

การปฏิบัติธรรม  
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

## สารบัญ

คำนิยม

เกริ่นนำ

1. การปฏิบัติบูชา
  - 1.0 บทนำ
  - 1.1 การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
  - 1.2 การปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้
  - 1.3 ไตรสิกขา ระบบการศึกษาในพระพุทธศาสนา
  - 1.4 ระบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
  - 1.5 ระบบการปฏิบัติธรรมตามพระสูตรต่างๆ
  
2. การเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรม (ศีลสิกขา)
  - 2.0 บทนำ
  - 2.1 พระสูตรว่าด้วยการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรม
  
3. สติ ธรรมมีอุปการะมาก และความสัมพันธ์ระหว่างสติกับจิตสำนึกและสมาธิ
  - 3.0 บทนำ
  - 3.1 ความหมายของคำว่า “สติ”
  - 3.2 ประโยชน์ของสติในการปฏิบัติธรรม
  - 3.3 พื้นฐานความรู้เรื่องจิตสำนึก สติ และสมาธิ
  - 3.4 การค้นพบความสัมพันธ์ระหว่าง จิตสำนึก สติ และสมาธิ ในทางประสาทวิทยา
  - 3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและสติ
  - 3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างสติและสมาธิ
  - 3.7 การพัฒนาคุณภาพของสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม
  - 3.8 สติและวิทยาการเรียนรู้

4. การเดินจงกรม และการเจริญสติ
  - 4.0 บทนำ
  - 4.1 การเดินจงกรม
  - 4.2 เรื่องราวการเดินจงกรมในสมัยพุทธกาล
  
5. การเจริญสมาธิอย่างมีสติ
  - 5.0 บทนำ
  - 5.1 หลักในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ
  - 5.2 การเจริญอนุสติด้วยบทธรรมและเรื่องอันเป็นกุศล
  - 5.3 นีวรณ์ห้าและการแก้เนียรณ์
  - 5.4 การเจริญในฌาน (รูปฌาน)
  
6. วิปัสสนาการเรียนรู้ความจริงของชีวิต
  - 6.0 บทนำ
  - 6.1 แนวทางการวิปัสสนาการทำงานของจิต
  - 6.2 การวิปัสสนาด้วยการเจริญในสติปัฏฐานสี่
  - 6.3 การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
  - 6.4 การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
  - 6.5 การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
  - 6.6 การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
  
7. การเจริญอานาปานสติ
  - 7.0 บทนำ
  - 7.1 ความสำคัญของลมหายใจ
  - 7.2 อานาปานสติ 16 ขั้นตามกรอบสติปัฏฐานสี่
  
8. ผลแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
  - 8.0 บทนำ
  - 8.1 โภธิปักขิยธรรม 37 ประการ
  - 8.2 บทสรุปของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

## Appendix

- I: ความแตกต่างระหว่าง ตบะสมาธิแบบพราหมณ์ Mantra Meditation  
และการทำสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธ Mindfulness Meditation
- II: การปฏิบัติธรรมในสมณะวิปัสสนาแบบแยกส่วน
- III; เรื่องการสอนคำบริกรรมแก่พระจุฬปันถก
- IV: เรื่องพระใบลานเปล่าในสมัยพุทธกาลจริงหรือ
- V: ความคลาดเคลื่อนในสมัยหลังพุทธกาล
- VI: ความแตกต่างระหว่างคำว่า “อุเบกขา” ในจตุตถฌาน และ“อทุกขมสุข”  
ในเวทนา
- VII: ความแตกต่างของคำว่า “อารมณ” ในสมัยพุทธกาลและปัจจุบัน
- VIII: ความละเอียดของคำว่า “สัญญา”

## เกริ่นนำ

พระพุทธภาษิต “โย จ อปฺปมฺปิ สุตฺวาน ธมฺมํ ปสฺสตี  
ส เว ธมฺมธโร โหตี โย ธมฺมํ นปฺปมชฺชตี”

แปลเป็นความว่า

“ผู้ใดฟังธรรมของพระพุทธเจ้า เมื่อมีสติเห็นธรรม  
ผู้นั้นแล ได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติธรรม”

อันคำว่า “ธรรม” Dharma นี้ นับแต่โบราณดั้งเดิมนั้น หมายถึง “**ธรรมชาติ**” คือเป็น “**ปรากฏการณ์ของธรรมชาติ**” ซึ่งมีทั้งธรรมที่ดีเป็นกุศลให้ประโยชน์ต่อมนุษย์ และธรรมที่ไม่ดีเป็นอกุศลให้โทษต่อมนุษย์ มนุษย์เรานับตั้งแต่โบราณก็พยายามศึกษาปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เพื่อหาทางแก้ไขภัยในธรรมชาติและนำความรู้จากการศึกษาธรรมชาตินั้น มาใช้เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติขึ้น จึงเกิดเป็นวิทยาการต่างๆ ทั้งหลายขึ้นในโลกนั้น ล้วนมีพื้นฐานมาจาก “**การสังเกตการณ์ในธรรมชาติ**” จึงเกิดเป็น “**การศึกษาถึงเรื่องความจริงที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ**” ความรู้ทั้งหลายในโลก วิทยาการสาขาต่างๆ นั้น ก็เป็นเพียงการอธิบายถึงปรากฏการณ์ในธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่มีในธรรมชาติอยู่แล้ว เป็นการศึกษาถึงความจริงว่าปรากฏการณ์นั้นๆ เป็นอะไร ใ้ตรงกับความเชื่อหรือสมมุติฐานหรือไม่ ปรากฏการณ์นั้นๆ เกิดดับได้อย่างไร มีอะไรเป็นเหตุปัจจัย จนมีความเข้าใจถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันเป็นระบบ ที่เชื่อมโยงเป็นความสัมพันธ์ด้วยรูปแบบของสมการและกฎเกณฑ์ต่างๆ จึงเกิดเป็น “**กฎของธรรมชาติ**” ขึ้น วิทยาการทั้งหลายที่เกิดขึ้นในโลกก็อาศัยการศึกษาในความจริงของธรรมชาติทั้งสิ้น ความเจริญของมนุษยชาติก็เกิดจากการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ และรู้จักนำความรู้นั้นมาพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น ทำให้ชีวิตมีความหมายและคุณค่ามากยิ่งขึ้น

เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ถึงความจริงของธรรมชาติขึ้นเป็นครั้งแรกในโลกนั้น พระพุทธองค์ใช้ “**หลักการศึกษาค้นหาความจริงของธรรมชาติ**” นี้ ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก ทำให้คำสอน

ของพระพุทธศาสนาแตกต่างจากลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหลาย และได้เปลี่ยน **“นิยามของศาสนา จากความเชื่อในเทพเจ้ามาเป็นการศึกษาความจริง”** กล่าวคือ เดิมนั้นทุกลัทธิศาสนาต่างก็ สั่งสอนแต่เรื่องความเชื่อในอิทธิปาฏิหาริย์ เทพเจ้าและพระเจ้าหรือพระพรหมอันยิ่งใหญ่ ที่ สร้างโลกและมนุษย์ทั้งหลายขึ้นมา และถึงแม้เรื่องที่สำคัญต่างๆ เหล่านี้ จะไม่สามารถพิสูจน์ ได้ว่าจริง แต่มนุษย์เราก็มักเชื่อในเรื่องเหล่านี้มาโดยตลอด

การอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าได้ เปลี่ยนความเข้าใจในเรื่องชีวิตและโลกจากความเชื่อที่มีมาแต่เดิมไปอย่างสิ้นเชิง คำสอนของพระพุทธเจ้านับเป็นการศึกษาและแสวงหาความจริงของธรรมชาติในโลกขึ้นเป็นครั้งแรก คำสอนของพระพุทธองค์เป็นเรื่องของการศึกษาเรียนรู้ที่อยู่บนพื้นฐานของความจริง และเมื่อใครมาถามพระพุทธองค์ในเรื่องที่ไม่สามารถพิสูจน์กันให้ชัดเจนได้ พระพุทธองค์ก็ไม่ทรงพยากรณ์ และทรงถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่มีความหมาย นอกจากนั้น พระพุทธองค์ก็ไม่เคยกล่าวอ้างว่าพระองค์เป็นเทพเจ้าหรือพระเจ้าผู้เป็นใหญ่ และคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่คำสอนของเทพเจ้าหรือพระเจ้าใดๆ ทั้งสิ้น **หลักการในพระธรรมเป็นความจริงที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เป็นกฎของธรรมชาติ เป็นธรรม**

พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนแต่ใน **“เรื่องความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ และเมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้พบความจริงของธรรมชาติ จึงได้นำความรู้เหล่านี้มาเปิดเผยและอธิบายสั่งสอนแก่มหาชนทั้งหลาย เพื่อจะได้นำมาใช้ในการพัฒนาชีวิตจนประสบความสำเร็จในชีวิตได้จริง”** คือ ความรู้ในเรื่องการดับกิเลสและการดับทุกข์ของมนุษยชาติได้จริง การที่พระพุทธองค์ทรงนำความรู้ทั้งหลายเหล่านี้ มาอบรมสั่งสอนมนุษย์เราทั้งหลาย จึงเกิดเป็นพระพุทธศาสนาขึ้นในโลก **“พระพุทธศาสนาจึงเป็นธรรมหรือการสั่งสอนความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติ”** การเรียนรู้นี้ก็อาศัยการปฏิบัติ จึงจะสามารถพัฒนาให้เกิดเป็น **“ปัญญา”** แล้วก็นำ **“ปัญญา”** นั้นมาใช้ในการตอบสนองการรับรู้อารมณ์ต่างๆ สำหรับการดำรงชีวิตได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จึงจะเกิดเป็นความสำเร็จในชีวิตได้จริง

ดังนั้นคำว่า “ธรรม” นี้ จึงได้ถูกนำมาใช้ใน “พระธรรม” ในความหมายว่า เป็น “คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นความจริงของธรรมชาติ” ขึ้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนถึงเรื่องความจริงในธรรมชาติ คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความจริงธรรมชาติ มิใช่เรื่องของความเชื่อที่สั่งสอนกันมาในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า “ธรรม” คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นเรื่องความจริงของธรรมชาติ อันเปรียบได้เหมือนกับ “การพลิกของที่คว่ำหงายขึ้น ให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่มหาชนทั้งหลาย” พระธรรมมิใช่เรื่องลึกลับพิสดารตามความเชื่อกัน กล่าวคือ

“พระธรรมก็คือความจริงของธรรมชาติ ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ พระพุทธองค์เพียงแค่นำความจริงของธรรมชาติอันละเอียดนี้ มาเปิดเผยและสั่งสอนแก่มหาชนทั้งหลาย การเข้าใจในธรรมก็คือการเข้าใจในความจริงของธรรมชาตินั้นเอง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงมีความแตกต่างจากคำสอนในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด ตรงที่คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นความจริง มิใช่ความเชื่อ เป็นความจริงที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อรู้แจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ”

สำหรับคำว่า “ปฏิบัติ” ในพระพุทธศาสนานั้น ก็มีความหมายที่ละเอียดลึกซึ้งในทำนองเดียวกับคำว่า “ธรรม” เป็นการปฏิบัติที่มีความแตกต่างไปจากการปฏิบัติในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมดด้วยเช่นกัน ทั้งนี้เพราะก่อนหน้าที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลกนั้น ในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมดนั้น ต่างก็ล้วนมีวิธีการปฏิบัติตามคติความเชื่อในแต่ละลัทธิศาสนาและตามเทพเจ้าของตนเองอยู่แล้ว การปฏิบัติในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของเขา โดยเฉพาะเรื่องการทำสมาธิเพื่อทำให้จิตสงบนั้น ถือได้ว่าเป็นความรู้ที่มีกันเกือบในทุกลัทธิศาสนาทั้งหลาย และก็มีกันมาก่อนพุทธกาลเป็นหลายพันปีแล้ว แต่ก็ไม่มีการทำสมาธิจนสามารถบรรลุผลกันได้เลย ทั้งนี้เพราะในลัทธิศาสนาต่างๆ นั้น เป็นการทำสมาธิ (ตบะสมาธิ) เพื่อความศักดิ์สิทธิ์ตามความเชื่อของตน จึงมีการนำเอาเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์มาเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย แต่สำหรับ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ในพระพุทธศาสนานั้น มีความแตกต่างจากการทำสมาธิในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด ตรงที่ต้องมีสติตลอดสาย จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติด้วยสมาธิ

แล้วก็ใช้สติที่ถูกพัฒนาขึ้นมา มาใช้สำหรับการสังเกตการณ์วิปัสสนา เรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริงและทำให้เกิดปัญญาขึ้น

การปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น จึงแตกต่างจากการปฏิบัติในลัทธิศาสนาต่างๆ ทั้งหลาย ตรงที่ว่า “พระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาที่อยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้ “ความจริง” ของชีวิตในธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติเพื่อการตรวจสอบและเพื่อให้ประจักษ์ถึงความจริงในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ ในธรรมชาติ” การปฏิบัติในพระพุทธศาสนาจึงมิใช่การปฏิบัติด้วยความเชื่อ แต่เป็นการเรียนรู้ความจริง

เมื่อมีความเข้าใจในความหมายของ “ธรรม” และ “การปฏิบัติ” ดีแล้ว ก็จะมี ความเข้าใจความหมายของคำว่า “การปฏิบัติธรรม” ได้อย่างชัดเจน เป็นความว่า “การปฏิบัติธรรม คือ การปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เห็นแจ้งในความจริงของชีวิตในธรรมชาติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนในองค์ธรรมต่างๆ องค์ธรรมต่างๆ จึงมีสภาวะธรรมจริงรองรับเสมอ สติที่มีคุณภาพสูงจะสามารถสังเกตการณ์วิปัสสนาได้จริง จึงเกิดการเรียนรู้ตามความเป็นจริง และเกิดการพัฒนาเป็น “ปัญญา” ขึ้น แล้วก็ใช้สตินี้ นำปัญญามาใช้ในการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ในชีวิต ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเป็นความสำเร็จในการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา” การปฏิบัติธรรมนี้เป็น “กิจหน้าที่” ของชาวพุทธทั้งหลายที่ต้องปฏิบัติให้สำเร็จ กล่าวคือ เมื่อได้ฟังหรือได้ศึกษาเล่าเรียนในพระธรรมมาแล้ว ก็ต้องปฏิบัติจนเห็นแจ้งรู้จริงในพระธรรมทั้งหลายเหล่านั้นด้วย จึงจะสามารถพัฒนาชีวิตได้จริง

เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น พระพุทธองค์ทรงดำริถึง “พระธรรม” ความจริงของธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ (ค้นพบ) ว่า “พระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้นี้ มีความลึกซึ้งสุขุมยิ่งนัก แตกต่างจากความเชื่อที่มีอยู่ทั่วไป เป็นเรื่องยากที่มหาชนทั่วไปจะเข้าใจถึงได้” ทั้งนี้เพราะก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเริ่มสถาปนาพระพุทธศาสนาและสั่งสอนพระธรรมขึ้นมาในโลกนั้น มหาชนทั้งหลายต่างก็มีการนับถือในลัทธิศาสนาอื่นๆ ตามความเชื่อของตน กันมาก่อนอยู่แล้ว ดังนั้นการที่พระองค์ก็ได้ทรงประกาศว่า พระพุทธองค์เป็นเทพเจ้าหรือ



พระเจ้าอะไรที่ยิ่งใหญ่นั้น จึงเป็นการยากที่จะให้มหาชนมาศรัทธาในคำสอนของพระพุทธองค์ ในการนี้พระพุทธองค์จึงได้ทรงพัฒนา “การปฏิบัติธรรม” ตามแนวทางการปฏิบัติของพระพุทธองค์ในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ที่นั่นขึ้น ทำให้การเรียนรู้ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จึงต้องมีทั้งการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล นอกจากการฟังในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังต้องมีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ควบคู่กันมาโดยตลอด ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมในลัทธิศาสนาอื่นๆ

คำสอนในพระพุทธศาสนานั้นเป็น “ความจริง” ที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ และปฏิบัติจนเห็นจริงได้ มิใช่ความเชื่อดังที่เชื่อตามกันต่อๆ กันมาตามแบบของพราหมณ์ เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงรู้เห็นตามความเป็นจริงนั้นมาแล้ว จึงสามารถสั่งสอนได้ตามความจริงที่รับรู้ได้เห็นจริงความสำเร็จของการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล ที่สามารถเปลี่ยนคติความเชื่อของมหาชนทั้งหลายได้นั้น ก็เป็นเพราะความลึกซึ้งสุขุมในพระธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนแต่เรื่องของความจริง และมีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นแจ้งประจักษ์ในพระธรรมว่า เป็นความจริงได้นั่นเอง ในขณะที่คำสอนของพราหมณ์ในเรื่องเทพเจ้าต่างๆ นั้น ล้วนเป็นแต่ความเชื่อทั้งสิ้น จากนั้นพระพุทธเจ้าทรงอธิบายความต่อไปว่า

“การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเห็นแจ้งในความจริงของชีวิตในธรรมชาติ เช่นเดียวกับความจริงที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ คือเป็นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติของพระพุทธองค์ ในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ที่นั่นเอง ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ทรงเห็นแจ้งในธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริงมาแล้ว จึงสามารถอธิบายถึงเหตุปัจจัยได้ถึงมูลฐาน ในการดับกิเลสและดับทุกข์ได้อย่างถูกต้องเป็นลำดับ และได้สั่งสอนมหาชนตามความจริงที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้

ส่วนการปฏิบัติธรรมของพราหมณ์นั้น เป็นเพียงเครื่องประกอบจิต ถึงแม้จะทำจิตให้สงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถดับกิเลสได้จริง แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ทรงลำดับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันเป็นการยืนยันผลแห่งการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าตามลำดับ”

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ใช้ “สติ” มาเป็นเครื่องมือในการเห็นการทำงานของจิต (จากภายใน) แล้วเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ เป็นการมี “ดวงตาเห็นธรรม” กล่าวคือ การเห็นในที่นี้คือการใช้สติ ส่วนธรรมในที่นี้ก็คือ ธรรมชาติการทำงานของจิต เป็นการใช้สติรู้การทำงานของจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์ขึ้น เพราะเหตุนี้ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม เป็นการเจริญวิปัสสนาพิจารณาในธรรมตามลำดับ จนเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นความประเสริฐสูงสุดแห่งการเป็นมนุษย์

ลำดับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในวันแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อพระพุทธองค์ได้เริ่มการเจริญสมาธิ พระพุทธองค์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของ “สติ” ใน “อานาปานสติ” และได้แนะนำการมีสติมาประกอบในการเจริญสมาธินับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จึงเกิดเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ในพระพุทธศาสนา ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก การปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์จึงทำให้สามารถมีสติพิจารณาเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดในเรื่องปฏิจจสมุปบาท จนเห็นการเกิดกิเลสในกระแสปฏิจจสมุปบาท จึงรู้ถึงต้นเหตุของกิเลส และสามารถเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ จนพัฒนาเป็นปัญญาญาณสำหรับการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ในคืนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ และหลังจากนั้นเป็นต้นมา พระพุทธองค์จึงได้ทรงนำแนวทางแห่งการปฏิบัติธรรมในคืนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธองค์นั้น มาสั่งสอนเป็น “การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา” ขึ้น เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก ก็ด้วยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั่นเอง

โดยหลักการแล้ว เมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติธรรม ก็จะหมายถึง การรู้แจ้งในธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นในคืนแห่งการตรัสรู้นั่นเอง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมถ้าจะกล่าวให้ชัดเจน ก็คือ “การปฏิบัติดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงปฏิบัติ ในคืนแห่งการตรัสรู้ และก็ได้เห็นในธรรมตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงเห็นด้วย จึงรู้แจ้งในธรรมตามความเป็นจริง” จะต่างกันก็เพียงแต่ว่า เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนธรรมในพระสูตรต่างๆ แล้ว ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่จำเป็นต้องตรัสรู้เอง แต่ก็มีหน้าที่ต้องศึกษาฟังอ่านพระสูตรต่างๆ ตามที่พระพุทธเจ้าทรง

สั่งสอนก่อน เมื่อเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จึงปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็เพื่อให้เห็นแจ้งในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนมาว่า “ชีวิตในธรรมชาติเป็นเช่นนั้นจริงๆ” นั่นเอง

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนถึง “เรื่องความจริงของชีวิตในธรรมชาติ และได้พัฒนาเป็นระบบการเรียนรู้ความจริงขึ้น กลายเป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อการพัฒนาให้เกิดเป็นปัญญาสำหรับการดับทุกข์” คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นเรื่องที่อยู่บนพื้นฐานของความจริง มิใช่ความเชื่อ แต่เป็นความจริง ที่ยังไม่เคยมีใครรู้และไม่เคยมีการสั่งสอนกันมาก่อน ถือได้ว่าเป็นการเรียนรู้ความจริงขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก จึงเรียกว่า “การตรัสรู้” การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจึงเป็น “การค้นพบความจริงของชีวิตและธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ ด้วยหลักอภิปัจจตา อันเป็นกฎธรรมชาติ ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก เมื่อราวสองพันหกร้อยกว่าปีมาแล้ว โดยมีได้มีเครื่องมือเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ดังเช่นในปัจจุบันกัน จึงจำเป็นที่จะต้องให้หลักการปฏิบัติธรรมที่สามารถเห็นแจ้งในความเป็นจริง ด้วยการเรียนรู้จากภายใน” คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อาศัยหลักความเป็นจริงแทนความเชื่อ (ว่าจริง) จึงถือได้ว่าเป็นเรื่องแปลกใหม่สำหรับมหาชนในยุคสมัยนั้นเป็นอย่างมาก เพราะในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหลายนั้น ก็ต่างสอนแต่ในเรื่องความเชื่อต่อเทพเจ้าอันศักดิ์สิทธิ์ของตน

“การเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนาในโลก ซึ่งมหาชนทั่วทั้งโลกนั้นมีการนับถือในลัทธิศาสนาต่างๆ ที่อยู่บนความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ทั้งหลาย แต่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ศึกษาหาความจริง ทั้งเรื่องหลักอภิปัจจตาอันเป็นกฎของธรรมชาติ เรื่องปฏิจจสมุปบาทอันเป็นการทำงานของกระบวนจิตอันละเอียด และหลักอริยสัจสี่อันเป็นการศึกษาถึงความจริงของปัญหา ต้นเหตุของปัญหา จนนำไปสู่แนวทางการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ และประสบความสำเร็จได้อย่างแท้จริงในที่สุด การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจึงเป็นการค้นพบความจริงอันยิ่งใหญ่ เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต ที่มีใจเรื่องของความเชื่อที่ทำตามๆ กันมา

ใน “สุกสสูตร” นั้น พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายเปรียบเทียบคำสอนของพระพุทธองค์ว่า เป็นความจริงตามที่ได้ทรงตรัสรู้และได้รู้เห็นมาตามความเป็นจริงทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาจึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งแสงสว่างของแสงอาทิตย์ยามรุ่งอรุณ ที่สาดส่องให้ความสว่างแก่โลกขึ้น ในท่ามกลางความมืดมิดของอวิชชาทั้งหลาย”

การศึกษาความจริงโดยมิใช่ความเชื่อนี้ ถือได้ว่า เป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ทำให้พระพุทธศาสนาแตกต่างจากลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหลายในโลก ใน “กาลามสูตร” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักในการศึกษาเรื่องใดๆ ว่า “ในการฟังคำสอนใดๆ นั้น ก็อย่าปฏิเสธ หรืออย่าด่วนเชื่อโดยทันที จนกว่าจะได้พิสูจน์ว่าเป็นจริงหรือเท็จกันก่อน” กล่าวคือ เมื่อได้ยินได้ฟังหรือได้อ่านศึกษาเรียนในเรื่องใดแล้ว ก็อย่าเพิ่งไปคัดค้านหรือเชื่อตามโดยทันที ไม่ว่าจะเป็คำสอนในลัทธิศาสนาใดๆ ก็ตาม หรือแม้แต่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เอง เมื่อได้ฟังอ่านมาแล้ว ก็ต้องลองปฏิบัติตรวจสอบกัน จนได้พิสูจน์รู้แจ้งเห็นจริงกันเสียก่อน จึงรู้ว่าอะไรเป็นเรื่องความจริงของธรรมชาติ เป็นเรื่องที่ให้โทษหรือให้ประโยชน์ให้คุณแก่ชีวิตเป็นอย่างไร สามารถดับกิเลสได้หรือไม่ หรือเป็นเพียงคำสอนอันเป็นเพียงความเชื่อที่ทำตามๆ กันมาเท่านั้น ทั้งนี้เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติที่มีจริงอยู่แล้วในธรรมชาติ มิใช่เรื่องลึกลับปาฏิหาริย์ที่ต้องอาศัยการชวนเชื่อ พระธรรมและการปฏิบัติธรรมจึงสามารถพิสูจน์และถูกตรวจสอบได้ เพราะเป็นความจริง นอกจากนี้ใน “กาลามสูตร” ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ทรงแนะนำถึงหลักในการพิจารณาคำสอนใดๆ ทั้งหลาย ใน “วิมังสาสูตร” ว่า “ไม่ว่าจะเป็นคำสอนของใครทั้งหลาย และถึงแม้แต่พระธรรมในตถาคตเอง ก็ต้องถูกตรวจสอบอย่างละเอียดเช่นกันว่า มีมูลฐานความจริงหรือไม่ มีเหตุผลจริงหรือไม่ และเพราะด้วยเหตุนี้เอง พระธรรมคำสอนของตถาคตจึงกล่าวได้ว่า ได้ผ่านการถูกพิจารณาตรวจสอบมาก่อนแล้วเป็นอย่างดี”

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อยู่บนพื้นฐานของความจริง พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นความจริง สามารถถูกตรวจสอบว่าเป็นจริงได้ ด้วยการปฏิบัติธรรม ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการดำเนินการเพื่อพิสูจน์ตรวจสอบให้เห็นถึงความจริง และเข้าถึงความจริงในพระธรรมคำสอนอันลึกซึ้งและสุขุมของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมด้วยความรู้เช่นนี้ จึงถือได้ว่า “เป็นการปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า” ซึ่งใน “มหาปรินิพพาน

**สูตร** นั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายถึงความหมายของ **“การปฏิบัติบูชา”** แก่พระภิกษุทั้งหลาย เป็นความว่า

**“ภิกษุผู้ยินดีในธรรม ตรีกตรองในธรรม มีสติถึงธรรมอยู่เสมอ ภิกษุผู้นั้นย่อมไม่เสื่อมไปจากสัจธรรม (ความจริง) และไม่เสื่อมไปจากนิพพาน นี่คือการปฏิบัติบูชา พระพุทธเจ้าที่แท้จริง”**

เรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงเป็น **“การเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ”** มิใช่ **“การเชื่อว่าเป็นความจริง”** ดังนั้น **“การเจริญสมาธิอย่างมีสติ”** ในพระพุทธศาสนาจึงมีความแตกต่างไปจาก **“การทำตบะสมาธิ”** ในแบบของพราหมณ์ เรื่องการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นี้ แม้เป็นที่นิยมกันมากในสมัยก่อนพุทธกาล แม้พระพุทธเจ้าก็ทรงเคยลองทดลองปฏิบัติมาก่อนแล้วเช่นกัน และพวกพราหมณ์ก็ยังใช้การทำสมาธิแบบนี้มาโดยตลอดแม้ในปัจจุบันนี้ เพราะเป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิเป็นพลละจนเป็น **“พลังจิต”** ขึ้น เรื่องพลังสมาธินี้ นอกจากจะสามารถถูกนำมาใช้เป็นอิทธิปาฏิหาริย์บางประการได้แล้ว ก็ยังสามารถใช้พลังสมาธินี้มากดข่มกิเลสเป็นการชั่วคราวได้ด้วย เรื่องตบะสมาธินี้เป็นการทำสมาธิอย่างเก่งกล้าด้วยความเพียรเพื่อการกดข่มกิเลส จึงเป็นเรื่องที่นิยมกันมากของพราหมณ์ ที่สนใจในเรื่องพลังจิตและอำนาจวิเศษกันด้วย ท่านพุทธทาสได้กล่าวเปรียบเทียบการทำการข่มกิเลสด้วยอำนาจสมาธินี้ว่า **“เหมือนกับเอาหินทับหญ้า ทรายใดที่ยังมีอำนาจสมาธิมากดข่มกิเลสอยู่ กิเลสนั้นก็ยังไม่ออกอาการ แต่ถ้ายกหินออกเมื่อไรแล้ว หญ้าหรือกิเลสนั้นก็กลับเกิดขึ้นมาใหม่ได้อีก เพราะเหตุนี้การใช้ตบะสมาธิแบบพราหมณ์จึงดับกิเลสได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น”** สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น การปฏิบัติธรรมจึงแตกต่างไปจากการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนใน **“สุภสูตร”** ด้วยการ **“การเจริญสมาธิอย่างมีสติ”** แล้วใช้สติที่มีคุณภาพมาสังเกตรณวิปัสสนาศึกษาการทำงานของจิต เป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริง

ดังจะเห็นได้ว่า การดับกิเลสนั้นทำได้หลายวิธี และใช้ประโยชน์ในวาระต่างๆ กัน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ การกดข่มกิเลสด้วยอำนาจตบะสมาธิเป็น **“วิกขัมภนนิโรธ”** ถือว่าเป็นการกำจัด

กิเลสอย่างหยาบ ด้วยการมีสติระลึกถึงกิเลสที่กำลังจะปะทุออกมา ก็จะสามารถกดขี่กิเลสลงได้ ก่อนที่จะกระทำการอกุศลทางกาย สำหรับในลำดับต่อมา ด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน เรียกว่า “**ตทังคนิโรธ**” เป็นการดับกิเลสอย่างกลาง กล่าวคือ เมื่อเริ่มมีการเจริญสมาธิอย่างมีสติบ้างแล้ว ก็พบว่ามือนิเวศน์คือกิเลสอย่างกลางเกิดขึ้น ฐิติให้ใช้สตินำอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับกิเลสมาแก้ทางกับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นหลักการในการแก้มนิเวศน์ในระหว่างการเจริญสมาธิอย่างมีสติ ดังจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการค่อยๆ ฝึกการระงับกิเลส จากกิเลสอย่างหยาบมาเป็นกิเลสอย่างกลางเป็นลำดับ แต่ยังมีใช้การดับกิเลสอย่างละเอียดประเภทอนุสัยอาสวะ ซึ่งต้องอาศัยการดับกิเลสด้วยปัญญาเท่านั้น ในการนี้จึงต้องปฏิบัติธรรมต่อไป ด้วยการเจริญในฌาน จนเมื่อเกิด “**สติบริสุทธิ**” และจิตเป็นอุเบกขาแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาสำหรับการเรียนรู้ตามความจริง ในการเจริญสติปัญญาฐานสี่ จนได้โพชฌงค์ และบรรลุมรรคผลเกิดปัญญาในการดับกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยอาสวะ) ได้เป็นลำดับ เรียกว่า “**สมุจเจตนิโรธ**” คือ การดับกิเลสอย่างเด็ดขาดด้วยปัญญา จิตจึงมีความสงบจากการปฏิบัติ เรียกว่า “**ปฏิบัติสัทธนิโรธ**” คือ การดับกิเลสด้วยการปฏิบัติเป็นความสงบ และเป็นการ “**นิสสรณะนิโรธ**” คือ การดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาลนี้ นับได้ว่าเป็น “**การเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติธรรมครั้งสำคัญในโลก** เพราะเป็นการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงจากการทำ “**ตบะสมาธิ**” ของพราหมณ์แต่เดิม ที่อาศัยความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ มาเป็นการปฏิบัติธรรมด้วยการ “**เจริญสมาธิอย่างมีสติ**” และในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ ต้องมีสติตลอดสายนับตั้งแต่ต้น สติจึงได้รับการพัฒนาเป็นลำดับ ในระหว่างการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ นับจากอนุสติ สติพละ สตินทรีย์ สติบริสุทธิเป็นอุเบกขานี้ แล้วใช้สติบริสุทธินี้มาสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตในสติปัญญาฐานสี่ จนเป็นสติสัมโพชฌงค์ และเรียนรู้ความจริงในธรรมชาติการทำงานของจิตเป็นสัมมาสติ จนพัฒนาเกิดเป็นปัญญาเพื่อการดับกิเลสขึ้น”

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย “**ศีลสิกขา**” เป็นการศึกษาในเรื่องศีลอันเป็นข้อประพฤติปฏิบัติในการดำรงชีวิตในสังคม ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นพื้นฐานของจิตให้เป็นกุศลสำหรับการปฏิบัติธรรม แล้วจึงแสวงหาสถานที่สงบเพื่อการเจริญสมาธิ

อย่างมีสติ เป็นการศึกษาการทำงานของจิตอันละเอียดเป็น “จิตตสิกขา” นี้ เป็น การศึกษาความจริงของอารมณ์ อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึง เรียนรู้ธรรมชาติของชีวิตตรงตามความจริงว่า ธรรมทั้งหลายล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามหลัก “อิทัปปัจจยตา” ดังที่เกิดเป็น “กระแส ปฏิจจสมุปบาท” แล้วจึงประมวลการพิจารณาต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ด้วย หลัก “อริยสัจสี่” จึงเป็นการศึกษาต่อใน “ปัญญาสิกขา” คือรู้แจ้งแทงตลอดถึงปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาในชีวิต กล่าวคือ ในการใช้หลักอริยสัจสี่นี้ จึงรู้ว่า ทุกข์คือกิเลส และสมุทัยต้นเหตุแห่งทุกข์ก็เกิดจากการเกิดขึ้นของกิเลสที่ ตัณหา อุปาทาน และ อวิชชา ในกระแสปฏิจจสมุปบาท และรู้ว่านิโรธคือการดับกิเลสทั้งหลายเป็นการดับ ทุกข์ ด้วยวิธีการกำจัดกิเลสหรือทุกข์นี้ อันเป็นมรรคมีองค์แปดตามลำดับ จึงเกิดเป็น การพัฒนาปัญญาสำหรับการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง อันเป็นการดับทุกข์ของชีวิตได้ อย่างแท้จริง และเป็นความสำเร็จในการพัฒนาชีวิตสู่ความเป็นอริยะบุคคล คือเป็นผู้ที่ มีสติ สามารถรับรู้และตอบสนองต่อการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลายได้อย่างถูกต้องทุกขณะ จิตนั่นเอง

ในพระพุทธศาสนานั้น “การที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์” นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างยิ่ง เพราะเกิดขึ้นได้ยาก มิใช่เกิดได้ง่ายๆ เมื่อเกิดมาแล้วก็อย่าให้เสียเปล่าด้วยความประมาท และ “การที่ได้มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นในโลก” นั้น ก็นับเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากในโลก คำสอนใน พระพุทธศาสนาจึงมีความลึกซึ้งสุขุม และแตกต่างจากคำสอนในลัทธิศาสนาต่างๆ ทั้งหลาย สำหรับ “การที่ได้เกิดมาในประเทศและมีชีวิตในยุคสมัยที่ยังมีพระสูตรต่างๆ ที่สมบูรณ์ ครบถ้วนอยู่ และมีการอบรมสั่งสอนพระพุทธศาสนาตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ นั้น” ก็เป็นเรื่องที่ประเสริฐยิ่งนัก เพราะถึงแม้พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปนานแล้ว แต่เราท่าน ทั้งหลายก็ยังสามารถศึกษาเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้ากันได้ “เมื่อผู้ใดเห็นในธรรม ก็ เห็นในพระพุทธองค์ได้เช่นกัน” ก็เป็นเรื่องที่ยากยิ่งเช่นกัน ดังนั้นการที่ ปัจจุบันนี้เราท่าน ทั้งหลายได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และที่ได้มีพระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก และก็ได้มีโอกาสศึกษา เรียนรู้พระพุทธศาสนาด้วย นับเป็นการประจวบเหมาะของชีวิตในปัจจุบันที่หาได้ยากยิ่ง จึงนับ ได้ว่า ท่านทั้งหลายเป็นผู้ที่มีความประเสริฐแห่งชีวิตยิ่งนัก

พระสูตรคำสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้าที่ได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่มหาชนทั้งหลายนี้ พระอริยสาวกได้ทำการรวบรวมคำสอนทั้งหลายในคราวการทำปฐมสังคายนานั้น จึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการรวบรวมคำสอนทั้งหลายของพระพุทธเจ้าไว้ จึงนับเป็นคุณของพระอริยสาวกที่ได้รวบรวมรักษาและถ่ายทอดกันมาได้ถึงปัจจุบัน ทำให้เราท่านทั้งหลายสามารถได้ศึกษาหาอ่านกันได้อย่างสมบูรณ์ แม้พระพุทธเจ้าจะได้ดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว แต่เราท่านทั้งหลายก็ยังมีคำสอนของพระพุทธองค์ที่ถูกรักษาถ่ายทอดสืบต่อกันมา การที่ได้ศึกษาหาอ่านพระสูตรคำสอนต่างๆ เหล่านี้ จึงเปรียบได้เหมือนกับการได้รับฟังเรื่องราวและพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้เช่นกัน นับเป็นเรื่องที่น่ายินดียิ่งนัก

พระสูตรต่างๆ เป็นการบันทึกถึงเรื่องราวต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเทศนาและสนทนาถามตอบกับบุคคลทั้งหลายในวาระต่างๆ กันนั้น ซึ่งถ้าเป็นการสนทนาตอบคำถามและสั่งสอนแก่คฤหัสถ์ทั่วไปนั้น ก็มักจะเป็นเรื่องคุณธรรมทางโลกโดยทั่วไป คือการดำรงชีวิตให้อยู่ในศีลในธรรม แต่ถ้าเป็นการสนทนาตอบคำถามแก่ นักบวชพราหมณ์หรือปริพาชก และการตรัสเทศนาสั่งสอนแก่ภิกษุทั้งหลายแล้ว คำสอนในพระสูตรเหล่านั้น ก็จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพระธรรมและการปฏิบัติธรรมโดยตรงทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะทั้งพระพุทธเจ้าและนักบวชในลัทธิต่างๆ ที่มาสอบถามก็ล้วนเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า พระสูตรที่สำคัญต่างๆ ส่วนใหญ่ก็มีเนื้อหา ในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมแทบทั้งสิ้น มิใช่การสนทนากันทางวิชาการหรือถกกันในเชิงปรัชญาอะไรกัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรจะได้สนใจศึกษาหาอ่านพระสูตรทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในพระธรรม และการปฏิบัติโดยชอบ คือการปฏิบัติธรรมอันถูกต้อง ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

สำหรับเรื่องพระธรรมและการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นเรื่องที่อยู่บนหลักการและพื้นฐานของความจริงในธรรมชาติ เป็นเรื่องที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ท่านผู้อ่านจึงควรจะได้มีการศึกษาเรียนรู้ พระธรรมคำสอนทั้งหลายของพระพุทธเจ้าอย่างสุขุมและลึกซึ้ง เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจความจริงของชีวิตอันละเอียด อันจะเป็นประโยชน์แก่การพัฒนาชีวิตเป็นอย่างมาก จึงขอให้ท่านผู้เจริญในปัญญาทั้งหลาย จงมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท คือการมีชีวิตอยู่อย่างมีสติยินดีในธรรม มีสติตรึกตรองในธรรม และมีสติถึงธรรมอยู่



**เสมอ** จึงมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น เป็นการปฏิบัติบูชาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งนี้ก็เพื่อประโยชน์สุขแก่ชีวิตท่านทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ

พระรุ่งเรือง ปภัสสรโร

๑๓ เมษายน ๒๕๖๓

# บทที่ 1

## การปฏิบัติบูชา

### 1.0 บทนำ

ในการศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ก่อนอื่นจะต้องมีความเข้าใจว่า ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นในโลกนั้น ก็มีลัทธิศาสนาต่างๆ เกิดขึ้นมากมายในโลก และทุกลัทธิศาสนานั้นต่างก็มีคำสอนและแนวทางการปฏิบัติตามความคติเชื่อของตน โดยเฉพาะการปฏิบัติของพราหมณ์ ซึ่งมีการทำตบะสมาธิเป็นพื้นฐาน ที่มีมานานก่อนพุทธกาลหลายพันปี และก่อนหน้าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ถึงแม้พวกพราหมณ์โยคีทั้งหลายจะมีการปฏิบัติตบะสมาธิมาก่อนด้วยความเพียรมากมายเป็นประการใดก็ตาม จนถึงกับสามารถมีอิทธิปาฏิหาริย์กันได้ และก็เป็นที่ยอมรับกันในสังคมสมัยนั้น แต่เขาเหล่านั้นก็ไม่มีใครสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ก่อนเลยแม้แต่ผู้เดียว ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้ก็เพื่อย้ำเตือนให้ตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็มีอยู่ในพระสูตรต่างๆ ที่พระอรชยะสาวกท่านได้รวบรวมในคราวจัดทำปฐมสังคายนา อันควรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรจะได้มีการศึกษาให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง เพื่อจะได้ปฏิบัติธรรมได้ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ถือได้ว่าเป็น “ปฏิบัติบูชา” ดังความใน “มหาปรินิพพานสูตร” ตอนหนึ่ง กล่าวถึงว่า เมื่อคราวที่พระภิกษุทั้งหลายต่างทราบบว่าพระพุทธเจ้าได้ปลงอายุสังขาร และกำลังจะเสด็จดับขันธปรินิพพานในอีกไม่นานนั้น ในขณะที่พระภิกษุที่ยังไม่บรรลุพระอรหัตต์ ต่างก็มีความเศร้าโศกเสียใจกันเป็นอย่างยิ่ง แต่สำหรับพระอัมมารามนั้นมีความตั้งใจว่า จะพยายาม “ปฏิบัติธรรม” เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันจะเป็นการตอบแทนคุณในพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ ดังนั้นพระอัมมารามจึงได้ปลีกตัวออกจากหมู่คณะอยู่เพียงลำพัง และได้เร่งทำการปฏิบัติธรรมด้วย

ความเพียรอย่างมุ่งมั่น จนท่านประสบความสำเร็จบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ในการนี้ก็มีหมู่  
พระภิกษุบางส่วนก็ได้กล่าวตำหนิพระธัมมารามว่า มิได้มีความอาลัยในพระพุทธรูปองค์ใดเลย ครั้น  
ความทราบไปถึงพระพุทธรูปองค์ พระพุทธเจ้าจึงได้เรียกพระธัมมารามมาตรัสถามว่า เป็นเช่นนั้น  
จริง จึงได้ทรงตรัสสรรเสริญพระธัมมารามในความหมายของ “การปฏิบัติบูชา” แก่พระภิกษุ  
ทั้งหลาย เป็นความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ถ้าผู้ใดมีความอาลัยในเรา พึงทำตามตัวอย่างของภิกษุธัมมาราม  
นี้ การปฏิบัติธรรมดังเช่นนี้ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นการบูชาเคารพนับถือเราด้วยการอัน  
ยอดเยี่ยม

ภิกษุผู้ยินดีในธรรม (ศึกษาในคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังที่มีปรากฏในพระ  
สูตรต่าง ๆ) ตรีกตรองในธรรม มีสติถึงธรรมอยู่เสมอ ภิกษุผู้นั้นย่อมไม่เสื่อมไปจากสัจ  
ธรรม และไม่เสื่อมไปจากนิพพาน นี่คือการบูชาพระพุทธเจ้าที่แท้จริง .....

ผู้ที่ได้ชื่อว่าบูชาพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนั้น คือผู้ที่ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติชอบ  
ปฏิบัติถูกต้อง (ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า) ถ้าทำได้เช่นนี้ จึงได้ชื่อว่าบูชา  
พระพุทธเจ้าอย่างยิ่ง”

พระพุทธเจ้าอธิบายถึงความหมายของ “การปฏิบัติบูชา” ไว้อย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติ  
บูชานั้น ประกอบด้วย “การยินดีในธรรม (ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน การศึกษาพระสูตร  
คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงเป็นเรื่องสำคัญ) การตรีกตรองในธรรม (ด้วยโยนิโสมนัสสิ  
การ) และการมีสติในธรรมอยู่เสมอ”

“ดังนั้นถ้าทราบใดที่ยังมีการเรียนรู้ใน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่  
ทราบนั้นโลกก็จักไม่เสื่อมจากสัจธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และก็ไม่เสื่อมไปจาก  
นิพพานนั่นเอง และนี่คือการบูชาพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง”

## 1.1 การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

มนุษย์เราที่เกิดมาในโลก มีการกระทำกรรมต่างๆ นานา ทั้งทางใจ ทางวาจา และทางกาย มนุษย์เราต่างก็ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอดมีชีวิตในธรรมชาติ บางครั้งกรรมที่ทำก็มีดีบ้างไม่ดีบ้าง ด้วยเหตุผลและปัจจัยตามสภาพแวดล้อมต่างๆ นานา โดยหลักการแล้ว ลัทธิศาสนาส่วนใหญ่ก็รู้ว่า เรื่องอกุศลเป็นสิ่งที่ไม่ดี และก็สังเกตได้ว่า กรรมต่างๆ อันเป็นสิ่งที่ไม่นั้นต่างก็เริ่มเกิดเป็นกิเลสที่จิตก่อน แล้วจึงกระทำกรรมที่ไม่ดีตามมา ดังนั้นทุกลัทธิศาสนาต่างก็พยายามจะหาวิธีการดับกิเลสที่ว่านี้ ด้วยวิธีการที่แตกต่างกัน เพื่อให้เป็นชีวิตที่ดั่งใจตนเอง ดังสามารถสรุปโมกขธรรมวิธีการดับกิเลสในแต่ละลัทธิศาสนาได้ ดังนี้

ลัทธิศาสนา	โมกขธรรมวิธีการดับกิเลส
ขงจื้อ	ใช้ “ไฟ” เผา “กิเลส”
เซน หรือ นิกายเถรวาท	ใช้ “การทรมาน” ร่างกายและจิต ถือว่าเป็นการทรมานทำลาย “กิเลส”
พราหมณ์	ใช้ “อำนาจจิต” บังคับจิตดับ “กิเลส”
พุทธ	ใช้ “ปัญญา” ในการดับ “กิเลส”

ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าท่านนั้น ถึงแม้ผู้คนทั้งหลายในลัทธิศาสนาต่างๆ ก็พอจะมีความรู้กันโดยทั่วไปว่า กิเลสและเรื่องกามคุณนั้น เป็นบาปความชั่วมิใช่เป็นเรื่องดีงาม การปฏิบัติธรรมในลัทธิศาสนาต่างๆ ส่วนใหญ่ก็พยายามที่จะกำจัดกิเลสความชั่วและกามนี้เช่นกัน แต่ถึงกระนั้นมนุษย์เราทั้งหลายก็ยังคงติดอยู่ในกามตัณหา และยังมีกิเลสกระทำความชั่วกันมาก ทั้งนี้เป็นเพราะในขณะที่มนุษย์เรากำลังรับรู้ต่อสิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ อยู่ นั่น การทำงานของจิตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมากในระดับสัญชาตญาณ เพราะยังไม่ทันรู้สึกรู้ว่าอะไรเป็นอะไร จิตก็หมกมุ่นอยู่ในกิเลสเสียแล้ว

เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงโปรดพวกขงจื้อ 3 พี่น้องนั้น พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า กิเลสอันเป็นความโลภ โกรธ หลงเป็นของร้อน ร้อนเพราะทำให้จิตรุ่มร้อน ไฟไม่สามารถดับกิเลสได้ และเมื่อคราวที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยานั้น พระพุทธองค์พบว่า การทรมาน

ร่างกายไม่สามารถดับกิเลสได้ สำหรับพวกพราหมณ์ก็ใช้วิธีการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญตบะสมาธิสำหรับการเข้าถึงเทพเจ้า และมีการฝึกฝนจิตด้วยตบะสมาธิให้เก่งกล้าเพื่อสร้างพลังอำนาจพิเศษทางจิต กลายเป็นเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์กัน แล้วก็ใช้พลังสมาธินั้นมากข่มกิเลส ทำให้จิตสงบลงได้ ซึ่งก็ได้ผลดีในระดับหนึ่ง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมิใช่การปฏิบัติธรรมตามแบบของพราหมณ์ แต่พระพุทธเจ้าทรงพบว่า การกดข่มกิเลสด้วยตบะสมาธินั้น เป็นเพียงแค่การดับกิเลสได้อย่างชั่วคราวเท่านั้นเป็น “วิกขัมภนนิโรธ” จึงยังมิใช่การดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง เพราะเมื่อพลังสมาธิอ่อนกำลังลงเมื่อไร กิเลสก็ยังคงกลับเกิดขึ้นมาใหม่ได้

เรื่องการใช้ไฟเผากิเลส การทรมานตนและการทำสมาธิ เพื่อดับกิเลสนี้ดูออกจะเป็นความเชื่อที่สร้างศรัทธาความขลังให้เป็นที่น่าเคารพ เพราะถึงแม้จะรู้ว่ากิเลสนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี แต่ก็ขาดการศึกษาการทำงานของจิตอันละเอียด จึงไม่รู้ว่าธรรมชาติของกิเลสนั้นเป็นอย่างไร เกิดขึ้นได้อย่างไร เพราะเหตุใดจึงต้องใช้พลังจิตจากสมาธิมาทำการดับกิเลสนั้น แต่ถึงแม้จะอดกลั้นได้บ้าง แต่ก็ดับกิเลสได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เพราะเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็ไม่สามารถควบคุมจิตต่อไปได้อีก กิเลสที่ถูกเก็บกดก็จะพลุ่งพล่านขึ้นมาได้อีก เพราะเหตุนี้การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงต้องอาศัย “ปัญญา” ในการดับกิเลส มิใช่การใช้ไฟเผา หรือการทรมานร่างกาย หรือการใช้อำนาจสมาธิมาข่มกิเลส และในการพัฒนาปัญญานี้เอง จึงต้องมีการเรียนรู้ตามความจริง มีการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต เรื่องการพัฒนาศติเห็นการทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์แต่ละขณะจิต หรือที่เรียกกันว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” จึงเป็นความสำเร็จเบื้องต้นในการพัฒนาเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

พระโสณโกปิวิสะ พระอรหันต์สาวกผู้เป็นเอกทัตตะสาวกในเรื่องความเพียร ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาไว้ว่า “พระอรหันต์เป็นผู้โน้มจิตในคุณ 6 ประการ คือ น้อมจิตไปสู่บรรพชา (เนกขัมมะ เพื่อการปฏิบัติธรรม) น้อมจิตไปสู่ความสงบ (เพื่ออยู่ในสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม) น้อมจิตไปสู่วิหิงสาความไม่เบียดเบียน (อยู่ในศีลให้จิตมีพื้นเป็นกุศล) น้อมจิตไปสู่ความสิ้นตัณหา น้อมจิตไปสู่ความสิ้นอุปาทานการยึดติดต่ออารมณ์ทั้งปวง และน้อมจิตไปสู่ความไม่หลงใหล (คือ

การปฏิบัติธรรม เพื่อการดับกิเลส ที่ตัณหา อูบาทานและอวิชชา ตามลำดับ) ซึ่งพระพุทธองค์ ก็ทรงตรัสรับรองสาระธรรมดังกล่าวนี้”

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการอบรมจิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการดับกิเลส ที่ตัณหา อูบาทาน และอวิชชา จึงเป็นการบรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

ใน “สุกสูตร” พระพุทธเจ้าทรงอธิบายแก่สุกมาณพ ที่มาสอบถามถึงความแตกต่างกัน ระหว่างการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมของพราหมณ์ ความว่า

“คำสอนและการปฏิบัติแบบพราหมณ์ ซึ่งมีกันมาก่อนสมัยพุทธกาลนานแล้ว และก็มีกันมาก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเสียอีก มีการกล่าวถึงทวยเทพและสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นประการต่างๆ นานา แต่เรื่องเหล่านั้นก็เป็นแต่เพียงความเชื่อ ที่กล่าวอ้างกันมาเท่านั้น แล้วก็เล่าสืบต่อกันมาเป็นความเชื่อผ่านกันมาหลายชั่วคน ส่วนพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั้น เป็นเรื่องของความจริง เป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ได้ประสบและรู้เห็นมาแล้วจริง จึงสามารถอธิบายถึงธรรมและสภาวะธรรมต่างๆ ได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง

สำหรับการเจริญตบะสมาธิของพราหมณ์ เป็นการปฏิบัติที่อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อในการติดต่อสื่อสารกับเทพเจ้านั้น ที่เป็นจริงก็ได้ผลเพียงแค่นี้เป็นเครื่องประกอบจิตเท่านั้น แต่ยังดับกิเลสไม่ได้จริง แม้นิเวศน์ก็ยังดับไม่ได้ การเจริญตบะสมาธิของพราหมณ์นั้นถึงจะมีดีอยู่บ้าง แต่ก็ยังเป็นเพียงแต่ทำให้จิตสงบได้เท่านั้น ไม่สามารถดับกิเลสได้ส่วนการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น สามารถดับกิเลสต่างๆ รวมทั้งนิเวศน์และอาสวะได้จริง จึงสามารถอธิบายตามมูลเหตุ และเหตุปัจจัยในการดับกิเลสได้เป็นลำดับ (สามารถอธิบายด้วยโวหารสี่ กล่าวคือ ได้ฟังจริง ได้เห็นจริง ได้รู้จริง และได้รู้แจ้งจริง) ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงได้มรรคผลในองค์ธรรมของพระพุทธเจ้าได้จริง”

“หลักธรรมของพราหมณ์นั้นมาจากความเชื่อที่บอกเล่าผ่านสืบต่อกันมา เปรียบเหมือนคนตาบอดจูงคนตาบอด ในขณะที่หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น สามารถตรวจสอบตามความเป็นจริงได้

### หลักธรรมของพราหมณ์ 5 ประการ อันประกอบด้วย

- การรักษาสัจจะ
- การบริจาคทาน
- การไม่เสพกาม
- การเรียนมนต์และสวดสาธยายมนต์สรรเสริญเทพเทวะ
- และการทำตบะสมาธินั้น

การปฏิบัติธรรมของพราหมณ์ เป็นการอบรมจิตช่วยไม่ให้มีเวรต่อกัน และไม่เบียดเบียนต่อกัน ก็ถือได้ว่าเป็นความดีในระดับหนึ่ง แต่เป็นเพียงเครื่องประกอบของจิตเท่านั้น ยังไม่สามารถละและดับกิเลสได้

ส่วนภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นการปฏิบัติชอบ จึงได้รู้เห็นจริง เมื่อปฏิบัติแล้ว จึงเกิดผลตามเหตุปัจจัยแห่งการปฏิบัติ สามารถตรวจสอบผลได้เป็นลำดับ จึงสามารถละกิเลส เช่น นิเวศน์หาลงได้จริง และเมื่อจิตสังัดจากอกุศลธรรมแล้ว จิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติในฌาน มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขจากวิเวก เป็นต้น จึงสามารถสังเกตการณ์วิปัสสนา เรียนรู้ความจริงในธรรมชาติได้ และพัฒนาเกิดเป็นปัญญาเพื่อการดับกิเลสได้ในที่สุด เพราะเหตุนี้ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ จึงมีความสำเร็จเป็นอย่างมาก”

โดยพื้นฐานแล้วคำสอนในพระพุทธศาสนานั้นเป็น “ความจริง” สำหรับความเชื่อในเรื่องการบูชาเทพ การขออำนาจจากเทพเพื่อดับกิเลสตามความปรารถนา การบูชาไฟเพื่อใช้ไฟเผากิเลส การทำพิธีลอยบาป เรื่องความเชื่อต่างๆ เหล่านี้ ไม่สามารถดับกิเลสได้จริง แต่สำหรับความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นเรื่องของความจริง เป็นการศึกษาในไตรสิกขาและปฏิบัติเห็นจริงตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ทุกคนสามารถพิสูจน์ และสามารถปฏิบัติจนเห็นจริงได้ การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมิใช่เรื่องลึกลับตามความเชื่อดังที่เป็นใน

คำสอนของพราหมณ์ หรือที่กล่าวกันในลัทธิศาสนาอื่นๆ เพราะพระพุทธองค์ได้ทรงรู้เห็นตามความเป็นจริงนั้น การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการปฏิบัติตามแนวการปฏิบัติของพระพุทธองค์ในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ได้ทรงเห็นแจ้งในธรรมเหล่านั้นตามความเป็นจริงมาแล้ว จึงสามารถอธิบายถึงเหตุปัจจัยถึงมูลฐานอย่างเป็นลำดับได้

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้เป็นการปฏิบัติ เพื่อการเห็นแจ้งในความจริงของชีวิต ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้เห็นมาแล้วนั่นเอง ดังนั้นในการศึกษาพระพุทธศาสนานั้น เมื่อได้ศึกษาเรียนรู้ความจริงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนแล้ว ก็ต้องปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นธรรมได้จริงตรงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นจริงด้วย จึงจะได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติบูชา จนสามารถประสบความสำเร็จในการพัฒนาชีวิตได้จริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เนื่องจากพระพุทธศาสนามีพื้นฐานมาจากความจริงของธรรมชาติ คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมิใช่เรื่องลึกลับหรือความศักดิ์สิทธิ์ตามแบบความเชื่อในลัทธิศาสนาอื่นๆ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงไม่เหมือนกับการปฏิบัติตามคติความเชื่อของลัทธิศาสนาอื่นๆ ที่นิยมทำกันตามเป็นรูปแบบของพิธีกรรมบูชาต่างๆ เป็นการขอพรหรือขอพลังอำนาจจากเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เช่น การบวงสรวงบูชาด้วยความเชื่อว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

เมื่อคราวที่ปุณณกมาณพถามพระพุทธเจ้าใน “โสฬสปัญหา” ว่า “ทำไมมนุษย์เราจึงได้บวงสรวงบูชาต่อเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย” และการทำเช่นนี้ จะให้ผลเป็นความสำเร็จสามารถดับกิเลสตามที่ขอได้หรือไม่ ซึ่งในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายเป็นความว่า

“ถ้าตราบไต่ที่มนุษย์เรายังทำการบูชา บวงสรวงต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสวดสรรเสริญ แก่เทพเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะมุ่งหวังเพื่อผลประโยชน์เป็นลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข เป็นประการใดก็ตาม จนกระทั่งถึงการขอพรเพื่อการดับกิเลส นั้น ต่อให้มีการสวดสรรเสริญแก่ใครหรือเป็นประการใดก็ตาม ผู้ที่ทำการบูชาบวงสรวงเหล่านั้น ย่อมไม่อาจสามารถดับกิเลสจนข้ามภพชาติชรามรณะไปได้ ทั้งนี้



เพราะการที่เขาเหล่านั้นยังสรรเสริญเพื่อหวังผลประโยชน์อยู่ ก็แสดงว่า เขาเหล่านั้น ยังมีความโลภอันเป็นกิเลสอยู่ แล้วจะไปดับกิเลสได้อย่างไร”

ใน “โสฬสปัญหา” เมื่อคราวที่ โธตกมาณพทูลขอให้ พระพุทธเจ้าช่วยประทานปัญญา เพื่อแก้ความสงสัยต่างๆ และเพื่อการดับกิเลส นั้น พระพุทธองค์ก็ได้ทรงตอบว่า

“เรา (พระพุทธองค์) ดลบันดาลให้เกิดปัญญา เพื่อการแก้ความสงสัยให้แก่ใครๆ ในโลกนี้ไม่ได้ ท่าน (โธตกมาณพ) ต้อง *เรียนรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม* แก่ความสงสัย และสร้างปัญญา เพื่อข้ามห้วงทะเลใหญ่ คือ กิเลส นี้เอง ใครคนอื่นจะมาช่วยแก้ปัญหาของท่านนั้นย่อมเป็นไปได้ (แม้แต่พระพุทธเจ้าก็ตาม ก็ไม่สามารถมาดลบันดาลให้ใครได้รับผลเป็นอย่างไร ตามคำขอได้ พระพุทธเจ้าทำได้แค่การสั่งสอนได้เท่านั้น ดังนั้นพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีความสำคัญ ที่ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ชัดเจน)”

การประสบความสำเร็จในพระพุทธศาสนานั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องในระดับโลกียะ เช่น ความสุขความเจริญ ลาภยศสรรเสริญต่างๆ ในชีวิต หรือเรื่องในระดับโลกุตตระ เช่น การดับกิเลส การดับทุกข์ การเกิดปัญญา แม้พระพุทธเจ้าก็ไม่สามารถจะมาดลบันดาลอะไรให้ใครประสบความสำเร็จได้ทั้งนั้น การที่จะประสบความสำเร็จจึงต้องพึ่งอาศัย การศึกษาในคำสอนของพระพุทธเจ้า เนื้อหาและการปฏิบัติในพระธรรม และพระสงฆ์ผู้ถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าในปัจจุบัน ส่วนที่เหลือผู้ปฏิบัติต้องหมั่นเพียรเรียนรู้ศึกษาทำความเข้าใจเอง ใครก็ช่วยอะไรให้ไม่ได้ทั้งนั้น

ใน “อนาถปิณฑิกสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาว่า “การอ้อนวอนปรารถนา การบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การสรรเสริญต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อหวังประโยชน์ทางโลกที่รักใคร่ชอบใจ อันได้แก่ อายุ วรรณะ สุข ยศ และสวรรค์นั้น ย่อมมีโอกาสเกิดผลตามที่หวังปรารถนาได้ อริยสาวกไม่ควรอ้อนวอนหวังผลต่อใครอะไรไหน แต่ควรปฏิบัติทำเหตุของความจริงให้ถูกต้อง เพราะเมื่อทำเหตุได้แล้ว ผลก็จะเกิดขึ้นตามมาเอง (ตามหลักอิทัปปัจจยตา)”

ดังจะเห็นได้ว่า ทั้งใน “มหาปรินิพพานสูตร” “สุภสูตร” “โสฬสปัญหา” และ “อนาถปิณฑกสูตร” ที่กล่าวมาในเบื้องต้น แสดงให้เห็นถึง หลักการความจริงใน พระพุทธศาสนา และความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ที่มีความแตกต่าง จากคติในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด โดยเฉพาะความหมายของการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนานั้น เป็นการศึกษาและเรียนรู้ให้เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ มิได้เรื่องของ พลังความศักดิ์สิทธิ์ อิทธิปาฏิหาริย์ แม้แต่ประการใด การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ เป็น การปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ความจริง ซึ่งก็จะต้องอาศัยการเริ่มต้นในศึกษาเรียนรู้จากพระธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้า แล้วพิจารณาตามความเป็นจริงอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะใน “เรื่องธัม มานุสัสสนาสติปัฏฐาน” ด้วย “หลักอริยสัจสี่” ก็เป็นการพิจารณาในธรรมที่เกิดขึ้นใน ธรรมชาติตามความเป็นจริง เป็น “ปัญญาสิกขา” ตามลำดับ เพราะเหตุนี้ในพระพุทธศาสนาจึง เป็นเรื่องของการศึกษาความจริง มิใช่การเชื่อตามๆ กันมา ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเทพเจ้า พระเจ้า หรือแม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ตาม ก็ไม่สามารถมาดลบันดาลอะไรให้ใครได้ทั้งนั้น พระธรรมคำ สอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่แล้ว และพระพุทธเจ้าก็มีได้ดล บันดาลหรือสร้างอะไรขึ้น พระพุทธองค์เพียงแต่นำความจริงเหล่านั้น มาเปิดเผยอธิบายสั่งสอน แก่มหาชนทั้งหลายเท่านั้น พุทธศาสนิกชนจึงต้องมีการศึกษาทั้งพระธรรมและการปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนาอย่างมีหลักการและวิธีการที่อยู่บนพื้นฐานของความจริงทั้งสิ้น

## 1.2 การปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าในคัมภีร์ธรรมสาร

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสเล่าถึง เรื่องเริ่มลำดับเหตุการณ์ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธองค์ นับตั้งแต่เมื่อทรงเสด็จนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ในช่วงเช้าตลอดบ่ายถึงเย็น ตลอดทั้งวันนั้น มีปรากฏใน 2 พระสูตร คือ “จตุตถสูตร” และ “เทวธาวิตักกสูตร” ดังนี้

ใน “จตุตถสูตร” พระพุทธเจ้าทรงเล่าการทำกิจเบื้องต้น ความว่า

“ก่อนการตรัสรู้นั้น เมื่อพระพุทธองค์ทรงเจริญสมาธิอยู่นั้น พระพุทธองค์ก็ทรงนึกถึงกามคุณในอดีตอยู่ และน้อยนักที่จะนึกถึงกามคุณในปัจจุบันและอนาคต พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า การที่จะไม่ให้นึกถึงกามคุณทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตให้ได้ นั้น จะต้องอยู่ในความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเครื่องรักษาจิตอยู่เสมอ”

และใน “เทวธาวิตักกสูตร” พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงการทำกิจเบื้องต้นเป็นลำดับ ความว่า

“เมื่อขณะก่อนการตรัสรู้นั้น พระพุทธองค์ก็ทรงมีวิตกเกิดขึ้น และพระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาแบ่ง ความวิตกตริกีนิกคิด (การทำงานของจิตในการปรุงแต่ง) นี้ ออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนดีและส่วนไม่ดี สำหรับวิตกในส่วนที่ไม่ดี ดังเช่น เมื่อทรงวิตกตริกถึงเรื่องกามเป็นกามวิตกกัถิ เรื่องพยาบาทเป็นพยาบาทวิตกกัถิ เรื่องเบียดเบียนเป็นวิหิงสาวิตกกัถิ ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น เช่น กามวิตก ก็ให้มีสติรู้ว่า กามวิตกกำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว แล้วพิจารณาเห็นว่าวิตกเหล่านี้ ก็เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง หรือเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นบ้าง เรื่องเหล่านี้ล้วนทำความลำบากใจ จิตที่คล้อยตามไปกับอารมณ์ของกิเลสเหล่านี้ มีแต่นำความทุกข์สู่ชีวิต เป็นการไม่มีสาระและไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตแม้แต่ประการใด

ในทำนองเดียวกัน สำหรับวิตกในส่วนที่ดี ดังเช่น เมื่อทรงพิจารณานิกคิดในเรื่องการปลีกตนจากกามเป็นเนกขัมมวิตก เรื่องความไม่พยาบาทเป็นอพยาบาทวิตก เรื่องไม่เบียดเบียนเป็นอวิหิงสาวิตก ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น ก็มีสติรู้ว่า วิตกเหล่านี้กำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ก็ทรงพิจารณาเห็นว่า เรื่องวิตกที่ดีเหล่านี้ สามารถถูกใช้เป็น

วิจารณ์สำหรับการแก้ไขวิตกที่ไม่ดีอันเกิดขึ้นได้ วิตกที่ดีเหล่านี้จึงเป็นวิจารณ์สำหรับการละกิเลสที่เกิดจากอกุศลวิตกทั้งหลายได้ พระพุทธองค์ทรงมีสติตั้งมั่นพิจารณาทั้งในเรื่องวิตกและวิจารณ์ต่างๆ เหล่านี้ เป็นเวลานานอยู่เป็นวันถึงคืน (ทำกิจในการดับทั้งกิเลสอย่างหยาบและนิรณันเป็นอุปกิเลสคือกิเลสอย่างกลางได้สำเร็จ สำหรับการดับกิเลสอย่างละเอียดคืออาสวะนั้น พระพุทธองค์ทรงดับด้วยการพิจารณาในปัจจุสมุปบาท แล้วดับอาสวะด้วยอริยสังขีในปัจจุบันยามแห่งคืนนั้น) ก็เห็นแต่ความปลอดโปร่ง ช่วยให้อจิตสงบสุขได้

ในตอนท้ายของ “สุกสูตร” พระพุทธองค์ก็ได้ทรงลำดับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ในคืนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันเป็นการยืนยันผลแห่งการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าตามลำดับความว่า

“พระพุทธองค์ก็ทรงดำรงสติตั้งมั่น จิตจึงเข้าสู่ปฐมฌาน เมื่อมีวิตก (วิตกที่ไม่ดี) ก็ทรงใช้วิจารณ์ (คือวิตกที่ดี มาแก้วิตกที่ไม่ดี เป็นวิจารณ์) ทำการแก้วิตก จนเมื่อสงบจากวิตกด้วยวิจารณ์แล้ว จิตจึงเข้าสู่ทุติยฌาน จิตอยู่ในปีติและสุข จนเมื่อนามกายระงับ ปีติก็จางหายไป จิตจึงอยู่ในความสุขเข้าสู่ตติยฌาน จนในที่สุดเมื่อจิตละทิ้งสุขและทุกข์เสียได้แล้ว จิตจึงเข้าสู่จตุตถฌาน เป็นจิตที่มีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา ไม่มีอคติต่ออารมณ์ทั้งปวง เป็นจิตที่ควรแก่การงานเพื่อการวิปัสสนาเห็นความจริงของชีวิตในธรรมชาติ

จากนั้นพระพุทธองค์ทรงได้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณในปฐมยามแห่งราตรี เมื่อกำจัดอวิชชาได้แล้ว มีความเพียรกำจัดกิเลสได้แล้ว จึงกำจัดความมืดแห่งจิตได้แล้ว แสงสว่างก็เกิดขึ้น และได้โน้มจิตเพื่อจตุปปาตญาณในมัชฌิมยาม เมื่อกำจัดอวิชชาได้แล้ว มีความเพียรกำจัดกิเลสได้แล้ว จึงกำจัดความมืดแห่งจิตได้แล้ว แสงสว่างก็เกิดขึ้น และในปัจจุบันยามทรงพิจารณากระแสปัจจุสมุปบาทโดยอนุโลมและปฏิโลมกำจัดอาสวะทั้งหลาย จึงถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะ มีความเพียรกำจัดกิเลสได้แล้ว จึงกำจัดความมืดแห่งจิตได้แล้ว แสงสว่างก็เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นปัญญา เป็นอัสวัชฌญาณ จึงรู้ว่าจิตพ้นแล้วจากอาสวะทั้งสาม คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เป็นผู้ทำกิจทั้งหลายเสร็จสิ้นแล้ว ด้วยการพิจารณาในอริยสังขีเห็นแจ้งแทงตลอดเป็นอาการสิบสองได้สำเร็จแล้ว จึงทรงปฏิญาณว่าได้สำเร็จบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธ

**เจ้าเกิดขึ้นในโลก และได้สรุปแนวทางการดำรงชีวิตอันถูกต้องแก่มหาชนทั้งหลายนี้ว่า  
มรรคมืองค์แปด”**

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติธรรมอันยิ่ง จึงได้ทรงตรัสรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ และได้ทรงเทศนาสั่งสอนแก่มหาชนทั้งหลายถึงความจริงอันสำคัญเพื่อการพัฒนาชีวิตนี้ จึงได้เกิดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามากมายตลอดช่วงสมัยพุทธกาล ดังที่พระอริยะสาวกได้รวบรวมคำสอนของพระพุทธองค์ในคราวปฐมสังคายนา และภายหลังก็ได้มีการบันทึกเป็นพระสูตรต่างๆ ดังที่ได้อธิบายสืบต่อกันมาหลายพันปี จนถึงยุคสมัยปัจจุบัน และถึงแม้พระพุทธเจ้าจะได้ทรงดับขันธุ์ปรินิพพานไปนานแล้ว การศึกษาพระสูตรต่างๆ จึงเป็นการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง และเป็นการศึกษาในพระพุทธศาสนานั้นเอง

### 1.3 ไตรสิกขา ระบบการศึกษาในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนในเรื่องของความจริง เพราะเหตุนี้การที่จะเข้าถึงความจริงในธรรมชาติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนนี้ จึงต้องมีการศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติให้เห็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นความจริงเหล่านั้นมาก่อน จึงเกิดการพัฒนาเป็นปัญญาขึ้น ที่เรียกว่า การเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จึงเป็นการศึกษาเรียนรู้ในเรื่องความจริง มิใช่ความเชื่อด้วยความศรัทธาและเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ แล้วมาอ้างว่า ได้เห็นจริงกันตามแบบที่เป็นกันมาในลัทธิศาสนาอื่นๆ การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าจึงเป็นการปฏิรูปความเป็นศาสนาครั้งสำคัญในโลก เป็นศาสนาของการศึกษาเรียนรู้ (สิกขา) ตามความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก

ใน “สกโกปมสูตร” พระพุทธเจ้าได้กำหนดกรอบในการศึกษาเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา อย่างเป็นระบบ ให้เป็นกิจแก่ภิกษุทั้งหลาย ความว่า

**“กิจที่ภิกษุทั้งหลายต้องกระทำมี 3 ประการ คือ สิลสิกขา จิตตสิกขา และ ปัญญาสิกขา”**

กล่าวคือ กิจอันเป็นหน้าที่หลักของพระภิกษุในพระพุทธศาสนา คือการศึกษา ทั้งนี้ เพราะ “พระพุทธศาสนา” เป็นเรื่องของความจริงของชีวิตในธรรมชาติ ซึ่งถ้าไม่มีการศึกษาเสียแล้ว ใครเล่าจะสามารถตรัสรู้ได้ดังเช่นพระพุทธองค์ ดังนั้น “การศึกษา” หรือ “สิกขา” นี้ จึงเป็น “หัวใจของการเข้าถึงความจริงในพระพุทธศาสนา” โดยเฉพาะการที่จะนำความรู้นี้มาใช้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตได้นั้น จะต้องมีประสบการณ์ในการเข้าถึงความจริงนี้ด้วย เพื่อให้จิตมีประสบการณ์เห็นจริง รู้จริงจึงเกิดเป็นปัญญาญาณ จนสามารถรับรู้อารมณ์ และตอบสนองการรับรู้อารมณ์ทั้งหลายได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

ในการพัฒนาชีวิตบนพื้นฐานของการศึกษานี้ จึงเริ่มต้นตั้งแต่ **“ศีลสิกขา”** เป็นการศึกษาถึงความถูกต้องในการดำรงชีวิต ด้วยการไม่ทำร้ายเบียดเบียนอันเป็นอกุศล และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลอันเป็นกุศล ต่อผู้อื่นและสัตว์โลกทั้งหลาย การไม่ทำชั่วทั้งปวง และการ

เจริญทำความดีอยู่ตลอดเวลา จึงเกิดเป็นชุดของคำสั่งสอน เป็นคำสั่งและข้อห้ามต่างๆ เพื่อให้เชื่อฟังและให้ปฏิบัติตามสำหรับเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม โดยหลักการแล้ว ทุกลัทธิศาสนาต่างๆ ก็สอนให้มนุษย์เรา มีความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าหรือพระเจ้า แล้วก็ให้เทพเจ้าหรือพระเจ้านั้น เป็นผู้กำหนดเป็นชุดคำสั่งสอนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม เพื่อให้สังคมมีความสุข ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ทุกลัทธิศาสนาก็มีการสั่งสอนเรื่องศีลธรรมกันอยู่แล้ว แต่สำหรับในพุทธศาสนานั้น การเป็นคนดีมีศีลธรรมตามคำสั่งด้วยความเชื่อและความเกรงกลัวนั้น ยังไม่พอเพราะจิตยังดิ้นรนด้วยความทะยานอยากอยู่ ถ้าผลอะไร ออกผลทั้งหลายก็ยิ่งเกิดขึ้นมาได้อีก ดังนั้นจึงต้องมีการอบรมจิตด้วยการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วย การเรียนรู้เรื่องจิตจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องมีการศึกษาเป็นลำดับต่อไป

ในสมัยต้นพุทธกาลนั้น เมื่อคราวที่พระปุลณมณฺฑานีบุตรได้กำหนดขั้นตอนการปฏิบัติเบื้องต้นใน “**กถาวัตถุ 10 ประการ**” ในส่วนของศีลสิกขานั้น พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญพระปุลณมณฺฑานีบุตรเป็นอย่างมาก จนพระสารีบุตรประสงค์จะสนทนาธรรมกับท่าน ภายหลังเมื่อได้สนทนากัน พระปุลณมณฺฑานีบุตรจึงได้อธิบายความใน “**วิสุทธิเจ็ด**” ซึ่งก็เป็นความต่อเนื่องจาก “**กถาวัตถุ 10 ประการ**” ในส่วนของผลแห่งการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นปัญญาสิกขานั้น จึงทำให้เกิดเป็นกระบวนการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบขึ้น ภายหลังเมื่อพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัยเป็น “**ศีลปาติโมกข์**” จึงเกิดเป็น “**ศีลสิกขา**” ที่ละเอียดชัดเจนขึ้น

“**จิตตศึกษา**” เป็นการศึกษาการทำงานของจิตอันละเอียด ในการนี้จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมความดีอันเป็นกุศลเป็นพื้นฐานอยู่นั้น จะเป็นจิตที่สงบได้ง่าย จึงเป็นจิตที่เหมาะสมในการอบรมจิต ซึ่งจะเริ่มต้นด้วยการพัฒนาคุณภาพของจิตให้มี “สติ” และ “สมาธิ” สำหรับการมีดวงตาเห็นธรรม เห็นการทำงานของจิตอันละเอียดได้ การอบรมจิตจึงประกอบด้วย “การเจริญสติ” และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ดังที่เรียกว่า “**สมถกรรมฐาน**” อันเป็นการทำจิตให้สงบ สำหรับการสังเกตการณ์ใน “**วิปัสสนากรรมฐาน**” เป็นลำดับต่อไป การศึกษาในเรื่องจิตนี้ เป็นการสังเกตการณ์การทำงานของจิตในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ในแต่ละขณะจิต จึงเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริงว่า จิตทำงานเป็นอย่างไร มีกระบวนการเป็นอย่างไร อะไร

เป็นเหตุปัจจัยของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นประโยชน์หรือให้โทษเป็นประการใดบ้าง ในอดีตนั้นถึงแม้จะมีการศึกษาเรื่องจิตอยู่บ้าง แต่ก็ขาดวิธีการพัฒนาจิต และวิธีการสังเกตการณ์การทำงานของจิตอย่างมีระบบและหลักการดังเช่นในพระพุทธศาสนา

ทั้งนี้ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า **“จิตตสิกขา”** เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งและมีความชัดเจนมาก เพราะ **การปฏิบัติธรรมนี้ก็เป็นการศึกษาเรื่องจิตและการทำงานของจิตอย่างละเอียด ตามพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง** การศึกษาจิตนี้ต้องอาศัยจิตที่มีทั้งสติและสมาธิ จึงสามารถ **“สังเกตการณ์วิปัสสนา”** การทำงานของจิตได้ และเมื่อกล่าวคำว่า **“การเห็นแจ้ง” “การรู้แจ้ง”** ตามความเป็นจริง ก็หมายถึง การมีสติเห็นแจ้งในการทำงานของจิตอันละเอียดตามความเป็นจริง และ **“การเรียนรู้ตามความเป็นจริง”** นี้เองจึงทำให้เกิด **“ปัญญาสิกขา”** และความรู้ในความจริงที่เชื่อมต่อกันเป็นความจริงของเรื่องราวต่างๆ จึงทำให้เกิดเป็นความเข้าใจเป็น **“ญาณทัสสนะ”** มีความเข้าใจชีวิตในธรรมชาติได้ถูกต้องตามความเป็นจริง สรุปลงเป็น **“ปัญญาสิกขา”** เพื่อการดับกิเลสและการดับทุกข์ในชีวิตอย่างเป็นลำดับ

ในที่สุดท้าย คือ **“ปัญญาสิกขา”** นี้ ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในการศึกษาทั้งสาม แต่กลับเป็นเรื่องที่มีความเข้าใจกันน้อยมาก เพราะมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนกันว่า เมื่อปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรจนถึงระดับหนึ่งแล้ว **“ปัญญา”** ก็จะเกิดขึ้นเอง ประหนึ่งคล้ายกับว่าเป็นเรื่องศักดิ์สิทธิ์ จึงไม่มีการศึกษากันว่า **ปัญญาสิกขา** นี้เป็นการศึกษาอะไร แล้วจะต้องทำกิจอะไรต่อไปอีก คำว่า **ปัญญาสิกขา** เป็นเรื่องที่มีความละเอียด และก็ต้องทำความเข้าใจกันว่า แม้ปัญญาก็ต้องมีการศึกษากันด้วยเช่นกัน **ปัญญา** จึงเป็นหลักในการวิเคราะห์สรุปข้อเท็จจริงจากการสังเกตการณ์วิปัสสนาในจิตตสิกขา ซึ่ง **ปัญญาสิกขา** ก็คือ **“หลักอริยสัจสี่”** นั่นเอง จิตที่มีสติสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต จึงเกิดความรู้ว่า กิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีผลต่อการทำงานของจิตอย่างไร อะไรเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดกิเลส กิเลสนี้เกิดที่ส่วนไหนในการทำงานของจิต จนสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญาในที่สุด ในจิตตสิกขานี้ เมื่อรู้ความจริงของอารมณ์ในแต่ละขณะจิต และเมื่อเชื่อมความจริงของอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องราว จึง



เกิดเป็น “ญาณทัสสนะ” มีความรู้ความเข้าใจต่อโลกและชีวิตตามความเป็นจริงในที่สุด ปัญญาศึกษาจึงเป็นการเรียนรู้วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับกิเลส ดังที่พระสารีบุตรจึงได้อธิบายเพิ่มเติมเรื่องไตรสิกขาใน “สโตการิญาณนิเทศ” โดยนัยแห่ง “ปัญญาศึกษา” ความเป็นว่า

**“ภิกษุเมื่อคำนึงถึงไตรสิกขา ขึ้นชื่อว่าศึกษา นี้ ประกอบด้วย เมื่อได้ฟังได้เห็นในธรรม เมื่อน้อมใจด้วยศรัทธาในธรรม เมื่อพิจารณาตรึกตรองในธรรม เมื่อมีความเข้าใจในธรรม จึงปฏิบัติระคองจิตด้วยความเพียร มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ และรู้เห็นในธรรมที่เกิดขึ้น รู้แจ้งในธรรมที่ควรรู้อย่าง และกำหนดรู้ในธรรมที่ควรกำหนดรู้ รู้จักละในธรรมที่ควรละ รู้จักเจริญในธรรมที่ควรเจริญ เมื่อทำให้แจ้งในธรรมที่ควรทำให้แจ้ง จึงรู้ชัดด้วยปัญญาในความจริงทั้งปวง จึงชื่อว่าการศึกษา”**

กล่าวคือ การศึกษานี้ต้องหมั่นเล่าเรียนทั้งในส่วนของปริยัติ จึงมีความรู้ในธรรม ในคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้องแท้จริง แล้วจึงปฏิบัติตามคำสอนด้วยความเพียร มีสติสมาธิ พิจารณาตรึกตรองในธรรม มีความเข้าใจในธรรม เมื่อรู้เห็นในธรรม จึงรู้แจ้งจนเกิดปัญญา เรียนรู้ตามความจริงของชีวิตในธรรมชาติ สามารถประเมิณผลเป็นปฏิเวธ รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว รู้กุศลที่ควรเจริญ รู้อกุศลที่ควรละ จึงเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่มีการศึกษาเพื่อปัญญาอันยิ่ง

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรจะได้มีปัญญา พิจารณาในคำสอนของพระพุทธเจ้าและฟังปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย และถ้ามิได้ศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาก่อน แล้วจะเห็นธรรมของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร พระพุทธเจ้าได้สั่งสอนการปฏิบัติธรรมไว้แล้วในพระสูตรต่างๆ อย่างชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงควรจะได้มีการศึกษาสาระในพระสูตรต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องด้วย จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และนี่จึงจะเป็นการปฏิบัติธรรมใน “ปัญญาศึกษา” ด้วย “การยินดีในธรรม การตรึกตรองในธรรม และการมีสติถึงธรรมอยู่เสมอ”

ปัจจุบันถึงแม้พระพุทธเจ้าจะได้ปรินิพพานไปนานแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี แต่ก็ได้มีการบันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าจัดเป็นพระสูตรต่างๆ ไว้ นับตั้งแต่คราวทำการปฐมสังคายนา ดังนั้นพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงควรจะได้มีการศึกษาในพระสูตรต่างๆ ให้มีความเข้าใจในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในเบื้องต้นเป็นอย่างดีเสียก่อน

**การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็คือ การเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือเมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนตามพระสูตรแล้ว ก็ต้องมีการปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน จนเห็นแจ้งในความจริงว่าเป็นดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสั่งสอนด้วย จึงมีความยินดีในธรรม ตริกตรองในธรรม และการมีสติในธรรมอยู่เสมอ จึงเกิดปัญญาและมีสติสัมปชัญญะสามารถรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งหลายได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นธรรม**

เรื่องการศึกษาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นระบบขั้นตอน จากการศึกษาในเรื่องศีล เรื่องจิต และเรื่องการพัฒนาเป็นปัญญาเป็นลำดับ และในระบบการศึกษานี้ ก็ยังมีกระบวนการเป็นวงจรของการเรียนรู้เป็นขั้นตอนของ การปริยัติ คือ การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติ คือ การเรียนรู้ให้เกิดประสบการณ์จากการปฏิบัติให้เห็นจริง และการปฏิเวธ คือ การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อทำการปรับปรุงให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องอีกด้วย ดังสามารถแสดงในรูปแบบที่ 1 ดังนี้

### ระบบการศึกษาในพระพุทธศาสนา



## รูปที่ 1 ระบบการศึกษาในพระพุทธศาสนา

การศึกษาในพระพุทธศาสนาอย่างเป็นระบบนี้ เมื่อศึกษาในศีลสิกขา เมื่อศึกษาเล่าเรียนปริยัติตามพระวินัยแล้ว ก็ต้องปฏิบัติรักษาศีลให้บริสุทธิ์ และปฏิเวธประเมินผลว่า จิตมีความเป็นกุศลและสงบได้มากน้อยแค่ไหน ทำการปรับปรุงและรักษาศีลในบริสุทธิ์อยู่เสมอ และเมื่อศึกษาในจิตตสิกขา เมื่อศึกษาเล่าเรียนปริยัติในพระธรรมตามพระสูตรต่างๆ แล้ว ก็ต้องปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิเวธประเมินผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำการปรับปรุงพัฒนาอบรมจิตอย่างต่อเนื่อง และเมื่อศึกษาในปัญญาสิกขา เมื่อศึกษาเล่าเรียนในพระธรรมตามพระสูตรต่างๆ แล้ว ก็ปฏิบัติธรรมทำกิจเพื่อการพัฒนาปัญญาสำหรับการดับทุกข์ แล้วปฏิเวธประเมินผลการพัฒนาการของจิตในการดับกิเลส เป็นการชำระจิตให้ผ่องใส จึงเป็นความสำเร็จในการศึกษาในพระพุทธศาสนา

ในการศึกษาพระพุทธศาสนานั้น เมื่อกล่าวถึง นัยของระบบกลุ่มสาระการศึกษาว่าเป็นเรื่องอะไรแล้ว ก็จะสรุปได้ว่าเป็น “ศีลสิกขา” “จิตตสิกขา” และ “ปัญญาสิกขา” ตามลำดับ กล่าวคือ ต้องมีการศึกษาในเรื่องข้อห้ามว่าไม่ควรทำอะไร ให้ทำอะไร ในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น แล้วก็ต้องศึกษาการทำงานของจิตอย่างละเอียด จึงพัฒนาเป็นปัญญาสำหรับการพัฒนาชีวิต และถ้ากล่าวถึงระบบวิธีการศึกษา ก็แบ่งได้เป็นขั้นตอนของ “ปริยัติ” “ปฏิบัติ” และ “ปฏิเวธ” ตามลำดับ กล่าวคือ ต้องมีการศึกษาเล่าเรียนฟังอ่านให้เข้าใจ และก็ปฏิบัติธรรมตามที่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อดำเนินการไปแล้วก็ต้องมีการประเมินผล จึงทำให้การพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง จนสามารถทำกิจต่างๆ ได้สำเร็จ จนไม่มีกิจอื่นให้ทำอีกแล้ว การ ของชีวิตอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นในการศึกษาพระพุทธศาสนาจึงต้องมีความครบถ้วนสมบูรณ์อย่างเป็นระบบ จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นการบูชาพระพุทธเจ้า จนสามารถพัฒนาชีวิตประสบความสำเร็จได้อย่างแท้จริง

## 1.4 ระบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้มีพื้นฐานมาจากความจริง เพราะธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ดังนั้นสภาวะธรรมและผลแห่งการปฏิบัติในทุกชั้นตอน จึงสามารถอธิบายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าอธิบายเปรียบเทียบไว้แล้วใน “สุกขสูตร” การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นการรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ก็เพื่อการเห็นแจ้งในความเป็นจริงของธรรมชาติ ตรงตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเห็นจริงมาแล้วนั่นเอง เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงควรที่จะได้ศึกษาเรียนรู้พระสูตรต่างๆ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ และตรวจสอบกำหนดวิธีการปฏิบัติธรรมให้ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็น การปฏิบัติธรรมตามรอยของพระพุทธเจ้าในคืนแห่งการตรัสรู้นั่นเอง ต่อมาเมื่อพระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาขึ้นในโลก พระพุทธองค์จึงได้นำองค์ธรรมจากการตรัสรู้มาสั่งสอนแก่มหาชนทั้งหลาย และได้ทรงแนะนำการปฏิบัติธรรมแก่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลายให้มีการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ดังปรากฏวิธีการปฏิบัติธรรมเป็นรายละเอียดใน “จวิโสธนสูตร” และ “คณกโมคคัลลานสูตร” ทั้งนี้พระพุทธเจ้าสรุปเป็นหลักการศึกษาในพระพุทธศาสนานี้เป็น “ไตรสิกขา” คือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ตามลำดับ เป็นความว่า

“ในพระธรรมวินัยนี้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติการศึกษาโดยลำดับ เริ่มต้นด้วย “ศีลสิกขา” การเป็นผู้ที่มีศีล ให้ศึกษาสิกขาบทต่างๆ และระวางในปาติโมกข์ เห็นโทษภัยในสิ่งทั้งหลายที่ไม่เป็นคุณ ดำรงชีวิตอยู่ในความบริบูรณ์ด้วยธรรมอยู่เสมอ

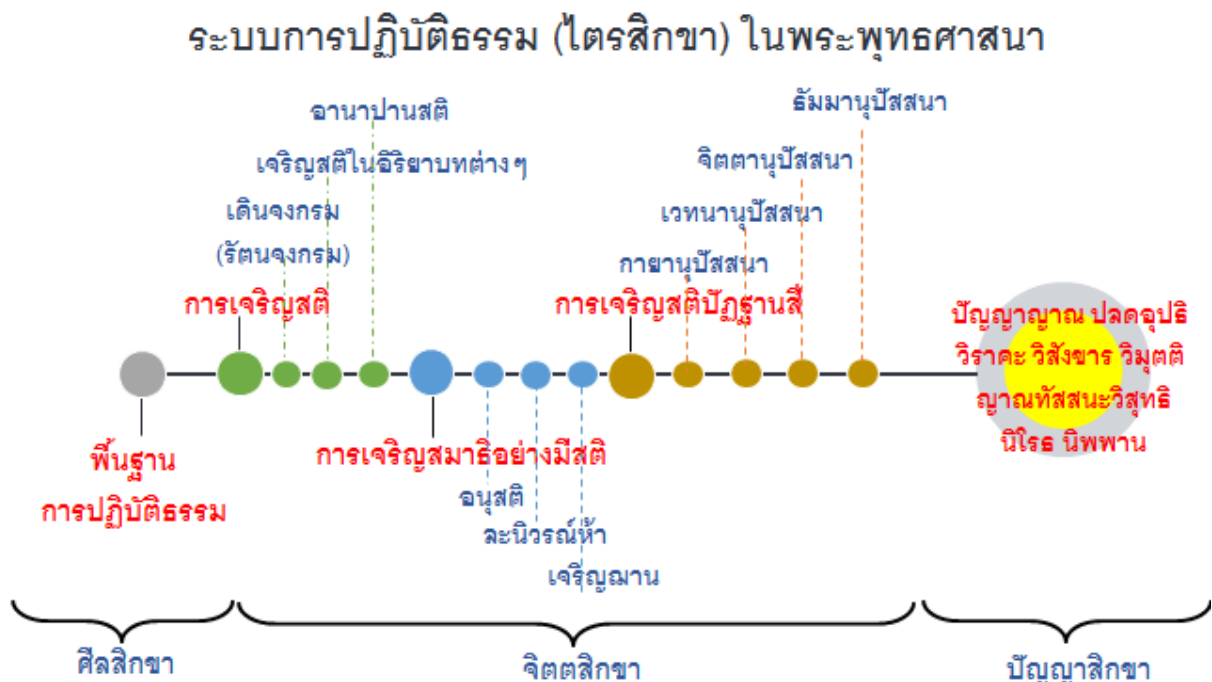
จากนั้นก็ให้เป็นผู้ที่ระวางรักษาสำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย เมื่อมีการรับรู้ ไม่ว่าจะ เป็นรูปทางตา เสียงทางหู กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น การสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ทางใจ ก็ไม่ถือในนิमितและเรื่องราวต่างๆ อันเป็นอกุศล เรื่องการสำรวมระวางนี้ก็ทั้ง เรื่องการบริโภคอาหาร และการดำรงชีพในปัจจุบันด้วย คือ ต้องอาศัยปัจจัยสี่เพียงเพื่อการดำรงชีพเท่านั้น มิได้แสวงหาสะสมเพื่อ ความสุขสบาย หรือเพื่อลาภสักการะ แม้แต่ประการใด

จากนั้นก็ให้เป็นผู้ที่มี “จิตตสิกขา” ด้วยการมีความเพียรมีสติเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ ด้วยการให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ ทั้งในการก้าวเดิน การเคลื่อนไหวของร่างกายต่างๆ เช่น เดิน นั่ง ยืน หลับ ตื่น พุดจา หรือนิ่งเฉย ก็ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ

จากนั้นก็ให้ไปอยู่ในที่สงัด เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ เช่น ป่าเปลี่ยว โคนต้นไม้ แล้วนั่งตั้งกายตรง มีสติเฉพาะหน้า ละเสียจากเรื่องราวต่างๆ ทางโลก แล้วก็ให้ละนิวรณ์ห้าอันเป็นอุปกิเลสทั้งหลายในจิต จิตที่ละนิวรณ์ได้แล้ว จึงปราศจากกามารมณ์ และอกุศลธรรมทั้งปวง แล้วจิตจึงเข้าสู่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานตามลำดับ จนเป็นสติบริสุทธิ์อุเบกขา จึงมีสติพิจารณาในธรรมเป็น “ปัญญาสิกขา” และเห็นแจ้งว่าไม่มีธรรมอันใดจะยิ่งกว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เขาผู้นั้นย่อมกำจัดกิเลสอาสวะจนสิ้น จึงเป็นผู้ที่จบแล้ว ก็ควรทำได้ทำสิ้นสุดแล้ว เพราะรู้ทั่วถึงโดยชอบ มีสติสัมปชัญญะในธรรมทั้งหลายเหล่านี้”

## 1.5 ระบบการปฏิบัติธรรมตามพระสูตรต่างๆ

หลักการศึกษานี้ในพระพุทธศาสนา คือ “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วย ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา และเมื่อพระพุทธศาสนามีการเผยแผ่ออกไปอย่างกว้างขวาง จึงเกิดการพัฒนาระบบการปฏิบัติธรรมขึ้น เรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสั่งสอนทั้งพระธรรมและการปฏิบัติธรรมไว้ในพระสูตรต่างๆ เป็นจำนวนมาก ในการนี้จึงได้ประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ มาลำดับและนำเสนอเป็น **“ระบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”** ตามกรอบของไตรสิกขาขึ้น ดังสามารถแสดงผังขั้นตอนการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ ในรูปที่ 2 ดังนี้



รูปที่ 2 รายละเอียดของการปฏิบัติธรรมตามกรอบของไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา

ระบบการปฏิบัติธรรมตามกรอบของไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา เป็นการเรียนรู้วิธีการดับกิเลสตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ อย่างเป็นลำดับ นับตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างเป็นระบบ อันประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้ คือ

- **การศึกษาพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม** เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นส่วนของศีลสิกขา ให้ละอกุศลกรรมทั้งปวง และเจริญกุศลกรรมทั้งหลาย เพื่อให้จิตมีความสงบและสามารถพัฒนาคุณภาพของจิตได้
- **การเจริญสติ** เป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตให้มี “สติ” สำหรับการพิจารณาเห็นการทำงานของจิตในจิตตสิกขา อันประกอบด้วย การเดินจงกรม การมีสติในทุกอิริยาบถ การเจริญกายคตาสติ และอานาปานสติ เรื่องสตินี้นับเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญมาก ซึ่งจะต้องมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม การเจริญสติจึงเป็นพื้นฐานเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
- **การเจริญสมาธิอย่างมีสติ** เป็นการพัฒนาคุณภาพของสติให้อยู่ในระดับสูง อันประกอบด้วย การเจริญอนุสติ การละนิเวรห้า และการเจริญในฌาน จนพัฒนาเป็น “สติบริสุทธิ” เพื่อการเจริญวิปัสสนา ก่อนสมัยพุทธกาลนั้น การทำสมาธินั้นมีอยู่ทั่วไป แต่ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” นั้น มีเฉพาะก็แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น
- **การเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่** เป็นจิตตสิกขา ศึกษาการทำงานของจิตที่ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างเป็นระบบ เห็นการเกิดดับของอารมณ์ในขณะที่จิตรับรู้ อารมณ์ในแต่ละขณะ เห็นการเกิดดับของจิตและกระบวนการจิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท
- **การเจริญปัญญา** เป็นปัญญาสิกขา ศึกษาการทำงานของจิต จนเข้าใจถึงต้นเหตุแห่งการเกิดกิเลสในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท จึงนำหลักอริยสัจสี่มาพิจารณาดับกิเลสที่ต้นเหตุ อุปาทาน และอวิชชา ตามลำดับ การดับกิเลสด้วยปัญญาเช่นนี้ จึงเป็นความสำเร็จใน “ไตรสิกขา” ของการปฏิบัติธรรมอย่างสมบูรณ์





- **“กถาวัตถุ 10 ประการ”** พระปุลณณะมันตานีบุตรสั่งสอนภิกษุทั้งหลาย ถึงพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม 10 ประการ ประกอบด้วย ความมักน้อย สันโดษ ขอบอยู่ในที่สงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปราศจากความเพียร บริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ
- **“เมฆียสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนพระเมฆียถึงพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตเป็นกุศล และการละอกุศลที่มารบกวนจิตในระหว่างการปฏิบัติธรรม เพื่อให้จิตมีความสงบได้ในที่สุด
- **“อรรถวินยสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนที่ถึงเรื่องหลักการอบรมพื้นฐานแก่ภิกษุผู้มาบวชใหม่
- **“เสขปฏิบัติทาสูตร”** พระอานนที่อธิบายถึง ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับ แก่ท้าวมหานาม นับตั้งแต่การรักษาศีล การสำรวมระวังอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค การมีสติอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน ในทุกอิริยาบถ การถึงพร้อมด้วยธรรมของสัตบุรุษ (บทสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ) เจริญในฌานสี่ และสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในองค์ฌาน

2. **การเจริญสติ** เป็นการฝึกให้มีสติรู้ทันต่ออารมณ์ที่กำลังรับรู้ บทบาทและประโยชน์ของสตินับเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม ดังที่เรียกว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” ก็คือการมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม จึงเห็นธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าได้อธิบายถึงคุณของสติใน

- **“อารักขสูตร”** พระพุทธเจ้าสอนให้ผู้ปฏิบัติพึงกระทำด้วยความไม่ประมาท คือ การมีสติเป็นเครื่องรักษาจิต

ในสมัยพุทธกาลนั้น การเจริญสติถือได้ว่าเป็นเรื่องใหม่ สำนวนที่ว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” ก็เพิ่งเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในพระพุทธศาสนานี้เอง เพราะก่อนหน้านั้น มนุษย์เรายังไม่มีความรู้เรื่องสติกันมากนัก และก็ยังไม่มีคำสั่งสอนเรื่องการทำงานของจิต และเรื่องการเจริญสติสำหรับการเห็นธรรมกันมาก่อน พระพุทธเจ้าจึงทรงเริ่มแนะนำการเจริญสติขึ้นเป็นครั้งแรกด้วยวิธีการเป็น 4 ประการ ดังนี้ คือ

2.1 **การเจริญสติด้วยการเดินจงกรม** เป็นการเริ่มฝึกการรู้สึกตัวให้มี “สติ” ขึ้น เรื่องการเดินจงกรมมีหลักฐานเริ่มเป็นครั้งแรกในสัปดาห์ที่ 3 หลังการตรัสรู้ของ พระพุทธเจ้า ดังที่เรียกกันว่า “รัตนจงกรมเจดีย์” อุตตมมานพได้มาเฝ้าสังเกตพระจริยวัตรของพระพุทธเจ้า และได้บันทึกท่วงท่าการเดินของพระพุทธองค์ไว้ใน **“บันทึกของอุตตมมานพ”** อันเป็นพื้นฐานของท่าเดินในการเดินจงกรมในปัจจุบัน

2.2 **การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ** เป็นลำดับที่ต่อเนื่องจากการเดินจงกรม กล่าวคือ เมื่อเกิดสติขึ้นมาแล้ว ก็ฝึกให้มีสติต่อเนื่องด้วยการให้มีสติในอิริยาบถต่างๆ ของกาย เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว ก็ให้มีสติรู้ทุกขณะ ดังที่ได้มีการกล่าวถึงใน **“อิริยาบถบรรพ”** ของ **“มหาสติปัฏฐานสูตร”** ทั้งการเดินจงกรมและการเจริญสติในอิริยาบถเป็นการฝึกสติในส่วนของกาย ก่อนที่จะไปเจริญสติตามรู้อาการของจิตอันละเอียดในลำดับต่อไป

2.3 **การเจริญกายคตาสติ** เป็นความต่อเนื่องของการเจริญสติในส่วนของกาย ด้วยการเจริญวิปัสสนาในกาย เป็นการนำสติพิจารณาถึงความจริงของกายว่า

- กายนี้มีความเสื่อมเป็นธรรมดา คือ มีการเกิดแก่เจ็บตายในที่สุด
- กายนี้เป็นการประกอบด้วยสิ่งปฏิภูลต่างๆ (การขยับถ่ายของเสียในระดับเซลล์ของร่างกาย)
- กายนี้ประกอบด้วยความเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ของกาย จึงเห็นความเป็นธาตุ และความเป็นอนัตตาของกาย

การเห็นความจริงที่ว่าไม่ควรมีความหลงใหลยึดติดในกายนี้ และคลายความยึดติดในกายลง การมีสติพิจารณาในกายนี้ ถือได้ว่าเป็นกายานุปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ แต่เนื่องจากเรื่องกายนี้พิจารณาได้ง่ายกว่าเรื่องจิต ดังนั้นเมื่อเริ่มมีสติแล้ว ก็อาจพิจารณาเรียนรู้ในส่วนของกายนี้ก่อนได้เลย

2.4 **การเจริญอานาปานสติ** หลักการในการเจริญอานาปานสติก็คล้ายกับการเจริญสติในการกำหนดการเคลื่อนไหวของกาย และตามด้วยการเจริญกายคตาสติ แต่เปลี่ยนมาอาศัยการกำหนดเป็นลมหายใจแทน เป็นการเจริญสติด้วยการกำหนดตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก แล้วนำสตินั้นมาพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นวิปัสสนา 16 ขั้น เรื่องการเจริญอานาปานสตินี้เป็นกุศโลบายที่ชาญฉลาดมาก เพราะมนุษย์เราต้องมีลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา เมื่อสามารถเจริญสติตามลมหายใจได้แล้ว ก็จะสามารถมีสติได้ตลอดเวลาเท่าที่ยังมีลมหายใจอยู่ เรื่องการเจริญอานาปานสตินี้มีปรากฏในพระสูตร ดังนี้

- **“อานาปานสติสูตร”** เป็นระบบการปฏิบัติธรรม ที่พระพุทธเจ้าพัฒนาขึ้นมา เริ่มจากการมีสติตามรู้ลมหายใจเข้าออก แล้วปฏิบัติตามแนวการปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ คือ พิจารณาธรรมใน กาย เวทนา จิต ธรรม เป็น 16 ขั้น
- **“มหาราหุโลวาทสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนพระราหุลถึง การปฏิบัติธรรม ด้วยการมีสติตามลมหายใจเข้าออก เป็นอานาปานสติทุกขณะจิต แล้วให้พิจารณาถึงชีวิตในความเป็นธาตุห้าอย่างมีสติ จนเห็นถึงความเป็นอนัตตาของชีวิต การมีสติพิจารณาในธรรมตลอดเวลา ที่มีลมหายใจเข้าออก ย่อมสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

หมายเหตุ ในการเจริญอานาปานสติที่เริ่มในขั้นที่ 1 และ 2 นั้น ถึงแม้จะไม่มีการกล่าวถึงการเจริญสมาธิโดยตรง และการกำหนดลมหายใจเข้าออกกลับไปมานั้น ก็เป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” อยู่แล้ว เพราะเป็นการกำหนดในอารมณ์ของลมหายใจเป็นหนึ่ง ส่วนการที่กำหนดให้รู้ เมื่อลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น และเมื่อลมหายใจยาวก็ให้รู้ว่ายาวนั้น ก็เพื่อให้มี “การเจริญสติ” รู้อยู่ตลอดเวลาว่าลมหายใจนั้นเป็นอย่างไร การเจริญอานาปานสติ จึงถือได้ว่าเป็น “การเจริญสติ” “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” และการพิจารณาในธรรมตามแนวสติปัฏฐานสี่ จึงเป็นทั้งสมถะวิปัสสนาที่ต่อเนื่องกันนั่นเอง

3. **การเจริญสมาธิอย่างมีสติ** เนื่องจากในการพิจารณาเห็นการทำงานของจิต จิตเป็นเรื่องนามธรรมที่มีความละเอียดมาก ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพของสติและสมาธิให้อยู่ในระดับสูงเสียก่อน ด้วย “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” จึงเกิดเป็น “การทำสมาธิแบบพุทธ” Mindfulness Meditation ซึ่งมีความแตกต่างจากการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ที่มีอยู่เดิมขึ้น การปฏิบัติธรรมในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ เริ่มต้นด้วย “การเจริญอนุสติ” ให้มีสติต่อเนื่อง แต่จิตที่มีสติตื่นตัวนี้จะมีวิตกวนวายเป็นนิรวณอยู่เสมอ จึงต้องรู้วิธี “การละนิรวณห้า” จนเมื่อละนิรวณได้แล้ว จิตจะเข้าสู่สมาธิ จึงให้เจริญต่อไปใน “การเจริญฌาน” ในการนี้ จิตจะได้รับการพัฒนาการ โดยเฉพาะสติจะได้รับการพัฒนาเป็นลำดับจนเป็น “สติบริสุทธิ์” ในจตุตถฌาน อันเป็นที่สุดของการเจริญสมถะในพระพุทธศาสนา จึงขึ้น “วิปัสสนา” เป็นลำดับ ดังจะเห็นได้ว่า การเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ ก็คือการค่อยๆ เรียนรู้วิธีการในการกำจัดกิเลส โดยเริ่มจากกิเลสอย่างง่ายก่อน และเป็นกิเลสที่ยากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้ พระพุทธเจ้าได้อธิบายถึง หลักการในการกำจัดกิเลสอย่างกว้างๆ ไว้ใน “**สัพพาสวสังวรสูตร**”

- “**สัพพาสวสังวรสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงหลักการปฏิบัติธรรมเพื่อละอารมณ์ที่เป็นกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ สำหรับการเจริญสมาธิอย่างมีสติอย่างเป็นลำดับ

เมื่อมีความเข้าใจในหลักการกำจัดกิเลสแล้ว จึงทำการเจริญสมาธิอย่างมีสติ ซึ่งจะประกอบด้วยการปฏิบัติธรรมเป็น 3 ขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้

3.1 **การเจริญสติพิจารณาในบทรธรรมหรือเรื่องอันเป็นกุศล** จึงทำให้จิตเป็นสมาธิ **การเจริญอนุสติ** เป็นการพัฒนาจิตให้มีสติต่อเนื่อง ด้วยการพิจารณาในธรรมหรือเรื่องอันเป็นกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างต่อเนื่อง และเมื่อจิตอยู่ในธรรมหรือกุศลแล้ว จิตจึงเกิดความปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ (ปีติสัททิ) แล้วจิตจึงเข้าสู่สมาธิ การเจริญอนุสตินี้ประกอบด้วย การเรียนรู้เรื่องอนุสติในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- **“วิมุตตตายตนสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงเหตุเริ่มต้นแห่งการหลุดพ้น ด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ เป็นวิธีการต่างๆ 5 ประการด้วยกัน คือ การฟังพระธรรม การเทศน์แสดงพระธรรม การสวดสาธยายพระธรรม การตรีกตรองในพระธรรม และนิมิตในพระธรรม แล้ว **จิตย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิ** ถือได้ว่าเป็นหลักสำคัญในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ
- **“ฉอนุสสติสูตร”** เป็นวิธีการเจริญอนุสติ ด้วยการมีสติพิจารณาในเรื่องอันเป็นกุศล พระมหากษัตริย์จะถวายรางวัลสั่งสอนการทำสมาธิด้วยการพิจารณาในเรื่องประการต่างๆ ที่เป็นกุศล 6 ประการ เช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล ทาน การทำความดีของเทวดา จิตที่มีสติต่อเนื่องในเรื่องอันเป็นกุศลย่อมทำให้ **จิตเกิดปราโมทย์ ปีติ สุขปัสสัทธิ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิ**
- **“วัตถุปมสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงจิตที่เศร้าหมองด้วยกิเลสเป็นอาการ 16 ประการ เช่น ความพยายาม ความโกรธ ความประมาท เป็นต้น ที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรม ก็ให้รู้ในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ก็ให้มีสติรู้ถึงคุณธรรมอันเป็นกุศลต่างๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น **จิตย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ (ปัสสัทธิ) แล้วจิตจึงเป็นสมาธิ** และใช้จิตที่เป็นสมาธินี้ ค่อยๆ เรียนรู้กุศลต่างๆ เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตก็จะค่อยๆ เกิดความสงบ และค่อยๆ พัฒนาให้จิตบริสุทธิ์ขึ้น จนพ้นจากกิเลสอันเป็นมลทินได้ในที่สุด

หมายเหตุ ปีติในการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนานี้ เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย คือ เมื่อจิตปราโมทย์เป็นเหตุ ก็ให้ผลเป็นปีติ ในขณะเดียวกันเมื่อปีติดับไป จิตก็เป็นสุขสงบ กระบวนจิตเหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิใช่เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์แม้แต่อย่างไร

3.2 **การละนิวรณ์ห้า** ปกติในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินั้น ถึงแม้จิตจะสงบได้สักพักหนึ่งในช่วงแรก แต่ก็มักจะมีเรื่องต่างๆ มาคอยรบกวนอยู่เสมอ สิ่งที่มารบกวนจิตเหล่านี้ เรียกว่า “นิวรณ์” เป็นกิเลสอย่างกลาง ในการปฏิบัติธรรมนิวรณ์จะมารบกวนจิตอยู่เสมอ เพราะในชีวิตประจำวัน นิวรณ์ก็เกิดขึ้นเป็นประจำ แต่เรามักจะไม่มีสติรู้ตัว ดังนั้นเมื่อจิตมีสมาธิและ

พัฒนาสติได้ระดับหนึ่ง สตินี้ก็จะระลึกรู้ทันนิรฆณที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแนะนำวิธีการแก้นิรฆณตามพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- **“เรื่องโทษของกาม” ในอนุปพพิกขา** การพิจารณาเห็นโทษของกามเพื่อละกามราคะ
- **“ภัทเทภรรตสูตร”** ในนิรฆณห้านั้น ความฟุ้งซ่านมักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้จิตมีสติอยู่ในปัจจุบัน จะช่วยกำจัดความคิดเพื่อเจ้อและความฟุ้งซ่านได้เป็นผลดี
- **“เมฆียสูตร”** พระพุทธเจ้าแนะนำให้เจริญอสุภภาวนาเพื่อละราคะ ฟังเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท ฟังเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก และฟังเจริญอนิจจังสัญญาเพื่อถอดถอนอัสมิมานะ จึงเกิดอนัตตสัญญาหมายรู้ในธรรมทั้งปวง
- **“บทการกำหนดนิรฆณในสติปัฏฐานสูตร”** ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” บทที่ว่าด้วยการกำหนดในนิรฆณ ก็จะเป็นการวิปัสสนาจิตในส่วนของอารมณ์ที่เนื่องด้วยนิรฆณ เป็นการสำรวจตรวจสอบอาการของจิต และฝึกหัดให้มีสติรู้ทันนิรฆณที่เกิดขึ้น ดับไปเหตุที่ทำให้เกิด และวิธีการละนิรฆณ จึงเป็นการเรียนรู้การพัฒนาแก้นิรฆณที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

3.3 **การเจริญฌาน** โดยปกติหลังจากแก้นิรฆณอันเป็นกิเลสอย่างกลางได้แล้ว จิตจะเริ่มสงบได้มากยิ่งขึ้น และเข้าสู่ปฐมฌาน แต่ถึงกระนั้น เมื่ออยู่ในปฐมฌานกิเลสก็ยังคงมารบกวนจิตได้อีก แต่คราวนี้จะเป็นกิเลสที่ละเอียดประเภทวิตก จิตที่มีสติจะช่วยรู้ถึงวิตก อันเป็นความคิดต่างๆ ที่กำลังเริ่มเกิดขึ้น ส่วนสำคัญในการปฏิบัติในขั้นตอนนี้ จึงเป็นการรู้จักนำวิจรรมาแก้วิตกที่เกิดขึ้น เป็นการหยุดวิตกที่มารบกวนจิต ทำให้จิตเกิดปีติ สุขปราสัสติ อันละเอียดเกิดขึ้นอีกรอบหนึ่ง ตามลำดับ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- **“เสขปฏิบัติสูตร”** พระอานนทอธิบายถึงขั้นตอนในการเจริญในฌานสี่ และสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในองค์ฌาน

- **“มหาเวทลลสูตร”** พระสารีบุตรอธิบายว่า เมื่อละนิวรณ์ได้แล้ว จิตจะเข้าสมาธิเป็นปฐมฌาน
- **“เทวธาวิตกกสูตร”** พระพุทธเจ้าอธิบายว่า คราวที่ยังมิได้ตรัสรู้ นั้น เมื่อเกิดวิตกคือ ความตรึกนึกคิดขึ้น พระพุทธองค์ทรงแบ่งวิตกนี้ออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนดีและส่วนไม่ดี และทรงใช้วิตกส่วนดีมาคอยแก้วิตกส่วนที่ไม่ดี ก็เป็นการแก้วิตกด้วยวิจารนั่นเอง การรู้จักวิธีการแก้วิตกด้วยวิธีการเช่นนี้ ช่วยทำให้จิตสงบสุขได้
- **“อุทเทสวิภังคสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงสภาวะธรรมของ “จิตที่มีสติบริสุทธิ เป็นอุเบกขา” ในจตุตถฌานว่า จิตจะมีสติตั้งมั่นเป็นอุเบกขาไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ใดๆ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ภายนอกหรืออารมณ์ภายใน จึงสามารถเห็นการทำงานของจิตได้ตามความเป็นจริง
- **ฌานสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ในการเจริญฌานดีแล้ว จะสามารถมีสติบริสุทธิเป็นอุเบกขาในองค์ฌานใดๆ ก็ได้ และอาจจะสามารถเจริญวิปัสสนาพิจารณาถึงความ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ในขณะที่อยู่ในองค์ฌานใดๆ ก็ได้ ทั้งในรูปฌานหรือในอรูปฌาน

ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องเจริญสมาธิอย่างมีสติ จนถึงการเจริญในฌานอันเป็นสมาธิในระดับสูง จึงพัฒนาจิตให้มีสติที่มีคุณภาพสูงเป็น “สติบริสุทธิ” และเมื่อจิตมีคุณภาพสูงเป็น “สติบริสุทธิ” แล้ว จึงเจริญวิปัสสนาในการเรียนรู้ตามความเป็นจริงของจิตใน “จิตตสิกขา” อันเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสติปัญญาฐานสี่นั่นเอง

4. **การเจริญวิปัสสนาในสติปัญญาฐานสี่** ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการเจริญวิปัสสนา โดยหลักการเมื่อได้พัฒนาจิตให้มีสติที่มีคุณภาพสูงเป็น “สติบริสุทธิ” ได้แล้ว บริสุทธิในที่นี้จึงหมายถึง การไม่มีอคติต่อข้อเท็จจริงที่จะได้เห็นหรือได้รับรู้ อันเป็นความพร้อมที่จะเจริญวิปัสสนาศึกษาการทำงานของจิตอันละเอียดได้จริง สำหรับในการเจริญวิปัสสนานี้ แบ่งออกเป็น 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ภายในกรอบการทำงานของชีวิตในกระแสปฏิจสมุปบาท กล่าวคือ กาย เวทนา จิต เป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ของชีวิต แล้วจึง

พิจารณาในธรรมอันเนื่องด้วยความจริงของชีวิต ในการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่นั้น มีปรากฏในพระสูตรต่างๆ ที่สำคัญ ดังนี้

- **มหาสติปัฏฐานสูตร** เป็นพระสูตรหลักในการเจริญวิปัสสนา ด้วยการให้จิตที่มีสติบริสุทธิ์มาพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม ตามลำดับ เพื่อพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ จนเกิดปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิตในธรรมชาติ จึงสามารถดับกิเลสได้ด้วยปัญญาในที่สุด
- **“สัตตปัฏฐานสูตร”** เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอนว่า เมื่อเจริญวิปัสสนาเห็นอารมณ์ที่เกิดในแต่ละขณะจิต ให้พิจารณาเป็น 7 ประเด็น จากนั้นก็ให้พิจารณาถึงความต่อเนื่องของอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็น 3 นัย จึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต หมายเหตุ เนื้อหาสาระใน **“สัตตปัฏฐานสูตร”** และ **“มหาสติปัฏฐานสูตร”** ถือได้ว่าเป็น พระสูตรหลักที่อธิบายควบคู่ประกอบกันในการเจริญวิปัสสนา และนับได้ว่าหัวใจของการวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา
- **“สลพาการสูตร”** พระอนุรุทธกล่าวสรรเสริญถึง ความมั่นคงของภิกษุผู้เจริญในสติปัฏฐานสี่แล้วว่า จะสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง และเมื่อดับทุกข์ได้แล้ว ย่อมไม่ประสงค์จะกลับไปเป็นทุกข์อีกต่อไป เพราะไม่อาลัยต่อโลกแล้ว การเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาก็คือความสำเร็จในการเจริญสติปัฏฐานสี่นั่นเอง
- **“คิริมานนทสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนทให้ไปบอกแก่พระคิริมานนทที่กำลังป่วยอยู่ให้พิจารณาในสัญญา 10 ประการ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการพิจารณาวิปัสสนาที่มีความสำคัญมาก ถึงแม้ว่าสัญญานี้จะเป็นส่วนหนึ่งของจิต แต่เป็นการกำหนดหมายรู้ตามความเป็นจริงของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จึงสามารถปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณได้ในที่สุด

สำหรับในส่วนของข้อกำหนดฐานในการสังเกตการณ์เรียนรู้การทำงานของจิต ในการเจริญสติปัฏสนาที่ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนี้



4.1 **กายานุปัสสนา** เป็นการมีสติสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของชีวิตในส่วนของกาย ด้วยการพิจารณาส่วนของร่างกาย และการเรียนรู้การทำงานของชีวิตที่เชื่อมต่อการรับรู้กับโลก คืออารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านการทำงานของอายตนะเข้าสู่การรับรู้ของจิต อันประกอบด้วยการเรียนรู้ในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- **กายคตาสติ** เป็นการมีสติพิจารณาในกายว่า แท้จริงกายนี้เป็นอย่างไร เห็นว่าเป็นอนัตตา จึงไม่ลุ่มหลงเพลิดเพลินในกาย ทำให้ไม่ยึดติดเกี่ยวข้อในกายนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเรื่องกายคตาสตินี้แก่พระมหากัสสปะว่า กายนี้แท้จริงแล้วเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงสามารถละการยึดติดอุปาทานในกายได้ และทำให้มีความเข้าใจในขั้นอื่นๆ แม้ในส่วนของจิต ก็เป็นเช่นเดียวกับกายนี้เช่นกัน จึงสามารถไม่ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ได้
- **การละสักกายทิฏฐิใน “จุฬเวทลลสูตร”** พระภิกษุณีธรรมทินนาเถรี ตอบปัญหาในเรื่องการละสักกายทิฏฐิ คือการละอุปาทานในเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จนเป็นการละถึงอนุสัยอัสวะอันละเอียด อันเนื่องด้วยเวทนาประเภทต่างๆ ได้
- **การละสักกายทิฏฐิใน “มหาปุณณมสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอุปาทานขันธ์ และการละอุปาทานขันธ์ด้วยการพิจารณาในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงทำให้ละสักกายทิฏฐิ ให้ถอดถอนจากการยึดเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของตนได้
- **“สหายนวิภังคสูตร”** พระพุทธเจ้าอธิบายการทำงานของจิต นับตั้งแต่การรับรู้ผ่านอายตนะทั้งหก ที่เกิดผัสสะมากระทบ เมื่อจิตรับรู้ก็เกิดเวทนา แล้วก็เป็นวิตกพิจารณาเป็นความพอใจหรือความไม่พอใจ ต่ออารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นต้นหาความทะยานอยากขึ้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น และให้พิจารณาในสติปัฏฐานเห็นแจ้งอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จึงเกิดปัญญา

และมีสติสัมปชัญญะตอบสนองการรับรู้ของอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องได้ในที่สุด

- “**ธาตุวิภังคธาตุ**” พระพุทธเจ้าทรงแจกแจงเรื่องความเป็นธาตุ 6 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ (ธาตุรู้) ที่มีอยู่ทั้งภายนอกและภายใน เมื่อมีผัสสะผ่านทางอายตนะ 6 เกิดการรับรู้เป็นเวทนาประเภทต่างๆ ก็ให้มีวิจาร์พิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จึงเกิดปัญญา
- “**ฉลักกสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงแจกแจงเรื่องอายตนะภายนอกคู่กับอายตนะภายใน 6 เมื่อมีผัสสะ จึงเกิดวิญญาณทางอายตนะต่างๆ แล้วจึงเกิดเวทนาและตัณหาตามลำดับ

4.2 **เวทนานุปัสสนา** เป็นการมีสติสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของชีวิตในส่วนของเวทนา ด้วยการพิจารณาเวทนาในเวทนา ประกอบด้วยการเรียนรู้ปฏิบัติในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- “**มหาเวทลลสูตร**” พระสารีบุตรอธิบายถึงบทบาทของวิญญาณในการรับรู้เวทนาประเภทต่างๆ มีทั้งสุขและทุกข์ ถ้าจิตมีปัญญา การรับรู้ก็จะรู้ธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้นด้วยปัญญา การเรียนรู้ตามความเป็นจริงจะช่วยให้เกิดการพัฒนาปัญญา สำหรับการตอบสนองอาการของเวทนาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง
- “**เวทนาปริคคหสูตร**” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงเวทนาประเภทต่างๆ และได้ทรงสอนให้ละการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยปัญญาอันรู้ยิ่ง

4.3 **จิตตานุปัสสนา** เป็นการมีสติสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของชีวิตในส่วนของจิตต่อจากเวทนา อันประกอบด้วย สัญญา สังขาร และวิญญาณ ด้วยการพิจารณาจิตในจิต ประกอบด้วยการเรียนรู้ปฏิบัติในพระสูตรต่างๆ ดังนี้

- **“ติดถิพยากรณ์สูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องจิตที่เป็นอกุศล คือ ราคะ โทสะ โมหะ ว่าเป็นอย่างไร แตกต่างกันอย่างใด และมีอะไรเป็นเหตุปัจจัย จนถึงจะแก้ไขได้อย่างไร
- **“มูลสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องจิตที่เป็นอกุศล คือ ราคะ โทสะ โมหะ ย่อมก่อทุกข์เป็นทุกข์ มีความเดือดร้อน ดังนั้นจึงควรพัฒนาให้จิตเป็นกุศล จึงจะดับกองทุกข์และความเดือดร้อนเสียได้
- **“สัลเลขสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนธรรมเพื่อการขัดเกลาจิต ด้วยการพิจารณาจิตเป็น 44 ประการ และแก้กิเลสที่เกิดขึ้นด้วยมรรคมีองค์แปด เป็นต้น จะค่อยๆ ขัดเกลาจิตทำให้จิตเรียนรู้ด้วยความเพียร เป็นสัมมาทิฐิและ สัมมาสังกัปปะ ได้ด้วยปัญญา เพื่อการดับกิเลสทั้งหลายในที่สุด

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อจิตยังมีได้พัฒนาให้เกิดปัญญาอย่างสมบูรณ์ สภาวะธรรมของจิตที่พบเห็นในช่วงแรกของการปฏิบัติธรรมนี้ ส่วนใหญ่มักจะเป็นอกุศล จิต หรือกิเลสที่คอยมารบกวนความสงบ จิตจึงไม่เป็นสมาธิ ในการปฏิบัตินี้ สำหรับผู้ที่อยากให้ออกเป็นสมาธิเร็วๆ ด้วยการพยายามสลัดละกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยการกดข่ม หรือดับอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น (วิภวโนปฐมโพธิสูตร พระพุทธเจ้าจึงกล่าวเป็นสำนวนว่า ใครที่กล่าวความหลุดพ้นจากภพว่า มิได้เพราะภพ เรากล่าวว่า เขาเหล่านั้น ยังมีใช้ผู้หลุดพ้นจากภพได้) โดยทันที ซึ่งในการนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้มาพิจารณากิเลสที่กำลังเกิดขึ้นก่อน ทำให้เห็นโทษของจิตอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้น จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ที่จิต ทั้งนี้เมื่อเกิดกิเลสขึ้น ก็มีใช้ให้ละโดยการบังคับจิตในทันที เพราะถึงจิตจะเป็นสมาธิได้ก็จริง แต่ก็ขาดการเรียนรู้ความจริงของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการพิจารณาเรียนรู้ความจริงกันเสียก่อน เมื่อจิตเห็นโทษของอกุศลจิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแล้ว จิตจึงมีปัญญาสามารถละอกุศลจิตได้ด้วยปัญญาอันยิ่งได้

4.4 **ธัมมานุปัสสนา** เป็นการมีสติสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ ด้วยการพิจารณาความจริงของธรรมชาติตามธรรม และธรรมนี้โดยทั่วไป ก็หมายถึงธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าได้เห็นและทรงนำมาสั่งสอนนั่นเอง ในส่วนของธัมมานุปัสสนา

นี่มีความสำคัญมาก เพราะก่อนที่จะมี “มหาสติปัฏฐานสูตร” นี้ พระสูตรต่างๆ อันเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือธรรมทั้งหลายในอัมมานุสสนานั่นเอง โดยปกติเมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ก็เป็นเพียงการได้ยินอ่านเรียนเป็นความจำ ต่อเมื่อได้มีการปฏิบัติธรรม จึงได้เห็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น จึงได้พิจารณาในอัมมานุสสนานั่นเอง ดังนั้นพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับอัมมานุสสนาจึงมีกว้างขวางมาก ดังสามารถกล่าวถึงพระสูตรถึงหลักธรรมสำคัญ ดังนี้

- “**โพธิปักขิยธรรม**” พระพุทธเจ้ากล่าวถึงการปฏิบัติแล้ว ย่อมได้ผลเป็นองค์ธรรมต่างๆ แห่งการตรัสรู้ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ
- “**อัมมจักรกัปปวัตตนสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการมีสติวิปัสสนาพิจารณาในการปฏิบัติตามแนวสายกลาง เรื่องอริยสัจสี่สำหรับการวิเคราะห์สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเรื่องมรรคมืดองค์แปดอันเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตอย่างเป็นระบบ
- “**อนัตตลักขณสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการมีสติวิปัสสนาพิจารณาในสภาวะธรรมต่างๆ อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา
- “**อาทิตตปริยายสูตร**” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงการเกิดขึ้นของวิญญาณการรับรู้ทางอายตนะทั้งหก จากอายตนะเมื่อมีผัสสะมากระทบ จึงเกิดเวทนา และค้นหาอุปาทานต่ออารมณ์ที่รับรู้ ทำให้จิตเกิดการปรุงแต่งสังขาร จึงเกิดเป็นกิเลสอันเป็นของร้อนในจิตขึ้น และทำให้ชีวิตเดือดร้อนเป็นทุกข์ในที่สุด
- “**จูฬสังกัจจายสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการมีสติเพื่อพิจารณาในความเป็นอนัตตาของธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น

5. การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของชีวิต พัฒนาเป็นปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อได้เจริญสติปัฏฐานสี่ พิจารณาในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จึงทำให้ได้ข้อเท็จจริงสำหรับการพัฒนาเป็นปัญญาอันยิ่ง พระสูตรที่เป็นการสรุปในธรรม อันเป็นการศึกษาปัญญาประกอบด้วย

- **“ปฐมโพธิสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสรุปองค์ธรรมทั้งหลายในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ อันประกอบด้วย อิทปปัจจยตา อริยสัจสี่ อนัตตา และปัจจุสมุปบาท
- **“ปัจจุสมุปบาทสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องเมื่อได้มีสติเจริญในมหาสติปัฏฐานสี่อย่างต่อเนื่อง ก็จะเห็นกระบวนการจิตเป็นกระแสปัจจุสมุปบาทตลอดสาย
- **“สัมมาทิฏฐิสูตร”** พระสารีบุตรอธิบายถึงสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระแสปัจจุสมุปบาทถึงเหตุปัจจัยต่างๆ อย่างละเอียดเป็นลำดับ นับเป็นญาณทัสสนะอันสูงมออย่างยิ่ง  
 หมายเหตุ เรื่องทิฏฐินี้เป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก เพราะความเชื่อจึงทำให้เกิดเป็นมิจฉาทิฏฐิประเภทต่างๆ ส่วนความจริงเท่านั้นจึงทำให้เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ
- **“พหุธาตุกสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการให้มีสติพิจารณาใน เรื่องความเป็นธาตุ เรื่องอายตนะ และเรื่องปัจจุสมุปบาท อย่างละเอียดว่า เมื่อได้เรียนรู้ในธรรมเหล่านี้แล้ว จึงเข้าใจในสภาวะธรรมต่างๆ ว่า อะไรควร อะไรไม่ควร จึงเกิดเป็นปัญญาในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น
- **“ฉวิโสธนสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการประเมินผลตรวจสอบผลแห่งการปฏิบัติธรรม ของผู้ที่ประสบความสำเร็จ ทำกิจทั้งหลายได้สำเร็จแล้ว ว่าต้องมีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นลำดับ จึงรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องอุปาทานขันธ์ เรื่องธาตุ 6 เรื่องอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน เรื่องจิตและการเกิดกิเลสในกระแสปัจจุสมุปบาทและการดับกิเลสด้วยปัญญา จึงสามารถละความอหังการมมังการและมานานุสัยเสียได้ จึงจะได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุมรรคผลและทำกิจทั้งหลายในพระพุทธศาสนาได้
- **“รถวินิตสูตร”** พระปุลณณะมันตานิบุตรอธิบายการปฏิบัติธรรมแก่พระสารีบุตรว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้เป็นขั้นตอน จากเริ่มต้นไปสู่ความสำเร็จเป็นเจ็ดขั้นตอนตามลำดับ อันเปรียบได้เหมือนกับ การเปลี่ยนรถในระหว่างการเดินทาง เป็นเจ็ดครั้งในเรื่องวิสุทธิเจ็ด

พระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกนั้น มีความสำคัญและมีประโยชน์ สำหรับผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมาก ชาวพุทธทุกคนควรจะได้มีการศึกษาเรียนรู้พระสูตรต่างๆ ให้มีความเข้าใจ ได้เห็น ได้ฟัง ได้รู้ และรู้แจ้งอย่างสมบูรณ์ จึงจะได้ชื่อว่าได้ฟังคำสอนและปฏิบัติ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องการศึกษาพระสูตรนี้มีความเข้าใจผิดที่คลาดเคลื่อนไปมาก เพราะถือว่าการศึกษาพระสูตรเป็นส่วนของการปริยัติ พวกที่เร่งอยากปฏิบัติจึงละเลย การศึกษาพระสูตรกัน ทั้งๆ ที่เรื่องราวและสาระเนื้อเรื่องต่างๆ ใน พระสูตรทั้งหลายนั้น ทั้งผู้ ถามก็เป็นผู้ปฏิบัติ ส่วนผู้ตอบคำถามทั้งหลายนั้น ก็คือพระพุทธเจ้าหรือพระอริยเจ้า ก็เป็นผู้ ปฏิบัติชอบอันยิ่ง และผู้ร่วมฟังคำสอนดังที่กล่าวในพระสูตรสมัยพุทธกาลนั้น ก็เป็นผู้ปฏิบัติ ด้วยเช่นกัน ดังนั้น **“พระสูตรจึงเป็นการสนทนาถามตอบ และการสั่งสอนของ พระพุทธเจ้าให้แก่หมู่ผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันทั้งสิ้น”** ซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายในปัจจุบัน ต้องมีการศึกษา (ศึกษา) หาอ่านให้เกิดความเข้าใจ เพื่อจะได้สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่าง ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายจึงควรได้มีการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ในพระสูตร ต่างๆ เพื่อการปฏิบัติอันชอบด้วย ดังสามารถสรุปแนวทางการปฏิบัติธรรมได้ ดังนี้

1. ศึกษาระบบการปฏิบัติธรรมในภาพรวม ให้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติตามขั้นตอนต่างๆ เป็นลำดับ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
2. การเจริญสติ นับเป็นพื้นฐานตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติ จนเป็นการพัฒนาคุณภาพของ สติ การนำสติมาใช้ในการพิจารณาการทำงานของจิต การมีสติเรียนรู้ตามความเป็น จริง และการใช้สตินำปัญญาไปประกอบกับการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงต้องอาศัยสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติ ธรรม
3. เมื่อเริ่มปฏิบัติธรรมก็ควรวางตำราต่างๆ ลงเป็นการชั่วคราว ทั้งนี้เพื่อให้จิตเป็น สมานวิถิตและความสงบในธรรมและเรื่องราวต่างๆ ในระหว่างการปฏิบัติธรรม
4. เมื่อปฏิบัติธรรมในแต่ละขั้นตอนตามลำดับ ก็ควรศึกษาพระสูตรที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติในขั้นตอนนั้นๆ เพื่อให้เข้าใจในธรรม ทั้งวิธีการปฏิบัติและสาระธรรมอย่าง

ชัดเจน แล้วให้มีสติพิจารณาในธรรม ด้วยความยินดีในธรรม ตรึกตรองในธรรม และมีสติในธรรมรู้ในสภาวะธรรมของจิตที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

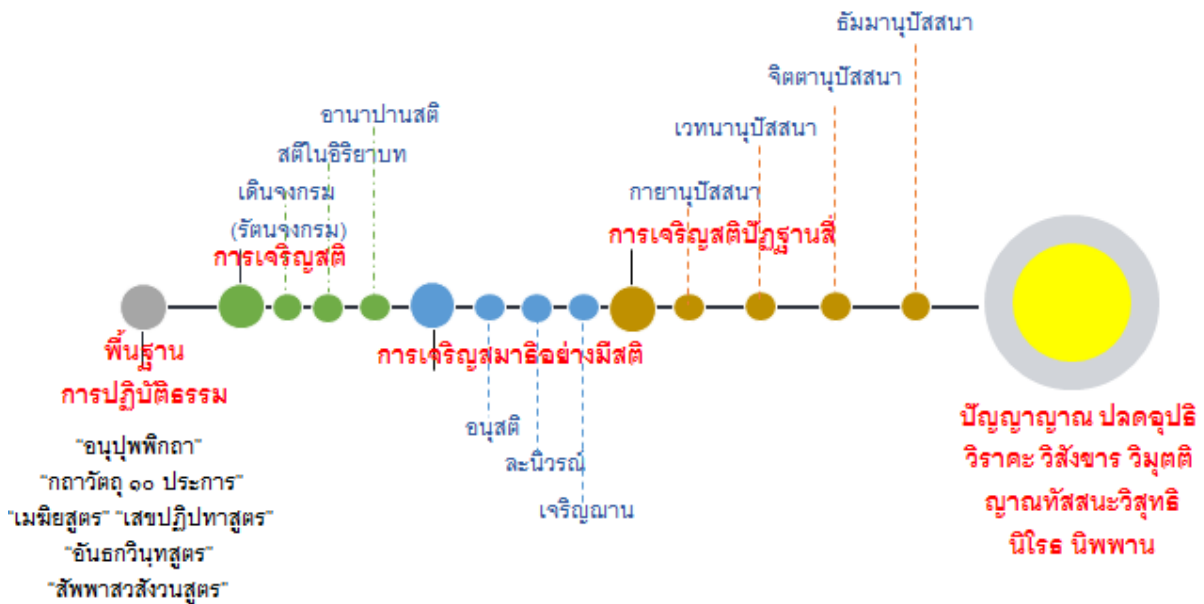
5. ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ จะต้องหมั่นเจริญสติด้วยความเพียรอยู่ตลอดเวลา เมื่อแรกนั้นสติที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะได้เริ่มเกิดขึ้น และเมื่อพัฒนาคุณภาพของสติได้แล้ว สติที่มีคุณภาพนั้นก็จะเกิดขึ้นบ่อยๆ เป็นสตินทรีย์ เรื่องสตินี้สำคัญมาก ต้องเจริญสติตลอดเวลา
6. การปฏิบัติด้วยการพิจารณาธรรมอย่างแยกคางในพระสูตรต่างๆ ที่ละพระสูตรตามลำดับ จึงเห็นแจ้งในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า การทำงานของจิตและธรรมชาติของชีวิตนั้น เป็นจริงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรต่างๆ จึงเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริง
7. การเรียนรู้ตามความเป็นจริง ตามที่พระพุทธเจ้าสอนในพระสูตรต่างๆ นี้ จะต้องอาศัยสติที่มีคุณภาพสูง มาพิจารณาเห็นการทำงานของจิตอันละเอียด จึงเห็นแจ้งความจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยความเพียร จึงพัฒนาเกิดปัญญาขึ้นจากนั้นก็สตินี้อีก ที่จะนำปัญญามาใช้ในการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ เป็นสติสัมปชัญญะในแต่ละขณะจิตขึ้น ในการพัฒนาการขั้นนี้ จะสังเกตได้ว่า กิเลสจะค่อยๆ เบาบางลง ความดิ้นรนทะยานอยากตัณหาก็น้อยลง ความยึดติดอุปาทานในอารมณ์ต่างๆ ก็น้อยลง และมีปัญญาเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตตามความจริง จึงดับอวิชชาได้ในที่สุด
8. ความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม ก็คือการกำจัดกิเลสจนหมดสิ้น อันเป็นการทำกิจทั้งหลายเสร็จสิ้นแล้ว ถือว่าเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างสมบูรณ์ในที่สุด การปฏิบัติธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนาก็เพื่อประโยชน์นี้

ระบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีเป็นขั้นตอนภาคปฏิบัติตามพระสูตรต่างๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสั่งสอนไว้อย่างเป็นระบบ อันพึงหวังที่จะได้มีการศึกษาและนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์ความสำเร็จในการพัฒนาชีวิต

## บทที่ 2

### ความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติธรรม

#### พระสูตรว่าด้วยพื้นฐานการปฏิบัติธรรม



## 2.0 บทนำ

ในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมเป็นการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการดับกิเลส ดังนั้น การปฏิบัติธรรมจึงต้องมีพื้นฐานจากการรักษาศีลให้บริบูรณ์ อันเป็น “ศีลสิกขา” ศีลจึงเป็นพื้นฐานการเตรียมพร้อมเพื่อการปฏิบัติธรรม ด้วยการละกิเลสทั่วไปในการดำรงชีวิตก่อน เพราะเมื่อเริ่มการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติและเจริญสมาธิอย่างมีสตินั้น เมื่ออยู่ในที่สงบถึงจะปราศจากการรับรู้ต่อโลกภายนอก แต่ก็จะมีสิ่งที่จะมารบกวนจิตได้ก็คืออารมณ์ภายในที่มาจากการปรุงแต่งของจิตเอง จิตจะสงบได้ง่ายหรือยากนั้นก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานคุณภาพของจิตว่า มีศีลมากน้อยแค่ไหน กล่าวคือ จิตที่เป็นกุศลจะช่วยให้จิตปราโมทย์ ปีติ และสุขสงบ (ปัสสัทธิ) จิตจะเป็นสมาธิได้ง่าย ในขณะที่จิตที่เป็นอกุศล จะปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ เป็นวิตกหรือนิวรณ์มารบกวนความสงบของจิตอยู่เสมอ ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรมีการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมเพื่อความสำเร็จอย่างเป็นลำดับ



เรื่องของศีลนี้เป็นเรื่องที่มีในทุกลัทธิศาสนาทั่วไป เมื่อยุคแรกที่มนุษย์มาอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนนั้น ศีลก็เป็นกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกันในสังคมให้เกิดความสงบสุข และเมื่อพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในโลก พระพุทธองค์จึงได้นำหลักการจริยธรรมทางโลกสำหรับฆราวาส และส่วนสำหรับภิกษุบรรพชิตในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ก็ค่อยๆ บัญญัติเป็น “พระวินัย” ขึ้นมาเป็นลำดับ ศีลและพระวินัยจึงเกิดขึ้นภายหลังจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แต่ก็มี ความสำคัญเพราะ พระวินัยจึงถูกบัญญัติขึ้นทุกครั้งที่เกิดกรณีที่ภิกษุมีปัญหาไปเกี่ยวข้องกับ ฆราวาส แม้ในกรณีระหว่างภิกษุด้วยกัน พระวินัยจึงถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้หมู่คณะสงฆ์มีระเบียบในการอยู่ร่วมกับมหาชนได้อย่างเกื้อกูลต่อกัน จึงเกิดเป็น “สังคมพระพุทธศาสนา” อันประกอบด้วยพุทธบริษัทสี่ เพราะเหตุนี้ “ศีลสิกขา” จึงเป็นพื้นฐานของการศึกษาใน “ไตรสิกขา” ในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ก็มีส่วนของศีลห้าสำหรับฆราวาสทั่วไป และพระวินัย (ศีล 227) สำหรับภิกษุบรรพชิตในพระพุทธศาสนาขึ้น เรื่องศีลจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติ ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเริ่มต้นในการปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความสงบทั้งทาง กายและใจ สำหรับการที่จะให้มี “ความสงบทางกาย” นั้น ก็อาจอาศัยการไปเจริญภาวนาใน สถานที่เงียบสงบหรือในช่วงเวลากลางคืนได้ แต่การที่จะให้ “จิตสงบ” นั้น ต้องอาศัยศีลเป็น พื้นฐาน ผู้ที่ไม่มีศีลบริสุทธิ์ย่อมไม่อาจ “มีสติรักษาจิตให้สงบ” ได้ เมื่อเจริญสมาธิอย่างมีสติได้ สักพักหนึ่ง ก็จะมีกิเลสต่างๆ มาคอยรบกวนจิตอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะ “ศีลยังไม่บริสุทธิ์” นั้นเอง สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีศีลเป็นพื้นฐานแล้ว ถึงจะมีกิเลสมารบกวนอยู่บ้าง แต่ก็จะไม่วุ่นวาย มากมายสับสน จึงสามารถค่อยๆ แก่นิเวรณเป็นลำดับได้ จนเมื่อสามารถดับถึงต้นเหตุแห่งกิเลส ในอนุสัยอาสวะด้วยปัญญาได้แล้ว กิเลสทั้งหลายเหล่านี้ก็จะไม่มารบกวนได้อีก จึงจะเป็น ความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมอันเป็นประโยชน์ในที่สุด ดังนั้นเรื่องการเตรียมความพร้อมใน การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ที่จะต้องมีการศึกษาในเบื้องต้นให้มีความชัดเจน กันให้ดีเสียก่อน

## 2.1 พระสูตรว่าด้วยการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรม

สำหรับเรื่องการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรมนั้น ในช่วงแรกของการประกาศ พระศาสนาหลังการตรัสรู้ใหม่ๆ นั้น พื้นฐานของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือการ

นอกจากเทศมรอาวาสหรือการเป็นนักบวชในลัทธิอื่นๆ มาบวชอยู่ในพระพุทธศาสนา (พรหมจรรย์นี้) ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงสั่งสอนแก่ภิกษุผู้มาบวชโดยตรง พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงกำหนดแนวทางแก่ฆราวาสไว้ใน “อนุပုพพิคคา” อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาจิตสำหรับการปฏิบัติธรรม อันประกอบด้วย การพรณนาถึงทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และ ประโยชน์อันสูงค้ของเนกขัมมะ ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นว่า การศึกษาเรื่องอนุပုพพิคคา เป็นวิธีการแก่นิรวรณห้ำนั่นเอง โดยได้เริ่มสั่งสอนเป็นครั้งแรกแก่ยสกุลบุตร เพื่อให้ยสกุลบุตร ออกจากเทศมรอาวาสมาสู่เพศบรพชิต ท่านยสกุลบุตรได้มีดวงตาเห็นธรรมเป็นโสดาบัน และต่อมาเมื่อท่านได้ฟังธรรมในเรื่องอริยสัจสี่ ท่านในเทศมรอาวาสก็ได้พิจารณาตามกระแสธรรม และบรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด และได้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา นัยของอนุပုพพิคคา จึงกล่าวถึงตั้งแต่การดำรงชีวิตในเทศมรอาวาส เริ่มตั้งแต่ทาน ศีล จนมาสิ้นสุดที่ประโยชน์ของเนกขัมมะ คือการบวชอุปสมบทในพระพุทธศาสนา

ต่อมาอีกไม่นาน เมื่อพระพุทธศาสนาเริ่มมีการขยายตัวอย่างกว้างขวางในดินแดนต่างๆ และมีภิกษุในพระพุทธศาสนามากขึ้น พระปุลณณมันตานีบุตรจึงได้สั่งสอนเรื่อง “กถาวัตถุ 10 ประการ” สำหรับเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม อันประกอบด้วย เรื่องที่ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ เป็น 10 ประการ คือ ความมกน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่เกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ปรารภความเพียร บริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ สนทนาในเรื่องที่ชักนำให้เกิดปัญญา ให้เกิดวิมุตติ และให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ ในกถาวัตถุ 10 ประการนี้ก็เป็นกรสรูปรภาพรวมของแนวทางการเรียนรู้และปฏิบัติในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ต้นจนจบ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา นั่นเอง พระปุลณณมันตานีบุตรอธิบายรายละเอียดในส่วนของศีลในกถาวัตถุ 10 ประการ ส่วนในวิสุทธิเจ็ด ท่านอธิบายขยายความในส่วนของปัญญาอย่างเป็นลำดับ แนวความคิดเรื่อง กถาวัตถุ 10 ประการ และวิสุทธิเจ็ด คือ พื้นฐานของไตรสิกขา ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขาในเวลาต่อมา

ในการนี้ พระอานนทได้บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ก็เพราะได้ฟังองค์ธรรมในกถาวัตถุสิบประการของพระปุลณณมันตานีบุตรนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้ทรงตรัสสรรเสริญคุณธรรมในกถาวัตถุเหล่านี้ ไว้เป็นอย่างมาก เรื่องกถาวัตถุ 10 ประการนี้ จึงถือได้ว่าเป็นแนวทางพื้นฐานของพระภิกษุใหม่ที่มาบวชในพระพุทธศาสนา

ใน “**เสขปฏิบัติทาสูตร**” กล่าวถึงเมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่ นิโครธาราม ใกล้กรุงกบิลพัสดุ์ พระพุทธองค์ได้ทรงรับสั่งให้พระอานนทอธิบายถึง การปฏิบัติในเสขปฏิบัติ คือ ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติธรรมของพระอริยะขั้นต้นเป็นลำดับ แก่ทำวามหานาม พระอานนทได้ อธิบายเป็นความว่า

“**พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ จะต้องประกอบด้วยการปฏิบัติชอบ ดังนี้**

- เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลปาติโมกข์ เห็นโทษของการทำบาปน้อยใหญ่ จึง รักษาศีลให้บริบูรณ์
- แล้วยให้สำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่ถือเอานิมิต ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ อภิชฌา (ความอยากได้ในสิ่งที่น่ายินดี) โทมนัส (ความไม่พอใจในสิ่งที่ ทำให้เสียใจ) ที่ผ่านมาจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
- ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค กินอาหารเพียงเพื่อยังชีพให้กายนี้ดำรง อยู่เท่านั้น ไม่กินด้วยความอยาก
- ต้องมีสติเป็นผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน และในทุกอิริยาบถ
- การถึงพร้อมด้วยธรรมของสัตบุรุษ 7 ประการ คือ มีศรัทธาในพระ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ) มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป เป็นผู้ได้ฟังธรรมมากเป็นพหูสูต มีความเพียร เป็นผู้มีสติ มีปัญญา เพื่อ การดับทุกข์
- เจริญการปฏิบัติธรรมในฌานสี่ จึงเป็นผู้ถึงพร้อมในธรรมวินัยนี้

การปฏิบัติเหล่านี้ เปรียบเหมือนลูกไก่ที่ยังเป็นฟองอยู่ แม่ไก่ก็ต้องนอนกกให้ ไก่อุ่นแก่ฟองไข่ของมัน การที่ลูกไก่ออกมาเป็นตัวจากเปลือกไข่นี้ เปลือกไข่นี้เปรียบ

เป็นอวิชชา การทำลายอวิชชานี้ มิใช่เกิดจากการตั้งใจเป็นความปรารถนาว่า ขอให้  
ถูกไถ่จงทำลายเปลือกไข่ ด้วยปลายเล็บเท้าหรือจะงอยปากตามความปรารถนาเองได้  
แต่อยู่ที่การทำเหตุให้เกิดขึ้น ให้ตรงกับเหตุปัจจัยแล้วผลก็จะเกิดตามมาด้วยความ  
เพียรทำการให้ถูกต้อง

ครั้นพระพุทธเจ้าได้เสด็จออกจากที่พัก ได้ทราบความแล้ว จึงได้ตรัสสรรเสริญ  
พระอานนท์ว่า กล่าวได้ดีแล้ว เป็นที่ชอบถูกต้องดีแล้ว”

หมายเหตุ ในอดีตภิมถถานุโยคนั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ในการทำความเพียรก็ต้องทำ  
ให้ถูกต้องด้วย การพยายามทำความเพียรทรมานตน ถึงจะเพียรพยายามมากเท่าไร ก็เป็นการ  
เปล่าประโยชน์ ขาดการเรียนรู้ตามความจริงเพื่อพัฒนาปัญญา ดังนั้นเมื่อจะปฏิบัติธรรมด้วย  
ความเพียรแล้ว จึงควรจะได้มีการศึกษาพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย จึงจะสามารถ  
ปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง

ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนามีความเจริญมากยิ่งขึ้น และเริ่มมีผู้มาบวชใน  
พระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้เริ่มทรงบัญญัติให้มีศีลปาฏิโมกข์ เพื่อเป็น  
แนวทางการอยู่ร่วมกันของคณะสงฆ์ และก็มีกรกล่าวถึงพระเมฆิยะ ผู้เป็นพระอุปัชฌ์จากแก่  
พระพุทธเจ้าก่อนพระอานนท์ ใน “เมฆิยะสูตร” ความว่า พระเมฆิยะพบปามะม่วงที่สงบรินรมย์  
แห่งหนึ่ง เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมด้วยความเพียร จึงได้ขออนุญาตจากพระพุทธเจ้า เพื่อไป  
บำเพ็ญความเพียรในปามะม่วงนั้น พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า พื้นฐานในการปฏิบัติธรรมของ  
ท่านยังไม่พร้อม จึงควรอยู่ใกล้ชิดรับใช้พระพุทธองค์ก่อน แต่พระเมฆิยะก็ไม่เชื่อฟัง ต้องการจะ  
รีบไปปฏิบัติธรรมของท่าน ก็ปรากฏว่าเมื่อพระเมฆิยะไปปฏิบัติธรรมนั้น ท่านไม่สามารถทำจิต  
ให้สงบเป็นสมาธิได้ และในที่สุด จึงได้กลับมากาบขอคำแนะนำการปฏิบัติธรรมจาก  
พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงได้ทรงเมตตาสั่งสอนหลักพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมเป็นความว่า

“ในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาให้ประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้ปฏิบัติ  
ควรจะมีปัจจัยพื้นฐานความพร้อมสำหรับการปฏิบัติเป็น 5 ประการ ดังนี้ คือ

1. **ควรมีกัลยาณมิตรที่ดี** คือ ควรมีผู้ที่มีความรู้ความชำนาญมากคอยช่วยเหลือแนะนำการปฏิบัติธรรมด้วย เพราะการปฏิบัติเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนมาก ถ้าประสบปัญหาติดขัดหรือความผิดพลาดเป็นประการใด กัลยาณมิตรผู้มีความรู้และประสบการณ์มาก่อนก็จะสามารถแนะนำให้ความช่วยเหลือแก้ไขความขัดข้องต่างๆ ได้
2. **ควรสำรวมในศีลคือปาติโมกข์** เพื่อให้จิตมีพื้นฐานเป็นกุศล คือการสำรวมไม่ทำความชั่วที่ผิดศีลทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศีลปาติโมกข์ เพื่อให้ภิกษุปฏิบัติตามไม่ทำกาเป็นอกุศลต่างๆ เพราะเรื่องอกุศลจะทำให้จิตวุ่นวาย มัวหมอง ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ คือ จิตไม่เป็นสมาธินั่นเอง
3. **ให้ประพุดิมนักน้อยสันโดษ อยู่ในที่สงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ** เป็นการดำเนินชีวิตอยู่อย่างเรียบง่ายเรียบง่ายมักน้อย และปลีกตนอยู่อย่างสันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เพราะถ้าเกี่ยวข้องกับผู้คนแล้วก็มักจะมีเรื่องราวตามกันมาให้วุ่นวายใจ ทั้งนี้ก็ควรจะอยู่ในที่สงัดปลีกตัวจากผู้คนทั้งหลาย จิตจึงไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวายไปกับเรื่องต่างๆ ตามกระแสโลก จิตก็จะเป็นสมาธิได้ง่าย
4. **ให้มีความเพียรถึงพร้อมด้วย การละอกุศลธรรมทั้งปวง และเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย** นอกจากการสำรวมในศีลปาติโมกข์แล้ว แม้อกุศลธรรมทั้งปวงก็ให้ละด้วย เป็นความละเอียดของจิตที่ยิ่งขึ้น ซึ่งนอกจากละอกุศลธรรมทั้งปวงแล้ว ก็ต้องหมั่นเจริญในความดีในธรรมอันเป็นกุศลด้วยความเพียร เรื่องจิตที่เป็นกุศลนี้สำคัญมากในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ เพราะในการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น ถึงแม้คนที่มีจิตใจอกุศลก็อาจฝึกฝนทำตบะสมาธิได้ ด้วยการบังคับจิต แต่ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินั้น จะต้องมีการพิจารณาในธรรม มีความยินดีในธรรม และตรัสกรองในธรรมด้วย ดังนั้นจิตที่เป็นกุศลเท่านั้นจึงจะสามารถเจริญสมาธิอย่างมีสติได้
5. **ให้เป็นผู้มีปัญญา เห็นความเกิดดับของอารมณ์ที่เกิดจากการปรุงแต่งทั้งหลาย และดับกิเลสที่เกิดขึ้น เป็นผู้สิ้นทุกข์โดยชอบ** จิตที่เป็นกุศล เมื่อทำสมาธิ จิตก็

ปราโมทย์ ปิติ และเป็นสุขสงบ จึงเข้าสมาธิได้ง่าย จึงขึ้นวิปัสสนาเห็นการเกิดดับของ อารมณ์ และเรียนรู้ความจริงของชีวิต และพัฒนาเกิดเป็นปัญญาดับกิเลสได้ในที่สุด

นอกจากนี้แล้วพึงอบรมจิตด้วยวิธีการอีก 4 ประการ คือ การเจริญอสุภภาวนา เพื่อละราคะ การเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท การเจริญอานาปานสติเพื่อแก้วิตก การเจริญนิจจสัญญาเพื่อถอดถอนความยึดติดในตัวตน ด้วยการเจริญอนุตตสัญญาเพื่อรู้ในธรรมอันเป็นอนัตตา จึงบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

ภายหลังเมื่อพระอานนท์ได้มาเป็นพระอุปัฏฐากแก่พระพุทธเจ้า ต่อจากพระเมฆิยะแล้ว พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสกับพระอานนท์ ถึงแนวทางการอบรมแก่ภิกษุใหม่ใน “**อันธกวินสูตร**” ความว่า

ภิกษุทั้งหลายผู้มาบวชใหม่ พึงตั้งอยู่ในพระธรรมวินัย 5 ประการ คือ

1. พึงสำรวมในศีลปาติโมกข์ เรื่องการรักษาศีลปาติโมกข์ถือได้ว่าเป็นการไม่ทำความชั่ว ทั้งปวง
2. พึงมีสติสำรวมอินทรีย์ ให้มีสติเป็นผู้รักษา เจริญสติให้แก่กล้า จนมีสติอยู่ในทุก อิริยาบถ ในการนี้ก็คือ การเจริญสติให้มาก และนำสติมารักษาสำรวมอินทรีย์ในขณะที่ รับรู้อารมณ์ต่างๆ เพื่อให้กุศลธรรมทั้งปวง และเจริญกุศลธรรมทั้งปวง คำอธิบายก็ เช่นเดียวกับใน “**เสขปฏิบัติสูตร**” นั่นเอง
3. ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะให้เอิกเกริก ตัดเรื่องวุ่นวายต่างๆ ทางโลกที่จะมารบกวน
4. อยู่ในที่สงบสงัด อยู่ในป่า เป็นการย้ายถึงการแยกตัวออกจากหมู่คณะด้วยการปลีก วิเวกไปอยู่ในป่า ให้ห่างไกลจากผู้คน
5. ให้มีสัมมาทิฐิ การมีสัมมาทิฐินี้ ก็เพื่อให้ศึกษาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า รู้ว่าเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์ และให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมใน

พระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง การมีกัลยาณมิตรที่ดีใน “เมฆียสูตร” ก็เพื่อคอยให้คำแนะนำให้มีสัมมาทิฐินี้เอง นอกจากนี้หลักการสัมมาทิฐินี้ ก็คือ ธรรมของสัตบุรุษ 7 ประการ ใน “เสขปฏิบัติทาสูตร” นั่นเอง

ดังจะเห็นได้ว่า แนวทางพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมในพระสูตรนี้ ก็คล้ายกับเนื้อหาใน “เมฆียสูตร” และได้ตรัสถึงบทบาทของสติให้เป็นธรรมรักษาใจ และให้ความเพียรละในอกุศลทั้งปวง และเจริญกุศลให้มากนั่นเอง การกำหนดแนวปฏิบัติแก่ภิกษุผู้มาบวชใหม่ เป็นการวางพื้นฐานของศีลสิกขา สำหรับการศึกษานในจิตตสิกขา และปัญญาสิกขาในลำดับต่อไป

ในสมัยพุทธกาล พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่อง “อนุปฺพพิกธา” “กถาวัตถุ 10 ประการ” “เสขปฏิบัติทาสูตร” “เมฆียสูตร” “อรรถวินทสูตร” “สัพพาสวสังวรสูตร” เหล่านี้ จึงเป็นการศึกษาพื้นฐานเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรมเป็นศีลสิกขาในพระพุทธศาสนา ให้มีสติพิจารณาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ความจริงของชีวิต เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อช่วยให้จิตมีความสงบ สำหรับการศึกษางานของจิตอันละเอียดต่อไป ผู้ที่สนใจการปฏิบัติธรรมจึงควรจะได้มีการศึกษาพระสูตรต่างๆ เหล่านี้ และปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังสามารถสรุปเป็นหัวข้อในการเตรียมความพร้อม อันเป็นประโยชน์สำหรับการปฏิบัติธรรม ดังนี้

- การพิจารณาเห็นโทษของกาม และสำรวมในศีลปาติโมกข์ เพราะจะทำให้จิตสงบในการปฏิบัติธรรม ดังปรากฏใน “อนุปฺพพิกธา” “กถาวัตถุ 10 ประการ” “เสขปฏิบัติทาสูตร” “เมฆียสูตร” และ “อรรถวินทสูตร”
- การเห็นประโยชน์อันสูงส่งของท่าน เมตตา และการดำเนินชีวิตด้วยธรรมของสัตบุรุษ 7 ประการ คือ มีศรัทธาในพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ) มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป เป็นผู้ได้ฟังธรรมมากเป็นพหูสูต มีความเพียร เป็นผู้มีสติ มีปัญญา เพื่อการดับทุกข์ รู้การอันเป็นกุศล เพื่อประโยชน์แก่ชีวิต ดังปรากฏใน “อนุปฺพพิกธา” “เสขปฏิบัติทาสูตร” และ “เมฆียสูตร”

- ควรมีกัลยาณมิตรที่ดี คอยช่วยเหลือให้คำแนะนำในเรื่องอันเป็นสัมมาทิฏฐิ ดังปรากฏใน “กถาวัตถุ 10 ประการ” “เสขปฏิบัติปาฐกสูตร” “เมฆิยสูตร” และ “อรรถวินทสูตร”
- การเห็นประโยชน์ของเนกขัมมะละจากเพศฆราวาสเข้าสู่เพศบรรพชิต ดังปรากฏใน “อนุப்புพิกถา” ซึ่งเป็นคำสอนแก่ยสกุลบุตรผู้อยู่ในเพศฆราวาสในขณะนั้น แต่สำหรับคราวที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลายนั้น จะมีได้กล่าวถึงข้อนี้ เพราะผู้ฟังได้เป็นภิกษุในเพศบรรพชิตแล้ว
- การอยู่ในที่สงบสงัดอยู่ในป่า ไม่ไปเกี่ยวข้องกับและไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะให้เอิกเกริก ให้มีเรื่องราววุ่นวายรบกวนจิต ถ้าถึงแม้จะต้องมีการพูดคุยกันบ้าง ก็ให้สนทนาธรรมแต่ในเรื่องที่มีประโยชน์เพื่อก่อให้เกิดปัญญา สำหรับการดับกิเลสเป็นวิมุตติ และเกิดเป็นวิมุตติญาณทัสสนะเป็นสัมมาทิฏฐิ ดังปรากฏใน “กถาวัตถุ 10 ประการ” “เมฆิยสูตร” และ “อรรถวินทสูตร”
- การมีชีวิตด้วยความเรียบง่ายมักน้อยสันโดษ และถึงแม้จะต้องกินอาหารต้องมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ต้องมีที่พักอาศัย และมีการใช้ยารักษาโรคบ้าง แต่ก็ให้รู้จักประมาณในการบริโภคและการใช้ปัจจัยสี่ต่างๆ เพียงเพื่อการประทังชีพให้อยู่รอดไปวันๆ หนึ่งเท่านั้น ดังปรากฏใน “กถาวัตถุ 10 ประการ” และ “เสขปฏิบัติปาฐกสูตร”
- การพึงมีสติสำรวมอินทรีย์ ให้มีสติเป็นผู้รักษาจิตอยู่เสมอตลอดเวลา เจริญสติให้แก่กล้า จนมีสติในทุกอิริยาบถของกาย ดังปรากฏใน “เสขปฏิบัติปาฐกสูตร” “เมฆิยสูตร” และ “อรรถวินทสูตร”
- การละอกุศลธรรมทั้งปวง และการเจริญกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว ก็ให้ถึงพร้อมด้วยความเพียร เจริญสติ เจริญสมาธิอย่างมีสติ แก้นิรวรรณห้า เจริญใน



## ฉานและชั้นวิปัสสนาเป็นลำดับ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังปรากฏใน “กถาวัตถุ 10 ประการ” “เมฆียสูตร” และ “เสขปฏิบัติปาฐสูตร”

เรื่องการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรมนี้ โดยพื้นฐานแล้วจะเห็นได้ว่า เป็นเรื่องที่ ทวนกระแสโลก ดูแล้วเหมือนเป็นเรื่องที่แตกต่างจากชาวโลกทั้งหลาย ดังมีการเปรียบเทียบ ในช่วงเข้าก่อนการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้า ในคัมภีร์การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น พระพุทธเจ้าได้ลดยาอาหารให้ลดยทวนกระแส น้ำ ก็คือ **ในการเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติ ธรรม อันเปรียบได้เหมือนกับการทวนกระแสโลกนั่นเอง** ทั้งนี้เพราะโดยปกติของโลกแล้ว โลกไม่เคยพร่องจากกิเลสตัณหา มนุษย์เราส่วนใหญ่จึงมีชีวิตที่เต็มไปด้วยเรื่องของความดิ้นรน ทะยานอยาก นับตั้งแต่การอยากมีความสุข การอยากมีทรัพย์สมบัติ มีชื่อเสียงเกียรติยศ การ ได้รับความเคารพและชื่นชมจากสังคม การมีความต้องการทางเพศ ความรักสวຍรักงาม เพื่อให้เป็นที่ต้องใจของเพศตรงกันข้าม อันเป็นสัญชาตญาณพื้นฐานในการสืบพันธุ์ของชีวิต โดยเฉพาะความอยากรู้ในข่าวคราวข้อมูลข่าวสารต่างๆ ในโลกยุคข้อมูลข่าวสาร ซึ่งในเบื้องต้น ก็อาจจะเห็นว่าเป็นเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีพิษมีภัย แต่เมื่อมนุษย์เราขาดความรู้ใน การแยกแยะจริงเท็จระหว่างความจริงและความเชื่อ และเมื่อเสพจนมีความเกี่ยวข้องในเรื่อง ต่างๆ เหล่านี้มากขึ้น ก็จะชักนำชีวิตให้เกิดการสร้างอัตตาตั้งตนเป็นตัวเราและของเรา มาก ยิ่งขึ้น จนกลายเป็นความโลภ ความโกรธ การเบียดเบียนผู้อื่น และเป็นความหลงในที่สุด ดังเช่น การที่มนุษย์เราในปัจจุบันได้ใช้ทรัพยากรโลกไปอย่างสิ้นเปลือง และเอาัดเอาเปรียบ ต่อเพื่อนมนุษย์และชีวิตทั้งหลาย จนถึงแม้กับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เสดพอย่างไม่รู้จัก พอ จนทำให้โลกเป็นมลพิษและมีภัยร้ายจากโรคร้ายใหม่ๆ เกิดเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมใน ธรรมชาติ เป็นภาวะโลกร้อนและภัยธรรมชาติต่างๆ เป็นต้น เพราะเหตุนี้สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจึง ควรหลีกเลี่ยงในเรื่องเหล่านี้นับเสียแต่ต้นก่อน ต่อเมื่อได้ปฏิบัติธรรมจนสามารถพัฒนาปัญญา ได้แล้ว ถึงคราวนี้ก็อาจจะมีชีวิตอยู่ในโลก โดยไม่หวั่นไหวไปตามกระแสโลกอันวุ่นวายได้ใน ภายหลัง

เรื่องการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรมนี้ นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ซึ่ง มักจะถูกมองข้ามไป ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรจะได้ศึกษาเรียนรู้ใน “ศีลสิกขา” และหมั่นเพียร

ตรวจสอบพิจารณาชีวิตให้มี “ศีล” เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อให้สังคมมีความสงบสุข และเมื่อได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว จิตที่มีพื้นฐานดี เป็นกุศลจิต จะมีความสงบ และเมื่อพัฒนาสติพิจารณาในธรรม จิตก็จะปราโมทย์ ปิติ สุขสงบ และสามารถเจริญสมาธิอย่างมีสติได้ไม่ยาก จึงสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นลำดับต่อไป

## บทที่ 3

### สติ ธรรมมีอุปการะมาก และความสัมพันธ์ระหว่างสติกับจิตสำนึกและสมาธิ

#### 3.0 บทนำ

ในพระพุทธศาสนานั้น การศึกษาเรื่องจิตเป็น “จิตตสิกขา” อันประกอบด้วยการศึกษาในเรื่อง “เวทนา” “สัญญา” “สังขาร” และ “วิญญาณ” เป็นการเรียนรู้การทำงานของจิตอย่างเป็นเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ ดังมีรายละเอียดเป็นกระบวนการจิตในเรื่อง “กระแสปัจจัยสมุปบาท” การมีชีวิตคือ การเกิดขึ้นของวิญญาณการรับรู้เกิดเป็นจิตสำนึกที่ต่อเนื่องกัน ดังนั้นคำว่า “วิญญาณ” ในสมัยโบราณ จึงถูกเรียกชื่อเป็นศัพท์ทางวิชาการสมัยใหม่ตามโลกตะวันตกว่า “จิตสำนึก” ในขณะที่คำว่า “วิญญาณ” ในปัจจุบันกลับถูกใช้ในความหมายของ “ภูตผีวิญญาณ” ซึ่งแตกต่างจากความหมายดั้งเดิมของวิญญาณ ที่หมายถึงการรับรู้อารมณ์ในสมัยพุทธกาลไปอย่างมาก และในการที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เห็นแจ้งในการทำงานของจิตนี้ ก็ต้องอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญในการรับรู้ความจริงของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะจิต ซึ่งเป็นการทำงานของจิตในส่วนที่เป็น “วิญญาณหรือจิตสำนึก” “สติ” และ “สมาธิ” ที่เกี่ยวเนื่องกันอย่างใกล้ชิด ดังนั้นการที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง “วิญญาณหรือจิตสำนึก” “สติ” และ “สมาธิ” มาเป็นอย่างดีเสียก่อน จึงจะสามารถเข้าใจการปฏิบัติธรรมได้อย่างลึกซึ้งว่า กำลังปฏิบัติอะไร เพื่ออะไร และทำได้อย่างไร ด้วยปัญญา

โดยเฉพาะในเรื่อง “สติ” ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสมาธินั้น ถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการสังเกตการณ์วิปัสสนา เพราะพระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า ในการปฏิบัติจะต้องประกอบด้วย “สติ” อยู่ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ความสำคัญของ “สติ” นี้ มีปรากฏในพระพุทธศาสนา อยู่มาก กล่าวคือ

- ในพระพุทธศาสนานี้ เรียกการมีสติว่า **“การมีดวงตาเห็นธรรม”** และถือว่าการมีสตินั้นเป็นจุดเริ่มต้นของการเข้าสู่กระแสธรรมในพระพุทธศาสนา
- ในการปฏิบัติธรรมนี้ถ้าขาดสติเสียแล้ว ก็จะไม่สามารถเห็นธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้เป็น **“อวิชชา”** คือ ขาดความสามารถในการเรียนรู้ความจริงได้ ส่วนการมีสติจึงเรียนรู้เป็น **“วิชชา”** และพัฒนาเกิดเป็น **“ปัญญา”** ได้
- ดังนั้นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมจึงต้องมีการพัฒนา **“สติ”** เพื่อใช้ในการเห็นธรรมใน **“จิตตสิกขา”** ก่อนที่จะดำเนินการใน **“ปัญญาสิกขา”** ในลำดับต่อไป
- **“ศีลสิกขา”** เป็นการเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติธรรม และการปฏิบัติธรรมในส่วนของ **“สมถกรรมฐาน”** นั้น เป็นการเจริญสมาธิเพื่อพัฒนาคุณภาพของ **“สติ”** แล้วใช้ **“สติ”** ที่มีคุณภาพสูงเป็น **“สติบริสุทธิ์”** มามีสติรู้ชัดในส่วนของ **“วิปัสสนากรรมฐาน”**
- ในการปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งที่ว่า **“จิตเห็นจิต”** นี้ **“จิต”** ในคำแรก ก็คือ **“จิตที่มีสติ”** ส่วน **“จิต”** ในคำที่สอง ก็คือ **“ธรรมชาติการทำงานของจิต”**
- การเรียนรู้ตามความเป็นจริง ก็ต้องใช้สติสำหรับการพัฒนาปัญญา และเมื่อพัฒนาเป็นปัญญาได้แล้ว ก็ต้องใช้ **“สติ”** นี้ นำปัญญามาประกอบเป็น **“สติสัมปชัญญะ”** เพื่อประกอบกับอารมณ์ จึงสามารถตอบสนองการรับรู้ต่อโลกได้ตรงตามความเป็นจริง จึงเกิดเป็นความสำเร็จในการพัฒนาชีวิตขึ้น

ดังจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ **“สติ”** เป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก เพราะต้องใช้สติตลอดสายแห่งการดำรงชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็ถือเป็นความประมาทในการดำรงชีวิตเลยทีเดียว ดังนั้นก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดของการปฏิบัติธรรมในลำดับต่อไปนั้น

จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาเรื่องสติกันให้มีความเข้าใจเป็นอย่างดีกันเสียก่อน ซึ่งในบทนี้จะได้อธิบายเรื่องสติเป็น 4 ประเด็นด้วยกัน คือ

1. สติในธรรมชาตินี้คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึก และสมาธิในการทำงานของชีวิตนั้นเป็นอย่างไร
2. การพัฒนาคุณภาพของสติด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ สมาธิช่วยพัฒนาสติพละในการรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ได้ละเอียดยิ่งขึ้น
3. สตินี้มีประโยชน์เพื่ออะไร ก็คือ บทบาทของสติในการ “วิปัสสนา” จนถึงการพัฒนา “ปัญญา” และการทำงานของ “สติสัมปชัญญะ” ในการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ
4. การเจริญสติหรือ “การพัฒนาคุณภาพของสติในระดับสูง” นี้ทำได้อย่างไร สมาธิมีส่วนเกื้อหนุนสติอย่างไร ซึ่งก็คือ ส่วนของ “สมถะ” ใน “การเจริญสมาธิอย่างมีสติตลอดสาย” อันเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติในระหว่างสมถกรรมฐาน จนเป็น “สติบริสุทธิ์” สำหรับการวิปัสสนากรรมฐานในที่สุด

เนื่องจาก “สติ” นี้ เป็นเรื่องอันเป็นนามธรรม และก็เป็นเรื่องของจิตที่มีความละเอียดอ่อนมาก ดังนั้นในอดีตการที่จะอธิบายเรื่องสติและการทำงานของจิต จึงทำได้ยากมาก ปัจจุบันความรู้สมัยใหม่ทางประสาทวิทยา ได้ทำการศึกษาเรื่องการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง และกลุ่มเซลล์ประสาทที่มีความเกี่ยวข้องกับสติได้อย่างน่าสนใจมาก จนสามารถตรวจพิสูจน์การทำงานของสติในระบบเครือข่ายประสาทส่วนกลางได้บ้างแล้ว จึงสามารถศึกษาการทำงานของสติและผลกระทบของสติ ต่อการพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ในระบบเครือข่ายประสาทของมนุษย์ได้บ้างพอสมควร และกำลังได้รับความสนใจในโลกตะวันตกเป็นอย่างมาก จนได้เปิดเป็นวิทยาการใหม่ที่เรียกว่า “วิทยาการเรียนรู้” Cognitive Science ในโลกปัจจุบัน

### 3.1 ความหมายของคำว่า “สติ”

เนื่องจากสติเป็นสภาวะธรรมที่ละเอียดมาก ดังนั้นคำว่าสติในความหมายทางโลก จึงเป็นคำที่มีความหมายกว้างมาก และถึงแม้ว่าจะมีการกล่าวถึงคำว่าสติในทางโลกอยู่มาก แต่ถ้าจะกล่าวถึงคำว่า “สติ” โดยสภาวะธรรมว่าเป็นอะไรกันแล้ว กลับอธิบายได้ยากมาก ทั้งนี้เพราะการศึกษาเรื่องสติอย่างละเอียดนั้น จะมีก็มีเฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ดังนั้นการอธิบายถึงคำว่า “สติ” จึงมีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนาโดยตรง ทั้งนี้เพราะแม้ในวิทยาการโลกตะวันตกโบราณ ก็ไม่รู้จักและไม่มีการนิยามคำว่า “สติ” นี้มาก่อนเลย โลกตะวันตกก็เพิ่งจะมารู้จักคำว่าสติ ก็มาจากการรู้จักพระพุทธศาสนาเมื่อไม่นานมานี้เอง

เรื่อง “สติ” Mindfulness นี้ เป็นคุณสมบัติพิเศษของจิต ที่เกิดดับพร้อมกับ “วิญญูญาณ” เป็นการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ซึ่งทั้ง “วิญญูญาณ” และ “สติ” นี้ ต่างก็เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของชีวิตที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย กล่าวคือนับตั้งแต่ชีวิตขนาดเล็กเซลล์เดียวจนมาเป็นมนุษย์นั้น ต่างก็มี “วิญญูญาณ” เป็นความสามารถในการรับรู้ต่อสิ่งเร้า (อายตนะภายนอก) ต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวมาเป็น “อารมณ์” การรับรู้นี้ในทางวิชาการของโลกตะวันตก เรียกว่า “จิตสำนึก” Consciousness และในขณะที่เกิด “จิตสำนึก” นี้เอง ก็จะทำให้เกิด “สติ” เป็นการระลึกถึงต่อ “อารมณ์” จึงทำให้เกิดการตอบสนองต่อการรับรู้ต่ออารมณ์ขึ้น โดยปกติแล้ว ทั้ง “จิตสำนึก” และ “สติ” จะเกิดขึ้นอยู่เสมอ แต่การมีสตินั้นจะมากน้อยแตกต่างกันแล้วแต่บุคคล ซึ่งความสามารถในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวนี้เอง จึงทำให้เกิดเป็นการมีชีวิตขึ้น เกิดเป็นการแสวงหาอาหาร การหลบหนีจากภัยอันตราย ความพอใจและความไม่พอใจ จนเป็นการกระทำกรรมต่างๆ เป็นการดำรงชีวิตอยู่ในโลกขึ้น แต่การรับรู้เป็นวิญญูญาณนี้ มีการเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก มนุษย์เราส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ตัวว่า จิตนี้กำลังรับรู้อารมณ์ต่างๆ อยู่ และจิตมีการทำงานเป็นประการใด ทั้งนี้เพราะแม้แต่สนใจในส่วนของเวทนา ที่เป็นความรู้สึกว่าสุขทุกข์ เพื่อแสวงหาแต่สิ่งที่เป็นความสุข และก็มุ่งเน้นแต่การกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อความสุขในการดำรงชีวิตประจำวันเท่านั้น

พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการแสวงหาความจริงของชีวิต ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาในเรื่องจิตเป็น “จิตตศึกษา” และในการที่จะเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดได้

นั้น ก็ต้องอาศัยคุณสมบัติของจิตที่เรียกว่า “สติ” ในขณะที่กำลังเกิดจิตสำนึกหรือวิญญาณนั้น จิตกำลังรับรู้อารมณ์อะไรอยู่ และรู้ว่าจิตกำลังมีอาการเป็นอย่างไร ดังจะเห็นได้ว่า “สติ” เป็น เครื่องมือที่สำคัญในการศึกษา “จิตตสิกขา” ซึ่งก็คือ การปฏิบัติธรรมนั่นเอง ดังนั้นส่วนของสม ถกธรรมฐานที่ทำให้จิตสงบนั้น โดยหลักการก็เป็นการใช้ “สมาธิ” มาพัฒนา “สติ” ให้มีคุณภาพ หรือพละสูงขึ้น สำหรับการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตใน “จิตตสิกขา” และเมื่อใช้ “หลักอริยสัจสี่” มาพิจารณาการทำงานในแต่ละขณะจิตเป็น “ปัญญาสิกขา” ก็จะเรียนรู้ตาม ความเป็นจริง อันเป็นการพัฒนา “ปัญญา” สำหรับการดับกิเลสขั้นที่จิตได้ ดังนั้นเรื่อง “สติ” นี้ จึงมีความเกี่ยวข้อง และมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก

โดยปกติมนุษย์เรานั้นต่างก็พอจะมีสติอยู่บ้าง เช่น มีสติในการเรียนหนังสือ การมีสติใน การขับรถยนต์ การมีสติในขณะที่กำลังทำงานกับเครื่องจักร สติจึงช่วยในการรับรู้ใน รายละเอียดของสิ่งต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น และช่วยในการตอบสนองการรับรู้เป็นการทำงานด้วย ความรอบคอบนั่นเอง ในพระพุทธศาสนาจึงใช้สตินี้มาพิจารณาภายในการทำงานของจิต ซึ่งมิ ความละเอียดยิ่งขึ้น เช่น เมื่อเรามีความรู้สึกดีใจเสียใจ หรือโกรธใครมากๆ เป็นต้น เราจะมีสติ รู้ตัวว่ากำลังดีใจเสียใจหรือโกรธอยู่ ในการรับรู้อารมณ์แรงๆ ก็อาจใช้ความรู้สึกตัวได้ แต่ถ้าเป็น อารมณ์ที่ละเอียดแล้ว เบากว่าความรู้สึกที่จะจับได้ ถึงคราวนี้ก็ต้องใช้สติรู้ จึงทำให้เกิดการ เรียนรู้ได้ ดังนั้นถ้าได้มีการพัฒนาคุณภาพของสติให้สูงขึ้นแล้ว เราก็อาจสามารถรู้อาการต่างๆ ของจิตอันละเอียดได้ เช่น มีสติรู้ถึงผัสสะกระทบของอารมณ์ เวทนา ตัณหา อุปาทาน สัมมุตถา สังขาร และวิญญาณการรับรู้ต่ออารมณ์และเกิดเป็นจิตสำนึกขึ้นได้ ซึ่งใน พระพุทธศาสนา นี้ ก็อาศัย “สติ” นี้เอง ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้การทำงานของจิต และชีวิตอันละเอียดได้ตามความเป็นจริง และถ้าสามารถรู้ว่าเป็นจริงของสรรพสิ่ง ทั้งหลายที่ถูกรู้นั้นได้จริง ก็ตรงกับความหมายของคำว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” คือ การมีสติ เห็นธรรมชาติการทำงานของจิตตามความเป็นจริง และเพราะเหตุนี้การปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนาจึงต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

โดยทั่วไปนับแต่โบราณนั้น คำว่า “สติ” มักจะใช้ในความหมายที่ควบคู่กับการมีชีวิต การรู้เรื่องราวของวิญญาณการรับรู้ (จิตสำนึก) อันแสดงถึงการมีชีวิต ที่สามารถรับรู้และ

ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ได้ ในภาษาไทยนั้น จึงใช้คำว่า “หมดสติ” ในความหมายที่ เป็นการที่ไม่มีความรู้สึกตัว คำว่า “ขาดสติ” ในความหมายที่ขาดความยั้งคิด ทำอะไรไปก็ไม่รู้ตัว และคำว่า “มีสติ” ในความหมายที่เป็นความสามารถในการทำงานทำการ หรือการทำงานที่ละเอียดได้ แต่สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น คำว่า “สติ” มีความหมายที่ละเอียดอ่อนมาก กล่าวคือ “สติ” เกิดขึ้นในขณะเมื่อ “เกิดวิญญูณหรือจิตสำนึกรับรู้อารมณ์ แล้วจิตรู้ว่ากำลังรับรู้อารมณ์นั้นๆ” ดังนั้น การที่อธิบายถึงสภาวะธรรมของ “สติ” นั้น จะต้องประกอบด้วย การเกิดวิญญูณหรือจิตสำนึกขึ้น คือ การเกิดดับในการรับรู้อารมณ์ พร้อมกับความรู้ถึงอารมณ์นั้นๆ ว่าเป็นอะไร ดังนั้นในการฝึกสติหรือการเจริญสตินั้น จึงเป็นการฝึกหัดให้รู้ทันกับอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เช่น เมื่อกำลังหายใจเข้านั้น ก็ให้รู้สึกตัวว่ากำลังหายใจเข้า ในขณะที่เดียวกันเมื่อกำลังหายใจออก ก็ให้รู้สึกตัวว่ากำลังหายใจออก คือ การรู้ทันอาการการหายใจในขณะหนึ่งๆ ดังในอานาปานสติ และในการเดินจงกรมนั้น เมื่อเท้ากระทบพื้น (ผัสสะ) แต่ละครั้งก็ให้รู้สึกตัวถึงการรับรู้การกระทบที่เกิดขึ้น อนึ่งในการฝึกสตินี้ก็ต้องมีความเข้าใจด้วยว่า ถ้ามีการบังคับการหายใจ หรือการจินตนาการเป็นเส้นทางไกลของลมหายใจ หรือการบริกรรมคำไปมานั้น หรือการบังคับท่วงท่าเดินนั้น จะเป็นการควบคุมอาการของกาย คือเป็นสังขารการปรุงแต่งกายไปมา และถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว จะพบว่า การพยายามกำหนดการหายใจ การบริกรรมคำ ท่วงท่าการเดิน จิตจะไปจดจ่ออยู่กับการกระทำ มิใช่การฝึกการรับรู้อารมณ์ และก็จะมิใช่การฝึกสติไปโดยไม่รู้ตัว แต่จะเป็นการฝึกการบังคับกายและการบังคับจิตแทน คือเป็นการฝึกสมาธินั่นเอง เพราะเหตุนี้ในการเจริญสติพระพุทธเจ้า จึงทรงใช้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เช่น ลมหายใจเข้าออกซึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมชาติอยู่แล้ว ไม่ต้องไปบังคับให้เกิดขึ้น และก็ใช้เพียงแค่การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออก สั้นยาว เท่านั้น ไม่มีอะไรมากไปกว่านี้ ไม่ต้องจินตนาการเห็นเป็นอะไรมากกว่านี้ หรือในการเดินจงกรมอันเป็นการเดินตามปกติในธรรมชาติ และอาศัยการมีผัสสะกระทบเมื่อก้าวกับพื้น มาใช้ในการเจริญสติให้เกิดสติขึ้นแล้ว ก็ทำจนให้มีความชำนาญ มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึกอย่างเป็นธรรมชาติขึ้นได้เอง ตามความจริงนั้น สำหรับผู้ที่มีการฝึกสติจนมีความชำนาญแล้ว ถึงจะมีการทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นการบริกรรมคำ การกำหนดนิมิต การทำสมาธิก็จะเป็นการเจริญสมาธิอย่างมีสติ และการเจริญในฌานก็สามารถมีสติได้ แต่สำหรับผู้เริ่มการเจริญสติใหม่ๆ นั้น จึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำการเจริญสติเป็นการเฉพาะ เพราะแม้พระพุทธองค์เมื่อหลังการตรัสรู้แล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงเดินจงกรม



อยู่ทุกวัน ดังปรากฏเป็นพุทธจริยาวัตรประจำจนถึงวันเสด็จสู่มหาปรินิพพาน ดังนั้นการฝึกหัดเจริญสติจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

เรื่องการเจริญสตินี้ เมื่อสามารถทำให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็จะสามารถพัฒนาต่อให้เกิดสติรู้ทันการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถต่างๆ ได้ จนเมื่อใช้สติพิจารณาในธรรม เมื่อรับรู้ธรรมในแต่ละคำ ก็จะมีสติและมีความเข้าใจในธรรมได้ชัดเจนอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในพระพุทธศาสนาใช้สตินี้เป็นตาในการพิจารณาการทำงานของจิตอันละเอียดได้ กล่าวคือ เป็นการมีสติรู้ชัดในจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์ใดๆ ในแต่ละขณะจิตหนึ่งๆ จนสามารถรู้ทันการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ในแต่ละขณะหนึ่งๆ ได้ด้วยอย่างต่อเนื่อง จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ความจริงขึ้นมาได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายการใช้สติเรียนรู้การทำงานของจิตนี้ ใน “**สัตตภูฐานสูตร**” เป็นความว่า

“ให้มีสติรู้ทัน การเกิดดับของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และมีสติรู้ชัดถึงว่า อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้อารมณ์นั้นเกิดขึ้น อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้อารมณ์นั้นดับไป คือรู้ถึงการตอบสนองต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับ รู้ว่าอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้นให้ประโยชน์หรือให้โทษอย่างไร แล้วจะสลัดออกจากอารมณ์นั้นได้อย่างไร นอกจากนี้ในการเจริญวิปัสสนาในสติภูฐานสี่ ก็เป็นการใช้สติตั้งมั่นอยู่ที่ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อสังเกตการณ์วิปัสสนาอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงเกิดการเรียนรู้ความจริงของ การทำงานของจิต ก็จะได้ถึงกระแสปฏิบัติจนสมบูรณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในที่สุด”

ดังจะเห็นได้ว่า ในช่วงต้นของการปฏิบัติธรรมนั้น ในส่วนของสมถกรรมฐาน ก็คือการใช้สมาธิพัฒนาคุณภาพของสติ เพื่อนำไปใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต ในส่วนของวิปัสสนากรรมฐานตามลำดับ เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสสอนให้มีสติอยู่ตลอดเวลาตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ทั้งในการเจริญสมถะวิปัสสนานั้นเอง

หนึ่งในภาษาไทยก็มีความพยายามในการแปลอธิบายคำว่า “สติ” นี้ เป็นหลายความหมายด้วยกัน เช่น “การระลึกถึง” “การรู้สึกตัว” “การตื่นรู้” และ “การรู้ตัวทั่วพร้อม” เป็น

ต้น ซึ่งถึงแม้จะมีความหมายที่คล้ายกัน แต่ก็ต้องมีความเข้าใจถึงสภาวะธรรมให้ถูกต้องด้วย ก็ควรจะอาศัยความหมายของคำเหล่านี้มาช่วยทำความเข้าใจประกอบกัน ดังนี้ คำว่า “การระลึกถึง” อาจหมายถึงความคิดความจำได้ เช่น การระลึกถึงถึงความหลัง ในความหมายถึงการระลึกถึงเรื่องราวที่เคยเกิดขึ้นผ่านมาในอดีต ซึ่งก็มีใช้ความหมายของสติที่รู้ต่ออารมณ์ในขณะหนึ่งๆ ส่วนคำว่า “การรู้สึกตัว” ก็มักใช้กับการเกิดเวทนา ซึ่งเป็นอารมณ์ที่แรงจนเกิดความรู้สึกตัว คือ มีสติในเวทนา จึงรู้สึกตัวเป็นประการต่างๆ แต่สติในพระพุทธศาสนานั้น ใช้ในความหมายที่ตื่นรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ประเภทไหนก็ตาม ในแต่ละขณะจิต ที่จริงคำว่า “การตื่นรู้” เหมาะกับคำว่าสติมาก แต่เนื่องจากคำว่า “การตื่นรู้” นั้น ก็ใช้ในความหมายของคำว่า “พุทธะ” ไปแล้ว ถ้าจะมาใช้ในความหมายของสติ ก็อาจจะทำให้สับสนไปได้ ส่วนคำว่า “การรู้ตัวทั่วพร้อม” ก็ดูเหมือนกับการเตรียมตัวทางกายให้พร้อมจะทำการบางอย่าง ฟังแล้วไม่ละเอียดเหมือนคำว่า “การระลึกถึง” อันเป็นอาการของจิต

ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” นั้น พระพุทธเจ้าใช้คำว่า “สติ” ว่า “รู้ชัด” ในอารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น นอกจากนี้พระพุทธองค์ก็ใช้คำเปรียบความว่องไวของ “สติ” ว่าเปรียบเหมือนม้าอาชาไนย คือ “รู้ทัน” การเกิดขึ้นของอารมณ์ ใน “ภทเทกวัตตสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสติ กำหนดหมายใน “อารมณ์ปัจจุบัน” หรือดังที่เรียกกันว่า “อยู่กับปัจจุบัน” ดังนั้นไม่ว่าจะใช้คำในภาษาไทยเป็นคำไหน ก็ขอให้มีความเข้าใจสภาวะธรรมของ “สติ” เป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในการปฏิบัติธรรม ใช้ “สติ” ในการเรียนรู้ความจริง และใช้ “สติ” รักษาจิต ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็แล้วกัน

ปัจจุบันในโลกตะวันตกได้ให้ความสนใจในเรื่อง “สติ” Mindfulness นี้กันเป็นอย่างมาก เพราะสตินี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานในการกำหนดคุณภาพของจิตสำนึก Consciousness ในระบบประสาททางประสาทวิทยา การพัฒนาจิตสำนึกในวิทยาการการเรียนรู้ Cognitive Science ของสิ่งมีชีวิต ก็มีพื้นฐานมาจากการมีสตินี้เช่นกัน โดยธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตแล้ว สติมีการทำงานควบคู่ไปกับการรับรู้ในจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา ในช่วงของการเกิดดับของจิตสำนึกนี้ ถ้ามีสติเกิดขึ้น จิตก็จะระลึกถึงการรับรู้อารมณ์ในขณะนั้นๆ ดังนั้นสติจึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้จิตรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นในขณะหนึ่งๆ ถ้าจิตมีสติบ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดอะไรขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าขาดสติ

ถึงจิตจะมีการรับรู้แต่ก็จะไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ดังนั้น “สติ” จึงเป็นตัวชี้วัดถึงคุณภาพของการรับรู้ ว่า “ชีวิตทั้งหลายเมื่อรับรู้แล้ว จะตื่นรู้หรือรู้ทันต่อโลกได้ถูกต้องตามความจริงได้มากน้อยแค่ไหน เรื่องการมีสตินี้ จึงสามารถแบ่งเป็นการมีคุณภาพของสติเป็นหลายระดับ อันแสดงถึงการเกิดเป็นจิตสำนึกที่รู้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ ได้แตกต่างกัน ในพระพุทธานุศาสนาคำให้การเกิดสติ และพัฒนาคุณภาพของสติเป็นลำดับ สำหรับนำมาใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนา จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ตามความเป็นจริงของชีวิตขึ้น และในการนี้เอง พระพุทธานุศาสนาก็มีการเรียกชื่อ สติที่แตกต่างกันตามชนิดของคุณภาพของสติเป็นหลายระดับ เป็นสติต่างๆ ใน “โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ”

**มนุษย์เราจะมีคุณภาพของชีวิตที่ดีได้มากน้อยแค่ไหน ก็เป็นเพราะระดับคุณภาพของจิตสำนึก (วิญญูญาณ) ที่แตกต่างกัน และสติก็มีความเกี่ยวข้องกับจิตสำนึกโดยตรง ดังนั้นหลักการในการพัฒนาความเป็นมนุษย์ในพระพุทธานุศาสนา จึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เริ่มต้นด้วยการพัฒนาคุณภาพของจิตให้มีสติตั้งมั่น จึงสามารถสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต และเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติได้อย่างถูกต้อง จนสามารถพัฒนาเป็นปัญญาได้ พระพุทธานุศาสนาก็ถือว่าสติเป็นองค์ธรรมที่มีอุปการะมาก นับตั้งแต่การเกิดวิญญูญาณการรับรู้ การเรียนรู้ความจริง การพัฒนาปัญญา และการดับกิเลสจนเป็นการพัฒนาชีวิตสู่ความเป็นอริยะบุคคลในพระพุทธานุศาสนา**

เรื่องสตินี้เป็นสภาวะธรรมที่มีความละเอียดและน่าสนใจมาก เพราะสติจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในระหว่างที่เกิดจิตสำนึกเป็นช่วงสั้นๆ จึงทำให้มีความสับสนและแยกไม่ออกระหว่างจิตสำนึกและสติมาโดยตลอด ซึ่งในพระพุทธานุศาสนาได้แยกส่วนของ “วิญญูญาณ” เป็น “การที่จิตรับรู้ต่ออารมณ์” ซึ่งนักวิชาการในโลกตะวันตกก็เรียกว่า “จิตสำนึก” Consciousness และส่วนของ “สติ” เป็น “การที่จิตรู้ทันต่ออารมณ์” ซึ่งโลกตะวันตกนั้นไม่เคยรู้จักสภาวะธรรมของคำว่า สตินี้มาก่อน และก็เพิ่งจะมารู้จักคำว่าสติจากพระพุทธานุศาสนาเมื่อไม่ถึงร้อยปีมานี้เอง เมื่อคราวที่อังกฤษเข้ามาปกครองอินเดียชั้น และในขณะนั้นถึงแม้ว่าพระพุทธานุศาสนาจะได้สูญสิ้นไปจากชมพูทวีปนานแล้วก็ตาม แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็นของนักโบราณคดีและนักประวัติศาสตร์ชาวอังกฤษ จึงได้ศึกษาถึงอารยธรรมโบราณของอินเดีย และได้ขุดค้นพบ

หลักฐานสำคัญทางพระพุทธศาสนาต่างๆ ขึ้นมาเป็นจำนวนมาก จึงมีความเข้าใจกันว่าพระพุทธศาสนานั้นมีจริง และเคยมีความยิ่งใหญ่ในชมพูทวีปมาก่อน

และเมื่อชาวอังกฤษได้เริ่มเข้ามาสนใจศึกษาเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาที่นั่น ก็ได้พบคำว่า “สติ” ที่มีกล่าวถึงในพระพุทธศาสนาอยู่บ่อยๆ มาก เมื่อแรกชาวตะวันตกนั้นก็ไม่มี ความเข้าใจในความหมายของคำว่า “สติ” นี้แม้แต่ประการใด เพราะเนื่องจากว่าไม่มีคำเทียบเคียงกับคำว่า “สติ” ในภาษาละตินหรืออังกฤษแต่เดิมมาก่อน และก็ไม่มีกรนิยามกล่าวถึงถึงสภาวะธรรมอันละเอียดในโลกตะวันตกเช่นนี้มาก่อน นักปราชญ์ชาวอังกฤษในยุคนั้น จึงต้องบัญญัติคำศัพท์เป็นภาษาอังกฤษกันใหม่ และใช้คำอธิบายถึงสภาวะธรรมของสติในพระพุทธศาสนา ในเชิงคุณภาพของจิตเป็นคำภาษาอังกฤษว่า “Mindfulness” แปลเป็นความว่า “**ความเต็มของจิต**” ที่แยกแตกต่างจากคำว่า “**จิตสำนึก**” Consciousness อันหมายถึงการเกิดการสำนึกของจิต ซึ่งใช้ในความหมายของคำว่า “**วิญญูณ**” ในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ในขณะที่จิตมีการรับรู้ อารมณ์นั้น จะเกิดเป็น “**จิตสำนึก**” (วิญญูณ) เกิดดับสลับไปมา เหมือนการแกว่งไปมาของ ลูกตุ้มนั้น และในขณะที่จิตเกิด “**จิตสำนึก**” รับรู้ต่ออารมณ์นี้เอง ถ้าจิตเกิด “**การรับรู้ด้วยความเต็ม**” ของจิต จิตที่รับรู้อย่างมี “**สติ**” เป็นการรู้สึกตัว รู้ชัด รู้ทันต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น

ก่อนหน้านี้แม้ในวิทยาการปรัชญา นักปราชญ์ตะวันตกในสมัยโบราณ ไม่ว่าจะเป็นเพลโต (Plato) หรือ อริสโตเติล (Aristotle) ซึ่งถึงแม้จะมีการศึกษาในเรื่องจิตอยู่บ้างพอสมควร แต่ยังไม่เคยมีใครสังเกตเห็นในเรื่องสตินี้มาก่อนเลย จึงมิได้มีการกล่าวถึงเรื่องสตินี้แม้แต่ประการใด จนภายหลังเมื่อเกิดวิทยาการจิตวิทยาขึ้น นักปรัชญานายอิมมานูเอล คานท์ (Immanuel Kant) เมื่ออธิบายถึงเรื่องจิตสำนึก ก็ไม่มีการกล่าวถึงสติมาก่อน และต่อมาเมื่อนักจิตวิเคราะห์สมัยใหม่ นายซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) ถึงแม้จะเริ่มสนใจในเรื่องการเกิดจิตสำนึก แต่ก็ยังไม่มีความเข้าใจในเรื่องสตินี้โดยตรง จึงเรียกการทำงานของจิตที่ไม่รู้ตัวนี้ว่า การทำงานของจิตในส่วนของจิตใต้สำนึก ซึ่งเรื่องจิตใต้สำนึกนี้ถึงแม้จะมีอยู่จริง แต่ก็ เป็นเรื่องที่ไม่สามารถอธิบายอย่างเป็นรูปธรรมได้ ดังนั้นเรื่องจิตใต้สำนึกจึงกลายเป็นเรื่องลึกลับ อยู่ในส่วนลึกของจิตและอธิบายกันในเชิงปรัชญาเท่านั้น ความละเอียดในการศึกษาการทำงานของจิตว่า ประกอบด้วยการเกิด “**จิตสำนึก**” (วิญญูณ) และการรู้ทันในความเต็มของจิต (สติ)

นี้ ภายหลังจากเมื่อได้มีการพัฒนาประสาทวิทยาขึ้น ก็ได้ค้นพบการทำงานรับส่งสัญญาณประสาท จึงสามารถอธิบายถึงการเกิดของจิตสำนึกและสติได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่อธิบายถึงธรรมชาติของจิตในพระพุทธศาสนาอย่างละเอียด ซึ่งมีการอธิบายถึงการทำงานของจิตใน “วิถีจิต” “กระบวนจิต” Brain Pathway & Mind Processing “เจตสิก” Neurotransmitter การเกิดวิญญาณในการรับรู้อารมณ์ การเกิดกิเลสอันเป็นความผิดพลาดในการทำงานของจิต สาเหตุของการเกิดกิเลส จึงสามารถดับกิเลสได้จริง นับได้ว่าพระพุทธศาสนามีความล้ำหน้าในวิทยาการเรื่องจิต Mind Science เป็นอย่างมาก

ในทางวิชาการสมัยใหม่ปัจจุบัน สติ (Mindfulness) นี้ เป็นคุณสมบัติพื้นฐานของชีวิตประการหนึ่ง สติเป็นสภาวะธรรมหรือเป็นปรากฏการณ์ของจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตกำลังมีการรับรู้ต่ออารมณ์ คือ การที่จิตเมื่อขณะไปรับรู้อารมณ์นั้น จะเกิดปรากฏการณ์หนึ่ง ที่จิตสามารถเริ่มรู้สึกตัวว่า “กำลังรับรู้อารมณ์นั้นๆ อยู่” การเกิดสติจึงเกิดขึ้นเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของการเกิดจิตสำนึก สติก็มีการเกิดดับเช่นเดียวกับจิตสำนึก การเกิดสติอย่างต่อเนื่องในจิตสำนึก จึงทำให้สามารถรู้ถึงสิ่งต่างๆ ได้เป็นเรื่องเป็นราวที่ต่อเนื่องกัน บุคคลที่ขาดสติก็จะไม่สามารถปะติดปะต่อเรื่องราวต่างๆ ได้ หรือไม่ก็ทำการต่างๆ โดยขาดความยั้งคิด ไม่รู้ตัว หรือหลงตัวเอง

ในปี ค.ศ. 1984 นักพันธุกรรมศาสตร์รางวัลโนเบล นายฟรานซิส คริก (Francis Crick) ได้เสนอสมมุติฐานของการเกิดจิตสำนึกว่า จิตสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของการรับส่งสัญญาณทางประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง และต่อมาในปี ค.ศ. 2004 เขาก็ได้ตรวจพบจังหวะการรับส่งสัญญาณในช่วง 0.05-0.010 วินาทีต่อครั้ง เรียกว่า Thalamic Oscillation ในการรับรู้สัญญาณประสาท (อารมณ์) ในระบบประสาทส่วนกลางตอนใน

ในปี ค.ศ. 2003 นักประสาทวิทยารางวัลโนเบล นายเจอร์ลด์ อีเดลแมน (Gerald Edelman) ได้ศึกษาระบบการรับส่งสัญญาณประสาทในระบบประสาทส่วนกลางและได้เสนอสมมุติฐานจิตสำนึกขึ้นว่า การเกิดจิตสำนึกเป็นการรับรู้สัญญาณประสาท (อารมณ์) ผ่าน

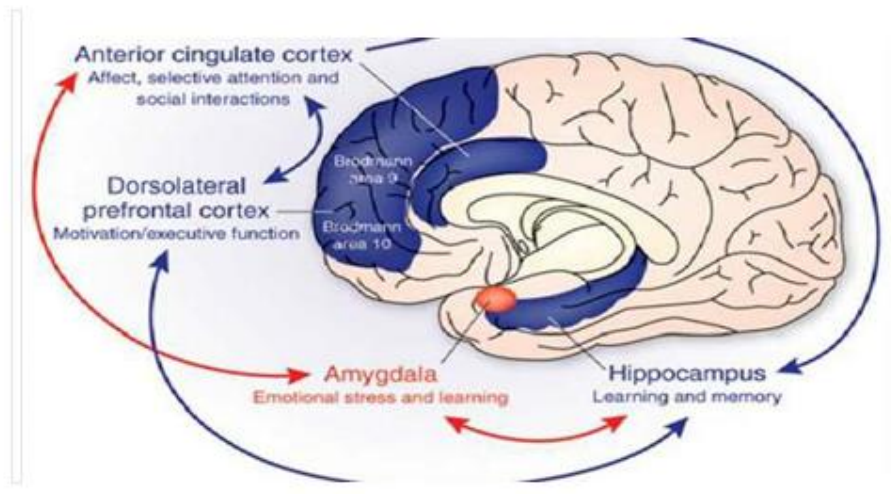
อายตนะเข้าสู่ระบบประสาทส่วนกลางเพื่อการประมวลผล ทำให้เกิดเป็นความคิดอ่าน และการตอบสนองการรับรู้ด้วยการกระทำกรรมต่างๆ

ในปี ค.ศ. 2007 นักประสาทวิทยานายแอนโทนีโอ ดามาซิโอ (Antonio Damasio) ได้ค้นพบเซลล์ประสาทพิเศษ ซึ่งพบเฉพาะในสิ่งที่มีชีวิตชั้นสูงคือลิงและมนุษย์เท่านั้น ซึ่งทำหน้าที่เชื่อมโยงกับเซลล์ประสาทในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และความจำ อยู่บริเวณอินซูลา (Insula Area) กลับสมองสี่เทาตอนหน้า ซึ่งทำการเชื่อมโยงสัญญาณประสาทต่างๆ เข้าด้วยกัน

ในปี ค.ศ. 2007 เดียวกันนั้น นักประสาทวิทยานายริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) ได้ตรวจพบการทำสมาธิอย่างมีสติของพระภิกษุหลายรูปด้วยเครื่อง fMRI ก็พบการทำงานของสมองที่เรียกว่า Awareness of Mind ในการเกิดจิตสำนึก ว่าการเกิด “สติ” นั้นมีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มเซลล์ประสาท ที่บริเวณสมองส่วนหน้าตอนใน Anterior Insula เช่นกัน

ต่อมาในปี ค.ศ. 2011 นักประสาทวิทยานางซารา ลาร์ซาร์ (Sara Larzar) ได้ใช้เครื่อง fMRI ตรวจการทำงานของสมอง เพื่อตรวจหาตำแหน่งของเซลล์ประสาทที่มีความเกี่ยวข้องกับสติ และได้สรุปว่า สติมีความสัมพันธ์กับการทำงานของเซลล์ประสาทบริเวณอินซูลา (Insula Area) ด้านขวาของสมองส่วนหน้า ซึ่งเป็นบริเวณที่มีเครือข่ายกลุ่มเซลล์ประสาท เป็นศูนย์รวมที่เชื่อมการรับรู้ ที่มีเส้นใยประสาทเชื่อมต่อกันเป็นจำนวนมาก เปรียบเสมือนได้กับชุมสายการรับสัญญาณจากอายตนะต่างๆ และจากสมองตอนในที่เกี่ยวข้องกับความจำและอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของจิต ดังสามารถแสดงในรูปที่ 4 ดังนี้

## ความสัมพันธ์ระหว่างสติและจิตสำนึก (วิญญาณ)

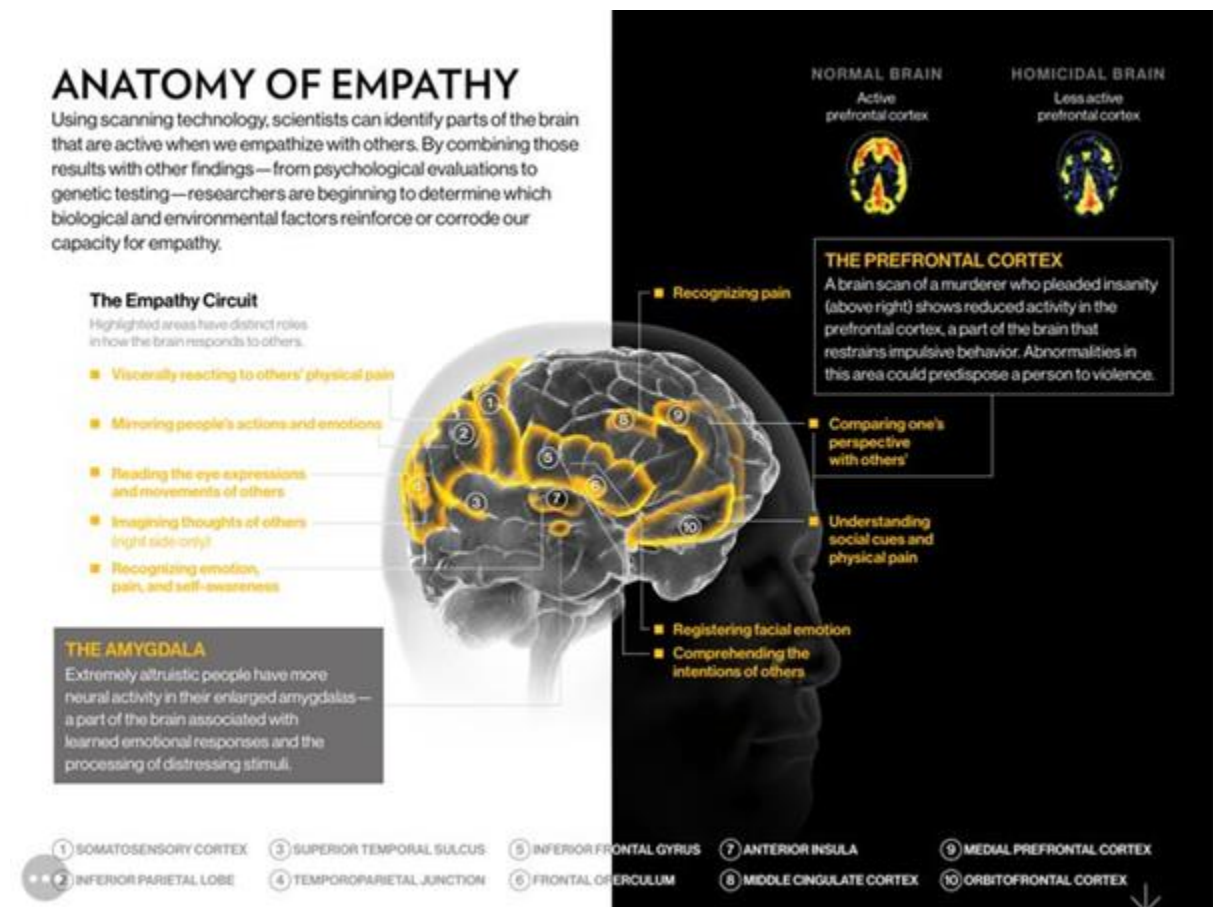


รูปที่ 4 แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติและการเกิดจิตสำนึกในการรับรู้เป็นวิญญาณ

การเกิดสตินั้นเป็นการทำงานของกลุ่มเซลล์ประสาท ที่เป็นศูนย์รวมการเชื่อมโยงรับส่ง สัญญาณประสาทจากอายตนะต่างๆ ตรงบริเวณตามกลีบสมองสีเทาที่ Anterior Cingulate Cortex และสมองตอนในจากความจำที่ Hippocampus ทำให้เกิดเป็นอาสวะที่ Amygdala แล้วมาประมวลผลปรุงแต่งเป็นสังขาร ที่สมองส่วนหน้า Dorsolateral Prefrontal Cortex การเชื่อมโยงของเซลล์ประสาท กลุ่มนี้ กับส่วนต่างๆ ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกตัวหรือเกิดจิตสำนึก ขึ้นมา ดังนั้นถ้าพัฒนาให้มีสติขึ้นแล้ว ก็จะสามารถตามรู้อาการต่างๆ ของจิต ที่เกิดขึ้นได้

โดยธรรมชาติของชีวิตนั้น จิตมีการรับรู้ (วิญญาณ) และตอบสนองการรับรู้อยู่ตลอดเวลาทุกขณะจิต การรับรู้ของจิตนี้ เป็นการรับรู้ได้ตั้งแต่การรับรู้ต่อสิ่งเร้าของโลกอันเป็น อารมณ์ภายนอกที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะภายใน หรืออาจเป็นการรับรู้ต่ออารมณ์ภายในที่เกิด จากการปรุงแต่งของจิต รวมทั้งการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เป็นอาการของจิตประเภทต่างๆ ด้วย โดยปกติจิตจะมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ตามความสำคัญของเรื่องราว หรือตามแรงกระตุ้นความอยากของจิต และในขณะที่จิตสำนึกก็มีการเกิดดับนี้เอง ถ้ามีสติจิตก็จะรู้ที่กำลังรับรู้อารมณ์ ะไรอยู่ ดังที่เรียกกันว่า การรู้รู้สึกตัว **ในทางประสาทวิทยา ได้มีการศึกษาเส้นทางการรับส่ง**

สัญญาณประสาท นับจากการรับรู้สิ่งเร้าทางอายตนะภายนอก เช่น รูปจากการมองเห็นจนเป็นการรับรู้เอาใจใส่และมีความเข้าใจเป็นเรื่องราวต่างๆ เรียกว่า Anatomy of Empathy ก็แสดงถึงความสำคัญของการเกิด “สติ” ในการรับรู้เป็นจิตสำนึกหรือวิญญาณในขณะที่จิตหนึ่งๆ ที่เชื่อมต่อกับส่วนต่างๆ จากสมองตอนในจากความจำที่ Hippocampus ทำให้เกิดเป็นอาสวะที่ Amygdala แล้วมาประมวลผลปรุงแต่งเป็นสังขาร ที่สมองส่วนหน้า Dorsolateral Prefrontal Cortex ดังแสดงเป็นเส้นทางการรับส่งสัญญาณประสาทตามส่วนต่างๆ ของสมองในรูปที่ 6 ดังนี้



รูปที่ 6 เส้นทางการรับส่งสัญญาณประสาทตามส่วนต่างๆ ของสมอง (ภาพจาก National Geographic)

สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น เรื่อง “สติ” จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก ในการเรียนรู้การทำงานของจิตเป็น “จิตตสิกขา” ดังนั้นถ้ามีการฝึกให้มีสติอยู่ตลอดเวลา คือ ให้ “สติ” เป็นใหญ่ในการรับรู้ของจิตอยู่ตลอดเวลา จึงเรียกว่า เป็นสติในทริยแล้ว จิตก็จะสามารถรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องได้ จึงทำให้สามารถรู้เห็นเรื่องราวต่างๆ



อย่างเป็นลำดับได้ ความสามารถของการมีสติที่มีคุณภาพสูงจนสามารถรู้ถึงกระบวนการทำงานของจิตได้นี้ จึงเปรียบเสมือนหนึ่งกับการมี “ตาใน” เห็นการทำงานของจิต หรือเรียกกัน ในพระพุทธศาสนาว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” คือ การมีสติเห็นธรรมชาติในการทำงานของจิต

โดยหลักการแล้ว ถ้าหากว่า การที่ “จิตมีสติ” อยู่ตลอดเวลาในการรับรู้อารมณ์นั้นๆ จิตก็จะสามารถรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลาย และถ้าเป็นการมีสติรับรู้ตามความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ อากาารของจิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียดได้อย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นการเรียนรู้ Cognitive Process ตามความเป็นจริงได้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงอาศัย การที่จิตมีสตินี้ มาใช้ในการเรียนรู้ความจริงของชีวิต ตามสภาวะธรรมต่างๆ อันเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตตามความเป็นจริงนั่นเอง แต่เนื่องจากจิตมีการทำงานที่รวดเร็วมาก จนยากที่ปุถุชนคนทั่วไปจะสามารถมีสติตามรู้การทำงานของจิตได้ทันทั่วทั้งที่ ดังนั้นสติจึงต้องได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพในระดับสูงเสียก่อน ด้วยการเจริญทำสมาธิอย่างมีสติตลอดสาย จึงเรียกการทำ “สมาธิแบบพุทธ” ว่าเป็น “การทำสมาธิอย่างมีสติ” Mindfulness Meditation ซึ่งมีความแตกต่างจาก การทำ “สมาธิแบบพราหมณ์” ที่เรียกกันว่า Mantra Meditation อย่างสิ้นเชิง ซึ่งพื้นฐานของความแตกต่างระหว่างการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ที่มีมาก่อนสมัยพุทธกาล และการทำสมาธิแบบพุทธอันนำมาสู่การเรียนรู้ตามความเป็นจริง และการตรัสรู้ความจริงของพระพุทธเจ้านั้น ก็มีพื้นฐานมาจากเรื่องสตินี้เอง เพราะในการปฏิบัติแบบพระพุทธศาสนานั้น ใช้สติในการสังเกตการณ์เจริญวิปัสสนา ส่วนการปฏิบัติแบบพราหมณ์ไม่มีการพัฒนาสติ จึงไม่สามารถทำการเจริญวิปัสสนาได้ เพราะไม่มีการศึกษาเรื่องสติกันมาก่อน และก็ไม่มีการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูง แม้แต่อย่างไร

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เริ่มต้นด้วยการฝึกหรือการเจริญสติให้เกิดขึ้นก่อน ด้วยการ “อาศัยการรับรู้ของจิตในธรรมชาติ” กล่าวคือ ในขณะที่จิตมีการรับรู้ จากการกระทบหรือรับผัสสะของเณฐฐัพพะ (สิ่งที่มาสัมผัสทางกาย เช่น สิ่งของที่มีรูปร่าง เป็นสสาร เป็นต้น) กับกาย ที่ทำให้เกิดการรับรู้ในแต่ละขณะจิตนั้น ในขณะที่เมื่อมีการกระทบเกิดการรับรู้เป็นจิตสำนึกหรือวิญญาณนั้น ก็ฝึกให้จิตมีสติเกิดขึ้นด้วย จึงทำให้รู้ถึงอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต

ดังเช่น ในการเดินจงกรม เมื่อทำสัมผัสกับพื้นในการเดินอย่างเป็นธรรมชาติ หรือการเจริญอานาปานสติ เมื่อลมหายใจเข้าออกสัมผัสกับรูจมูก จึงรู้ว่ากำลังหายใจอยู่และเป็นลมหายใจประเภทไหนได้ ซึ่งมนุษย์เรามีการหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลาอย่างเป็นธรรมชาติ หรือการกระทำเพื่อมยุบพองของช่องท้องน้อยตามการหายใจที่เกิดขึ้น เป็นต้น แต่การบังคับท่วงท่าเดิน หรือการบังคับคำบริกรรมไปมา เป็นการสั่งการทำงานแก่ร่างกาย เป็นการฝึกร่างกายของกาย เป็นคนละสภาวะกันกับการมีสติ เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวของกายที่เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว จึงจะเกิดสติได้ตรงตามสภาวะธรรม ในการนี้เมื่อสามารถเริ่มมีสติได้แล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกจิตให้มีสติต่อการรับรู้การเคลื่อนไหวของกายทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา จึงเป็น “การมีสติในอิริยาบถต่างๆ” จากนั้นจึงฝึกเรียนรู้ธรรมชาติของกาย จึงเป็น “กายคตาสติ” จนสามารถมีสติในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะทั้งหลาย ก็ให้มีสติอยู่ตลอดเวลา แล้วจึงเจริญสมาธิอย่างมีสติ ก็จะสามารถฝึกฝนให้จิตมี “สติที่มีคุณภาพสูงขึ้น” เป็น “สติพละ” และให้มี “สติเกิดขึ้นบ่อยๆ ทุกครั้งที่จิตมีการรับรู้” จึงเรียกว่า “สตินทรีย์” แล้วก็ฝึกให้จิตมีสติต่อไปอีกด้วยการเจริญในฌาน จน “สติบริสุทธิ” เป็น “อุเบกขา” ในจตุตถฌาน คือการที่จิตเป็นกลาง ไม่มีอคติต่อการรับรู้อารมณ์ใดๆ ไม่ว่าจะมีความพอใจหรือความไม่พอใจก็ตาม จิตก็ไม่หวั่นไหวตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วจึงค่อยใช้จิตที่มีสติบริสุทธินี้ มาเจริญวิปัสสนาสังเกตการณ์การทำงานของจิตอันละเอียดได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

พระพุทธศาสนามีความเข้าใจถึงคุณสมบัติของการรับรู้ ที่เป็น วิญญาณในขณะที่เกิดจิตสำนึก (Consciousness) ต่อสิ่งต่างๆ หรืออารมณ์ ที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ เมื่อมีการรับรู้ถ้ามี สติ (Mindfulness) จิตก็จะรู้เรื่องต่ออารมณ์ที่ถูกรับรู้ว่า “อะไรเป็นอะไร” พระพุทธศาสนาอาศัยคุณสมบัติของสติ มาเห็นและเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติว่า “ชีวิตและโลกนี้แท้จริงแล้ว เป็นเพียงกระบวนการทำงานของธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ชีวิตมิได้มีความเป็นอัตตาตัวตน หรือมีใครมาสั่งการ บังคับบัญชาให้มีชีวิตเป็นอย่างไรกันได้”

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีพื้นฐานมาจากการเจริญสติ และอบรมจิตด้วยการทำสมาธิอย่างมีสติ จนเมื่อจิตมีสติคุณภาพสูงพอแล้ว แล้วจึงขึ้นวิปัสสนาแล้วใช้สติมาสังเกตการณ์การทำงานของจิต จนเป็นการเรียนรู้ความจริงของ

ชีวิต และพัฒนาเป็น “ปัญญา” ขึ้นมาตามลำดับ จนเป็นการใช้สตินำปัญญามาพัฒนา  
ชีวิต และตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

### 3.2 ประโยชน์ของสติในการปฏิบัติธรรม

“สติ” เป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมาก จนเรียกได้ว่า ถ้าชีวิตขาดสติลงเมื่อใด ก็หมายถึงการมีชีวิตอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าได้ทำอะไรลงไป แล้วก็ทำเรื่องเลวร้าย ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น “**การชีวิตที่อยู่ด้วยความประมาท**”

ก่อนอื่นจะได้พยายามอธิบายถึงสภาวะธรรมและประโยชน์ของสติในทางโลกก่อน เพราะเป็นเรื่องที่พอจะทำความเข้าใจได้ง่ายพอเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ “**สติในทางโลก**” นี้ จะช่วยให้เรารู้ว่า สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรานี้เป็นอะไร กำลังเกิดอะไรขึ้น และเมื่อรู้แล้ว จะทำอย่างไร จึงจะได้รู้จักรักษาชีวิตเอาตัวรอดอยู่ในโลกได้ ซึ่งสิ่งที่มีชีวิตทั่วไปก็มีสติประเภทนี้กันอยู่แล้ว ในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การมีสติในการทำงานที่อันตราย จึงต้องมีความระมัดระวังด้วยการมีสติตลอดเวลา การมีสติในการขับรถยนต์ และการมีสติในการอ่านหนังสือ เป็นต้น สำหรับ “**สติในทางธรรม**” นี้ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมาก เพราะเป็นหัวใจในการเรียนรู้และพัฒนาชีวิตให้ถูกต้อง เพราะมนุษย์เราต้องใช้สติในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น พระพุทธศาสนาใช้กลไกการรับรู้นี้ มาเรียนรู้ความจริงของชีวิต การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ ก็คือการศึกษารับรู้ความจริงนี้เอง ดังนั้น “สติ” จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม เพื่อการเรียนรู้ความจริง จนเรียกได้ว่า ถ้าขาดสติเสียแล้ว ก็ไม่สามารถปฏิบัติธรรมเรียนรู้ความจริงได้เลย ดังนั้นสติในทางธรรมจึงทำให้เกิด “การเรียนรู้ภายใน” Introspective Learning เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาเป็นปัญญา สำหรับใช้ในการดับกิเลสได้ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จะขาดสติไม่ได้ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม

ท่านพุทธทาสอธิบายว่า “**สติที่มีในทางโลกยังไม่ดีพอในการทำงาน จึงไม่สามารถปิดกั้นกระแสปฏิเจตมูบปาตได้ทันกับผัสสะและการรับรู้ที่เกิดขึ้น สติจึงต้องได้รับการฝึกฝนจากการอบรมจิตให้มีคุณภาพสูง เพื่อจะได้นำปัญญามาใช้ทันกับทุกครั้งที่มีผัสสะการรับรู้ จึงจะตัดกระแสปฏิเจตมูบปาตได้**” เรื่องสติและการพัฒนาสติสำหรับการเรียนรู้ความจริงของชีวิตนี้ จะมีการกล่าวถึงและสั่งสอนกัน ก็เฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ทั้งนี้เพราะ ในลัทธิศาสนาอื่นๆ นั้น สอนแต่เรื่องความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าหรือเทพ

เจ้า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของตนก็พอ ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องมีการพัฒนา “สติ” เพื่อการ “การเรียนรู้” และ “ปัญญา” แม้แต่ประการใด

หน้าที่หลักของ “สติ” ในการปฏิบัติธรรมนั้น มีอยู่ 2 ประการ คือ ประการแรกเป็นการใช้ “สติ” ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้การทำงานของจิตตามความเป็นจริง จึงสามารถพัฒนาเกิดเป็นปัญญาได้ และในประการที่สอง เมื่อพัฒนาเกิดเป็นปัญญาขึ้นแล้ว เมื่อจิตมีการรับรู้สิ่งเร้าหรืออารมณ์ต่างๆ ก็ต้องอาศัย “สติ” นี้ อีก ใน “สติสัมปชัญญะ” คือ ใช้สตินำปัญญามาตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลายให้ได้อย่างถูกต้อง ดังจะเห็นได้ว่าสติเป็นธรรมอันมีอุปการะต่อชีวิตมาก การมีชีวิตจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา จนเรียกได้ว่า **“สติเป็นธรรมรักษาใจ สติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก”** พระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกการมีชีวิตที่มีสติอยู่ตลอดเวลา นั้นว่า **เป็นชีวิตที่ไม่อยู่ในความประมาท**

ดังจะเห็นได้ว่า “สติ” นี้ นอกจากจะมีประโยชน์เป็น **“ปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้”** ในส่วนของอริยมรรคแล้ว สติยังมีหน้าที่เป็น **“ธรรมรักษาใจ”** ในส่วนของอริยมผลอีกด้วย คือเป็นการมีสติที่รักษาใจ ในขณะที่เกิดเป็นจิตสำนึกหนึ่งๆ ขึ้น จนเป็นการมีสติรู้ในอารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล โดยเฉพาะในส่วนของอกุศลนั้น คือ กิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้ง ความ โภภ โกรธ และหลง ที่กำลังเกิดขึ้นที่จิตแล้ว จิตที่มีสตินี้ ก็จะสามารถนำธรรมอันเหมาะสม หรือปัญญามาประกอบกับอารมณ์ต่างๆ ได้ จึงดับกิเลสได้ด้วยปัญญา กล่าวคือ เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ต่างๆ ถ้ามี “สติสัมปชัญญะ” ก็จะสามารถตอบสนองการรับรู้ได้ตามความเป็นจริง สติก็ช่วยระงับดับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นได้ทันที ดังนั้นเรื่อง “สติ” จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนา เพราะการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจะต้องมีสติกำกับไว้อยู่เสมอ เช่น การเจริญกายคตาสติ การเจริญอนุสติ การเจริญมรณณานสติ การเจริญอานาปานสติ การเจริญสติปัฏฐานสี่ แม้การเจริญสมาธิก็ต้องมีสติตลอดสาย เป็นต้น ดังนั้น “สติ” จึงเป็นเครื่องรักษาใจ จนพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแก่พระอานนท์ว่า **“ต้องรักษาจิตให้มีสติอยู่ตลอดเวลา คือต้องมีสติทุกลมหายใจเข้าออก และละเอียดไปจนถึงการมีสติทุกขณะจิต”** ดังมีพระธรรมเทศนาเป็นคำสอนถึงบทบาทของสติอันเป็นธรรมรักษาใจใน **“อารักขสูตร”** ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พึงกระทำด้วยความไม่ประมาท คือ มีสติเป็นเครื่องรักษาจิต ใน  
ฐานะ 4 ประการ คือ

1. จิตนี้ ให้มีสติอย่าติดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความกำหนัดติดใจ
2. จิตนี้ ให้มีสติอย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง
3. จิตนี้ ให้มีสติอย่าหลงในธรรมที่ชวนให้เกิดความหลง
4. จิตนี้ ให้มีสติอย่ามัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา

เมื่อจิตมีสติไม่ติดในธรรมที่ตั้งแห่งความกำหนัด ความไม่ขัดเคือง ความไม่หลง  
ความไม่มัวเมาแล้ว เธอย่อมไม่หวาดเสียว ไม่หวั่นไหว ไม่ครั่นคร้าม ไม่สะดุ้ง และไม่  
ต้องเชื่อถือในถ้อยคำใดๆ”

ดังจะเห็นได้ว่า สตินี้มีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะเมื่อจิตรับรู้อารมณ์ทั้งหลายนั้น ก็  
ให้มีสติรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และก็ให้มีสตินี้เรียนรู้ความจริงที่เกิดขึ้น จึง  
สามารถมีสติตอบสนองการรับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง สตินี้จึงช่วยรักษาจิต  
ป้องกันการเกิดกิเลสในการทำงานของจิต และถ้ามีกิเลสเกิดขึ้นในจิตแล้ว ก็ต้องให้มีสติรู้ทัน  
และทำการแก้ไขดับกิเลสด้วย สตินี้จึงเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญมาก เพราะสติทำให้รู้ใน  
อารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นว่าเป็นอะไร ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ของความกำหนัด หรือเป็น  
อารมณ์ของความขัดเคือง หรือเป็นอารมณ์ของความหลง หรือเป็นอารมณ์ที่ทำให้เกิดความมัว  
เมา ดังนั้นถ้าขาดสติเสียแล้ว กิเลสก็จะเกิดขึ้นอย่างไม่ทันรู้ตัว แล้วกว่าจะมารู้ตัวอีกที ก็เป็น  
กิเลสอย่างหยาบเข้าไปเสียแล้ว เรียกว่า ไม่มีสติรู้ทันการเกิดกิเลสขึ้นในจิต เปรียบเหมือนหมอตี  
จะรักษาโรคร้าย ถ้ามีสติรู้ว่าเป็นโรคตั้งแต่แรก ก็จะรักษาโรคได้ทันท่วงที เพราะเหตุนี้เมื่อ  
พระพุทธเจ้าสั่งสอนถึงเรื่องการปฏิบัติธรรมแล้ว จะต้องมีความว่า “สติ” ประกอบด้วยอยู่เสมอ ดัง  
มีปรากฏในชื่อพระสูตรที่สำคัญต่างๆ เช่น “ฉอนุสฺสสติสูตร” “อานาปานสติ” “มหาสติปัฏ  
ฐานสูตร” เป็นต้น

### 3.3 พื้นฐานความรู้เรื่องจิตสำนึก สติ และสมาธิ

ในพระพุทธศาสนาการศึกษาเรื่องจิตเป็น “จิตตสิกขา” นั้น นอกจากการที่รู้ว่าจิตประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณแล้ว สิ่งที่ต้องเรียนรู้ถึงพื้นฐานของการทำงานของจิต ก็คือ “วิญญาณ” การรับรู้ “อารมณ์” เป็นการรับรู้ (จิตสำนึก) จึงทำให้รู้เรื่องราวต่างๆ ขึ้น สิ่งที่ถูกรู้ คือ “อารมณ์” การรับรู้ที่เกิดขึ้น คือ “วิญญาณหรือจิตสำนึก” ส่วนคุณสมบัติในการรู้ คือ “ธาตุรู้” การศึกษาการทำงานของจิตในการปฏิบัติธรรม คือ การศึกษาธรรมชาติของจิตในการรับรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิต การทำงานของจิตที่ต่อเนื่องเป็นกระบวนการจิตในเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จึงเกิดเป็นชีวิตขึ้น :ซึ่งในการที่จะศึกษาจิตได้อย่างถูกต้องและชัดเจนเป็นการเห็นแจ้งในธรรมชาตินั้น จะต้องอาศัยปัจจัยอีก 2 ประการ คือ “สติ” และ “สมาธิ”

ดังนั้นการศึกษาทำความเข้าใจในเรื่อง “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” ทั้งสามประการนี้มีความสำคัญมาก การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงต้องมีการศึกษาเรียนรู้เรื่อง “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” ให้เป็นพื้นฐานอย่างดีเสียก่อน จึงจะมีความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็นระบบ สภาวะธรรมของ “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” เหล่านี้ ถึงแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่กลับมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องใกล้ชิดกันเป็นอย่างมาก เพราะจิตทำงานอย่างรวดเร็วมากในการรับรู้ขณะจิตหนึ่งๆ และการรับรู้นี้จะถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นกุศลจิต หรือคลาดเคลื่อนไปจากความจริง เป็นอกุศลจิตอย่างไรนั้น ก็ขึ้นอยู่กับการทำงานของจิตอันละเอียดนี้เอง คุณภาพของจิตสำนึกหรือวิญญาณในการทำงานของชีวิตนั้น จะดีมาน้อยแค่ไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติและสมาธิด้วย และในขณะเดียวกันคุณภาพของสติและสมาธิก็มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันเป็นอีกระดับหนึ่งด้วย ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเริ่มต้นด้วย “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” เพื่อการพัฒนาคุณภาพของจิตให้เป็นมี สติและสมาธิ ประกอบกันอย่างสมดุล ในขณะที่เกิดจิตสำนึกนั่นเอง

ในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น มนุษย์เรารู้จักกันแต่ เรื่องการพัฒนาสมาธิ เพื่อให้จิตสำนึกมีคุณภาพสูง จึงเกิดเป็นการฝึกพลังจิตขึ้น เรื่องของอำนาจจิตในสมัยโบราณเป็นการทำอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ก็เกิดขึ้นมาจาก การพัฒนาคุณภาพของ “สมาธิ” นี้เอง จวบจนมาถึงสมัย

พุทธกาล พระพุทธเจ้าเป็นคนแรกที่อยู่จักการใช้ “สติ” เพื่อการวิปัสสนาเห็นการทำงานของจิตอันละเอียด จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริง เพื่อพัฒนาปัญญาสำหรับการดับกิเลสขึ้น ในการนี้พระพุทธเจ้าจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาระบบการพัฒนาคุณภาพของ “สติ” ขึ้นมาด้วย ด้วยการให้สติพิจารณาในบทรธรรม จึงทำให้จิตปราโมทย์ ปีติ สุขบัสสัทธา แล้วเข้าสู่สมาธิ จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของ “สติ” และ “สมาธิ” ควบคู่กัน เรียกว่า “**การเจริญสมาธิอย่างมีสติ**” ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก จิตที่มีการพัฒนาทั้งคุณภาพของสติและสมาธิอย่างสมดุลกันนี้เอง จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของจิตเพื่อการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา และเกิดเป็น “**การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา**” ขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงต้องมีความเข้าใจในเรื่องของ “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” ให้มีพื้นฐานความเข้าใจการทำงานของจิตเป็นอย่างดีก่อน

ก่อนอื่นจะต้องมีความเข้าใจว่า มนุษย์เราทุกคนต่างก็มี “วิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” กันทุกคน เพียงแต่ว่า เราต่างก็มีในคุณภาพในองค์ธรรมเหล่านี้มากน้อยไม่เท่ากัน จึงทำให้มนุษย์เราต่างก็มีความสามารถในการรับรู้ต่อโลก การเรียนรู้ และการตอบสนองต่อโลกไม่เหมือนกัน พระพุทธศาสนาพบว่า คุณสมบัติของชีวิตเหล่านี้สามารถถูกพัฒนาสำหรับการเรียนรู้ให้เกิด “ปัญญา” ได้ แล้วจึงใช้ปัญญานี้มาใช้ในการดับกิเลสและดับทุกข์ในชีวิต ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงต้องพัฒนาองค์ธรรมเหล่านี้ เพื่อเรียนรู้ให้เกิดปัญญา การมีสติตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องด้วยปัญญา จึงเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมนั่นเอง

จิตสำนึกหรือวิญญาณ คือการรับรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิต การรับรู้อารมณ์ที่ต่อเนื่องกัน จึงทำให้รู้สึกถึงการมีชีวิตขึ้น ในการปฏิบัติธรรมนั้น ก็คือการเรียนรู้ความจริงของชีวิตว่า แท้จริงแล้วชีวิตนี้เป็นอย่างไร และในการเรียนรู้ตามความเป็นจริงนี้จึงต้องอาศัย “การมีดวงตาเห็นธรรม” และสิ่งที่ใช้ในการเห็นธรรมนี้ก็คือ “สติ” กล่าวคือ ในขณะที่เกิดจิตสำนึกเป็นวิญญาณการรับรู้ จิตจะต้องมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ จึงจะเห็นอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริง แต่ในการที่จะมีสติเห็นธรรมนั้น “สติ” จะต้องมีคุณภาพดีพอสมควร คือต้องเป็น “สติบริสุทธิ์” เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ สตินั้นจะต้องเป็นกลาง ไม่มีอคติต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความพอใจหรือความไม่พอใจใดๆ ก็ตาม และการที่จะพัฒนา “สติ”



ให้ได้คุณภาพเช่นนี้ ก็ต้องอาศัย “สมาธิ” ช่วยให้ “สติ” ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้น ทั้ง “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” “สติ” และ “สมาธิ” จึงมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างมาก จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ในการเรียนรู้ความจริงของชีวิตจากการปฏิบัติธรรมนี้

**จิตสำนึกหรือวิญญาณ (Consciousness)** นี้ เป็นธรรมชาติของสิ่งที่มีชีวิตในการรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก คือสิ่งเร้าหรืออายตนะภายนอกที่อยู่รอบตัว อันเป็น “อารมณ์ภายนอก” รวมทั้งการรับรู้การปรุงแต่งของจิตอันเป็น “อารมณ์ภายใน” การรับรู้ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนืองนี้เอง จึงทำให้เกิดความเป็น “ชีวิต” ขึ้น การรับรู้นี้บางครั้งก็รับรู้ต่อโลกและบางครั้งก็รับรู้ต่ออารมณ์ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต แล้วก็ผสมประสานกันเป็นเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตขึ้น การรับรู้และการตอบสนองต่ออารมณ์ทั้งหลาย จึงเป็นธรรมชาติของชีวิตทั้งหลายที่ดำรงชีวิตอยู่ในโลก การที่มนุษย์เราจะเป็นคนดีหรือคนชั่ว ด้วยการกระทำกรรมต่างๆ นั้น แท้จริงก็ขึ้นอยู่กับการตอบสนองของจิตในการรับรู้ต่อโลก การที่ชีวิตและมนุษย์เราแต่ละบุคคลมีการตอบสนองแตกต่างกัน และกระทำกรรมต่างๆ กันนั้น ก็เป็นเพราะด้วยข้อมูลความรู้และประสบการณ์ชีวิตของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ก็เลยทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นความโลภ โกรธ หลง ก็ล้วนเป็นเพราะการขาดชุดข้อมูลที่ถูกต้อง คือความไม่รู้เป็นอวิชชา ที่ไม่เข้าใจโลกตามความเป็นจริงนั่นเอง จึงทำให้มนุษย์เราทำการตอบสนองการรับรู้ต่อโลกอย่างผิดพลาด ทำการเป็นอกุศลกรรม ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดความทุกข์ในชีวิตขึ้นในที่สุด

เป้าหมายในพระพุทธศาสนาจึงเป็น “การพัฒนาจิตสำนึก” ให้เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิตและโลก ซึ่งเรียกว่า “ปัญญา” นั่นเอง เป็น “การเรียนรู้ตามความเป็นจริงของชีวิต เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญา และก็ใช้ปัญญานี้เองมาแก้ไขการทำงานของจิตที่ผิดพลาด เพื่อให้จิตสามารถตอบสนองการรับรู้ได้อย่างถูกต้อง จึงเรียกว่า การดับกิเลสด้วยปัญญา” มนุษย์ที่เรียกว่าเป็นสัตว์ประเสริฐก็เพราะมีการทำงานของจิตที่มีความซับซ้อนมากกว่าสัตว์อื่นทั้งหลายนั้น ก็อยู่ตรงที่ว่า “มนุษย์เราสามารถปฏิบัติธรรมพัฒนาให้เกิดปัญญาเพื่อการดับกิเลสได้นี้เอง” ส่วนงานที่เราเรียกว่า “การรู้แจ้ง” นั้น ถ้าจะกล่าวให้เฉพาะเจาะจงก็คือ การรู้เห็นการทำงานของจิตสำนึก การรับรู้อารมณ์ และการตอบสนองการรับรู้ของอารมณ์ต่างๆ จึงรู้เห็นว่กิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร มีอะไรเป็นเหตุปัจจัย เกิดขึ้นที่ส่วน

ไหนดของกระบวนการจิต เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะให้ใครหรือให้โทษอย่างไร และจะสามารถตอบสนองการรับรู้ให้ถูกต้องได้อย่างไร

**สติ (Mindfulness)** นี้ เป็นสภาวะธรรมของจิตประเภทหนึ่ง โดยปกติสติจะเกิดขึ้นในขณะที่เกิดจิตสำนึก เมื่อจิตมีการรับรู้ก็จะเกิดสติระลึกรู้ได้ด้วย จึงทำให้ชีวิตรู้ที่กำลังเกิดอะไรขึ้นในโลก จะได้ตอบสนองการรับรู้ต่อโลกได้อย่างถูกต้อง กล่าวคือ ในขณะที่จิตมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ นั้น ถ้าจิตเกิดสติขึ้น จิตจะรู้สภาวะธรรมของการรับรู้ที่กำลังเกิดขึ้น จึงสามารถรู้ถึงทั้งอารมณ์ที่กำลังถูกรู้ รู้ถึงการตอบสนองต่ออารมณ์ และรู้ถึงอาการของจิตที่กำลังเกิดขึ้น แต่เนื่องจากสติที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บ้างก็อยู่ในระดับที่ต่ำมาก คือน้อยจนเหมือนหนึ่งไม่เกิดสติ เรียกได้ว่า “ไม่มีสติ” แม้ในบุคคลเดียวกัน ก็มีระดับของสติที่แตกต่างกันเล็กน้อยไม่เหมือนกันในแต่ละวัน สติจึงเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของจิตในการดำรงชีวิต

เนื่องจากพระพุทธศาสนาเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตอันละเอียด ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงอาศัยการเกิดสตินี้ มาเรียนรู้สภาวะธรรมและอาการต่างๆ ของจิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง และเรียกการเกิดสติมารู้เห็นอาการต่างๆ ของจิตนี้ว่า “**การมีดวงตาเห็นธรรม**” หลักการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญาที่อาศัยสติที่มีคุณภาพสูงในการเห็นการทำงานของจิตอันละเอียด นับตั้งแต่กระบวนการทำงานของจิตเริ่มจากอายตนะ มาเป็นกระบวนการทำงานของจิตในกระแสปฏิจกสมุพบาทเป็นจิตตสิกขา และเมื่อเรียนรู้ถึงการเกิดกิเลสขึ้นในจิตจนเกิดการเรียนรู้วิธีการดับกิเลสจึงเป็นปัญญาสิกขา เป็นการดับกิเลสด้วยปัญญาในพระพุทธศาสนาขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนาก็มีพื้นฐานจากการพัฒนาสตินี้เป็นสำคัญ

**สมาธิ (Meditation)** ก่อนที่จะมีพระพุทธศาสนาขึ้นในโลกนั้น สมาธิถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติหลักในทุกลัทธิศาสนา สมาธินี้ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของเรื่องพลังและอำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในลัทธิศาสนาต่างๆ คำว่า “**สมาธิ**” นี้ ถ้าแปลโดยความหมายก็คือ “**จิตตั้งมั่น**” เป็นสภาวะธรรมที่เรียกว่า “**จิตมีอารมณ์เป็นเอกัคคตา**” คือ การที่จิตสามารถมีการรับรู้ในอารมณ์ได้เป็นหนึ่งเดียว โดยไม่ถูกอารมณ์อื่นๆ มารบกวน กล่าวคือ ในขณะที่จิตมีการรับรู้อันหลากหลาย

อารมณ์พร้อมกันนั้น จิตสามารถให้ความสนใจกำหนดเฉพาะในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้ ด้วยการตัดสิ่งรบกวน Noise Reduction จากอารมณ์อื่นๆ ในขณะนั้นๆ จึงทำให้การรับรู้ของจิตมีความชัดเจนจนสามารถรู้เรื่องราวได้

พระภิกษุณีธรรมทินนาอธิบายแก่อุบาสกภิกษุชาละใน “จุลเวทลลสูตร” ว่า **“สมาธิคือสภาพที่จิตมีการรับอารมณ์หนึ่งๆ แล้วสามารถจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้นๆ ได้อย่างชัดเจน”** การมีสมาธิที่ตั้งมั่นจึงสามารถกำหนดให้จิตสามารถทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การนั่งอ่านหนังสือรู้เรื่องได้รวดเร็ว การฟังธรรมแล้วเข้าใจในเสียงและความหมายที่ได้ยิน จิตที่มีสมาธิจึงสามารถหน่วงอารมณ์ที่กำลังรับรู้ และกำหนดประเภทของอารมณ์ในฐานหนึ่งๆ ได้อย่างมั่นคง และถ้ามีสติประกอบด้วย ก็จะเข้าใจในอารมณ์และเรื่องราวที่กำลังเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงต้องอาศัยทั้ง “สติ” และ “สมาธิ” ประกอบกัน ซึ่งถ้าจะอธิบายด้วยการทำงานในระบบประสาทแล้ว การรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันเป็นสัญญาณประสาทผ่านเข้ามาทางทวารคืออายตนะทั้งหกนั้น มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา สัญญาณต่างๆ เหล่านี้ ย่อมมีความหลากหลายมากมายจนทำให้ การรับรู้ในขณะหนึ่งๆ นั้นถูกรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ ทำให้การรับรู้ในขณะหนึ่งๆ สับสนได้ ดังนั้นการฝึกสมาธิ คือ การพยายามควบคุมการรับรู้ต่ออารมณ์ให้เป็นหนึ่งเดียวและมีความชัดเจน เช่น ถ้ากำหนดให้ ความสำคัญต่อเสียงประเภทหนึ่งๆ ก็จะทำได้ยินเสียงนั้นๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สมาธิจึงเป็นคุณสมบัติของชีวิตที่สามารถถูกฝึกฝนและถูกนำไปใช้ประโยชน์ได้

นักวิชาการในโลกตะวันตกได้พบปรากฏการณ์ที่น่าแปลกใจประการหนึ่งว่า ทำไมคนเราจึงสามารถพูดคุยซื้อขายสินค้ากับแม่ค้าในท่ามกลางเสียงที่ดังวุ่นวายในตลาดสดได้ หรือในกรณีที่ว่า ทำไมแม่ที่กำลังเลี้ยงลูกอ่อนและกำลังนอนหลับด้วยความเพลียนั้น จึงสามารถสะดุ้งตื่นขึ้นมาทันที เมื่อได้ยินเสียงลูกอ่อนร้องให้ขึ้นมาได้ แต่ในขณะเดียวกัน ผู้เป็นแม่กลับไม่ได้ยินเสียงที่ดังวุ่นวายในบริเวณข้างเคียง หรือแม้กระทั่งเสียงความวุ่นวายจากการเกิดอุบัติเหตุข้างบ้าน หรือเกิดไฟไหม้บริเวณข้างบ้านได้เลย พฤติกรรมหรือความสามารถอันพิเศษของมนุษย์ในเรื่องเหล่านี้ แสดงว่าจิตของมนุษย์เรามีความสามารถพิเศษในการให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า ที่มีรูปแบบเฉพาะตัวเป็นการพิเศษได้ พระพุทธเจ้าอาศัยหลักการที่ว่า ถ้าสิ่งเร้าหรืออารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่นั้นทำให้จิตมีปราโมทย์ ปีติ และความสุข จิตก็จะมีแนวโน้มที่จะไปจับเอา



Advanced Study Lucco ด้วยการทดลองให้ทำตบะสมาธิทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น นานครั้งละ 20 นาที เป็นเวลา 3 เดือน แล้วทำการตรวจสอบพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมทำสมาธิมีความสามารถในการตอบสนองต่ออารมณ์ได้สุขุมยิ่งขึ้น ช่วยลดความประหม่าตื่นเต้นและความเครียดลงได้อย่างมีนัยยะสำคัญ และผลจากการตรวจสอบด้วยเครื่อง fMRI พบว่ามีการพัฒนาการของเครือข่ายประสาทที่บริเวณ Precuneus (กลีบสมองสี่เทาด้านท้ายที่อยู่ตอนบนของกลีบสมองการมองเห็น), Left Parietal Lobe (กลีบสมองข้างด้านซ้าย), and Insula (ตอนในของกลีบสมองที่อยู่ระหว่างสมองด้านหน้าและสมองด้านข้าง).

ในปีค.ศ. 2011 ได้มีการศึกษาทางประสาทวิทยาถึงความแตกต่างระหว่าง “การทำตบะสมาธิ”(Relaxation Training) และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” (Mindfulness Meditation) จากนักศึกษา 89 คนด้วยเครื่อง EEG และ fMRI ในประเทศจีน และได้พบว่า “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” จะทำให้การหายใจช้าลงแต่จะมีความสม่ำเสมอมากกว่า “การทำตบะสมาธิ” และเมื่อมีการกระตุ้นให้รับรู้อารมณ์ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” จะมีความมั่นคงต่ออารมณ์ได้มากกว่า “การทำตบะสมาธิ” ซึ่งแสดงถึงความสมดุลของ “สติ” และ “สมาธิ” ในขณะที่เกิด “จิตสำนึก” รับรู้อารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะใน “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” นั้น สมองส่วน Anterior Cingulate Cortex ที่บริเวณสมองส่วนหน้าของ Cingulate Cortex ที่อยู่ตอนในของสมองสี่เทาเป็นกลุ่มเส้นใยประสาทสีขาวที่เชื่อมต่อไปยังเซลล์ประสาทตอนในของสมอง จึงสันนิษฐานว่า สติน่าจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มเซลล์ประสาทในบริเวณนี้

ปัจจุบันสังคมโลกตะวันตกกำลังมีปัญหาในเรื่องความเครียดและอาการประหม่าตื่นเต้นกันมาก จึงได้ให้ความสนใจศึกษาในเรื่องการทำสมาธิของโลกตะวันออก และพบว่าการปฏิบัติธรรมของโลกตะวันออก มีผลต่อการพัฒนาการในระบบประสาทเป็นที่ประจักษ์จริง จึงทำให้นักวิชาการตะวันตกสนใจในเรื่องการทำสมาธิทั้งแบบตบะสมาธิและการเจริญสมาธิอย่างมีสติ และการเจริญสติกันอย่างแพร่หลาย จนมีการสอนเป็นวิชาการทำสมาธิเพื่อการแก้ความเครียดในชีวิตสังคมโลกตะวันตกกันในระดับอุดมศึกษาตามมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงต่างๆ และถึงแม้เรื่องสมาธิจะมีผลเชิงประจักษ์ในทางประสาทวิทยา แต่วิทยาการสมัยใหม่ก็ยังไม่สามารถอธิบายถึงผลการทำสมาธิ ต่อการเปลี่ยนแปลงในเครือข่ายประสาทอย่างเป็น

วิชาการได้ ทั้งนี้เพราะในการที่เข้าใจถึงการทำสมาธินั้น จะต้องมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างเรื่องจิตสำนึก และเรื่องสติมาประกอบกันอย่างเป็นระบบด้วย

สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น สมาธิถูกนำมาใช้ใน **การพัฒนาคุณภาพของสติ** **พร้อมๆ** กับการค่อยๆ **กำจัดกิเลสให้เบาบางลง** การทำสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงเป็น **“การเจริญสมาธิอย่างมีสติ”** สำหรับใช้ในการศึกษาการทำงานของจิตอย่างละเอียด เพื่อช่วยในการสังเกตต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งแตกต่างจาก **“การทำตบะสมาธิ”** ตามแบบของพราหมณ์ที่มีมาก่อนพุทธกาล กล่าวคือ โดยปกติจิตจะมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกผ่านอายตนะทั้งหก คือ รูปทางตา เสียงทางหู กลิ่นทางจมูก รสทางลิ้น การสัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ทางใจ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นอารมณ์ต่างๆ ที่เข้าสู่การรับรู้ของจิตจึงมีความหลากหลาย และมีการปะปนของอารมณ์ต่างๆ เป็นจำนวนมาก เพื่อจะให้จิตมีสติรู้ทันต่อธรรมที่กำลังพิจารณาได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติไปในตัว ทั้งนี้เพราะเมื่อจิตปราศจากการรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ จึงทำให้จิตมีประสิทธิภาพในการรับรู้ต่อสิ่งที่สนใจได้คมชัดยิ่งขึ้น พระพุทธศาสนาใช้คุณสมบัติของสมาธินี้ มาพัฒนาคุณภาพของสติ เพื่อการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต จึงสามารถสังเกตการณ์เห็นการทำงานของจิตอันละเอียดได้ ในพระพุทธศาสนาการทำสมาธิจึงต้องมีสติด้วย เรียกว่า **“การทำสมาธิอย่างมีสติ” (Mindfulness Meditation)** เป็นการจัดความสมดุลในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ให้มีทั้ง **“สติ”** และ **“สมาธิ”** ไปพร้อมกันนี้ เป็นเรื่องที่สำคัญในการสังเกตการณ์วิปัสสนาในการปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อจิตตื่นรู้ก็จะปล่อยวางจากอารมณ์เดิม เพื่อที่จะได้มี **“สติ”** มารับรู้ทันกับอารมณ์ใหม่ที่กำลังเกิดขึ้นได้ทันท่วงที

ในพระพุทธศาสนานั้น การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกจิตเพื่อการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติจึงต้องอาศัยการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงขึ้นด้วยสมาธิ ดังที่เรียกว่า **“การเจริญสมาธิอย่างมีสติ”** เพื่อใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตอันละเอียดในลำดับต่อไป ในขณะที่ **“การทำตบะสมาธิ”** ด้วยการบริกรรมโดยไม่มีสติแบบพราหมณ์นั้น จิตก็จะจดจ่อกำหนดต่ออารมณ์หนึ่งๆ อย่างแนบแน่น จนทำให้จิตจมดิ่งในอรูปรูปร่าง และขาดการฝึกฝนพัฒนาการคุณภาพของสติให้รู้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป จึงไม่สามารถเจริญ

วิปัสสนาสำหรับเรียนรู้เห็นแจ้งในความจริงของชีวิตได้นั่นเอง เมื่อคราวที่พระพุทโธโฆษอาจารย์ ได้รวบรวมนำเอาการทำสมาธิในกรรมฐาน 40 แบบก็ได้รวมเอาการทำสมาธิแบบพรหมณ์มา ประมวลในการทำสมาธิแบบพุทธรูปด้วย ซึ่งโดยนัยแล้วการเจริญกรรมฐานทำแต่สมาธิจะได้แต่ สมถะทำให้จิตสงบ ไม่สามารถขึ้นวิปัสสนาได้นั้น ส่วนการเจริญสมาธิอย่างมีสติ ตามลำดับ การพัฒนาการให้เป็นสติบริสุทธิ์จึงสามารถเจริญต่อในวิปัสสนา เพื่อการเห็นแจ้งในธรรมได้ ดังนั้นเรื่องการเจริญสมาธิอย่างไรให้มีสติ นั้น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

การมีชีวิตด้วยการเกิดจิตสำนึกอย่างต่อเนื่องกันนี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการจับ ปากกาเขียนหนังสือ แต่ละคนก็กระทำกรรมต่างๆ ในชีวิต เขียนเรื่องราวชีวิตของแต่ละบุคคล เป็นเรื่องราวต่างๆ กัน ที่จริงเราทุกคนต่างก็กำลังเขียนเรื่องราวของตนอยู่ทุกวัน เป็น “หนังสือ ชีวิต” ขึ้น ในการนี้การปฏิบัติธรรมให้มีสติและสมาธิ ก็เปรียบได้เหมือนกับการฝึกหัดจับปากกา เขียนหนังสือ ถ้าจับปากกาแน่นไป คือ มีสมาธิมากเกินไปจับอารมณ์แน่นไป กดข่ม อารมณ์มากไป ก็เขียนหนังสือไม่ได้ แต่ถ้าจับปากกาไม่มั่นคงก็จะจรดปากกาเขียน ตัวหนังสืออะไรไม่ได้อีกเช่นกัน ดังนั้นสมาธิจึงต้องมีเป็นพละและก็ต้องมีอย่างสมดุลไปพร้อมกับมีสติเป็นอินทรีย์ด้วย สติที่มีอยู่ตลอดเวลา ทำให้รู้สึกถึงผัสสะกับตัวปากการตลอดเวลา จึง สามารถควบคุมการเขียนตัวอักษรตามน้ำหนักลายเส้นเป็นตัวหนังสือได้ เป็นการมีทักษะใน การกำหนดการรับรู้ผัสสะและปล่อยวางอารมณ์ จนสามารถเขียนหนังสือได้อย่างเป็นธรรมชาติ ดังจะเห็นได้ว่า การที่มนุษย์เราสามารถเรียนรู้และฝึกหัดการมีสติและสมาธิในการคัด ลายมือเขียนหนังสือให้ถูกต้องได้ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกหัดการมีสติและสมาธิ ใน โภธิปักขิยธรรมอย่างเป็นลำดับ จนสามารถเรียนรู้ความจริงของอารมณ์ที่รับรู้ในแต่ละขณะจิต ได้จริง จึงเกิดปัญญา จนสามารถตอบสนองการรับรู้ได้อย่างถูกต้อง เป็นการดับกิเลสให้เป็น กุศลจิตก็ย่อมสามารถทำได้เช่นกัน ด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง

สำหรับในการอบรมจิตนั้น การตอบสนองอารมณ์ต่างๆ นั้นเป็นเรื่องที่มีความซับซ้อน มาก เพราะอนุสัยที่นอนกันมักจะถูกนำมาประกอบกับอารมณ์ทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนด้วย ความเคยชิน จึงเกิดเป็นอัสวะเป็นการหมักดองเป็นกิเลสอย่างละเอียดขึ้น แล้วจิตจึงไปปรุง แต่งเป็นสังขารทำให้เกิดกิเลสตามลำดับ เพราะเหตุนี้การชำระจิตให้บริสุทธิ์จึงเป็นการชำระ

อนุสัยอาสวะให้หมดสิ้นไป ไม่ใช่มีเชื้อหลงเหลืออยู่ในจิตนั่นเอง ด้วยการพัฒนาจิตให้มีการเรียนรู้ตามความเป็นจริง ให้เกิดเป็นปัญญา สำหรับแทนที่อนุสัยในการประกอบอารมณ์ จึงทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงด้วยการเจริญในวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ ซึ่งในการนี้จิตที่เป็นสมาธิจะทำให้สามารถตั้งมั่นรับรู้อารมณ์ในฐานะในฐานะหนึ่งได้ไม่สับสน และในขณะเดียวกันก็มีสติบริสุทธิ์รับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปในฐานนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน จึงเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของปรากฏการณ์ จึงพัฒนาเกิดเป็นปัญญาและญาณทัสสนะต่อธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงสามารถตอบสนองการรับรู้ต่อโลกได้ตามความเป็นจริง สามารถละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง การปฏิบัติธรรมจึงต้องมีการพัฒนาคุณภาพของจิตให้เป็น “สัมมาสติ” ด้วยการเจริญสติ และ “สัมมาสมาธิ” ด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ สำหรับการเรียนรู้ธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญา สำหรับการดับกิเลส จึงจะเป็นความสำเร็จในกิจทั้งหลายในพระพุทธศาสนา



### 3.4 การค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึก สติ และสมาธิ ทางประสาทวิทยา

เรื่องจิตสำนึกสติและสมาธิ เป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกันมาก กล่าวคือ ในขณะที่เกิดจิตสำนึก จิตกำลังรับรู้อารมณ์อยู่นั้น สติเป็นสภาวะธรรมที่จิตรู้ทันต่ออารมณ์ที่กำลังรับรู้ จึงเป็นจิตระลึกรู้ ส่วนสมาธิเป็นการที่จิตกำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ ไม่ให้อารมณ์อื่นๆ มารบกวน ในขณะที่กำลังรับรู้ จึงเป็นจิตตั้งมั่น สำหรับในทางประสาทวิทยานั้น มีการศึกษาการเด จิตสำนึกว่า จิตหรือระบบประสาทส่วนกลางนี้สามารถรับรู้อารมณ์ต่างๆ เกิดเป็นจิตสำนึกได้ อย่างไร ทั้งนี้ธรรมชาติของการทำงานของจิตในระบบประสาทส่วนกลาง คือการรับส่งสัญญาณ ประสาทภายในเครือข่ายประสาท และการเกิดจิตสำนึกก็คือ การส่งสัญญาณประสาทใน เครือข่ายประสาทนั่นเอง สิ่งที่เราเรียกว่าชีวิตนั้น แท้จริงก็เป็นการรับสัญญาณที่เป็นสิ่งเร้าจาก โลก เข้ามาในเครือข่ายประสาท ทำให้มนุษย์เราเกิดอารมณ์เป็นความรู้สึกร่างต่างๆ ทำให้เกิด จิตสำนึกที่ต่อเนื่อง จนมีการตอบสนองการรับรู้และกระทำกรรมต่อโลก



ปัจจุบันได้มีการศึกษาทาง ประสาทวิทยาตามที่มีการกล่าวถึงใน พระพุทธศาสนา เพื่อตรวจสอบหาการ ทำงานของ จิตสำนึก สติ และสมาธิ ในปี ค.ศ. 2007 นายริชาร์ด เดวิดสัน (Richard Davidson) และ นายอังต วน แน ลูทซ์ (Antoine Lutz) ได้ใช้ เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่

ทำการศึกษาทางประสาทวิทยาถึงการทำงานของจิตในขณะที่กำลังเจริญสมาธิแบบต่างๆ กัน ว่า ในขณะที่กำลังเจริญสมาธินั้น เกิดอะไรขึ้นในระบบประสาทส่วนกลางที่สมอง ในการ ทดสอบนี้ เพื่อทำการตรวจสอบการทำงานของสมองจากผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์และความ ชำนาญ ในการเจริญสติและสมาธิในแบบต่างๆ กันมาหลายสิบปี มิใช่ผู้ที่เริ่มฝึกหัดทำสมาธิ แบบคนทั่วไป จึงได้ขอการอนุเคราะห์จากท่านองค์ทะไลลามะ ให้จัดนำพระธิเบต 8 รูป และ ฆราวาส 4 ท่าน ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิ นับตั้งแต่สิบห้าปีถึงสี่สิบปี มาเข้ารับทำการ

ทดสอบและตรวจสอบทางประสาทวิทยา ด้วยเครื่องตรวจวัดคลื่นไฟฟ้าที่สมอง EEG และเครื่องสแกนภาพสมอง fMRI อย่างละเอียดขึ้น

ในการทดลองนี้ เนื่องจากบุคคลที่เข้าทำการทดสอบมีประสบการณ์ในการเจริญสมาธิในแบบที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงได้จัดประเภทของการทำสมาธิ ทั้ง “ตบะสมาธิ” แบบพราหมณ์ และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” แบบพุทธขึ้น รวมเป็น 4 รูปแบบ (ตามการนิยามของพระพุทธานุสยธิเบต) คือ

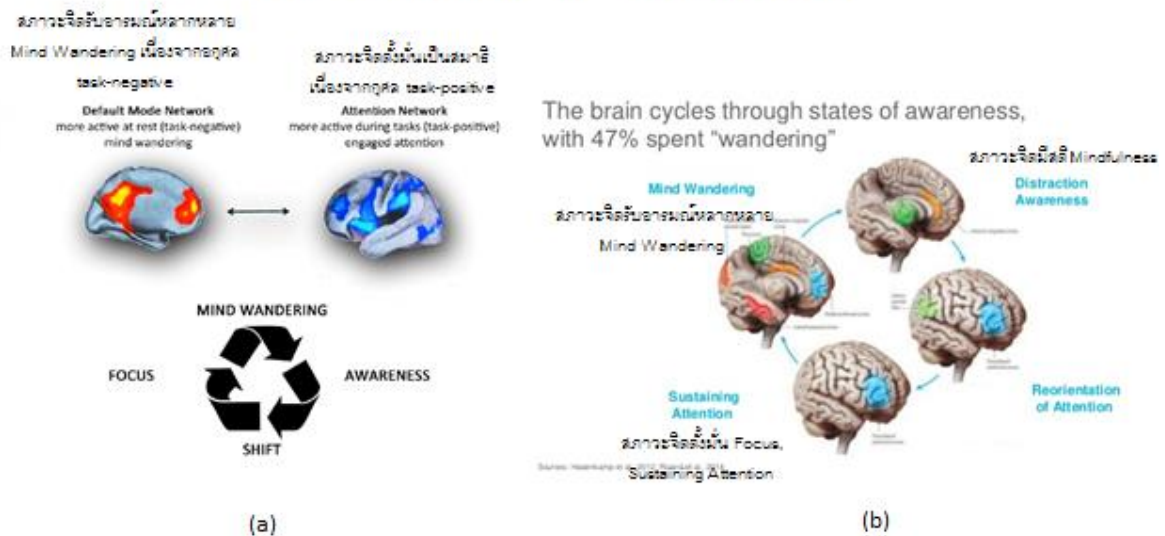
- **การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ Traditional Concentration Meditation (Mantra Meditation, TM)** เป็นการบังคับจิตให้อยู่ในอารมณ์ของการบริกรรม เช่น การบริกรรมในคำสั้นๆ หนึ่งๆ สลับไปมาอยู่ตลอดเวลา แต่เดิมนั้นพราหมณ์ใช้คำว่า “โอม-มะ” ภายหลังพระนักปราชญ์พุทธก็ประยุกต์การใช้คำบริกรรมเป็น “พุทธ-โธ” “อมิตตาพุทธ” เป็นต้น
- **การทำสมาธิด้วยการแผ่เมตตา หรือมีสติระลึกในเรื่องกุศลต่างๆ Passionate Meditation** เป็นการกำหนดจิตแผ่เมตตา คือ การกำหนดเอาความเมตตาหรือเรื่องอันเป็นกุศลมาเป็นอารมณ์ แล้วแผ่ขยายความรู้สึกนั้นออกไปให้กว้างไกล ทำให้จิตปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ และเข้าสมาธิ
- **การทำสมาธิอย่างมีสติ Mindfulness Meditation** เป็นการทำความสมาธิด้วยการให้มีสติ เช่น การเจริญอานาปานสติ มีสติกำหนดรู้ในลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น
- **การทำสมาธิด้วยพุทธานุสติ (อนุสติ) Mindfulness Practice** เป็นการมีสติระลึกถึงพระพุทธานุคุณ อย่างต่อเนื่อง

ในการทดลองนี้ ผู้ร่วมทำการทดลองจะเริ่มจากสภาวะธรรม ที่เป็นปกติรับรู้สิ่งต่างๆ เป็นเวลา 30 วินาที แล้วให้ทำสมาธิเป็นเวลา 90 วินาที แล้วทำการทดลองเช่นนี้ ทำซ้ำๆ กันหลายครั้ง ในระหว่างที่ทำการทดลองนี้ เครื่อง fMRI จะทำการสแกนภาพการทำงานของระบบเครือข่ายประสาทในสมองอยู่ตลอดเวลา เพื่อตรวจจับดูว่า กลุ่มเซลล์ประสาทส่วนไหนมีการ

ทำงาน (เกิด-ดับ) เกิดขึ้น หรือมีการเปลี่ยนแปลงการรับส่งสัญญาณประสาทเป็นอย่างไร ในระหว่างทำการทดลองเจริญสมาธิแบบต่างๆ

จากการตรวจสอบด้วยเครื่อง fMRI พบว่า ระบบประสาทของสมองของบุคคลทั่วไป หรือผู้ที่ยังไม่เจริญสมาธินั้น หรือเมื่อเริ่มทำสมาธิใหม่ๆ นั้น จิตยังมีวิตกมากคอยรบกวนอยู่เสมอ พร้อมกับมีการรับรู้และจับอารมณ์ประเภทต่างๆ ไปมาอยู่ตลอดเวลา จากการทดลองนี้พบว่า มนุษย์เรามีสภาวะธรรมที่เรียกว่า “จิตสำนึก หรือ วิญญาณการรับรู้” “สติ” และ “สมาธิ” จริง สามารถตรวจสอบได้ที่ระบบประสาทส่วนกลาง การเกิดจิตสำนึก สติ และสมาธิเหล่านี้ มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกันมาก และสามารถถูกตรวจจับด้วยเครื่อง fMRI สรุปแสดงเป็น ขั้นตอนการทำงานของสมอง และการรับส่งสัญญาณประสาทไปตามกลุ่มเซลล์ประสาทต่างๆ ในขณะที่กำลังเกิดจิตสำนึก สติ และสมาธิได้ในรูปที่ 5 ดังนี้

### รายละเอียดเส้นทาง การรับส่งสัญญาณประสาท ในการเกิดดับของจิตสำนึกแต่ละขณะจิต



รูปที่ 5 ลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทที่สมองในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ

ในรูป (a) ทางซ้ายมือ นั้น แสดงบริเวณการทำงานของสมอง เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ประเภทที่เป็นอกุศล (task-negative) จะทำให้จิตสับสนวุ่นวายไม่ตั้งมั่น เรื่องอกุศลจะรบกวนจิต เช่น เกิดวิตกเป็นประการต่างๆ สำหรับการรับรู้อารมณ์ที่เป็นกุศล (task-positive) นั้น จะทำให้จิตสามารถจดจ่อกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ดี จิตสงบและจิตเป็นสมาธิได้ง่าย เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ “ละชั่วทำดี” ทำเรื่องกุศลต่างๆ นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ทาน ศีล

ก็ช่วยให้สามารถเจริญในสมาธิอย่างมีสติได้ จะช่วยให้จิตปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ แล้วเข้าสมาธิได้ง่าย ซึ่งทางประสาทวิทยาก็ได้พิสูจน์ว่าเป็นจริง **“สติจึงเป็นฐานในการเจริญสมาธิ”** ที่จริงแม้การกำหนดอารมณ์ในคุณของเทพเจ้า เทวดา ใน “ตบะสมาธิ” ก็มีช่วยในการทำสมาธิได้เช่นกัน

สำหรับในรูป (b) ทางขวามือนั้น การทำงานของจิตที่เกิดดับเป็นจิตสำนึกในการรับรู้ อารมณ์ในขณะหนึ่งๆ นั้น มีความรวดเร็วมากที่ประมาณ 40 ครั้งในหนึ่งวินาที หรือเกิดดับที่รอบละประมาณ 0.025 วินาที รูปแบบของการเกิดจิตสำนึกนี้ในทางประสาทวิทยา นายพราน ซิส คริค เรียกว่า Thalamic Oscillation เพราะเป็นจังหวะการรับส่งระหว่างสมองตอนในที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ กับสมองส่วนหน้าที่ทำการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ซึ่งในแต่ละรอบของการเกิดจิตสำนึกนั้น ก็ยังสามารถอธิบายเป็นวงจรกระบวนการทำงานของจิตสำนึกออกได้เป็นอีก 4 ขั้นตอน (4 intervals in a cognitive cycle of mind) ด้วยกัน คือ

1. **Mind Wandering** เริ่มจากการที่จิตรับอารมณ์ต่างๆ อันหลากหลาย
2. **Awareness of Mind** เมื่อจิตมีสติ จิตจะระลึกถึงการตื่นตัวมี “สติ” ในการรับรู้ต่ออารมณ์หนึ่งๆที่กำลังเกิดขึ้น ในการทดลองตรวจพบการทำงานของกลุ่มเซลล์ประสาทที่บริเวณสมองส่วนหน้าตอนในได้สมองสี่เทา Dorsal Anterior Cingulate Cortex และที่ Dorsolateral Prefrontal Cortex.
3. **Shifting of Attention** เป็นธรรมชาติของอารมณ์ ที่เมื่อมีการเกิดขึ้นก็ดับไปเป็นธรรมดา และเมื่อดับไปแล้ว จิตก็จะไปจับอารมณ์ใหม่ ทำให้เกิดการเปลี่ยนความสนใจกำหนดต่ออารมณ์หนึ่งๆ ในการทดลองตรวจพบการทำงานของกลุ่มเซลล์ประสาทที่บริเวณสมองด้านหน้า Temporal-parietal Junction, Ventrolateral Prefrontal Cortex, Frontal Eye Fields และ Intraparietal Sulcus.
4. **Sustained Attention** เมื่อจิตเป็น “สมาธิ” จิตจะตั้งมั่นจดจ่อในอารมณ์หนึ่งๆ ได้เรียกว่าเป็น “เอกัคคตา” จนมักจะนิยมเรียก สภาวะเป็นเอกัคคตานี้ว่า “จิตเป็นสมาธิ” ในการทดลองตรวจพบการทำงานของกลุ่มเซลล์ประสาทที่บริเวณ

สมองด้านหน้าและส่วนตอนใน Right Frontal Parietal areas และที่สมองส่วน  
เทลามัส Thalamus.

การค้นพบทางวิทยาศาสตร์นี้ ก็เป็นการพิสูจน์ความจริงของธรรมชาติในการปฏิบัติ  
ธรรม ว่าเกิดองค์ธรรมของ “สติ” และ “สมาธิ” ในขณะที่เกิดจิตสำนึก ดังนั้นถ้าทั้ง “สติ” และ  
“สมาธิ” ถูกพัฒนาให้มีคุณภาพสูงเป็น ทั้ง “พละ” และ “อินทรีย์” การรับรู้ในแต่ละขณะจิตก็จะ  
เป็นการรับรู้ที่ชัดในธรรมชาติของอารมณ์ที่กำลังรับรู้ในขณะนั้นๆ ได้ กล่าวคือ การปฏิบัติธรรม  
ในพระพุทธศาสนาเป็นการพัฒนา “สติ” และ “สมาธิ” ให้มีคุณภาพสูง จนสามารถรับรู้อารมณ์  
ในแต่ละขณะจิตได้อย่างชัดเจนและถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาเป็น  
ปัญญาขึ้น ซึ่งปัญญาที่ถูกพัฒนาขึ้นนี้สติจะนำปัญญามาใช้ในการประกอบกับอารมณ์ จึงทำ  
ให้สามารถรับรู้อารมณ์ด้วยปัญญาในทุกขณะจิต การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการ  
พัฒนาจิต เรียนรู้ความจริง พัฒนาให้เกิดปัญญาในการชำระจิตให้บริสุทธิ์นั่นเอง ในพระ  
อภิธรรมเรียก จังหวะของการเกิดดับของจิตสำนึกในการรับรู้อารมณ์เป็นขณะจิต และเรียกการ  
เกิดจิตสำนึกว่าเป็น “วิถิจิต” ที่เปรียบเสมือนกับคนที่หลับอยู่ใต้ต้นมะม่วง เมื่อตื่นขึ้นมากินผล  
มะม่วงแล้ว เขาก็กลับไปหลับต่อ แล้วก็ตื่นขึ้นมาอีก เป็นการเกิดดับรับรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นครั้งๆ  
จึงเกิดเป็นการทำงานของชีวิตขึ้น การที่พระพุทธศาสนาเข้าใจถึงกระบวนการทำงานของจิต จึง  
เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาของชีวิต จนสามารถพัฒนาวิธีการอบรมจิตขึ้นมาได้

การทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์ เกิดเป็นจิตสำนึกในช่วงเวลาหนึ่งๆ นี้ เป็นรูปแบบ  
ของการรับส่งสัญญาณไปมาในระบบประสาทส่วนกลาง อารมณ์ในที่นี้ก็เป็นข้อมูลที่ถูกส่งผ่าน  
ไปมา อารมณ์ภายนอกก็คือการรับรู้ข้อมูลที่ได้รับจากโลกผ่านอายตนะ ส่วนอารมณ์ภายในก็  
คือข้อมูลที่ถูกปรุงแต่งภายในจากการทำงานของจิต จิตมีการเกิดจิตสำนึกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่  
ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาเป็น Stream of Consciousness นี้ จึงทำให้เกิดการมีชีวิตขึ้น การเข้าใจ  
ธรรมชาติของชีวิตนี้ว่า ชีวิตเป็นเพียงกระบวนการทำงานของธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย  
แท้จริงมิได้มีความเป็นตัวตนของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นับเป็นมุมมองต่อการมีชีวิตที่แตกต่างจากลัทธิ  
ศาสนาทั้งหลาย ที่อธิบายถึงความเป็นอัตตาตัวตนของชีวิต พระพุทธศาสนานับได้ว่ามี  
ความก้าวหน้าทีล้ำหน้ากว่าแนวคิดเรื่องชีวิตของลัทธิศาสนาใดๆ ในโลก

ความสำคัญในการเจริญสตินี้ ปัจจุบันได้เป็นที่ยอมรับในหมู่นักวิชาการตะวันตกกันอย่างกว้างขวาง และได้มีความพยายามนำเรื่องสตินี้มาใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้ของมนุษย์ในวิทยาการการเรียนรู้ Cognitive Science ขึ้น ส่วนเรื่องของการเจริญสมาธิอย่างมีสตินั้น การค้นพบช่วง Sustained Attention ในขณะที่เกิดจิตสำนึกหนึ่ง จึงทำให้เข้าใจได้ว่า ในการที่จิตจะรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์หนึ่งๆ ได้นั้น จิตจะต้องระแวดระวังอารมณ์นั้นอยู่ช่วงขณะหนึ่ง เพื่อจะได้ทำความเข้าใจต่ออารมณ์นั้นๆ ได้อย่างชัดเจน โดยไม่ถูกรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ ซึ่งในการนี้ก็ต้องอาศัยสมาธิ ดังนั้นการที่จิตสามารถพัฒนาเพิ่มช่วง Sustained Attention ที่มีสัดส่วนเวลานานมากขึ้นนั้น ก็จะช่วยลดโอกาสที่จิตจะถูกรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ ในช่วง Mind Wandering ให้น้อยลงได้ ถือว่าเป็นการจัดระเบียบของอารมณ์ต่างๆ ในการรับรู้ได้ดีและเป็นระเบียบมากยิ่งขึ้น จนสามารถควบคุมจิตได้ และในขณะเดียวกันก็ทำให้คุณภาพของสติ Awareness of Mind มีสัดส่วนมากขึ้น จึงสรุปได้ว่า **“สมาธิเกื้อหนุนสติ”** และในขณะเดียวกัน **“สติก็เกื้อหนุนสมาธิด้วย”** การมีสติและสมาธิจะช่วยลดช่วง Mind Wandering ให้น้อยลงจนในท้ายที่สุดเมื่อจิตอยู่ในจุดตกถยาน ความสับสนในช่วงที่จิตสับสนวุ่นวาย Mind Wandering ก็จะสั้นลง จนไม่มีการรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ ในขณะที่เกิดจิตสำนึก จนเหลือแต่สติ Awareness of Mind และสมาธิ Sustained Attention คือ มีสติตั้งมั่นมากขึ้น เป็นสติและสมาธิเป็นอินทรีย์ ในทุกครั้งที่มีการรับรู้อารมณ์หนึ่งๆ คุณภาพของจิตเช่นนี้ จึงจะสามารถที่จะทันเห็นอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้จริง การเห็นแจ้งตามความจริง เป็นการเจริญวิปัสสนาเห็นการทำงานของจิต เพื่อการเรียนรู้การทำงานของจิตตามความจริงในพระพุทธศาสนา กล่าวคือถึงแม้ว่าอารมณ์จะมีการเกิดดับในธรรมชาติ ดังนั้นถ้าหากว่าสามารถขยายช่วงในการตื่นรู้มีสติ และการห่วงอารมณ์ให้เป็นสมาธิได้นานพอ จิตก็สามารถตั้งมั่นในอารมณ์นั้นๆ ได้ และสามารถจำลองอารมณ์นั้นๆ เช่น ปิติ สุขปีติสัทธาจากความสุข และความว่างให้เกิดขึ้นมาใหม่ได้อีกอย่างต่อเนื่อง เป็นการเกิดดับของอารมณ์เดิมๆ นั้นๆ อย่างซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง จิตจึงเป็นสมาธิตั้งมั่นเป็นเอกัคคตาในจุดตกถยานนั่นเอง

ในรูป (b) นี้ แสดงการทำงานของระบบประสาทในการรับส่งสัญญาณประสาท ในขณะที่เกิดดับของจิตสำนึก เมื่อเกิดเป็นสัญญาณการรับรู้ในขณะที่จิตหนึ่งๆ ดังจะเห็นได้ว่า จิตสำนึกมีการเกิดดับ และในขณะเดียวกัน แม้สติและสมาธิก็มีการเกิดดับด้วยเช่นกัน อาการเกิดดับใน

แต่ละขณะจิตจึงเป็นการเกิดดับของการรับส่งสัญญาณในระบบประสาท การเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาได้พบความเป็นจริงของการทำงานของจิตอันละเอียดขึ้น จึงทำให้เกิดความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตขึ้น และเนื่องจากสภาวะธรรมของจิตมีความละเอียดมาก ในสมัยก่อนการที่จะเข้าถึงสภาวะธรรมเหล่านี้ได้ ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมเท่านั้น การเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ จึงเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในระบบประสาทจริง และให้ผลในการพัฒนาคุณภาพของจิตได้จริง ผู้ที่ขาดการเจริญสมาธิอย่างมีสติ มักจะมีความวิตกกวนวายอยู่กับเรื่องราวต่างๆ จนสับสนไม่เป็นสมาธิ ในบุคคลทั่วไปจิตจะกวนวายวิตกในเรื่องราวต่างๆ จะอยู่ในสภาวะ Mind Wandering มากกว่า 47% ส่วนที่เป็นสติใน Awareness of Mind และเป็นสมาธิใน Sustained Attention นั้นสั้นมาก คือไม่เกินประมาณ 0.010 วินาทีเท่านั้น เพราะเหตุนี้การปฏิบัติธรรมในส่วนของสมถะนั้น จึงต้องมีทั้งการเจริญสติ และการเจริญสมาธิอย่างมีสติ เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิต ทั้งสติและสมาธิจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จำเป็นในการปฏิบัติธรรม สำหรับการพิจารณาและเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียด สภาวะธรรม “สติ” “สมาธิ” เป็นจริงในธรรมชาติ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ทางประสาทวิทยา ทั้ง “สติ” และ “สมาธิ” เป็นสภาวะธรรมที่มีการเกิดดับอย่างรวดเร็ว การเจริญสติและการเจริญสมาธิเป็นการฝึกเพื่อให้ช่วงการเกิดสติและสมาธิยืนยาว และมีช่วงเวลาที่นานยิ่งขึ้น จนสามารถทำให้มีบทบาทที่สำคัญในขณะที่เกิดจิตสำนึก เป็นการมีชีวิตอยู่ด้วยสติและสมาธิอยู่ตลอดเวลา และสามารถรับรู้ตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ได้ถูกต้องตามความจริงด้วยปัญญา

หมายเหตุ คำว่า “สภาวะที่จิตรับรู้อารมณ์อันหลากหลาย” จนสับสนเป็น Mind Wandering นั้นเมื่อแรกในทางจิตวิทยาโลกตะวันตกก็ใช้คำว่า “สภาวะก่อนการเกิดจิตสำนึก” Pre-consciousness คือ หมายถึงช่วงที่สัญญาณประสาทจากอายตนะทั้งหลาย และสัญญาณจากการปรุงแต่งของจิต กำลังเข้าสู่การรับรู้ที่สมองส่วนหน้า โดยมีจิตตื่นขึ้นมารับรู้ ก็เป็นเสมือนชุมสายของสัญญาณประสาททั้งหลาย Awareness of Mind ซึ่งก็คือสติ Mindfulness ส่วนที่เรียกว่า Sustained Attention ก็คือสมาธินั่นเอง จึงได้แบ่งแยกการเกิด “จิตสำนึก” “สติ” และ “สมาธิ” แบบแยกส่วน จนปัจจุบันจึงพบว่า ทั้ง “จิตสำนึก” “สติ” และ “สมาธิ” เป็นการทำงานร่วมกันของระบบเครือข่ายประสาทที่ต่อเนื่องกัน พระพุทธศาสนาจึงเป็นการค้นพบการทำงานของจิตอันละเอียดเป็นครั้งแรกในโลกเมื่อสองพันหกร้อยกว่าปีมาแล้ว ซึ่งในที่สุดความรู้ทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ก็ได้พิสูจน์ความจริงของธรรมชาติเหล่านี้ การพัฒนาการทางประสาท

วิทยาได้ช่วยอธิบายถึงการทำงานของจิตอันละเอียด และได้ลดบทบาทในเชิงปรัชญาของเรื่อง จิตให้สำนึกลงไปได้มาก แต่เนื่องจากนักวิชาการตะวันตกพยายามเลี่ยงการอ้างถึงและการใช้ คำศัพท์ในพระพุทธศาสนา จึงมีการเรียกสภาวะธรรมในทางประสาทวิทยาด้วยคำสมมุติต่างๆ ทางวิชาการสมัยใหม่กัน ดังนั้น ในการศึกษาพุทธวิทยาศาสตร์นี้ จึงได้พยายามเชื่อมโยง **ความจริงในพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์เข้าด้วยกัน เพราะเป็นความจริงของ เรื่องสภาวะธรรมและกฎธรรมชาติเดียวกันนั่นเอง**

การรับรู้อารมณ์เมื่อเกิดเป็นจิตสำนึกนั้น สามารถเปรียบได้กับการรับลูกบาสเก็ตบอลที่ ละลูกที่ถูกส่งมาอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ในการนี้ลูกบาสเก็ตบอลคืออารมณ์ที่รับรู้ในแต่ละ ขณะจิต โดยธรรมชาติแล้ว จิตสำนึกมีการเกิดขึ้นที่ประมาณ 40 ครั้งต่อวินาทีนั้น ก็เปรียบได้ เหมือนกับการที่จิตต้องรับลูกบอลจำนวนมาก ที่ถูกส่งมาด้วยความรวดเร็วสูง จากอายตนะทั้ง หกเป็น 6 ทิศทาง ซึ่งในการที่จะสามารถรับลูกบาสเก็ตบอลให้ได้อย่างแม่นยำ เมื่อรับรู้แล้วก็รู้ ว่าอะไรเป็นอะไรนี้ จิตจะต้องมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงและรวดเร็วได้ในระดับสัญชาติ ญาณได้นั้น คือ จิตจะต้องมีการพัฒนาทักษะในการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็น “จิตสำนึก” ด้วย ปัจจัย 2 ประการ คือ “สติ” และ “สมาธิ” กล่าวคือ

ประการแรก คือ **การมีสติรู้ทันต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น** เป็นการมีสติรู้ลูกบอลที่กำลังรับ และเมื่อรับลูกบอลได้แล้ว ก็ต้องรีบปล่อยวางลูกบอลลงทันที เพื่อจะได้เตรียมพร้อม สำหรับการรับลูกบอลใหม่ที่กำลังจะมาต่อไปได้ แต่ถ้ารับลูกบอลแล้วมัวแต่อ้อยอิ่ง ไม่ เตรียมพร้อมที่จะคอยรับลูกบอลใหม่ที่กำลังจะมาได้ทันทั่วทั้งที่ ก็จะไม่สามารถในการรับลูกบอล ลูกต่อไปที่กำลังพุ่งเข้ามาได้ ในการนี้พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการมีสติว่า ต้องมีความว่องไว เหมือนกับม้าอาชาไนย สตินี้จึงถูกเรียกว่า “การอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน” จิตที่กำลังครุ่นคิดถึง เรื่องในอดีต หรือกังวลใจกับเรื่องที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต จึงเรียกว่า “การขาดสติ” นอกจากนี้การพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงก็เรียกว่า “สติบริสุทธิ์” คือ สติที่ทำให้จิตเป็นอุเบกขา เป็นกลางไม่ไปวุ่นวายเป็นความพอใจหรือความไม่พอใจต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จึงทำให้ สามารถมีสติรับรู้ชัดในอารมณ์ต่างๆ จึงรู้แจ้งในอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามความจริง



ประการที่สอง คือ **การมีสมาธิตั้งมั่นต่ออารมณ์เป็นหนึ่ง** เรียกว่า “เอกัคคตา” ในขณะหนึ่งๆ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิจึงสามารถรับรู้ทุกบอลที่ถูกส่งมานั้นๆ ได้อย่างเที่ยงตรง โดยไม่ถูกสิ่งอื่นใดมารบกวน เพราะถ้าจิตไม่มีสมาธิดีพอ ก็จะไม่สามารถจดจ่อตั้งมั่นต่อการรับรู้ บอลที่กำลังพุ่งเข้ามาได้ ในพระพุทธศาสนาจึงเปรียบสมาธิเหมือนกับการที่ผูกเชือกกับลูกม้าที่ คึกคะนองไว้กับเสาหลัก คือ การมีสมาธิตั้งมั่นนั่นเอง

ดังจะเห็นได้ว่า ในการมีชีวิตที่จะต้องรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันหลากหลายเป็นจิตสำนึกนั้น จิตจะต้องมีทั้งคุณสมบัติของ “สติ” และ “สมาธิ” ที่มีคุณภาพ (พละและอินทริย์) ควบคู่กัน อย่างสมดุลอยู่เสมอ ในรอบหนึ่งๆ ของการเกิดดับของจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนา จึงต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝนเจริญสติและเจริญสมาธิอย่างมีสติ ในการรับรู้อารมณ์ การเรียนรู้ตามความจริง จนสามารถพัฒนาปัญญาสำหรับการตอบสนองต่อ อารมณ์ที่รับรู้ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นกุศลจิตและกระทำการต่างๆ เป็นกุศล กรรมในชีวิตได้

ที่จริงชีวิตทั้งหลายต่างก็มีทั้งส่วนของ “สติ” และ “สมาธิ” กันอยู่ด้วย เพียงแต่ว่าใน ปรากฏการณ์ทั่วไปที่ยังไม่มีการอบรมจิตนั้น ทั้ง “สติ” และ “สมาธิ” นี้เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่สั้นๆ น้อย มาก จนมนุษย์เราไม่สามารถใช้งานอะไรกับ “สติ” และ “สมาธิ” ได้ไม่มากนัก ซึ่งเรียกกันว่า “การขาดสติ” และ “การมีสมาธิสั้น” นั่นเอง พระพุทธศาสนาค้นพบคุณสมบัติอันสำคัญของ ชีวิตนี้ และได้พัฒนาระบบการเรียนรู้ความจริงของชีวิตอันละเอียด ด้วยการใช้ “สติ” และ “สมาธิ” ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จึงเกิดการพัฒนาเป็น “ปัญญา” ขึ้น ดังนั้น “การเจริญสติ” และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” จึงเป็นการพัฒนาคุณภาพจิต เพื่อเพิ่มสัดส่วนในการเกิดสติ และสมาธิ ในแต่ละรอบของการรับรู้อารมณ์เป็นจิตสำนึกขึ้น ทำให้จิตมีคุณภาพสูงเป็น “สติอินทริย์” และ “สมาธิอินทริย์” นั่นเอง เรื่องการค้นพบการทำงานของ “สติ” Mindfulness ในการตื่น ขึ้นมารับรู้อารมณ์ในช่วงแรกของการเกิดจิตสำนึก และการเกิดการยึดเหนี่ยวอารมณ์ในขณะที่เกิด จิตสำนึก ทำให้จิตตั้งมั่นเป็น “สมาธิ” Meditation นั้น นับเป็นการยืนยันว่าสภาวะธรรมที่ พระพุทธเจ้าอธิบายและกล่าวถึง “สติ” และ “สมาธิ” รวมถึงวิธีการพัฒนาสติและสมาธิในการ เกิดจิตสำนึกนั้นว่า เป็นสภาวะธรรมที่มีอยู่จริง

การเกิดขึ้นของสติและสมาธิในกระบวนการเกิดจิตสำนึก เมื่อรับรู้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนี้ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “การสัมประยुทธ์” ของสติและสมาธิในการเกิดวิญญานรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ การเข้าใจถึงธรรมชาติของการเกิด “สติ” และ “สมาธิ” จะช่วยทำให้เข้าใจว่าความจริงของการปฏิบัติธรรมว่าควรทำอย่างไร จึงเกิด “สติ” และ “สมาธิ” เช่น การบริกรรมสลัไปมานั้น เป็นการฝึกบังคับจิตให้อยู่ในอารมณ์หนึ่งๆ สลัไปมา การทำตบะสมาธิของพรหมณ์นั้น เป็นการกำหนดในอารมณ์ที่เป็นนามธรรมในรูปฌาน จนเป็นฌานสมาบัติ ดังนั้นการทำตบะสมาธินั้น จึงมิได้มีส่วนในการพัฒนา “สติ” แม้แต่อย่างไร การที่มีแต่สมาธิแต่ขาดสตินั้น ท่านพุทธทาสเปรียบว่าเป็นการนั่งแข็งเป็นหิน ไม่มีประโยชน์เพราะจิตไม่สามารถวิปัสสนาได้ ส่วนการเจริญสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานั้น เนื่องจากมีสตินับตั้งแต่เริ่มแรกของการปฏิบัติธรรม นับตั้งแต่ “การเจริญสติ” จนเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” และในที่สุด แม้แต่สตินี้ก็ถูกกำหนดให้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมาธิได้ด้วย จึงทำให้สติตั้งมั่นมีคุณภาพสูงขึ้นอย่างเด่นชัด เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณาในธรรม การพิจารณาในธรรมก็ต้องมีสติเข้าใจในความหมายของธรรมในแต่ละคำอยู่ตลอดเวลา การเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงต้องมีสติต่อเนื่องในระหว่างการเจริญอนุสติ และการเจริญสมาธิแบบพุทธ

เมื่อมีความเข้าใจถึงพื้นฐานธรรมชาติของการทำงานของจิตในเรื่องจิตสำนึก สติและสมาธิเป็นอย่างดีแล้ว จะพิจารณาเห็นได้ว่า หลักการแล้วการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจะประกอบด้วยการพัฒนาการจิตเป็นลำดับ โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ

1. **การพัฒนาคุณภาพพื้นฐานของจิต** คือ “จิตสำนึก” ให้มีคุณภาพของ “สติ” และ “สมาธิ” ในระดับสูง เพื่อใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตได้จริง
2. **การพัฒนาด้วยการเรียนรู้ความจริงของชีวิต** โดยเฉพาะการทำงานของจิตอันละเอียด การเกิดกิเลสในกระบวนการทำงานของจิต และการสลัดระดับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นได้ จึงเกิดเป็นปัญญาในการดับกิเลส

### 3. การพัฒนาจิตในการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ ด้วยการมีสตินำปัญญามาประกอบกับการรับรู้ จึงทำให้สามารถตอบสนองต่อการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา

โดยปกติแล้วมนุษย์เราทุกคนต่างก็มีการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ และเกิดจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลาทั้งทุกคน แต่การที่มนุษย์เราจะสามารถเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียดได้หรือไม่ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจและการพัฒนาการในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง “จิตสำนึก” “สติ” และ “สมาธิ” กันเป็นอย่างดีเสียก่อน ซึ่งในการนี้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาใน ส่วนสมถกรรมฐาน จึงมีการเจริญสติและการเจริญสมาธิอย่างมีสติ ก็เป็นการพัฒนาสติและสมาธิอันเป็นคุณสมบัติของจิตที่มนุษย์เรามีอยู่แล้ว แต่ให้ฝึกฝนจนมีคุณภาพสูงเป็นผลด้วยความชำนาญ เกิดขึ้นบ่อยๆ เป็นอินทรีย์ในการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลาย ด้วยการเจริญสติและการเจริญสมาธิ เป็นการฝึกฝนจิตด้วยการทำงานทำการพัฒนาสติและสมาธินั่นเอง และเมื่อเจริญสมาธิอย่างมีสติ สมาธิในฌานก็จะช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณภาพของสติสูงขึ้น ทั้งสติและสมาธิเกื้อหนุนต่อกัน ทำให้ทั้งสติเป็นผล และสมาธิเป็นผลและอินทรีย์ขึ้น การพัฒนาจิตเป็นลำดับนี้ จะทำให้จิตมี “สติบริสุทธิ์” คือจิตเป็นอุเบกขา สำหรับการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้การทำงานของจิตตามความเป็นจริงในส่วนของวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และการเรียนรู้เอง จึงเป็นการพัฒนาให้เกิดปัญญา จนสามารถนำปัญญามาใช้ในการพัฒนาชีวิตได้ในที่สุด

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรานั้น จิตมีการรับรู้สิ่งต่างๆ มากมายได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าสติที่ไม่สามารถระลึกได้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของจิต จิตก็จะไหลไปตามกระแสแห่งอารมณ์ ชีวิตก็จะไหลไปกับโลก เมื่อชีวิตประสบกับเรื่องที่ไม่พอใจ จิตก็จะดีใจไปกับโลก แต่ถ้าชีวิตประสบกับเรื่องที่ไม่พอใจ จิตก็จะเสียใจไปกับโลก จิตจะวุ่นวายไปกับโลก และเมื่อมนุษย์เราหลงในอัตตาตัวตน จิตก็จะดิ้นรนทะยานอยากไปกับกามและความพอใจว่าทำให้เป็นความสุข และการพยายามทำลายสิ่งที่ไม่พอใจด้วยการบังคับจิต จึงเกิดเป็น ความทะยานอยากที่ขัดแย้งกับความจริงตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น การทำงานของจิตก็จะผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากความจริงด้วยต้นหาความทะยานอยาก จึงเกิดเป็นกิเลสและความทุกข์ขึ้น และความผิดพลาดในการตอบสนองเป็นต้นหาของจิตนี้เอง ที่ปรุงแต่งทำให้เป็นความคลาดเคลื่อนของจิตต่อความเป็นจริงที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น จนทำให้มนุษย์เรากระทำกรรม

ต่างๆ อันเป็นอกุศลกรรมต่อโลก และก่อทุกข์ให้แก่ชีวิตในที่สุด ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมเพื่อเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้น จึงต้องอาศัยสติที่มีคุณภาพสูง ด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ จนสามารถสังเกตการณ์วิปัสสนาเห็นการทำงานของจิตที่รับรู้และสามารถตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเกิดเป็น “การดับทุกข์ด้วยปัญญา” ในพระพุทธศาสนาขึ้นมาในโลก

### 3.5 ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและสติ

จิตนี้เป็นอนัตตา ดังที่พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า รูปเป็นอนัตตา จิตเป็นอนัตตาเพราะเวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา และวิญญาณก็เป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเป็นที่ชัดเจนว่า ไม่ว่าจะจิต หรือวิญญาณที่เป็นการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลายนั้นเป็นอนัตตา ดังความในพุทธประวัติ ความว่า

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุชื่อ “สาติ” อธิบายความว่า “วิญญาณการรับรู้นั้นมีตัวตน (ตัววิญญาณ) มีผู้เกิดความรู้สึก (ตัวผู้เสวยเวทนา) และเป็นผู้รับผลแห่งกรรมดีหรือเลว (จิต อมตะ) ทั้งในที่นี้และที่นั่น” พระพุทธองค์ทรงกล่าวดำหนินว่า

“เธอเคยได้ยินเราแสดงธรรมเช่นนี้แก่ใครหรือ วิญญาณการรับรู้ นั้น เกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัย วิญญาณการรับรู้มีชื่อเรียกตามเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งขึ้น ดังเช่นอาศัยตากับรูปที่เห็น ก็เรียกว่า จักขุวิญญาณ (จากนั้นก็ลำดับอายตนะคู่อื่นๆ เป็น โสต วิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ ตามลำดับ) นอกจากนี้ วิญญาณอาจตั้งขึ้นโดยอาศัยรูป (เวทนา สัญญา สังขาร เป็นลำดับ) เป็นอุบาย (วิธีการ) แห่งปัจจัยที่ อาศัยรูปเป็นอารมณ์ อาศัยรูปเป็นเครื่องดำรงอยู่ เมื่อยังยินดีในอารมณ์ วิญญาณอันเนื่องด้วยรูปนั้นย่อมเจริญ เพิ่มพูน และไพบุลย์ยิ่งขึ้น ใครก็กล่าวว่า การมีตัวตนของวิญญาณการรับรู้ ว่ามีเกิดดับ มีการเจริญ การเพิ่มพูน และการไพบุลย์ เป็นการกล่าวอ้างในสิ่งที่ไม่ได้อยู่จริง”

ในขณะที่เกิดจิตสำนึกเป็นวิญญาณรับรู้อารมณ์นั้น ถ้ามีสติก็จะระลึกอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้ ที่จริงแล้ว ที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไรนั้น ก็คือ “สติ” นี้เอง ดังนั้นในการปฏิบัติธรรม ก็ให้ฝึกเจริญสติให้มาก จนเป็นสติในทริยตามทีพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพื่อตามดูอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แต่สตินี้ก็ต้องถูกพัฒนาด้วยสมาธิให้มีคุณภาพสูงเป็นสติพละจนเป็นสติบริสุทธิ์ ก็จะได้เห็นอาการและการทำงานของจิตได้ จนสามารถนำใช้สติในการสังเกตการณ์วิปัสสนา เรียนรู้การทำงานของจิตตามความเป็นจริงได้เอง

พระพุทธศาสนาอาศัยการเกิดจิตสำนึกหรือวิญญาณนี้ และการมีสติที่มีอยู่จริงในธรรมชาติ แล้วก็ใช้การทำสมาธิมาช่วยในการพัฒนาคุณภาพของสติให้อยู่ในระดับสูง จนเป็นสติบริสุทธิ์ และสามารถนำสติมาใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนา เรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียดตามความเป็นจริงได้ การรู้แจ้งในความจริงจึงทำให้สามารถพัฒนาเกิดเป็นปัญญาธรรมชาติของชีวิต แล้วนำปัญญานี้มาใช้ในการตอบสนองการรับรู้อารมณ์ทั้งหลาย จึงสามารถดับกิเลสอันเป็นความคลาดเคลื่อนในการทำงานของจิตที่ผิดพลาดได้อย่างสิ้นเชิง และเรียกกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตนี้ว่า “การปฏิบัติธรรมหรือการทำกิจ เพื่อการดับกิเลสด้วยปัญญาในพระพุทธศาสนา”

ความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติและจิตสำนึก ทั้งสติและจิตสำนึกนั้นเป็นสภาวะธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันมาก จนเกือบจะเรียกได้ว่าจิตสำนึกและสติเป็นสิ่งเดียวกัน และใช้เรียกแทนกันได้ในบางกรณี กล่าวคือ คุณภาพของจิตสำนึกจะดีมากน้อยแค่ไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติด้วย ในขณะที่เดียวกันถ้าจิตมีสติในระดับต่ำหรือขาดสติไป จิตสำนึกก็จะมีคุณภาพต่ำไปด้วย คือทำงานไปโดยไม่รู้สึกตัว ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เรียกว่า จิตไหลไปตามอารมณ์โดยไม่มีสติ ดังนั้นทั้งจิตสำนึกและสตินี้จึงเปรียบเสมือนการเป็นสองด้านของเหรียญเดียวกัน กล่าวคือ ในขณะที่เกิดจิตสำนึกอยู่ตลอดเวลา นั้น แต่การที่จะรู้ทันต่ออารมณ์ได้หรือไม่ นั้น ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสติว่ามีมากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้สติจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเกิดจิตสำนึกก่อนเท่านั้น เพราะเหตุนี้ในการฝึกสติหรือการเจริญสติ นั้น จึงต้องอาศัยปัจจัยของการเกิดจิตสำนึกในธรรมชาติขึ้นก่อน ด้วยการให้เกิดผัสสะการกระทบของอารมณ์ต่อจิต เช่นการเดินจงกรมและการเกิดลมหายใจเข้าออก และเมื่อเกิดผัสสะเป็นวิญญาณการรับรู้เป็นจิตสำนึกขึ้นมาก่อน แล้วจึงจะสามารถฝึกการมีสติระลึกขึ้นได้ และเมื่อฝึกการเกิดสติขึ้นบ่อยๆ ก็จะมี ความชำนาญเกิดสติขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้ผ่านอินทรีย์ต่างๆ จึงเรียกว่า “สตินทรีย์” ขึ้น

ปัจจุบันเรื่องสติได้กลับมาเป็นที่สนใจทางวิชาการโลกตะวันตกเป็นอย่างมาก โดยเริ่มมาจากการศึกษาวิจัยทางจิตวิทยาในเรื่องจิตสำนึก Consciousness เป็นสมมุติฐานของจิตสำนึก คือการเกิดวิญญาณเป็นการรับรู้ของจิตต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความเป็นชีวิตขึ้น และต่อมาเมื่อได้มีการศึกษาทางประสาทวิทยา พยายามตรวจหาการเกิดจิตสำนึกในระบบ

ประสาทส่วนกลาง ก็พบว่าในการเกิดจิตสำนึกแต่ละครั้งนั้น มีสภาวะธรรมประการหนึ่ง ที่เกิดขึ้นก่อนการเกิดจิตสำนึก คือระบบประสาทส่วนกลางนี้จะเกิดอาการตื่นตัว (Activated or Awaken) ผ่านการรวบรวมสัญญาณประสาทจากอายตนะทั้งหก ที่บริเวณผิวสมองสีเทา ก่อนเข้าสู่ตอนในของกลุ่มเส้นใยประสาทที่สมองตอนหน้า ซึ่งสภาวะการรวบรวมสัญญาณประสาทต่างๆ เช่นนี้เอง ทำให้เกิดการระลึกรู้ขึ้นในการเกิดจิตสำนึกแต่ละครั้ง เป็นการเกิดดับในขณะจิตหนึ่งๆ และเมื่อมาพบคำว่า “สติ” ในพระพุทธศาสนาซึ่งมีความสอดคล้องกับสภาวะธรรมดังกล่าวที่เกิดขึ้นในระบบประสาทส่วนกลางจริง จึงสามารถอธิบายถึงการเกิดของจิตสำนึกควบคู่ไปกับการเกิดสติในกระบวนการเกิดจิตสำนึกได้ว่า เมื่อจิตมีผัสสะเป็นการรับรู้ต่ออารมณ์หรือสัญญาณประสาทนั้น เมื่อแรกเราก็อาจจะยังไม่รู้สึกตัว (Pre-conscious) และต้องคอยอีกสักพักหนึ่งในช่วงเวลาสั้นๆ สำหรับการรับส่งสัญญาณประสาทในเครือข่าย จึงเกิดเป็นจิตสำนึก (Consciousness) และการเกิดจิตสำนึกนี้ก็มีหลายระดับตามประเภทของสติ จากระดับต่ำที่ไม่ค่อยมีสติ จนเป็นระดับสูงที่เกิดการรู้สึกตัวมีสติ ก็เรียกว่า Higher Order Consciousness ก็คือการมี “สติพร้อมกับการเกิดจิตสำนึกในระดับสูง” นั่นเอง

การเกิดดับของจิตสำนึกนี้มีระดับของคุณภาพการทำงานที่แตกต่างกัน มากบ้างน้อยบ้าง ไม่เหมือนกัน โดยสามารถแบ่งเป็นหลายระดับตามอาการการทำงานของจิต ซึ่งเราอาจสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ เมื่อแรกที่มีการศึกษาคนไข้ที่อยู่ในอาการ “หมดสติ” หรือ โคม่า (Coma, Vegetative) นั้น เราพบว่าคนไข้ที่อยู่ในสภาพที่ระบบประสาทมีการรับรู้แต่ไม่รู้สึกตัว หรือ หมดความรู้สึก ซึ่งเป็นเพราะสมองอยู่ในสภาพผิดปกติหรือเสียหายอย่างรุนแรง เช่น ความผิดปกติในกรณีที่สมองบวม หรือเส้นเลือดในสมองแตก มีเลือดคั่งในสมอง สมองจึงไม่สามารถรับส่งสัญญาณประสาทในเครือข่ายของเซลล์ประสาทต่างๆ ได้ตามปกติ กล่าวคือ คนไข้มีการรับรู้ฝ่ายอายตนะได้ตามปกติ แต่ไม่สามารถรับส่งสัญญาณประสาทในสมอง เพราะสมองบางส่วนได้รับความเสียหาย สมองไม่ทำงาน ถึงแม้ว่าสมองยังมีการรับรู้สัญญาณประสาทผ่านอายตนะ มีการเกิดการรับรู้ขึ้น แต่กลับไม่สามารถประมวลผลทำความเข้าใจในสิ่งที่กำลังรับรู้ได้ จึงไม่สามารถตอบสนองการรับรู้ต่อโลกได้ นอกจากนี้ในกรณีที่ คนไข้ที่อยู่ในภาวะซีมเศร้าอย่างรุนแรง หรือได้รับการกระทบกระเทือนทางอารมณ์อย่างรุนแรง คนไข้จะมีความคิดวนเวียนอยู่ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งไปมา และถึงแม้ว่าจิตจะมีการรับรู้ต่อสัญญาณ

ประสาทอื่นๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว แต่ก็ไม่ได้ให้ความสนใจต่ออารมณ์ใหม่ที่กำลังรับรู้เข้ามาในขณะนั้นได้ ก็นับได้ว่าเป็นอาการผิดปกติอีกประเภทหนึ่ง ดังที่เรียกกันว่า “ขาดสติ” นั่นเอง นอกจากนี้ในกรณีของคนไข้ที่ได้รับยาสลบ ตัวสารเคมีในยาสลบนี้ก็ไปกดการทำงานของระบบประสาทที่บริเวณ Reticular Formation ที่บริเวณก้านสมอง (Brain Stem) ซึ่งทำหน้าที่เป็นศูนย์ชุมทางการรับส่งสัญญาณประสาททางกาย ทำให้ไม่สามารถรับส่งสัญญาณประสาททางกายได้ จึงทำให้ไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังถูกผ่าตัดต่ออยู่ หรือในกรณีที่มีการใช้ยาชาเพื่อกดประสาทความรู้สึกเฉพาะตำแหน่ง เช่น การถอนฟันด้วยการฉีดยาชาที่เหงือกฟันนั้น ถึงแม้ว่าระบบการมองเห็นของคนไข้ยังมองเห็นสิ่งต่างๆ ทางอายตนะได้ แต่ระบบประสาทการรับทางความรู้สึกทางกายที่บริเวณเหงือกฟันจะถูกกดไว้ให้หยุดทำการรับส่งสัญญาณไปชั่วขณะด้วยฤทธิ์ของยาชา จึงทำให้คนไข้ไม่รู้สึกรู้สีกเจ็บปวดที่บริเวณฟัน เพื่อแพทย์จะได้ทำการรักษาคนไข้ได้ หรือแม้แต่ในกรณีกินยาแก้ปวดอย่างแรง เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามแขนขา ยาแก้ปวดก็เป็นการกดประสาททำให้หยุดการรับรู้เวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ถึงแม้ว่าระบบประสาทจะมีการรับรู้เป็นวิญญานอยู่ตลอดเวลา แต่สติการระลึกถึงนั้น จะเกิดขึ้นหรือไม่ หรือเกิดขึ้นมากน้อยต่างกันแค่ไหนนั้น ก็ขึ้นอยู่กับการควบคุมการทำงานของระบบประสาทในขณะที่เกิดจิตสำนึกทั้งสิ้น

ในทางประสาทวิทยานั้น คุณภาพของจิตสำนึกนี้จะขึ้นอยู่กับระดับกำลัง (พลัง) ของสติ ดังนั้นการเจริญสติ หรือการฝึกฝนสตินั้น จึงมีผลทำให้เกิดการพัฒนาจิตสำนึกให้มีคุณภาพสูงไปด้วย จิตที่ไม่มีสติหรือมีระดับกำลังของสติน้อย จึงเป็นจิตที่ไม่มีความสามารถในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือทำงานได้ในระดับต่ำ จิตที่ไม่มีกำลังของสติมากพอก็จะทำงานโดยปราศจากการควบคุม คือจะไหลไปตามกระแสโลก เพราะเหตุนี้ในพระพุทธศาสนา จึงถือว่าการตื่นขึ้นของจิตสำนึกด้วยการมีสติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ จนเรียกว่า “พุทธะ” นั้น หมายถึงการมีสติตื่นรู้ และเริ่มเรียนรู้โลกได้ตามความเป็นจริง จึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนาเป็นปัญญาขึ้น การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงพัฒนาการเจริญสติขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการเรียนรู้การทำงานของจิตในธรรมชาติได้ตรงตามความเป็นจริง ทำให้รู้ว่าการกำลังเกิดอะไรขึ้นที่จิตกิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรถูกอะไรผิด เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิต จนสามารถดับกิเลสได้ในที่สุด



มนุษย์เราเมื่อแรกเกิดมาในโลก เป็นเด็กทารกก็ต้องมีสติเรียนรู้ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวทั้งผู้คนและภาษาสำหรับการสื่อสารกับผู้อื่นให้ได้อย่างรวดเร็ว และก็เพราะสตินี้เอง ที่ช่วยการเรียนรู้ของมนุษยชาติ เพื่อรักษาชีวิตให้ยู่รอดอยู่ในโลก **“การรับรู้อารมณ์ และมีสติเกิดขึ้นเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของสิ่งที่มีชีวิต”** ดังนั้นสตินี้จึงมีอุปการะต่อชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะสตินี้จะเกิดขึ้นทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึกด้วย เพราะเหตุนี้เมื่อมีการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงขึ้น จิตสำนึกก็ได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพสูงขึ้นตามไปด้วย จนสามารถเรียนรู้ให้เกิดปัญญา และสามารถนำปัญญามาประกอบกับจิตเป็นการรู้ความจริงของชีวิตได้อย่างถูกต้อง จึงจะสามารถดับกิเลส และตอบสนองการรับรู้กระทำกรรมต่างๆ ได้อย่างถูกต้องทุกขณะจิต พระพุทธศาสนาจึงเรียกวิธีการดับกิเลสนี้ว่า **การดับกิเลสด้วยปัญญา**

การเกิดจิตสำนึกรับรู้อารมณ์ต่างๆ นั้น โดยธรรมชาติจะประกอบด้วยสติ อันเป็นคุณสมบัติประการหนึ่งของสิ่งที่มีชีวิตทั่วไป แต่การเกิดสติในแต่ละบุคคลนั้น ก็มีระดับคุณภาพที่แตกต่างกันด้วย ความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” และ “จิตสำนึก” นี้เกี่ยวข้องกันโดยตรงอย่างมีนัยยะสำคัญ การที่เรากล่าวถึงคุณภาพของจิตในระดับที่แตกต่างกัน แท้จริงก็เป็นการระบุถึงคุณภาพของสติที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เริ่มนับตั้งแต่บุคคลที่มีจิตวิปลาส คือมีความผิดปกติเกิดจิตสำนึกโดยที่ไม่มีสติเกิดขึ้น คือหมดสติ จนเริ่มค่อยๆ มีระดับของสติที่ตื่นตัวขึ้นมารับรู้ต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้รู้สึกตัวหรือตื่นตัวว่ากำลังรับรู้อะไรอยู่ และกำลังเกิดอะไรขึ้นรอบๆ ตัวเรา คุณภาพการทำงานของจิตจะดีมากน้อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับระดับของสติ ที่ประกอบเป็นจิตสำนึกนั่นเอง ดังสามารถแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสติการระลึกและคุณภาพของการเกิดจิตสำนึกในระดับต่างๆ จากน้อยไปหามาก ได้ในรูปที่ 6 ดังนี้



แต่จึ่งเรียกว่า “ขาดสติ” เป็นที่น่าสังเกตุว่า เรื่องระดับการหลับ การฝัน หรือการง่วงนอนนั้น แสดงถึงคุณภาพของจิตที่น้อยทั้งสิ้น มนุษย์เราทั่วไปส่วนใหญ่จะอยู่ในสถานะที่มีสติน้อย ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจสำหรับมนุษย์ที่ขาดการอบรมจิตจะไม่ค่อยมีสติมากเท่าไร ดังนั้นจึงต้องมี การเจริญสติ ก็คือการฝึกฝนให้มีสติมากขึ้น ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพนั้น ไม่ว่าจะ เป็น การทำงาน การขับรถยนต์ การอ่านหนังสือเรียน การทำความเข้าใจเรื่องที่มีความลึกซึ้ง มนุษย์ เราต้องอาศัยสติประกอบในการรับรู้ จะทำให้การฟังคิดอ่านทำงานได้อย่างรวดเร็ว และเกิดการ เรียนรู้ได้ ดังนั้นการเรียนรู้จึงต้องอาศัยสติเป็นส่วนสำคัญ สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น ต้องการอาศัยสติในการเรียนรู้จากภายใน ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงเป็น พิเศษ จึงต้องมีการเจริญสติ และการเจริญสมาธิอย่างมีสติ จึงจะสามารถวิปัสสนาเรียนรู้ความ จริงของจิตและชีวิต จนนำไปสู่การพัฒนาปัญญา และการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์และ เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเป็นกุศลจิต

โดยปกติจิตสำนึกหรือวิญญาณของสิ่งที่มีชีวิตและมนุษย์จะมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา การเกิดดับแต่ละครั้งทำให้สิ่งที่มีชีวิตสามารถรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้เป็นหนึ่งขณะจิต ซึ่ง ในทางประสาทวิทยาประมาณว่า จิตสำนึกนี้มีการเกิดดับอยู่ประมาณ 40 ครั้งต่อวินาที และใน การเกิดดับแต่ละครั้งนี้เอง สิ่งมีชีวิตจะเกิดการระลึกว่าจิตกำลังรับรู้อะไรอยู่ในขณะนั้นๆ การ รับรู้นี้เองทำให้สิ่งมีชีวิตรู้สึกตัวว่า กำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่ในชีวิต ซึ่งโดยทั่วไป สิ่งที่มีชีวิตจะระลึก รู้ตอนที่กำลังรับอารมณ์ที่รุนแรง เช่น ความรู้สึกเวทนาสุข หรือทุกข์นั่นเอง จึงทำให้สิ่งมีชีวิต รู้สึกตัวว่าควรจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเป็นประการใด ดังนั้นถึงแม้ว่าสิ่งมีชีวิต จะสามารถมีสติได้ทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึก แต่โดยทั่วไปแล้ว ถึงแม้จะเกิดจิตสำนึก แต่ก็มักจะไม่มี สติหรือมีสติน้อยไม่ทันรู้สึกตัวต่ออารมณ์ที่กำลังรับรู้ จึงทำให้สิ่งมีชีวิตทั่วไปมักจะทำการ ต่างๆ ตามความอำเภอใจของตน เพื่อให้ตนเองมีความสุข จึงมักจะกระทำเรื่องที่เขาเปรียบ ผู้อื่น เป็นการทำ ความช่วยเหลือกุศล ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกคนประเภทนี้ว่า “ผู้ที่มีชีวิตอยู่ด้วยความ ประมาท” คือ มีชีวิตอย่างขาดสติ เพราะจิตยังไม่มีคุณภาพสูงพอที่จะรู้เห็นการทำงานของชีวิต ได้จริง คือยังไม่สามารถเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดได้ไวทัน มนุษย์ส่วนใหญ่ที่ขาดสติจึง อยู่ในความหลงในโลกล้วนเอง ในการอบรมจิตหรือที่เรียกกันว่า การฝึกจิตนั้นถ้าจะได้พิจารณา ด้วยโยนิโสมนสิการแล้ว จะเห็นได้ว่า การฝึกจิตนี้ก็คือการพัฒนาคุณภาพของจิตสำนึกหรือ

วิญญาณนั่นเอง และในการพัฒนาจิตสำนึกนี้ ก็คือการฝึกสติให้เกิดขึ้นอยู่เสมอเป็น “สตินทรีย์” เพื่อให้จิตมีสติอยู่ตลอดเวลา และพัฒนาการเรียนรู้เป็นจิตสำนึก และเมื่อจิตมีการเรียนรู้ตามความเป็นจริง จนเกิดการพัฒนาปัญญาแล้ว การทำงานของจิตในส่วนอื่นๆ ไม่ว่าจะ เป็น เวทนา สัญญา สังขาร ก็จะได้ตามขึ้นไปด้วย

หลักในการเจริญสติหรือการฝึกสตินั้น จึงจะต้องรู้ว่า สติจะเกิดขึ้นได้ในขณะที่กำลังเกิดจิตสำนึกรับรู้ต่ออารมณ์ สตินี้จึงเกิดขึ้นหลังการเกิดจิตสำนึก และก่อนที่จะเกิดจิตสำนึกนี้เอง ก็จะต้องมีการกระทบผัสสะของอารมณ์ ดังนั้นการฝึกสติจึงอาศัยขณะที่กำลังเกิดผัสสะเป็นที่หมายในการกำหนดสติ การฝึกสติจึงอาศัยการเกิดผัสสะที่เป็นจังหวะสลับไปตามธรรมชาติ เช่น การกระทบพื้นของเท้า หรือลมหายใจเข้าออก มาใช้ในการฝึกสติ เพราะเหตุนี้พระพุทธรูปเจ้าจึงทรงแนะนำ การเดินจงกรม การมีสติรู้ในอิริยาบถ การเจริญอานาปานสติ และการเจริญอนุสติ เพื่อให้ฝึกการเกิดสติอย่างสม่ำเสมอ ในการฝึกสติพื้นฐานนี้เมื่อมีความชำนาญดีพอสมควรแล้ว จึงจะสามารถเจริญสมาธิอย่างมีสติ อันเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติในระดับสูง จนในที่สุดสติจะมีประสิทธิภาพเป็น “สติบริสุทธิ์” ก็จะสามารถทำการสังเกตการณ์ วิปัสสนาตามรู้ความจริงของจิตอันละเอียดได้เป็นลำดับ จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริง และพัฒนาเป็นปัญญาสำหรับการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องขึ้นในที่สุด

โดยปกติในชีวิตประจำวันนั้น จิตของมนุษย์เรามีการรับรู้อารมณ์อันหลากหลาย ทั้งที่เป็นสิ่งเร้าที่เป็นอารมณ์ภายนอก และอารมณ์ภายในที่เกิดจากการปรุงแต่งภายในของจิตเอง ในปุถุชนที่ยังมิได้มีการอบรมจิตนั้น โดยปกติการรับรู้ของจิตมักจะรับรู้อารมณ์ภายนอกต่างๆ มากมายจากโลก การรับรู้จึงอาจจะสับสนปะปนไปมา ขาดการพิจารณาต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นอะไร จึงขาดการศึกษาเรียนรู้ธรรมชาติของโลกไป ชีวิตจึงเป็นไปตามกระแสของอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้เข้ามา เป็นชีวิตที่อยู่ด้วยความประมาท มีชีวิตไหลไปตามโลก เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ แล้วใช้วันเวลาก็ผ่านไปวันๆ หนึ่งอย่างไม่มีประโยชน์ หวังเพียงจะให้ชีวิตนี้มีแต่ความสุข จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิต ก็ไม่อาจหนีความตายอันเป็นทุกข์ของสัตว์โลกไปได้

การมีชีวิตอยู่ด้วยความประมาทในพระพุทธศาสนานั้น คือ การมีชีวิตโดยมิได้ศึกษาเรียนรู้ความจริง เพื่อการพัฒนาชีวิต เมื่อชีวิตมีการรับรู้สิ่งเร้าจากโลก ก็ไม่มีสติ (ขาดสติ) รู้ชัดในอารมณ์ว่า อะไรเป็นอะไรที่แท้จริง จึงมักจะหลงเพลิดเพลिनไปตามกระแสของอารมณ์ และเพราะอวิชชาคือการที่จิตยังไม่มีการเรียนรู้ชีวิตและโลกตามความเป็นจริง ดังนั้นจิตจึงไปนำเอา “อนุสัย” คือสิ่งหมักดองที่นอนก้นอยู่ในจิต คือความจำเก่าๆ ที่ผิดพลาดมาประกอบกับการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิด เรียกว่า “สัญญาวิปลาส” ไปปนเปื้อนกับอารมณ์ จึงเกิดเป็น “อาสวะ” ขึ้นในจิต แล้วจิตก็เกิดการปรุงแต่งอารมณ์ให้เป็นไปตามความคลาดเคลื่อน จึงเกิดเป็น “กิเลส” ประเภทต่างๆ ขึ้นที่จิต จึงเรียกว่า “จิตวิปลาส” ตามกันมา จนทำให้เกิดการกระทำกรรมที่ผิดพลาดต่อชีวิต อันเป็นอกุศลกรรมทั้งหลายในชีวิตนั้น ก็เกิดขึ้นจาก “อวิชชา” ความผิดพลาดในการทำงานของจิตนี้เอง ดังนั้นการดับอาสวะในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการแก้ไขการทำงานของจิตที่ผิดพลาดนี้ด้วยการเรียนรู้ความจริง และพัฒนาให้เกิดเป็นปัญญา เพื่อจะได้นำปัญญาหรือสัมปชัญญะนี้มาแก้ไขแทนที่ “อนุสัย” เสียแต่แรก อาสวะจึงไม่เกิดขึ้น กิเลสทั้งหลายก็ไม่เกิดขึ้น ไม่มีการปรุงแต่งเป็นกิเลสอย่างกลาง ไม่มีกิเลสอย่างหยาบ จึงดับอกุศลจิตทั้งหลาย การทำงานของจิตจึงเป็นกุศลตามธรรมชาติ กรรมทั้งหลายที่กระทำจึงเป็นกุศลกรรม จึงเรียกว่า “การดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา” นั่นเอง

พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาในโลก ก็เพื่อมาสั่งสอนมหาชนให้รู้จักความจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง การเรียนรู้ในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเรียนรู้ความจริงเพื่อแก้ไขการทำงานของจิตที่ผิดพลาด ซึ่งเรียกกันว่า “กิเลส” การเรียนรู้จึงเป็นการพัฒนา “ปัญญา” เพื่อการดับกิเลส ทั้งนี้ปัญญาที่ถูกใช้งานจะเรียกว่า “สัมปชัญญะ” กล่าวคือ เมื่อจิตมีการรับรู้เป็นวิญญานต่ออารมณ์ต่างๆ จิตก็อาศัยสติในการระลึกอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น แล้วนำปัญญามาประกอบกับการรับรู้ของจิต ทำให้จิตสามารถตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเป็นกุศลจิต จิตที่อาศัยสตินำปัญญา (สัมปชัญญะ) มาประกอบในการตอบสนองการรับรู้ของจิตต่อสิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว นั่น จึงเรียกรวมการเกิดสติและปัญญาพร้อมกันว่า “สติสัมปชัญญะ” ความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” และ “จิตสำนึก” นั้น มีความเกี่ยวข้องกันโดยตรง เพราะทำให้การรับรู้ของจิตมีความถูกต้องคมชัดยิ่งขึ้น จนเกิดการเรียนรู้และพัฒนาเป็นปัญญาขั้นในที่สุด

### 3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างสติและสมาธิ

เมื่อมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” และ “จิตสำนึก” ได้ดีแล้ว คราวนี้ ก็จะเป็นการศึกษาทำความเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” และ “สมาธิ” เป็นลำดับต่อไป สำหรับเรื่องสมาธินี้เป็นที่รู้จักกันตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาลนานนับพันปี และมีการฝึกสมาธิจนสามารถบังคับควบคุมจิตได้ในระดับหนึ่ง จนมีการใช้พลังสมาธิควบคุมจิตของผู้อื่นได้ด้วย เรื่องของพลังอำนาจสมาธิจึงถูกพัฒนาให้กลายเป็นการฝึกให้มีพลังอำนาจจิต สำหรับใช้ในการสื่อสารกับเทพเจ้าและบุคคลผู้ที่เสียชีวิตไปแล้ว เป็นเรื่องการดลบันดาลให้เกิดปรากฏการณ์ต่างๆ ในธรรมชาติ มนุษย์ส่วนใหญ่ที่มีความกลัวความตายและภัยธรรมชาติกันอยู่แล้ว จึงมีความเชื่อในพลังอำนาจของพระเจ้าและสมาธิกันมากยิ่งขึ้น จนถึงว่าการทำสมาธิตามแบบของพราหมณ์นั้น เป็นการฝึกฝนให้มีอำนาจเหนือมนุษย์จนกลายเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์กันต่อกันมา ใครที่ต้องการมีอำนาจอิทธิฤทธิ์ ก็ต้องฝึกสมาธิกันทุกคน เรื่องการฝึกสมาธิจึงเป็นเรื่องที่นิยมขึ้นชอบกันมากในหมู่คนที่เชื่อในเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ และเนื่องจากการทำสมาธินั้น ก็มีมาก่อนพุทธกาลนานแล้ว และก็มีปรากฏทำกันในลัทธิศาสนาอื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะในศาสนาพราหมณ์ เพราะถือกันว่า การทำสมาธินี้เป็นหัวใจของการปฏิบัติพราหมณ์เลยทีเดียว ซึ่งพวกพราหมณ์ก็ใช้การทำสมาธิเพื่อประโยชน์ในการสร้างคุณวิเศษเป็นอิทธิฤทธิ์ทางจิตเป็นประการต่างๆ และเมื่อพระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองในชมพูทวีป ความนิยมในเรื่องการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ก็ยังมีอยู่มาก จนมีการประยุกต์การทำตบะสมาธิเข้ามาในพระพุทธศาสนา จนเกือบแยกกันไม่ออกกว่าที่ปฏิบัติธรรมกันนั้น ทำสมาธิกันแบบไหนกันแน่ ภายหลังเมื่อนักวิชาการตะวันตกได้มีการศึกษาทั้งในเรื่องศาสนาพราหมณ์ฮินดูและพระพุทธศาสนา จึงได้แบ่งแยกการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ออกจากการทำสมาธิแบบพุทธอย่างชัดเจน และเรียกการทำตบะสมาธิว่า Mantra Meditation ส่วนการทำสมาธิแบบพุทธก็เรียกว่า Mindfulness Meditation คือคำว่า “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” นั่นเอง

สำหรับเรื่องสตินั้น เป็นเรื่องที่สอนกันในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น ในลัทธิศาสนาอื่นๆ ไม่มีการสอนเรื่องการเจริญสติกัน และก็ไม่มีการสอนให้ใช้สติสำหรับการวิปัสสนาเรียนรู้ตามความเป็นจริง เพราะในลัทธิศาสนาอื่นๆ นั้น ขอให้มีความเชื่อในพระเจ้าหรือเทพเจ้าแล้ว ก็ทำตามคำสั่งสอนของพระเจ้าหรือเทพเจ้าก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องศึกษาเป็นลึกลับอันใด

เมื่อคราวที่พระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นมาในโลกนั้น พระพุทธเจ้าทรงใช้ “สติ” มาเป็นเครื่องมือ สำหรับการเรียนรู้ความจริงของชีวิต ดังที่เรียกว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” พัฒนาเป็นปัญญา และก็ใช้ “สติ” ในการดับกิเลส ดังนั้น “สติ” จึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในพระพุทธศาสนามาก แต่ในการใช้ “สติ” ทำการต่างๆ ได้สำเร็จนั้น “สติ” จะต้องถูกพัฒนาให้มีคุณภาพสูงขึ้นมาเสียก่อน และการพัฒนาสติก็ทำได้ด้วยการเจริญสมาธินั่นเอง เพราะเหตุนี้ความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” และ “สมาธิ” จึงมีความเกี่ยวข้องกันอย่างใกล้ชิดในการปฏิบัติธรรมจนแยกกันเกือบไม่ออก

ดังนั้นการอบรมจิตในพระพุทธศาสนาจึงจำเป็นที่จะต้องมีการเจริญสติ และการเจริญสมาธิประกอบด้วยกันเสมอ กล่าวคือ เมื่อเจริญสมาธิ ก็ต้องเป็นสมาธิอย่างมีสติด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงสำหรับในการรับรู้ต่ออารมณ์ทั้งหลายได้อย่างละเอียดแล้ว จึงจะสามารถเห็นกิเลสได้ละเอียดยิ่งขึ้น กล่าวคือ จากกิเลสอย่างหยาบ มาเป็นกิเลสอย่างกลาง และเป็นกิเลสอย่างละเอียดในที่สุด การพัฒนาสตินี้จึงเรียกว่า จิตที่มีสติเป็นพละ และก็ให้จิตมีสติรู้อยู่บ่อยๆ ทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึกขึ้น คือมีสติในทริย และเมื่อพัฒนาในองค์ฌาน อันเป็นสมาธิในระดับสูง จิตก็จะมีพัฒนาการเป็นสติบริสุทธิ์ คือมีการรับรู้ที่เป็นกลางอุเบกขา ต่ออารมณ์ทั้งปวง สรุปแล้ว การทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา โดยนัยก็คือการพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงจนมีความพร้อม สำหรับการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตในลำดับต่อไปนั่นเอง

ในโพธิปักขิยธรรมพระพุทธเจ้าอธิบายถึงการพัฒนาคุณภาพของสติจากการเจริญสมาธิอย่างมีสติเป็นลำดับ โดยเฉพาะในส่วนของสมถกรรมฐาน กล่าวคือ สมาธิช่วยพัฒนาคุณภาพของสติให้เป็น “สติพละ” “สติในทริย” “สติบริสุทธิ์” ตามลำดับ เพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในสติปัฏฐานสี่นั่นเอง การเรียนรู้ผ่านการสังเกตการณ์วิปัสสนาในพระพุทธศาสนานั้น อาศัยการเกิดดับของจิตสำนึกในแต่ละขณะจิต ประกอบกับสติที่ถูกพัฒนาด้วยสมาธิ มาใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้ถึงอารมณ์ต่างๆ ในขณะที่เกิดจิตสำนึกนั้นๆ จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ความจริงของการทำงานของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่จิตได้อย่างละเอียดต่อเนื่อง นับตั้งแต่การรับรู้ที่อายตนะ การเกิดกิเลสในกระบวนจิต และอาการของจิตประเภทต่างๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เหตุปัจจัยของการเกิดและดับในแต่ละอารมณ์ ประโยชน์และโทษของอารมณ์ที่เกิดขึ้น

จนถึงการสลัดจากอารมณ์ได้ ถือว่าเป็น “การเรียนรู้ภายใน (Introspective Learning)” เป็น การเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียด จนสามารถพัฒนาเป็นปัญญาสำหรับการดับกิเลสได้ กล่าวคือ เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นจิตสำนึก (วิญญูณ) นั้น สติทำให้เกิดการรู้ทันใน อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น จึงรู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามความเป็นจริง ส่วนสมาธินั้นช่วยตัดการ ครอบงำของอารมณ์อื่นๆ จึงทำให้สติสามารถรู้ในอารมณ์ได้อย่างชัดเจน จึงเกิดเป็นการรู้แจ้งใน ความจริงของชีวิตในธรรมชาติขึ้น ซึ่งเรียกกันว่า “การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า” ขึ้น

ในคัมภีร์แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ท่านนึกถึงการเจริญสติใน อานาปานสติ เมื่อครั้งยังเป็นพระราชกุมารว่า การมีสติจะช่วยในการพิจารณาสิ่ง ต่างๆ ได้ชัดเจนคมชัดมากยิ่งขึ้น สามารถช่วยให้เห็นการทำงานของจิตอันละเอียดได้ จึงได้พลิกจากการทำสมาธิแบบเดิมของพราหมณ์ มาเป็นการทำอานาปานสติ จึงเป็น การพัฒนาจิตให้มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งถือได้ว่า เป็นการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญ สมาธิอย่างมีสติที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก การที่มีสติตั้งมั่นอย่างต่อเนื่องนี้เอง จึงทำ ให้พระองค์ท่านสามารถเห็นความจริงของจิตและชีวิต เห็นการทำงานของจิตตลอด สาย ในกระแสปฏิภนสมุปบาท เห็นการเกิดกิเลส เหตุของการเกิดกิเลส การดับกิเลส และวิธีการดับกิเลสด้วยปัญญา จนเป็นที่มาแห่งการตรัสรู้อันยิ่งใหญ่เป็นพระสัมมาสัม พุทธเจ้า

สำหรับผู้ประสบความสำเร็จทั้งในองค์คุณของสมาธิจึงเป็น “เจโตวิมุตติ” และเมื่อ ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีสติเรียนรู้ตามความเป็นจริง เกิดการพัฒนาปัญญา ก็ได้ “ปัญญาวิมุตติ” เป็นลำดับ เพราะเหตุนี้ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) จึงอธิบาย ว่า “ในการบรรลุมรรคผลนิพพานของพระอรหันต์นั้น ถึงจะสำเร็จในเจโตวิมุตติแล้ว แต่ก็ต้องมา จบลงด้วยปัญญาวิมุตติทุกรูป” จึงจะเป็นการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา ในการปฏิบัติ ธรรมจึงควรจะได้มีการศึกษาพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติธรรมและ สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างดี ซึ่งใน การปฏิบัติธรรมเพื่อการศึกษาเรียนรู้การ ทำงานของจิตสำหรับการพัฒนาชีวิตนี้ ก็จะต้องประกอบด้วยการเจริญสติและการ เจริญสมาธิควบคู่ประกอบกัน จะแบ่งแยกหรือดำเนินการโดยขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ได้ เพราะสมาธินั้นจะเกื้อหนุนการพัฒนาสติ และในขณะที่เดียวกันสติก็ใช้ในการพิจารณา



เห็นธรรม คือมีสติเห็นชัดในการทำงานของจิตอันละเอียดได้ การเห็นธรรมนั้นเห็นด้วยสติ มิใช่สมาธิ แต่ก็ต้องมีสมาธิเพื่อให้สติตั้งมั่นเป็นสติที่มีคุณภาพสูง จึงจะเห็นการทำงานของจิตได้ ดังนั้นผู้มีปัญญาที่ต้องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงต้องมีการศึกษาพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นพื้นฐานอย่างดี จึงจะมีความเข้าใจในเรื่องสติและสมาธิอย่างถูกต้อง จาก การ “เจริญสมาธิอย่างมีสติ” ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ มีการพัฒนาคุณภาพของจิต ทั้ง “สติ” และ “สมาธิ” เกื้อกูลต่อกันจนเป็นทั้ง “พละ” และ “อินทรีย์” จึงจะมีความเจริญในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาได้เป็นอย่างดี

### 3.7 การพัฒนาคุณภาพของสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม

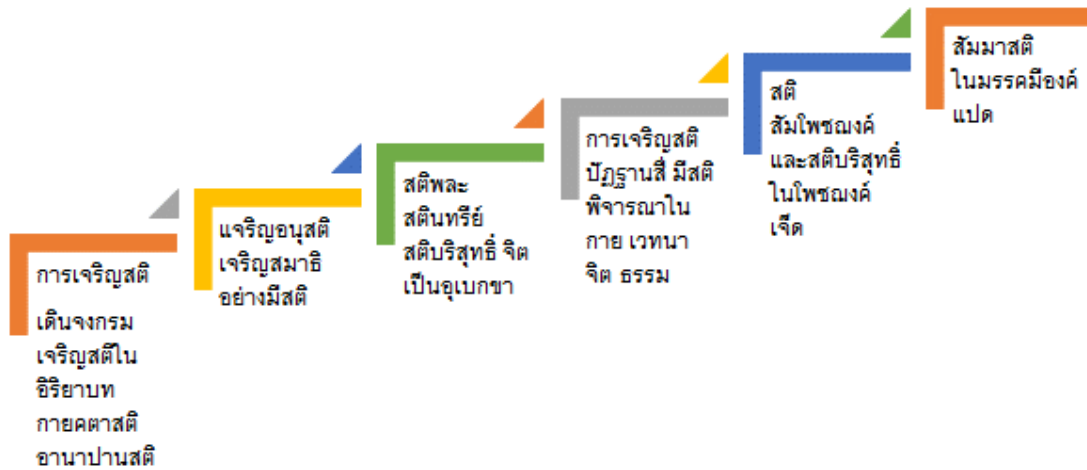
ในพุทธประวัติเมื่อลำดับถึงเหตุการณ์ในคืนแห่งการตรัสรู้ นั้น พระพุทธเจ้าทรงระลึกถึงเรื่องอานาปานสติ และได้ค้นพบการทำงานและประโยชน์ของสติในการรู้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงนำสตินี้ มาใช้สำหรับการพิจารณาเรียนรู้ความจริงของชีวิตอันละเอียดขึ้นได้เป็นครั้งแรกในโลก จนในที่สุดพระพุทธองค์ก็ทรงตรัสรู้ถึงวิธีการพัฒนาจิตให้เกิดเป็นปัญญา เพื่อการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อจิตมีการพัฒนาปัญญา อันเป็นผลการเรียนรู้แล้ว ก็ใช้สติในขณะที่เกิดจิตสำนึกนี้อีกเช่นกัน ในการนำปัญญาที่ถูกพัฒนาขึ้น มาประกอบกับการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น การทำงานของจิตในกระบวนการนี้ เรียกว่า “สติสัมปชัญญะ” หรือสติและปัญญานี้แหละ คือจิตสำนึกที่มีคุณภาพสูง จึงสามารถช่วยให้จิตสามารถตอบสนองการรับรู้ต่อสิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ ในชีวิตได้อย่างถูกต้อง คือ เป็นกุศลจิตในทุกขณะจิต

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ เนื่องจากการพัฒนาสติเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติ ดังนั้นทั้งวิธีการปฏิบัติและผลแห่งการปฏิบัติในการพัฒนาคุณภาพของสติ จึงมีการกล่าวถึงตลอดสายแห่งการปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการเป็นลำดับ พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนแก่ภิกษุทั้งหลาย ในช่วงท้ายแห่งพุทธกาล เมื่อคราวที่พระพุทธองค์ทรงปลงอายุสังขารที่ป่ามหาวัน เมืองเวสาลี ถึงผลแห่งการปฏิบัติธรรม เป็นความว่า

**“ผู้ที่ปฏิบัติธรรมย่อมได้ผลแห่งการปฏิบัติเป็นโพธิปักขิยธรรม อันเป็นองค์ธรรมในฝ่ายแห่งการตรัสรู้และการบรรลุธรรมผลในพระพุทธศาสนา เป็นองค์ธรรมที่ต่อเนื่องกัน 37 ประการ”**

ในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ บทบาทของสติมีความสำคัญมาก เพราะเป็นองค์ธรรมที่มีการพัฒนาและปรากฏขึ้นอย่างต่อเนื่อง นับตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติธรรมเป็นลำดับ ตลอดสายในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ดังนั้นสติจึงสามารถถูกใช้เป็นตัวชี้วัดประเมินผลในการปฏิบัติธรรมได้ ดังสามารถแสดงถึงการพัฒนาการของสติเป็นลำดับในรูปที่ 7 ได้ ดังนี้

## การมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรมในโพธิปักขิยธรรม



รูปที่ 7 แสดงลำดับขั้นของการพัฒนาสติเป็นหมวดธรรมต่างๆ ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรมตามลำดับ

เรื่องการพัฒนาสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติจึงเป็นเรื่องสำคัญ ดังที่ท่านพุทธทาสจึงกล่าวว่า “การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด สามารถสรุปด้วยคำสั้น ๆ คือ **“สติ” เพียงคำเดียว**” สติจึงมีการพัฒนาการเป็นลำดับขั้นตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติจะสังเกตเห็นได้ว่า ชื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหลายนั้น จะลงท้ายด้วยคำว่า “สติ” เป็นทุกครั้ง เช่น การเจริญอนุสติ การเจริญกายคตาสติ การเจริญอานาปานสติ การเจริญพุทธานุสติ การเจริญสติปฏิฐานสี่ เป็นต้น กล่าวคือ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจะเริ่มต้นด้วย

- “การฝึกให้เกิดสติ” เป็น “การเจริญสติ” คือ เริ่มต้นฝึกให้มีสติตามรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาอายตนะต่างๆ และกำลังเกิดขึ้น โดยเริ่มต้นการรับรู้ในส่วนองกายที่เป็นรูปธรรมก่อน เพราะสามารถฝึกฝนได้ง่ายกว่าการรับรู้ทางธรรมารมณ์ของจิตอันละเอียด การเจริญสติจึงเริ่มด้วย การฝึกพื้นฐานให้มีสติรู้การเคลื่อนที่ของกายเมื่อเกิดการสัมผัสทางกาย ทางตา หู จมูก ลิ้น ดังเช่น เมื่อเดินแล้วเท้ากระทบพื้น ก็ให้มี

สติรู้ผัสสะการกระทบ เป็น “**การเดินจงกรม**” เมื่อเกิดจิตสำนึกจากผัสสะของกาย ก็ให้มีสติรู้ทันอารมณ์ในขณะที่เกิดจิตสำนึก เมื่อตาเห็นรูปก็มีสติรู้ในจิตสำนึกที่เกิดขึ้น เมื่อได้ยินเสียงด้วยหู ก็ให้มีสติรู้ทันในการได้ยิน เมื่อกินอาหารลิ้นที่รับรู้รสก็ให้มีสติรู้ทันอารมณ์ของรสที่รับรู้ เป็นต้น อาศัยการรับรู้อย่างเป็นธรรมชาติในชีวิต มาพัฒนาให้เกิดสติอยู่เสมอ จากนั้นก็ขยายเป็นการฝึกที่ละเอียดยิ่งขึ้นให้มีสติรู้ทันในอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถต่างๆ ใน “**การเจริญสติในอิริยาบถ**” ไม่ว่าจะเป็นการยืน นิ่ง นอน ทำกิจวัตรประจำวัน ก็ให้มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึกขึ้น แล้วจึงให้ทำการ “**การเจริญกายคตาสติ**” คือการพิจารณาธรรมชาติของกาย ซึ่งถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง และนอกจากนี้ เนื่องจากมนุษย์เรามีการหายใจอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงแนะนำให้มีการฝึกเจริญสติตามรู้ในลมหายใจเข้า-ออกด้วย เรียกว่า “**การเจริญอานาปานสติ**” ในการฝึกให้มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้ จนเมื่อมีความชำนาญ จะช่วยให้จิตมีสติเกิดขึ้นเองได้บ่อยๆ จึงเกิดเป็น “**สตินทรีย์**” นั่นเอง

- “**การเจริญอนุสติ ให้มีสติต่อเนื่อง**” เมื่อฝึกการมีสติรับรู้อารมณ์อันเนื่องด้วยกาย และอายตนะอื่นๆ รวมทั้งการฝึกสติในอิริยาบถต่างๆ จนมีความชำนาญดีแล้ว ก็จะเป็นการฝึกสติด้วยบทสวดมนต์ หรือการพิจารณาในธรรม อันเป็นการรับรู้อารมณ์ในบทสวดหรือในธรรมอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า “**การเจริญอนุสติ**” เป็นการมีสติในกิจการงานหนึ่งๆ อย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการมีสติพิจารณาในสาระธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถือได้ว่าเป็นกุศโลบายในการทำสมาธิแบบพุทธ ใน “**ฉอนุสฺสตีสูตร**” พระมหากัจจายนะอธิบายถึงเรื่อง อนุสติ 6 ประการ ที่ควรมีสติอย่างต่อเนื่องในการเจริญสมาธิ ก็คือ การมีอนุสติพิจารณาในพระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ เป็น พุทธาอนุสติ (พุทฺธ+อนุสฺสตี) ธรรมาอนุสติ (ธรรม+อนุสฺสตี) และ สังฆาอนุสติ (สังฆ+อนุสฺสตี) อนุสติในศีลทั้งหลาย อนุสติในการให้ทานและการสละทั้งหลาย และอนุสติในคุณความดีที่ทำให้เกิดเป็นเทวดาทั้งหลาย จะทำให้เกิดความปราโมทย์ ปิติ สุขปัสสัทธิ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ โดยหลักการแล้ว การเจริญ

สมาธิอย่างมีสติก็เป็นการพัฒนาให้เป็น “สติพละ” และก็เพิ่ม “สตินทรีย์” ด้วย นอกจากนี้ ใน “วิมุตตายนะสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงวิธีการมีสติพิจารณาในธรรมด้วยอาการต่างๆ ซึ่งในการเรียนรู้พระธรรมนั้น จิตจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา

- **“สติพละ” ใน พละห้า** พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงผลแห่งการปฏิบัติธรรมใน “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” อันเป็นการใช้สมาธิพัฒนาสติให้เป็น “สติพละ” คือ เป็นจิตที่มีสติตั้งมั่นเป็นพละไม่หวั่นไหวหรือถูกรบกวนจากอารมณ์ต่างๆ ทำให้จิตสามารถทำการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งถ้าจะเปรียบเทียบการทำงานของจิตกับเครื่องกำเนิดไฟฟ้า สติที่มีกำลังสูงนี้ ก็เปรียบได้เครื่องที่จ่ายไฟฟ้าเป็นหน่วยพลังงานเป็นวัตต์ ที่มีพลังหรือมีกำลังสูงสูง พลังหรือพละในที่นี้จึงหมายถึงพละเพื่อใช้ในการงานที่สำคัญ โดยเฉพาะหมายถึงพละในทางธรรม คือมีพละในการจับอารมณ์อันละเอียดได้ จึงสามารถนำมาใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิต อาการของจิต และการเกิดขึ้นของกิเลสในลำดับต่อไปได้
- **“สตินทรีย์” ใน อินทรีย์ห้า** พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงผลแห่งการปฏิบัติธรรม ในการเจริญสติอันเป็นการพัฒนาสตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการมีสติเมื่อเกิดการรับรู้ อารมณ์ คือจิตก็มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ เป็นใหญ่ในการทำงาน เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึก กล่าวคือ เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกผ่านทางอายตนะทั้งหก หรือรับรู้อารมณ์ภายในจากการปรุงแต่งของจิต เมื่อมีการรับรู้ก็เกิดสติขึ้นมาทันที สติจึงเป็นใหญ่ในการระลึกู้ จะทำให้ตระหนักรู้ว่า กำลังรับรู้และเกิดอารมณ์อะไรอย่างต่อเนื่อง สตินทรีย์จึงทำให้รู้อะไรเป็นเรื่องเป็นราวอย่างต่อเนื่อง ทำให้รู้ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัย และมีผลเป็นอย่างไร ทำให้สามารถเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ถ้าจะเปรียบเทียบลักษณะทางวิทยาศาสตร์ สติที่เกิดขึ้นถี่ๆ บ่อยๆ นี้ก็เปรียบเป็นความเร็วในการประมวลผล ที่มีหน่วยเป็น Hertz (Hz) คือ ความถี่ของการประมวลผลที่เกิดขึ้นบ่อยๆ อย่างรวดเร็ว เป็นการมีสติแล่นไปอย่างรวดเร็ว

- “สติบริสุทธิ” ใน “การเจริญญาณอย่างมีสติ” เมื่อแก้วิตกด้วยวิचारได้แล้ว จิตก็จะปราโมทย์ ปีติ แล้วจิตก็จะเป็นสุขสงบปัสสัทธิ แล้วจิตจะเป็นเอกัคคตาจิตจึงเป็นสมาธิ ในการนี้สติจะเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตั้งมั่นและชัดเจน จึงไม่มีอคติต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ไม่มีการบิดเบือนอารมณ์ด้วยความพอใจหรือความไม่พอใจ พระพุทธเจ้าเรียกสติเช่นนี้ว่า “สติบริสุทธิ” หรือเรียกในอีกชื่อหนึ่งว่า “จิตเป็นอุเบกขา” ซึ่งเป็นคุณภาพของจิตที่เหมาะสมในการขึ้นวิปัสสนาเป็นลำดับต่อไป จึงเห็นธรรมชาติของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้ตรงตามความเป็นจริง และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จะกล่าวเน้นว่า จะต้อง มีสติ และเมื่อพระองค์ท่านกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนานั้น พระพุทธองค์จะทรงเน้นด้วยคำว่า “สติบริสุทธิ” ก่อนการเจริญวิปัสสนาด้วยเสมอ สติบริสุทธิ (จิตเป็นอุเบกขา) นี้เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นแจ้งในธรรม ดังที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงการเกิดขึ้นของ “สติบริสุทธิ” ความว่า

“ให้มีสติเร็ว เหมือนม้าอาชาไนย เมื่อจิตเริ่มมีสติแล้ว สัมผัสัญญะ การละอุปาทานการยึดติด ทั้งในเรื่องที่พอใจและไม่พอใจ (สติบริสุทธิ) ความถูกต้องต่างๆ ก็เกิดขึ้นเอง เป็นลำดับ” จึงเกิดการเรียนรู้ตามความเป็นจริง และพัฒนาเป็นปัญญา

- “สติในสติปัฏฐานสี่” เรื่องสติปัฏฐานสี่เป็นเรื่องที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ถือได้ว่าเป็นทางสายเอกของการปฏิบัติธรรม ในการปฏิบัติธรรมนี้ เมื่อสติได้ถูกพัฒนาจนเป็น “สติบริสุทธิ” แล้ว พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ใช้ “สติบริสุทธิ” นี้มาพิจารณาใน “การเจริญสติปัฏฐานสี่” ใช้สติในการพิจารณาธรรมชาติเกิดขึ้นที่ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม โดยเฉพาะการพิจารณาในธรรม เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติในส่วนต่างๆ ของชีวิตอย่างเป็นระบบ จึงเกิดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาเป็นปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต
- “สติสัมโพชฌงค์” และ “สติบริสุทธิ” เป็นสติหลังจากการเจริญในสติปัฏฐานสี่แล้ว กล่าวคือ ใน “กุนทลียสูตร” พระพุทธเจ้าทรงตรัสอธิบายว่า “เมื่อเจริญสติปัฏ

ฐานสี่ให้มาก จึงเป็นเหตุแห่งสัมโพชฌงค์” โดยเฉพาะในธัมมานุปัสสนานั้น ทำให้เกิด “ธรรมวิจย” ในสัมโพชฌงค์ ก็อาศัยสติสัมโพชฌงค์ในการพิจารณาในธรรม จึงเกิดเป็นธรรมวิจยขึ้นโดยตรง ซึ่งในการเจริญสติปัฏฐานสี่นี้ องค์ธรรมทั้งหลายจะถูกนำมาประมวลผลในโพชฌงค์เจ็ด ซึ่งในการนี้จะมีทั้ง “สติสัมโพชฌงค์” และ “สติบริสุทธิ” (จิตเป็นอุเบกขา) ประกอบกัน เพื่อการตรัสรู้แจ้งในความจริงของชีวิต และพัฒนาให้เกิดเป็นปัญญาขึ้น

- “**สัมมาสติ**” ในการปฏิบัติธรรมตลอดสายอย่างมีสติ เมื่อได้เรียนรู้ในธรรม จึงพัฒนาจิตด้วย “**การเจริญในมรรคมีองค์แปด**” เป็นการทำงานของจิตด้วย สัมมาสติ สัมมาสมาธิ (การเจริญสมาธิอย่างมีสติ) ด้วยความเพียรเป็น สัมมาวายามะ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ และเมื่อเรียนรู้เป็นปัญญาแล้ว การทำงานของจิตและชีวิตตลอดสาย ก็จะเป็นความถูกต้องใน “มรรคมีองค์แปด” เห็นโลกตามความเป็นจริงเป็น สัมมาทิฐิ และเมื่อจิตรับรู้โลก สัมมาสติ นี้ก็จะนำปัญญา มาประกอบกับอารมณ์ที่ถูกรับรู้ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นการทำงานของจิตเกิดเป็นกุศลจิตด้วยปัญญา จึงทำให้เกิดการกระทำกรรมเป็น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และ สัมมาอาชีวะ ตามมาในที่สุด ถือว่าเป็นผลแห่งการปฏิบัติเป็นสัมมาสติในการดำรงชีวิต

โดยธรรมชาติของชีวิตนั้น มนุษย์เรานั้นโดยพื้นฐานก็พอจะมีสติอยู่แล้วในการดำรงชีวิต แต่สติทั่วไปในชีวิตประจำวันนั้นยังมีคุณภาพไม่ละเอียดพอในการ “วิปัสสนา” เห็นการทำงานของจิตอันละเอียด ดังนั้นจึงต้องมีการปฏิบัติธรรมเพื่อการพัฒนาสติ ด้วยการ “เจริญสติ” และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” เป็นลำดับ ดังจะเห็นได้ว่า “สติ” นี้ มีพัฒนาการตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ถือได้ว่าสติเป็นธรรมที่มีอุปการะอย่างกว้างขวาง และใช้ประโยชน์ในกิจการงานต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ทันทกับการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ของจิตได้ ทำให้จิตมีการรับรู้และตอบสนองอย่างถูกต้องคล่องตัว ดังนั้นผู้มีสติจึงไม่ซึม ไม่เฉื่อยชา เป็นผู้ที่ตื่นรู้อยู่เสมอ ดังที่เรียกว่า “พุทธะ” นั่นเอง สติที่มีคุณภาพสูงนี้ในพระพุทธศาสนา เรียกเป็นสำนวนว่า “การประกอบด้วยความแก่กล้าแห่งสติเป็นอย่างยิ่ง”

ในการเจริญวิปัสสนาเพื่อเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดนั้น ในการเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
ดับในแต่ละขณะจิตจะต้องอาศัยปัจจัยทั้ง 3 ประการ คือ การเกิดขึ้นของจิตสำนึก (วิญญาณ)  
สมาธิที่มีคุณภาพสูงเป็นสมาธิพละและสมาธินทรีย์ สติที่มีคุณภาพสูงเป็นสติพละ สตินทรีย์  
และสติบริสุทธิ์ ดังนั้นเบื้องต้นในการปฏิบัติธรรมจึงต้องเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติและ  
สมาธิเป็นลำดับ จึงเกิดการเจริญสติและการเจริญสมาธิอย่างมีสติ รวมเรียกว่าการเจริญในสม  
ถกรรมฐาน สำหรับการเจริญวิปัสสนาในลำดับต่อไป ดังนั้นการมีความเข้าใจถึงความสัมพันธ์  
ระหว่าง จิตสำนึก สมาธิ และสติ ที่ต้องอาศัยสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ก็จะช่วยให้  
เข้าใจถึงกระบวนการในการพัฒนาจิตอย่างเป็นเหตุปัจจัย เพราะเหตุนี้ท่านพุทธทาสจึงกล่าว  
ว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงเรียกการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนารวมกันว่า  
**“สมถะวิปัสสนา”** อย่างเป็นหนึ่งระบบเดียวที่ต่อเนื่องกัน โดยมีได้แบ่งแยกเป็นสมถะและ  
วิปัสสนาออกจากกัน ก็เพราะองค์ธรรม **“สติ”** ที่มีการพัฒนาและเชื่อมต่อกันอย่างต่อเนื่อง  
นั่นเอง



### 3.8 สติและวิทยาการการเรียนรู้

เนื่องจากพุทธศาสนาเป็นการแสวงหาความจริง มิใช่ความเชื่อ ดังนั้นหลักการสำคัญต่างๆ ในพระพุทธานุศาสนานี้จึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตอันละเอียดในธรรมชาติ นับเป็นการศึกษาเรื่องชีวิตอย่างมีหลักการบนความจริงขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก นักวิชาการประสาทวิทยาในโลกตะวันตก นายฟรานซิสโก วาเรลา (Francisco Varela) หนึ่งในผู้บุกเบิก“วิทยาการการเรียนรู้” Cognitive Science เมื่อได้มาศึกษาพระพุทธานุศาสนา จึงได้นำเอาองค์ความรู้ในพุทธศาสนาโดยเฉพาะเรื่องสติ ไปพัฒนาเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ของชีวิตในวิทยาการการเรียนรู้ขึ้น

นักจิตวิเคราะห์นายแอรอน เบค Aaron Beck เป็นผู้พัฒนาจิตวิเคราะห์การเรียนรู้ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) โดยใช้การฝึกสติให้แก่คนไข้เพื่อรักษาอาการหรือพฤติกรรมที่ไม่ดี เช่น การตกใจประหม่าในที่ชุมชน หรือโรคที่มีอารมณ์แปรปรวน โรคกลัวความสูงหรือแมลงบางชนิด ที่อาศัยความรู้ของความสัมพันธ์ระหว่าง 3 ปัจจัย คือ อารมณ์ความรู้สึก Emotions ความคิด Thoughts และ พฤติกรรม Behaviors กล่าวคือ การที่มนุษย์เราจะมีพฤติกรรมเป็นอย่างไรนั้น ก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลต่อความคิด และก็ความคิดปรุงแต่งนี้เองก็มีผลทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ จนในที่สุดก็เกิดเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้น ซึ่งในพระพุทธานุศาสนานี้ พระพุทธเจ้าได้กล่าวไว้แล้วอย่างละเอียด โดยที่ อารมณ์ความรู้สึก ก็คือเวทนาและกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตเป็นอารมณ์ที่ไหลไปตามกิเลสในกระแสปัจจัยสมุปบาท ส่วนความคิดในที่นี้ก็คือ สังขารการปรุงแต่งของจิต ที่ทำให้เกิดเป็นกิเลสอันหลากหลายที่เป็นอารมณ์เชิงซ้อน ส่วนพฤติกรรมก็คือการกระทำกรรมอันเกิดจากจิต พฤติกรรมของมนุษย์จะเป็นประการใด กรรมจะเป็นกุศลหรืออกุศล ก็ขึ้นอยู่กับจิตที่ปรุงแต่งอารมณ์เป็นกุศลหรืออกุศลนั่นเอง

ในปลายปี 2019 ดร. โย โอสุ (Yo Otsu) จากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ (University of Sydney) ได้ค้นพบว่า อาการทางอารมณ์ในทางลบ เช่นความประหม่า ตื่นเต้นตกใจ เหล่านี้เป็นผลจากการกระตุ้นทางประสาทของสารสื่อประสาทประเภทกลูตาเมตและกลีซีน

(Glutamate and Glycine) ที่สมองตอนในบริเวณ Medial Habenula ต่อมาเมื่อนายแอรอน เบค ได้สนทนากับท่านองค์ดาไล ลามะ ในเรื่องการรักษาบำบัดอาการทางจิต ก็ได้ยอมรับว่า พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลแรกที่ค้นพบ เรื่องการนำสติมาใช้ในการเรียนรู้ขึ้นในโลก และเรื่องจิต บำบัด CBT นี้ก็มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนานั้นเอง พระพุทธเจ้าไม่เพียงแต่บำบัด พฤติกรรมที่เป็นกิเลสบางประเภท แต่การดับทุกข์ของพระพุทธองค์เป็นการบำบัดพฤติกรรมที่ ไม่ดีทั้งหลายได้ นับเป็นพระปัญญาอันยิ่งของพระพุทธเจ้า

ปัจจุบันวิทยาการเรียนรู้ (Cognitive Science) ได้ให้ความสนใจในเรื่องสตินี้มาก เพราะ สติถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาจิตสำนึก และเป็นคุณสมบัติพิเศษในกระบวนการ เรียนรู้ของมนุษย์ จนมีการนำวิธีการฝึกสติและสมาธิในพระพุทธศาสนา มาเป็นพื้นฐานใน ระบบการศึกษาสมัยใหม่ โดยพยายามฝึกฝนเรื่องสติและสมาธิให้มีขึ้นแก่เด็กเล็ก เมื่อเริ่มเข้าสู่ ระบบการศึกษาที่จะต้องเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลก เป็นการช่วยอบรมให้เด็กมีความสามารถในการ เรียนรู้วิทยาการต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว โลกตะวันตกได้ยอมรับความรู้ในเรื่องสติ (Mindfulness) นี้มาก และถือว่าสติและสมาธิเป็นปัจจัยสำคัญในการเรียนรู้ของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เรา สามารถเรียนรู้เรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งได้อย่างรวดเร็ว ดังนั้นการที่จะเรียนรู้ศึกษาสิ่งใดให้ได้ดีมี ประโยชน์นั้น ต้องมาจากการฝึกให้มีสติและสมาธิเสียก่อน ระบบการพัฒนาระบบการศึกษาสมัยใหม่ ในโลกตะวันตก จึงได้ยอมรับและสั่งสอนเรื่องการทำสติและสมาธิเข้าไปในระบบการศึกษา ปัจจุบันด้วย

สำหรับในการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนานั้น จิตจะต้องมีสติเรียนรู้ตลอดสายการปฏิบัติ เมื่อเดินจงกรมก็ให้มีสติ เมื่ออยู่ในอิริยาบถต่างๆ ก็ต้องมีสติ การฝึกหัดให้มีสติในทุกการรับรู้ ของกาย จนมาเป็นในทุกการเคลื่อนไหวของกาย จะช่วยฝึกให้เกิดสติอยู่ตลอดเวลา คือมีสติ เป็นใหญ่เป็นอินทรีย์อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเปลี่ยนจากการมีสติระลึกไว้ในเรื่องกาย มาเป็นการมี สติระลึกไว้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิต ก็จะมีสมาธิ ทำให้เกิดสติได้คล่องตัว เมื่อทำสมาธิก็ให้ จิตมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ สติจะถูกพัฒนาให้มีกำลังเป็นพละต่อการทำงานของจิต และในการ ปฏิบัติเพื่อละนิรวรณเหล่านั้น ก็ต้องมีสติรู้ในนิรวรณแต่ละประเภทที่กำลังเกิดขึ้น แล้วจึงสามารถแก้ นิรวรณนั้นๆ ด้วยอารมณ์อย่างเหมาะสมได้ และเมื่ออยู่ในฌานก็มีสติรู้ในองค์ธรรมที่เกิดขึ้น ทั้ง วิตก วิจาร์ณ ปิติ สุขในปัสสัทธิ และเอกัคคตา จนถึงจิตมีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขาในจตุตถฌานสี่

สติจะถูกพัฒนาจนเป็นสติที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นลำดับ สำหรับการวิปัสสนาในลำดับแห่งการปฏิบัติธรรมต่อไป

ทั้งเรื่องอานาปานสติและการเดินจงกรมมีความสำคัญในพระพุทธศาสนามาก ดังปรากฏเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงระลึกถึงเรื่องอานาปานสติในวันแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงใช้สติในการแก้ปัญหาประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเรื่องการเดินทางจงกรมก็มีกล่าวถึงในเรื่องรัตนจงกรมเจดีย์ อันเป็นสถานที่ที่พระพุทธเจ้าทรงเดินจงกรมในสัปดาห์ที่ 3 หลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เรื่องสติจึงเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะในการเรียนรู้นั้น จะต้องอาศัยจิตที่ประกอบด้วยสติในขณะที่มีการรับรู้ จึงจะเกิดการเรียนรู้เพื่อการดับกิเลสทั่วไป และการพัฒนาเป็นปัญญาสำหรับการดับกิเลสอย่างละเอียด

เมื่อจิตสามารถพัฒนาเป็นปัญญาได้แล้ว ก็ใช้สตินี้แหละ ในการนำปัญญามาประกอบกับการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง จึงเรียกว่า **“การมีจิตสำนึกที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ”** (Mindfulness Consciousness) จิตจึงสามารถตอบสนองการรับรู้ของสิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ ทุกประเภทได้ถูกต้องได้อย่างรวดเร็วทุกขณะจิตได้ จึงเรียกว่า **“จิตบริสุทธิ์”** เป็นอุเบกขา หรือ **“เป็นจิตประภัสสร”** (Purified Consciousness) ขึ้น หรือ **“จิตเดิมแท้”** ที่ยังไม่เกิดกิเลสมาปนเปื้อนการทำงานของจิต กล่าวคือ เป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อดับกิเลสสำหรับการเกิดกิเลสในกิเลสวัฏ ที่ตัณหา อุปาทาน และอวิชชานั้น พระพุทธองค์ก็มีวิธีการดับกิเลสด้วยชื่อเรียกที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เมื่อกิเลสเกิดขึ้นที่ตัณหา ก็ให้ดับกิเลสที่ตัณหาเป็น **“วิราคะ” “นิพพิทา” “วิโมกข์” “วิสุทธิ”** และเมื่อกิเลสเกิดขึ้นที่อุปาทาน ก็ทำการดับกิเลสด้วยการ **“การปลดอุปธิ” “การปล่อยวาง” “การไม่ยึดมั่นถือมั่น”** ละอารมณ์ที่เป็นสังโยชน์ประเภทต่างๆ ได้ จึงเป็นจิตที่ **“ไม่ยึดมั่นถือมั่น”** ในอุปาทานชั้นทั้งปวง และเมื่อเกิดกิเลสขึ้นที่อวิชชา ก็ให้ทำการดับอนุสัยอาสวะ จิตจึงเป็น **“วิมุตติ” “วิสังขาร” “วิโมกข์”** พระพุทธเจ้าทรงเรียกสภาวะธรรมและการดับกิเลสในกิเลสวัฏแต่ละที่ ด้วยวิธีการและคำเรียกที่แตกต่างกัน และสำหรับการกำจัดกิเลสทั่วไป พระพุทธองค์ก็ทรงใช้คำว่า **“นิโรธ”** การดับกิเลส การดับทุกข์ในที่สุด นั่นเอง

เรื่องการอบรมจิตให้มีสมาธิอย่างมีสตินี้จะมีประโยชน์ต่อชีวิตมาก เพราะเป็นการพัฒนาคุณภาพให้จิตมีสติและมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงและทนต่อการเสียงรบกวนได้ ทั้งนี้ เป็นเพราะเกิดการจัดระเบียบของสัญญาณประสาทต่างๆ ในการรับรู้เป็นจิตสำนึก จิตจะมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ได้ชัดเจน การอบรมจิตจึงต้องมีการพัฒนาทั้ง “สติ” และ “สมาธิ” ควบคู่ประกอบกัน ซึ่งในพระพุทธศาสนามีความเข้าใจในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงได้พัฒนาคุณภาพของจิตเพื่อนำ “สติ” และ “สมาธิ” มาใช้ในการเรียนรู้ปรากฏการณ์จากภายใน จึงเกิดการอบรมจิตเป็นการศึกษาเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติธรรม “สมถะวิปัสสนา” ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก การปฏิบัติธรรมในช่วงต้นจะเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติและสมาธิให้ดีพอ จนจิตมีความสงบ มีสติตั้งมั่น จึงเรียกว่า “สมถะ” เป็นความสงบของจิตสำหรับการสังเกตการณ์ “วิปัสสนา” ในลำดับต่อไป การเรียนรู้ตามความเป็นจริงนี้ จึงมีผลนำไปสู่การพัฒนา “ปัญญา” ซึ่งในทางประสาทวิทยาเรียกการพัฒนาก่อนนี้ว่า “ความยืดหยุ่นของสมอง” Brain Plasticity ขึ้น

อนึ่งคำว่า “พุทธ” ใน “พระพุทธศาสนา” นั้น แปลว่า “การตื่นรู้” คือเป็นศาสนาแห่งการตื่นรู้ เพื่อเรียนรู้ความจริง ซึ่งก็อาศัยความสัมพันธ์ระหว่าง “สติ” “สมาธิ” และ “จิตสำนึกหรือวิญญาณ” นั่นเอง กล่าวคือ ในการรับรู้ของจิต ถ้าจิตมีสติอยู่ ก็จะเป็นการตื่นรู้ในขณะนั้น เป็นคุณภาพของจิตที่มีการตื่นอยู่เสมอ ทำการรับรู้และตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสติทุกเมื่อ เป็นการเปรียบเทียบความหมายของคำว่า “พุทธ” จึงเหมือนกับการตื่นจากการหลับหรือความหลง คือตื่นจากจิตที่มีคุณภาพต่ำหรือขาดสติไม่มีสติ ให้มาเป็นจิตที่มีคุณภาพสูงที่ประกอบด้วย “สติ” และเมื่อมีการอบรมจิตพัฒนาเป็น “ปัญญา” ขึ้นมาบ้างแล้ว จิตก็จะสามารถมีสตินำปัญญานั้นมาประกอบกับการรับรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง จึงเรียกรวมกันว่า “สติสัมปชัญญะ” เพราะเหตุนี้เรื่องสติจึงเป็นสภาวะธรรมที่มีความสำคัญมาก และก็มีการสอนเรื่องสตินี้เฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ปัจจุบันเรื่องการฝึกอบรมในเรื่องสติและสมาธินี้ ได้รับความสนใจและได้เป็นที่ยอมรับทางวิชาการในโลกตะวันตกอย่างกว้างขวาง และยิ่งเมื่อวิทยาการสมัยใหม่ทางประสาทวิทยาสามารถระบุถึงกลุ่มเซลล์ประสาทที่มีความเกี่ยวข้องกับการทำงานสติและสมาธิ จนเป็น

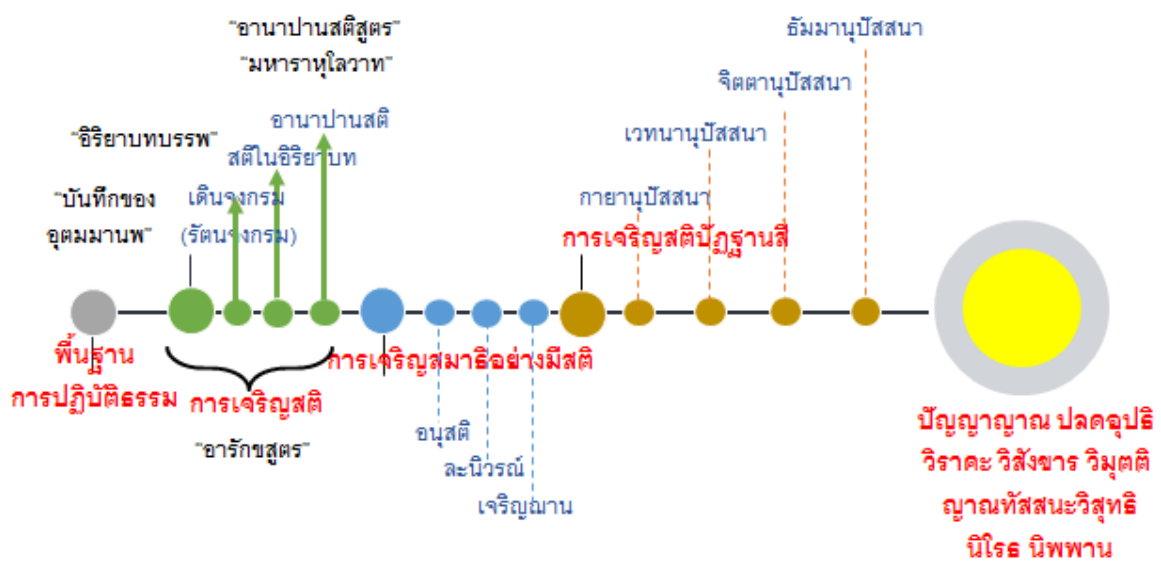
การศึกษาเส้นทางการรับส่งสัญญาณประสาทของกลุ่มเซลล์ประสาทต่างๆ ในขณะที่กำลังเกิดสติและสมาธิแล้ว ก็ยังเป็นที่น่าสนใจว่า เรื่องสติและสมาธิในพระพุทธศาสนานั้นเป็นจริง และสามารถมาฝึกอบรมพัฒนาในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ สมาธิได้ช่วยพัฒนาคุณภาพของสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม จนสามารถเจริญวิปัสสนาเรียนรู้ตามความเป็นจริงได้ในที่สุด เรื่องจิตสำนึก สติ สมาธิ การเจริญสติ และการเจริญสมาธิอย่างมีสติ การวิปัสสนา การเรียนรู้ศึกษาความจริง และได้มีการประยุกต์เป็นการเจริญสติและสมาธิในรูปแบบต่างๆ กันอย่างแพร่หลาย จนเกิดเป็นวิทยาการสมัยใหม่ เป็นวิทยาการเรียนรู้ (Cognitive Science) กันขึ้น มีการเปิดหลักสูตรการทำสมาธิอย่างมีสติในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของโลก มีการพัฒนาประยุกต์การเจริญสติในรูปแบบต่างๆ เช่น จิตวิเคราะห์การเรียนรู้อย่างมีสติ Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Dialectic Behavior Therapy (DBT), Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) และมีการอบรมการเจริญสมาธิอย่างมีสติ เพื่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์กันในองค์กรที่มีชื่อเสียงของโลกด้วย Mindfulness Meditation หรือ Buddhist Meditation อันเป็นการเรียนรู้การทำงานของจิตเป็น “จิตตสิกขา” และ “ปัญญาสิกขา” สำหรับการพัฒนาการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ Creativity กันอย่างกว้างขวางทั่วโลก

มนุษย์เราทุกคนโดยธรรมชาติ ก็มีชีวิต คือมีพื้นฐานของจิตสำนึก (วิญญาณ) มีสติ มีสมาธิ กันอยู่แล้ว กันทุกคน พระพุทธเจ้าเป็นคนแรกที่ได้มีการศึกษา (สิกขา) และปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาคุณภาพของสติ สมาธิ ที่มีอยู่แล้ว ให้มีคุณภาพสูงขึ้น และนำสติสมาธิ ที่ถูกพัฒนาให้สูงขึ้นนี้ มาใช้ในการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตสำนึก เป็นจิตตสิกขา จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติอย่างเป็นระบบ ขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก พระพุทธศาสนาจึงเป็นศาสนาแห่งปัญญาในการเรียนรู้ความจริงของชีวิตอันเป็นสากล ที่มนุษย์ทุกชาติศาสนาต่างก็สามารถเรียนรู้และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ จนสามารถพัฒนาชีวิตได้อย่างแท้จริง

## บทที่ 4

### การเดินจงกรมและการเจริญสติ

#### พระสูตรว่าด้วยการเดินจงกรมและการเจริญสติ



#### 4.0 บทนำ

หัวใจในการปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาสติ ดังนั้นการฝึกสติหรือการเจริญสตินี้ จึงเป็นเรื่องสำคัญ ก่อนอื่นก็ต้องมีความรู้ว่า “สติ” นี้เกิดขึ้นพร้อมกับการเกิดจิตสำนึก และก็เป็นสภาวะธรรมที่ละเอียดมากจนเกือบจะแยกไม่ออกจากจิตสำนึกและสมาธิ ในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น ยังไม่เคยมีใครกล่าวถึงการใช้ประโยชน์จากสติ และการพัฒนากันมาก่อน เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงต้องเริ่มพัฒนาการเจริญสติขึ้นมาใหม่ทั้งหมด โดยธรรมชาติแล้ว จิตและสภาวะธรรมต่างๆ ของจิตต่างก็ล้วนเป็นอนัตตา คือมีการเกิดดับในธรรมชาติ ที่อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาแห่งเรา “สติ” ซึ่งเป็นสภาวะธรรมชนิดหนึ่งในธรรมชาติที่เป็นอนัตตาเช่นกัน คือ มีการเกิดดับและอยู่นอกเหนือการบังคับบัญชา ดังนั้นจึงต้องมีการพัฒนาให้เกิดสติขึ้นมาเองในธรรมชาติ และเรียกการฝึกอบรมนี้ว่า “การเจริญสติ” พระพุทธองค์จึงทรงใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในธรรมชาติที่มีรูปแบบของจังหวะ เช่น การเดินไปมา และลมหายใจเข้าออก

ในขณะที่เกิดจิตสำนึกรับรู้การเดินเมื่อเท้ากระทบพื้น และลมหายใจที่เข้าออกนั้น มาเป็นการเจริญสติ และได้ทรงพัฒนาการเดินจงกรมและอานาปานสติขึ้น และก็อาศัยการเกิดสติตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติขึ้นเอง มาเป็นการพัฒนาสติสำหรับการเจริญวิปัสสนาการทำงานของจิตอันละเอียด ซึ่งเรื่องสติและการเดินจงกรมนี้ จะมีสอนกันก็แต่ในพระพุทธรูปศาสนาเท่านั้น ไม่มีการกล่าวถึงในการปฏิบัติธรรมของพวกพราหมณ์หรือลัทธิศาสนาอื่นๆ มาก่อน พระพุทธองค์สั่งสอนการอบรมเพื่อการพัฒนา “สติ” ในระหว่างที่จิตมีการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ

#### 4.1 การเดินจงกรม

การเดิน “จงกรม” นี้ อาศัยหลักการที่ว่า ในขณะที่กำลังเดินอยู่นั้น สิ่งเร้าหรือ “อายตนะภายนอก” คือพื้นที่มา “ผัสสะ” กระทบกับเท้าคือ “อายตนะภายใน” จึงทำให้เกิดเป็นการรับรู้เป็น “จิตสำนึก (วิญญาณ)” ทางอายตนะขึ้น การรับรู้ของจิตนี้เปรียบได้เหมือนกับการกินอาหารของจิต ที่จิตมีการรับรู้อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นพระพุทธองค์จึงอาศัยการรับรู้ทางอายตนะ “จิตสำนึก (วิญญาณ)” ที่เกิดจากการ “ผัสสะ” มาใช้ในการฝึกฝนจิต เพื่อการพัฒนา “สติ” ขึ้น การเดินไปมาด้วยการกำหนดรู้การสัมผัสของเท้าและพื้นในแต่ละย่างก้าว ที่มีการเกิดขึ้นและดับไปในระหว่างการเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้น ถึงแม้จะดูเหมือนว่าเป็นเรื่องง่ายๆ เพราะมนุษย์เราทุกคนก็สามารถเดินได้ แต่การฝึกสตินั้นกลับเป็นเรื่องยากพอสมควร เพราะถ้าไม่มีความเข้าใจถึงเรื่องสติอย่างดีพอ ซึ่งเรื่องนี้ก็เป็นไปทำนองเดียวกับเรื่องอานาปานสติ ซึ่งมนุษย์เราทุกคนต่างก็มีลมหายใจเข้าออกกันทุกคน แต่ก็มีใช้ว่าทุกคนจะสามารถฝึกการเจริญสติ จนสามารถพัฒนาเป็นปัญญากันได้ง่ายๆ เรื่องการเดินจงกรมนี้ มีใช้อยู่ที่ท่วงท่าของการเดิน หรือเดินเป็นเวลาได้นานเท่าไร หรือเดินเป็นระยะทางได้ไกลแค่ไหน เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ความสำคัญอยู่ที่ การฝึกให้มีสติรู้สึกตัวถึงการรับรู้ ของการย่างเท้าที่กระทบพื้นในแต่ละก้าวให้ได้ ให้ระลึกว่ามี การรับรู้เกิดขึ้น ความรู้สึกตัวว่าระลึกตรงนี้แหละคือสติ เมื่อมีผัสสะเกิดขึ้นแต่ละครั้ง ก็จะมีสติเกิดขึ้นเป็นครั้ง ๆ ไป เมื่อมีสติแล้วก็ให้มีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วย กล่าวคือ เมื่อมีการรับรู้ถึง ผัสสะ ก็ให้มี จิตสำนึก และ สติ อย่างต่อเนื่องกัน เป็นการรู้ถึงการรับรู้ อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ทุกครั้ง หนึ่งก็ต้องเข้าใจด้วยว่า เมื่อมีผัสสะแล้วจึงค่อยมีสติ

และสตินี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็จะไปเป็นธรรมดา ดังนั้นเมื่อเรามีผัสสะกับพื้นใหม่อีก ก็จะมีสติเกิดขึ้นใหม่อีก สติที่มีเกิดดับสลับไปมาอย่างต่อเนื่องตามการเกิดของจิตสำนึกเช่นนี้ จะช่วยให้เกิดการตื่นรู้ จึงรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา จนสามารถรู้เป็นการต่อเนื่อง จนทำให้รู้เป็นเรื่องเป็นราวต่างๆ ขึ้น การฝึกเดินจงกรมเช่นนี้ โดยพื้นฐานแล้วก็เป็น การฝึกการรับรู้อารมณ์ แล้วจึงลองเปลี่ยนเป็นการรับรู้อารมณ์ผ่านการรับรู้ทางอายตนะอื่นๆ บ้าง และเมื่อฝึกให้มีสติเกิดขึ้นด้วย จนมีความชำนาญในการรับรู้พร้อมกับการเกิดจิตสำนึกด้วยทุกครั้ง เรื่องการฝึกสตินี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเมื่อมีความละเอียดมากขึ้นแล้ว จึงใช้สตินี้ระลึกรู้อารมณ์ สามารถรู้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของจิตในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันละเอียดที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการในกระแสปฏิบัติจนสมบูรณ์ได้

ดังจะเห็นได้ว่า ในการเดินจงกรมนั้น ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเท้าสั้นหรือยาว ช้าหรือเร็ว อย่งไรนั้น ก็ไม่มีความเกี่ยวข้องกับสติที่กำลังเกิดขึ้น นอกจากนั้นการบังคับท่าเดินก็อาจกลายเป็นการบังคับจิตโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นในการย่างก้าวจึงควรก้าวเดินให้เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่งุนงง ไม่ติดขัด ไม่สะดุด เดินให้เป็นธรรมชาติ และเมื่อก้าวไปเท้ากระทบพื้นก็ให้มีสติระลึกรู้การรับรู้ที่กำลังเกิดขึ้นทุกครั้ง การเดินจงกรมนี้ เมื่อเท้ากระทบพื้นจึงค่อยเกิดสติ มิใช่การบังคับเท้าเป็นท่าเดิน อันเป็นการบังคับจิตในการเดิน การบังคับจิตเป็นการฝึกสมาธิ ส่วนการเดินแล้วรู้ที่กำลังทำอะไร เป็นสติ การฝึกสติและสมาธิจึงมีความแตกต่างกัน การฝึกสติเช่นนี้อยู่บ่อยๆ สติจะเกิดขึ้นได้เองอย่างเป็นธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา เป็นการตื่นรู้ต่อการรับรู้ต่อมาภายหลังเมื่อจิตมีการรับรู้การเคลื่อนไหวของกาย ไม่ว่าจะประการใด จิตก็จะมีสติตามเกิดขึ้นมาด้วยเช่นกัน จนสามารถกำหนดรู้ทุกอิริยาบถของกาย และจึงลองมาพัฒนาเป็นการทำอานาปานสติ ซึ่งมีความละเอียดมากยิ่งขึ้น เพราะลมหายใจนี้เบาว่าการสัมผัสพื้นในการเดินจงกรมมาก การเจริญอานาปานสติเป็นการตามรู้ลมหายใจที่ละเอียดขึ้น จิตก็จะเกิดสติได้ทันด้วยเช่นกัน เพราะลมหายใจมีอยู่ตลอดเวลาทราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ และถ้าฝึกอานาปานสติได้ ก็จะสามารถฝึกสติได้ทุกลมหายใจที่เข้าออก การฝึกฝนสตินี้ ต้องทำการด้วยความเพียรอยู่ตลอดเวลา และเมื่อสติมีความละเอียดและความไวมากยิ่งขึ้นแล้ว คราวนี้จิตก็จะสามารถเกิดสติรู้ตัวในขณะที่จิตรับรู้อารมณ์ที่ละเอียดได้ และนี่คือสิ่งที่เรียกว่า “ตาใน” ที่เห็นการทำงานของจิตอันละเอียด การทำงานของจิตอันละเอียด ทั้งใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ อันเป็นอาการที่เกิดขึ้นที่จิตได้ เมื่อจิตเกิดวิญญาณการรับรู้อารมณ์ ก็เกิดสติขึ้นมา



ด้วย จึงสามารถใช้สตินี้มาสังเกตการณ์ในการวิปัสสนาเห็นอารมณ์ต่างๆ เห็นอาการของจิตได้ ในการเรียนรู้จึงต้องเริ่มด้วยการมีสติสำหรับเห็นธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้ สติจึงเป็น เครื่องมือสำคัญสำหรับใช้ในการวิปัสสนา เพื่อเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียด จนพัฒนา เกิดเป็นปัญญานั้นเอง แต่สตินี้ก็มีไขว่คว้าๆ จะเกิดขึ้นเอง สติจึงต้องอาศัยเหตุปัจจัยด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกสติด้วยการเจริญสติ และที่สำคัญก็ต้องพัฒนาให้สติมี คุณภาพสูงด้วย จึงจะเห็นธรรมชาติได้ตรงตามความเป็นจริง ดังนั้นการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา จึงต้องอาศัยพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสำคัญ

คำว่า “**จงกรม**” มาจากคำบาลีที่ว่า “**จังกมะ**” แปลว่า การก้าวไปตามลำดับ ซึ่งก็เป็น การเดินกลับไปมาอย่างมีสติในช่วงระยะทางเดินประมาณ 15-25 ก้าว การเดินจงกรมจะเป็น การฝึกเดิน ที่ช่วยให้เกิดการรู้สึกตัวหรือมีสติเกิดขึ้นทุกอย่างก้าว กล่าวคือ ในขณะที่เดินนั้นเมื่อฝ่า เท้ากระทบหรือผัสสะกับพื้น ก็จะมีรู้สึกตัวมีสติขึ้นครั้งหนึ่ง สตินี้จะเกิดดับในช่วงหนึ่ง และ เมื่อเดินในย่างก้าวต่อไป ฝ่าเท้าก็กระทบพื้นอีก ก็จะมีรู้สึกตัวมีสติขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง ใช้ความ รู้สึกตัวเป็นสติ และเมื่อเดินต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง ก็จะมีรู้สึกตัวมีสติเกิดดับตามการเกิด จิตสำนึกอยู่ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง

ใน “**อาทิตตปริยายสูตร**” พระพุทธเจ้าอธิบายถึง เมื่ออายตนะภายนอก (สิ่งเร้าของ โลก) ผัสสะกับอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ก็เกิดอายตนะวิญญูณ การรับรู้ ผ่านทางอายตนะนั้นๆ เกิดขึ้น และในขณะที่เกิดวิญญูณการรับรู้นี้เอง ถ้าจิตมีสติก็จะระลึกรู้ ถึงการรับรู้ที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นการปฏิบัติเพื่อเห็นจริงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงต้อง อาศัยสติในการเรียนรู้ตลอดสายการปฏิบัติ จึงจะเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้น ได้ ในทำนองเดียวกัน ในการนี้เมื่อก้าวเท้าในขณะที่เดินจงกรม พื้นที่เป็นอายตนะภายนอก (โพฐฐัพพะ) ก็กระทบเป็นผัสสะกับผิวกายที่ฝ่าเท้า อันเป็นอายตนะภายใน จึงเกิดกาย วิญญูณ เป็นการรับรู้ทางกายขึ้น ดังนั้นในขณะที่เกิดการรับรู้ทางกายนี้ ก็ฝึกให้มีสติระลึกรู้ การรับรู้ที่กำลังเกิดขึ้นด้วย การฝึกสติบ่อยๆ เช่นนี้จะทำให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกสติ ให้เป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ทุกครั้งที่มีการรับรู้ใดๆ เกิดขึ้น ในทำนองเดียวกันการฝึก “**อานาปาน สติ**” ที่อาศัยลมหายใจ (โพฐฐัพพะ) ที่กระทบผิว เกิดเป็นวิญญูณการรับรู้ แล้วจึงให้มีสติระลึก

รู้ว่ากำลังหายใจอยู่ เป็นหายใจเข้า เป็นหายใจออก เป็นต้น การฝึกสติจึงถือได้ว่าเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา

กล่าวโดยสรุป หลักการพื้นฐานของการเจริญสติ ก็คือเมื่อเกิดจิตสำนึกรับรู้ อารมณ์ ก็ให้มีสติรู้ในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ สำหรับการฝึกสติจากการเดินจงกรมนี้ จึงอาศัยการรับรู้เมื่อฝ่าเท้ากระทบพื้นในขณะนั้น และเมื่อมีการกระทบ เกิดผัสสะ ก็เกิดการรับรู้ทางกายขึ้น และในขณะที่เกิดจิตสำนึกนี้เอง ก็ให้มีสติรู้ว่าเท้า กำลังกระทบพื้น จึงเรียกว่าเป็นการเกิดสติขึ้น เมื่อก้าวเท้าต่อไปจิตก็จะเกิดจิตสำนึกใหม่ เพราะฝ่าเท้ามีการกระทบพื้นครั้งใหม่ ก็ให้มีสติรู้ว่ามีารกระทบพื้นใหม่ ให้ฝึก การเกิดสติในขณะที่เดินจงกรมบ่อย ๆ ทุกก้าวของเท้าที่เดินจงกรม ทุกครั้งที่เกิด จิตสำนึก ก็ให้มีสติด้วยทุกครั้ง และเมื่อเริ่มมีความชำนาญในการเจริญสติแล้ว ไม่ว่าจะ กายจะมีการเคลื่อนไหวใด ๆ เมื่อเกิดจิตสำนึกรับรู้การเคลื่อนไหว ก็จะมีสติเกิดขึ้น ตามมาด้วย ทำให้จิตมีสติรู้ในการเคลื่อนไหวของกายเรียกว่า การมีสติรู้ในทุกอิริยาบถ การเคลื่อนไหวของกาย ในทำนองเดียวกันการเจริญอานาปานสติ ก็เป็นการฝึกให้มี สติรู้ในทุกลมหายใจเข้าออก ก็เป็นการฝึกสติคล้ายกับการเดินจงกรม แต่มีความ ละเอียดกว่ามาก เพราะลมหายใจเข้าออกนั้นเบาว่าการที่ฝ่าเท้ากระทบพื้น แต่ก็ อาศัยหลักการฝึกในทำนองเดียวกัน

ความสำคัญของการเดินจงกรมนั้นมีอยู่มากในพระพุทธศาสนา ดังมีความกล่าวไว้ว่า ในสัปดาหฺที่สามหลังการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงเสวยวิมุตติสุขด้วยการเดิน จงกรมตลอด 7 วัน เรียกกันว่าบริเวณ “รัตนจงกรมเจดีย์” และนอกจากนี้พระพุทธองค์ก็ทรง เดินจงกรมเป็นพุทธจริยาทุกวัน นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จนถึงวันสุดท้ายในพระมหาปรินิพพาน ในเรื่องการเดินจงกรมนี้พระพุทธองค์ไม่เคยกล่าวถึงการเดินจงกรมให้เดินเป็นอย่างไร เป็นการ พิเศษ ซึ่งก็เป็นไปในทำนองเดียวกับในอานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้า มิได้กล่าวถึงการหายใจใน อานาปานสตินั้นว่า ให้หายใจเป็นอย่างไร เพราะเรื่องการเดินและการหายใจนี้เป็นอาการของ กายในธรรมชาติอยู่แล้ว ดังนั้นจึงน่าจะเข้าใจได้ว่า ท่วงท่าของการเดินนั้น น่าจะเป็นการเดิน ตามธรรมชาติ เพียงแต่ว่าต้องให้มีสติในการเดินด้วยเท่านั้น ในมัชฌิมนิกายได้มีการกล่าวถึง เรื่องท่วงท่าการเดินโดยปกติของพระพุทธองค์ความว่า อุตตรมาณพได้รับคำสั่งจากอาจารย์

ของตนให้มาสังเกตดูพระพุทธเจ้าเป็นเวลานานถึง 7 เดือน และได้กล่าวถึงท่วงท่าการเดินของพระพุทธเจ้าไว้ว่า

**“พระพุทธองค์เวลาเดินทรงก้าวเท้าชวาก่อน ก้าวไม่ยาวไม่สั้น ไม่เร็วไม่ช้า แข็ง และข้อเท้าไม่เบียดกัน ไม่ยกขาสูง ไม่ลากเท้า ไม่เหวี่ยงขาไปมา กายไม่โยกไม่โคลง การก้าวเดินก็ไม่ออกแรง ไม่รีบร้อนเดิน เพ่งมองแต่ข้างหน้าระยะประมาณ 4 ศอก”**

ดังนั้นการเดินจงกรม จึงได้นำท่าเดินปกติของพระพุทธเจ้า มาเป็นท่วงท่าเดินในการเดินจงกรม เพราะพระพุทธองค์ท่านก็ได้เดินจงกรมเป็นปกติในพุทธจริยาอยู่แล้ว ท่าเดินที่ถูกต้องตามพหุเห็นจึงเป็นท่าเดินในการเดินจงกรมด้วย สำหรับในการฝึกให้มีความรู้สึกตัวในทุกย่างก้าวที่เดินจงกรมนี้ และเมื่อเดินถึงสุดทางของทางเดินจงกรม ก็อาจจะให้หยุดยืนนิ่งสักพักหนึ่ง อาจพร้อมกันให้มีสติกำหนดลมหายใจ “เข้า” “ออก” ประมาณ 3-5 ครั้ง เมื่อมีลมหายใจเข้าก็มีสติรู้ว่าเป็นลมหายใจเข้า และเมื่อมีลมหายใจออก ก็มีสติรู้ว่าเป็นลมหายใจออกเช่นกัน การฝึกหัดให้มีสติรู้สึกตัวของการสัมผัสพื้นทั้งในขณะเดินที่เกิดดับเป็นช่วงสั้นๆ และการฝึกสติรู้สึกตัวของการมีลมหายใจเข้าออกที่เกิดดับเป็นช่วงที่ยาวขึ้น ในขณะยืนที่ปลายทางเดินนี้ เป็นการเปลี่ยนประเภทของวิธีการในการรับอารมณ์ที่รับรู้ จากการกำหนดการสัมผัสเท้าต่อพื้น มาเป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในการนี้ก็ฝึกให้มีสติรู้เกี่ยวกับการรับรู้ตลอดเวลา การฝึกเช่นนี้ ก็จะเป็นการช่วยพัฒนาให้เกิดสติขึ้นเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา สติถึงแม้จะเกิดดับเป็นธรรมชาติ แต่เมื่อดับไปแล้ว ก็เกิดใหม่อีก จิตจะมีสติเป็นความเคยชินไม่ขาดสาย ตลอดเวลานั้นเอง

## 4.2 เรื่องการเดินจงกรมในสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาลก็มีเรื่องราวของพระภิกษุเป็นจำนวนมาก ที่ปฏิบัติธรรมและบรรลุมรรณันต์ในขณะเดินจงกรม หรือมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเดินจงกรม ดังเช่น

- หลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ และเมื่อสั่งสอนกลุ่มพระปัญจวัคคีย์เป็นพระสาวกแล้ว ขณะที่พระพุทธองค์กำลัง “เดินจงกรม” ในตอนเช้าที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันอยู่นั้น ก็ได้ยินเสียงของยสกุณฑลบุตรเดินบ่นมาว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ”

พระพุทธองค์จึงได้ตรัสว่า “**ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง เราจักแสดงธรรมแก่เธอ**” แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ทรงอบรมยสกุลบุตรได้เห็นแจ้งในธรรม จนบรรลุธรรมเป็นโสดาบัน และพระอรหันต์ในที่สุด

- ในอรรถกถา “**กสิภาร์ทวาช**” กล่าวว่า พระพุทธเจ้าทรงเดินจงกรมในปัจจุบันยามเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทุกวัน การเดินจงกรมเป็นพุทธจริยาของพระพุทธเจ้า
- เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำวิธีการแก้ความง่วงนอนแก่พระมหาโมคคัลลานะนั้น พระพุทธองค์ก็กล่าวแนะนำถึงการ “**เดินจงกรม**” เป็นลำดับที่ 7 เพื่อแก้อาการง่วงนอน ก่อนที่จะทรงอนุญาตให้ไปนอนพักได้ ดังนั้นการเดินจงกรมจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญของพระภิกษุในพระพุทธศาสนาที่ต้องปฏิบัติในการเจริญสติ
- เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าเสด็จเยี่ยมพระเวทตะ (น้องชายพระสารีบุตร) ที่ป่าตะเคียนพร้อมพระสาวกอีก 500 รูป พระเวทตะก็ได้จัดเตรียมที่พัก 500 หลัง และทาง “**เดินจงกรม**” อีก 500 ที่ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ได้เสด็จพักที่ป่าตะเคียนนี้ นานถึงหนึ่งเดือน ก็เป็นการแสดงว่า การเดินจงกรม เป็นเรื่องสำคัญสำหรับพระภิกษุผู้ปฏิบัติในสมัยพุทธกาล เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับการปฏิบัติ เปรียบได้สำคัญเหมือนกับที่พักอาศัยเลยทีเดียว
- พระภิกษุหนึ่งในกลุ่มเจ้าชายศากยะที่มาบวชกับพระพุทธเจ้า เมื่อมาบวชแล้วก็เพียรปฏิบัติ ในขณะที่ไป “**เดินจงกรม**” ต่อนั้น ก็ได้สะดุดหกล้มลง และในขณะที่นั่นเองท่านมีสติได้พิจารณาเห็นถึง อาการเคลื่อนไหวของกาย แล้วน้อมนำสติมาพิจารณาการรับรู้ของจิตต่ออารมณ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการเคลื่อนไหวของกาย จึงทำให้ท่านมีสติเห็นการทำงานของกาย แล้วจึงยกจิตขึ้นเจริญวิปัสสนาเห็นการทำงานของจิต จึงเห็นโทษแห่งสังขาร เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิต จึงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์
- ใน “**จูฬสังกตสูตร**” กล่าวถึง เมื่อสังกตนิครนถ์และเจ้าลิจฉวีเข้าไปหาพระพุทธเจ้าที่ป่ามหาวันนั้น ก็พบพระภิกษุทั้งหลายกำลัง “**เดินจงกรม**” อยู่ แสดงว่าการเดิน

จงกรมเป็นกิจที่นิยมในการปฏิบัติของพระภิกษุในสมัยพุทธกาล นอกจากนี้ในคราวที่สุทตตะ (อนาถบิณฑิกเศรษฐี) เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเป็นครั้งแรกที่วัดเวฬุวันในตอนเช้าตรู่ นั้น พระพุทธเจ้าก็กำลัง “เดินจงกรม” อยู่

- พระโสณโกปิวิสะ “เดินจงกรม” ด้วยความเพียร จนสิ้นเท้าแตกเลือดไหล พระพุทธเจ้าทรงทราบจึงทรงสอนให้ระทำความเพียรอย่างพอเหมาะเป็นทางสายกลาง ทรงเปรียบเทียบดังการตีตีดิน ไม่ควรให้ตึงเกินไป และก็ไม่ควรให้หย่อนเกินไป จึงสามารถบรรเลงพิณให้เป็นเสียงไพเราะได้ ท่านได้ฟังคำแนะนำแล้ว ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เห็นการทำงานของจิตและชีวิตตามความเป็นจริง ก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์
- พระสุภัททะปัจฉิมสาวกอรหันต์ก่อนมหาปรินิพพานนั้น เมื่อท่านได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว ก็มุ่งมั่นในการปฏิบัติ ในขณะที่กำลัง “เดินจงกรม” ในเวลากลางคืนอยู่นั้นเอง ท่านพิจารณาเห็นเมฆที่บดบังพระจันทร์ที่สว่างแล้วมีมิติอย่างฉับพลัน ครั้นเมื่อหมู่เมฆลอยผ่านไปแล้ว พระจันทร์ก็กลับมาสว่างใหม่ดังเดิม ท่านจึงเห็นธรรมชาติของการเกิดดับในธรรมชาติ จึงน้อมนำการมีดมนและสว่างของดวงจันทร์มาพิจารณาเปรียบกับชีวิตของท่านที่ผ่านมาว่า ในชีวิตท่านประสบนับตั้งแต่เมื่อครั้งท่านได้พบกับพระพุทธเจ้าใหม่ๆ หลังจากที่พระพุทธองค์เพิ่งได้ตรัสรู้มาใหม่ๆ แต่ถึงท่านจะได้มีโอกาสพบพระพุทธองค์ในครั้งนั้น ก็ไม่อาจเข้าใจในพระธรรม จนได้มีชีวิตผ่านเรื่องราวต่างๆ นานา มีทั้งสุขและทุกข์ โดยเมื่อเรื่องหนึ่งเกิดขึ้น และก็ดับไปเป็นธรรมดา แล้วก็ประสบกับเรื่องใหม่อีกและก็ดับไปอีก ชีวิตนี้มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เปรียบเหมือนพระจันทร์นี้ก็เช่นกัน ชีวิตก็เป็นเช่นนั้นเอง จะมาเอาอะไรเป็นสาระเป็นแก่นสารกับชีวิตที่ผ่านมา ล้วนไร้แก่นสาร ท่านประจักษ์ความจริงของชีวิตเช่นนี้ ก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด
- ในประวัติพระอานนท์ ท่านก็ได้กล่าวว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงเดินจงกรมทุกวันนี้ ท่านเองก็จะเดินจงกรมตามไปด้วยทางด้านข้างเสมอ การเดินจงกรมเป็นกิจวัตรประจำวันของพระอริยะท่านทั้งหลาย นอกจากนี้ มีการกล่าวถึงในช่วงก่อนวันทำ

ปฐมสังคายนาเพียงหนึ่งวันว่า พระอานนที่ได้เพียร “เดินจงกรม” จนเหนื่อยแต่ก็ยังมิได้บรรลुเป็นพระอรหันต์ ท่านรู้สึกท้อใจจึงเข้าที่พัก และในขณะระหว่างที่ท่านกำลังอยู่ในอิริยาบถระหว่างการนั่ง ยืน เดิน และนอนนั่นเอง ท่านได้พิจารณาเห็นการเคลื่อนไหวของกาย ท่านจึงน้อมนำสติมาพิจารณาเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดในขณะนั้น และท่านก็บรรลुเป็นพระอรหันต์

การเดินจงกรมนับเป็นการเจริญสติให้เกิดสติขึ้นบ่อยๆ จนเกิดเป็นความชำนาญ ในภายหลังเมื่อร่างกายอยู่ในอิริยาบถน้อยใหญ่อื่นๆ เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดแขนขา ยึดตัว จนทุกการเคลื่อนไหวของกาย คือถ้าร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่เมื่อไร จิตก็จะมีสติระลึกขึ้นได้ทันที โดยอัตโนมัติ คือ มีสติรู้ที่กำลังเกิดอะไรขึ้น จิตที่มีสติต่อเนื่องตลอดเวลาเช่นนี้ จึงเป็นพื้นฐานการปฏิบัติที่สำคัญในการสังเกตการณ์วิปัสสนาในพระพุทธศาสนา พระอานนที่ผู้เป็นเลิศทางด้านสติ ก็คงได้ผลอันดีจากการเดินจงกรม การเดินจงกรมแล้วพัฒนาสติให้มีคุณภาพสูงขึ้นด้วยการอบรมสมาธิ จึงเป็นจิตที่มีสติประกอบกับสมาธิตั้งมั่น ที่เป็นอินทรีย์เป็นใหญ่ในการทำงาน ที่เป็นพลังคือมีคุณภาพสูง จึงเป็น “สัมมาสติ” ประกอบคู่กับ “สัมมาสมาธิ” ในการปฏิบัติ แล้วเข้าสู่ในรูปฌาน จนพัฒนาจิตเป็นอุเบกขาเป็นกลาง ซึ่งเหมาะในการวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ จนเป็นการเรียนรู้ที่สมบูรณ์ เกิดการพัฒนาเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในการเดินจงกรม จะเป็นการฝึกให้มีสติรับรู้ต่อ “สิ่งเร้าหรือ อารมณ์ภายนอก อย่างเป็นช่วงจังหวะ” คือ การรับรู้ความแข็งของพื้นสัมผัสที่เท้าอย่างเป็นจังหวะ ในทำนองเดียวกันกับการเจริญอานาปานสติ ก็จะเป็นการฝึกการรับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างเป็นจังหวะเช่นกัน คือการฝึกให้มีสติรับรู้ต่อ “สิ่งเร้าหรือ อารมณ์ภายนอก” ของลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นการรับรู้ “สิ่งเร้าหรืออารมณ์” อย่างเป็นจังหวะ

ในขณะที่กำลังเดินจงกรมนั้น จิตมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ มากมาย นับตั้งแต่การสังเกตพื้นทางที่กำลังจะก้าวเดินว่ามีอะไรขวางทางเดินหรือไม่ ก็ต้องมีการรับรู้ผ่านการมองเห็นทางเดินข้างหน้า หรือเมื่อกำลังจะก้าวเดินก็ต้องมีการรับรู้เพื่อการสั่งการให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวเป็นการก้าวเดิน เป็นต้น แต่เพื่อหลีกเลี่ยงความสับสนในการรับรู้ ในการฝึกสติในขณะที่ก้าวเดินนี้ จึงอาศัยที่การสัมผัสของเท้ากับพื้นเป็นสำคัญ ซึ่งเมื่อมีกายสัมผัสเกิด

จิตสำนึกขึ้น ก็ให้ฝึกการรับรู้เกิดสติขึ้น การฝึกบ่อยๆ เช่นนี้ จะช่วยให้เกิดสติขึ้นได้เองโดยทันที  
เมื่อมีจิตสำนึกเกิดขึ้น

ในพระสูตรนั้นพระพุทธเจ้ามิได้ตรัสกำหนดให้มีการฝึกสติจากการรับรู้อะไรเป็นพิเศษ ก็อาศัยการเดินเป็นจังหวะไปมาสำหรับการฝึกสติ นอกจากนี้ถ้ามีความเข้าใจสภาวะธรรมของสติที่เกิดขึ้นพร้อมกับการรับรู้แล้ว แม้การยืนเฉยๆ ก็สามารถฝึกสติได้เช่นกัน การยืนรับลมที่พัดมากระทบผิวหนังเป็นจังหวะ ขณะที่ผิวหนังรู้สึกตัวต่อลมที่กำลังพัดกระทบเป็นจังหวะก็สามารถช่วยในการฝึกสติได้ หรือแม้แต่การฟังเสียงเปียโนบรรเลงเพลง การรับรู้เสียงคีย์บอร์ดที่กระทบแต่ละครั้ง ยิ่งการรัวคีย์เปียโนอย่างรวดเร็วแล้ว การฟังเสียงที่กระทบแต่ละครั้งได้ทันทุกเสียงอันละเอียด ก็ช่วยในการฝึกสติได้ หลักการอันนี้ ก็คล้ายกับการฟังเสียงเคาะไม่เป็นจังหวะของพุทธมหายาน เสียงที่ได้ยิน หรือการนับลูกประคำในขณะที่สัมผัสกับลูกประคำแต่ละลูก ก็เป็นการฝึกสติได้เช่นกัน

เมื่อไม่นานมานี้ที่มหาวิทยาลัยเคมบริดจ์ ได้มีการศึกษาวิจัยการเรียนรู้ภาษาของเด็กทารก ด้วยการตรวจจับคลื่นสัญญาณประสาทที่สมองของเด็กทารกในขณะที่กำลังเรียนรู้ฟังเสียงของแม่เด็ก พบว่าเด็กทารกจะมีการเรียนรู้ได้ดีจริง จากการมีสติ จากการฟังเสียงของแม่ที่มีการพูดออกเสียงสูงต่ำเป็นจังหวะ ในช่วงเสียงที่เป็นตอนของเสียงสูงต่ำนั้นๆ จะไปกระตุ้นความสนใจจากระบบประสาทส่วนกลางให้เกิดการรับรู้ และให้ความสนใจต่อเสียงที่ได้ยินมากขึ้นเป็นพิเศษ จึงทำให้เด็กทารกเกิดการเรียนรู้ขึ้นได้รวดเร็ว มากกว่าการออกเสียงแบบเรียบๆ ไม่มีท่วงทำนองสูงต่ำเป็นจังหวะ ซึ่งเสียงที่ราบเรียบนี้จะไม่สามารถเรียกความสนใจของเด็กทารกได้ แล้วเด็กก็จะไปสนใจต่อสิ่งเร้าอื่นๆ ที่อยู่รอบตัวแทน ดังนั้นการที่จะส่งเสริมการพัฒนาให้เด็กมีการเรียนรู้ได้ดี และมีประสิทธิภาพสูงนั้น จึงต้องมีพื้นฐานความเข้าใจธรรมชาติของการเกิดสติ และการสร้างความสนใจในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ด้วย

ในทำนองเดียวกัน สภาวะธรรมทางจิตของผู้เริ่มปฏิบัติธรรม ก็ไม่ต่างไปจากเด็กทารก ที่เพิ่งเข้าสู่การศึกษาเรียนรู้การทำงานของจิตในจิตตสิกขา ผู้ปฏิบัติจึงต้องเข้าใจถึงธรรมชาติของการมีสติจากการเรียนรู้การเกิดจิตสำนึกที่เกี่ยวกับกาย เป็นอย่างดีเสียก่อน และเมื่อมีความ

ชำนาญแล้ว ก็ให้ฝึกการมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ คุณภาพของสติก็จะมีควมไวเกิดขึ้นได้ละเอียด ยิ่งขึ้น จนในท้ายที่สุดก็สามารถมีสติรับรู้อาการของจิตอันละเอียดได้ เมื่อพัฒนาสติเป็นสติพละ และสตินทรีย์ จนเป็นสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา จึงสามารถใช้สติระลึกรู้การทำงานของจิตอันละเอียดได้ สำหรับการเจริญวิปัสสนาสังเกตการณ์การทำงานของจิตในที่สุด ดังจะเห็นได้ว่าการเจริญสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา เป็นการเพิ่มคุณภาพของสติสำหรับการเจริญวิปัสสนานั้นเอง

การเดินจงกรมนี้ถือว่าการเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติ เพื่อการเรียนรู้ความจริงชีวิตอันละเอียด พระพุทธเจ้ามีความเข้าใจธรรมชาติของการเรียนรู้ของมนุษย์เป็นอย่างดี จึงอาศัยการเดินอย่างเป็นธรรมชาติในช่วงที่ทำสัมผัสพื้นเป็นครั้งๆ อย่างเป็นจังหวะต่อเนื่องนั้น มาใช้ในการพัฒนาสติในขณะที่เกิดการรับรู้เป็นจิตสำนึก การเดินเป็นการสร้างจังหวะของการรับรู้ ที่มีการเกิดดับเป็นครั้งๆ ไป ดังที่เรียกว่าการเจริญสติ จิตจะค่อยๆ เรียนรู้การเกิดสติในจังหวะการเดินที่จิตมีการรับรู้การสัมผัสด้วย การเดินจงกรมอย่างผิดธรรมชาติ เดินเร็วไปหรือช้าไป ก็เป็นการเดินที่ผิดไปจากการเดินของพระพุทธเจ้า

สำหรับการฝึกอานาปานสนินั้นก็เช่นกัน ลมหายใจที่เข้าออกเป็นจังหวะสลับไปมาเป็นช่วงๆ นั้น จิตก็จะเกิดการรับรู้ในขณะนั้นๆ ว่าเป็นการหายใจเข้า-ออก การฝึกตามดูลมหายใจ จึงช่วยในการพัฒนาสติอีกเช่นกัน การตามดูลมหายใจมิได้อยู่ที่การบังคับลมหายใจหรือการจินตนาการเส้นทางกาลไหลของลมหายใจภายในร่างกาย เพราะตามความจริงนั้น ลมหายใจก็เข้าและออกก็เฉพาะที่ปอดเท่านั้น ส่วนอื่นของร่างกายเช่นท้องน้อย ก็เป็นเพียงการเคลื่อนไหวเพื่อขยับการขยายตัวเข้าออกของกระบังลม ในการหายใจนั้นเมื่อดโลหิตจะไหลมารับออกซิเจนแล้วเมื่อดโลหิตก็จะไหลไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อถ่ายเทออกซิเจนไปยังเซลล์ร่างกายต่างๆ เป็นพลังงานเลี้ยงชีวิต ที่ทำให้อวัยวะรู้สึกสดชื่น การไหลเวียนของเมื่อดโลหิตแดงตามเส้นเลือดภายในร่างกายเป็นสภาวะที่ละเอียดมากกว่าลมหายใจ ซึ่งมนุษย์เราจับความรู้สึกนี้ไม่ทัน จึงเข้าใจไปว่า เป็นการไหลเวียนของลมหายใจไปตามที่ต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้นการฝึกสติด้วยการตามลมหายใจ จึงให้รู้เพียงแค่ว่า กำลังหายใจเข้า หรือกำลังหายใจออกก็พอ ไม่จำเป็นที่จะต้องไปจินตนาการการไหลเวียนของลมหายใจ เพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่งเป็นความคิด



แทรกเข้ามาในการเจริญสติ และหลงว่ารู้การไหลเวียนของกระแสโลหิตตามส่วนต่างๆ ของร่างกายกัน การปฏิบัติธรรมต้องเริ่มต้นด้วยความจริง จะต้องอยู่บนพื้นฐานของความจริง มิใช่ความเชื่อที่คิดเอาเอง ถ้าเริ่มต้นการฝึกฝนก็คิดเอาเอง แล้วจะไปเห็นจริงได้อย่างไร

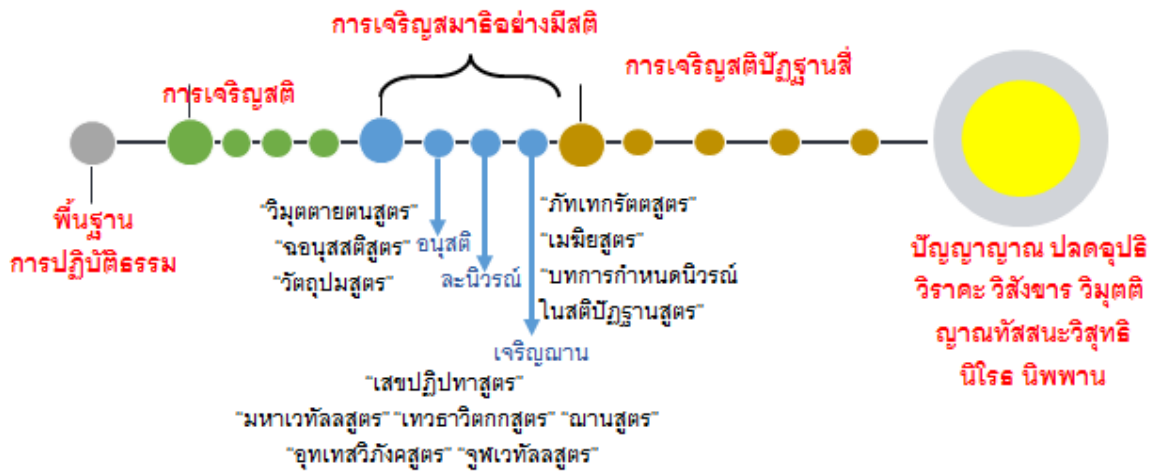
ดังนั้นถึงแม้จะมีการประยุกต์ใช้การบริกรรมในการปฏิบัติธรรม จึงต้องมีความเข้าใจถึงสภาวะธรรมและความจริงของธรรมชาติที่เกิดขึ้นด้วย นอกจากนี้ในการทำวัตรเข้าเย็นสวดสรรเสริญถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ อย่างสม่ำเสมอ นั้น คำบริกรรมหรือคำสวดพุทธมนต์ในพระพุทธศาสนานั้น มิใช่อยู่ที่ความศักดิ์สิทธิ์หรือพลังอำนาจของคำบริกรรมหรือคำสวดสรรเสริญแม้แต่ประการใด แต่อยู่ที่การพิจารณาในธรรมที่กำลังสวดอยู่ จึงทำให้จิตปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ จิตจึงเข้าสู่สมาธิอย่างมีสติ

นอกจากนี้สำหรับการเดินจงกรมนี้ ได้มีการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ในอเมริกาและจีนพบว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินทุกวันมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ การเดินออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง อย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยรักษาสมดุลของการทำงานภายในระบบประสาทและระบบโลหิตที่หมุนเวียนภายในร่างกาย มีผลช่วยรักษาโรคความดัน โรคหัวใจ โรคความจำเสื่อม และโรคเส้นโลหิตในสมองแตก เป็นต้น การให้มีสติระลึกถึงทุกย่างก้าวที่เดิน เช่น การรู้สึกตัวเมื่อเท้ากระทบพื้นเป็นประจำ คือมีการฝึกเจริญสติควบคู่กัน คุณของการเดินจงกรมจึงมีมากทั้งในทางโลกและทางธรรม เปรียบได้เหมือนกับการออกกำลังกายและจิตควบคู่กันไป การเดินจงกรมจึงเป็นการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นการปฏิบัติ จนถึงแม้พระอรหันต์ทั้งหลาย พระอรหันต์ทั้งหลาย และพระพุทธเจ้าท่านก็ทรงเดินจงกรมเป็นประจำทุกวัน ดังนั้นการเดินจงกรมจึงเป็นคุณอย่างมากแก่ผู้ปฏิบัติธรรม

# บทที่ 5

## การเจริญสมาธิอย่างมีสติ Mindfulness Meditation

### พระสูตรว่าด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ



### 5.0 บทนำ

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตสงบในช่วงการเจริญสมณะนั้น เนื่องจากจิตเป็นอนัตตา ดังนั้นการที่จะบังคับจิตให้สงบตามความปรารถนานั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ โดยปกติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น ก็เลสอย่างหยาบจะคอยมารบกวนการทำงานของจิตเสมอ ก็เลสอย่างหยาบก็เป็นเรื่องเป็นราวที่วุ่นวายทั่วไปทางโลก ที่มาทำให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์นั่นเอง สำหรับการแก้ไขจิตที่ไม่สงบนี้ พวกพราหมณ์มีความรู้ในเรื่องการทำตบะสมาธิมาแต่โบราณ ด้วยการใช้น้ำบริกรรมคำสั้นๆ “โอม-มะ” ไปมา เป็นการดึงอารมณ์ให้มาจดจ่ออยู่ในคำบริกรรม เพื่อข่มอารมณ์ที่มารบกวนความสงบของจิต ด้วยการสรรเสริญถึงคุณของเทพเจ้า เป็นการทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและเร็ว ซึ่งก็จะได้ผลดีในระดับหนึ่ง แต่จะสังเกตได้ว่าพอพ้นเวลาได้สักพักหนึ่ง อารมณ์ที่มารบกวนคือกิเลสเหล่านั้น ก็ยังกลับมาครอบงำจิตได้อีก ก็ต้องใช้การบริกรรมมากดข่มอีก จนถ้าจิตอ่อนล้าก็จะตกวางค์ไปได้ระยะหนึ่ง

เรื่องสมาธิถือได้ว่า เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมในทุกลัทธิศาสนาต่างๆ การเจริญสมาธินี้เป็นเรื่องที่มีมาก่อนพุทธกาลนับหลายพันปี แต่ถึงแม้พวกพราหมณ์หรือฤๅษีดาบสก็

มีการเจริญสมาธิกันอย่างแพร่หลาย แต่ถึงแม้เขาเหล่านั้นจะมีการทำสมาธิกันด้วยความเพียร เป็นอย่างไร และถึงจะทำกันมากแค่ไหน แต่เขาเหล่านั้นก็ไม่เคยมีใครคนใดสามารถตรัสรู้ใน พระธรรมได้ดังเช่นพระพุทธเจ้าได้เลย นี่ย่อมเป็นการแสดงให้เห็นว่า การทำตบะสมาธิแบบ พวกพราหมณ์นั้น ถึงแม้จะเห็นเป็นนิमितหรือสิ่งอัศจรรย์เป็นประการต่างๆ แต่เรื่องเหล่านั้นก็ มิได้ช่วยในการเห็นความจริงของการทำงานของจิตอันละเอียด จึงไม่สามารถบรรลุธรรมใน พระพุทธศาสนาได้ ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธเจ้าก็ได้อธิบายไว้แล้วอย่างชัดเจนใน “สุกสูตร” ดังที่ได้ อธิบายมาแล้วก่อนหน้านี้

การเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ซึ่งมีความ แตกต่างจากการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ ที่มีแต่ส่วนของสมาธิแต่เพียงอย่างเดียว เพราะทั้ง “สมาธิ” และ “สติ” นั้น เป็นคนละสภาวะธรรมกัน แต่การเจริญสมาธิแบบพุทธที่ต้อง ประกอบด้วย “สมาธิ” และ “สติ” จึงมีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า Mindfulness Meditation ในขณะที่ “การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์” มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า Mantra Meditation

สำหรับความรู้ในเรื่องการทำสมาธินั้น ที่จริงมีมาก่อนสมัยพุทธกาลนานแล้ว จนมีการ สันนิษฐานว่า มนุษย์เรารู้จักการทำสมาธิมาตั้งแต่สมัยอียิปต์ยุคโบราณ เมื่อเกือบ 4,000 ปี มาแล้ว ทั้งนี้ก็อาศัยจากตามหลักฐานรูปวาดของอียิปต์โบราณ ปรากฏว่ามีรูปคนในท่านั่งทำ สมาธิด้วย และนอกจากนี้การทำสมาธิก็มีการปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางในหมู่พราหมณ์ โยคี ทั่วไปในชมพูทวีปมานับแต่โบราณ เป็นการทำสมาธิด้วยการบริกรรม อันคำว่า “บริกรรม” (Chanting) แปลว่า “การกระทำการเบื้องต้น” เช่น การสวดมนต์ โดยในสมัยโบราณนั้น เมื่อ มนุษย์เรามีความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าหรือพระเจ้า จึงมีการพัฒนาเป็นการสวดมนต์สรรเสริญถึง เทพเจ้ากัน และก็มี การนำคำที่เป็นสัญลักษณ์ของเทพเจ้า ที่เป็นคำสั้นๆ เช่น คำว่า “โอม-มะ” มาใช้ในการบริกรรมคำ มาเป็นการสลับอารมณ์ไปมา ถือได้ว่าเป็นการน้อมจิตหรือกล่อมจิต ประการหนึ่ง และเมื่อจิตมีความสงบนิ่งแล้ว ก็มีการพัฒนาเป็นการติดต่อสื่อสารหรือเป็นการ เข้าถึงเทพเจ้า เพื่อให้ได้เห็นนิमितเป็นการพยากรณ์บอกเหตุการณ์ต่างๆ จนเป็นที่มาของเรื่อง อธิปาทิหารีย์ต่างๆ โลกในยุคสมัยโบราณ ที่ขาดความรู้วิทยาการสมัยใหม่ทางวิทยาศาสตร์ ต่างๆ ก็อาศัยความรู้ในเรื่องการทำสมาธิมาช่วยในกิจการและการดำรงชีวิตต่างๆ

ในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น พวกพราหมณ์ฤๅษีโยคีก็มีการทำสมาธิมาก่อนนานแล้ว ในความหมายของการทำสมาธิกรรมฐานในแบบ “สมถะ” อันหมายถึง การทำสมาธิเพื่อให้จิตมีความสงบ ทำให้จิตสามารถตั้งมั่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ การทำตบะสมาธิของพราหมณ์ เพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นนั้น ซึ่งแม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ทรงได้เคยศึกษาแนวทางการปฏิบัติตามการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์มาก่อนเช่นกัน แต่พระพุทธองค์ทรงพบว่า การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์เพื่อความสงบนั้นยังไม่สามารถดับกิเลสได้ เพราะขาดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาปัญญาสำหรับการดับกิเลส ในการนี้พระพุทธองค์จึงได้ทรงพัฒนาระบบการปฏิบัติธรรมใหม่ ด้วยการเพิ่มในส่วนของ “สติ” ในระหว่างการเจริญสมาธิ จึงเกิดเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ขึ้น แล้วใช้สมาธินี้มาพัฒนาคุณภาพของสติ จนเมื่อสติมีคุณภาพสูงพอ จึงใช้สตินี้มาเจริญวิปัสสนา เป็นการเรียนรู้ตามความเป็นจริงขึ้น จึงเกิดการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับกิเลสได้ในที่สุด การเกิดขึ้นของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนา จึงเริ่มมาจาก “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” และถือว่า เป็นต้นทางแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายนั่นเอง

## 5.1 หลักการเจริญสมาธิอย่างมีสติ

การปฏิบัติธรรมของพราหมณ์และนักบวชทั่วไป เป็นการเจริญสมาธิด้วยการบริกรรมเป็นคำสั้นๆ สลับไปมา จนจิตเป็นสมาธิได้ และเมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้พระธรรมนั้น พระพุทธองค์จึงได้ทรงปรับการทำตบะสมาธิมาเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ด้วยการนำพระธรรม คือ องค์ธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้มาใช้ในการเจริญสมาธิอย่างมีสติแทน กล่าวคือ เมื่อพิจารณาในธรรมแต่ละคำ ก็ให้มีสติในธรรมอยู่ตลอดเวลา จิตจึงมีสติเป็นสมาธิรู้แจ้งในอรรถในธรรมตลอดสาย ดังความใน “วิมุตตายนสูตร” พระพุทธเจ้าได้อธิบายถึง “ต้นทางแห่งความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย” ด้วย “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” อันเป็นวิธีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ 5 ประการ คือ

1. เมื่อได้ พังธรรมจากพระพุทธเจ้าหรือพระภิกษุผู้ควรแก่การเคารพบูชา เมื่อได้ฟังธรรมแล้ว มี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรมได้ตามความเป็น

จริง จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น

2. เมื่อได้ แสดงพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนทั้งหลายได้ตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมีสติรู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น
3. เมื่อได้ สาธยายท่องสวดพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาได้ตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น
4. เมื่อได้ ตรikirong ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตามที่ได้ฟังมา หรือที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาได้ตามความเป็นจริง อย่างถูกต้องครบถ้วน ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น
5. เมื่อได้ กำหนดหมายในพระธรรมให้เป็นอารมณ์หมายในสมาธินิมิต จึงหมายรู้ในอารมณ์ได้ตามความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้เธอย่อมมี “สติ” รู้แจ้งและประจักษ์ในอรรถในธรรม จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิมีสติตั้งมั่น นี่เป็นเหตุเริ่มต้นแห่งความหลุดพ้น

จิตมี “สติ” ตั้งมั่นเป็นสมาธิด้วยประการใด อย่างใดอย่างหนึ่งในเหตุทั้ง 5 ประการนี้แล้ว และเมื่อปฏิบัติธรรมต่อไป ประกอบด้วยการเจริญวิปัสสนาและให้ความเพียรเผากิเลส จิตที่ยังไม่หลุดพ้น ในที่สุดก็จะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ เมื่ออาสวะทั้งหลายสิ้นไป กิจทั้งปวงก็ได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว ก็จะบรรลุธรรมถึงพระนิพพานในที่สุด

หมายเหตุ คำว่า “สมาธินิมิต” นี้ มักมีการอ้างตีความหมายว่าเป็นการบริกรรมนิมิตใดนิมิตหนึ่ง ตามคำสอนของสำนักปฏิบัติต่างๆ กัน เช่น เป็นดวงสว่างบ้าง เป็นลูกแก้วบ้าง หรือแม้เป็นรูปพระพุทธรูปบ้าง แต่ถ้าพิจารณาถึงแนวการทำสมาธิในสี่ข้อเบื้องต้นก่อนหน้าแล้ว จะเห็นว่าเป็นการพิจารณาในธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น ดังนั้นคำว่า “สมาธินิมิต” ในที่นี้ จึงควรจะเป็นนิมิตในองค์ธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย เช่น อสุภะนิมิต เป็นต้น สำหรับความนิยมการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ เพื่อการสะกดหรือบังคับจิตใจนี้ ด้วยการให้เห็นเป็นนิมิต นิมิตนี้ก็เป็นการปรุงแต่งของจิตเป็นประการต่างๆ เกิดขึ้น แล้วก็มี การฝึกบังคับนิมิตด้วยการย่อหรือขยายนิมิตได้ เพื่อหวังจะเกิดความอัศจรรย์ทางจิต เป็นอำนาจจิต การฝึกฝนบังคับจิตด้วยตบะสมาธิดังกล่าวนี้ ถือว่าเป็นการฝึกอำนาจจิตซึ่งมีมาแต่โบราณก่อนพุทธกาลแล้ว

การเจริญสมาธิอย่างมีสติในสมัยพุทธกาลนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้อาศัยการศึกษาพิจารณาในบทพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผ่านการฟังพระธรรม การสาธยายแสดงพระธรรม การท่องสวดพระธรรม การตรีกตรองในพระธรรม หรือการกำหนดหมายในพระธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งใน 5 ประการเหล่านี้ จิตจึงมีสติตั้งมั่นในธรรม ตรีกตรองในธรรม ยินดีในธรรม สมดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายเรื่องการปฏิบัติบูชาใน “มหาปริณิพพานสูตร” การปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลจึงมิใช่ การบริกรรมตามแบบการทำตบะสมาธิของพราหมณ์ ในสมัยพุทธกาลธรรมบทในพระพุทธศาสนา รวมทั้งพุทธภาษิตทั้งหลายจึงเป็นบทธรรมที่ใช้ในการเจริญสมาธิอย่างมีสติเป็นอย่างดี หรือถ้าจะพิจารณาตามพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะได้ใจความที่ละเอียดยิ่งขึ้น การปฏิบัติธรรมเพื่อการดับกิเลสอาสวะนั้น จึงเป็นการพัฒนาจิตให้มีสติตั้งมั่นในพระธรรม แล้วเจริญวิปัสสนาเพื่อประจักษ์แจ้งเห็นในพระธรรมคำสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้าว่าล้วนเป็นจริงทั้งสิ้น การฟังเทศน์ในวันพระ การทำวัตรเช้าเย็นและการสวดพระธรรมเป็นประจำนั้น ก็เป็นกุศโลบายในการเจริญสมาธิอย่างมีสติทั้งสิ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรมีความเข้าใจในความหมายของพระธรรมต่างๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วย

ดังนั้นเมื่อมีความเข้าใจใน หลักการเจริญสมาธิอย่างมีสติอย่างเป็นระบบดีแล้ว ก็จะได้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการพัฒนาสติและใช้สติมาเห็นธรรมในลำดับต่อไป สมถะและวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาจึงไม่สามารถแยกส่วนกันได้ ท่านพุทธทาสอธิบายว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าจะใช้คำว่าสมถะวิปัสสนาต่อเนื่องกัน และสอนการปฏิบัติธรรมเป็นสมถะวิปัสสนา เพราะการปฏิบัติธรรมต้องอาศัยสติที่ค่อยๆ มีการพัฒนาการต่อเนื่องกัน เรื่องสมถะและวิปัสสนานี้ เพิ่งจะมาแยกส่วนในสมัยหลังพุทธกาล เมื่อพระพุทธโฆษาจารย์ได้รวบรวมกรรมฐานเป็นวิธีการต่างๆ เป็นกรรมฐานที่เจริญสมาธิอย่างมีสติ Mindfulness Meditation จึงเจริญได้ต่อเนื่องจากสมถะและวิปัสสนา ส่วนสำหรับการประยุกต์นำการทำตบะสมาธิของพรหมณ์ มาแทรกรวบรวมในการเจริญกรรมฐาน ก็เป็นกรรมฐานที่เจริญเฉพาะในส่วน ของ “สมถกรรมฐาน” Mantra Meditation ด้วยความปรารถนาดีมาใช้ในส่วนของการเจริญสมถะอย่างกว้างขวาง เพราะการบริกรรมจะช่วยดึงจิตให้เป็นสมาธิได้ง่าย ทำจิตให้สงบได้เร็วก็จริง แต่ก็ต้องประกอบด้วยสติและพิจารณาในธรรมด้วย จึงจะสามารถละกิเลสได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการละนิวรณ์และเจริญในฌาน เป็นการดับกิเลสเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิในระดับสูง สำหรับการพัฒนสติให้มีคุณภาพสูงเป็น “สติบริสุทธิ์” แล้วจึงจะสามารถขึ้นวิปัสสนาได้เป็นลำดับต่อไป

หลักในการเจริญสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานี้ มีปรากฏใน “จตุตถะสูตร” พระพุทธเจ้าทรงเล่าถึงคุณของสติในการรักษาจิต ในขณะที่การเจริญสมาธิว่า

“ก่อนการตรัสรู้นั้น เมื่อพระพุทธองค์ทรงเจริญสมาธิอยู่นั้น พระพุทธองค์ก็ทรงนึกถึงกามคุณในอดีตอยู่ และน้อยนักที่จะนึกถึงกามคุณในปัจจุบันและอนาคต พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า การที่จะไม่ให้นึกถึงกามคุณทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคตให้ได้ นั้น จะต้องอยู่ในความไม่ประมาท คือให้มีสติเป็นเครื่องรักษาจิตอยู่เสมอ”

ดังจะเห็นได้ว่า การเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนานั้น มีความแตกต่างจากการเจริญสมาธิทั่วไป อยู่ 4 ประการ

- ประการแรก คือ ในพระพุทธศาสนา **การเจริญสมาธิอย่างมีสติ จะต้องมีสติในระหว่างการเจริญสมาธิ** แล้วใช้สตินั้นมาพิจารณาในบทรธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า หรือใช้สตินั้นมาระลึกถึงเรื่องอันเป็นกุศลต่างๆ จึงทำจิตให้เป็นกุศล
- ประการที่สอง คือ **การเจริญสมาธิอย่างมีสติเป็นการค่อยๆ ฝึกฝนการกำจัดกิเลสในเบื้องต้น** จนเป็นการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดด้วยปัญญาในท้ายที่สุด การมีสติจะช่วยให้รู้ทันกิเลสที่เกิดขึ้น และเมื่อมีสติระลึกไว้ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสามารถกำจัดกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นได้ การเจริญสมาธิอย่างมีสติอยู่เสมอจึงเป็นคุณแก่ผู้ปฏิบัติเป็นลำดับ
- ประการที่สาม คือ เมื่อสามารถละกิเลสได้บ้างแล้ว **จิตย่อมมีความปราโมทย์ ปีติ นามกายก็ระงับ ได้เสวยสุข จิตจึงเป็นสมาธิ** ดังนั้นกล่าวกันว่า “ปัสสัทธิก็เป็นเหตุอันใกล้ให้เกิดสมาธิ” จิตเป็นสมาธิในพระพุทธศาสนาจึงไม่ใช้การบังคับจิตให้เป็นสมาธิด้วยการบริหารตามแบบการทำสมาธิของพราหมณ์
- ประการที่สี่ คือ **การเจริญสมาธิอย่างมีสติเป็นการค่อยๆ พัฒนาคุณภาพของสติเป็นลำดับ** ตามที่พระพุทธเจ้าอธิบายถึงผลแห่งการปฏิบัติในโพธิปักขิยธรรม สติจะถูกพัฒนาตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม แล้วใช้สติที่มีคุณภาพสูงจากการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ มาเรียนรู้สังเกตการณวิปัสสนา จนเกิดปัญญา แล้วใช้ปัญญามาดับกิเลส ปล่อยวางจากอารมณ์ทั้งหลาย

การเจริญสมาธิ ความสุขสงบเป็นปัสสัทธิ การกำจัดกิเลส และสติ เรื่องทั้ง 4 ประการเหล่านี้ จึงมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวเนื่องกันเป็นลำดับ กล่าวคือ เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นก็ให้มีสติรักษาจิต จึงละกิเลสได้ จิตจึงปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ และจิตเข้าสู่สมาธิได้ ดังนั้นในการปฏิบัติธรรมเมื่อเจริญสมาธินั่งตัวตรงอยู่ในที่สงบเพื่อพิจารณาในธรรมนั้น โดยปกติจิตนั้นเป็นอนัตตา จึงบังคับให้เป็นสมาธิตามปรารถนาไม่ได้ เป็นธรรมตาอยู่เองถึงแม้เมื่อจิตเป็นสมาธิอยู่ได้สักพักหนึ่ง ก็จะมีสิ่งที่มารบกวนความสงบของจิต ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ดังนั้นจึงต้องมีสติในธรรมอัน



เป็นกุศล ละกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น จิตจึงปราโมทย์ ปิติ สุขสงบ และจิตเข้าสู่สมาธิได้ สำหรับสิ่งที่มารบกวนจิตนี้ ก็จะเริ่มจากเรื่องราวที่เป็นกิเลสอย่างหยาบก่อน แล้วก็เป็นกิเลสอย่างกลาง หรือนิรวรณ จนเป็นกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นเป็นวิตกในปฐมฌาน การที่ค่อยๆ เรียนรู้จักวิธีในการ แก่กิเลสในเบื้องต้น จึงเป็นเรื่องกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติธรรมที่มีความสำคัญมาก เพราะทำให้เกิดระบบการพัฒนาศติให้มีคุณภาพสูงมากขึ้นด้วยพร้อมกับการเจริญสมาธิอย่างเป็นลำดับ เพราะเหตุนี้การเจริญสมาธิอย่างมีสติ จึงเป็นการฝึกฝนค่อยๆ เรียนรู้วิธีการกำจัดกิเลสเป็นลำดับ นอกจากนี้ ในกระบวนการทำสมาธิที่ละเอียดยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องการละนิรวรณ และการเจริญในฌาน ต่างก็อาศัยกระบวนการของจิตที่มีสติ ละอารมณ์ที่มารบกวนจิต จึงทำให้จิต ปราโมทย์ ปิติ สุขปราโมทย์ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ในสมัยพุทธกาล นั้น การเจริญสมาธิในพระพุทธานุสติกายกรรมของจิตที่มีสติ จิตที่ปราโมทย์ ปิติ สุขปราโมทย์ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิ เป็นเช่นนี้เหมือนกันหมด

ในส่วนของสมถกรรมฐาน ของการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ เป็นการปฏิบัติธรรมอย่าง ต่อเนื่อง ด้วยการค่อยๆ กำจัดกิเลสจากอย่างง่ายไปสู่กิเลสที่ละเอียดเป็นอย่างยากตามลำดับ จิตจึงค่อยๆ สงบ (เป็นสมถะ) ปราศจากกิเลสต่างๆ ไป ที่มารบกวนจิต ด้วยการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

- **การเจริญอนุสติในบทธรรณหรือเรื่องกุศลต่างๆ** เป็นการกำหนดสติในบทธรรณ หรือเรื่องกุศลต่างๆ เป็นวิธีการเรียนรู้ในธรรมและการกำจัดกิเลสอย่างหยาบด้วยการมีสติต่อเนื่องในอนุสติ จึงเป็นสตินทรีย์เป็นใหญ่ในการทำงานของจิต
- **การละนิรวรณห้า** เป็นการแก่นิรวรณด้วยการมีสติกำหนดอารมณ์ตรงข้ามที่เหมาะสม เป็นวิธีการกำจัดกิเลสอย่างกลาง สติจึงมีผละมากยิ่งขึ้น
- **การเจริญฌาน** เป็นการแก้วิตกด้วยวิจาร์ แล้วจิตจึงปิติ สุขปราโมทย์ เป็นสมาธิที่ มั่นคง และสติจึงเป็นสติบริสุทธิ์

การปฏิบัติธรรมในส่วนของสมถกรรมฐานนี้ เริ่มจากการเจริญสมาธิอย่างมีสติใน สถานที่เหมาะสมนั้น เนื่องจากจิตเป็นอนัตตา ปกติจิตนี้กวัดแกว่งไปมาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น

เมื่อพยายามที่จะทำให้จิตสงบนั้น ก็เลสทั่วๆ ไป ก็จะคอยมารบกวนจิตอยู่เสมอ ในการนี้ถ้าเป็นการทำตบะสมาธิแบบพรหมณ์ ก็จะใช้การบริกรรมคำสั้นๆ สลับไปมา เพื่อดึงความสนใจของจิตให้มาอยู่ในคำบริกรรมนั้นๆ จิตจึงกลับมาสงบเป็นสมาธิได้ นี่เป็นวิธีการทำ “ตบะสมาธิ” ของพรหมณ์ ส่วนในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติพิจารณาในพระธรรมคำสอนอันเป็นการทำจิตให้เป็นกุศล หรือการมีสติในเรื่องความดีการกุศลต่างๆ เป็น “การเจริญอนุสติ” เมื่อจิตเป็นกุศล จึงปราโมทย์ ปิติ สุข และเป็นสมาธิ นอกจากนี้สติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้จิตเป็นสมาธิได้เช่นกัน ดังนั้นการเจริญอนุสติ รวมทั้ง “การเจริญอานาปานสติ” ในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 จาก 16 ขั้น จึงนับเป็นการเริ่มต้นของ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” หรือเป็นเหตุเบื้องต้นในการกำจัดกิเลสในพระพุทธศาสนา

อนึ่งเรื่องการบริกรรมคำสั้นๆ สลับไปมานี้ไม่ปรากฏว่า พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนในพระสูตรใดๆ จะมีกล่าวถึงก็เพียงครั้งเดียวในกรณีพิเศษ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องการเจริญสมาธิอย่างมีสติแก่พระจุฬปันถกเท่านั้น ด้วยคำว่า “วชิหรณ” ซึ่งแปลว่า “ผ้าเช็ดธุลี” แทนบทธรรมพร้อมกับให้ลูบคาล้ำ่าขาวนั้นไปมาด้วย ซึ่งการขยี้ผ้าขาวนี้ก็เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลา จนเห็นในธรรมที่เกิดขึ้น ดังนั้นสำหรับผู้ที่ต้องการบริกรรมคำในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินั้น ก็ต้องมีการเจริญสติให้ถึงพร้อมดีแล้ว และเมื่อบริกรรมคำก็ต้องมีสติในคำบริกรรมนั้นๆ ไปด้วย พร้อมกับพิจารณาในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงจะเกิดประโยชน์แก่การปฏิบัติธรรม

ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ สติจะค่อยๆ มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นลำดับ จนสามารถรู้ทันต่อ “นิวรรณ” อันเป็นอารมณ์ที่เป็นกิเลสอย่างกลาง นิวรรณเป็นกิเลสอย่างกลางที่มารบกวนความสงบของจิต ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิเพราะรบกวนอยู่กับนิวรรณต่างๆ ในการนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้มีสติรู้ทันนิวรรณที่กำลังเกิดขึ้น แล้วใช้อารมณ์ตรงกันข้ามที่เหมาะสม มาแก้นิวรรณที่กำลังเกิดขึ้น เรียกว่า “การละนิวรรณ” เป็นการเรียนรู้วิธีการแก้นิวรรณประเภทต่างๆ อย่างเหมาะสม เป็นการแก้นิวรรณแบบ “ตหักค” และเมื่อแก้นิวรรณได้นั้น จิตก็จะปราโมทย์ ปิติ สุขสงบ แล้วจิตก็จะเป็นสมาธิที่เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” คำว่า “อุปจาร” แปลว่า การจรจากอกุศลหรือนิวรรณ จิตที่สามารถละนิวรรณได้แล้ว เป็นจิตที่มีสมาธิสูงขึ้น และสติก็จะมีผลคือคุณภาพสูงขึ้นตามมาด้วย

ถึงตอนนี้อัจฉริยะจะมีสติเป็นสมาธิดีขึ้นมาก จึงทำการ “การเจริญในฌาน” คือมีสมาธิที่จดจ่อหรือเพ่งต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนั่นเอง ถึงตอนนี้อัจฉริยะจะมีสติรู้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ ที่ละเอียดยิ่งขึ้น คือมีสติรู้ทันต่อ “วิตก” ที่กำลังเกิดขึ้นในปฐมฌาน ในการนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำว่า ให้แก้วิตกที่ไม่ดีด้วยวิตกที่ดี คือการแก้วิตกด้วยวิจารณ์นั่นเอง เมื่อวิตกต่างๆ ถูกวิจารณ์แก้ไขได้แล้ว จิตก็จะปราโมทย์ ปีติ สุขสงบ แล้วจิตก็จะเป็นสมาธิอีกครั้ง แต่คราวนี้อัจฉริยะจะเป็นสมาธิที่แนบแน่นดีมาก ดังที่เรียกว่า “จิตเป็นเอกัคคตา” คือมีสมาธิที่รับรู้อารมณ์ได้เป็นหนึ่งพร้อมกันนี้สติก็จะได้รับการพัฒนาเป็น “สติบริสุทธิ” จิตเป็นอุเบกขา อันเป็นสติที่มีคุณภาพสูงสำหรับการเจริญวิปัสสนาในลำดับต่อไป ดังจะเห็นได้ว่า ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้แตกต่างจากการทำตบะสมาธิของพร้าหมณ์ นอกจากมีการนำสติมาประกอบในการเจริญสมาธิแล้ว ยังมีการค่อยๆ เรียงรู้ธรรมและวิธีการกำจัดกิเลสเพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิตามลำดับ เพราะเหตุนี้ใน “สุภสูตร” พระพุทธเจ้าจึงทรงอธิบายว่า การทำตบะสมาธิด้วยการบริกรรมคำสั่งๆ ไปมานั้น ถึงแม้จะทำให้จิตสงบลงได้บ้าง แต่ก็ยังเป็นเพียงเครื่องประกอบจิต ยังไม่สามารถกำจัดกิเลสอะไรได้เลย เพราะในการทำสมาธิแบบพร้าหมณ์ด้วยการบังคับจิต มิได้ขัดเกลากิจในการกำจัดกิเลสในเบื้องต้นแม้แต่ประการใด การทำสมาธิแบบพร้าหมณ์จึงแตกต่างจากการเจริญสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา

หลายท่านอาจมีความสงสัยว่า ทำไมในการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตสงบเป็นสมาธินั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว ทำไมจึงเกิดนิรวณได้ และเมื่อละนิรวณจนจิตเป็นสมาธิได้แล้ว ทำไมจึงเกิดวิตกในการเจริญฌานขึ้นได้อีก แล้วจึงต้องแก้วิตกด้วยวิจารณ์ในปฐมฌาน เพื่อให้จิตจึงเป็นสมาธิอีกครั้ง จนเป็น “เอกัคคตา” ในจตุตถฌาน ทำไมจิตที่เป็นสมาธิแล้วยังถูกรบกวนจนหลุดออกจากสมาธิได้ ทั้งนี้เพราะโดยปกติแล้ว กิเลสทั้งหลายเหล่านี้ก็มีเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว โดยกิเลสจะถูกปรุงแต่งจากกิเลสอย่างละเอียด จนเป็นกิเลสอย่างกลาง และเป็นกิเลสที่ถูกพอกหนาจนเป็นกิเลสอย่างหยาบในที่สุด แต่โดยทั่วไปเนื่องจากจิตที่ขาดสติหรือสติไม่มีคุณภาพสูงพอ จึงมักจะไม่รู้ทันว่ากิเลสอย่างละเอียดได้เกิดขึ้น และกว่าจะมารู้ตัวอีกทีก็เป็นกิเลสอย่างหยาบ จนเป็นการตอบสนองการรับรู้ด้วยการทำการอันเป็นกรรมประการต่างๆ ไปแล้ว ดังนั้นเมื่อมีการพัฒนาจิตให้มีสติ สติจึงเริ่มรู้ทันกิเลสอย่างหยาบก่อน จึงดูเหมือนกับว่า ในช่วงแรกมีกิเลสอย่างหยาบมาคอยรบกวนจิต ตรวบจนเมื่อแก้กิเลสอย่างหยาบได้แล้ว คราวนี้สติก็จะมีพลังมากยิ่งขึ้น จนสามารถรู้ทันกิเลสอย่างกลาง จึงต้องแก้นิรวณเป็น

ลำดับต่อมา จนในที่สุดเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิในฌาน คราวนี้สติก็มีพลังรู้ทันในวิตก จึงต้องแก้ วิตกด้วยวิचारเป็นลำดับ ดังจะเห็นได้ว่า ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ เป็นการพัฒนาสติให้มี คุณภาพสูงขึ้นเป็นลำดับ กล่าวคือ ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ สติจะค่อยๆ พัฒนาให้เป็นสติ พละจึงค่อยๆ รู้ทันในการเกิดของกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นเป็นลำดับ พละของสติจึงเป็นพลังในการ รู้ทันกิเลสได้ละเอียดมากน้อยแค่ไหน ซึ่งถ้ามีสติที่มีพละมากก็จะสามารถรู้ทันกิเลสได้มาก ยิ่งขึ้น ในระดับต่างๆ กัน เริ่มนับจากกิเลสอย่างหยาบก่อน และเมื่อสามารถรู้ทันในกิเลสอย่าง หยาบได้แล้ว จิตจึงจะสงบเป็นสมาธิขึ้น จิตที่เป็นสมาธิก็ช่วยให้สติมีพละมากยิ่งขึ้น จนคราวนี้ จึงมีสติรู้ทันในกิเลสอย่างกลาง และเมื่อมีสติรู้ทันในนิรวณ ก็จะได้เรียนรู้วิธีการละนิรวณเป็น ลำดับต่อมา จิตจึงเป็นสมาธิที่มั่นคงยิ่งขึ้น และในขณะที่เดียวกันสติก็จะมีคุณภาพสูงยิ่งขึ้นไป ด้วย จนถึงคราวนี้ก็มารู้ทันในการเกิดกิเลส แม้ในขณะที่เริ่มการเกิดวิตกในองค์ฌาน จิตก็มีสติ แก้วิตกด้วยวิचारในปฐมฌาน ดังนั้นการเจริญสมาธิอย่างมีสติที่กล่าวถึงนี้ แท้จริงจึงเป็นการ เรียนรู้วิธีการกำจัดกิเลสในระดับที่แตกต่างกัน จากกิเลสที่พอกหนาทั่วไปในชีวิตประจำวัน จน เข้าไปถึงต้นเหตุแห่งกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นเป็นลำดับ และเมื่อไม่มีกิเลสมาปิดบังจิตแล้ว จึง เจริญวิปัสสนาพิจารณาจิตได้ตรงตามความเป็นจริง

ดังนั้นหลักในการปฏิบัติธรรมก็คือ การศึกษาพื้นฐานการทำงานของจิต เพื่อเรียนรู้ วิธีการในการกำจัดกิเลสอย่างเป็นลำดับนั่นเอง ซึ่งการเจริญสมาธิอย่างมีสติก็เป็นการจัด กิเลสในเบื้องต้น ซึ่งในการนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึง หลักการในการกำจัดกิเลสอย่างเป็น ลำดับ สำหรับการปฏิบัติธรรมไว้ใน “**สัพพาสวสังวรสูตร**” เป็นความว่า

“การปฏิบัติธรรมเพื่อการดับกิเลสอาสวะนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาเห็นอารมณ์ที่ เกิดขึ้นแล้ว ก็ให้ดำเนินการเป็นประการในประการหนึ่งใน 7 วิธีการ ดังต่อไปนี้คือ

1. เมื่อรับรู้สิ่งใด ก็ต้องมี **สติพิจารณาโดยแยบคาย** ด้วยโยนิโสมนสิการ
2. เมื่อรับรู้สิ่งใด ก็ให้มี **สติงดเว้น** รู้ว่าสิ่งใดที่ไม่ดีก็อย่าไปยุ่งเกี่ยวข้องกับอย่าง เด็ดขาด เป็นการงดเว้นในสิ่งที่เป็นอกุศลทั้งปวง ด้วยการรักษาศีลปาติโมกข์

3. เนื่องจากจิตต้องมีการรับรู้สิ่งต่างๆ ผ่านอินทรีย์หก คือ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อจิตรับรู้สิ่งใดแล้ว จึงต้องมี **สติสำรวมระวังอินทรีย์ทั้งหก** ไม่ให้หลงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น เรียกว่า **การสังวรอินทรีย์**

ในประวัติของพระนันทะเถระได้กล่าวเป็นภาษิตความว่า “เมื่อเรามีใจฟุ้งซ่าน ถูกกามราคะเบียดเบียน เราได้มีสติปฏิบัติตามอุบายของพระพุทธเจ้าที่สั่งสอน ด้วยในการสำรวมอินทรีย์ ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงถอนจิตออกจากกามได้” ท่านพระนันทะเถระมีความสำรวมอินทรีย์ได้ดีมาก จึงได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่า “เป็นผู้เป็นเลิศในการสำรวมอินทรีย์ ทั้งทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ”

4. เมื่อรับรู้สิ่งใดแล้ว เกิดความรู้สึกใดๆ ก็ต้องมี **สติรู้จักอดทนอดกลั้น** ต่อเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้น เรื่องที่ทำให้พอใจ เช่น กาม ลภ ชื่อเสียง เกียรติยศ ก็ไม่ไปเพิลิดเพลिन สำหรับเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจ เช่น ถูกผู้อื่นว่าร้าย ถูกทำร้าย ก็อย่าไปวุ่นวายกังวลใจ เป็นการอดทนด้วยการข่มจิตต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น (เป็น วิกขัมภนนิโรธ)
5. ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องเสพบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต ในปัจจัยสี่ต่างๆ ก็ต้องมี **สติสำรวมระวังในการเสพ** คือบริโภคแต่พอควร รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร การนุ่งห่ม การมีที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเสพเพียงเพื่อการดำรงชีพอยู่เท่านั้น
6. แม้ในบางครั้ง เมื่อต้องรับรู้หรือเกี่ยวข้องกับเรื่องหนักๆ ก็ต้องมี **สติรู้จักการบรรเทา** ทำให้เรื่องร้ายๆ อันเป็นอกุศล หรือกิเลสเหล่านั้น ให้เบาบางลงหรือลดลง ด้วยการกำหนดอารมณ์ที่เหมาะสม มาแก้หรือบรรเทาอารมณ์รุนแรงของกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นลงได้ (เป็นตทังคนิโรธ)

ใน “**ติกัณทกีสสูตร**” พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะ “หลักการ” ให้มีสติรู้ทันกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจ แล้วให้ทำการกำหนดสัญญาหมายรู้ในอารมณ์ที่ตรงกันข้ามกับนิเวรณหรือกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ก็สามารถนำ

อารมณ์ที่เหมาะสมมาแก้ไขกิเลสที่กำลังเกิดขึ้นได้ เช่น ใช้อุสุมะสัญญาแก้ไข กามราคะที่เกิดขึ้น เป็นต้น **หลักการนี้ถือได้ว่าเป็นวิธีการในการแก้วิจรณ์ ประเภทต่างๆ**

7. **ให้มี การอบรมจิต** คือการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน อันเป็นการดับกิเลสด้วยปัญญา และชำระจิตให้บริสุทธิ์เป็นลำดับ (เป็น สมุจเฉทนิโรธ ปฏิปัสสัทธินิโรธ และนิสสรณนิโรธ ตามลำดับ)”

หลักการในการกำจัดกิเลสนี้ จึงเริ่มต้นด้วยการพัฒนาให้มีสติรู้ตัวรู้ตัวขึ้นมาก่อน เป็น โยนิโสมนสิการ มีสติรักษาศีลปาติโมกข์ให้บริสุทธิ์ แล้วก็มีสติสำรวจมอินทรีย์ มีสติรู้จักอดกลั้น ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น และถ้าจำเป็นต้องเสพ ก็ต้องรู้จักประมาณว่าเพื่อการดำรงชีพเท่านั้น และ แม้ในบางครั้งถ้ารับอารมณ์แรงๆ ก็ต้องรู้จักบรรเทาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นด้วย จึงทำการอบรม จิตเจริญสมาธิอย่างมีสติ และสำหรับ **ในการอบรมจิต เพื่อการดับกิเลสเป็นขั้นสุดท้ายนี้ เป็นการดับกิเลสด้วยปัญญา คือการใช้หลักอริยสัจสี่พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตามความเป็นจริง จึงพัฒนาเกิดเป็นปัญญาขึ้น** ถือได้ว่าเป็นส่วนของปัญญาสิกขาใน ตอนท้ายของไตรสิกขา กล่าวคือ เมื่อเกิดกิเลสขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่ากิเลสคือ “ทุกข์” หรือ ปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น แล้วให้มีสติพิจารณาถึง “สมุทัย” อันเป็นเหตุแห่งการเกิดกิเลส ซึ่งก็คือ เรื่องราวต่างๆ นับตั้งแต่การรับรู้สิ่งเร้าของโลก แล้วก็ถูกปรุงแต่งเป็นอารมณ์ภายในเกิดขึ้นที่จิต ดังนั้นจึงมีสติรู้แจ้งชัดว่า “นิโรธ” คือการกำจัดอารมณ์อันทำให้เกิดกิเลสเหล่านี้เสีย แล้วจึง พิจารณาใน “มรรค” ด้วยการมีสติกำหนดรู้วิธีการสลัดกำจัดกิเลสที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา จึงจะทำให้จิตสงบเป็นปัสสัทธิ

ในพระพุทธศาสนา “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” เพื่อการกำจัดกิเลส จึงเป็นกิจที่ต้องทำ ซึ่งก็มีกิจอันหลากหลาย เพราะกิเลสมีมากมายหลายประเภท เรื่องการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้มีประโยชน์มาก จนถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังมีพระดำรัส ของพระพุทธเจ้ากล่าวสรรเสริญถึง **คุณประโยชน์ของการอบรมจิต** การเจริญสมาธิอย่างมี สติ เพราะการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้นไม่สามารถดับกิเลสได้ว่า เมื่อเจริญสมาธิให้มาก ทำให้มากแล้ว มีประโยชน์ 4 ประการ เป็นลำดับ ดังนี้ คือ

1. **ทำให้เกิดความสงบ สุขในจิต** เป็นองค์คุณของสมาธิโดยตรง เพราะการค่อยๆ กำจัดกิเลส นั้น จะทำให้จิตเป็นสุขสงบ ไม่ว่าจะเป็นการทำสมาธิแบบไหน ก็ล้วนทำให้จิตสงบได้ทั้งสิ้น
2. **ทำให้เกิดญาณทัสสนะ** เป็นองค์คุณของสมาธิและสติ เมื่อจิตมีสติเป็นสมาธิในการพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงได้อย่างต่อเนื่อง จึงเกิดเป็นญาณทัสสนะเห็นโลกตามความเป็นจริง ซึ่งประโยชน์ในข้อนี้ ก็มีเฉพาะแต่ในการเจริญสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธรเท่านั้น
3. **ทำให้เกิดการพัฒนาเป็นปัญญา เกิดสติสัมปชัญญะขึ้น** เป็นองค์คุณของสติและสมาธิ ที่จิตเกิดการเรียนรู้ตามความเป็นจริง และพัฒนาเป็นปัญญา และก็เป็นสตินี้เอง ที่นำปัญญาเป็น “สติสัมปชัญญะ” ประกอบกับอารมณ์ จึงสามารถตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ซึ่งประโยชน์ในข้อนี้ ก็มีเฉพาะแต่ในการเจริญสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธรเท่านั้น
4. **ทำการกำจัดกิเลสอนุสัยอาสวะให้สิ้นไป** เป็นองค์คุณของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อกำจัดกิเลสจนละเอียดถึงอนุสัยอาสวะในท้ายที่สุด จึงสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา ซึ่งประโยชน์ในข้อนี้ ก็มีเฉพาะแต่ในการเจริญสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธรเท่านั้น

เรื่องการทำสมาธิแบบพุทธรนี้จะต้องมีสติตลอดสายในสมถวิปัสสนากรรมฐานนี้ เมื่อแรกในส่วนของสมถกรรมฐานนั้น ก็เป็นการกำหนดให้จิตอยู่ในกุศล เป็น “การทำให้เกิดความสงบเป็นสุขในจิต” และเพราะการที่มีสติตลอดสาย สติจึงถูกพัฒนาขึ้นเป็นลำดับ จนมีสติที่มีคุณภาพสูงสำหรับการเจริญวิปัสสนา ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้ “ทำให้เกิดเป็นปัญญา และญาณทัสสนะ” สำหรับการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

## 5.2 การเจริญอนุสติด้วยบทธรรมและเรื่องอันเป็นกุศล

เรื่อง “การเจริญอนุสติ” เป็นการฝึกให้มีสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการที่มีสติต่อเนื่องได้นี้ จิตก็ต้องเป็นสมาธินั่นเอง จึงถือได้ว่า การเจริญอนุสติเป็นขั้นตอนแรกในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ คือ เป็นการเริ่มปฏิบัติธรรมด้วยการมี “สติ” พิจารณาใน “ธรรม” และ “กุศล” อย่างต่อเนื่องให้เป็นสมาธิ ใน “วิมุตตายนสูตร” พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงเหตุเริ่มต้นแห่งการหลุดพ้น ด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ เป็นวิธีการต่างๆ 5 ประการด้วยกัน คือ การฟังพระธรรม การเทศน์ แสดงพระธรรม การสวดสาธยายพระธรรม การตรัสกรองในพระธรรม และนิมิตในพระธรรม ต่อมาใน “อนนุสฺสติสูตร” พระมหากัจจายนะได้ขยายความการเจริญอนุสติ เพิ่มจากบทธรรม เป็นเรื่องอันเป็นกุศลประเภทต่างๆ อีกรวมเป็น 6 ประการ และใน “วัตถุปมสูตร” พระพุทธเจ้าก็สอนถึงการใช้สติพิจารณาถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ “เพื่อการละกิเลสประเภทต่างๆ ด้วย” ดังนั้นทั้งสามพระสูตรนี้จึงได้อธิบายถึงเรื่อง “วิธีการเจริญสมาธิอย่างมีสติ” “การเจริญอนุสติ” และ “การเจริญสมาธิอย่างมีสติเพื่อการละกิเลส” เป็นการปฏิบัติธรรมในทำนองเดียวกันทั้งสิ้น และมีรายละเอียด ดังนี้

ใน “อนนุสฺสติสูตร” พระมหากัจจายนะอธิบายถึงการ “เจริญอนุสติ” เป็น 6 ประการ คือ

1. การมีสติในพระพุทธเจ้า และคุณของพระพุทธเจ้า อยู่เนืองๆ ซึ่งเนื้อหาในพระสูตรนี้ ถูกพัฒนาเป็นบทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ ดังนี้

อิติปิโส ภควา อรหํ	พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สมฺมาสมฺพุทฺโท	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบเอง
วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
สุคโต	เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว
โลกวิทู	เป็นผู้รู้แจ้งโลก
อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ	เปรียบเหมือนสารถีผู้ฝึกบุรุษอื่นทั้งหลาย
สตฺถา เทวมนุสฺसानํ	เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พฺพฺโต	เป็นผู้ตื่น ผู้เบิกบาน



ภควา

เป็นผู้มีโชค

ดังที่ปัจจุบันมีการสวดทำวัตรสรรเสริญในพระพุทธคุณ เมื่อจิตมีสติสรรเสริญคุณของพระพุทธเจ้าเช่นนี้ จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปีติ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขด้วยความสงบ จิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติ

2. การมีสติในคุณของพระธรรม อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อยู่เนื่อง ๆ ดังนี้

สวากุขาโต ภควตา ธมฺโม	พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว
สนฺทิลฺลิกโ	อันผู้ปฏิบัติจะพึงได้เห็นเอง
อกาลิกโ	ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา
เอหิปสฺสิโก	ควรเรียกให้มาดู
โอบนยิกโ	ควรน้อมเข้ามา
ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญฺหิ	อันพึงรู้เฉพาะตน

ดังที่ปัจจุบัน การสวดทำวัตรสรรเสริญในพระธรรมคุณ เมื่อจิตมีสติสรรเสริญคุณของพระธรรมเช่นนี้ จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปีติ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขด้วยความสงบ จิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติ

3. การมีสติในคุณของพระสงฆ์ พระอริยะผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า อยู่เนื่อง ๆ

ดังที่ปัจจุบัน การสวดทำวัตรสรรเสริญในพระสงฆ์ เมื่อจิตมีสติสรรเสริญคุณของพระสงฆ์เช่นนี้ จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปีติ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขด้วยความสงบ จิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติ

หมายเหตุ เมื่อสวดสาธยายทำวัตรเข้าเย็นนั้น จึงควรจะมีสติเข้าใจในความหมายของคำสวดด้วย และให้มีสติระลึกน้อมนำตามคำสวด คือต้องมี “สติ” “เข้าใจในคำสวด” และ “เข้าใจในธรรม” เพื่อให้เกิด “อนุสติ” มีสติต่อเนื่อง

4. การมีสติในคุณของศีลทั้งหลาย และการประพฤตินิสัยอันสมบูรณ์อยู่เนื่องๆ จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำของตัณหาและทิฏฐิ จิตมีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขสงบ จิตจึงเป็นสมาธิ

5. การมีสติในคุณของการสละให้ทานปราศจากความตระหนี่ และทานที่ได้กระทำมาแล้ว อันท้ายินดี จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขสงบ จิตจึงเป็นสมาธิ

6. การมีสติถึงความดีของการกระทำที่ทำให้เกิดเป็นเวทดา อันประกอบด้วย ศรัทธา ศีล ทาน และปัญญา เป็นต้น แล้วพิจารณาเห็นว่า แม้คุณเหล่านี้ เราก็ได้กระทำมาแล้ว จิตย่อมปราศจากราคะ โทสะ โมหะ มีความหมัดจดเป็นธรรม จิตจึงมีความเบิกบาน ย่อมเกิดปราโมทย์ ความบันเทิงใจ ปลอดโปร่งใจเป็นสุขสงบ จิตจึงเป็นสมาธิ

ใน “วัตถุปมสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบาย การเจริญสมาธิอย่างมีสติเพื่อการละกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิต เป็นความว่า

“เครื่องเศร้าหมองแห่งจิตประกอบด้วยลักษณะ 16 ประการ คือ ความโลภ ความพยาบาท ความโกรธ ความถือโกรธ ความลบหลู่และตีเสมอผู้อื่น ความหึงหวง ความตระหนี่ การปกปิดโทษ การอวดตัว ความตื้อตึง ความแข่งดี ความถือตัว การดูหมิ่นผู้อื่น ความมัวเมา และความประมาท สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้จิตเศร้าหมอง วิธีการแก้ไขจิตที่เศร้าหมองเหล่านี้ ทำได้ด้วยการมีสติรู้ในอารมณ์เหล่านี้ เมื่อรู้แล้วก็ให้ละเสีย ด้วยการมีสติระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ (ตามบทสวดสรรเสริญ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ แล้วจะรู้แจ้งในอรรถรู้แจ้งในธรรม แล้ว

**จิตย่อมปราโมทย์ ปีติ นามกายย่อมระงับ จิตย่อมสุขสงบ แล้วจิตจึงเป็นสมาธิอย่างมีสติ นี่เป็นการเจริญสมาธิอย่างมีสติ”**

ในการนี้สุนทรภักการทวาชพราหมณ์ได้สรรเสริญพระธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาว่า “เปรียบได้เหมือนกับภาชนะที่คว่ำอยู่ แล้วถูกหงายขึ้น จึงเปิดเผยให้แจ้งในสิ่งทั้งหลาย ธรรมของพระพุทธเจ้าในการดับกิเลสก็เป็นฉนั้น”

ดังจะเห็นได้ว่า การเริ่มต้นการปฏิบัติในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ จะต้องอาศัยการมีสติพิจารณาในบทธรรมและกุศلدั่งปรากฏใน “วิมุตตายนสูตร” “ฉอนุสัสติสูตร” และ “วัตถูปมสูตร” ตามลำดับ จะมีความเข้าใจในเรื่องการเจริญสมาธิอย่างมีสติได้ อันเป็นการละกิเลสอย่างหยาบโดยทั่วไป และเมื่อทำได้สำเร็จ จิตก็จะเริ่มสงบเป็นสมาธิ พร้อมกับมีการพัฒนามีสติเป็นผลแล้ว สติจะเริ่มรู้ทันในการเกิดกิเลสอย่างกลาง จึงค่อยดำเนินการดับกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นในการแก่นิรวรณเป็นลำดับต่อไป

### 5.3 นิเวศน์ห้าและการแก้ไขนิเวศน์

ในการเจริญสมาธิอย่างมีสตินี้ เมื่อจิตเป็นสมาธิ คุณภาพของสติก็จะถูกพัฒนาขึ้นด้วย สติเริ่มมีความไวรู้ทันกับกิเลสที่กำลังเกิดขึ้น “นิเวศน์” ซึ่งเป็น “อุปกิเลส” หรือ “กิเลสอย่างกลาง” เป็นกิเลสประเภทที่เกิดขึ้นหรือครุ่นคิดมาได้สักพักหนึ่ง และกำลังก่อตัวขึ้นในจิต ซึ่งถ้าปล่อยไว้ให้ยังคงดำเนินการต่อไป ก็จะกลายเป็นกิเลสอย่างแรงที่พร้อมจะกระทำการได้ ท่านพุทธทาสกล่าวว่า “นิเวศน์เป็นการทำงานในระดับสัญชาตญาณของชีวิต ถือว่าเป็นเครื่องกั้นจิตจากความดี” ที่ปิดกั้นจิตไม่ให้มีความสงบเป็นสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ เป็นเรื่องราวหรือสิ่งที่มาครอบงำจิต จิตก็ไม่ใช่สมาธิ และถึงแม้จิตจะเป็นสมาธิในระดับหนึ่งบ้างแล้ว แต่นิเวศน์ก็ยังมารบกวนจิต และทำให้จิตหลุดออกจากสมาธิได้ เรื่องการเกิดนิเวศน์ในระหว่างการปฏิบัติธรรมนี้ ผู้ที่เริ่มการปฏิบัติธรรมจะต้องประสบกับเรื่องนิเวศน์กันทุกคน แม้พระอรหันตสาวกในสมัยพุทธกาลก็ต้องผ่านประสบการณ์ในเรื่องนิเวศน์นี้เช่นกัน ดังนั้นเมื่อเกิดนิเวศน์ขึ้น ก็ต้องรู้จักเรียนรู้การละนิเวศน์ประเภทต่างๆ ด้วยการใช้อารมณ์ตรงกันข้ามอย่างเหมาะสมมาดับนิเวศน์ที่กำลังเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดเป็นปัญญาวิธีในการแก้นิเวศน์ได้ และสามารถปฏิบัติธรรมได้ในระดับต่อไป

การปฏิบัติธรรมในส่วนของวิปัสสนาธุการทำงานของจิตจากภายในนั้น เป็นการพิจารณาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นตามความเป็นจริง เปรียบได้เหมือนกับการดูเงาหน้าตนเองในน้ำ การที่จะเห็นอะไรได้ชัดเจน น้ำจะต้องมีคุณสมบัติดีและนิ่ง คือต้องมีจิตที่สงบนิ่งพอสมควร นิเวศน์จึงเปรียบได้เหมือนกับสิ่งที่มาทำให้น้ำนั้นขุ่นหมอง ก่อนการวิปัสสนาเพื่อเข้าถึงการทำงานของจิตอันละเอียดนั้น จึงต้องรู้จักวิธีในการกำจัดนิเวศน์ให้ได้เสียก่อน นิเวศน์นั้นมีอยู่ 5 ประเภท คือ

- **กามฉันท์** เป็นความพอใจในกาม ทำให้เกิดเป็นความอยากความต้องการทางเพศ ทำให้จิตกระสับกระส่ายดิ้นรนไม่สงบ เพราะมีความพอใจในกามรุ่มรอมจางจิตอยู่ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักษ์พิจารณาดูเงาหน้าของตนในน้ำ อันเป็นน้ำที่ระคนด้วยครั่งก็ดี ด้วยขมิ้นก็ดี ด้วยครามก็ดี ด้วยฝางก็ดี ถึงน้ำนั้นจะมีสิ่งดงาม แต่ก็ปิดบังความจริง ทำให้ไม่อาจเห็นเงาหน้าของตนในน้ำได้

- **พยาบาท** เป็นความขัดเคืองแค้นใจ ทำให้เกิดเป็นความโกรธ จิตไม่สงบคิดแค้นใจไปมาในเรื่องนั้นๆ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักขุพิจารณาดูเงาหน้าของตนในน้ำ อันเป็นน้ำที่เดือดพลุ่งร้อนจัดด้วยไฟ ก็ไม่อาจเห็นเงาหน้าของตนในน้ำนั้น ตามความเป็นจริงได้
- **ถีนมิทตะ** เป็นความหดหู่ใจเชื่องซึมเหงา ความน่าเบื่อหน่าย จนถึงความง่วง รุมครอบงำอยู่ ทำให้พร่ามัว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักขุพิจารณาดูเงาหน้าของตนในน้ำ อันเป็นน้ำที่สาหร่ายและแหวนปกคลุมแล้ว ก็ไม่อาจเห็นเงาหน้าของตนในน้ำนั้น ตามความเป็นจริงได้
- **อุทถัจจกุกกัจจะ** เป็นความฟุ้งซ่านร้อนใจ ความกระวนกระวายใจกลุ่มใจ รุมครอบงำอยู่ ทำให้จิตวุ่นวายใจในเรื่องต่างๆ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักขุพิจารณาดูเงาหน้าของตนในน้ำ อันเป็นน้ำที่มีลมพัดไหวกระเพื่อมเป็นระลอก ก็ไม่อาจเห็นเงาหน้าของตนในน้ำนั้น ตามความเป็นจริงได้
- **วิจิกิจฉา** เป็นความลังเลสงสัย คิดไม่ตก ตัดสินใจอะไรไม่ได้ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักขุพิจารณาดูเงาหน้าของตนในน้ำ อันเป็นน้ำที่ขุ่นมัวเป็นตมจนมืดมิด ก็ไม่อาจเห็นเงาหน้าของตนในน้ำนั้น ตามความเป็นจริงได้

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อกำหนดจิตให้สงบแต่เกิดนิวรณ์ขึ้น ก็ต้องรู้จักวิธีแก้นิวรณ์ให้ถูกต้อง ซึ่งในตอนท้ายของ “เมฆียสูตร” พระพุทธเจ้าแนะนำพระเมฆิยะถึงการแก้นิวรณ์ทั้งปวง ด้วยวิธีการต่างๆ คือ ให้เจริญอสุภภาวนาเพื่อละระาคะ พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก และพึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอดถอนอัสมิมานะ (ความถือตัวว่ามีเรา) จึงเกิดอนัตตสัญญาหมายรู้ในธรรมทั้งปวง สรุปเป็นการแก้นิวรณ์ทั้ง 5 ประการดังต่อไปนี้

## 1. “กามฉันท์และการแก้นิวรณ์ที่เกิดขึ้น”

เรื่องกามนี้เป็นเรื่องที่มีความละเอียดและสำคัญมาก เพราะเป็นเรื่องของอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับสัญชาตญาณของสิ่งที่มีชีวิต มนุษย์ถูกกระตุ้นให้มีการตอบสนองทางเพศได้ง่ายมาก และถ้ายังไม่เข้าใจถึงความจริงของกาม มนุษย์เราก็จะหลงไปผลิตเพลลีนกับอารมณ์อันละเอียดเหล่านี้ กามเป็นของร้อน ร้อนเพราะทำให้เกิดต้นหาความทะยานอยากอย่างไม่มีที่จบสิ้น อย่างที่เรียกว่า เต็มไม่เคยเต็ม มีไม่เคยพอ ได้ไม่รู้จักอิ่ม และเมื่อจิตไปหมกมุ่นอยู่ในเรื่องกามแล้ว จิตก็ยากที่จะระงับให้สงบลงได้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนพระปุลณนะให้ละกามฉันทไว้ดังนี้

“กามคุณ มีรูปที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ทำให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด มีอยู่ทั่วไป ถ้าภิกษุผลิตเพลลีน พร่ำถึง หมกมุ่นอยู่ในกาม ก็เกิดเกิดความยินดี และเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังนั้น จึงไม่ควรผลิตเพลลีน พร่ำถึง หมกมุ่นอยู่ในกาม เมื่อไม่ผลิตเพลลีนก็ไม่เกิดความยินดี เพราะความยินดีดับ ทุกข์จึงดับ”

## 2. “พยาบาทและการแก้พยาบาทที่เกิดขึ้น”

นอกจากเรื่องสวยๆ งามๆ น่าผลิตเพลลีน ดังเช่นเรื่องกามฉันท จะมาคอยรบกวนจิตให้เป็นสมาธิแล้ว เรื่องที่ไม่ดี ไม่น่าผลิตเพลลีน หรือแม้แต่การฟังข่าวเรื่องร้ายๆ ทำให้เสียหาย ก็อาจทำร้ายความรู้สึก ทำให้เกิดความขุ่นข้องหมองใจ ทำให้ไม่สบายใจ เรื่องเหล่านี้ก็จะคอยมารบกวนจิตได้เช่นกัน เรื่องที่ไม่น่าพอใจนี้บางครั้งก็เป็นเรื่องของการถูกกลั่นแกล้งข่มเหง การไม่ได้รับความยุติธรรม การถูกทำร้ายต่างๆ นานา มนุษย์เราที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมเคยประสบเรื่องต่างๆ เหล่านี้กันทุกคน บางครั้งก็เป็นเรื่องที่ฝังใจถูกเก็บกด และมาผุดขึ้นมาในขณะหลับเป็นความฝันก็มี ดังนั้นเมื่อมาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิในความสงบนั้น เรื่องพยาบาทต่างๆ จึงผุดขึ้นมาในความคิด ทำให้เกิดเป็น “**ความอาฆาตพยาบาท**” ขึ้นมาได้ จิตก็จะร้อนใจด้วยความไม่พอใจ ทำให้จิตไม่สงบได้เช่นกัน

สำหรับหลักการในการละเรื่องความพยาบาทนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละพยาบาทด้วยการให้มีสติรู้ว่า ความพยาบาททั้งหลายเกิดขึ้นจากมีใครมากระทำเรื่องไม่ดีต่อเรา ก็ให้ใช้

การแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งบุคคลผู้ที่ทำร้ายนั้นด้วย ก็จะช่วยลดความพยายาบาทลงได้ ใน “อาฆาตปฎิวิწყยสูตร” พระพุทธเจ้าทรงตรัสสั่งสอนถึง หลักการแก้ความอาฆาตไว้ 5 ประการ ดังนี้ คือ

- พึงให้มีเมตตาแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องในเรื่องนั้น ๆ
- พึงให้มีกรุณาแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องในเรื่องนั้น ๆ
- พึงให้มีอุเบกขาแก่บุคคลที่เกี่ยวข้องในเรื่องนั้น ๆ
- พึงถือว่าบุคคลผู้นั้นทำการโดยไม่มีสติ
- พึงถือว่าเป็นกรรมของบุคคลนั้น ปล่อยให้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม เพราะในที่สุดเขาก็จะได้รับผลกรรมของเขาเอง เมื่อเขาทำชั่ว ก็ยอมได้ผลกรรมชั่ว เรายึดต้องไปเกี่ยวข้องกับผูกใจอาฆาตพยายาบาทเป็นประการใด

ผู้มีปัญญาย่อมมีความเข้าใจในธรรมชาติว่ามี “กฎแห่งกรรม” คอยรักษาคุณภาพของชีวิตอยู่แล้ว ใครทำความดีความชั่วเป็นประการใด ธรรมชาติก็ให้ผลเป็นผลกรรมดีชั่วตามการกระทำที่เกิดขึ้น โลกก็เป็นไปตามกระแสกรรม ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรไปผูกใจในเรื่องการกระทำของผู้อื่นให้เป็นที่ขุ่นหมองใจ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้คติที่น่าสนใจว่า “การไปพยายาบาทบุคคลผู้ใด ก็เปรียบเหมือนบุคคลผู้นั้นได้ทำความชั่วเป็นสิ่งสกปรก แล้วเรายังไปเก็บเอาของสกปรกของโสโครกของเขามาเก็บไว้ในจิตของเราอีก ควรจะมีปัญญาปล่อยให้เขารับกรรมของเรา ส่วนเราทำจิตใจให้ผ่องใสดีกว่า อย่าทำจิตให้เปื้อนด้วยของโสโครกของผู้อื่นเลย”

### 3. “ถีนมิทธะและการแก้ถีนมิทธะที่เกิดขึ้น”

เรื่อง “ถีนมิทธะหรือความหดหู่ทำให้จิตเซื่องซึม” นี้ มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากไม่มีความพอใจหรือไม่สนุกในสิ่งที่กำลังทำการอยู่ คล้ายกับตอนเรียนหนังสือในวิชาที่น่าเบื่อในช่วงบ่าย จึงทำให้เกิดความท้อแท้ใจ หมดกำลังใจ จนเกิดความหดหู่ใจเซื่องซึม และถ้ามีความเพื่อยมาประกอบด้วย ก็จะเป็นความง่วงนอนอยากพักผ่อน ตามหลักของพระพุทธศาสนา ถ้าจิตไม่มีความพอใจในการงานหรือกิจแล้ว จิตก็จะขาดความตั้งใจในการทำกิจต่าง ๆ ยากที่จะทำการ

อันใดให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นถ้าเกิดความเบื่อหน่ายในจิตขึ้นแล้ว ก็ย่อมจะทำสมาธิไม่สำเร็จได้นั่นเอง

สำหรับอุบายวิธีในการละเรื่องถิ่นมิถุนั้น ถ้าเป็นเพียงแค่ขาดความพอใจไม่สนุก รู้สึกเบื่อหน่าย ก็ให้มีสติก็จะรู้สึกตื่นตัว โดยให้หวนระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นอนุสติ เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่ได้อุบัติขึ้นในโลก ระลึกถึงคุณประโยชน์ของพระธรรมที่สามารถดับทุกข์ได้จริง ระลึกถึงพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ที่ช่วยสืบต่อพระพุทธศาสนาถึงปัจจุบัน ก็จะช่วยให้ความอึดใจปิติเกิดขึ้นได้ ความหดหู่ใจก็อาจหายไปได้ เรียกว่าเป็นการปลุกจิตให้ตื่นตัวขึ้นมา และให้กลับมามีสติปฏิบัติธรรมต่อไป แต่สำหรับในกรณีที่เป็นมากจนรู้สึกเพลียจนง่วงนอนนั้น เมื่อคราวที่พระมหาโมคคัลลานะ นั่งทำใจในการปฏิบัติจนรู้สึกง่วงนอนอยู่นั้น พระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาโปรดแนะนำวิธีการแก้ความน่าเบื่อหน่ายหรือความง่วงเป็น 8 วิธีตามลำดับ ดังนี้

- กำลังหมายรู้เรื่องอะไรอยู่ ก็ให้มีสติเอาใจใส่ในเรื่องนั้นๆ ให้มาก
- พิจารณาบทพจนเรื่องที่ได้ศึกษามาให้มาก
- อ่านออกเสียงเรื่องดังกล่าว จะได้ปลุกความรู้สึกตื่นตัวขึ้น
- เอามือลูบตัวไปมา หรือตบตัวเบาๆ เป็นการปลุกตัวให้ตื่น
- ยืนตัวขึ้น เปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเปลี่ยนที่ตั้งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว แล้วเอาน้ำมาลูบตัว
- คิดเสียว่าขณะนี้ในตอนกลางวัน (เพราะส่วนใหญ่จะรู้สึกง่วงนอนในเวลากลางคืน)
- ให้เดินจงกรมไปมา ให้มีสติรู้สึกตัว
- แต่ถ้ายังรู้สึกง่วงนอนอยู่อีก ก็ให้ไปนอนพักสักช่วงขณะหนึ่งสั้นๆ ด้วยการนอนตะแคงขวา พอพักเสียหน่อย และพร้อมที่จะตื่นขึ้น

#### 4. “อุทัจจกุกุกุจะ และการแก้อุทัจจกุกุกุจะที่เกิดขึ้น”

เรื่อง “อุทัจจกุกุกุจะ หรือความฟุ้งซ่านร้อนใจ ความกระวนกระวายใจกลุ่มใจ” นั้น ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์เราเสมอ ทั้งนี้เพราะโดยปกติมนุษย์เรามีการ



คิดเรื่องราวต่างๆ อยู่มากมาย คือจิตจะวุ่นวายคิดเรื่องต่างๆไม่รู้จักหยุด เป็นห่วงกังวล คิดเพื่อ  
ใจในเรื่องต่างๆ เป็นพวกช่างฝันกัน อยากรู้อยากเห็นนี่ กลัวเรื่องโน้นเรื่องนี้ อารมณ์ความคิด  
ทั้งหลายจึงผลอผลุดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องไม่หยุด ทำให้จิตไม่สงบลงได้เสียที จิตจึงไม่เป็นสมาธิ

สำหรับอุบายวิธีในการละเรื่องอุทธัจจกุกกุกจะนั้น ถ้ามีสติพิจารณาให้ดี ก็จะมีสติพิจารณาให้ดี ก็จะมีสติพิจารณาให้ดี  
แบ่งเรื่องราวต่างๆ ตามกาลเวลา จะแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ดังนั้นถ้า  
เราจำกัดเฉพาะเรื่องในปัจจุบัน ก็คือกำลังทำสมาธิอยู่ ก็จะไม่มีการคิดเรื่องอะไรมา ในขณะ  
ที่เรื่องในอดีตและอนาคตนั้น เป็นช่วงเวลาที่ยาวนานมาก จึงมีเรื่องราวอยู่มากมาย หลักการแก้  
ความฟุ้งซ่านก็คือการอยู่ในปัจจุบัน เมื่อจำกัดเฉพาะในปัจจุบัน ก็ตัดเรื่องราวอื่นๆ อีกรวม  
ไปจนหมดสิ้น ดังนั้นการอยู่กับปัจจุบันด้วยการมีสติตามลมหายใจเข้า-ออก จึงเป็นการดึง  
ความสนใจของจิตให้มาสนใจสติสนใจต่อปัจจุบันเท่านั้น ก็จะช่วยให้จิตหายฟุ้งซ่านในการคิดถึง  
เรื่องราวต่างๆ ได้

ใน “ภทเทกธัตตสูตร” พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสติ กำหนดหมายใน  
“อารมณ์ปัจจุบัน” หรือดังที่เรียกกันว่า “มีสติอยู่กับปัจจุบัน” ด้วยความเพียร เป็นความว่า

“บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว (อดีต) ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง  
(อนาคต) สิ่งใดที่ล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว สิ่งใดที่ยังมาไม่ถึง สิ่งนั้นก็พ้น  
อันยังมาไม่ถึง ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบันอันไม่ถ่วงไม่คลอนแคลนในธรรม  
นั้นๆ ได้ บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้โปร่งเถิด พึงทำความเพียรเสียในวันนี้  
..... บุคคลผู้มีปกติอยู่อย่างนี้ มีความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนนั้นว่า ผู้มีราตรีเดียว  
เจริญ.”

ในภายหลังพระมหากัจจายนะได้อธิบายความเพิ่มเติม จากความโดยย่อให้พิสดารว่า

“เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านอายตนะทั้งหก การคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว  
นั้น หมายความว่า เมื่อจิตมีความกำหนดเพลิดเพลิดในอารมณ์นั้นๆ ชื่อว่าคำนึงถึงสิ่ง  
ที่ล่วงมาแล้ว ดังนั้นการที่ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว คือการที่ไม่ไปคิดหรือกำหนดใน  
อารมณ์เหล่านั้น จิตก็ไม่ผูกพัน ไม่เพลิดเพลิดต่ออารมณ์นั้นๆ

ส่วนการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง หมายถึงว่า เมื่อจิตมันหมายในสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้นในการข้างหน้า จึงคาดหวังปรุงแต่งอารมณ์ว่าจักเป็นอย่างนี้ จึงทำให้เกิดความเพลิดเพลนต่ออารมณ์ที่คาดหวัง นี่คือการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง ดังนั้นการไม่คำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง คือการไม่ไปตั้งความหวังในอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ จิตก็ไม่ผูกพัน ไม่เพลิดเพลนต่ออารมณ์นั้นๆ “

อนึ่งเรื่องการคิดฟุ้งซ่านนั้น โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในที่เงียบเปลี่ยว ความฟุ้งซ่านนี้ก็อาจจะปรุงแต่งทำให้เกิดเป็น “ความกลัว” ขึ้นมาได้ ใน “ภยเภทวสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายว่า ผู้ที่ยังไม่ได้สมาธิที่แนบแน่นมั่นคงนั้น ถ้านั่งทำสมาธิอยู่ในป่าลึก ที่เงียบสงัดมาก ก็จะทำสมาธิได้ยาก ทั้งนี้เพราะจิตก็มักจะเกิด “วิตก” ด้วยความกลัวขึ้นได้ แม้พระพุทธองค์เองก่อนการตรัสรู้ นั้น ก็มีประสบการณ์เช่นนี้มาก่อนเช่นกัน ความกลัวที่มารบกวนจะทำให้จิตไม่สงบไม่เป็นสมาธิ ซึ่งในการนี้พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า ให้ใช้หลักอริยสัจสี่ในการแก้ไขความกลัวที่กำลังเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อเกิดความกลัว ก็ให้มีสติรู้ถึงความรู้สึกกลัวที่เกิดขึ้น จะเข้าใจว่าความกลัวนั้นเกิดขึ้นที่จิตเอง และระงับความกลัวด้วยอิริยาบถ คือให้มีเคลื่อนไหวร่างกาย จิตก็จะมีสติอยู่ที่กายแล้วสลัดหลุดจากความกลัว จนความรู้สึกกลัวหายไปตัวเอง ซึ่งในกรณีนี้ “วิตก” ก็คือความกลัว และ “วิจารณ์” ก็คือการมีสติพิจารณาถึงธรรมชาติของความกลัวที่เกิดขึ้น แล้วสามารถหาวิธีแก้ไขวิตกได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้เมื่อคราวที่พระองค์ลูมาลเจริญสมาธิ นั้น ท่านก็มีจิตฟุ้งซ่านในเรื่องต่างๆ ในอดีต เพราะการฆ่าผู้คนต่างๆ ไปมากนั้น เรื่องอกุศลต่างๆ เหล่านี้ จึงได้กลับเข้ามารบกวนจิตใจของท่าน พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงโปรดสอนพระองค์ลูมาลให้ **“จงกำหนดจิตอยู่ในปัจจุบัน อย่าได้คิดถึงเรื่องที่ได้ทำมาแล้ว และก็อย่าได้เป็นห่วงถึงเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้พิจารณาถึงแต่ปัจจุบัน”** คือไม่ให้ไปคำนึงถึงเรื่องอกุศล การฆ่าคนทั้งหลายที่ล่วงไปแล้ว และก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงผลกรรมจากสิ่งต่างๆ ที่ได้ทำมาแล้ว ซึ่งยังมาไม่ถึง จิตของพระองค์ลูมาลจึงสามารถเข้าสู่ความสงบเป็นสมาธิ และเจริญวิปัสสนาจนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ในที่สุด

ในอีกกรณีหนึ่ง เมื่อคราวพระราชที่ท่านบวชเมื่อแก่ชรา เมื่อมีการแจกอาหารการกินตามลำดับอาวุโส จึงไม่ค่อยได้รับอาหารทานฉัน จนทำให้พระสารีบุตรต้องคอยดูแลจัดหาเรื่องอาหารการกินให้อยู่เสมอ พระราชที่ท่านรู้สึกกังวลใจในเรื่องที่ไปสร้างภาระความลำบากให้แก่พระสารีบุตร ทำให้จิตของท่านไม่สงบเมื่อทำสมาธิ ดังนั้นเมื่อได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสสั่งสอนแก่พระราช ให้อยู่ในปัจจุบันเพื่อละความกังวลใจ และได้อธิบายการพิจารณาถึงการละความยึดติดในเบญจขันธ์ เป็นความว่า

**“ขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นมาร จงละความกำหนัดยินดีด้วยอำนาจของความพอใจรักใคร่ในขันธ์ 5 นั้นเสีย”**

พระราชได้ฟังจึงมีความยินดีหายจากความกังวลใจ และได้เพียรปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้ จนบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

ดังจะเห็นได้ว่า เรื่องความคิดฟุ้งซ่านนี้ อาจจะเป็นได้ทั้งเรื่องที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลिनหรือความไม่เพลิดเพลिनนั้น ล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวทั้งในอดีตและปัจจุบัน กล่าวคือ เรื่องต่างๆ ในอดีตก็ถูกเสวยปรุงแต่งให้เป็นเรื่องในอนาคต ถ้าเป็นเรื่องที่ทำให้กำหนัดยินดี ก็จะทำให้เพลิดเพลिन จนเป็นเรื่องเพ้อเจ้อ ส่วนเรื่องที่ไม่เพลิดเพลिन ก็จะทำให้เกิดความกลัว ทำให้เกิดความกังวลใจ ดังนั้นการมีสติอยู่ในปัจจุบันจึงเป็นการละตัดสลัดหลุดจากอารมณ์ต่างๆ ทั้งที่ทำให้เพลิดเพลिनหรือไม่เพลิดเพลिनจนเป็นความกังวลใจหรือความกลัว ทั้งในอดีตและปัจจุบันลง จิตจึงกลับมาอยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่กำลังเจริญทำสมาธิอยู่ จิตจึงเข้าสู่ความสงบสุขเป็นสมาธิเป็นการจรรจาจากความคิดฟุ้งซ่านอันเป็นนิรวรณณ์นั่นเอง

## 5. “วิจิกิจฉาและการแก้วิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น”

มนุษย์เราเมื่อจะทำการอันใด แต่ถ้าไม่มีความเข้าใจก็จะเกิดความลังเลสงสัย คิดวนเวียนไปมาด้วยความไม่เข้าใจ ทำให้คิดแล้วคิดอีก แต่ก็คิดไม่ตกเสียที ความสงสัยจึงพลอยทำให้จิตไม่สงบไปด้วย ในกรณีเช่นนี้ ก็ให้มีสติพิจารณาตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นจริง ปฏิบัติตามคำสอนแล้วย่อมเกิดความสำเร็จได้จริง พระอรีย

เจ้าทั้งหลายก็ประสบความสำเร็จมาแล้วได้จริง ดังนั้นเมื่อรู้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จะเป็นวิชชา และเมื่อมีวิชชาก็จะหายจากความลังเลสงสัย เกิดความยินดีปราโมทย์ ปีติ สุขในความสงบ จนเป็นสุขและเข้าสมาธิในที่สุด

สำหรับโดยภาพรวมนั้นความสงสัยเป็นเรื่องที่ใหญ่มาก เปรียบเหมือนความมืดที่ห่อหุ้มโลกเอาไว้ คืออวิชชานั้นเอง ใน “พระอุทานสูตร” พระพุทธเจ้ากล่าวว่า “เมื่อธรรมทั้งหลายนี้ปรากฏ เมื่อนั้นความสงสัยย่อมสิ้นไป ดุจพระอาทิตย์อุทัย กำจัดความมืดทำให้สว่าง ฉะนั้น” ดังนั้นการศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงมีความสำคัญในการแก้วิจิกิจฉา ใน “โสฬสปัญหา” อชิตมาณพมีความสงสัยในเรื่องที่มาแห่งความสงสัยทั้งปวงในโลก จึงได้ถามพระพุทธเจ้า เป็นความว่า

“โลกอันอะไรห่อหุ้มไว้ จึงไม่ปรากฏ อะไรเป็นสิ่งที่ฉาบโลกเอาไว้ ก็ภัยของโลกนั้นเป็นเช่นไร กระแสการรับรู้ของโลกที่ผ่านอายตนะทั้งปวงนั้นเป็นอย่างไร ปัญญา สติ และนามรูปนั้นเป็นเช่นไร ดับแล้วไปไหน ช่วยบอกข้อปฏิบัติของผู้ได้รู้ธรรมด้วย”

พระพุทธเจ้าทรงตอบปัญหานี้ว่า

“โลกถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ มีต้นเหตุเป็นเครื่องฉาบโลกเอาไว้ และเพราะไม่มีสติโลกจึงไม่ปรากฏ ไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงทำให้เกิดทุกข์ ดังนั้นจึงต้องมีสติรับรู้กระแสเหล่านี้ และเมื่อมีปัญญา นาม-รูป ย่อมดับไม่มีเหลือ เพราะวิญญาณดับ ภิกษุไม่พึงกำหนดยินดีในกามทั้งหลาย จิตย่อมไม่ขุ่นมัว มีสติฉลาดในธรรมทั้งปวง”

เป็นที่น่าสังเกตว่าการที่มาณพทั้งหลายใน “โสฬสปัญหา” ที่มาถามปัญหาพระพุทธเจ้าเป็นชุดคำถามต่างๆ นั้น คำถามทั้งหลายก็คือ วิจิกิจฉาความลังเลสงสัยนั่นเอง ต่อเมื่อได้ฟังคำตอบของพระพุทธเจ้าแล้ว มาณพและผู้มาฟังทั้งหลายก็สิ้นความสงสัย ก็มีความเข้าใจในธรรม จึงละนิวรณ์ความลังเลสงสัยต่างๆ ลงได้ และบรรลุธรรมได้ในที่สุด สำหรับอุบายวิธีในการละเรื่องวิจิกิจฉานั้นเป็นความมุ่งงสงสัยนั้น ในเบื้องต้นก็สามารถดำเนินการแก้ไขด้วยการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ และเมื่อเข้าใจในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ได้แล้ว ก็จะได้หายสงสัยและสามารถปฏิบัติธรรม พิจารณาเห็นแจ้งตามคำสอนของ พระพุทธเจ้าเป็นลำดับต่อไป จนเมื่อธรรมทั้งหลายนี้ปรากฏ เมื่อนั้นความสงสัยย่อมสิ้นไป นั้นเอง

กล่าวโดยสรุป ดังจะเห็นได้ว่า นิเวศน์ห้าเป็นสิ่งที่รบกวนความสงบของจิต และทำให้จิต ไม่เป็นสมาธิ ดังนั้นในการละนิเวศน์ห้า นั้น จิตจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา เมื่อนิเวศน์เกิดขึ้น จิต จึงมีสติรู้ถึงนิเวศน์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้น และจิตมีสติแก่นิเวศน์แต่ละชนิดด้วยวิธีการแก่นิเวศน์อัน เหมาะสม โดยเฉพาะการเรียนรู้วิธีการละนิเวศน์อย่างเหมาะสมด้วยหลักอริยสัจสี่นี้ เป็นการเริ่ม วิปัสสนาในเบื้องต้นของการพัฒนาให้เกิดปัญญา และเมื่อสามารถละนิเวศน์ห้าได้ จิตก็จะ สามารถพัฒนาการเรียนรู้ตามแนวนี้ สำหรับการกำจัดกิเลสประเภทอื่นๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ เช่นกัน กิเลสที่เกิดขึ้นจึงค่อยๆ ถูกกำจัดแก้ไขและดับไปในที่สุด

สำหรับเรื่องสิ่งที่มารบกวนจิตนี้ ศิลจะเป็นพื้นฐานของจิตในการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา เพราะศิลปะจะช่วยรักษาจิตให้อยู่ในความเป็นกุศลจิต และเมื่อปฏิบัติธรรม ด้วยสติ จิตก็ย่อมเกิดปราโมทย์ ปีติ สุขในความสงบ และเข้าสู่สมาธิด้วยสติได้ง่าย โดยไม่ต้อง ไปบังคับจิตแม้แต่ประการใด ในขณะที่ผู้ไม่มีศิลป์นั้น จิตก็ย่อมเป็นอกุศลจิต และถูกรบกวนด้วย นิเวศน์ต่างๆ ได้ง่าย เพราะเหตุนี้การรักษาศิลป์ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนา “**กุศลจิต**” หมายถึงจิตที่ดีงามที่ถูกต้อง คือจิตที่ปราศจากกิเลสที่มา ทำให้จิตมัวหมอง กระบวนการพัฒนาให้เกิดกุศลจิตมีเหตุปัจจัยเป็นขั้นตอน ดังนี้

- กุศลจิตมีเหตุปัจจัยมาจากการละกิเลสในจิต
- การละกิเลสในจิตมีเหตุปัจจัยมาจาก การตอบสนองของการรับรู้ต่ออารมณ์ ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง
- การตอบสนองของการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีเหตุปัจจัยมาจาก ปัญญา คือการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์ต่างๆ
- ปัญญามีเหตุปัจจัยมาจากการเรียนรู้ตามความเป็นจริงต่ออารมณ์นั้นๆ

- การเรียนรู้ตามความเป็นจริง มีเหตุปัจจัยมาจากการสังเกตการณ์วิปัสสนา
- การสังเกตการณ์วิปัสสนามีเหตุปัจจัยมาจาก การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

เรื่องนิรอรณนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากในการปฏิบัติ เพราะเป็นเส้นทางแห่งการเรียนรู้ อึ้ง พระอริยสาวกทั้งหลายในสมัยพุทธกาล เมื่อยังไม่บรรลุนิเวศน์เป็นพระอรหันต์ ทุกท่านก็ต้องผ่านเส้นทางประสบการณ์ในการปฏิบัติเรื่องการเกิดนิรอรณและการละนิรอรณเช่นนี้กันทุกท่าน และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระสาวกปฏิบัติธรรมแล้ว พระพุทธองค์ก็ทรงช่วยให้คำแนะนำการปฏิบัติธรรมแก่พระอริยสาวกทั้งหลาย ในการแก่นิรอรณตามความเหมาะสม จนพระอริยสาวกทั้งหลายสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติธรรมด้วยทุกท่าน ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมในปัจจุบันนี้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาในเรื่องนิรอรณไว้ทุกด้านอย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จึงจะสามารถนำความรู้มาประกอบในการปฏิบัติให้ได้เหมาะสม

เรื่องนิรอรณนี้เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและปฏิบัติแก่นิรอรณต่างๆ นี่เป็นเรื่องสำคัญ และในการเจริญวิปัสสนาใน “บทกำหนดนิรอรณในสติปัฏฐานสูตร” ก็จะเป็นการกำหนดพิจารณาในนิรอรณประเภทต่างๆ อย่างละเอียด จิตจึงเรียนรู้วิธีการแก่นิรอรณที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เมื่อแก่นิรอรณได้แล้ว จิตจะมีความสงบขึ้นมาก จิตจึงเป็นสมาธิและเข้าสู่องค์ฌาน เพื่อการพัฒนาสติให้เป็น “สติวิสุทธิตี” จิตเป็นอุเบกขาในลำดับต่อไป

## 5.4 การเจริญญาณ และอุเบกขา (สติบริสุทธิ)

ท่านพุทธทาสอธิบายว่า “คำว่า “ฉาน” แปลว่า “การเพ่ง” คือ การเพ่งในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นวิธีการพัฒนาให้จิตเป็นสมาธิที่มีคุณภาพในระดับสูงขึ้น” กล่าวคือ เมื่อทำสมาธิจนจิตเริ่มมีความสงบได้บ้างแล้ว และตัดสิ่งที่มารบกวนความสงบของจิตอย่างหยาบและอย่างกลางลงได้แล้ว คราวนี้จิตก็สามารถกำหนดในอารมณ์หนึ่งๆ ได้แน่วแน่ยิ่งขึ้น จึงเรียกว่าเป็นการเพ่งต่ออารมณ์เพราะขจัดสิ่งที่มารบกวนจิตได้บ้างแล้ว เป็นการทำให้จิตตั้งมั่นด้วยการเพ่งต่ออารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้ ในกรณีนี้เอง จิตจะไวต่อการรับรู้อารมณ์ แม้จะเบาบางแค่ไหน จนถึงระดับที่ว่า เมื่อจิตกำลังเริ่มเกิดการปรุงแต่งเป็น “วิตก” ขึ้น จิตก็มีสติรู้ทันวิตกที่กำลังเกิดขึ้น การปฏิบัติธรรมถึงส่วนนี้จะเป็นการเรียนรู้วิธีการกำจัดกิเลสที่ละเอียดประเภท “วิตก” นั้นเอง

ในปฐมฌานจิตจะมีสติจับได้แม้ “วิตก” ที่กำลังเริ่มเกิดขึ้น ซึ่งถ้าปล่อยให้มีการปรุงแต่ง “วิตก” ที่ไม่ดีต่อไป ต่อไปก็จะเป็น “วิจาร์” ที่ไม่ดีตามขึ้นมา จนกลายเป็นเรื่องเป็นราวในความคิด ในการนี้เองเมื่อเริ่มเกิด “วิตก” ที่ไม่ดีขึ้น พระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักการใช้ “วิตกที่ดี” ไปแก้ “วิตกที่ไม่ดี” เหล่านี้เสีย ดังที่เรียกว่า “วิตกที่ดี” ในที่นี้ จึงเป็น “วิจาร์” ที่ไปแก้ “วิตก” ที่กำลังเกิดขึ้น และเมื่อสามารถสรุปเป็นการแก้ “วิตก” ด้วย “วิจาร์” ที่เกิดขึ้น และเมื่อทำได้แล้ว จิตจะเกิด “ปิติ” ความปลื้มใจที่ทำให้จิตสงบลงขึ้นได้ แล้วต่อมาได้อีกพักหนึ่ง ปิตีก็สงบเบาลง จิตจึงเกิดเป็นสุขในความสงบของจิตขึ้น จึงเป็น “ปัสสัทธิ” คือเป็นสุขด้วยความสงบ แล้วจิตจึงเป็น “เอกัคคตา” แน่วแน่ต่อการรับรู้อารมณ์ความสงบในขณะนั้นได้เป็นการชั่วคราว แล้วอีกสักพักหนึ่ง “วิตก” ในเรื่องอื่นก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ได้อีก ซึ่งก็ต้องคอยแก้วิตกประเภทต่างๆ เป็นลำดับ และในช่วงปฐมฌานนี้ “วิตก” ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ ถูกแก้ไขไปหมด จิตจึงเข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌานตามลำดับ จนจิตสงบนิ่งเป็นหนึ่งคือเอกัคคตาในจุดตถฌานได้ ในการนี้เองสติจะถูกพัฒนาขึ้นเป็นลำดับจนเป็น “สติบริสุทธิ” คือจิตเป็น “อุเบกขา” เป็นคุณภาพของจิตที่เป็นกลางต่ออารมณ์ที่รับรู้ทั้งหลายได้ในที่สุด การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเมื่อละนิรวรณได้จึงต้องเข้าสู่องค์ฌานเพื่อการพัฒนา “สติบริสุทธิ” สำหรับการเจริญวิปัสสนานั้นเอง

ใน “มหาเวทลลสูตร” พระมหาโกฏิฐิกะได้ถามพระสารีบุตรถึงเรื่องการเจริญในฌานว่าทำได้อย่างไร และพระสารีบุตรได้อธิบายว่า

**“เมื่อละในนิรณห์ห่า คือ ละในกาม ละในพยาบาท ละในถิ่นมิทตะ ละในอุทถัจจ กุกกัจจะ และละในวิจิกิจฉาได้แล้ว จิตก็จะเข้าสมาธิในปฐมฌาน ซึ่งในปฐมฌานนี้ ประกอบด้วย 5 องค์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ ปัสสัทธิ และเอกัคคตา”**

กล่าวคือ เมื่อจิตละนิรณห์ได้แล้ว จิตจะเป็นสมาธิที่มั่นคงยิ่งขึ้นเป็นฌาน ในการนี้จะเกิด “วิตก” และเมื่อแก้ “วิตก” ได้ จึงเกิด ปีติ ปัสสัทธิ และเอกัคคตา แล้วก็มี “วิตก” ใหม่เกิดขึ้นอีก จิตก็จะประกอบด้วย องค์ห้าใน วิตก วิจารณ์ ปีติ ปัสสัทธิ และเอกัคคตา สลับไปมา จน “วิตก” ค่อยๆ ลดน้อยลง จนละได้หมดในที่สุด วิตกและวิจารณ์จึงหมดไปพร้อมกันในปฐมฌาน

การเจริญฌานอย่างมีสติในพระพุทธศาสนาจึงต้องผ่านการละนิรณห์ก่อนเสมอ การพยายามเข้าฌานแบบพราหมณ์ด้วยการบริกรรมกำหนดจิตด้วยตบะสมาธิ จะขาดการเรียนรู้วิธีการละนิรณห์ ดังนั้นพวกพราหมณ์นั้นถึงแม้จะเจริญในฌานได้ก็จริง แต่ก็ยังขาดสติที่สมบูรณ์ จึงทำการเจริญต่อในอรูปฌาน เพราะไม่มีสติพอที่จะสามารถวิปัสสนาได้

ใน “เสขปฏิบัติปาฐสูตร” พระอานนท์อธิบายแก่พระมหานาม ถึงการเข้าฌานเป็น 4 ขั้นตอน และกล่าวถึงสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละองค์ฌาน เป็นความว่า

- **ปฐมฌาน** หรือ **ฌานหนึ่ง** สภาวะธรรมส่วนใหญ่จะประกอบด้วย **“วิตก”** และ **“วิจารณ์”** ทั้งสององค์ และก็จะมี **“ปีติ” “ปัสสัทธิ สุขอันเกิดจากวิเวก”** และ **“เอกัคคตา”** บ้าง

คำว่า “วิตก” ในภาษาทั่วไป ที่หมายถึง ความวิตกกังวล ส่วนในทางธรรมนี้ วิตกหมายถึงอะไรก็ตามที่เริ่มผุดเข้ามาในความคิดในช่วงแรกๆ เช่น การวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ กามวิตก คือ วิตกในเรื่องกาม และปฏิฆะวิตก คือ วิตกหรือหงุดหงิดในเรื่องที่ไม่พอใจ เป็นต้น) ส่วน “วิจารณ์” คือ ความตรัสรู้เป็นการยกจิตต่ออารมณ์ที่กำลังวิตกนั่นเอง ในการนี้ เมื่อวิตกเกิดขึ้น ถ้าค่อยๆ ตามอารมณ์วิตก วิตกนั้นก็ค่อยๆ ขยายความ ตามความพอใจหรือความไม่พอใจ จนขยาย



ผลกลายเป็นนิรวรณขึ้นมาได้อีก โดยปกติเมื่อแก่นิรวรณที่เป็นกิเลสอย่างกลางได้แล้ว เรื่องความคิดเล็กๆ น้อยๆ ก็ยังอาจผุดขึ้นมาเป็นวิตกในจิตได้ วิตกจึงเป็นต้นเหตุของการเกิดการปรุงแต่งเป็นเรื่องราวต่างๆ ต่อมาภายหลัง พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้แก่วิตกด้วยวิจาร์ คือ เอาวิตกที่ดีไปแก้วิตกที่ไม่ดี เช่น ถ้ากำลังวิตกในเรื่องกาม ก็ให้เอาความจริงที่ว่า สิ่งที่สวยงามเหล่านั้นก็มีการแก่ชราเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่งน่าเกลียด เป็นอสุภะ เป็นต้น ถ้าวิตกในเรื่องพยาบาท ก็ให้เอาความจริงที่ว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม เราไม่ควรไปรบกวนเขาเหล่านั้นที่จริงแล้ว น่าสงสารที่ทำการชั่ว แล้วก็จะได้รับผลกระทบในที่สุด เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็น **“วิจาร์แก้วิตกด้วยปัญญา”**

หมายเหตุ คำว่า “วิตก” ในภาษาไทยมีความหมายที่คลาดเคลื่อนจากคำว่าวิตกในสมัยพุทธกาล เพราะคำว่าวิตกในภาษาไทย จะหมายถึงความวิตกกังวลที่เป็นการครุ่นคิดวิตกกังวล ซึ่งเป็นความหลงไปแล้ว ส่วนคำว่า “วิตก” ในครั้งพุทธกาลหมายถึง “การเริ่มแรกที่ผุดขึ้นมาในความคิด” ซึ่งบางครั้งก็เรียกกันว่า “ต้นคิด” นั่นเอง

ใน **“เทวธาวิตกกสูตร”** พระพุทธองค์ทรงเล่าถึงเรื่องวิตกและวิจาร์เป็น ความว่า

“เมื่อขณะก่อนการตรัสรู้ นั้น พระพุทธองค์ก็ทรงมีวิตกเกิดขึ้น และพระพุทธองค์ได้ทรงพิจารณาแบ่ง *ความวิตกตริกนิกคิด* (การทำงานของจิตในการปรุงแต่ง) นี้ ออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนดีและส่วนไม่ดี สำหรับวิตกในส่วนที่ไม่ดี ดังเช่น เมื่อทรงวิตกตริกถึงเรื่องกามเป็นกามวิตกกิติ เรื่องพยาบาทเป็นพยาบาทวิตกกิติ เรื่องเบียดเบียนเป็นวิหิงสาวิตกกิติ ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น เช่น กามวิตก ก็ให้มีสติรู้ว่า กามวิตกกำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว แล้วพิจารณาเห็นว่าวิตกเหล่านี้ ก็เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง หรือเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นบ้าง เรื่องเหล่านี้ล้วนทำความลำบากใจ จิตที่คล้อยตามไปกับอารมณ์ของกิเลสเหล่านี้ มีแต่ นำความทุกข์สู่ชีวิต เป็นการไม่มีสาระและไม่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตแม้แต่ประการใด

ในทำนองเดียวกัน สำหรับวิตกในส่วนที่ดี ดังเช่น เมื่อทรงพิจารณานิกคิดในเรื่องการปลีกตนจากกามเป็นเนกขัมมวิตก เรื่องความไม่พยาบาทเป็นอพยาบาทวิตก เรื่องไม่เบียดเบียนเป็นอวิหิงสาวิตก ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น ก็มีสติรู้ว่า วิตกเหล่านี้

กำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ก็ทรงพิจารณาเห็นว่า เรื่องวิตกที่ดีเหล่านี้ สามารถถูกใช้เป็น  
วิจารย์สำหรับการแก้ไขวิตกที่ไม่ดีอันเกิดขึ้นได้ วิตกที่ดีเหล่านี้จึงเป็นวิจารย์สำหรับการ  
ละกิเลสที่เกิดจากอกุศลวิตกทั้งหลายได้ พระพุทธองค์ทรงมีสติตั้งมั่นพิจารณาทั้งใน  
เรื่องวิตกและวิจารย์ต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเวลานานอยู่เป็นวันถึงคืน (ทำกิจในการดับทั้ง  
กิเลสอย่างหยาบและนิรวรณอันเป็นอุปกิเลสคือกิเลสอย่างกลางได้สำเร็จ สำหรับการ  
ดับกิเลสอย่างละเอียดคืออาสวะนั้น พระพุทธองค์ทรงดับด้วยการพิจารณา  
ในปัจจุสมุปบาท แล้วดับอาสวะด้วยอริยสังขสีในปัจจุบันยามแห่งคืนนั้น) ก็เห็นแต่  
ความปลอดภัยโปรด ช่วยให้เกิดสงบสุขได้

หมายเหตุ วิตกอันเป็นความคิดนี้ ก็คือสังขารการปรุงแต่งของความคิด อันมีทั้งส่วนที่ดีและส่วน  
ที่ไม่ดี ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมนี้ ต้องรู้จักการใช้วิตกในทางที่ถูก จึงเป็นวิจารย์เพื่อแก้วิตก  
ที่ไม่ดี ซึ่งก็คือการแก้นิรวรณด้วยการใช้อารมณที่ที่เหมาะสมนั่นเอง ดังนั้นคำอธิบายเรื่องวิตก  
วิจารย์ในปฐมฌาน

เรื่องวิตกและวิจารย์นี้มีความสำคัญมาก ใน “เทวธาวิตกสูตร” พระพุทธเจ้าทรง  
อธิบายถึงการเจริญในฌานจากปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน โดยเฉพาะความหมายของ “วิตก”  
และ “วิจารย์” ในปฐมฌานไว้อย่างชัดเจน กล่าวคือ “วิตก” เป็นการผุดขึ้นมาของความคิดที่เป็น  
อกุศล ทำให้จิตวุ่นวายไม่สงบ ส่วน “วิจารย์” นั้น เป็นการพิจารณาแก้ไขวิตกที่กำลังเกิดขึ้น ถือว่า  
เป็นความคิดที่เป็นกุศล เพราะเหตุนี้ วิตกจึงถูกแก้ด้วยวิจารย์นั่นเอง วิตกและวิจารย์ในปฐมฌาน  
จึงเป็นของคู่กัน เมื่อมีวิตกก็มีวิจารย์มาแก้ และเมื่อไม่มีวิตก ก็ไม่ต้องใช้วิจารย์โดยปริยาย เมื่อสิ้น  
วิตกก็ไม่มีวิจารย์ จิตจึงสงบลงได้ ถือว่าเป็นการสิ้นสุดของปฐมฌาน ที่จริงเรื่องการใช้วิจารย์มาแก้  
วิตกนี้ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกับการแก้นิรวรณห้า กล่าวคือ เมื่อมีนิรวรณเกิดขึ้น ก็ได้แก้นิรวรณ  
ด้วยการพิจารณาอารมณที่เหมาะสมมาแก้ไข ความแตกต่างระหว่างนิรวรณและวิตกก็คือ  
นิรวรณเป็นกิเลสอย่างกลาง ส่วนวิตกเป็นความคิดอกุศลที่เพิ่งผุดขึ้นมาในจิต ซึ่งถ้าปล่อยให้ปรุง  
แต่งต่อไปอีกซักพัก ก็อาจจะกลายเป็นนิรวรณได้

สำหรับวิตกในส่วนที่ไม่ดี ดังเช่น เมื่อทรงวิตกตรึกถึงเรื่องกามเป็นกามวิตกก็ดี เรื่อง  
พยาบาทเป็นพยาบาทวิตกก็ดี เรื่องเบียดเบียนเป็นวิหิงสาวิตกก็ดี ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น เช่น

กามวิตก ก็มีสติรู้ว่า กามวิตกกำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว แล้วพิจารณาเห็นว่าวิตกเหล่านี้ ก็เป็นไป เพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง หรือเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่นบ้าง เรื่องเหล่านี้ล้วนทำความลำบากใจ ไม่มีสาระและประโยชน์ต่อชีวิตแม้แต่ประการใด จิตที่คล้อยตามไปกับอารมณ์ของกิเลสเหล่านี้ มีแต่นำความทุกข์สู่ชีวิต

ในทำนองเดียวกัน สำหรับวิตกในส่วนที่ดี ดังเช่น เมื่อทรงพิจารณานึกคิดใน เรื่องการ ปลีกตนจากกามเป็นเนกขัมมวิตกที่ดี เรื่องความไม่พยายาบทเป็นอพยายาบทวิตกที่ดี เรื่องไม่เบียดเบียนเป็นอวิหิงสาวิตกที่ดี ก็เมื่อเกิดวิตกเหล่านี้ขึ้น เช่น เนกขัมมวิตก ก็มีสติรู้ว่า เนกขัมมวิตกกำลังเกิดขึ้นแก่เราแล้ว ก็ทรงพิจารณาเห็นว่า เรื่องวิตกที่ดีเหล่านี้ สามารถเป็นวิจาร์ที่สามารถแก้ไขวิตกในความคิดที่ไม่ดี อันเกิดขึ้นได้ วิตกที่ดีเหล่านี้จึงสามารถถูกนำมาใช้ในการ ละกิเลสได้

ในช่วงแห่งปฐมฌานจึงต้องคอยแก้วิตกด้วยวิจาร์จนจิตมีความสงบมากยิ่งขึ้น เมื่อไม่มีความนึกคิดอะไรมารบกวนจิต จิตก็จะเป็นสมาธิที่แนบแน่นมากยิ่งขึ้น การทำสมาธิอย่างมีสติ จึงเป็นการเรียนรู้วิธีการแก้วิตกที่เกิดขึ้น และพัฒนาวิธีการแก้ไขวิตกด้วยวิจาร์อย่างเหมาะสม พระพุทธองค์ทรงมีสติตั้งมั่นพิจารณาทั้งเรื่องวิตกและวิจาร์ต่างๆ เหล่านี้ อยู่เป็นวันเป็นคืน ก็เห็นแต่ความปลอดโปร่ง ช่วยให้อจิตสงบสุขได้

- **ทุติยฌาน** หรือ **ฌานสอง** เพราะความที่วิตกและวิจาร์ระงับลง จึงมีความผ่องใสภายใน มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ

ในการเจริญฌานนี้ ก็เป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญสมาธิอย่างมีสติ กล่าวคือ เมื่อสามารถ ละกิเลสได้ จิตก็จะปราโมทย์ ปีติ เป็นสุขสงบปัสสัทธิ และจิตเข้าเป็นสมาธิ โดยในทุติยฌานนี้ จิตจะเกิดปีติ

- **ตติยฌาน** หรือ **ฌานสาม** เมื่อปีติคลายลง จึงมีสติเสวยสุขด้วยความสงบ

ในตติยฌานจิตก็จะสุขสงบเป็นปัสสัทธิ

- **จตุตถฌาน** หรือ **ฌานสี่** เมื่อสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา ไม่วุ่นวายกับเรื่องที่ทำให้พอใจหรือทำให้ไม่พอใจ

และในลำดับสุดท้ายของการเจริญฌาน จิตก็จะเป็นสมาธิที่แนบแน่น จึงเรียกสมาธินี้ว่า “**เอกัคคตา**” และในการที่จิตเป็นเอกัคคตานี้เอง สติก็ได้ถูกพัฒนาเป็น “**สติบริสุทธิ์**” หรือเรียกในอีกชื่อหนึ่งว่า “**จิตเป็นอุเบกขา**” คือเป็นจิตที่มีสติไม่เป็นอคติต่ออารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความพอใจหรือความไม่พอใจ คุณภาพของจิตประเภทนี้จึงเหมาะในการเจริญวิปัสสนา สังเกตการณ์ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง จึงพัฒนาเป็นปัญญา อันเปรียบได้เหมือนกับลูกไก่จะออกจากเปลือกฟองไข่ อันเป็นอวิชชาอันนั้น

การเรียนรู้เรื่องอนัตตาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องที่ลึกซึ้งมาก ถือได้ว่าเป็นปัญญาในการดับอวิชชา การปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตให้มีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา จึงเป็นอริยผลที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในอริยมรรค เรื่องการปฏิบัติให้ถึงสภาวะธรรมต่างๆ ในพระพุทธศาสนานั้น ทุกสภาวะธรรมต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะ เป็น “สติ” “สมาธิ” “ความว่าง” “การละอุปาทานการยึดติด” “การสลัดจากอารมณ์” “อุเบกขา” ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยทั้งสิ้น สภาวะธรรมต่างๆ เหล่านี้ มิใช่เกิดจากการบังคับจิตให้เป็นไปตามปรารถนาได้ เพราะจิตเป็น “อนัตตา”

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญถึงคุณของอุเบกขาว่า “**อุเบกขา**” เป็นการสังวรณอินทรีย์ของอริยะ กล่าวคือ ในปุถุชนก็ต้องมีการสังวรณในการรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ เพื่อไม่ให้ไปกระตุ้นให้เกิดกิเลส แต่สำหรับในอริยะนั้น ถึงแม้จะรับรู้สิ่งเร้าใดๆ ก็จะมีสติสัมปชัญญะรู้ตามความจริงของสิ่งเร้าต่างๆ จิตก็เป็นอุเบกขาต่อสิ่งเร้าและอารมณ์ต่างๆ ได้ กิเลสจึงไม่อาจเกิดขึ้น จึงถือได้ว่า อุเบกขานี้เปรียบเสมือนการสังวรณอินทรีย์ของอริยะ ถึงแม้จะมีการรับรู้สิ่งเร้าผ่านอินทรีย์ใดๆ จิตก็สามารถสังวรณไม่ให้เกิดกิเลสได้นั่นเอง

ใน “**ฌานสูตร**” นั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า “เมื่อจิตละนิวรณ์ห้าได้แล้ว จิตจึงปราโมทย์ ปีติ สุข และเข้าเป็นสมาธิ และเมื่อจิตเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว จึงเข้าสู่องค์ฌาน เมื่ออยู่ในฌานต่างๆ นับตั้งแต่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และ

ถึงแม้ในรูปภูมานั้น เมื่ออยู่ในฌานใดก็ตาม เมื่อได้เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ (อารมณ์ที่เนื่องด้วย) รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา แล้ว ก็สามารถบรรลุมรรคผลเห็นแจ้งธรรมอันสงบ ประณีต เป็นที่สงบแห่งสังขารทั้งปวง คือนิพพานแล้ว ย่อมยังความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายได้”

ดังจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้น มีความจำเป็นในการเจริญสมาธิในระดับลึกด้วยการเข้าฌาน เพื่อการพัฒนาสติบริสุทธิ์ สำหรับเจริญวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดทั้งอาสวะและอนุสัยตามลำดับ ซึ่งสำหรับผู้มีประสบการณ์ในฌานจนสามารถพัฒนาจิตที่มีสติบริสุทธิ์ได้แล้ว เมื่ออยู่ในฌานแล้วในระดับใดก็ตาม แม้ในรูปภูมาก็ได้ ก็จะสามารถขึ้นวิปัสสนาเห็นความจริงอันละเอียดได้ตามความเหมาะสม

ใน “อุทเทศวิภังคสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงจิตที่มีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา เรียกว่า “สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา” นี้ว่าเป็น “จิตที่ไม่กวัดแกว่ง ไม่ติดพันในภายนอก และไม่ตั้งมั่นอยู่ภายใน” คือ ไม่รุ่มรวยกับอารมณ์ทั้งหลาย ทั้งเรื่องที่น่าพอใจหรือไม่พอใจ และทั้งที่รับรู้จากอารมณ์ภายนอก หรือจากอารมณ์ภายใน ดังมีความว่า

ในสมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าได้อธิบายแจ่มแจ้งถึงวิธีการปฏิบัติในขณะที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ของจิตว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อวิญญาณรับรู้อารมณ์ใดๆ ก็พึงไม่กวัดแกว่ง ไม่ติดพันในภายนอก ไม่ตั้งอยู่ภายใน ไม่สะดุ้งตื่นรนไม่ถือมั่นแล้ว ความเกิดแห่งทุกข์ทั้งปวงก็ไม่มีอีกต่อไป” ครั้นตรัสแล้วพระพุทธองค์ทรงเสด็จเข้าสู่พระวิหาร พระภิกษุทั้งหลายได้ฟังแล้ว ก็ยังไม่เข้าใจ แต่ไม่มีโอกาสได้ถามต่อ ต่างจึงไปหาพระมหากัจจายนะให้ช่วยอธิบายขยายความให้เข้าใจด้วย พระมหากัจจายนะจึงช่วยอธิบายว่า

“เมื่อจิตรับรู้อารมณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้งหกนั้น ถ้าจิตที่ไม่ติดพันกับอารมณ์ภายนอก ไม่แล่นในนิมิตการปรุงแต่งต่างๆ ไม่หมกมุ่นยินดีหรือยินร้ายในนิมิตที่เกิดขึ้น ไม่ยึดติดในอารมณ์รับรู้ นั้น จิตก็ไม่กวัดแกว่ง ไม่สะดุ้งตื่นรนไม่ถือมั่น

ในทำนองเดียวกัน สำหรับการไม่ตั้งอยู่ภายในนั้น หมายถึงว่า เมื่อปฏิบัติธรรมจนละจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย และเข้าสู่องค์ฌานในปฐมฌาน ถึงมีวิตกวิจารณ์ปีติสุข เมื่อรับรู้อารมณ์ภายในเหล่านี้ ก็ไม่หมกมุ่นในสภาวะธรรมเหล่านี้ อนึ่งเมื่ออยู่ในทุติยฌาน คือ ไม่มีวิตกวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุข ก็ไม่หมกมุ่นในสภาวะธรรมเหล่านี้อีกเช่นกัน เมื่อปีติดับไป จิตจึงมี “สติอยู่เป็นสุข” ในตติยฌาน ก็ไม่หมกมุ่นในสุขที่เกิดขึ้นอีกเช่นกัน จิตจึงมี “สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา” อย่างนี้แล จึงเรียกว่า “จิตไม่ตั้งมั่นอยู่ในภายใน” ดังนั้นจึงเห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นอนัตตา (ขึ้นวิปัสสนา) ไม่ว่าเบญจขันธ์จะแปรเปลี่ยนเป็นอย่างไร หรือเป็นทุกข์เสื่อมลงอย่างไร จิตก็ไม่แปรปรวนตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ย่อมไม่มีความสะดุ้งหวาดหวั่น ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความห่วงใย ไม่ถือมั่น เป็นเช่นนี้แล”

ในการนี้ จิตที่มี “สติบริสุทธิ์” ก็จะเป็นกลาง เมื่อรับรู้อารมณ์ภายในเหล่านี้ ก็ไม่หมกมุ่นในสภาวะธรรมเหล่านี้ ไม่กวัดแกว่ง ไม่ติดพันในภายนอก ไม่ตั้งอยู่ภายใน ไม่สะดุ้งตื่นไม่ถือมั่นต่ออารมณ์ใดๆ นั่นเอง “สติบริสุทธิ์” จึงเป็นคุณภาพจิตของการเรียนรู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ใน “จุฬเวทลลสูตร” พระภิกษุณีธรรมทินนาอธิบายถึงความเกี่ยวข้องระหว่างการเจริญในฌานในการแก้ไขอนุสัยทั้งราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย แก่อุบาสกวิสาขะเป็นความว่า

“เมื่อสังต์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว จึงบรรลุในปฐมฌาน อันประกอบด้วยวิตกวิจารณ์ปีติสุขด้วยความสังต์ คือเมื่อละนิวรรณได้แล้ว ย่อมละราคะและความน่าพอใจได้ด้วยปฐมฌานนั้น และเมื่อละราคะได้แล้ว ราคานุสัยย่อมไม่อาจนอนกันอยู่ได้อีกต่อไป

และเมื่ออยู่ในวิโมกข์ธรรม ถึงแม้ว่าจะมีเรื่องไม่น่าพอใจเกิดขึ้น ย่อมละความไม่น่าพอใจด้วยวิโมกข์ธรรม และเมื่อละ “ปฏิฆะ” ได้ “ปฏิฆานุสัย” ย่อมไม่อาจนอนกันอยู่ได้อีกต่อไป

และในที่สุดเมื่อละทิ้งความน่าพอใจและความไม่น่าพอใจเสียได้ จึงมีสติบริสุทธิ์ เป็นอุเบกขา อยู่ในจุดตถฌาน ย่อมละ “อวิชชา” เสียได้ “อวิชชานุสัย” ย่อมไม่อาจนอน กัณอยู่ได้อีกต่อไป”

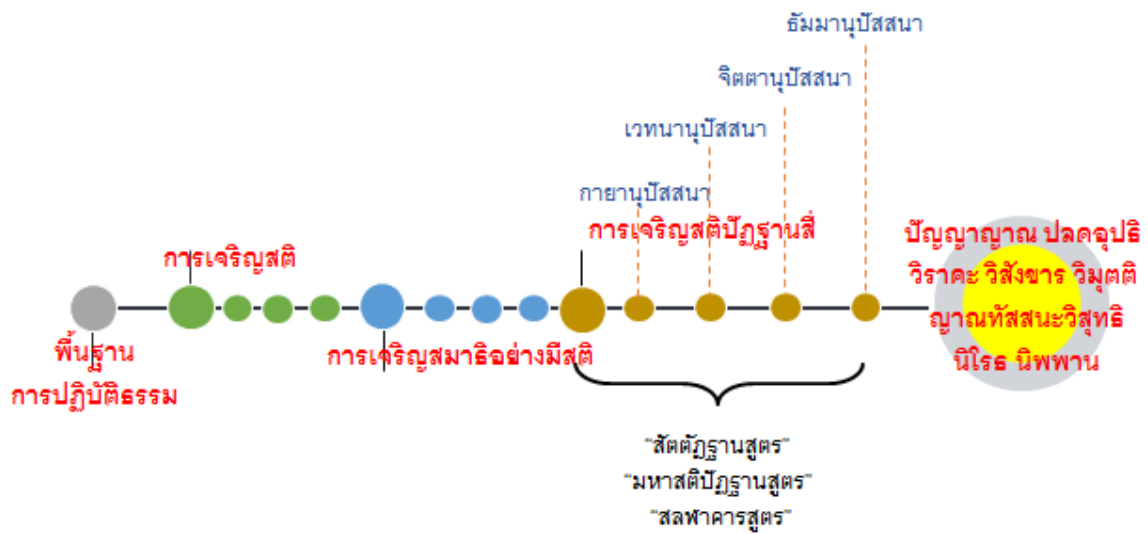
เรื่องการเจริญฌานนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมากอยู่ 2 ประการ ประการแรก ในการเจริญ ฌานในพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา และสตินั้นจะถูกพัฒนาเป็น “สติ บริสุทธิ์” คือ จิตเป็นอุเบกขา สำหรับการเจริญวิปัสสนาในลำดับต่อไป ประการที่สอง เรื่อง การเจริญฌานนี้เป็นการทำสมาธิในขั้นสูงที่มีมาก่อนพุทธกาล พวกพราหมณ์จะเจริญฌานที่ แนบแน่นยิ่งขึ้นในรูปฌาน แต่สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น เมื่อเจริญในฌานไม่ว่าจะอยู่ใน ขั้นไหนก็ตาม เมื่อมีสติบริสุทธิ์แล้ว ก็สามารถขึ้นวิปัสสนา เพื่อการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดคือ “อนุสัย” ได้ ซึ่งการเจริญวิปัสสนานี้ ถือได้ว่าเป็นหัวใจในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อเรียนรู้ตามความเป็นจริงสำหรับการพัฒนาปัญญา สำหรับการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

ดังนั้นในการปฏิบัติธรรม จึงต้องมีการเจริญในฌานเพื่อการกำจัด “วิตก” และพัฒนาจิต ให้มีสติบริสุทธิ์สำหรับการเห็นแจ้งในอาการของจิตอันเป็นกิเลสอันละเอียด เพื่อการกำจัดกิเลส ประเภท “อาสวะ” และ “อนุสัย” ด้วยการเจริญในสติปัฏฐานสี่ อันเป็นลำดับต่อไปของการ ปฏิบัติธรรมในการเจริญวิปัสสนานั้นเอง

## บทที่ 6

### วิปัสสนาการเรียนรู้ความจริงของชีวิต

#### พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่



### 6.0. บทนำ

ความหมายของพระพุทธศาสนา คือ การตื่นขึ้นมาเรียนรู้ตามความจริงของชีวิตในธรรมชาติ และในการเรียนรู้นี้เอง ก็ต้องอาศัยวิธีการเก็บข้อเท็จจริงตามความเป็นจริงต่างๆ ผ่านการสังเกตการณ์ต่อปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในธรรมชาติตามความเป็นจริง จึงทำให้เกิดการปฏิบัติธรรมดังที่เรียกกันว่า “วิปัสสนา” คือ การเห็นความจริงของธรรมชาติ พระพุทธศาสนามีความแตกต่างจากลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหลาย ที่อาศัยความเชื่อในพระเจ้าหรือเทพเจ้า ตรงที่ว่าพระพุทธศาสนาเป็นการเรียนรู้ความจริง ดังนั้น หน้าที่หลักของพุทธศาสนิกชนก็คือการศึกษา (สิกขา) ความจริง ความสำเร็จในการบรรลุมรรคผลนิพพาน ก็คือ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งในการศึกษานี้ก็ต้องอาศัยการสังเกตการณ์วิปัสสนาต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ของจิต จึงเป็น “จิตตสิกขา” ที่เกิดขึ้น คือการวิปัสสนาศึกษา



เห็นจิตตามความเป็นจริงในกระแสปฏิบัติจนสมบูรณ์แล้ว จึงใช้หลักอริยสังคีติพิจารณา การเกิดดับของอารมณ์ในแต่ละขณะจิตตามเหตุปัจจัย เป็น “ปัญญาสิกขา” พัฒนา ปัญญาสำหรับการดับกิเลส เพื่อการดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง และพัฒนาชีวิตสู่ความเป็นอริยะ สามารถตอบสนองการรับรู้อารมณ์ได้อย่างถูกต้องทุกขณะจิตนั่นเอง พระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้นเมื่อกว่าสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว จึงมีความเป็นระบบการศึกษาที่เป็นสากล และมีความล้ำหน้าทันสมัยกว่าคำสอนในลัทธิศาสนาใดๆ ทั้งสิ้นในโลก

ท่านพุทธทาสอธิบายความหมายของคำว่า “วิปัสสนา” ดังนี้ คำว่า “วิ” ในที่นี้ แปลว่า “อย่างละเอียดและเข้าถึง” ส่วนคำว่า “ปัสสนะ” นั้นแปลว่า “การสังเกตการณ์” ดังนั้นเมื่อรวมคำว่า “วิปัสสนา” แล้ว จึงหมายความว่า “การสังเกตการณ์อย่างละเอียด และทั่วถึงนั่นเอง”

เรื่องการสังเกตการณ์ในธรรมชาตินี้ ปัจจุบันถือว่า “เป็นหลักการพื้นฐานของการศึกษาหาความจริงของธรรมชาติในทางวิทยาศาสตร์” การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการศึกษาสังเกตการณ์ธรรมชาติของชีวิต ที่อยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาตินั่นเอง พระพุทธองค์จึงได้ทรงบัญญัติหลักการในการแสวงหาความจริง ด้วยการ “สังเกตการณ์ คือ วิปัสสนา” ขึ้น การวิปัสสนาเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นการพัฒนาการจาก “การเชื่อว่าเป็นจริง” มาเป็น “การเห็นแจ้งว่าเป็นเช่นนั้นจริง” ในพระพุทธศาสนา การเชื่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นจริง ถึงแม้ว่าเรื่องนั้นๆ จะเป็นจริงก็ตาม แต่การเชื่อแค่นี้ยังไม่พอ จะต้องปฏิบัติให้เห็นแจ้งด้วย จึงเกิดเป็นประสบการณ์เรียนรู้ว่า เรื่องนั้นๆ เป็นจริงในธรรมชาติ เปรียบเหมือนกับการที่มนุษย์เราปัจจุบันต่างก็เชื่อกันว่า ร่างกายมนุษย์นี้ ประกอบด้วยเซลล์เล็กๆ อยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก และโรคภัยต่างๆ ส่วนใหญ่นั้น ก็เกิดจากไวรัสสิ่งที่มีชีวิตขนาดเล็ก ที่เข้ามาเบียดเบียนอาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์เรา ถึงแม้ว่าเรื่องเหล่านี้จะเป็นจริง แต่ก็ต้องมีการศึกษาเรียนรู้ให้เห็นจริงในสิ่งเหล่านี้ด้วย จึงจะ “รู้จริง” อันเป็นการเรียนรู้จนเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จนสามารถศึกษาหาวิธีการป้องกันและรักษาโรคภัยจากการระบาดของไวรัสทั้งหลายเหล่านี้ได้ ดังจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา จึงเป็นหลักการเรียนรู้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลกเมื่อสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว และถือว่าการพัฒนาการในระบบการทำงานของจิตเป็น

“ภาวนามยปัญญา” จึงจะสามารถถูกนำมาใช้ประกอบกับการรับรู้ของจิต ที่ทำงานอย่างรวดเร็วในระดับสัญชาตญาณ จึงจะทันกับการดับกิเลส เพื่อใช้ใน “การดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา” ในพระพุทธานุศาสนานี้

เรื่องหลักการสังเกตการณ์วิปัสสนานี้ ถือได้ว่า เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ความจริงในธรรมชาติอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ นักวิทยาศาสตร์ผู้มีชื่อเสียง นายนิลส์ บอห์ (Neil Bohr) ผู้เป็นบิดาแห่งวิทยาการควอนตัมฟิสิกส์ กล่าวถึงหลักการทางวิทยาศาสตร์ว่า ก็มีพื้นฐานมาจากการสังเกตการณ์ในธรรมชาติเช่นกัน เป็นความว่า

“วิทยาศาสตร์เป็นการศึกษาและสังเกตการณ์ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในธรรมชาติ เป็นการวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ เป็นแบบแผนความสัมพันธ์ต่างๆ และสรุปเป็นกฎเกณฑ์หรือระเบียบของปรากฏการณ์ต่างๆ ในธรรมชาติเป็นทฤษฎีขึ้น สำหรับการศึกษารื่องทฤษฎีอะตอม ซึ่งเป็นเรื่องใหม่และละเอียดเป็นอย่างยิ่งนั้น เราสามารถเปรียบเทียบได้กับ การที่ทั้งพระพุทธเจ้าและเล่าจื๊อ ได้ศึกษาเรื่องความจริงของชีวิตในธรรมชาติอันละเอียด ด้วยหลักการวิปัสสนาในฐานะของผู้สังเกตการณ์ จึงได้เรียนรู้ตามความจริงของชีวิตในธรรมชาติอันยิ่งใหญ่ที่ได้ดำเนินการมาแล้วก่อนหน้านี้”

“For a parallel to the lesson of atomic theory ..... [we must turn] to those kinds of epistemological problems with which already thinkers like the Buddha and Lao Tzu have been confronted, when trying to harmonize our position as spectators and actors in the great drama of existence.”

การเจริญวิปัสสนาในพระพุทธานุศาสนานี้ ถือได้ว่า เป็นหัวใจในการปฏิบัติธรรม เป็นแก่นของการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ ดังจะเห็นได้ว่า พระพุทธานุศาสนามีหลักการที่อยู่บนพื้นฐานของการแสวงหาและการเรียนรู้ความจริง ดังนั้นก่อนที่จะกล่าวถึงรายละเอียดของการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ ในการนี้จักได้กล่าวถึงหลักการสังเกตการณ์วิปัสสนาในพระพุทธานุศาสนาว่า “การเจริญวิปัสสนาเป็นเครื่องมือสำหรับการศึกษาเรียนรู้ความจริงของการทำงานของจิต ในสมัยโบราณที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะสามารถศึกษาถึง

การเกิดกิเลสในจิตตสิกขา ทั้งนี้ก็เพื่อสำหรับการพัฒนาเป็นปัญญาสิกขา สำหรับการ  
ดับกิเลสได้ในที่สุด” ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเรียนรู้ความ  
จริง และมีใช่เป็นเรื่องของความเชื่อหรือเรื่องของการเห็นสิ่งที่เป็นเรื่องลึกลับประเภตภูตผี  
วิญญาณ หรือเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ตามคติของพราหมณ์ด้วยการปฏิบัติทำตบะสมาธิ  
ตามแบบพราหมณ์

สำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญวิปัสสนาเพื่อการเรียนรู้ในจิตตสิกขา จึง  
เป็นเรื่องที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น การเจริญวิปัสสนาในหนังสือเล่มนี้ จึง  
หมายถึง คำสอนของพระพุทธเจ้าที่อธิบายถึงสภาวะธรรมของจิตในพระสูตรต่างๆ ที่  
เห็นธรรมชาติในอารมณ์อันเนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม ตามหลักการเจริญสติปัฏ  
ฐานสี่ อันเป็นทางสายเอกในพระพุทธศาสนา

## 6.1 แนวทางการวิปัสสนาการทำงานของจิต

การที่จะสามารถทำการเจริญวิปัสสนาในพระพุทธศาสนาได้นั้น ก่อนอื่นจะต้องมีความเข้าใจในเบื้องต้นพื้นฐานเป็น 3 ประการก่อนว่า

- “การวิปัสสนาสังเกตการณ์นั้นเห็นอะไร”
- “การสังเกตการณ์นั้นใช้อะไรเห็น” และ
- “การดำเนินการสังเกตการณ์นั้นทำอย่างไร”

ประการแรก ในเรื่องการวิปัสสนาเห็นอะไร หรือการสังเกตการณ์เพื่อศึกษาอะไรนั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายไว้ใน “ไตรสิกขา” ว่าเป็นการศึกษาใน “จิตตสิกขา” การเห็นการทำงานของจิตอันละเอียด ดังนั้นการวิปัสสนาจึงเป็นการวิปัสสนาเห็นการทำงานของจิต

ประการที่สอง ในเรื่องในการวิปัสสนานั้นใช้อะไรเห็นการทำงานของจิตนั้น พระพุทธเจ้าทรงอธิบายในชื่อ “สติปัฏฐานสี่” ไว้อย่างชัดเจน คือ การใช้ “สติ” ตั้งมั่นพิจารณาในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ก็คือ การใช้ “สติ” เห็นชัดในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นการการทำงานของจิต คำที่ว่า “การมีดวงตาเห็นธรรม” อันเป็นการเริ่มต้นเข้าสู่กระแสธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือ การมีสติเห็นอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในส่วนของสมณะนั้น ความจริงก็คือการพัฒนาคุณภาพของสติ ให้เป็นสติที่มีผลและเป็นสตินทรีย์ จนเป็นสติบริสุทธิ์สำหรับการวิปัสสนานั้นเอง และสติบริสุทธิ์นี้แหละคือ เครื่องมือที่ใช้ใน “การวิปัสสนา” ในพระพุทธศาสนา

ประการที่สาม ในเรื่องการวิปัสสนานั้น ให้ดำเนินการทำเป็นประการใดนั้น พระพุทธเจ้าก็ได้อธิบายไว้เช่นกันในรายละเอียดเป็นความในพระสูตร “มหาสติปัฏฐานสี่” และ “สัตตภูฐานสูตร” นั้นเอง

ในพระพุทธศาสนานั้น ความจริงต่างๆ ในธรรมชาตินั้นมีอยู่แล้ว มนุษย์เราทุกคนต่างก็มีจิตสำหรับให้ทำการศึกษาใน “จิตตสิกขา” หากความจริงกันได้ทุกคน แต่เรื่องที่ทำทนายในการ

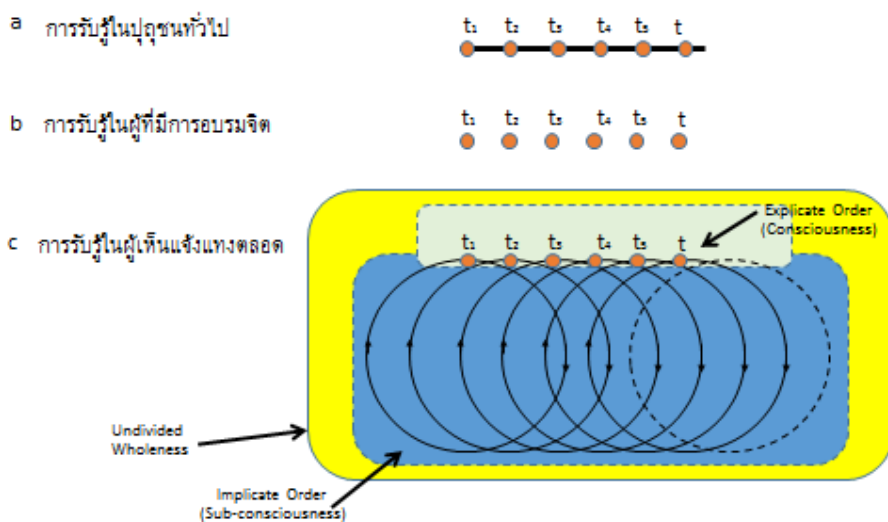
เรียนรู้ในพระพุทธศาสนานั้น จึงเป็นเรื่องที่ว่า จะทำการอย่างไร จึงจะสามารถแนะนำให้มหาชนได้เห็นความจริงของธรรมชาตินี้ได้เช่นกัน ในการนี้พระพุทธศาสนาได้พัฒนา “หลักการเรียนรู้ความจริงจากการสังเกตการณ์วิปัสสนา” ดังนี้

- การสังเกตการณ์วิปัสสนา เกิดขึ้นจากการที่จิตรับรู้อารมณ์ในขณะหนึ่งๆ เกิดเป็นจิตสำนึกหรือวิญญาณ Consciousness ขึ้น
- จิตสำนึกนี้มีการเกิดดับอย่างรวดเร็ว ซึ่งในทางประสาทวิทยาถือว่า เกิดดับด้วยความถี่หรือความเร็วประมาณ 40 ครั้งต่อวินาที ในการเกิดดับแต่ละครั้งจะมีการรับรู้อารมณ์แตกต่างกัน การรับรู้อารมณ์ที่ต่อเนื่องกันทำให้เกิดเป็นกระบวนการทำงานของจิต และเกิดเป็นการมีชีวิต Stream of Consciousness ขึ้น
- จิตจะมีสติในการที่จะระลึกถึงการเกิดดับของจิตสำนึก และอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้น ถ้าฝึกการเจริญสติ ก็จะสามารถระลึกถึงอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และถ้ามีสติต่อเนื่องเป็นสตินทรีย์ ก็จะสามารถระลึกถึงการงานของจิตเป็นกระบวนการจิต ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในกระแสปฏิบัติจนสมบูรณ์ได้ เพราะเหตุนี้ เมื่อเจริญสติแล้ว ก็ต้องเจริญสมาธิอย่างมีสติเพื่อพัฒนาคุณภาพของสติให้สูงขึ้น
- ถ้าหากว่าจิตมีสมาธิก็จะสามารถตัดการรบกวนและทำให้ระลึกถึงอารมณ์ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น คือ สมาธิช่วยทำให้สติเป็นพละ และในทำนองเดียวกัน สติก็ช่วยให้สมาธิเป็นพละด้วยเช่นกัน
- สติบริสุทธิ์ที่ไม่มีอคติต่ออารมณ์ที่กำลังรับรู้ นั้น จิตจะไม่ไปฟุ้งซ่านวุ่นวายปรุงแต่งเป็นความพอใจหรือความไม่พอใจต่ออารมณ์ จึงช่วยให้การรับรู้ต่างๆ มีความคมชัดมากยิ่งขึ้น เพราะเหตุนี้ จึงต้องเจริญในฌานจนได้สติบริสุทธิ์ จึงค่อยขึ้นวิปัสสนาเห็นการทำงานของจิตได้

- การรับรู้และมีสติรู้ต่ออารมณ์ในขณะหนึ่งๆ ทำให้เกิดการรู้ความจริงในแต่ละขณะ ซึ่งเมื่อเชื่อมต่อความจริงเข้าด้วยกัน จึงเกิดเป็นญาณทัสสนะความเข้าใจความจริงของจิตและชีวิตขึ้น

ในการพัฒนาคุณภาพของสตินี้ เมื่อสมาธิมีคุณภาพสูงขึ้น สติก็มีคุณภาพสูงขึ้นตามมาด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อมีสมาธิดีขึ้น ตัดการรบกวนจากอารมณ์อื่นๆ ก็จะทำให้การรับรู้ทำได้ชัดเจน และรู้ทันได้ไวขึ้น สติจึงดีขึ้นมาด้วย ในขณะที่เดียวกันเป็นสติดีขึ้น สมาธิก็จะดีขึ้นด้วย ทั้งนี้เพราะเมื่อรู้ทันต่ออารมณ์ได้ไวขึ้น การจดจ่อต่ออารมณ์ก็จะทำได้ดีขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าสมาธิและสติจึงช่วยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันตลอดสายแห่งการเจริญสมถกรรมฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อพัฒนาคุณภาพของจิตให้มีศักยภาพในการสังเกตการณ์วิปัสสนาต่อการทำงานของจิตได้อย่างละเอียดนั่นเอง เมื่อกล่าวโดยทั่วไป คุณภาพของจิตในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน จะทำให้มีความสามารถในการสังเกตการณ์ที่แตกต่างกัน เปรียบเหมือนกับการถ่ายภาพด้วยเลนส์ที่มีคุณภาพและมีความไวต่อแสงที่แตกต่างกัน ก็จะได้ภาพปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้ละเอียดไม่เหมือนกัน การสังเกตการณ์วิปัสสนาเห็นการทำงานของจิต ก็ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตสำนึก ที่มีสติและสมาธิแตกต่างกัน ดังสามารถแสดงภาพเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการมองเห็นการทำงานของจิตสำนึกที่เห็นอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ในระดับต่างๆ กันในรูปที่ 8 ได้ดังนี้

### ระดับความละเอียดหรือประสิทธิภาพในการรับรู้ปรากฏการณ์หนึ่งๆ ในธรรมชาติ



รูปที่ 8 ระดับความไวและความละเอียดในการรับรู้อารมณ์และการมีสติรู้ทันการทำงานของจิตที่กำลังเกิดขึ้น เกิดเป็นความเข้าใจญาณทัสสนะของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน

การเห็นของปุถุชนนั้น ก็เปรียบเหมือนการเห็นผิวน้ำของท้องทะเลอันกว้างใหญ่จากแผ่นดิน ก็จะเข้าใจโดยผิวเผินว่า ท้องทะเลนั้นนิ่งเรียบสงบ แต่ถ้าได้ลงเรือเล่นที่ท้องทะเล และเมื่อได้พิจารณาผิวน้ำในทะเลให้ละเอียดแล้ว ก็จะเห็นว่า บนผิวน้ำนั้นเป็นระลอกคลื่นสลับไปมาไม่ได้อยู่นิ่งอย่างที่เห็นจากแผ่นดิน และถ้าได้ดำดิ่งลงสู่ท้องมหาสมุทรแล้ว ก็จะพบว่าระลอกคลื่นบนผิวน้ำ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระแสน้ำใต้ทะเลที่ซัดกระแสน้ำในมหาสมุทรไหลวนเป็นกระแสน้ำในมหาสมุทรอย่างไม่รู้จักจบสิ้น เป็นกระแสน้ำที่ไหลไปมาเป็นเส้นทางในมหาสมุทรอันยิ่งใหญ่ เปรียบเหมือนกระแสโลกที่สับสนวุ่นวาย ที่พาชีวิตทั้งหลายวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏอันหาที่สุดมิได้ ชีวิตมนุษย์เราก็มิได้เป็นสุขสงบอย่างที่ทุกคนคาดหวัง แต่แปรเปลี่ยนไปมาด้วยเหตุปัจจัยต่างๆ ในกระแสปฏิจลสมุปบาท พระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาความจริงของชีวิต เพื่อแสวงหาวิธีการดับทุกข์ของมนุษยชาติ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ในส่วนสมถะจะเป็นการใช้สมาธิพัฒนาคุณภาพของสติเป็นลำดับ จนเป็นสติบริสุทธิ์ในจุดถกถมาน และในส่วนวิปัสสนาก็จะเป็นการนำสติมาสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตอันละเอียด สติที่มีคุณภาพสูงแค่ไหนก็จะสามารถสังเกตการณ์เห็นรายละเอียดของจิตที่แตกต่างกัน ดังนี้

ในรูป a เป็นจิตที่มีสติในระดับของปุถุชนทั่วไป ก็จะรับรู้เห็นว่า โลกเป็นเรื่องราวของสิ่งต่างๆ ที่เกิดรอบตัว ขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นสันตติ จึงเข้าใจไปว่า มีอัตตาตัวตนของสิ่งนั้นสิ่งนี้ขึ้น เพราะรู้สึกว่ามีมีการดำรงอยู่ของสิ่งๆ หนึ่งที่มีชีวิตหนึ่งขึ้น ดังที่กล่าวกันว่า สันตติปิดบังการเกิดดับของวิญญาน (จิตสำนึก) ที่รับรู้อารมณ์ในแต่ละขณะ

สำหรับในรูป b นั้น ในกรณีที่เราเริ่มมีการพัฒนาสติและสมาธิสูงขึ้นในระดับหนึ่ง ในขณะเดียวกันก็ค่อยละกิเลสที่มารบกวนจิตได้ ก็จะเริ่มสังเกตเห็นถึง “การเกิดดับ” ของจิตในขณะหนึ่งๆ ว่า จิตสำนึกที่รับรู้อารมณ์นั้น มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เดียวก็เป็นเวทนา บ้างก็

เป็นสังขาร บางครั้งก็เป็นสัญญา มีการรับรู้ของวิญญาณ (จิตสำนึก) เป็นการเกิดดับตลอดเวลา เรียกว่า “เริ่ม” เห็นความจริงของธรรมชาติที่กำลังเกิดขึ้นแล้ว

สำหรับในรูป c นั้น เป็นกรณีเมื่อมีการพัฒนาสติและสมาธิในระดับสูงขึ้น เป็นการเห็นการทำงานของจิตที่เป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกัน เป็นกระบวนการจิต เป็นการเห็นการทำงานของจิตด้วยญาณทัสสนะ คือ การมีสติเห็นแจ้งในอายตนะ นับตั้งแต่การทำงานของกายที่รับรู้สิ่งเร้าต่างๆ ผ่านอายตนะเข้ามาเป็นผัสสะ จนทำให้เกิดเป็นเวทนา และการตอบสนองของจิตทำให้เกิดตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรา มรณะ อวิชชา และสังขารการปรุงแต่ง เกิดเป็นอาการของจิตประเภทต่างๆ เป็นกระแสปฏิบัติจสมุปปาทวนในการทำงานของจิต นับเป็นการประมวลการรับรู้เป็นญาณทัสสนะแล้ว ก็จะเห็นการเกิดดับของจิตสำนึกอย่างต่อเนื่อง เป็นกระบวนการในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท ซึ่งก็คือ การเจริญกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา และจิตตานุปัสสนาตามลำดับ นอกจากนี้จะเห็นถึง “การเกิดดับ” ของจิตสำนึกที่รับรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิตแล้ว ยังมีสติยังรู้ถึง “เหตุปัจจัย” ของการเกิดดับของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นนั้นด้วย รู้ว่าอาการของจิตในขณะนั้นเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอะไร แล้วจะมีผลเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดเป็นอาการอะไรตามลำดับ จึงเรียกว่า “การเห็นแจ้ง” และ “แทงตลอด” สายในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท เพื่อเห็นความจริงของการทำงานของจิตอันละเอียดเป็น “จิตตสิกขา” และเมื่อนำหลักอริยสัจสี่มาพิจารณาประกอบกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย จึงพัฒนาต่อเป็น “ปัญญาสิกขา” สำหรับการดับทุกข์ได้ เป็นการเรียนรู้ถึงการเกิดดับ เหตุปัจจัยของการเกิดดับ ประโยชน์และโทษของอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นการศึกษาว่า อะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นสมุทัย คือเหตุที่ทำให้เกิดกิเลส อะไรเป็นนิโรธ คือการดับทุกข์ และสามารถกำหนดวิธีการดับกิเลสด้วยมรรคมีองค์แปด แก่การเกิดกิเลสในกระแสปฏิบัติจสมุปปาท จึงสามารถสลัดอารมณ์อันเป็นกิเลสทั้งหลายนั้นได้ด้วยปัญญา จึงเป็นการดับกิเลสด้วยปัญญาในปัญญาสิกขาได้จริง ดังจะสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรมก็คือ การศึกษาใน “จิตตสิกขา” และ “ปัญญาสิกขา” จึงเป็นการปฏิบัติบูชาในพระพุทธเจ้า คือ มีความยินดีในธรรม ตรัสตรองในธรรม และมีสติในธรรมอยู่เสมอ



ความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม จึงเป็นสายของเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกันเป็นลำดับ  
นับตั้งแต่ศีลอันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม แล้วจึงเจริญในสมถกรรมฐาน เพื่อการพัฒนา  
คุณภาพของสติ สำหรับการขึ้นวิปัสสนาเพื่อศึกษาสังเกตการณ์การทำงานของจิตอันละเอียด  
ด้วยการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จนสามารถพัฒนาเป็นปัญญา และนำปัญญามาใช้ในการ  
ดับกิเลสคือการดับทุกข์ในชีวิตนั่นเอง

## 6.2 การเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่

การสังเกตการณ์วิปัสสนาในการทำงานของจิตใน “จิตตสิกขา” นี้ เป็นการสังเกตการณ์ การรับรู้เป็นจิตสำนึกต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดดับในขณะจิตหนึ่งๆ ซึ่งในการวิปัสสนาทุกๆ ไป จะเป็นการมีสติเห็นการรับรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิต ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วพิจารณาเรียนรู้ถึงความจริงของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นว่า ธรรมชาติของสิ่งที่ กำลังพิจารณานั้น เป็นอย่างไร จึงทำให้สามารถเรียนรู้ว่า ความจริงในธรรมชาติเป็นเช่นไร และควรจะตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์นั้นๆ เป็นอย่างไร จึงจะถูกต้องตามความเป็นจริง พระ พุทธองค์ทรงอธิบายถึงหลักในการพิจารณาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นเป็น 7 ประการ และ 3 นัย ใน “สัตตปัฏฐานสูตร” ความว่า

1. รู้การเกิดขึ้น ของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ ถ้าเป็นอารมณ์ที่เนื่องด้วยรูป ก็รู้ว่า รูปนั้นเกิดขึ้นจากการประกอบกันของ ธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนในกรณีของ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น ก็รู้ว่า ทั้ง เวทนา สัญญา และสังขารนั้น ล้วนเกิดขึ้นจากผัสสะเป็นเหตุปัจจัย ส่วนวิญญาณนั้น เกิดขึ้นจากนาม-รูปเป็นเหตุปัจจัย

2. รู้เหตุแห่งการเกิดขึ้น ของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ รูปเกิดขึ้นจากการประกอบกัน ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้น ล้วนเกิดขึ้นจากผัสสะ เมื่อมีการกระทบและการตอบสนอง ก็เกิดเป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต่อเนื่องกัน

3. รู้การดับไป ของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายเมื่อมีการเกิดขึ้นก็ดำรงอยู่ชั่วขณะและดับไปเป็นธรรมดา ดังนั้น ทั้ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

4. รู้ข้อปฏิบัติแห่งการดับไป ของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวคือ มรรคมงคลแปด เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับไปของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

5. รู้ถึงความน่ายินดีหรือประโยชน์ของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น

6. รู้ถึงความน่ายินร้ายหรือผลเสียหายให้โทษของอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น

7. รู้ถึงการสลัดออกจากอารมณ์ที่เนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น

เมื่อปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จึงเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว หยั่งลงในพระธรรมวินัยนี้ มิได้ยึดมั่นถือมั่นด้วย อุปาทาน เป็นผู้เสร็จกิจทั้งปวงแล้ว จึงสลัดออกจาก รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ได้แล้ว

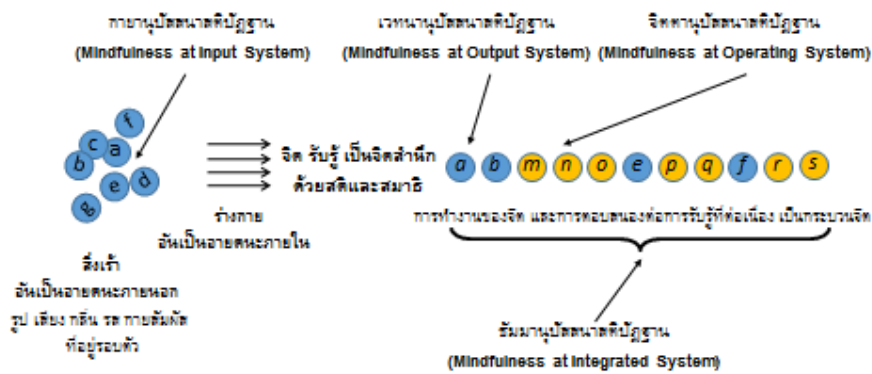
เมื่อได้พิจารณาและปฏิบัติใน 7 ฐานดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็ให้พิจารณาในอารมณ์ ให้ต่อเนื่องอีก 3 หนัย คือ พิจารณาโดยความเป็น “ธาตุ” พิจารณาโดยลำดับแห่ง “อายตนะ” คือ พิจารณาการทำงานของจิตนับตั้งแต่การรับรู้โลกทางอายตนะทั้งหก จน เป็นการทำงานของจิตในกระแส “ปฏิจจสมุปบาท” เราจึงกล่าวว่า เป็นผู้สำเร็จกิจทั้ง ปวงแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์ เป็นบุรุษสูงสุดในธรรมวินัยนี้

โดยสาระใน “สัตตภูฐานสูตร” นี้ ภายหลังพระพุทธเจ้าจึงได้จัดกลุ่มของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นการพิจารณาใน กาย (รูป) เวทนา จิต (สัญญา สังขาร วิญญาณ) และรายละเอียดของการพิจารณาในธรรม ขึ้นเป็น 4 ฐาน และเรียกว่า “การเจริญวิปัสสนาใน สติปัฏฐานสี่” นั่นเอง

“การเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่” จึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ อย่างสมบูรณ์ อันเป็นการมีสติเจริญวิปัสสนาในชุดของอารมณ์อันเนื่องด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม ในการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่นั้น จะต้องอาศัยทั้งสติและสมาธิในการ จัดระบบการรับรู้อารมณ์ต่างๆ แล้วพิจารณาในธรรมอันเนื่องด้วยกลุ่มอารมณ์ต่างๆ ทั้งในส่วน ของกาย เวทนา และจิต ซึ่งทั้ง กาย เวทนา และจิต การพิจารณาเห็นความจริงของกาย เวทนา

จิต และเห็นในความจริงของความต่อเนื่องของกระแสธรรมของกาย เวทนา จิต จึงเห็นในกระแสปฏิบัติจสมุขบาท ดังสามารถ แสดงได้ในรูปที่ 9 ดังนี้

### บทบาทของสติและสมาธิในการรับรู้อารมณ์เพื่อการวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่



สติปัฏฐานสี่ เป็นการมีสติสังเกตร่างกาย อารมณ์ของกายและจิต ที่ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม

รูปที่ 9 แสดงการทำงานของสติและสมาธิในการจัดระเบียบของอารมณ์ต่างๆ ที่ถูกรับรู้ เพื่อการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริง

ในการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่นี้ ก็เช่นเดียวกับการทำกิจทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ที่จะต้องมีความเข้าใจในประเด็นพื้นฐานว่า กิจคือการวิปัสสนานั้นเป็นอะไร ใช้อะไรทำ ทำได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุปัจจัย เกิดผลเป็นความสำเร็จได้อย่างไร ประเมินผลได้อย่างไร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญถึงความสำคัญของสติปัฏฐานสี่นี้ว่า เป็นทางสายเอกหรือเส้นทางหลักในการปฏิบัติธรรมใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ความว่า

“สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเอก เป็นหนทางอันเอกทางเดียว เพื่อความวิสุทธิของสัตว์ทั้งหลาย สติปัฏฐานสี่นี้ก็เพื่อการพัฒนาให้เกิดปัญญา สำหรับดับ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส และอุปาสายะ (อันเป็นผลที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระแสปฏิบัติจสมุขบาท) เพื่อจะบรรลุดุจรรมนำสัตว์ให้ออกไปจากสังสารวัฏ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง”

สติปัฏฐานสี่เป็นระบบการมีสติพิจารณาการทำงานของจิต เป็นจิตตศึกษาโดยแบ่งการพิจารณาออกเป็น 4 ฐาน คือ

- **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นกายในกาย (อารมณ์อันเนื่องด้วยกาย) เป็นผู้มีความเพียรเพิกกิเลส ให้มีสติสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีและความยินร้ายให้หมดสิ้น
- **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (อารมณ์อันเนื่องด้วยเวทนา) เป็นผู้มีความเพียรเพิกกิเลส ให้มีสติสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีและความยินร้ายให้หมดสิ้น
- **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นจิตในจิต (อารมณ์อันเนื่องด้วยจิต) เป็นผู้มีความเพียรเพิกกิเลส ให้มีสติสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีและความยินร้ายให้หมดสิ้น
- **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พิจารณาเห็นธรรมในธรรม (อารมณ์อันเนื่องเป็นธรรม) เป็นผู้มีความเพียรเพิกกิเลส ให้มีสติสัมปชัญญะ กำจัดความยินดีและความยินร้ายให้หมดสิ้น

ซึ่งรายละเอียดของการพิจารณาในแต่ละฐาน กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น จะได้อธิบายแจกแจงที่ละส่วนๆ เป็นลำดับต่อไป

เป็นที่น่าสังเกตว่าในช่วงแรกหลังการประกาศพระพุทธศาสนา หลังการตรัสรู้ใหม่ๆ นั้น เมื่อพระพุทธองค์อธิบายถึงหลักธรรมสำคัญในอริยสัจสี่แล้ว เมื่อปฏิบัติในระหว่างที่อยู่ใน “ฌานอันเป็นสมาธิที่ดิ่งลึกและมั่นคง” นั้น และพัฒนาเป็น “สติบริสุทธฺิ” ได้แล้ว พระพุทธองค์ก็จะให้ปฏิบัติด้วยการพิจารณาในธรรมอันเหมาะสม เช่น พระพุทธองค์สอนแก่ปัญจวัคคีย์เรื่องความเป็นอนัตตาของ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งก็คือ องค์ประกอบของชีวิต ที่ทำงานเป็นลำดับในกระแสปฏิจสมุปบาท ส่วนขุทฺติล 3 ฟัน้องก็ให้เริ่มการพิจารณาที่อายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน เห็นการทำงานของจิต สำหรับพระมหากัสสปะก็ให้เริ่มพิจารณาในกายด้วยกายคตาสติ พระมหาโมคคัลลานะก็ให้เริ่มพิจารณาในกายด้วยความเป็นธาตุสี่ เห็นความเป็นอนัตตาของกาย พระสารีบุตรก็ได้เริ่มพิจารณาในเวทนามาก่อน จากนั้นก็กำหนดเห็นแจ้ง

ตามความเป็นจริงตามลำดับในกระแสปัจจุสมุปบาท จึงเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น จึงเกิดปัญญาสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงในกระแสปัจจุสมุปบาทได้ ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานสี่จึงสามารถเริ่มจากฐานใดฐานหนึ่งก็ได้ แต่ท้ายที่สุดก็จะเป็นพิจารณาอย่างต่อเนื่องตามฐานต่างๆ กระแสปัจจุสมุปบาท จึงเห็นแจ้งในกระบวนการทั้งหมดทั้งปวงได้ในที่สุด ครั้นต่อมาภายหลังเมื่อมีผู้มาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก พระพุทธองค์จึงได้ทรงกรุณาจัดกลุ่มของฐานต่างๆ ขึ้นเป็นหมวดหมู่สำหรับการพิจารณาตามกระแสธรรมเป็นส่วนๆ ใน กาย เวทนา จิต จึงเกิดเป็นระบบการเจริญวิปัสสนาใน “มหาสติปัฏฐานสี่” ขึ้น และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงตรัสสรรเสริญเรื่องสติปัฏฐานสี่นี้อีกครั้งใน “มหาปรินิพพาน” สูตร ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงการปฏิบัติธรรมเรื่องสติปัฏฐานสี่ จึงถือได้ว่าสติปัฏฐานสี่นี้ เป็นหัวใจของระบบการเจริญวิปัสสนา ที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก

การเรียนรู้การทำงานของจิตในการรับรู้อารมณ์ประเภทต่างๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเกิดการเรียนรู้และพัฒนา “ปัญญา” การเรียนรู้ตามความเป็นจริงนี้ ช่วยให้จิตสามารถตอบสนองการรับรู้ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง จึงเป็นการดับกิเลส คือ ดับความผิดพลาดในการทำงานของจิต ดังนั้นในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาปัญญานั้น จึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพของสติ สำหรับนำมาใช้ต่อการสังเกตการณ์วิปัสสนาอารมณ์ประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้นผ่านฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ความสมบูรณ์อย่างเป็นระบบของการเรียนรู้ตามความจริงจากการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงควรดำเนินการให้ครบอย่างเป็นระบบในสติปัฏฐานสี่ให้ครบถ้วน เพราะฐานกาย เวทนา จิต ทั้งหมด ก็คือกระแสปัจจุสมุปบาทนั่นเอง ทั้งนี้เพราะไม่ว่าจะเริ่มที่ฐานใด กระบวนจิตมีความรวดเร็วผ่านฐานต่างๆ อย่างต่อเนื่อง และนอกจากนี้ถึงแม้จะเห็นแจ้งแทงตลอดในธรรมของฐานใดๆ แล้วก็ตาม ในท้ายที่สุดก็ต้องพิจารณาสรุปการเรียนรู้ในฐานธรรมอยู่ดี สติปัฏฐานสี่จึงเป็นการเรียนรู้จนเห็นแจ้งในความจริงของชีวิตทั้งในส่วนของกายและจิตในกระแสปัจจุสมุปบาท เป็นการพัฒนาปัญญาเพื่อการดับกิเลส คือทำให้จิตมีการทำงานอย่างถูกต้อง เป็นกุศลจิต จึงสามารถวิวัฒนาการชีวิตสู่ความเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

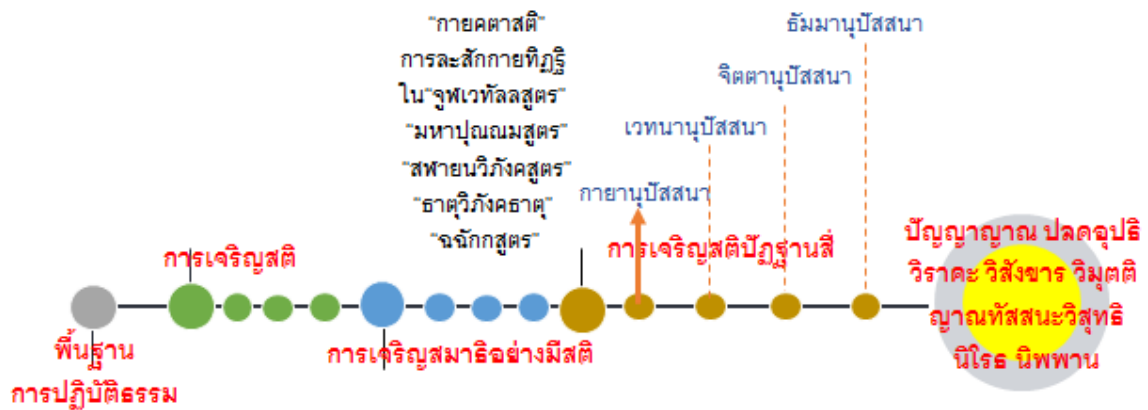
ใน “สฬพาการสูตร” พระอนนรุทได้กล่าวถึงความมั่นคงของภิกษุผู้เจริญในสติปัฏฐานสี่  
ความว่า

“ภิกษุผู้เจริญในสติปัฏฐานสี่ เป็นผู้มีสติประกอบด้วยความเพียร พิจารณาเห็น  
กายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรม  
ทั้งหลายแล้ว จิตย่อมละความทุกข์ในโลกเสียได้แล้ว ก็เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ภิกษุผู้นั้น  
ย่อมไม่ลาสิกขาออกจากเพศบรรพชิต เพื่อย้อนกลับไปเป็นคฤหัสถ์อีกต่อไป อัน  
เปรียบเหมือนแม่น้ำคงคาย่อมไหลจากที่สูงทางทิศตะวันตก ลงสู่ที่ต่ำกว่าในทิศ  
ตะวันออก ย่อมไม่ไหลย้อนกลับทิศได้เช่นกัน”

กล่าวคือ ความสำเร็จจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ก็คือ การบรรลุมรรคผลนิพพานเป็น  
พระอรหันต์ และเมื่อบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ก็ย่อมจะเบื่อหน่ายไม่มีใครจะกลับไป  
วุ่นวายอยู่กับทุกข์ในโลกอีกต่อไปนั่นเอง สติปัฏฐานสี่จึงเป็นทางเอกของการปฏิบัติธรรมเพื่อ  
การดับทุกข์ในพระพุทธศาสนา

### 6.3 “กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน”

#### พระสูตรว่าด้วยการเจริญกายนุปัสสนา



ในตอนต้นของ “มหาสติปัฏฐานสูตร” เนื่องจากในการเจริญสติปัฏฐานนี้จะต้องอาศัยการมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้อธิบายถึงเรื่อง “การเจริญสติ” ก่อนในเบื้องต้น กล่าวคือ เมื่อมีการฝึกเดินจงกรมมาแล้ว จิตจะเริ่มพัฒนา “สติ” ก็ให้พัฒนาสติต่อไปในอิริยาบถต่างๆ จนเป็นสติพละและสตินทรีย์ และเมื่อเจริญสมาธิอย่างมีสติ เจริญในฌานจนได้ “สติบริสุทธิ” แล้ว จึงเริ่มการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ และเริ่มด้วย กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ส่วนคำว่า “กายในกาย” หมายถึง “เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์เกิดเป็นจิตสำนึก (วิญญาณ) นั้น ก็ให้มีสติรู้ทันในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และก็มีสติเห็นสภาวะธรรมอันเนื่องด้วยกายที่กำลังเกิดขึ้น จึงเห็น (สภาวะ) ธรรม ความจริงของกาย ที่กำลังเกิดขึ้น และเรียนรู้ความจริงของกาย” ส่วนคำว่า “ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง” นั้น ก็หมายถึง “อารมณ์ที่เนื่องด้วยโลกที่เป็นอายตนะภายนอกหรือสิ่งเร้าบ้าง หรือเป็นอารมณ์ที่เนื่องจากการปรุงแต่งภายในของจิต เกิดเป็นจินตนาการต่างๆ บ้าง กล่าวคือ เป็นอารมณ์ภายนอกบ้าง เป็นอารมณ์ภายในบ้าง” นั่นเอง



กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมี “สติ” พิจารณาสังเกตการณ์ “วิปัสสนา” ที่ฐาน “ปัฏฐาน” ในส่วนของอารมณ์ที่เนื่องด้วย “กาย” เริ่มต้นด้วยการไปยังที่สงบสงัด เช่น ในป่าอยู่ใต้ร่มไม้ หรือเรือนร้าง แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ตั้งสติเฉพาะหน้ากำหนดลมหายใจเข้า-ออก เมื่อลมหายใจเข้า-ออก “ยาว” ก็มีสติรู้ชัดว่า ลมหายใจยาว เมื่อลมหายใจเข้า-ออก สั้น ก็มีสติรู้ชัดว่า ลมหายใจสั้น และเมื่อระงับกายสังขารของการหายใจ คือ การไม่บังคับลมหายใจ ปล่อยให้ไปไปตามธรรมชาติ แล้วให้มีสติพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น (อารมณ์เหล่านี้ถูกรับรู้ในขณะที่เกิดจิตสำนึก จึงให้มีสติรู้ถึงอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น) เป็นอารมณ์ที่เนื่องด้วยกาย (เกี่ยวเนื่องด้วยกาย) ทั้งที่เป็นอารมณ์ภายนอกที่มาจากโลกบ้าง หรือเป็นอารมณ์ภายในที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิตบ้าง หรือเป็นอารมณ์ที่ต่อเนื่องกันทั้งกับภายนอกและภายใน (มีเริ่มต้นจากภายนอกแล้วต่อเนื่องเป็นภายใน) ก็ให้มีสติพิจารณาเห็นทั้งเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นและเหตุที่ทำให้ดับไป

การเจริญสติในอิริยาบถ เป็นการมีสติรู้ชัดในอิริยาบถต่างๆ อันเป็นการเคลื่อนไหวของ กายในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง การ การก้าวไปข้างหน้าและ ถอยหลัง แลหน้าไปในทิศทางไหนๆ การคู้ การเหยียดตัว การแต่งตัว ถือของ การกิน ดื่ม เคี้ยว ก็ให้สติรู้ชัดในกายนี้อยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเจริญสติและการเจริญสมาธิอย่างมีสติในสติปัฏฐานสี่นี้ อาศัยการเดินจงกรมการก้าวเท้าเดิน การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ และการเจริญอานาปานสติพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว จิตจึงมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ มิได้ใช้การบริกรรมคำอย่างในการทำตบะสมาธิ แสดงถึงความแตกต่างในการเจริญสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธไว้อย่างชัดเจน

การเจริญสติด้วยการพิจารณาที่กาย ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า และอวัยวะน้อยใหญ่ต่างๆ เห็นว่ากายนี้เป็นของปฏิภูล เห็นด้วยความเป็นธาตุ เห็นความเป็นอสุภะของกาย เรื่อง “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” นี้ จะเป็นการฝึกจิตให้มี “สติ” อยู่กับกายตลอดเวลา ดังที่เรียกว่า “กายคตาสติ” ถือได้ว่าเป็นการฝึกอบรมหัดให้มี “สติ” อยู่ตลอดเวลา พอจิตมีการรับรู้ก็ให้มีสติขึ้นทันที

เมื่อเริ่มมีการพัฒนาสติพิจารณาในอาการของกายดีแล้ว ที่นี้ก็ให้เข้าสู่การเรียนรู้ด้วยการพิจารณาถึง “ความเป็นจริงของกาย” อันละเอียดยิ่งขึ้นว่า แท้จริงกายนี้เป็นอย่างไร กล่าวคือ ร่างกายที่ทุกคนหวงแหนกันว่าสวยงาม พยายามจะรักษาให้ยั่งยืนคงความสวยงาม เป็นที่สุด จนปัจจุบันมีสินค้าเสริมความงามมากมาย และสถานบริการตกแต่งความงามต่างๆ กันทั่วเมืองนั้น แท้จริงแล้วร่างกายนี้มีธรรมชาติเป็นความไม่สะอาด คือ เซลล์ต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายมีการขบถ่ายของเสียอยู่ตลอดเวลา ของเสียจากเซลล์ต่างๆ จึงถูกรวบรวมเป็นความผิดปกติของร่างกาย แล้วถูกขับออกจากระบบถ่ายเทของเสีย นับตั้งแต่พื้นเท้าถึงศีรษะเป็นเส้นผมในเบื้องบน จนลงมาสู่เบื้องต่ำคือ เล็บ ฟัน หนัง อวัยวะภายในต่างๆ เลือด เหงื่อ ไขมัน น้ำตา น้ำมูก เป็นต้น ถือได้ว่าเป็นการพิจารณาถึง ระบบขบถ่ายของเสียของกายอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทางสรีรวิทยา จึงทำให้มีความรู้ความเข้าใจว่า ร่างกายที่เราพยายามรักษาความสะอาด ล้างหน้าทุกเช้า อาบน้ำทุกวัน ถึงจะตกแต่งให้สวยงามอย่างไร ที่คิดว่าสวยงามนั้น แท้จริงก็มีความสกปรกเป็นธรรมดา เซลล์ต่างๆ ในร่างกายที่มีการขบถของเสียอยู่ตลอดเวลา ร่างกายจึงพลอยเป็นสิ่งนั้นไปด้วย มิได้สวยงามน่าหลงใหลให้ลุ่มหลงอย่างที่เห็นกัน แม้ภายใต้ผิวหนังที่ปกคลุมร่างกายนี้ ที่จริงก็เป็นอวัยวะต่างๆ ที่มีรูปร่างลักษณะไม่สวยงามใกล้เคียงกันทุกคน สิ่งที่เราเห็นว่าเป็นความสวยงามของกายนี้ เป็นแต่เพียงผิวนอกที่สมมุติกัน แท้จริงในธรรมชาติก็ไม่ได้สวยงามอย่างที่คิดกันหรอก

ให้มีสติพิจารณาเห็นธรรมชาติของร่างกายว่าเป็นเพียง การประกอบกันของสิ่งต่างๆ ที่เป็นธาตุ คือเป็นลักษณะที่เป็นของแข็ง ของเหลว ก๊าซ และพลังงาน คือมีคุณสมบัติเป็น ธาตุ ดินของแข็ง ธาตุน้ำของเหลว ธาตุลมเป็นก๊าซ ธาตุไฟเป็นพลังงาน การพิจารณาด้วยความเป็นธาตุ ถือได้ว่าเป็นการพิจารณาธรรมชาติของกาย อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทางฟิสิกส์ ที่มีความเป็นมวลและพลังงาน และมาประกอบร่วมกันเป็นร่างกายในธรรมชาตินั่นเอง

ให้มีสติพิจารณาว่าด้วยซากศพของมนุษย์ ในสภาพต่างๆ เรียกว่า อสุภะ 10 นับเริ่มจากที่เพิ่งตายใหม่ๆ ที่กำลังพอง มีสีเขียว แล้วมีหนองน้ำเกลียดเริ่มเน่า จนเป็นเศษชิ้นเนื้อ จนเป็นกระดูก และจนเป็นเศษกระดูกเป็นผงละเอียดในที่สุด มีความรู้ความเข้าใจว่า ร่างกายที่เรา

หวงแหวนหน้าหนา ในท้ายที่สุดเมื่อตายไปแล้ว ทุกคนต่างก็จะมีร่างกายเป็นสภาพเช่นนี้เอง ถึงแม้การพิจารณาในอสุภกรรมฐานนี้ อาจจะรู้สึกว่ามันน่ากลัว แต่ก็ต้องการให้เรียนรู้ความเป็นจริงของกายว่า กายนี้ก็เป็นเช่นนี้เอง เหมาะสำหรับใช้แก้กรรมที่เป็นกามฉันทที่ได้ดีนัก จะได้ไม่คิดฟุ้งซ่านให้ลุ่มหลงในกามได้

ดังจะเห็นได้ว่า ในตอนต้นของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จะเป็นการเจริญสติ อันเป็นพื้นฐานของการฝึกให้มีสติอย่างต่อเนื่อง พระพุทธศาสนาอาศัยการเคลื่อนไหวของกายมากระตุ้นให้เกิดสติขึ้น นับตั้งแต่การเดินจงกรม การหายใจเข้าออก การเคลื่อนไหวของอิริยาบถน้อยใหญ่ และหัดให้เกิดการพัฒนาปัญญาหรือสัมปชัญญะแบบงายๆ ที่เกี่ยวกับกายไว้ก่อน จากนั้นก็ให้เรียนรู้ธรรมชาติความจริงของกาย ด้วยการพิจารณาเห็นความเป็นปฏิถัมภ์และความเป็นอสุภะซากศพของกาย เห็นความเป็นธาตุสี่ของกาย จึงสามารถละสลักกายทิฏฐิได้ ดังจะเห็นได้ว่า พระพุทธศาสนานั้นมีความล้าหน้าในการศึกษาความจริงของร่างกายมากถ้าจะกล่าวด้วยความรู้ปัจจุบัน ก็เป็นการเรียนรู้ความจริงของกายว่า ร่างกายนี้เป็นเพียงการประกอบกันของเซลล์ต่างๆ เป็นอวัยวะน้อยใหญ่ อันมีลักษณะทั้งที่เป็นของแข็ง ของเหลว ก๊าซ และพลังงานมาประกอบกัน มิได้มีความน่าดูสวยงาม แล้วยังมีการขับปฏิถัมภ์จากเซลล์ต่างๆ ที่มาประกอบกัน จึงต้องทำการชะล้างทำความสะอาดอยู่ตลอดเวลา จนเมื่อตายไปแล้ว ร่างกายก็เสื่อมแตกสลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวต่างๆ ร่างกายที่มนุษย์เราทุกคนลุ่มหลงและหวงแหวนกันนี้ แท้จริงก็มีการเปลี่ยนแปลง และเสื่อมลงจนเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไปในที่สุด และเมื่อมีการรับรู้กรรมที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย ทั้งในส่วนย่อยและส่วนรวม พิจารณาความจริงของกาย ก็จะมีปัญญารู้ความจริงในธรรมชาติของกาย ว่ากายนี้แท้จริงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อรู้แจ้งเช่นนี้จึงสามารถละความพอใจ หรือความไม่พอใจต่อกรรมที่เนื่องด้วยกาย เห็นความเป็นอนัตตาของกายและปล่อยวางกรรมนั้นๆ ด้วยปัญญา

เรื่องกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ นับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญมาก เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงอุปสมบทให้แก่ปีปผลิมาณพ ซึ่งเมื่อบวชแล้ว ก็คือพระมหากัสสปะ พระพุทธเจ้าได้ให้โอวาทแก่ท่านว่า เราจะไม่ละสติที่เป็นไปในกาย “กายคตาสติ” คือให้พิจารณากายเป็นกรรมอยู่เสมอ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ความจริงของกายขึ้น ทั้งนี้เพราะปีปผลิมาณพนั้นเป็น

พราหมณ์มีพื้นฐานการปฏิบัติธรรมที่ดี ด้วยการทำสมาธิแบบพราหมณ์มาก่อนแล้ว จึงขาดแต่การทำสติเท่านั้น ซึ่งพวกพราหมณ์ไม่มีมาก่อน ดังนั้นเมื่อจิตมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว หลังจากนั้นอีก 8 วัน จึงขึ้นวิปัสสนาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จนท่านบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด นอกจากนี้พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงตรัสสอนพระมหาโมคคัลลานะให้พิจารณาถึงความเป็นธาตุสี่ของกาย ทั้งนี้ก็เพราะว่าพระมหาโมคคัลลานะมีพื้นฐานการปฏิบัติธรรม และทำสมาธิแบบพราหมณ์ที่ดีมาก่อนเช่นกัน ดังนั้นเมื่อได้เพิ่มในส่วนของสติแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำให้ขึ้นวิปัสสนามีสติพิจารณาเห็นกายตามความเป็นจริง และให้ละความเป็นกายว่ามีใช้ตัวตนของตน เห็นความเป็นอนัตตาของกาย “ละสักกายทิฏฐิ” ลงได้

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของจิตแล้ว จะเห็นธรรมอันสุขุมลึกซึ้ง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนในพระสูตร การละสักกายทิฏฐิ ใน “จุฬเวทลสูตร” “มหาปุณณมสูตร” “อาทิตตปริยายสูตร” “สพายนวิภังคสูตร” “ธาตุวิภังคธาตุ” และ “ฉฉกสูตร” ได้อย่างชัดเจน

ใน “จุฬเวทลสูตร” อุบาลกวิสาขาได้ถามภิกษุณีธรรมทินนาว่า “สักกายทิฏฐิ” นี้เป็นอย่างไร และจะละสักกายทิฏฐินี้ได้อย่างไร ภิกษุณีธรรมทินนาจึงได้อธิบายว่า

“ในปุถุชนคนทั่วไปนั้น ย่อมจะเข้าใจไปว่า รูปหรือกายนี้เป็นตัวตนเป็นของตน แล้วก็เห็นไปว่า เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนี้ก็เป็นตัวตนของตนด้วย สรูปก็คือเห็นว่าชีวิตนี้ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวตนเป็นของตน (เมื่อเข้าใจเช่นนี้ ก็ย่อมจะหลงไหลหลงเห่นความเป็นตัวตนของตน และเมื่อรับรู้อารมณ์ใดๆ ก็จะมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นตัวตนทั้งสิ้น จึงตั้งรณเกิดเป็นต้นหาความทะยานอยากอันเนื่องด้วยความเป็นตัวตนของตน พวกของตนเป็นเหตุ อยากให้ตนและพรรคพวกมีความสุข ปราศจากทุกข์ จนทำการเบียดเบียนและทำร้ายผู้อื่น ด้วยความโลภ โกรธ หลง กล่าวคือ อกุศลกรรมทั้งหลายก็มีพื้นฐานมาจากความเป็นสักกายทิฏฐินี้ทั้งสิ้น)

การที่ละสักกายทิฏฐินี้ก็ด้วยการเห็นความจริงว่า ชีวิตนี้เป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา (เห็นความเป็นธาตุ เห็นปฏิจจสมุปบาท เห็นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาน เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ที่อยู่นอกเหนือการบังคับบัญชาของใคร จึงไม่เที่ยงและเป็นทุกข์) ดังนั้นย่อมเห็นแจ้งว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานนี้ ไม่เป็นอัตตัตถ์ของตน จึงละสักกายทิฏฐิได้”

ใน “มหาปุณณมสูตร” พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า

“รูปชั้นนี้มีเหตุปัจจัยจากมหาภูตรูปสี่คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ส่วนเวทนาชั้นนี้ สัญญาชั้นนี้ สังขารชั้นนี้ มีเหตุปัจจัยจาก “ผัสสะ” และส่วนวิญญานชั้นนี้ มีเหตุปัจจัยจาก “นาม-รูป”

จากนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงอธิบายเรื่องสักกายทิฏฐิและการละสักกายทิฏฐิ มีเนื้อหาเป็นไปในทำนองเดียวกับคำอธิบายของภิกษุณิธรรมทินนาใน “จุฬเวทัลลสูตร”

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นของไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ย่อมเห็นได้ว่า มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี่ย่อมแสดงว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน มิได้เป็นเรา หรือเป็นของเรา จึงสรุปได้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน เป็นอนัตตา เนื้อหาเป็นไปในทำนองเดียวกับ “อนัตตลักขณสูตร”

ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นี้ นอกจากจะพิจารณาความจริงของกายแล้ว อีกส่วนหนึ่งที่เป็นเรื่องสำคัญก็คือการพิจารณาในเรื่องอายตนะหก อันเป็นแดนต่อระหว่างโลก (ส่วนที่เป็นรูปธรรม) และตอนต้นในกระบวนจิต (ส่วนที่เป็นนามธรรม) ดังที่เรียกว่า การแยกรูปแยกนามนั่นเอง ใน “สัตตปัฏฐานสูตร” พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่าให้พิจารณาเป็น 3 นัย คือ เรื่องธาตุ เรื่องอายตนะ และเรื่องปัจจุสมุปบาท ดังนั้นเรื่องอายตนะจึงมีความสำคัญ ดังปรากฏใน “สพายนวิภังคสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงการทำงานของอายตนะเป็นรายละเอียด ดังนี้

“ให้มีสติปัฏฐานรู้ชัดในกระบวนธรรมของ อายตนะภายนอกหก มาผัสสะทางทวารทั้งหก กับอายตนะภายในหก จึงเกิดเป็นวิญญานหกทางอายตนะทั้งหก แล้วเกิด

เวทนาอันอาจเป็นสุข หรือทุกข์ หรือ อทุกขมสุข จึงเกิดเป็นมโนปวิچار (เจตสิกธรรม ไปตามอารมณ์เมื่อเกิดเวทนาเป็นพอใจหรือไม่พอใจหรือเฉยๆ) เป็นวิตกวิจารณ์อย่าง ละเอียดอีก 18 ประการ”

ใน “ธาตุวิภังคธาตุ” พระพุทธเจ้าได้เสด็จเข้าไปพักนายช่างปั้นหม้อและได้แสดงธรรม แก่ปุถุภคชาติกุลบุตรเป็นความว่า

“มนุษย์เราประกอบด้วยความเป็นธาตุหกมาประกอบกัน คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณ มนุษย์เรารู้เรื่องราวต่างๆ ของโลกผ่านอายตนะหก เป็น อายตนะภายนอกมาผัสสะกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เมื่อเกิดการรับรู้เป็นวิญญาณทางอายตนะทั้งหก ก็เกิดเป็นเวทนา เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง ผ่านอายตนะหกจำแนกเป็นมโนปวิچار (เครื่องรำพึงแห่งจิต) 18 อย่าง

สำหรับผู้มีธรรมเป็นผู้มีคุณธรรมเป็นที่ตั้ง 4 ประการ คือ มีปัญญา รักสัตย์ มีใจ บริจาค มีความสงบรับับ พึงมีปัญญาพิจารณาเห็นว่าส่วนต่างๆ ของชีวิตนี้เป็นเพียง ธาตุ เห็นด้วยปัญญาว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา แล้วยอมเปื้อน่ายและ คลายกำหนดในชีวิตนี้ได้

ดังนั้นเมื่อเกิดสุข ก็มีสติรู้ชัดว่ากำลังเสวยสุข (ทุกข์ อทุกขมสุข) ครั้นเมื่อผัสสะ ดับไป ก็รู้ว่าเวทนาที่เกิดแต่ผัสสะนั้นดับไป ก็รู้ชัดว่าสุขเวทนา (ทุกข์เวทนา อทุกขมสุข เวทนา) นั้นสงบลง จะเห็นได้ว่า เมื่อเหตุปัจจัยดับลง เวทนานั้นก็สงบลง จึงเห็นความ จริงของมโนปวิچارทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตจะเป็นอุเบกขาที่บริสุทธิ์ จึงขึ้นใน อรูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตเป็นสมาธิ ปลอดอุปธิ ไม่ยึดมั่นไม่ยึดติดอุปาทานใน อารมณ์ทั้งปวง จิตยอมสงบทำกิจทั้งหลายเสร็จแล้ว

ดังนั้นเมื่อรับรู้และเกิดเวทนาไม่ว่าเป็นประการใด ย่อมรู้ชัดว่า เวทนานั้นไม่ เที่ยง ไม่หมกมุ่นแล้ว ไม่เพลิดเพลिनแล้ว เสวยเวทนาโดยปราศจากความยินดียินร้าย จิตเป็นวิมุตติพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายแล้ว บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ ถ้าจะเปรียบก็คือ การมีปัญญาเรียนรู้ความจริง ดับกิเลสอาสวะได้ การรักสัตย์คือ รักษาสัตย์ความจริง เข้าถึงความแท้จริงของชีวิตว่าเป็นเพียงธาตุ การมีใจบริจาคคือ การบริจาคตัดขาดจากอารมณ์ ปลอดอุปฏิบัติทั้งหลายได้ จึงมีความสงบราบรื่นเพราะไม่มีอาสวะครอบงำอีกแล้ว ดังนี้”

ใน “ฉฉกสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงความต่อเนื่องของกระบวนการจิตทางอายตนะหกเป็นลำดับ ความว่า

“อายตนะภายนอกเมื่อผัสสะกับอายตนะภายในจึงเกิดวิญญาณทางอายตนะต่าง ๆ เมื่อผัสสะแล้วจึงเกิดเวทนา รู้สึกว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง อทุกขมสุขบ้าง ทางอายตนะทั้งหกตามลำดับ เพราะเวทนาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาทางอายตนะทั้งหกอีกเช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่า นับตั้งแต่อายตนะภายนอก อายตนะภายใน วิญญาณ ผัสสะ เวทนา ต่างก็มีใช้ถัดตาตัวตน ดังนั้น การเกิดและดับของธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จึงมีใช้ถัดตาตัวตนแม้แต่อย่างไร โดยปกตินั้นเมื่อเกิดสุขเวทนา ย่อมผลิตเพณียินดีหมกมุ่นอยู่ อนุสัยคือราคะที่นอนอยู่ในสันดานจึงเกิดขึ้นตามกันมา แต่ถ้าเป็นทุกข์เวทนา ย่อมเศร้าโศกคร่ำครวญ อนุสัยคือ ปฏิฆะที่นอนอยู่ในสันดานจึงเกิดขึ้นตามกันมา แต่ถ้าเป็นอทุกขมสุขเวทนา แต่ไม่รู้จักความจริงของการเกิดดับ และโทษภัย อนุสัยคืออวิชชาที่นอนอยู่ในสันดานจึงเกิดขึ้นตามกันมา เมื่อเป็นเช่นนี้ บุคคลนั้นย่อมเป็นทุกข์

อริยสาวกผู้มีสติรู้ในความจริง ย่อมเบื่อหน่ายในโลก ในอายตนะภายนอก ในอายตนะภายใน ในวิญญาณ ในผัสสะ ในเวทนา ในตัณหา เมื่อเป็นเช่นนี้ ย่อมไม่มีกิเลสเข้ามาปนเปื้อนจิต จิตจึงหลุดพ้นจากอาสวะ ย่อมทราบวาทาตินี้สิ้นแล้ว กิจทั้งหลายได้ทำเสร็จสิ้นแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำไม่มีอีกแล้ว ดังนี้”

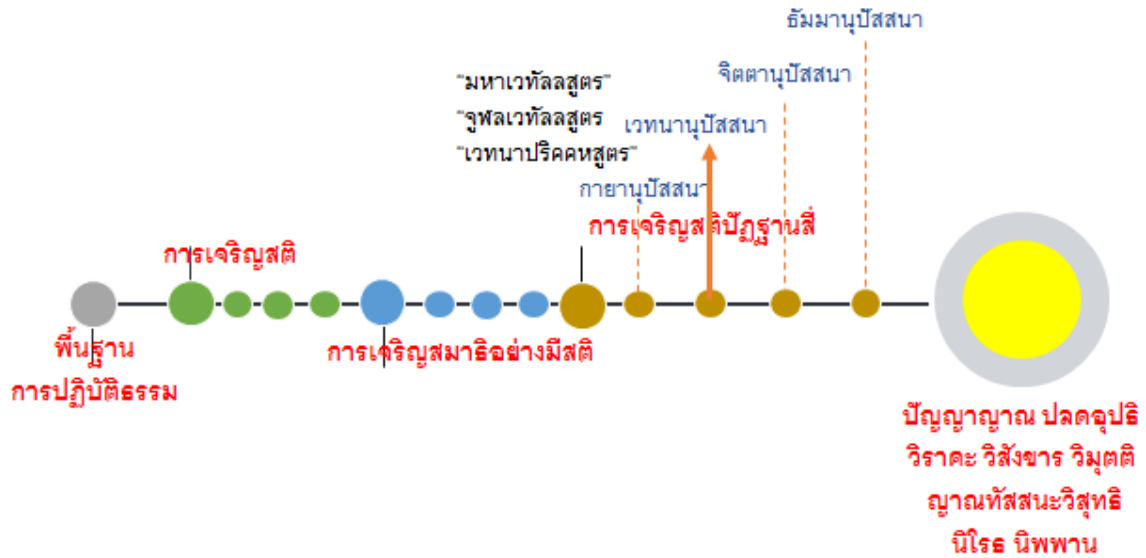
ดังจะเห็นได้ว่า ในการเจริญสติปัฏฐานสี่นี้ ถึงแม้จะเริ่มกำหนดการพิจารณาที่กายก่อน แต่เมื่อพิจารณาในกระแสธรรมแล้ว ก็จะพิจารณาในเวทนา ในจิต และเห็นธรรมเป็นกระแสอย่างต่อเนื่อง การเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ จึงเป็นการพิจารณาธรรมอย่างต่อเนื่อง มิได้จำกัดว่าเป็นการพิจารณาเฉพาะแต่ฐานใดฐานหนึ่งโดยตรง ดังนั้นการศึกษาเรื่องสติปัฏฐานสี่ จึงควร

จะได้ศึกษาทั้งในเรื่องการกำหนดพิจารณาในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรมในที่สุด จึงจะ  
เป็นความสมบูรณ์ในการปฏิบัติธรรม



## 6.4 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

### พระสูตรว่าด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนา



เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมี “สติ” พิจารณาสังเกตการณ์ “วิปัสสนา” ที่ฐาน “ปัฏฐาน” ในส่วนของอารมณ์ที่เนื่องด้วย “เวทนา” โดยปกติเมื่อมีการพัฒนาสติเป็นพื้นฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแล้ว จิตจะถูกพัฒนาขึ้นมา เพื่อจะนำไปใช้ในการพิจารณาส่วนที่ละเอียดมากยิ่งขึ้น คือในส่วนของจิตต่อไป และในส่วนของจิตนี้ เรื่องเวทนาความรู้สึกจะเป็นส่วนที่สังเกตเห็นได้ง่ายที่สุด ทั้งนี้เพราะสิ่งมีชีวิตทั้งหลายจะมีเวทนาเป็นพื้นฐานในการรับรู้ อารมณ์ต่างๆ คือทุกครั้งที่จิตรับรู้ทุกอารมณ์ จิตจะต้องเกิดความรู้สึกเป็นเวทนาขึ้นทุกครั้ง

สำนวนที่ว่า “เวทนาในเวทนา” หมายถึง “เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์เกิดเป็นจิตสำนึก (วิญญาณ) นั้น ก็ให้มีสติรู้ทันในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และก็มีสติเห็นสภาวะธรรมอันเนื่องด้วยเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น จึงเห็น (สภาวะ) ธรรมของเวทนา ที่กำลังเกิดขึ้น” ส่วนคำว่า “ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง” นั้น ก็หมายถึง “อารมณ์ที่เนื่องด้วยอายตนะภายนอกหรือสิ่งเร้า ที่มากระทบผัสสะ ทำให้เกิดเป็นความรู้สึก หรือเป็นอารมณ์ที่เนื่องจากการปรุงแต่งภายในของจิตแล้วจิตรับรู้เสวย เป็นการเสวยวิบากบ้าง กล่าวคือ เป็นอารมณ์ภายนอกบ้าง เป็นอารมณ์ภายในบ้าง” นั่นเอง ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ก็คือการสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของธรรมชาติของเวทนา ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติตั้งมั่นพิจารณาใน อารมณ์อันเนื่องด้วยเวทนา อยู่เนืองๆ ดังนี้

- เมื่อรับรู้อารมณ์ในสุขเวทนา ก็มีสติรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเป็นสุข
  - เมื่อรับรู้อารมณ์ในทุกข์เวทนา ก็มีสติรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเป็นทุกข์
  - เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็มีสติรู้ชัดว่า กำลังไม่ทุกข์ไม่สุข
- ในลำดับถัดไป ก็จะพิจารณาในเวทนาอันละเอียดยิ่งขึ้น โดยให้สังเกตว่า เวทนานั้นประกอบด้วยอามิสหรือสิ่งจูงใจหรือไม่ ทำให้มีเรื่องราวต่างๆ ตามกันมา” หรือไม่
- เมื่อรับ “อารมณ์สุขหรือทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข” “อันเจือด้วยอามิส” ก็มีสติรู้ชัดว่า กำลังรับรู้อารมณ์สุขหรือทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเจือด้วยอามิส
  - เมื่อรับ “อารมณ์สุขหรือทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข” “อันไม่เจือด้วยอามิส” คือ สุขที่ได้จากความสงบ (ปัสสัทธิ) หรือทุกข์ในการทรมานตนเพื่อละกิเลส ก็รู้ว่ากำลังรับรู้อารมณ์สุขหรือทุกข์หรืออารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันไม่เจือด้วยอามิส

ในลำดับถัดไป ก็ให้มีสติพิจารณาอย่างต่อเนื่อง

- เห็นการเกิดขึ้นของเวทนาว่าเป็นประเภทเวทนาภายนอก เป็น Sensation หรือเป็นประเภทเวทนาภายใน ที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต เป็น Feeling
- เห็นธรรมอันเป็นเหตุแห่งเวทนาบ้าง
- เห็นธรรมเป็นความเสื่อมของเวทนาบ้าง
- เห็นธรรมอันเป็นเหตุแห่งความเสื่อมของเวทนาบ้าง

เมื่อมีเวทนาจี้ให้มีสติเพียงรับรู้ เห็นการเกิดขึ้นของต้นเหตุที่มีเวทนาเป็นเหตุปัจจัย เห็นต้นเหตุประเภทต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่เนืองๆ ก็จะละอุปาทานการยึดติดและละทิวฏฐิในอารมณ์ที่ประกอบด้วยต้นเหตุในเวทนา จึงเป็นผู้ที่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา

หมายเหตุ เรื่องการปฏิบัติในเวทนานุปัสสนานี้ มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอยู่ประการหนึ่ง คือ การเข้าใจความหมายของเวทนาผิดไปว่า การเจริญในเวทนานุปัสสนาหมายถึง การทำให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน เพื่อจะเห็นเวทนาความเจ็บปวด แล้วพยายามนั่งสมาธิทรมานตน เพื่อให้เจ็บปวด และอ้างว่า การบรรลุนิพพานเป็นการไม่รู้สึกรู้เจ็บปวด ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาดอย่างมาก เพราะตามความจริงนั้น ความหมายของเวทนาในที่นี้ หมายถึง “เวทนาในชั้นห้า คือเป็นความรู้สึกต่างๆ เมื่อมีผัสสะรับรู้อารมณ์” จึงเป็นได้ทั้ง สุข ทุกข์ และความไม่สุขไม่ทุกข์ มิใช่ “เวทนา ที่หมายถึงความเจ็บปวดเวทนา” ดังนั้นการที่มีการสอนให้ทำเวทนานุปัสสนาด้วยการทรมานตนเองให้เจ็บปวด เช่น การนั่งในสมาธิเป็นเวลานานจนเจ็บเข่าหรือขานั้น ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อนในการปฏิบัติธรรม เพราะในเวทนา 3 นั้น มีทั้ง สุข ทุกข์ และอทุกขมสุข คือ เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ในทางประสาทวิทยาได้มีการค้นพบว่า เมื่อร่างกายอยู่ในสภาพที่ผิดปกติ ระบบประสาทจะส่งสัญญาณด้วยความเจ็บปวด แสดงถึงความผิดปกติของร่างกาย และเมื่อยังไม่มีการแก้ไขท่างนั้น ระบบประสาทก็จะหยุดการส่งสัญญาณความเจ็บปวด ด้วยการปล่อยสารสื่อประสาทให้เกิดความสุขมาบดบัง การเจ็บปวดและการหายจากความเจ็บปวดเป็นกลไกทางธรรมชาติ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิใช่อำนาจพิเศษเหนือมนุษย์ประการใด

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของจิตแล้ว จะเห็นธรรมอันสุขุมลึกซึ้ง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนในพระสูตร “มหาเวทลสูตร” “จุลลเวทลสูตร” และ “เวทนาปริคคหสูตร” ได้อย่างชัดเจน

ใน “มหาเวทลสูตร” พระมหาโกฏฐิกะได้ถามพระสารีบุตรถึงเรื่องเวทนาว่าเป็นอย่างไร และพระสารีบุตรได้อธิบาย เป็นความว่า

“ธรรมชาติของเวทนามีชื่อว่า เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ธรรม 3 ประการ คือ เวทนา สัญญา และวิญญาณนั้น ไม่สามารถแยกออกจากกันได้

(เพราะเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันอย่างเป็นเหตุปัจจัย) แต่ทั้งเวทนา สัญญา และ วิญญาณั้น ก็มีหน้าที่แตกต่างกัน กล่าวคือ เมื่อเวทนาสิ่งใดแล้ว สัญญาก็จะหมายรู้ ต่อสิ่งนั้น และเมื่อหมายรู้ในสิ่งใดแล้ว ก็เกิดการรับรู้ในสิ่งนั้น จึงทำให้รู้ว่า สิ่งนั้นๆ หมายรู้เป็นประการใด ดังจะเห็นได้ว่ากระบวนการเหล่านี้เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน”

หมายเหตุ การเกิดจิตสำนึกหรือวิญญาณนี้ จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในกระบวนการ เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกทางอายตนะ เมื่อเกิดผัสสะก็เกิดวิญญาณเป็นจิตสำนึกทางอายตนะขึ้นทันที และเมื่อจิตมีการทำงานหรือมีอาการเป็นประการใด ก็เกิดวิญญาณเป็นจิตสำนึกอีกเช่นกัน ความต่อเนื่องของจิตสำนึกที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจึงทำให้เกิดความเป็นชีวิตขึ้น

ใน “**ลุลลเวทลลสูตร**” ภิกษุณีธรรมทินนาอธิบายเปรียบเวทนาว่าก่อเกิดกิเลสประเภทต่างๆ ดังนี้

**“เมื่อเกิดสุขเวทนา ก็ทำให้เกิดราคะความกำหนัด เมื่อเกิดทุกขเวทนาจึงทำให้เกิดปฏิฆะโทษะ เมื่อเกิดอทุกขมสุขเวทนา ก็ทำให้เกิดอวิชาความไม่รู้จริง”** ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นเวทนาประเภทไหนที่เกิดขึ้น ก็ล้วนก่อให้เกิดอกุศลมูลได้ทั้งสิ้น

ใน “**เวทนาปริคคหสูตร**” พระพุทธเจ้าอธิบายถึงเวทนาประเภทต่างๆ และได้ทรงสอนให้ละการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์และธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยปัญญาอันรู้ยิ่ง พระสารีบุตรได้ฟัง “**เวทนาปริคคหสูตร**” ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงรายละเอียดของเวทนาประเภทต่างๆ และการเกิดของตัณหาอุปาทานที่เกิดขึ้น จนทำให้เกิดกิเลสประเภทต่างๆ ขึ้นในจิต ท่านจึงพิจารณาเวทนาจนเห็นแจ้งตามความจริง จึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในธรรม (อารมณ์) ทั้งหลายสามารถดับกิเลสได้ และบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังจะเห็นได้ว่า ถึงแม้จะเริ่มด้วยการกำหนดพิจารณาในเวทนา แต่ก็เป็นการศึกษาตามกระแสธรรม ในจิต และสรุปความจริงในธรรม ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานสี่นั้น ไม่ว่าจะเริ่มจากฐานใดก็ตาม ก็เป็นการพิจารณาตามกระแสธรรมในฐานะกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องกัน

## 6.5 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน



จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมี “สติ” พิจารณาสังเกตการณ์ “วิปัสสนา” ที่ฐาน “ปัฏฐาน” ในส่วนของอารมณ์ที่เนื่องด้วย “จิต” เมื่อมีการพิจารณาในเวทนาเป็นอย่างดีแล้ว จึงให้มาพิจารณาในส่วนอื่นๆ ของจิตอันละเอียดเป็นลำดับต่อไป คือ การมีสติพิจารณาสังเกตการณ์เห็นอาการของจิต และเรียนรู้ในความจริงของจิตในลักษณะต่างๆ

สำนวนที่ว่า “จิตในจิต” หมายถึง “เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์เกิดเป็นจิตสำนึก (วิญญาณ) นั้น ก็ให้มีสติรู้ทันในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และก็มีสติเห็นสภาวะธรรมอันเนื่องด้วยจิตหรืออาการของจิตที่กำลังเกิดขึ้น จึงเห็น (สภาวะ) ธรรมของจิต ที่กำลังเกิดขึ้น” ส่วนคำว่า “ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง” นั้น ก็หมายถึง “อารมณ์ที่เนื่องด้วยอายตนะภายนอกหรือสิ่งเร้าบ้าง หรือเป็นอารมณ์ที่เนื่องจากการปรุงแต่งภายในของจิตบ้าง กล่าวคือ เป็นอารมณ์ภายนอกบ้าง เป็นอารมณ์ภายในบ้าง” นั่นเอง ดังนั้น การเจริญวิปัสสนา ก็คือการสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของธรรมชาติของจิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ในส่วนที่ว่า “จิตตสิกขา” ก็เป็นการเจริญในจิตตานุปัสสนาโดยตรง กล่าวคือ การมีสติรู้ชัดในอาการต่างๆ ของจิตว่า

- เมื่อ “จิตมีราคะ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตมีราคะ
- เมื่อ “จิตปราศจากราคะ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- เมื่อ “จิตมีโทสะ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตมีโทสะ
- เมื่อ “จิตปราศจากโทสะ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- เมื่อ “จิตมีโมหะ” (ความหลง) ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตมีโมหะ
- เมื่อ “จิตปราศจากโมหะ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- เมื่อ “จิตหดหู่” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตหดหู่
- เมื่อ “จิตฟุ้งซ่าน” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน
- เมื่อ “จิตถึงความ เป็นจิตใหญ่” (ท่านพุทธทาสอธิบายว่า เป็นจิตอยู่ในฌาน) ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตถึงความ เป็นจิตใหญ่
- เมื่อ “จิตอันไม่ถึงความ เป็นใหญ่” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่ถึงความ เป็นจิตใหญ่
- เมื่อ “จิตอันมีจิตอื่นยิ่งกว่า” (อรุปรมาณ) ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- เมื่อ “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- เมื่อ “จิตตั้งมั่น” (ในสมาธิ) ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตตั้งมั่น
- เมื่อ “จิตไม่ตั้งมั่น” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น
- เมื่อ “จิตพ้นจากกิเลสได้อย่างชั่วคราว” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตพ้นจากกิเลสได้อย่างชั่วคราว
- เมื่อ “จิตไม่พ้นจากกิเลสได้อย่างชั่วคราว” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลสได้อย่างชั่วคราว
- เมื่อ “จิตพ้นจากกิเลสด้วยการกดข่ม” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตพ้นจากกิเลสด้วยการกดข่ม
- เมื่อ “จิตไม่พ้นจากกิเลสด้วยการกดข่ม” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลสด้วยการกดข่ม
- เมื่อ “จิตพ้นจากนิรวรณ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตพ้นจากนิรวรณ
- เมื่อ “จิตไม่พ้นจากนิรวรณ” ก็ให้มีสติรู้ว่าจิตไม่พ้นจากนิรวรณ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาจิตอย่างกว้างขวาง และเมื่อมี  
อาการของจิตต่างๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ก็ให้มีสติเพียงรับรู้ การที่มีสติรู้อาการ  
ของจิตอยู่ตลอดเวลา จะทำให้จิตไม่ยึดมั่นในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ  
เป็นอารมณ์จากภายนอกหรืออารมณ์ภายใน ซึ่งจะทำให้ละตัณหาและทิฏฐิในจิตได้

ดังจะเห็นได้ว่า สภาวธรรมต่างๆ ของจิตที่กล่าวถึงในจิตตานุปัสสนาสติปัฏ  
ฐานนี้ ความจริงก็คือ สภาวธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติธรรมเป็น  
ลำดับ นับตั้งแต่การทำจิตให้สงบปราศจากอกุศลทั้งปวง คือ ราคะ โทสะ โมหะ การ  
เจริญสมาธิอย่างมีสติ การละนิวรณ์ห้า การเจริญในฌาน จนเป็นการเจริญสติปัฏ  
ฐานสี่ ดังนั้นเมื่อได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สภาวธรรมต่างๆ ที่  
กล่าวถึงในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็เป็นสภาวธรรมของจิตต่างๆ ตามสายแห่ง  
การปฏิบัติธรรมนั่นเอง

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติของ  
จิตแล้ว จะเห็นธรรมอันสุขุมลึกซึ้ง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนในพระสูตร **“ติกัณทกีสสูตร”**  
**“ติตถียพยากรณ์สูตร” “สัลเลขสูตร” “มูลสูตร”** ได้อย่างชัดเจน

ใน **“ติกัณทกีสสูตร”** พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า

**“ให้มีสติสัมปชัญญะรับรู้และตอบสนองในอารมณ์ประเภทต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะ  
เป็นอารมณ์ที่น่าเกลียดหรือไม่น่าเกลียดได้ เช่น การแก้จิตที่กำหนดพอใจในอารมณ์ที่  
ไม่น่าเกลียดด้วยความน่าเกลียด และการแก้จิตที่มุ่งร้ายไม่พอใจในอารมณ์ที่น่า  
เกลียดด้วยความไม่น่าเกลียด เป็นต้น”**

ใน **“ติตถียพยากรณ์สูตร”** พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงลักษณะของการเกิดและการ  
แก้ไขหรือละกิเลสทั้ง 3 คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไว้ว่า

“ราคะมีโทษน้อยแต่คลายช้า ราคะมีเหตุมาจากศุภนิमित การกำหนดขึ้นชอบว่าสวยงาม ทำให้ราคะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ส่วนที่เกิดขึ้นแล้ว ก็รุนแรงมากยิ่งขึ้น วิธีแก้ก็คือการทำให้กำหนดให้ไม่ชอบในความสวยงาม (ปฏิภูลหรืออสุภะ) ซึ่งจะช่วยแก้หรือลดราคะลงได้”

โทษะมีโทษมากแต่คลายเร็ว โทษะมีเหตุมาจากปฏิมะนิमित การกำหนดว่าเกิดการกระทบกระทั่งให้ขัดเคืองใจ ทำให้โทษะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ส่วนที่เกิดขึ้นแล้ว ก็รุนแรงมากยิ่งขึ้น วิธีแก้ก็คือการมีความเมตตา ซึ่งจะช่วยแก้หรือลดโทษะลงได้”

โมหะมีโทษมากและก็คลายช้าด้วย ราคะมีเหตุมาอวิชาความไม่รู้ตามความเป็นจริง ทำให้ที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ส่วนที่เกิดขึ้นแล้ว ก็รุนแรงมากยิ่งขึ้น วิธีแก้ก็คือการพิจารณาโดยแยบคาย ซึ่งจะช่วยแก้หรือลดโมหะลงได้”

ใน “**สัลเลขสูตร**” พระพุทธเจ้าอธิบายว่า

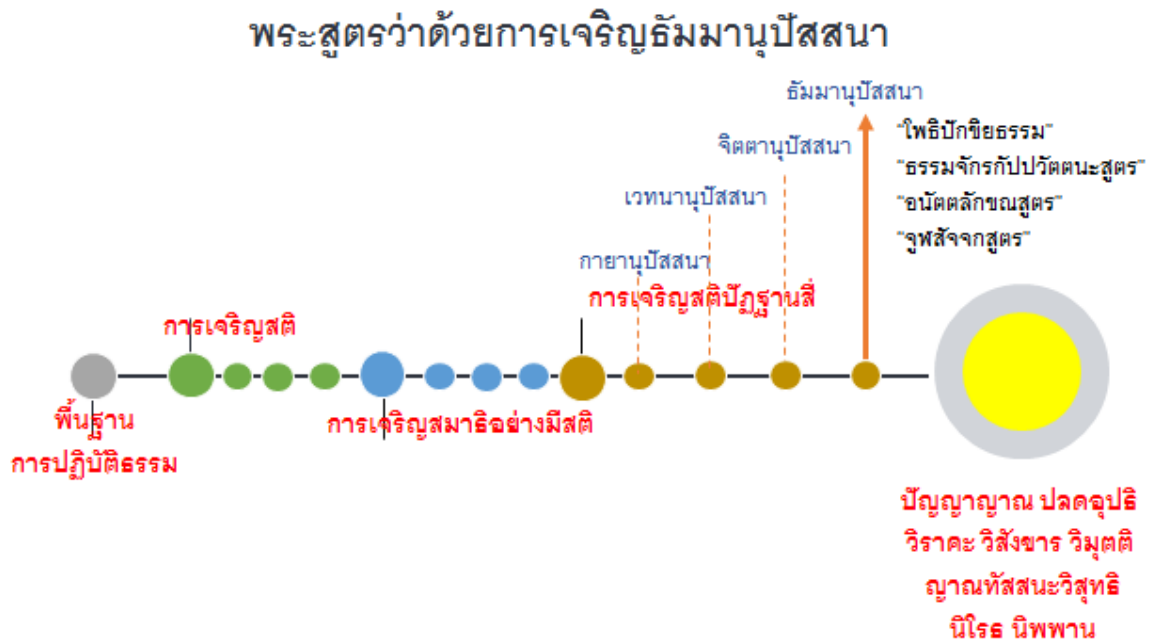
“เมื่อเจริญในฌาน ไม่ว่าจะเป็กรูปฌานหรืออรูปฌานแล้ว ให้พิจารณาในสัลเลขธรรม คือ ธรรมอันเป็นเครื่องขัดเกลาจิต 44 ประการ เป็นการทำกิจต่างๆ เพื่อชำระจิตให้ผ่องใส เช่น การไม่เอาสิ่งของผู้อื่น ไม่ประพฤตผิดในกาม ไม่กล่าวเท็จ ไม่มีจิตพยาบาทถือโกรธ ให้มีมรรคมืดองค์แปด ไม่ลบหลู่ผู้อื่น ไม่ตกตนข่มท่าน ไม่ติดในลาภยศ ไม่ตระหนี่ ไม่โอ้อวด ไม่ถือตน ไม่เป็นผู้ว่ายาก ไม่ประมาทมัวเมา ให้มีมรรคและเกรงกลัวต่อบาป เป็นต้น”

การพิจารณาจิตและการขัดเกลาจิตด้วยการต่างๆ ใน “**สัลเลขสูตร**” เป็นการพิจารณาธรรมในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง



ใน “มุลสูตร” พระพุทธเจ้าอธิบายถึง “อกุศลมูล 3 อย่างคือ โลภะ โทษะ และโมหะ และกุศลมูล 3 อย่างคือ อโลภะ อโทษะ และอโมหะ พร้อมทั้งแจกแจงรายละเอียดถึงผลเสียของอกุศลมูลและผลดีของกุศลมูล”

## 6.6 อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน



อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมี “สติ” พิจารณาสังเกตการณ์ “วิปัสสนา” ที่ฐาน “ปัฏฐาน” เป็นการประมวลผลในเรื่อง “ธรรม” ทั้งหลายที่เกิดขึ้น ดังจะเห็นได้ว่า ในระบบการสังเกตการณ์ในสติปัฏฐานสี่นี้ จะเริ่มต้นจากการสังเกตการณ์ที่ “กาย” อันเป็นส่วนหยาบที่สุดก่อน แล้วมาเป็นการสังเกตการณ์ที่ “เวทนา” อันเป็นส่วนแรกของจิต ที่จะรู้สึกได้ง่ายที่สุดก่อน และจากนั้นจึงเป็นการสังเกตการณ์ที่ “จิต” อันเป็นส่วนละเอียดยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ และไม่ว่าจะเป็นการพิจารณาในกาย เวทนา จิต ส่วนไหนก็ตาม ในท้ายที่สุดก็ต้องมี การพิจารณาถึง “ธรรม” คือ การประมวลความรู้อันเป็นความจริงจากการสังเกตการณ์ในธรรมชาติของกาย ของเวทนา และของจิต ด้วยทั้งสิ้น มาสรุปเป็นองค์ธรรมจากการเรียนรู้

สำนวนที่ว่า “เห็นธรรมในธรรม” หมายถึง “เมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์เกิดเป็นจิตสำนึก (วิญญาณ) นั้น ก็ให้มีสติรู้ทันในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น และก็มีสติเห็นสภาวะธรรมอันเนื่องในธรรมที่กำลังเกิดขึ้น จึงเห็น (สภาวะ) ธรรมในธรรม (ชาติ) ที่กำลังเกิดขึ้น” ส่วนคำว่า “ภายนอกบ้าง ภายในบ้าง” นั้น ก็หมายถึง “อารมณ์ที่เนื่องด้วยอายตนะภายนอกหรือสิ่งเร้าบ้าง หรือเป็นอารมณ์ที่เนื่องจากการปรุงแต่งภายในของจิตบ้าง กล่าวคือ เป็นอารมณ์ภายนอกบ้าง เป็นอารมณ์ภายในบ้าง” นั่นเอง ดังนั้น การ

**เจริญวิปัสสนา** ก็คือการสังเกตการณ์เรียนรู้ความจริงของธรรมชาติของชีวิตที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

**อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตามการเจริญในสติปัฏฐานสี่ เมื่อได้พิจารณาในธรรมชาติความจริงของกาย เวทนา และจิตแล้ว ก็ให้เห็นแจ้งในธรรมชาติของกระแสปฏิจจุสมุปบาท นับตั้งแต่ การรู้ว่าโลกคือหมู่สัตว์ อันประกอบด้วยชีวิตทั้งหลายที่มีชีวิตอยู่ร่วมกัน มีวิญญูณที่ทำกรเป็นประการต่างๆ ทั้งที่เป็นรูป (ธรรม) และนาม (ธรรม) เกิดเป็นปรากฏการณ์ต่างๆ ขึ้นในโลก การมีชีวิตอยู่ในโลกก็คือ การรับรู้โลกของชีวิตผ่านอายตนะภายนอกที่ผัสสะกับอายตนะภายใน จึงเกิดเป็นเวทนา ตัณหา อุปาทาน ตามลำดับ จิตที่รับรู้โลก อันเป็นอารมณ์ภายนอก และเมื่อเกิดเวทนาเป็นประการต่างๆ จึงตอบสนองการรับรู้เป็นตัณหาประเภทต่างๆ ตามชนิดของเวทนา แล้วก็ไปยึดติดในอารมณ์ด้วยตัณหานั้นเป็นอุปาทาน จนทำการหมายรู้เป็นสัญญาด้วยความคลาดเคลื่อนด้วยอวิชชา ดังนั้นถึงแม้อารมณ์เดิมจะมีเกิดดับตามธรรมชาติ แต่เพราะการยึดติดและอวิชชาจึงปรุงแต่งสังขารเป็นอารมณ์ภายในที่มีความคลาดเคลื่อนเป็นกิเลส ที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น แล้วก็วิบากเข้าสู่การรับรู้เป็นเวทนา แล้วเพติดเพลินไปกับอารมณ์ภายในที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเป็นตัณหาอุปาทานวนเวียนอยู่ภายในจิต ที่เป็นอวิชชาและปรุงแต่งสังขารเป็นเรื่องราวประการต่างๆ ในชีวิต กิเลสที่เกิดขึ้นในชีวิตก็เป็นไปตามกระแสปฏิจจุสมุปบาทเช่นนี้

การเห็นแจ้งในความจริงของกระแสปฏิจจุสมุปบาท จึงพิจารณาในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น ดังนั้นการพิจารณาในธรรมจึงถือได้ว่าเป็นแกนกลางของการเรียนรู้ธรรมจากการปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ และหลังจากได้สังเกตการณ์เห็นความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงตอนนี้จิตก็มีประสบการณ์จากการเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ มีการรวบรวมข้อมูลความจริงของชีวิต คือ กายและจิต อันหลากหลายผ่านสภาวะธรรมต่างๆ แล้วนำข้อมูลและประสบการณ์ที่ได้จากการสังเกตการณ์มาทำการวิเคราะห์ความจริงใน “**ธรรมวิจย**” หรือ “**การประมวลธรรม**” ในอัมมานุปัสสนา อย่างเป็นระบบนี้ จึงเป็นการเรียนรู้ความจริง คือ ธรรมในพระพุทธศาสนา คำสอนทั้งหลายของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็คือ ความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ **พระพุทธเจ้าทรงนำความจริงของธรรมชาติ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ มาสั่งสอนเป็นคำสอนในพระพุทธศาสนา** ดังที่ได้มีการรวบรวมบันทึกในพระสูตรต่างๆ

ในการที่จะอธิบายถึงธรรมในธรรมใน **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ด้วยการนำหลักการ “**โหวหารสี**” ตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน กล่าวคือ

- การเห็นในธรรมของ “**อารมณ์ (ทั้งภายนอกและภายใน)**” ตามที่เห็นแล้ว
- การได้ฟังในธรรมของ “**อารมณ์ (ทั้งภายนอกและภายใน)**” ตามที่ได้ฟังแล้ว
- การได้ทราบในธรรมของ “**อารมณ์ (ทั้งภายนอกและภายใน)**” ตามที่ได้ทราบแล้ว
- การได้รู้แจ้งชัดในธรรมของ “**อารมณ์ (ทั้งภายนอกและภายใน)**” ตามที่รู้แจ้งชัดแล้ว”

การปฏิบัติธรรมเพื่อการรู้แจ้งเห็นจริงในพระพุทธศาสนานั้น ก็หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในระหว่างการวิปัสสนา และเกิดการประมวลธรรมเรียนรู้อันสามารถพัฒนาเป็นปัญญาได้นั่นเอง ดังสามารถสรุปเป็นพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหมวดหมู่ได้ดังนี้

- **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมด้วย “การกำหนดในนิรณันท์”**

โดยปกติของการปฏิบัติธรรมตามลำดับ เมื่อเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาแล้ว ย่อมได้ผ่านขั้นตอนของการเกิดนิรณันท์และการละนิรณันท์มาแล้ว ดังนั้นในการ เจริญธัมมานุปัสสนา จึงเริ่มด้วยการพิจารณาในธรรมที่ได้เกิดขึ้นมาแล้ว กล่าวคือ

- ประการแรก อารมณ์ที่เนื่องด้วยนิรณันท์นี้ประกอบด้วยกลุ่มสภาวะธรรม 5 ประเภท คือ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ (ความหดหู่่วงนอน) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านความรำคาญ) วิจิกิจฉา (ความสงสัย) อันเป็นกิเลสอย่างกลาง ที่จริงกิเลสประเภทนิรณันท์เหล่านี้ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอยู่ตลอดเวลา

แต่มนุษย์เราส่วนใหญ่จะไม่มีสติรู้ทันในนิเวศที่กำลังเกิดขึ้น การกำหนดใน  
นิเวศจึงเป็นการเรียนรู้อารม (ชาติ) ของชีวิตประการหนึ่ง

○ ประการที่สอง เป็นการพิจารณาในนิเวศที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งคล้ายกับการ  
พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นใน “สัตตภูฐานสูตร” กล่าวคือ

- เมื่อมีสติพิจารณานิเวศ ก็มีสติรู้ชัดว่า นิเวศยังมีอยู่ภายใน หรือนิเวศ  
นั้นไม่มีอยู่ภายใน
- ให้มีสติพิจารณาต่อเนื่องจากว่า เมื่อนิเวศยังไม่เกิดขึ้น แล้วเกิดขึ้น จึงมีสติรู้  
ว่านิเวศเกิดขึ้นด้วยประการใด
- ให้มีสติพิจารณาต่อเนื่องจากว่า เมื่อนิเวศเกิดขึ้น แล้วดับไป จึงมีสติรู้ว่า  
นิเวศดับไปด้วยประการใด
- ให้มีสติพิจารณาต่อเนื่องจากว่า เมื่อนิเวศดับไปแล้ว และไม่เกิดขึ้นอีก ก็มี  
สติรู้ชัดว่า ดับสนิทด้วยประการใด

○ ประการที่สาม ให้มีสติพิจารณารู้ชัดว่า บางครั้งนิเวศนั้นเกิดจากการรับรู้  
อายตนะภายนอกจากโลกเป็นอารมณ์ภายนอก หรือบางครั้งก็เป็นอารมณ์ที่เกิด  
จากการปรุงแต่งภายในจิตที่เป็นอารมณ์ภายใน

○ ประการที่สี่ ให้มีสติรู้เพียงสักแต่รู้ว่า ทำให้ละตัณหาและทิฏฐิในอารมณ์เหล่านั้น  
จึงปล่อยวางจากอารมณ์ทั้งหลายได้

● **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมด้วย “การกำหนดอุปาทานชั้น”**

ในการที่จะเข้าใจในเรื่องธรรมในอุปาทานชั้น ก่อนอื่นจะต้องมีความเข้าใจว่า  
อุปาทานชั้น คือ อารมณ์ที่เนื่องด้วยเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร

วิญญาณ หรืออาจกล่าวให้ชัดเจนก็คือ อารมณ์ที่เนื่องด้วยกระบวนการทำงานของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นเอง

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมกำหนดด้วยอุปาทานขันธคือ การพิจารณารู้ใน ธรรมการทำงานของชีวิตว่าเป็นอย่างไร ธรรมชาติของอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร การยึดติด ในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร การเข้าใจถึงเหตุปัจจัยของอารมณ์ต่างๆ จน สามารถปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายได้ จึงดับกิเลสได้

- ประการแรก รูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่กำลังเกิดขึ้นนี้
  - ประการที่สอง ความเกิดขึ้นของ รูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ที่กำลังเกิดขึ้น
  - ประการที่สาม ความดับไปของ รูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
- **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมด้วย “การกำหนดในอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน”**

เรื่องอายตนะนี้ถือว่าเป็นรอยต่อระหว่างโลก (รูปธรรม) และชีวิต (นามธรรม) ชีวิตมีการรับรู้ต่อโลกผ่านอายตนะ และการรับรู้เป็นจิตสำนึกหรือวิญญาณนี้ ก็เกิดขึ้นจากการกระทบหรือผัสสะของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายใน จึงเกิดเป็นจิตสำนึกหรือวิญญาณขึ้น การที่เรียกว่า “แยกรูปแยกนาม” ก็คือการแยกส่วนที่เป็นโลก กับส่วนที่เป็นการทำงานของจิตออกจากกันได้ โลกจะปรุงแต่งเป็นอย่างไรนั้น ก็ส่วนหนึ่ง และที่จิตจะปรุงแต่งและเป็นประการใดนั้น ก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ความพอใจหรือความไม่พอใจอันเป็นอคตินั้น เป็นการปรุงแต่งของมนุษย์เราในแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันไป ถึงคราวนี้เราคงต้องย้อนกลับมาสอบถามกันใหม่ว่า แท้จริงแล้วอะไรคือความจริงในธรรมชาติกันแน่ โดยปกติในการลำดับการทำงานของจิตในกระแสปฏิบัติสมุပ္บาท จะเริ่มต้นที่อายตนะก่อน อันเป็นการทำงานของจิต ที่เริ่มเกิดขึ้นนับจากการรับรู้โลกผ่านอายตนะทั้งหก กระบวนจิตนี้จะดำเนินการต่อเนื่องอย่างเป็นเหตุปัจจัยในกระแสปฏิบัติสมุပ္บาท

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมกำหนดด้วยอายตนะคือ การพิจารณารู้ถึงการกระทบผัสสะของรูป (อายตนะภายนอก) และตา (อายตนะภายใน) ของเสียงและหู ของกลิ่นและจมูก ของรสและลิ้น ของสิ่งที่ถูกต้องทางกายและกาย ของธรรมารมณ์และใจ เป็นคู่ๆ และมีสติรู้ในธรรมว่า

- ประการแรก รู้ว่า สังโยชน์อันเป็นกิเลสที่ผูกพันเกิดขึ้นจากอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน
- ประการที่สอง เมื่อสังโยชน์ยังไม่เกิดขึ้น ก็รู้ถึงเหตุของการเกิดสังโยชน์
- ประการที่สาม รู้ถึงอุบายในการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้น ด้วยการสำรวมระวังในอินทรีย์ทางอายตนะทั้งหก
- ประการที่สี่ เมื่อละสังโยชน์ได้แล้ว ก็รู้ว่าจะไม่ให้สังโยชน์เกิดขึ้นอีก ด้วยการตัดกระแสปฏิบัติสมุปปาท

#### ● พิจารณาเห็นธรรมในธรรมด้วย “การกำหนดในโพชฌงค์เจ็ด”

โพชฌงค์เจ็ด คือ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ 7 ประการ ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า องค์ธรรมทั้งหลายในโพชฌงค์เจ็ดจึงเกิดขึ้นและมีการพัฒนาการให้มีความสูงขึ้นเป็นลำดับ นับเริ่มตั้งแต่การเจริญ “สติ” จากการเดินจงกรม แล้วทำสมาธิแบบพุทธร่วมด้วยอนุสติ จนเกิด “ปิติ” และ “สุขจากปัสสัทธิ” จึงเริ่มเข้าสู่ “สมาธิ” เป็นขณิกสมาธิในเบื้องต้น ซึ่งในการนี้จิตก็อาจจะถูกรบกวนจากนิเวศน์ประเภทต่างๆ จึงต้องแก้อารมณ์ที่เป็นนิเวศน์อย่างเหมาะสม จิตจึงกลับเป็น “สมาธิ” ที่มั่นคงยิ่งขึ้น จากนั้นจึงเข้าสู่องค์ฌานด้วย “ความเพียร” จนเมื่อจิตมีสมาธิในรูปฌานสองก็เกิด “ปิติ” และเมื่อเข้าสู่รูปฌานสามก็เกิด “สุขจากปัสสัทธิ” และเป็น “อุเบกขา” ในรูปฌานสี่ และเมื่อจิตประกอบด้วยสติสมาธิและอุเบกขาแล้ว จึงเจริญสติในสติปัฏฐานสี่

พิจารณาในรูป เวทนา จิต และธรรม ก็เรียกว่ามี “ธรรมวิจย” วิจัยธรรมที่เกิดขึ้นใน อารมณ์ต่างๆ อันเนื่องด้วย รูป เวทนา และจิต ตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าย่อมสามารถพัฒนาโพชฌงค์ได้ใน โภธิปักขิยธรรม โพชฌงค์เจ็ดนี้จะเกิดขึ้นหลังจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ให้มาก โดยเฉพาะในส่วนของธัมมานุปัสสนา เพื่อกำหนดในโพชฌงค์แล้ว องค์ธรรมทั้งหลาย ในโพชฌงค์ที่ค่อยๆ พัฒนาการมาตลอดสาย ก็จะประชุมเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้ เกิดปัญญาขึ้น จึงเรียกโพชฌงค์ว่า เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้เกิดเป็นปัญญารู้ความ จริงของชีวิตในธรรมชาติ

การพิจารณาในโพชฌงค์ในธัมมานุปัสสนามี ความว่า

“พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ โพชฌงค์เจ็ด ดังเช่น เมื่อสติสัมโพชฌงค์มี อยู่ภายในจิต ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในจิต เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่ เกิดขึ้นภายในจิต ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ยังไม่มีอยู่ภายในจิต เมื่อสติ สัมโพชฌงค์ยังไม่เกิดขึ้น ก็รู้ชัดในทางเกิด (วิธีการทำให้เกิด) ว่า จะเกิดขึ้นด้วย อากาโรโต ก็รู้ชัดในอาการนั้น และเมื่อสติสัมโพชฌงค์เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็รู้ทาง เจริญให้บริบูรณ์ในสติสัมโพชฌงค์นั้นๆ”

องค์ธรรมอื่นๆ ในโพชฌงค์อีก 6 ประการ คือ สมาธิ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปัญญา และอุเบกขา ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

ดังสามารถสรุปเป็นสาระสำคัญในเรื่องโพชฌงค์ได้ดังนี้

- ประการแรก ก็ให้รู้ว่า องค์ธรรมในโพชฌงค์นี้ คืออะไร เช่น สติสัมโพชฌงค์ ก็ให้ รู้ว่า คือการมีสติรู้พร้อมอยู่ภายใน รู้ทันกับอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น เป็นต้น
- ประการที่สอง ก็ให้รู้ว่า ในขณะที่มีองค์ธรรมในโพชฌงค์มีอยู่ภายในหรือเปล่า ถ้ามีก็ให้รู้ว่ากำลังมีอยู่



- ประการสาม ถ้าองค์ธรรมในโพชฌงค์ขณะนั้น ยังไม่มีอยู่ภายใน ก็ให้รู้ว่า ยังไม่มีอยู่ภายใน (ในการทำงานของจิต)
- ประการสี่ ก็ให้รู้ว่า เมื่อองค์ธรรมในโพชฌงค์ขณะนั้นยังไม่เกิดขึ้น และจะทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร ก็รู้ว่าจะต้องทำการเป็นอย่างไร (ด้วยการปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า)
- ประการที่ห้า เมื่อทำให้องค์ธรรมในโพชฌงค์เกิดขึ้นในขณะนั้นแล้ว ก็ให้รู้ว่า จะเจริญองค์ธรรมในโพชฌงค์นั้นอย่างไร (ด้วยการมีความเพียรเจริญในธรรม)

● **พิจารณาเห็นธรรมในธรรมด้วย “การกำหนดในอริยสัจสี่”**

เรื่องอริยสัจสี่นี้ ถือได้ว่าเป็นแกนหลักใน “ปัญญาสิกขา” เพราะเป็นหลักการวิเคราะห์จากข้อมูลของสภาวะธรรมต่างๆ ที่ได้สังเกตการณ์วิปัสสนา แล้วนำมาพิจารณาเป็นการสรุปความจริงทั้งหลายขึ้น จึงเกิดเป็นการเรียนรู้ความจริง และพัฒนาเป็น “ปัญญา” ขึ้น เรื่องการกำหนดในอริยสัจสี่จึงเป็นเรื่องที่มีรายละเอียดค่อนข้างมาก เป็นการศึกษาถึงปัญหา และสืบหาต้นเหตุของปัญหา จึงเป็นการแก้ปัญหาคือต้นเหตุ และสามารถแก้ปัญหา ด้วยการพัฒนาวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นกิเลสประเภทไหน ถ้ามีความเข้าใจในหลักอริยสัจสี่แล้ว ก็สามารถดับกิเลสทุกชนิดได้ด้วยหลักอริยสัจสี่ กล่าวคือ

**“พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ การรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”**

ดังสามารถสรุปเป็นสาระสำคัญในการกำหนดอริยสัจสี่ ได้ดังนี้

- ประการแรก ก็ให้มีสติรู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจสี่รู้ว่า “ทุกข์” ทำให้ชีวิตลำบาก “สมุทัย” คือเหตุแห่งทุกข์ “นิโรธ” คือธรรมที่ดับทุกข์ได้แล้ว “มรรค” คือข้อปฏิบัติเพื่อยังชีวิตให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์

○ ประการที่สอง มีสติรู้ชัดในทุกขอริยสัจจ์ คือ การยึดติดในอุปาทานขั้นนี้ทั้งหลาย คืออารมณ์อันเนื่องด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า ทุกขนี้เป็นอย่างใด กล่าวคือ ทุกข คือการเศร้าโศกเสียใจ บริเทวะความคร่ำครวญรำพัน ทุกขในกายเป็นโรคภัยไข้เจ็บทรมานร่างกาย โทมนัสความไม่สบายใจระทมใจ อุปายาสความคับแค้นใจ กัดกั๊กลุ่มใจ รวมทั้งการที่ไม่ว่าจะเป็นการประสบเรื่องอันไม่เป็นที่น่าพอใจ ที่เข้ามาทางอายตนะทั้งหก ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ หรือการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่น่าพอใจ การปรารถนาสิ่งใด ก็ไม่ได้ตามประสงค์ หรือการไม่ปรารถนาในสิ่งใด ก็ไม่ได้ตามประสงค์ ทั้งหมดเหล่านี้ ล้วนเป็นทุกข ดังนั้นในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ก็ล้วนเป็นทุกข คำว่า “ชาติ” คือ การเกิดเป็นชีวิต ความชรา คือ การเสื่อมถอยของชีวิตตามกาลเวลา ความตาย คือ การจากไปของชีวิตในวาระหนึ่งๆ

○ ประการที่สาม มีสติรู้ชัดในทุกขสมุทัยอริยสัจจ์ คือ เหตุแห่งทุกข ในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เห็นการทำงานของจิตอันละเอียด ถ้าคุณภาพของสติมีสูงมากเท่าไร ก็จะมีเห็นรายละเอียดได้มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นคำอธิบายในพระสูตรนี้จึงมีความลึกซึ้งสุขุมยิ่งนัก การที่จะเข้าใจได้ทั้งหมดจึงต้องมีการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพสูงด้วย จึงจะเห็นตามความเป็นจริงได้สมบูรณ์

ในการทำความเข้าใจถึงสมุทัยเหตุของการเกิดทุกขนี้ เกิดจากการที่มนุษย์เรารู้เรื่องต่างๆ ในโลก แล้วเกิดต้นเหตุนั้นอยากต่ออารมณ์ที่รับรู้เหล่านั้น ซึ่งมีลักษณะ 3 ประการ คือ กามตัณหา (ความใคร่ในกาม) ภวตัณหา (ถ้าเป็นเรื่องที่ทำให้พอใจ ก็เป็นความอยาก) และวิภวตัณหา (ถ้าเป็นเรื่องที่ทำให้ไม่พอใจ ก็อยากไม่ให้มีหรือทำลายให้สิ้นไป) การที่มนุษย์เราเกิดต้นหาไม่ว่าจะเป็นประเภทใด จิตก็จะดิ้นรนทำให้เกิดการตอบสนองการรับรู้ เพื่อสนองต้นหาจึงทำให้ก่อเป็นภพ และเกิดเป็นเรื่องราวต่างๆ จนทำให้เกิดทุกขขึ้น

สมุทัยเหตุแห่งทุกข์จึงเป็นการพิจารณาว่า ตัณหาทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และตั้งมั่นได้อย่างไร จึงเป็นการศึกษาถึงกระบวนการทำงานของจิต นับตั้งแต่การรับรู้ต่อโลก เมื่ออายตนะภายนอก (สิ่งเร้า) มากระทบมีผัสสะกับอายตนะภายใน ผ่านทวารทั้งหก จึงเกิดเป็นอายตนะวิญญาน การรับรู้โลกเกิดขึ้น เมื่อเกิดวิญญานเป็นการรับรู้อันที่ยินดี และเกิดเป็นเวทนาที่มีความสุข ก็เกิด “ตัณหา” ขึ้นทันที และเมื่อเกิดเป็นสัญญาความจำได้หมายรู้ต่ออารมณ์อันเป็นที่รักที่ยินดีในโลก ก็ทำให้ “ตัณหา” ที่เกิดขึ้นตั้งมั่น จากนั้นเมื่อเป็นสัญญาเจตนา (ความตั้งใจตั้งใจในการรับรู้และเข้าใจต่ออารมณ์) ต่ออารมณ์นั้นมากเท่าไร ตัณหาก็จะยิ่งตั้งมั่นในจิตมากยิ่งขึ้นเท่านั้น จนเมื่อเกิดวิตก (ความตรึกคิด) ก็เกิดขึ้นจากตัณหาที่ตั้งมั่นปรุงแต่งอารมณ์นั้นต่อไปอีก การยึดติดในอารมณ์นั้นก็จะยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ จนเมื่อเป็นวิचार (ความตรอง) ก็จะเป็นการตรองที่เกี่ยวกับตัณหาในอารมณ์นั้นอีก กล่าวคือ ตัณหาที่เกิดขึ้นและตั้งมั่นอยู่ในจิตตลอดสายในกระบวนการทำงานของจิต หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเป็นการเกิดกิเลสอันเนื่องด้วยตัณหาตลอดสาย ที่เกิดขึ้นในกระแสปฏิบัติจสมุပ္บาทนั่นเอง

หมายเหตุ การทำงานของจิตในส่วนของสัญญา การหมายรู้นี้เป็นการทำความเข้าใจสื่อความหมายของอารมณ์ จึงเกิดเป็นสัญญาเจตนา วิตกและวิचार ตามกันมา เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงอธิบายว่า “สัญญานั้นเกิดขึ้นก่อน เมื่อเกิดสัญญาแล้ว จึงเกิดทิวฐิตตามมา” และเกิดเป็น “วิตก” “วิचार” ตามมาเป็นลำดับใน “เทวธาวิตกสูตร” นั้น พระพุทธเจ้าทรงแนะนำว่า เมื่อเกิดวิตกในทางที่เป็นอกุศล เช่นตัณหาดังกล่าวนี้ ก็ให้ใช้วิตกที่เป็นกุศล ที่ตรงข้ามกับอกุศลนั้นๆ มาแก้เป็นวิचार จึงทำให้เกิดเป็นการใช้วิचारมาแก้วิตก อันเป็นส่วนที่สำคัญในปฐมฌาน ซึ่งท่านพุทธทาสใช้คำอธิบายวิตกว่า “การผุดขึ้นของความนึกคิด” และวิचारว่า “การคิดคลอเคลียต่ออารมณ์” กล่าวคือ ถ้าวิचारนั้นยังเป็นอกุศลก็จะคลอเคลียทำให้ออกุศลนั้นมีมากยิ่งขึ้น จนทำให้เกิดเป็น “อวิชชา” แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าหัดใช้วิตกเป็น เช่น การกำหนดในสัญญา 10 ประการ ก็จะเป็น

การใช้วิจารณ์มาแก้วิกฤตที่กำลังเกิดขึ้น อารมณ์ที่รับรู้มาแต่แรกนั้น เมื่อเกิดขึ้นก็ดับไป แต่เนื่องจากต้นเหตุและอุปาทานที่เกิดขึ้น จึงทำให้อารมณ์ที่เกิดใหม่ก็ยังเนื่องด้วยต้นเหตุเพราะอุปาทานเป็น ภพ ชาติ ชรา มรณะ ในกระแสปัจจุสมุปบาท แล้วจึงเกิดเป็น “อวิชชา” และ “สังขาร” ตามลำดับ ดังนั้นถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว การเห็นแจ้งในจิตตานุปัตสนาสติปฏิฐาน ก็คือ การเห็นกระแสปัจจุสมุปบาท แล้วจึงพิจารณาในธรรมคือ จิตตานุปัตสนาสติปฏิฐาน เห็นแจ้งในสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ในอริยสัจสี่นั่นเอง จึงสามารถกำหนดวิธีการดับทุกข์ในมรรคมีองค์แปด และสามารถประสบความสำเร็จในการดับทุกข์เป็นนิโรธได้ในที่สุด

ในการเข้าใจกระบวนการทำงานของจิตอย่างละเอียดเช่นนี้ จึงเข้าใจได้อย่างชัดเจนว่า กิเลสนั้นเริ่มเกิดที่ “ต้นเหตุ” การตอบสนองต่ออารมณ์ที่รับรู้ แล้วก็ยึดติดเป็น “อุปาทาน” ต่ออารมณ์นั้นๆ อย่างเหนียวแน่น จนเป็นการหมายรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างคลาดเคลื่อน จนเป็น “อวิชชา” ในที่สุด เพราะเหตุนี้ กิเลสวัฏจึงเป็นที่ ต้นเหตุ อุปาทาน และอวิชชา ในกระแสปัจจุสมุปบาท เมื่อมีความรู้ว่กิเลสเกิดขึ้นได้อย่างไร มีสาเหตุเป็นอย่างไร การดับทุกข์ดับกิเลสจึงเป็นการแก้ไขปัญญาในกระแสปัจจุสมุปบาทได้อย่างถูกต้อง

- ประการที่สี่ มีสติรู้ชัดในทุกขนิโรธอริยสัจจ์ คือ การดับทุกข์ เมื่อเป็นที่แน่ชัดว่าทุกข์นั้น คือ “กิเลส” ที่เกิดจาก “ต้นเหตุ” แล้วยึดติดที่ “อุปาทาน” จนเป็นความคลาดเคลื่อนใน “อวิชชา” ดังนั้น การดับทุกข์ก็คือการดับกิเลสในกระแสปัจจุสมุปบาท เป็นการดับ “ต้นเหตุ” ที่เกิดจากการที่ อายตนะภายนอกผัสสะกับอายตนะภายใน เกิดเป็นวิญญาณทางอายตนะและเวทนา แล้วยึดติด “อุปาทาน” ต่ออารมณ์ต้นเหตุเหล่านั้นๆ จนเมื่อหมายรู้เป็นสัญญาด้วยสัญญาเจตนา ก็เกิดต่อเป็นวิตกและวิจารณ์เนื่องด้วยต้นเหตุ นั้น คือ “อวิชชา” ในกระแสปัจจุสมุปบาทนั่นเอง ดังนั้นการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง จึงเป็นการดับกิเลสที่ “ต้นเหตุ” “อุปาทาน” และ “อวิชชา” ตามลำดับ

หมายเหตุ การพิจารณาในสมุทัยของทุกข์ คือ การเข้าใจในเรื่องปัจจุสมุปบาท จึงเข้าใจถึงเหตุของการเกิดกิเลสในกระบวนการทำงานของจิต และรู้ชัดว่า ต้นเหตุของการเกิดกิเลสนี้ เกิดได้ที่กิเลสวัฏในกระแสปัจจุสมุปบาท คือ ตัณหา อุปาทาน และอวิชชา กล่าวคือ สมุทัยต้นเหตุสุดเกิดขึ้นที่ตัณหา เมื่อแรกรับรู้โลก และดิ้นรนไปกับโลกเป็นตัณหา และก็เพราะตัณหาที่ยึดติดเป็นอุปาทานจึงตั้งมั่นอยู่ในจิตจนขยายความยิ่งขึ้นในอวิชชา

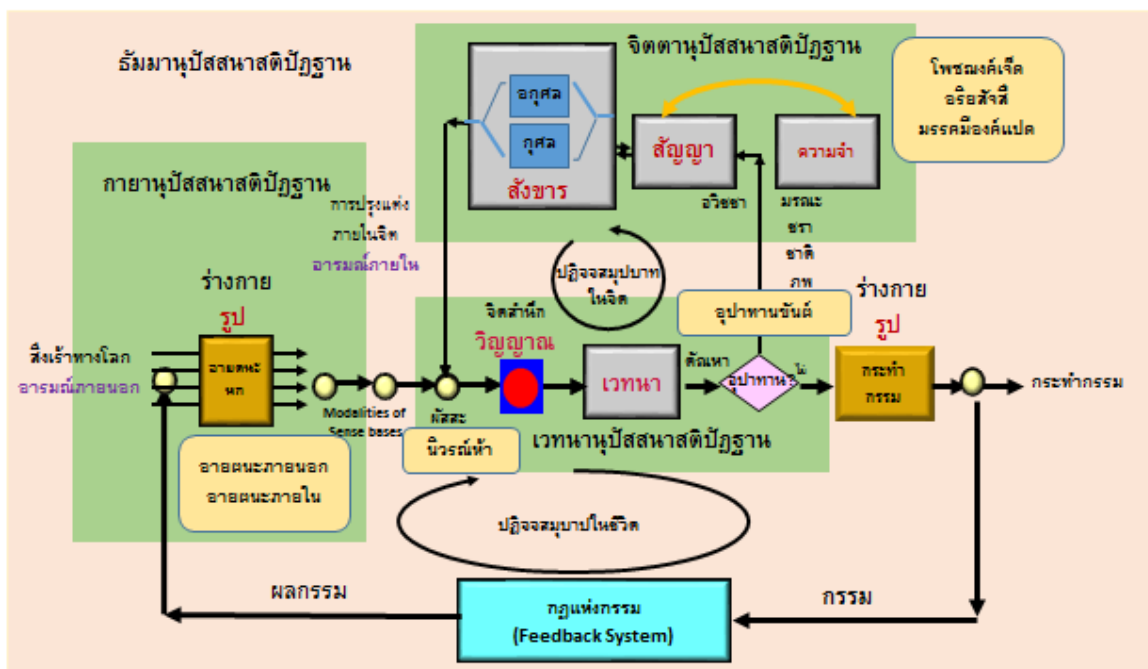
- ประการที่ห้า มีสติรู้ชัดในทุกขนิโรธปฏิปทาอริยสัจจ์ คือ มรรควิธีแห่งการดับทุกข์ กล่าวคือ เมื่อรู้รายละเอียดของการเกิดทุกข์แล้ว จึงรู้แน่ชัดว่า จะมีวิธีการดับกิเลสได้ด้วย มรรคมงคลแปด คือ การมีความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การกระทำกรรมชอบ การดำรงชีวิตชอบ ความพยายามชอบ การมีสติชอบ และการมีสมาธิชอบ

เมื่อได้เจริญวิปัสสนาในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นจริงในธรรมชาติ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนในพระสูตร “โพธิปักขิยธรรม” “ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร” “อนัตตลักขณสูตร” “อาทิตตปริยายสูตร” และ “จุฬาสัจจกสูตร” ได้อย่างชัดเจน

ดังจะเห็นได้ว่า ในการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่นั้น จะต้องอาศัย “สติ” ในระหว่างการปฏิบัติธรรมอยู่ทุกขณะจิต การวิปัสสนาจึงเป็นการมีสติพิจารณาในธรรมชาติของกาย เวทนาจิต คือชีวิตนี้เอง เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาสติด้วยการเจริญสมณะให้พร้อม สำหรับการเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับ เป็นการมีสติที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา นี้เองเพื่อทำการสังเกตการณ์วิปัสสนา เห็นการทำงานของจิตอันละเอียด อันเป็นการเรียนรู้เพื่อพัฒนาองค์ธรรมของชีวิต ดังในตอนท้ายของธัมมานุปัสสนา ก็คือ การกำหนดใน “โพชฌงค์” เป็นการประมวลธรรมเพื่อพิจารณาด้วยหลักอริยสัจสี่ จึงสามารถกำหนดในมรรคมงคลแปดได้สำเร็จ เพราะเหตุนี้ เมื่อเจริญในสติปัฏฐานสี่ให้มาก ก็จะทำให้เกิดผลเป็นโพชฌงค์เจ็ด และมรรคมงคลแปด ในตอนสุดท้ายของโพธิปักขิยธรรมตามลำดับ นั่นเอง

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา การปฏิบัติก็เป็นการปฏิบัติเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาของการทำงานของจิตและชีวิต มิใช่การปฏิบัติเพื่อให้มีอำนาจอิทธิฤทธิ์ความพิเศษแต่อย่างไร การบรรลุดุธรรมจึงมิใช่การแสดงความสามารถทางอิทธิฤทธิ์ต่างๆ การพิจารณาสังเกตุการณ์วิปัสสนานั้น เป็นการสังเกตุการณ์การเรียนรู้ถึงการรับรู้และการตอบสนองของจิตต่ออารมณ์ประเภทต่างๆ ทั้งอารมณ์ภายนอกของโลกและภายใน ทั้งในส่วนที่เป็นรูป คือกาย และอารมณ์ภายในที่ปรุงแต่งภายในจิตในส่วนที่เป็นนาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ การเกิดดับของการรับรู้และอารมณ์ที่เกิดขึ้น เห็นการปรุงแต่งของจิตต่ออารมณ์ที่รับรู้ ด้วย “อวิชชา” ความเป็นตัวตน ว่าเป็นของร้อน ว่าเป็นของหนัก ซึ่งถือว่าเป็นการปนเปื้อนจิตเดิมแท้ที่ประภัสสร แต่เมื่อเกิด “ตัณหา” ความทะยานอยาก และ “อุปาทาน” การยึดติดในอารมณ์ ตลอดจนสายการทำงานของจิต ด้วยความเป็นอัตตาตัวตนใน “อนุสัย” แล้ว จึงทำให้เกิดเป็น “อาสวะ” และปรุงแต่งจนเป็น “กิเลส” ประเภทต่างๆ ในการทำงานของจิต นับตั้งแต่กิเลสอย่างละเอียด กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างหยาบขึ้น

การเรียนรู้การทำงานของจิตอย่างเป็นระบบ จนมีความเข้าใจความจริงของจิตและชีวิตอย่างสมบูรณ์ สามารถแสดงผังของการเรียนรู้องค์ธรรมหมวดต่างๆ ในธัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ ในแบบจำลองมาตรฐานของชีวิตได้ในรูปที่ 10 ดังนี้



รูปที่ 10 การเรียนรู้องค์รวมหมวดต่างๆ ในอัมมานุสัสสนา ในสติปัฏฐานสี่ ในแบบจำลองมาตรฐานของชีวิต

ดังจะเห็นได้ว่า การพิจารณาในสติปัฏฐานสี่ก็คือการเรียนรู้ความจริงของชีวิตตลอดสาย การทำงานของชีวิตนี้ว่า แท้จริงนั้นชีวิตนี้เป็นอย่างไร กล่าวคือ ในกายานุสัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติพิจารณาร่างกายตามพระธรรมคำสอน เช่นว่า ร่างกายนี้มีธรรมชาติของความเป็นธาตุสี่เป็นอย่างไร ว่าแท้จริงแล้วร่างกายนี้ก็เพียงการประกอบกัน ทั้งในส่วนที่เป็น ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ และพลังงาน ส่วนต่างๆ นี้ มีการแปรเปลี่ยนไปมาเป็นอนิจจัง มีความเสื่อมไป เป็นธรรมดา มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงเป็นทุกขัง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าร่างกายนี้อยู่นอกเหนือการ บังคับบัญชาของเรา แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ จึงเป็นอนัตตา จากนั้นก็ให้สติ เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต ที่มีอายตนะเป็นส่วนเชื่อมโยงการรับรู้ของโลกเข้าสู่ การทำงานของจิต จะเข้าใจถึงการรับรู้ต่อสิ่งเร้าอันเป็นอารมณ์ภายนอก ที่มากระทบเป็นผัสสะ แล้วกระตุ้นการรับรู้เป็นวิญญานทางอายตนะต่างๆ ขึ้น และทำให้จิตเกิดการทำงานเป็น ประการต่างๆ โดยเฉพาะการปรุงแต่งของจิตที่ทำให้เกิดอารมณ์ภายใน ทำให้เกิดเป็นความคิด และอาการอันละเอียดของจิต การเรียนรู้ธรรมชาติของกาย จึงเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่การ เรียนรู้ในส่วนของจิตอันละเอียดยิ่งขึ้นในลำดับต่อไป

ในส่วนของจิตนี้ ส่วนของเวทนานับเป็นส่วนที่สามารถรู้สึกได้ชัดเจนที่สุด การเรียนรู้ใน สติปัฏฐานสี่ลำดับถัดมาจึงเป็น เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน ก็เป็นการพิจารณาถึง ส่วนที่เมื่อ มีการรับรู้แล้วก็จะรู้สึกเป็นเวทนาอย่างไร ทำให้เข้าใจได้ว่า ทุกครั้งที่จิตมีการรับรู้อารมณ์ต่างๆ จิตจะมีการกระทบของอารมณ์ที่ทำให้จิตเกิดอาการต่างๆ คือ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง หรือบางครั้งก็ รู้สึกเฉยๆ เพราะไม่มีความเกี่ยวข้องในอารมณ์นั้นๆ หรืออาจจะไม่รู้ว่าที่กระทบนั้นเป็นอะไร สิ่ง ที่น่าสนใจคือ เมื่อเกิดเวทนาความรู้สึกนั้น จิตจะเกิดความทะยานอยาก อันเป็นการตอบสนอง ของจิตด้วยตัณหาประเภทต่างๆ ดังเช่น ถ้าเป็นเรื่องทางเพศความรักใคร่ที่ทำให้เป็นความสุข ก็ จะเกิดเป็นกามตัณหา แต่ถ้าเป็นความหลงในอดีตที่ทำให้เกิดความสุข ก็เป็นภวตัณหา แต่ถ้า ทำให้เกิดความสุขทุกข์ ก็จะเป็นวิภวตัณหา ซึ่งไม่ว่าจะเกิดตัณหาประเภทใดก็ตาม ก็ล้วนเป็นเหตุ

แห่งกิเลสทั้งปวง ซึ่งจิตจะมีการยึดติดในอารมณ์ต่างๆ เป็นอุปาทานในกระบวนการทำงานของจิต เรื่องเวทนานุปัสสนานี้ นับว่าสำคัญมาก เพราะเป็นการเข้าใจถึงต้นเหตุของการเกิดกิเลสที่สำคัญขึ้นในกระบวนการจิต

สำหรับการเรียนรู้ในส่วนของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เรียกได้ว่าเป็นส่วนที่มีรายละเอียดหลากหลายมาก กล่าวคือ เป็นการพิจารณาถึงอาการต่างๆ ของจิตทั้งในส่วนที่เป็นกุศลและอกุศล ซึ่งจะพบว่าอาการต่างๆ ของจิตทั้งหมดนี้ ก็ล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของจิต และด้วยการที่จิตเสวยอารมณ์ต่างๆ ที่ถูกปรุงแต่งเหล่านี้ด้วยความหลง อันเป็นอวิชชา จิตก็ยิ่งยึดติดอุปาทานในอารมณ์ที่ถูกปรุงแต่งเหล่านี้ และทำการปรุงแต่งเป็นกิเลสมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ จากกิเลสอย่างละเอียด มาเป็นกิเลสอย่างกลาง และเป็นกิเลสอย่างหยาบในที่สุด เรียกได้ว่า กิเลสทั้งหลายไม่ว่าจะมีมากมายเป็นประการใด ก็ล้วนเกิดขึ้นจากสังขารการปรุงแต่งของจิตเองทั้งสิ้น

สำหรับการเรียนรู้ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น ก็หมายถึงการนำองค์ธรรมคำสอนต่างๆ ของพระพุทธเจ้ามาประกอบในการเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างเหมาะสมตามลำดับ นับตั้งแต่ เรื่องการเกิดนิรวรณที่เกิดขึ้นและการแก้ไขนิรวรณอย่างเหมาะสม จากนั้นก็เป็นการเรียนรู้การทำงานของจิตเป็นกระบวนการจิตนับตั้งแต่ เรื่องอายตนะภายนอกและอายตนะภายใน เรื่องอุปาทานขันธ์ เรื่องเบญจขันธ์ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จึงทำให้เข้าใจถึงการทำงานของจิตตลอดสาย จากนั้นก็ให้พิจารณาตรวจสอบถึงความพร้อมของจิตในการตรัสรู้หรือบรรลุมรรคใน เรื่องโพชฌงค์เจ็ด แล้วใช้หลักอริยสัจสี่เป็นหลักการสรุปหาความจริงของชีวิต จนในที่สุดก็สามารถกำหนดแนวทางในการพัฒนาชีวิต ในเรื่องมรรคมีองค์แปดได้อย่างสมบูรณ์ในที่สุด การเรียนรู้ธรรมวิสัยในพระพุทธศาสนาจึงมิใช่การท่องจำธรรม แต่เป็นการปฏิบัติจนเห็นแจ้งในความจริงของธรรม เป็นปัญญาที่ใช้ในการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

อนึ่งเมื่อได้อบรมเรียนรู้จากการปฏิบัติจนเกิดปัญญาขึ้น การเรียนรู้ธรรมชาติของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทไหน หรือในส่วนไหนของกระบวนการจิต ก็จะเป็นตามความเป็นจริงของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตก็มีการพัฒนาการจากการเรียนรู้ตามความจริง และเมื่อมีปัญญาที่ถูกต้องเช่นนี้ จิตที่รับรู้อารมณ์ในครั้ง



ต่อไป จึงรู้แจ้งต่ออารมณ์ตามความเป็นจริง ว่าเป็นอนัตตาจริงๆ จึงไม่ยึดติดในอารมณ์เหล่านั้น และเพราะการที่ไม่ยึดติดในอารมณ์ใดๆ นี้เอง จึงไม่มีการนำอารมณ์ไปทำการคิดปรุงแต่งให้เกิดความคลาดเคลื่อน อันจะทำให้เกิดกิเลส และนี่คือสักแต่ว่ารู้ จิตจึงปล่อยวางอย่างเป็นธรรมชาติ จนเมื่อมีการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ก็สามารถปลดและปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่กำลังรับรู้มันได้ทันที จนเสมือนกับว่า จิตรู้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นทุกขณะจิต จิตก็มีความเป็นธรรมชาติ ที่สามารถปล่อยวางอารมณ์นั้นเสียได้

ในการพิจารณาเรื่องต่างๆ และสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัตินี้ ในแต่ละเรื่องที่พิจารณาก็ให้มีสติเห็น การอันเป็นภายในบ้าง เป็นภายนอกบ้าง เห็นธรรมอันเป็นต้นเหตุบ้าง เห็นเหตุปัจจัยที่มีต่อกัน เห็นธรรมเป็นเหตุเชื่อมบ้าง เห็นทั้งธรรมอันเป็นเหตุและเชื่อมในธรรมบ้าง เป็นการประมวลผลการเรียนรู้ของสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น มาเป็นญาณทัสสนะในแต่ละหมวดหมู่ขององค์ธรรม จึงเกิดความรู้เห็นจริงของชีวิตในธรรมชาติ ในการปฏิบัติธรรมนี้ เมื่อได้เห็นธรรมอันละเอียดในฐานใดฐานหนึ่งได้แล้ว ก็จะสามารถเห็นธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนาได้ตามความเป็นจริงในทุกๆ ฐาน ดังนั้นในการอบรมจิต ไม่ว่าจะเป็นการพิจารณาสติปัฏฐานในฐานกาย ฐานเวทนา หรือฐานจิต ก็ต้องล้วนสรุปเข้ามาที่ฐานธรรมทั้งสิ้น เพราะเป็นการประมวลการพิจารณาธรรมในฐานต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริง เพื่อพัฒนาต่อเป็น ญาณทัสสนะ และปัญญาญาณ อันเป็นหัวใจในการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา ที่อาศัยการลำดับฐานการเรียนรู้ในฐานต่างๆ กรอบแนวทางการพิจารณาในสติปัฏฐานสี่นี้ นับเป็นการปฏิบัติธรรมที่มีขั้นตอนเป็นลำดับ สอดคล้องกับการพัฒนาปัญญาญาณ

องค์ธรรมทั้งหลายในสติปัฏฐานสี่มีความสัมพันธ์กันเป็นลำดับ จากต้นจนปลาย องค์ธรรมที่กล่าวถึงในแต่ละหัวข้อ ก็มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับองค์ธรรมที่กล่าวถึงก่อนหน้านั้น เป็นลำดับตามเหตุปัจจัยต่อกัน การปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ประกอบด้วยสี่ฐาน และทั้งสี่ฐานนี้ก็มีการใช้สติในการพิจารณาสำหรับการเรียนรู้ และเมื่อสามารถดำเนินการได้ในฐานใดฐานหนึ่งแล้ว ก็สามารถใช้จิตที่มีสติมาเรียนรู้ในฐานอื่นๆ ต่อเนื่องได้ การอบรมจิตปฏิบัติธรรม ถึงแม้จะมีการพัฒนาการเป็น ปัญญาญาณประเภทต่างๆ แล้ว ในส่วนสุดท้าย คือการบรรลุใน “**อาสวขยญาณ**” เป็นปัญญาญาณในการกำจัดกิเลส ตามหลักการแห่งอริยสัจสี่ ความว่า

“เมื่ออนุสัยอาสวะสิ่งหมักดองในจิตถูกกำจัดลงได้แล้ว อวิชชา也被กำจัด เมื่อ  
อวิชชาถูกกำจัด ตัณหา ออุปาทาน ก็ถูกละให้เบาบางลงจนไม่เหลือ และเมื่ออวิชชา  
ตัณหา ออุปาทาน ถูกกำจัดจนหมดสิ้นทั้งหมดแล้ว กิเลสก็ถูกกำจัด จึงเป็นการดับทุกข์  
ในพระพุทธศาสนา”

## บทที่ 7

### อานาปานสติ

#### 7.0 บทนำ

เรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างจากการปฏิบัติในลัทธิศาสนาอื่นๆ ตรงที่การมีสติในการปฏิบัติธรรม ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ทรงพัฒนาระบบการปฏิบัติที่เริ่มต้นจากการเจริญสติ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก จนมีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วจึงปฏิบัติต่อเนื่องเป็นการเจริญสติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่ พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเมตตาพัฒนา “เรื่องอานาปานสติ” ขึ้น

ก่อนสมัยพุทธกาลนั้น นักบวชในลัทธิศาสนาต่างๆ นิยมวิธีการปฏิบัติทั้งในเรื่องสมาธิและการฝึกพลังลมปราณกันมาก่อนแล้ว ดังนั้นเมื่อครั้งพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก ก็ได้มีประชาชนและนักบวชในลัทธิศาสนาต่างๆ ที่มีพื้นฐานและความชำนาญในการปฏิบัติต่างๆ กันเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงเมตตาพัฒนาการปฏิบัติธรรม โดยอาศัยพื้นฐานความรู้ที่มีมาแล้วในสมัยนั้นอยู่แล้ว ด้วยการเพิ่มในเรื่องของ “สติ” “การพัฒนาสติ” และ “วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่” เกิดเป็น ดังจะเห็นได้ว่าการเจริญอานาปานสตินั้น ได้สะท้อนถึง **ความสำคัญของ “สติ” ในการเป็นแกนตลอดสายการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา** ให้อย่างชัดเจน

## 7.1 ความสำคัญของลมหายใจ

ความสำคัญเรื่องการหายใจและหน้าที่ของปอดนี้ นับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะการหายใจเป็นคุณสมบัติที่สำคัญประการหนึ่งของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ในการสร้างพลังงานสำหรับการดำรงชีวิต จนบางครั้งก็เรียกการหายใจว่าเป็น การสร้างและสะสม “พลังชีวิต” ทั้งนี้เพราะการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายนี้ ล้วนต้องอาศัยพลังงาน คือ “ออกซิเจน” ที่หายใจเข้าสู่ร่างกาย เป็นแหล่งพลังงานที่ถูกสะสมอยู่ในไมโทคอนเดรียที่อยู่ภายในเซลล์ร่างกาย ในปี ค.ศ. 2017 วิทยาศาสตร์ได้ค้นพบหน้าที่ใหม่อันสำคัญของปอดในการหายใจว่า ปอดนอกจากจะแลกเปลี่ยนออกซิเจนแทนคาร์บอนไดออกไซด์แก่เม็ดโลหิตแดงแล้ว ปอดยังมีการสร้างเม็ดโลหิตแดงได้ด้วย ซึ่งในการนี้ปอดทำหน้าที่สร้างเม็ดโลหิตแดงได้มากกว่าการสร้างเม็ดโลหิตแดงที่แต่เดิมเข้าใจว่ามีเฉพาะที่ไขกระดูกเสียอีก ดังนั้นการหายใจของมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการดำรงอยู่ของเซลล์ต่างๆ ในร่างกายเป็นอย่างมาก การหายใจอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยทำให้ปอดทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับเม็ดโลหิตแดง และการผลิตเม็ดโลหิตแดงเข้าสู่ระบบเส้นเลือดให้มากขึ้น ทั้งนี้ก็เพื่อช่วยเพิ่มการขนส่งถ่ายเทออกซิเจนเพื่อแปลงเป็นพลังงานให้แก่เซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกาย และทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายได้รับพลังงานเต็มที่ จึงมีความแข็งแรง มีอายุยืนนาน และสามารถทำงานในระบบร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เรื่องการฝึกลมหายใจ หรือลมปราณนั้น เป็นวิชาความรู้ของการปฏิบัติในสมัยโบราณ ที่มีอยู่ในลัทธิพราหมณ์พวกโยคะมาก่อนสมัยพุทธกาลแล้ว ต่อมาพระพุทธเจ้าเมื่อต้องการพัฒนาการอบรมเรื่องสติ จึงได้ประยุกต์เรื่องการฝึกลมหายใจ มาใช้ในการฝึกสติ ดังที่เรียกว่า “อานาปานสติ” ขึ้น ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงเรื่องอานาปานสติ จึงต้องทำความเข้าใจเรื่องการทำอานาปานสติให้ถูกต้องว่า มีความแตกต่างจากการฝึกลมปราณของโยคะนั้นอย่างไร กล่าวคือ การฝึกลมปราณนั้นเน้นที่การฝึกพลังลมปราณ การฝึกลมหายใจของโยคะนั้น ถือเอาลมหายใจเป็นพลังงานของจักรวาล เป็นพลังงานที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ จึงได้พัฒนาวิธีการดึงเอาพลังงานจากลมปราณให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ทำให้เกิดเป็นท่าและวิธีของการหายใจในรูปแบบต่างๆ กัน ซึ่งก็นับว่าเป็นเรื่องที่มีประโยชน์ประการหนึ่ง แต่ก็เป็นเพียงเครื่องประกอบจิตเท่านั้น ในขณะที่อานาปานสติของพุทธนั้นมุ่งที่การฝึกสติ ไม่ได้อยู่ที่การสร้างพลังงานของลม

หายใจจากการทำสมาธิ เพื่อนำมาสร้างพลังให้มีอำนาจอะไร แต่เป็นการอาศัยการหายใจให้เกิดความรู้สึกตัวเป็น “สติ” ระลึกรู้ขึ้น เมื่อมีลมหายใจเข้า ก็ให้มีสติระลึกรู้ เมื่อมีลมหายใจออก ก็ให้มีสติระลึกรู้ ความสำคัญของการฝึกอานาปานสติ ก็คือการฝึกสตินั่นเอง คล้ายกับการเดินจงกรมที่อาศัยผัสสะของเท้ากับพื้นมาทำให้เกิดสติระลึกรู้ แต่ในคราวนี้อาศัยลมหายใจที่ละเอียดยิ่งขึ้นมาเป็นการฝึกสติแทน เพื่อจะใช้สติมาระลึกรู้การทำงานของจิต ในการรับรู้อารมณ์ซึ่งมีความละเอียดยิ่งกว่าการรับรู้ทางกายโดยทั่วไป

## 7.2 อานาปานสติ 16 ชั้น

พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นว่า มนุษย์เรามีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงได้ใช้อาการการเคลื่อนไหวของกายในการหายใจเข้า-ออกนี้ มาใช้ในการฝึกสติ กล่าวคือ ตราบใดที่ยังมีชีวิตต้องมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ โดยธรรมชาติจิตสำนึกจะเกิดขึ้นทุกครั้งที่ลมหายใจเข้า-ออก และการที่เกิดจิตสำนึกนี้เอง สติก็จะเกิดขึ้นด้วยเช่นกัน ในการนี้ก็สมารถอาศัยลมหายใจที่เกิดขึ้น มาใช้ในการเจริญสติ แล้วให้จิตที่มีสติอยู่ตลอดเวลา นี้ พิจารณาในสติปัฏฐานสี่จนเรื่อง “อานาปานสติ” นี้จึงนับได้ว่า เป็นกุศโลบายอันยอดเยี่ยมใน “การปฏิบัติธรรม” ที่สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ในทุกสถานที่ และตลอดชีวิตที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ตลอดเวลา

ใน การเจริญอานาปานสติ 16 ชั้น นี้ มีโครงสร้างการปฏิบัติธรรมคล้ายกับการเจริญสติปัฏฐานสี่ โดยลดขั้นตอนในการทำสมาธิและการเจริญเข้าสู่องค์ฌานโดยตรง กล่าวคือ ในชั้นที่ 1-4 เป็นการเจริญสติ และการเจริญสมาธิอย่างมีสติ รวมทั้งการพิจารณาในกายจนสามารถระงับกายสังขารได้ ส่วนในชั้นที่ 5-8 เป็นการเจริญสติในฌาน สำหรับในชั้นที่ 9-12 เป็นการเจริญสติพิจารณาจิตในจิต และในชั้นที่ 13-16 เป็นการเจริญสติพิจารณาธรรมในธรรม ดังสามารถอธิบายถึงวิธีการปฏิบัติธรรม ในอานาปานสติเป็นลำดับได้ ดังนี้ คือ

1. อานาปานสติขั้นที่หนึ่ง “นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติเมื่อหายใจเข้า และมีสติเมื่อหายใจออก”

2. อานาปานสติขั้นที่สอง “เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น”

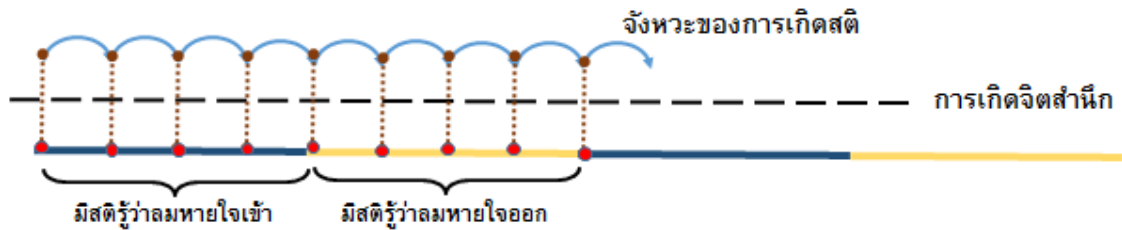
ในการหายใจของมนุษย์เรานั้น เป็นอาการการเคลื่อนไหวของกายที่มีความละเอียดและเบามาก และถึงแม้จะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่มีชีวิต ในแต่ละวันมนุษย์เรามีการหายใจเข้าและออก มากกว่าหมื่นครั้ง แต่มนุษย์เราน้อยคนนักที่มีสติรู้ทันว่ากำลังมีลมหายใจอยู่ ทั้งนี้เพราะเรามักจะให้ความสนใจกับอารมณ์ประเภทอื่นๆ ที่น่าสนใจมากกว่าในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการ

ฝึกให้มีสติรู้ทันลมหายใจเข้าออก จึงเป็นการฝึกเจริญสติที่มีประโยชน์มาก เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ และละเอียดมาก ถ้าจับสติรู้ทันลมหายใจเข้าออกแล้ว ก็จะสามารถปรับเป็นการฝึกที่มีสติรู้ อากาารของจิตได้ง่ายขึ้น เรื่องการมีลมหายใจเข้า-ออกนี้ จะเกิดเป็นจังหวะที่เกิดขึ้นเข้า-ออก คล้ายกับการบริกรรมคำสั้นๆ สลับไปมา การเจริญสติตามลมหายใจเข้า-ออก จึงเหมือนกับการ กำหนดคำบริกรรมสั้นๆ แต่มีสติในระหว่างการสลับลมหายใจเข้า-ออกไปมาให้เป็นสมาธิ การ กำหนดลมหายใจเข้า-ออกแทน ในอานาปานสตินี้เป็นการกำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก มาเป็นอารมณ์สลับกันไปมา จึงเป็นการเจริญสมาธิด้วย ในขณะที่เดียวกันสมาธิก็ช่วยให้เกิดสติ ได้อย่างต่อเนื่อง จึงสามารถเจริญอานาปานสติได้เป็นเวลานานอย่างมีสติด้วย ในอานาปานสติ นี้ ทั้งสติก็ช่วยเกื้อหนุนจิตให้เป็นสมาธิ และในขณะที่เดียวกันสมาธิก็ช่วยเกื้อหนุนจิตให้มีสติ อย่างต่อเนื่อง จึงเป็นวิธี “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ที่มีประสิทธิภาพมาก

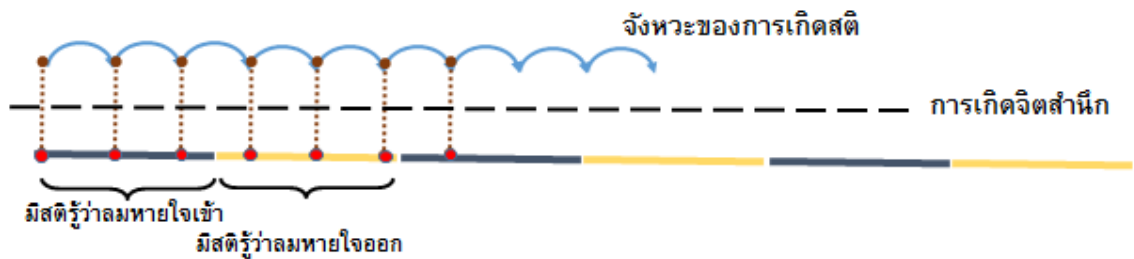
ในการเจริญอานาปานสติขั้นที่ 1 และ 2 นี้ นอกจากจะเป็นการฝึกหัดให้มีทั้ง การมี “สติ” รู้ทันลมหายใจ และการมี “สมาธิ” กำหนดอยู่กับลมหายใจที่เข้า-ออกแล้ว ยังเป็นการเริ่ม หัดสังเกตการณ์ความสั้นหรือยาวของลมหายใจที่เข้า-ออกด้วย กล่าวคือ ความยาวสั้นของลม หายใจเข้าและออกนี้ จะมีความยาวสั้นเท่ากัน เพราะเป็นลมเข้าออกชุดเดียวกัน ดังนั้นเมื่อลม หายใจเข้า-ออกยาวก็ให้มีสติรู้ว่า “ยาว” และเมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้นก็ให้มีสติรู้ว่า “สั้น” นับเป็นการฝึกหัดการสังเกตการณ์ถึงความยาวสั้นของลมหายใจ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มักจะ มองข้ามความสำคัญของอานาปานสติในขั้นที่ 1 และ 2 ว่าง่ายเกินไป แต่ในความเป็นจริงทั้ง สองขั้นนี้มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการปูพื้นฐานของการเกิดสติและการใช้สติในการ พิจารณาปรากฏการณ์อันละเอียด ดังสามารถแสดงถึงความสัมพันธ์ของจิตสำนึกและสติใน ระหว่างการเจริญอานาปานสติ รู้ว่าลมหายใจเข้าออกนี้สั้นหรือยาวในรูปแบบที่ 11 ดังนี้

## จิตสำนึกและสติ ในระหว่างการเจริญอานาปานสติ

### a) ลมหายใจเข้า-ออก ยาว



### b) ลมหายใจเข้า-ออก สั้น



รูปที่ 11 ความสัมพันธ์ของจิตสำนึกและการเกิดสติในระหว่างการเจริญอานาปานสติ จึงรู้ชัดว่าลมหายใจที่กำลังเกิดขึ้นนี้เข้าหรือออก และลมหายใจนี้สั้นหรือยาว

โดยปกติลมหายใจที่เข้าออกนั้น ลมหายใจเข้าและออกจะมีช่วงเวลาการหายใจนานเท่ากัน ดังนั้นเมื่อเกิดจิตสำนึกที่เกิดดับอย่างรวดเร็วที่ประมาณ 40 ครั้งต่อวินาทีนั้น ถ้ามีสติเกิดขึ้นและรู้ทันต่ออารมณ์ของลมหายใจ ก็จะสามารถรู้ทันการเปลี่ยนแปลงของลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง การเจริญอานาปานสติจึงเป็นการฝึกการใช้สติรู้ทันกับการหายใจที่กำลังเกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อกำลังมีลมหายใจเข้า ก็ให้มีสติรู้ชัดว่า “กำลังหายใจเข้า” และในช่วงที่กำลังมีลมหายใจออก ก็ให้มีสติรู้ชัดเช่นกันว่า “กำลังหายใจออก” และในช่วงที่กำลังหายใจเข้าออกนี้เอง ถ้ามีสติอย่างต่อเนื่อง จำนวนครั้งที่เกิดสติในช่วงลมหายใจเข้าออก จะช่วยในการระบุว่าลมหายใจที่เข้าออกนั้นยาวหรือสั้นได้ การมีสติต่อเนื่องในระหว่างการเจริญอานาปานสติจะช่วยให้รู้ชัดในลมหายใจสั้นหรือยาวได้ การที่มีสติรู้ทันลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับ การที่มีสติรู้ชัดว่าลมหายใจนี้ว่าสั้นหรือยาวนั้น นับเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และมีความละเอียดมาก เพราะเป็นแนวทางการฝึกใช้สติพิจารณาในธรรมที่กำลังเกิดขึ้นอย่างง่าย ๆ ก่อน อันจะเป็นฝึกขั้นพื้นฐานในการมีสติพิจารณาในอาการต่างๆ ของจิตในขณะที่กำลังมีลมหายใจเข้า-ออกในลำดับต่อไป จากนั้นจึงให้มีสติพิจารณาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในฐานใดฐานหนึ่ง เช่น กาย



เวทนา จิต ธรรม ว่ามีแท้จริงนั้น กาย กายสังขาร เวทนา ปิติ สุข จิต จิตสังขาร และธรรมนั้น มี ธรรมชาติเป็นอย่างไร จึงเรียกได้ว่าเป็นการมีสติเห็นอารมณ์ทั้งหลายว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาจริง มิใช่เป็นเพียงแค่การท่องจำตามความเชื่อกัน ตามๆ กันมาเท่านั้น

ดังจะเห็นได้ว่า มนุษย์เราปกติจะมีลมหายใจเข้าออกมากกว่า สี่หมื่นครั้งต่อวัน ดังนั้น ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลาทั้งวัน ก็ารู้ชัดถึงลมหายใจเข้าออกแต่ละครั้งได้อย่างชัดเจน แต่มนุษย์เรา โดยทั่วไปมักจะปล่อยให้จิตไหลไปตามอารมณ์อื่นๆ ที่น่าสนใจกว่าโดยไม่รู้สึกตัว จึงไม่ค่อยมี สติรู้ทันถึงลมหายใจที่กำลังเกิดขึ้น การเจริญอานาปานสติจึงเป็นการฝึกจิตให้มีสติอยู่ ตลอดเวลา และเมื่อให้มีสติจนมีความชำนาญแล้ว จึงใช้สตินี้ให้รู้ทันการทำงานของจิตอัน ละเอียดได้ จึงสามารถเห็นอารมณ์ของอาการต่างๆ ของจิตที่กำลังเกิดขึ้น เป็นการมีดวงตาเห็น ธรรมชาติการทำงานของจิต ที่กำลังเกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง ซึ่งก็คือการเจริญวิปัสสนาใน การปฏิบัติธรรมนั่นเอง การเจริญอานาปานสติทั้งสิบหกขั้นตอนนั้น จึงเป็นการใช้สติตามดูการ พัฒนาการของจิตที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแห่งการปฏิบัติธรรม พร้อมกับหายใจเข้า- ออกเป็นลำดับ นั่นเอง

การฝึกหัดให้มีสติเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีลมหายใจเข้าออก เป็นเสมือนฉาก (Background) ในการรับสัญญาณ ที่มีสติเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เดียวกันก็มีการ รับรู้อารมณ์ต่างๆ (Signal) ที่กำลังเกิดขึ้นว่าเป็น “สั้น” หรือ “ยาว” ตามความเป็นจริง ของปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นจริงๆ ดังนั้นเมื่อฝึกขั้นที่ 1 และ 2 จนมี ความชำนาญแล้ว ต่อไปเมื่อจิตมีการรับรู้อารมณ์อื่นใด ๆ ก็สามารถอาศัยลมหายใจ เข้า-ออกทำให้เกิดสติ และที่ใช้สตินี้รู้ทันต่ออารมณ์และอาการต่างๆ ของจิต ที่กำลัง เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจนต่อไป

3. อานาปานสติขั้นที่สาม เมื่อหัดสังเกตการณ์ต่อลมหายใจก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า- ออก สั้น-ยาว แล้ว จึงค่อยพัฒนาการใช้ลมหายใจทำให้เกิดสติ ในทุกอิริยาบถของกาย ในทุก การปรุงแต่งของกาย ดังมีคำสอนที่ว่า **“เรามีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายสังขารทั้งปวง หายใจ เข้า เรามีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายสังขารทั้งปวง หายใจออก”** คำว่ากายทั้งปวง หมายถึง ในทุกอาการและทุกอิริยาบถของร่างกาย จึงมีสติรู้ในระหว่างการมีลมหายใจเข้า-ออก

4. อานาปานสติขั้นที่สี่ “มีสติรู้พร้อมว่าเราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจเข้า มีสติรู้พร้อมว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจออก” เมื่อมีลมหายใจ ก็ให้มีสติเกิดขึ้น แล้วก็ให้มีสติกำจัดกิเลสอย่างหยาบที่มีผลต่อกายสังขารทั้งปวง และเมื่อ ระวังกิเลสอย่างหยาบได้แล้ว จึงรู้พร้อมว่า เราเป็นผู้มีสติทำกายสังขารให้รับทั้งในขณะที่มีลมหายใจเข้า-ออก

5. อานาปานสติขั้นที่ห้า “เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมซึ่งปิติ หายใจออก”

6. อานาปานสติขั้นที่หก “เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เมื่อระวังกายสังขารได้แล้ว จิตในขณะนี้จะอยู่ในฌาน จิตจะเกิดปราโมทย์และปีติขึ้นมา และเมื่อปีติดับไป จิตก็จะสุขสงบเป็นปัสสัทธิ ตามลำดับ จึงมีสติรู้ทันทั้งในขณะที่มีลมหายใจเข้า-ออก

7. อานาปานสติขั้นที่เจ็ด “เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งการปรุงแต่งของจิต เป็นจิตตสังขาร หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งการปรุงแต่งของจิต เป็นจิตตสังขาร หายใจออก” สติจะมีผลเป็นคุณภาพสูงขึ้น จากที่เคยรู้ทันการปรุงแต่งอย่างหยาบของกาย คราวนี้สติก็จะเริ่มรู้ทันการปรุงแต่งของจิตที่ละเอียดยิ่งขึ้น รู้ทันทั้งในขณะที่มีลมหายใจเข้า-ออก

8. อานาปานสติขั้นที่แปด “เราเป็นผู้มีสติรู้ว่าเป็นผู้ทำการรับการปรุงแต่งของจิต เป็นจิตตสังขาร หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติรู้ว่าเป็นผู้ทำการรับการปรุงแต่งของจิต เป็นการระวังจิตตสังขาร หายใจออก” เมื่อมีสติรู้ทันในอารมณ์ต่างๆ ก็สามารถระวังการปรุงแต่งของจิตที่ทำให้เกิดเป็นกิเลสขึ้นใน “สัพพาสวสังวรสูตร” จึงสามารถระวังการปรุงแต่ง

ของจิตตสังขารได้ การระงับการปรุงแต่งของจิตนี้เปรียบได้เหมือนกับการละนิรกรรมในการเจริญสมาธิอย่างมีสติ จึงมีสติรู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

หมายเหตุ ใน “**ฉุพเวทัลลสูตร**” พระภิกษุณีธรรมทินนาอธิบายความว่า การมีลมหายใจเข้า-ออก เป็นส่วนของกายเป็น “กายสังขาร” วิตกวิจารณ์ในปฐมฌานเป็น “วจีสังขาร” ส่วนเวทนา และสัญญาเป็น “จิตตสังขาร”

9. อานาปานสติขั้นที่เก้า “เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก” สตินั้นได้ถูกพัฒนาเป็น “สติบริสุทธิ” จึงมีสติพร้อมในการพิจารณาจิต รู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

10. อานาปานสติขั้นที่สิบ “เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก” เมื่อมีสติพิจารณาที่จิต ละกิเลสที่ละเอียดขั้นได้ จิตจึงปราโมทย์ ปิติ สุขสงบปัสสัทธิเป็นลำดับ มีสติรู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

11. อานาปานสติขั้นที่สิบเอ็ด “เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น หายใจออก” การเจริญสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา เมื่อจิตปราโมทย์ ปิติ สุขสงบปัสสัทธิเป็นลำดับ ตามลำดับแล้ว จิตจะเป็นสมาธิ ทำให้สติตั้งมั่นมีคุณภาพสูงด้วย ก็ให้มีสติรู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

12. อานาปานสติขั้นที่สิบสอง “เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้ปล่อยวางเป็นวิโมกขธรรม หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติทำจิตให้ปล่อยวางเป็นวิโมกขธรรม หายใจออก” จิตที่มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อเจริญวิปัสสนาพิจารณาการทำงานของจิตอันละเอียด จึงระงับกิเลสด้วยการปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ จิตจึงเป็นวิโมกขปราศจากกิเลส ก็มีสติรู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

13. อานาปานสติขั้นที่สิบสาม “เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ในส่วนของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ถือได้ว่าเป็นส่วนสุดท้ายและเป็นส่วนที่สำคัญมาก ทั้งในสติปัฏฐานสี่และในอานาปานสติ เพราะเป็นการมีสติเห็นความจริงของธรรมว่า อารมณ์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง ก็ให้มีสติรู้ทันทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

14. อานาปานสติขั้นที่สิบสี่ “เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความจางกายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความจางกายอยู่เป็นประจำ หายใจออก” ในการทำกิจกัจฉากิเลสทั้งหลายนี้เอง จิตเมื่อรับรู้อารมณ์ใด ก็เห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ และเมื่อไม่ไปยึดติดเป็นอุปาทาน อารมณ์ทั้งหลายก็จะดับไปเองตามธรรมชาติ จึงให้มีสติเห็นความจางกายที่เกิดขึ้น ทั้งในขณะที่ลมหายใจเข้า-ออก

15. อานาปานสติขั้นที่สิบห้า “เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก” การมีสติรู้ทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ไปยึดติดเป็นอุปาทาน และเมื่อจางกายไปแล้ว ก็ไม่เกิดขึ้นใหม่อีก จึงเป็นการดับกิเลสด้วยปัญญา และก็เป็นการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงด้วย

16. อานาปานสติขั้นที่สิบหก “เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า เราเป็นผู้มีสติเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก” จิตที่พัฒนาเป็นปัญญาแล้ว ย่อมปล่อยวางอารมณ์ทั้งหลายได้อย่างเป็นธรรมชาติ เป็นผู้มีสติสลัดคืนในอารมณ์ทั้งหลาย เป็นจิตว่าง เป็นสุขสงบปราศจากกิเลสนั่นเอง

ดังจะเห็นได้ว่า ในอานาปานสติทั้งสิบหกขั้นนี้ จะต้องมีการกล่าวถึง “การมีสติกำกับทุกลมหายใจเข้าออกเป็นประจำ” กำกับอยู่ในทุกขั้นตอนของการเจริญอานาปานสติ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะว่า “สติ” มีความสำคัญในการปฏิบัติธรรมนับตั้งแต่เริ่มจนถึงขั้นสุดท้าย เพราะเหตุนี้ การฝึกให้มีสติตามลมหายใจเข้าออกในอานาปานสติขั้นที่หนึ่งและสอง จึงมีความสำคัญมาก เพราะเป็นการฝึกให้มีสติตั้งมั่นเป็นสมาธิตามทุกขณะของลมหายใจเข้าออก อันเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” นั่นเอง

ใน “อานาปานสติสูตร” พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบการเจริญอานาปานสติไว้ว่า มีคุณประโยชน์เหมือนกับการเจริญในสติปัฏฐานสี่ ดังมีพระดำรัสความว่า

“อานาปานสติสมาธิที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”

พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสรุปถึงคุณประโยชน์ของ “อานาปานสติ” ความว่า

“อานาปานสตินี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ให้ประโยชน์ถึงห้าประการ คือ

- ทำให้จิตสงบระงับ
- จิตสุขุมประณีต
- จิตเย็นสนิท (นิพพานแปลว่าเย็น)
- มีความสุข และ
- กำจัดกิเลสได้”

นอกจากนี้ในพระบาลี “มหากัปปินเถรภาษิต” สรรเสริญถึง คุณของอานาปานสติไว้ อย่างไพเราะ มีความว่า

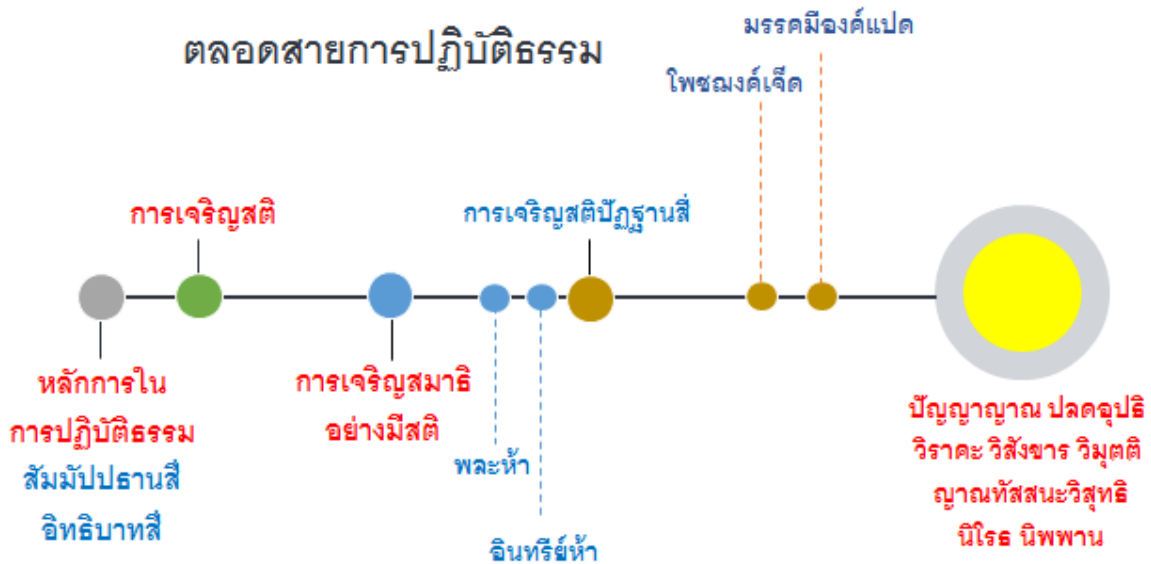
“ผู้ใดเจริญอานาปานสติให้บริบูรณ์ด้วยดี อบรมมาโดยลำดับ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ผู้นั้นจะยังโลกนี้ให้สว่างไสว เหมือนดวงจันทร์พ้นจากเมฆฉะนั้น”

เรื่องการเจริญอานาปานสติจึงเป็นเรื่องที่สำคัญในการปฏิบัติธรรมมาก และสามารถประยุกต์ใช้กับระบบมาตรฐานของการปฏิบัติธรรม ได้ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการมีชีวิตอยู่ในโลกปัจจุบันที่ต้องมีการงานภารกิจต่างๆ มากมายนั้น แต่ก็อาจอาศัยลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลามาใช้เป็นปัจจัยในการเจริญสติได้ตลอดเวลา

# บทที่ 8

## ผลแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

### องค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ตลอดสายการปฏิบัติธรรม

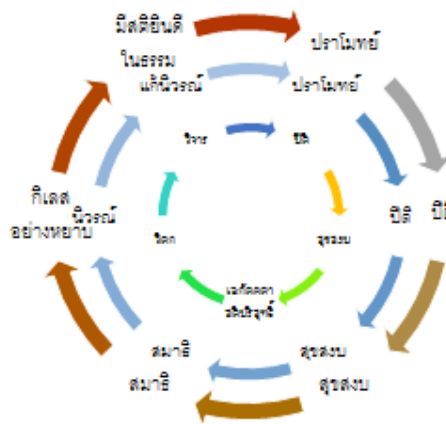


### 8.0 บทนำ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นการชำระจิตให้ผ่องใสด้วยการกำจัดกิเลสทั้งหลายออกไปจากจิต โดยเริ่มจากการกำจัดกิเลสทั่วไป จนเป็นการกำจัดกิเลสอย่างกลาง และในท้ายที่สุดก็เป็นการกำจัดกิเลสที่ต้นเหตุ อันเป็นอนุสัยและอาสวะที่หมักดองนอนก้นอยู่ภายในจิต จึงต้องมีการศึกษาเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียด เป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ ที่ช่วยพัฒนาให้เกิดเป็นปัญญาสำหรับใช้ในการดับกิเลสและการดับทุกข์ในชีวิต ระบบการปฏิบัติธรรมนี้เป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ซึ่งเริ่มต้นด้วยการเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรมด้วยการมีศีลเป็น “ศีลสิกขา” คือให้มีจิตเป็นกุศลจิตในการดำรงชีวิต กุศลจิตจะเป็นพื้นฐานทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ง่าย ไม่มีเรื่องอกุศลมาคอยรบกวนจิตให้วุ่นวาย และเมื่อเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมจะเป็นการมีสติพิจารณาจิตเป็น “จิตตสิกขา” ซึ่งจะพบว่า การทำงานของจิตมักจะประกอบด้วยกิเลสอันหลากหลายเป็นจำนวนมาก ทั้งที่เป็นความโลภ โกรธ หลง ในโอวาทปาฏิโมกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ต้องไม่ทำบาปทั้งปวง

การบำเพ็ญกุศลให้บริบูรณ์ และการชำระจิตใจให้ผ่องใส เรื่องการไม่ทำความชั่วและให้ทำความดี นั้นเป็นเรื่องของศีล ส่วนการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์นั้น เป็นเรื่องของการปฏิบัติธรรม คือ การชำระกิเลสทั้งหลาย อันประกอบด้วยกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียดให้หมดสิ้น ซึ่งในการนี้ก็คือ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั่นเอง กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติธรรม ที่เริ่มต้นด้วยการมีสติรู้ทันกิเลสอย่างหยาบ จะช่วยในการดับกิเลสอย่างหยาบในเบื้องต้นได้แล้ว จากนั้นจึงได้ทำการเจริญสมาธิอย่างมีสติ การแก่นิรวรณอันเป็นกิเลสอย่างกลาง จิตที่ค่อยๆ พัฒนาระดับกิเลสได้นี้ จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้มั่นคงมากยิ่งขึ้น จนสามารถเจริญวิปัสสนาศึกษาการทำงานของจิตอันละเอียดได้ และเมื่อได้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงแล้ว จึงพัฒนาให้เกิดปัญญาเป็น “ปัญญาสิกขา” เพื่อการดับกิเลสอย่างละเอียดได้ การดับกิเลสจึงเป็นกิจของการปฏิบัติธรรม จนสามารถทำกิจทั้งหลายได้สำเร็จสมบูรณ์ในที่สุด ดังสามารถแสดงในรูปที่ 12 ดังนี้ คือ

### การเจริญสมาธิอย่างมีสติ สติที่มีคุณภาพสูงขึ้น จะรู้ทันกิเลสที่ละเอียดยิ่งขึ้นเป็นลำดับ



รูปที่ 12 แสดงวงจรขั้นตอนของการปฏิบัติธรรมเพื่อกำจัดกิเลสตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานี้ เป็นกระบวนการพัฒนาการของชีวิตด้วยการกำจัดกิเลสอย่างเป็นระบบ ที่เริ่มจากการเจริญสติให้รู้ทันกิเลสอย่างหยาบที่กำลังเกิดขึ้น แล้วจึงลดละกิเลสอย่างหยาบก่อน จากนั้นจึงเป็นการพัฒนาคุณภาพของสติด้วยการเจริญสมาธิอย่างมีสติ จึงเรียนรู้การแก่นิรวรณอันเป็นกิเลสอย่างกลาง ด้วยการใช้อารมณที่เหมาสมมาแก่นิรวรณ

ที่กำลังเกิดขึ้น จากนั้นจึงนำสติที่มีคุณภาพสูงมาสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตอันละเอียด จึงเรียนรู้การเกิดขึ้นของกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยอาสวะ จึงพัฒนาเป็นปัญญาสำหรับการกำจัดกิเลสอย่างละเอียดในกิเลสวัฏ ที่ตัณหา อูบาทานและอวิชชาในที่สุด

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นระบบการกำจัดกิเลสเป็นลำดับ ตามเหตุปัจจัยเป็นมรรคเป็นผล กล่าวคือ เมื่อทำมรรคคือเหตุ ก็เกิดผลเป็นความสำเร็จ ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม ก่อนที่จะเป็นปัญญาในการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงในขั้นตอนสุดท้าย กระบวนการปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าจะกล่าวในส่วนของมรรค ก็คือขั้นตอนวิธีการในส่วนของ การปฏิบัติธรรม ดังที่ได้อธิบายเป็นลำดับมาแล้ว แต่ถ้าจะกล่าวในส่วนของผล ก็จะเป็นลำดับของผลแห่งการปฏิบัติที่ค่อยๆ มีการพัฒนาการอย่างเป็นขั้นตอน ซึ่งพระพุทธเจ้าเรียกว่า **“โพธิปักขิยธรรม”**





ความสำคัญของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ คือ การกำหนดตัวชีวิตถึงผลความสำเร็จ ในระหว่างการปฏิบัติธรรมเป็นขั้นตอน 37 ประการ ตามลำดับ โดยเฉพาะ “สติ” ที่ต้องมีการ พัฒนาการตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรมนับตั้งแต่ต้นจนถึงหมวดธรรมสุดท้าย นับตั้งแต่ สติ พละในพละห้า สตินทรีย์ในอินทรีย์ห้า สติปัฏฐานสี่ สติสัมโพชฌงค์ และสติบริสุทธิ (จิต อูเบกขา) ในโพชฌงค์เจ็ด และสัมมาสติในมรรคมืองค์แปด ในที่สุด

**ในการปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องทำกิจเป็นหลายอย่าง นับตั้งแต่การทำกิจกำจัด กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง (นิวรณ์) และกิเลสอย่างละเอียด (อนุสัยอาสวะ) ดังนั้นจึงเริ่มด้วยการเรียนรู้ในหลักการ **สัมมัปปธานสี่** อันเป็นการชำระจิตทั้งระบบ และ หลักการในการทำกิจแต่ละอย่างให้สำเร็จใน **อิทธิบาทสี่** ก่อน กล่าวคือ**

**สัมมัปปธานสี่** เป็นหลักการในการทำกิจในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการดับกิเลส เป็นการ ลดอกุศลที่จิตให้น้อยลงและในขณะเดียวกันก็เพิ่มกุศลที่จิตให้มากขึ้น ด้วยความเพียรทำกิจ ทั้งหลาย ซึ่งกิจทั้งหลายนี้ก็ประกอบด้วย

1. **สังวรปธาน** เป็นหลักการที่ต้องระวังไม่ให้ทำบาปอกุศลทั้งปวง อันเป็นกิเลสไม่ให้ เกิดขึ้นที่จิต ด้วยการสังวรระวังรักษาจิต อย่าให้จิตไปลุ่มหลงเพลิดเพลินในความสุข ความพอใจ หรือสิ่งที่สวยงามที่ไปกระตุ้นกิเลส เพราะการที่มีความสุขเพียงชั่วคราว แต่อาจมีโทษสร้างปัญหาแก่ชีวิตมาก แม้ในเรื่องที่เป็นความทุกข์ที่ทำให้ไม่พอใจ ก็ อย่าไปถ่วงวายกับเรื่องที่เราใส่ร้ายเหล่านั้น เพราะทำให้จิตมัวหมอง ครุ่นคิดไปก็เปล่า ประโยชน์ ดังนั้นจึงควรสังวรจิตให้มีสติอยู่ในปัจจุบัน อย่าไปถ่วงวายกับโลก โลกก็ เป็นเช่นนั้นเอง มีสุขและทุกข์เป็นธรรมดา
2. **ปหานปธาน** เป็นหลักการที่ต้องกำจัดบาปอกุศลทั้งปวง โดยปกตินุชฌายเราจะทำ บาปได้ง่าย โดยเฉพาะการเกิดอกุศลจิต ทั้งนี้เพราะมนุษย์เรามีอนุสัยเป็นพื้นที่ถูก สะสมตกค้างมากก่อนอยู่แล้ว เพียงแต่มีการรับรู้ต่อสิ่งเร้า ถ้าขาดปัญญาความเข้าใจ อันถูกต้อง กิเลสก็เกิดขึ้นในจิตทันทีในสัญชาตญาณ ดังนั้นเมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นในจิต ก็ต้องรู้จักประหารทำลายกิเลสเสีย อย่าให้กิเลสเพิ่มพูนขยายผลให้เกิดความ

เสียหายได้ ดังนั้นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมก็คือ การค่อยๆ เรียนรู้การทำลายกิเลสตั้งแต่ กิเลสอย่างหยาบก่อน แล้วก็เป็นกิเลสอย่างกลาง จนเป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยอาสวะในที่สุด ที่จะถูกกำจัดด้วยปัญญาเท่านั้น

3. **ภาวนาปธาน** เป็นหลักการที่ต้องทำกุศลทั้งปวงให้เกิดขึ้น โดยปกติในชีวิตจะต้องมีการกระทำกรรมอยู่เสมอ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ดังนั้นเมื่อจะกระทำกรรมใดๆ ก็ต้องทำกรรมอันเป็นกุศล ซึ่งก็มีพื้นฐานมาจากการภาวนา คือ การอบรมจิตนั่นเอง จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว จึงทำกุศลกรรมทั้งปวงได้ถูกต้อง
4. **อนุรักษนาปธาน** เป็นหลักการที่ต้องรักษากุศลทั้งปวง การอบรมจิตจะช่วยพัฒนาให้เกิดปัญญา อนุสัยที่เป็นตะกอนนอนค้างอยู่ในจิต จะถูกแทนที่ด้วยปัญญา และเมื่อจิตรับรู้สิ่งเร้าหรืออารมณ์ใดๆ สติก็จะนำปัญญาเป็น สติสัมปชัญญะไปประกอบกับอารมณ์ต่างๆ และตอบสนองการรับรู้ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้กุศลหรือปัญญาจึงต้องถูกรักษาและถูกนำมาใช้งานบ่อยๆ จึงจะเป็นการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์

วัตถุประสงค์หลักในการปฏิบัติธรรม ก็คือการชำระจิตทั้งระบบด้วยการดับกิเลสทั้งหมดอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นกิจต่างๆ ที่ต้องทำจึงมีอยู่มาก การทำกิจต่างๆ เพื่อการกำจัดกิเลสนั้น จึงต้องประกอบด้วยความเพียร ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้ว เปรียบเหมือนกับการทำน้ำในแก้วที่เดิมมีความขุ่นมัวด้วยสิ่งสกปรกต่างๆ ให้สะอาด ด้วยการค่อยๆ รินชั้นตักเอาฝุ่นตะกอนสกปรกในน้ำออกไปจากแก้ว โดยอย่าให้มีสิ่งสกปรกเพิ่มเติมเข้าไปในแก้วอีก สิ่งสกปรกหรือกิเลสนั้นก็เบาบางลง และในขณะเดียวกันก็ต้องค่อยๆ เติมน้ำใสสะอาดลงในแก้ว และรักษา น้ำสะอาดในแก้วไม่ให้เอ่อล้นออกมาด้วย ถ้าทำเช่นนี้อยู่ตลอดเวลาด้วยความเพียร จนในที่สุด น้ำในแก้วก็จะบริสุทธิ์ใสสะอาดได้ และนี่คือหลักการชำระจิตการกำจัดกิเลสด้วยความเพียรในพระพุทธศาสนา และเนื่องจากกิจต่างๆ ที่ต้องทำนั้น มีอยู่มาก ดังนั้นจึงต้องมีความเข้าใจในหลักการของการทำกิจแต่ละงานให้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยหลักการ **อิทธิบาทสี่** กล่าวคือ

5. **ฉันทะ** เป็นความพอใจที่จะทำกิจนั้นๆ ให้สำเร็จ คือรู้ถึงประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต เป็นการดับทุกข์ในสังสารวัฏ จึงมีความพอใจในการปฏิบัติธรรม
6. **วิริยะ** เป็นความเพียรหมั่นทำกิจนั้นๆ อย่างอดทน การทำกิจทั้งหลายที่มีอยู่มากมายนั้น ให้สำเร็จด้วยความเพียรนั่นเอง
7. **จิตตะ** เป็นการตั้งจิตมุ่งมั่นจดจ่อในการทำกิจนั้นๆ ให้สำเร็จ เพราะเป็นธรรมดาอยู่เองที่กิจต่างๆ ย่อมมีอุปสรรค ดังนั้นความตั้งใจจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญแห่งความสำเร็จ
8. **วิมังสา** เป็นการไตร่ตรองพิจารณาต่อเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างละเอียด ตามเหตุปัจจัย เป็นธรรมวิจยจึงสามารถกำจัดกิเลสลงได้

เรื่องอิทธิบาทสี่ ในการทำกิจต่างๆ ในระหว่างการปฏิบัติธรรมในการดับกิเลสประเภทต่างๆ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ตัวอย่างดังเช่น เมื่อต้องการทำกิจในการดับกามฉันทที่จิต ก็ต้องมีความเข้าใจว่า กามนั้นทำให้เกิดความดิ้นรนทะยานอยากเป็นต้นเหตุ ทำให้จิตไม่สงบ และก่อทุกข์ในที่สุด ดังนั้นจึงต้องมีฉันทะความพอใจที่ต้องการดับกามฉันท และเนื่องจากกามเป็นเรื่องที่ละเอียดทำได้ยาก ดังนั้นจึงต้องมีวิริยะความเพียรและมีจิตตะความมุ่งมั่นในการดับกามฉันท นอกจากนี้ก็ยังคงต้องมีวิมังสาพิจารณาไตร่ตรองด้วยหลักอริยสัจสี่ จึงรู้เหตุแห่งการเกิดและดับของกาม จึงสามารถสลัดละกามฉันทได้ในที่สุด สำหรับกิจอื่นๆ ในการดับกิเลสประเภทอื่นๆ นั้น ก็ต้องใช้หลักอิทธิบาทสี่ในทำนองเดียวกันนี้ นอกจากนี้ก็กิจอื่นๆ ในการปฏิบัติธรรมแม้การเดินจงกรม การเจริญสติ การเจริญสมาธิ ต่างก็ต้องอาศัยหลักอิทธิบาทสี่นี้ด้วยเช่นกัน

ความรู้ในเรื่อง **สัมมัปปธานสี่** และ **อิทธิบาทสี่** ทั้งสองเรื่องนี้ ถือว่าเป็นระบบของหลักการที่ต้องใช้ตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม นับตั้งแต่ต้นจนประสบความสำเร็จในท้ายสุด ดังนั้นเมื่อเข้าใจในหลักการแล้ว จึงปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติและการเจริญสมาธิอย่างมีสติ จะทำให้คุณภาพของจิตพัฒนาขึ้นเป็นลำดับ เรียกว่า **พละห้า และอินทรีย์ห้า** ดังนี้

**ผลห้า** การปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการออกกำลังกาย จิตที่ไม่มีการฝึกฝน จะเป็นจิตที่อ่อนแอ เหมือนกับร่างกายที่ขาดการออกกำลังกาย สำหรับจิตที่ได้ปฏิบัติธรรมตาม คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว จิตจะมีการพัฒนาการเป็น **ผลห้า** อันประกอบด้วย

9. **สัทธาผล** เพราะเมื่อเริ่มปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ให้เห็นผลว่าทำจิตนี้เป็นสุขสงบได้ คุณของการปฏิบัติธรรม ก็จะช่วยให้มีศรัทธาในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น
10. **วิริยะผล** ความสำเร็จที่เริ่มเห็นผล จะเป็นกำลังใจให้มีความพากเพียรมากยิ่งขึ้น จึงเป็นความเพียรที่มีผล
11. **สติผล** ในการเจริญสติ จะเริ่มด้วยการผัสสะของกายอย่างหายากก่อน ด้วยการเดินจงกรม จนเมื่อมีความชำนาญ จึงมีสติในอิริยาบถต่างๆ และเป็นอาณา ปานสติ จึงเรียกว่า มีสติผล คือมีความละเอียดในการระลึกรู้อารมณ์ต่างๆ ได้
12. **สมาธิผล** สมาธิช่วยเสริมการทำงานของจิตให้มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นประการ ต่างๆ จึงเรียกว่า สมาธิผล
13. **ปัญญาผล** ในการอบรมจิตเพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญานี้ เมื่อจิตมีสติตั้งมั่น เรียนรู้การทำงานของจิตตามความเป็นจริง ปัญญาจะค่อยๆ ถูกพัฒนาขึ้นเป็น ลำดับ จึงเรียกว่า ปัญญาผล

หมายเหตุ เรื่องผลห้านี้ต้องมีความเข้าใจให้ถูกต้องด้วย เพราะผลห้าตามนัยแห่งโพธิปักขิย ธรรมนี้ หมายถึง “การมีกำลังใจในการทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จ” อันเป็นพื้นฐานในสายแห่งการ ปฏิบัติธรรมต่อไป แต่มักมีความพยายามตีความอธิบายคำว่า “ผล” ในที่นี้เป็น “พลังจิต” ทำให้เข้าใจผิดไปว่า การปฏิบัติธรรมเป็นการฝึกพลังจิต เพื่อสร้างความสามารถเป็นอำนาจพิเศษ อันเป็นคติในแนวตบะสมาธิของพราหมณ์ ในพระสูตรต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนส่งเสริม การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่มีพระสูตรใดที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทำการฝึกอบรมในเรื่องอิทธิฤทธิ์ ใดๆ แม้แต่ประการใด และถึงแม้จะมีการกล่าวถึงเรื่องความสามารถพิเศษบางประการนี้อาจ

เกิดขึ้นได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงผลพลอยได้สำหรับบุคคลบางคนเท่านั้นเอง ดังนั้นสำหรับคำว่า “พละ” ในที่นี้ จึงหมายถึง คุณภาพของจิตที่สูงขึ้น จึงเรียกว่ามีพละ เช่น สติที่มีคุณภาพสูงขึ้น ทำให้ระลึกไว้ในอาการของจิตได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น จึงเรียกว่า มีสติเป็นพละ คล้ายกับกล้องจุลทรรศน์ที่มีพลังกำลังการขยายสูงขึ้น จึงจะสามารถพิจารณาเห็นอาการต่างๆ ของจิตได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น สำหรับสมาธิที่เป็นพละนั้น ก็เพื่อเกื้อหนุนองค์ธรรมอื่นๆ ให้มีการพัฒนาการให้ดีขึ้น เป็นต้น เป็นพละสำหรับการทำกิจต่อไปในการปฏิบัติธรรม

**อินทรีย์ห้า** ในการอบรมจิตด้วยการทำสมาธิอย่างมีสตินี้ คุณภาพของจิตที่เพิ่มขึ้นอีกประการหนึ่งคือ สภาวธรรมทั้งศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา ทั้งห้าประการนี้ นอกจากจะมีพละแล้ว ก็ยังเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่ในการทำงานของจิตเกิดขึ้นได้บ่อยๆ เป็นอินทรีย์ด้วย กล่าวคือ

14. **ศรัทธาเป็นอินทรีย์** การมีศรัทธาเป็นใหญ่ในการดำรงชีวิต

15. **วิริยะเป็นอินทรีย์** การมีเพียรเป็นใหญ่ มีความเพียรอยู่เสมอในกิจต่างๆ

16. **สตินทรีย์** การมีสติเกิดขึ้นอยู่เสมอ เพราะจิตเป็นอนัตตา ดังนั้นสติเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไปเป็นธรรมดาเช่นเดียวกับธรรมทั้งหลาย ดังนั้นจึงต้องฝึกให้จิตมีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ จนเกิดสติทุกครั้งที่เกิดจิตสำนึกมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ ก็ตาม สติจึงเป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ และรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา

17. **สมาธิินทรีย์** การเจริญสมาธิ ก็จะทำให้สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ได้ จิตจึงมีสมาธิเป็นใหญ่อยู่ตลอดเวลา

18. **ปัญญาินทรีย์** โดยปกติเมื่อสติเป็นสตินทรีย์ และสามารถเรียนรู้พัฒนาเป็นปัญญาได้แล้ว สติก็จะสามารถนำปัญญามาประกอบกับอารมณ์ เป็นสติสัมปชัญญะได้อยู่เสมอ ปัญญาจึงเป็นใหญ่ในการทำงานของจิตอยู่ตลอดเวลาเป็น ปัญญาินทรีย์ด้วย

หมายเหตุ ถ้าจะเปรียบเทียบการวิปัสสนากับการสังเกตการณ์ต่อปรากฏการณ์ต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์แล้ว สถิตินี้เปรียบได้เหมือนกับเครื่องมือในการสังเกตการณ์ สถิตินี้มีผลคือ เครื่องมือสังเกตการณ์ที่มีพลังสามารถตรวจจับปรากฏการณ์ต่างๆ ได้อย่างละเอียด คือมี Sensitivity สูง สามารถตรวจจับการเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์แม้เพียงเล็กน้อยได้ ส่วนสตินทรีย์นั้น คือ การมีสติเป็นใหญ่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนกับเครื่องมือที่ทำงานอยู่ตลอดเวลา คือมีรอบความถี่ในการทำงานเป็น Frequency สูงนั่นเอง ในการสังเกตการณ์การทำงานของจิตอันละเอียดนั้น ทั้งสติพลังและสตินทรีย์จึงมีความสำคัญในการวิปัสสนาเป็นอย่างมาก

การปฏิบัติธรรมต่อจากการเจริญสมาธิอย่างมีสติแล้ว จึงเจริญในฌาน จากปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน จนสติเป็นสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา มีทั้งพลังห้าและอินทรีย์ห้า ครบสมบูรณ์แล้ว จึงเจริญวิปัสสนาใน **สติปัฏฐานสี่** กล่าวคือ

19. **กายานุปัสสนา** พิจารณาภายในกาย มีสติพิจารณาอารมณ์ที่เนื่องด้วยกาย เป็นการเรียนรู้ความจริงของกาย ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
20. **เวทนานุปัสสนา** พิจารณาเวทนาในเวทนา มีสติพิจารณาอารมณ์ที่เนื่องด้วยเวทนา เป็นการเรียนรู้ความจริงของเวทนา ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
21. **จิตตานุปัสสนา** พิจารณาจิตในจิต มีสติพิจารณาอารมณ์ที่เนื่องด้วยจิต เป็นการเรียนรู้ความจริงของจิต ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า
22. **ธัมมานุปัสสนา** พิจารณาธรรมในธรรม มีสติพิจารณาอารมณ์ที่เนื่องด้วยธรรม เป็นการเรียนรู้ความจริงตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

สำหรับรายละเอียดของเรื่องสติปัฏฐานสี่นั้น มีอธิบายใน “**มหาสติปัฏฐานสูตร**”

เมื่อเจริญสติปัฏฐานสี่ทำให้มากและได้บริบูรณ์แล้ว **โพชฌงค์เจ็ด** จึงเกิดขึ้นเป็นลำดับ อันประกอบด้วย (ลำดับที่ 23-29)

- สติสัมโพชฌงค์ - อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (สติบริสุทธิ)
- สมาธิสัมโพชฌงค์ - วิริยสัมโพชฌงค์
- ปิติสัมโพชฌงค์ - รัทมมวิจยสัมโพชฌงค์
- ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

สำหรับรายละเอียดของเรื่องโพชฌงค์เจ็ดนั้น มีอธิบายใน “**ธัมมานุปัสสนา ในมหาสติปัฏฐานสูตร**” แต่ในที่นี้ จะกล่าวถึงเรื่อง “**รัทมมวิจยะ**” เป็นการพิเศษ เพราะเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญมากใน “**ปัญญาสิกขา**” แต่ก็มักจะถูกลืมของข้ามกัน เพราะเข้าใจกันว่า เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองโดยขาดปัญญาสิกขา คือ การศึกษาในเรื่องปัญญาและการพัฒนาปัญญา ซึ่งโดยความจริงแล้ว เมื่อได้เจริญวิปัสสนาเห็นความจริงของอารมณ์ต่างๆ แล้วก็ต้องมีรัทมมวิจยะ หรือธรรมวิจยตามหลักอริยสัจสี่ จึงเกิดการเรียนรู้ตามความเป็นจริง จึงเป็นการรู้แจ้งในธรรม จึงค่อยพัฒนาเกิดเป็นปัญญา แล้วจึงนำปัญญานั้นมาดับกิเลสได้สำเร็จในที่สุด

ใน “**ปฐมอานันทสูตร**” พระพุทธเจ้าได้ตรัสสรรเสริญถึง โพชฌงค์เจ็ดเป็นความว่า

**“โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว จึงจะทำวิชา (การเรียนรู้) และวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”**

และเมื่อเจริญโพชฌงค์เจ็ดเรียนรู้ความจริงของชีวิตได้แล้ว จึงมีปัญญารู้ในวิธีการเพื่อการดับกิเลสในกระบวนการทำงานของจิต ซึ่งกระบวนการในการพัฒนาชีวิตในส่วนต่างๆ จึงเกิดเป็น **มรรคมืองค์แปด** อันประกอบด้วยองค์ธรรม ดังต่อไปนี้ (ลำดับที่ 30-37)

- สัมมาสติ - สัมมาสังกัปปะ
- สัมมาสมาธิ - สัมมาวาจา
- สัมมาวายามะ - สัมมากัมมันตะ
- สัมมาทิฏฐิ - สัมมาอาชีวะ



สำหรับรายละเอียดของเรื่องมรรคมืดแปดนั้น มีอธิบายใน “ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร” ดังจะเห็นได้ว่า มรรคมืดแปดในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงจัดลำดับเป็นผลแห่งการปฏิบัติธรรมในหมวดสุดท้ายของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ และอยู่ในลำดับหลังจากการปฏิบัติในสติปัฏฐานสี่ และโพชฌงค์เจ็ด อันเป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ดังนั้นมรรคมืดแปดจึงเป็นหมวดธรรม อันเป็นผลจากความสำเร็จในการปฏิบัติธรรม จึงทำให้การทำงานของชีวิตมีความถูกต้อง เป็น “สัมมา” ตลอดสาย นับตั้งแต่ การปฏิบัติชอบใน สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมาวายามะ อนึ่งคำว่าความเพียรในมรรคมืดแปดนี้ หมายถึงความเพียรในการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า มิใช่การเพียรพยายามอย่างทั่วๆ ไป หรือการทรมานกายด้วยความเพียร ซึ่งเป็นอัตตทิลมัตถานุโยคด้วยความคลาดเคลื่อน ดังนั้นเมื่อได้ปฏิบัติชอบแล้ว จึงเป็นการพัฒนาจิตเกิดเป็นปัญญา ทำให้การทำงานของจิตมีความถูกต้องเป็น สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จนเป็นการทำงานของวาจาและกายอันถูกต้อง จึงมีชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสงบสุขเป็น สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ ในที่สุด

ดังนั้นเรื่องมรรคมืดแปดจึงมิใช่การเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติ ที่เชื่อว่าต้องทำอะไร แล้วก็ทำไปตามความเชื่อนั้นๆ แต่มรรคมืดแปดเป็นผลแห่งการปฏิบัติธรรมในการเรียนรู้ตามความเป็นจริงในพระพุทธศาสนา จนถึงเป็นลำดับท้ายสุดแห่งโพธิปักขิยธรรม เป็นอริยมรรคในอริยสัจสี่ และการที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่ปัญจวัคคีย์ใน “ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร” ถึงเรื่องมรรคมืดแปดนั้น ก็เป็นเพราะหมู่ปัญจวัคคีย์ท่านมีพื้นฐานในการปฏิบัติมาก จนใกล้จะเข้าถึงการดับกิเลสละเอียดได้แล้ว พระพุทธองค์จึงตรัสสอนถึงเรื่องมรรคมืดแปด แต่สำหรับปุถุชนคนทั่วไปนั้น ก็ยังต้องมีการปฏิบัติอีกมาก และต้องผ่านองค์ธรรมต่างๆ เป็นลำดับในโพธิปักขิยธรรมก่อนจะถึงเรื่องมรรคมืดแปดนั่นเอง

เรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นระบบการพัฒนาการของชีวิตตามเหตุปัจจัย โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นการเรียงลำดับการปฏิบัติและผลแห่งการปฏิบัติอย่างเป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกัน แม้ผลแห่งการปฏิบัติในระดับหนึ่ง ก็จะเป็นเหตุของการปฏิบัติในระดับในลำดับต่อไป นอกจากนี้จะสังเกตได้ว่า ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการนี้ จะมีสติอยู่ใน

เกือบทุกหมวดกรรม นับตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติไปจนถึงผลสุดท้าย พร้อมกับนี้สติก็จะค่อยๆ ถูกพัฒนาให้มีคุณภาพสูงขึ้นเป็นลำดับ ทั้งนี้เพราะในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น จะต้องอาศัยสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติ ในการเรียนรู้ความจริงสำหรับการพัฒนาปัญญา

ใน “**กุณฑลียสูตร**” พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึง ลำดับแห่งเหตุและผลของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาแก่กุณฑลียปริพาชกอย่างเป็นลำดับ โดยไล่ลำดับจากผลไปตามเหตุ เป็นไปในทำนองเดียวกับขั้นตอนใน โภธิปักขิยธรรม 37 ประการเช่นกัน กล่าวคือ

“พระตถาคตมี **วิชาและวิมุตติ** เป็นผลานิสงส์

**โพชฌงค์เจ็ด** เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยัง **วิชาและวิมุตติ** ให้บริบูรณ์

**สติปัฏฐานสี่** เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยัง **โพชฌงค์เจ็ด** ให้บริบูรณ์

**สุจริตสาม (กาย วาจา ใจ)** เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ย่อมยัง **สติปัฏฐานสี่** ให้บริบูรณ์

**อินทริยสังวร** เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ย่อมยัง **สุจริตสาม (กาย วาจา ใจ)** ให้บริบูรณ์

กล่าวคือ เมื่อรับรู้สิ่งใด แม้สิ่งที่ชอบใจ ก็ไม่กำหนดยินดีให้เกิด ไม่ยึดติด

แม้สิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็ไม่พยายาม เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ย่อมยัง **สุจริตสาม (กาย วาจา ใจ)** ให้บริบูรณ์”

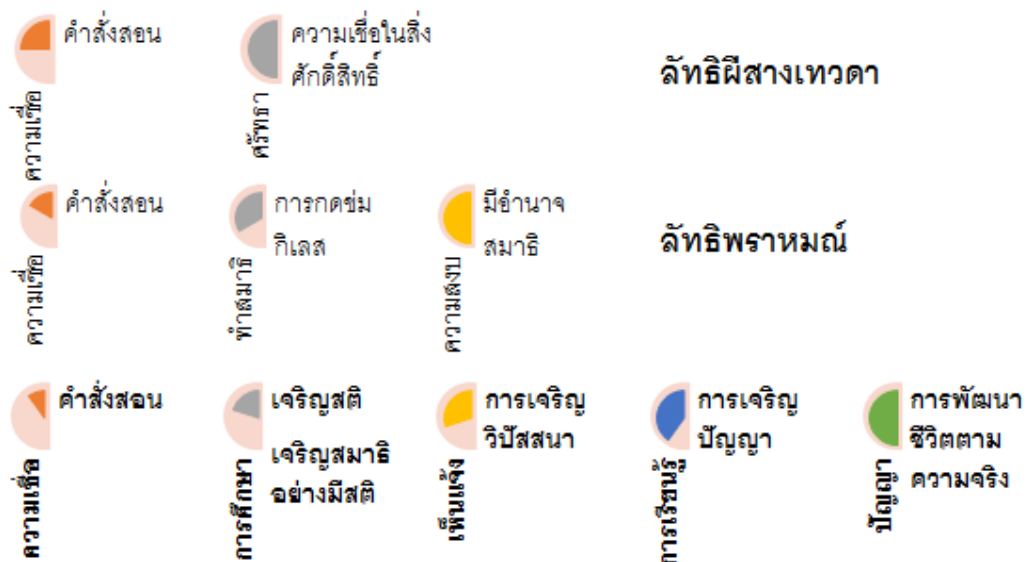
ในพระพุทธศาสนานั้น ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา คือเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อทำเหตุให้ถูกต้อง ก็ย่อมจะเกิดผลตามหลักอิทัปปัจจยตาเป็นธรรมดา การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำเหตุตามขั้นตอนแล้ว ก็ย่อมจะให้ผลเป็นลำดับตามขั้นตอนเช่นกัน เพราะเหตุนี้การปฏิบัติธรรมตามระบบการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ดังที่ได้กล่าวเป็นลำดับตามพระสูตรต่างๆ

ก็ย่อมจะให้ผลแห่งการปฏิบัติธรรมตามลำดับ จนสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาและสามารถดับ  
กิเลสอย่างสิ้นเชิงได้จริง เช่นนั่นเอง

## 8.2 บทสรุปการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนานี้เรื่องการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ พระพุทธศาสนาแตกต่างจากลัทธิศาสนาอื่นทั้งหลาย ตรงที่ว่าเมื่อได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ต้องมีการศึกษาเรียนรู้ตามความเป็นจริงด้วย จึงจะสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญา คือ การรู้แจ้งตามความเป็นจริง และสามารถดับกิเลสและดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ดังสามารถแสดงขั้นตอนของการเรียนรู้สู่การพัฒนาชีวิตได้ในรูปที่ 14 ดังนี้

### พระพุทธศาสนาเป็นการเรียนรู้ความจริงแทนความเชื่อ



รูปที่ 14 การเรียนรู้ความจริงเพื่อการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนา

ในสมัยโบราณเมื่อมนุษย์เรากลัวภัยในธรรมชาติ จึงเกิดความกลัวในสิ่งที่มีอำนาจเหนือมนุษย์ และเกิดเป็นลัทธิต่างๆ เป็นความเชื่อในเรื่องผีสังเทวดาตามชุมชนต่างๆ ขึ้น ต่อมาเมื่อมนุษย์รู้จักการทำสมาธิทำให้จิตสงบได้ จึงเกิดมีนักบวชทำสมาธิเพื่อทำการสื่อสารติดต่อกับเทพเจ้าต่างๆ ขึ้น ทำให้เกิดเป็นเรื่องของพลังจิตและอำนาจอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ขึ้น เป็นลัทธิศาสนาทั่วไป เช่น พราหมณ์ เป็นต้น

ในลัทธิศาสนาอื่นๆ โดยทั่วไปนั้น จึงเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตตามความเชื่อ และมีชีวิตอยู่ตามภายใต้การบัญชาของผู้เป็นใหญ่ เป็นผู้มีอำนาจทั้งหลายในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น เป็นพระเจ้าบ้าง เทพเจ้าบ้าง เป็นองค์เดียวที่มีอำนาจสูงสุดบ้าง หรือเป็นเทพเจ้าหลายองค์ที่แบ่งหน้าที่แตกต่างกันไป แต่สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนวิธีการพัฒนาชีวิต บนพื้นฐานของการศึกษาเรียนรู้ความจริงของชีวิต พระพุทธศาสนาจึงมีความแตกต่างจากลัทธิศาสนาทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง ด้วยระบบการศึกษาเป็น “ไตรสิกขา” อันประกอบด้วย “ศีลสิกขา” “จิตตสิกขา” และ “ปัญญาสิกขา” ตามลำดับ จึงสามารถเรียนรู้เห็นแจ้งในความจริง และดับกิเลสได้สิ้นเชิงในที่สุดอย่างเป็นระบบ จึงจะสามารถพัฒนาชีวิตได้อย่างแท้จริง

เรื่องการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติธรรมนั้น ถือได้ว่ามีสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะถึงแม้พระสารีบุตรพระอัครสาวกเบื้องขวา เมื่อคราวที่ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า “สตินทรีย์ สมาธิทรีย์ ปัญญาทรีย์ .....เมื่อเจริญให้มากแล้ว จะหยั่งถึงอมตะ มือมตะเป็นที่หมาย” นั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงถามพระสารีบุตรว่า “ท่านเชื่อคำกล่าวเช่นนี้หรือไม่” พระสารีบุตรตอบพระพุทธองค์ว่า “ท่าน (พระสารีบุตร) ก็มิได้เชื่อโดยทันที จนกว่าจะได้เห็นแจ้งในความจริงเหล่านี้เสียก่อน” พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสรรเสริญพระสารีบุตรและวิธีการเรียนรู้ของพระสารีบุตร อันเป็นพื้นฐานวิธีการปฏิบัติธรรมในการศึกษาพระธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นความว่า

**“พระสารีบุตรท่านมิได้ยึดถือด้วยศรัทธาต่อพระผู้มีพระภาค จนกว่าจะได้รู้เห็น ทำให้แจ้ง มองเห็นพระธรรมคำสอนของพระผู้มีพระภาคด้วยปัญญาแล้ว จึงหมดความสงสัย ไม่มีความแคลงใจในคำสอนของพระผู้มีพระภาค”**

ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมจนเห็นแจ้งด้วยปัญญานี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญพระสารีบุตรว่าใน “เสลสูตร” ความว่า

“พระสารีบุตรนี้เปรียบเหมือนบุตร อันเกิดจากพระโอรสของพระผู้มีพระภาคเจ้า (พระธรรม) มีความเข้าใจในพระธรรมเป็นอย่างยิ่ง เป็นผู้ประกาศธรรมจักรเสมอด้วยพระพุทธองค์”

พระพุทธเจ้าได้ทรงสรรเสริญถึง ผู้ปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา นี้ว่า เป็น “มหาบุรุษ” ดังปรากฏใน “โสฬสปัญหา” ความว่า ติสฺสเมตเตยฺยมาณพฺได้ถามพระพุทธเจ้าว่า “ใครคือมหาบุรุษ” และพระพุทธเจ้าทรงตอบว่า

“มหาบุรุษ คือภิกษุผู้ประพฤติพรหมจรรย์ (ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระพุทธศาสนา) นี้”

กล่าวคือ ผู้ใดก็ตามที่ตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ที่มีการยินดีในธรรม การตรีกตรองในธรรม และการมีสติถึงธรรม อยู่เสมอในพระพุทธศาสนานี้แล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นมหาบุรุษ (สตรี) กันได้ทุกคน ความสำคัญของบุคคลมิได้อยู่ที่ชาติตระกูล มิได้อยู่ที่ทรัพย์สมบัติหรืออำนาจวาสนา แต่อยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพรหมจรรย์นี้ ดังจะเห็นได้ว่าโดยปกติมหาชนทั้งหลายจะสรรเสริญพระพุทธเจ้า ด้วยความเคารพว่าเป็น “มหาบุรุษ” แต่สำหรับพระพุทธองค์แล้ว พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า “ทุกคนผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธองค์ คือ มหาบุรุษ (สตรี)” ดังนั้นชาวพุทธทั้งหลายจึงควรเป็น “มหาบุรุษ (สตรี) ผู้ปฏิบัติบูชา ในพระพุทธศาสนา”

ในมหายานเรียกจิตที่ถูกพัฒนาจากการปฏิบัติธรรมนี้ว่า “โพธิปรัชญา” หรือ “อภิญญาญาณ” เป็น จิตที่ประกอบด้วยปัญญาญาณในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง ความสำเร็จในการอบรมในพระพุทธศาสนา ที่มีการพัฒนาการเป็นลำดับ จนในที่สุด จะเป็นประเด็นอยู่ที่ “การทำการกำจัดกิเลสอนุสัยอาสวะให้สิ้นไปได้หรือไม่” นี้ อาจสังเกตได้ด้วยการพิจารณาถึงการตอบสนองอารมณ์ที่เวทนาว่าเป็นอย่างไร ใน “มหาสังคจกสูตร” พระพุทธองค์ทรงอธิบายแก่สังคจกนิครนถ์ ความว่า

“ดูกันที่เมื่อสุขเวทนา หรือทุกข์เวทนา ทางกายและทางจิตเกิดขึ้น ว่าเวทนา นั้น ๆ สามารถครอบงำจิตเขาได้หรือเปล่า ถ้ายังมีอาการเศร้าโศกเสียใจ หรือดีใจ เพลิดเพลิน ก็ยังมีได้อบรมจิตดี .....”

และใน “อุพาสัจจกสูตร” พระพุทธองค์ได้อธิบายถึงความเป็นอรหัตต์อันเป็นผลจากการ อบรมจิตอย่างถูกต้องในพระพุทธานุศาสน์ แก่สัจจกนิครนถ์ ความว่า

“สาวกของเรา ย่อมพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ชีวิต) ตามความเป็นจริง คือไม่ใช่ตัวตนของเรา หลุดพ้นแล้วเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยเหตุ เพียงเท่านั้นแหละ ชื่อว่าเป็นอรหัตต์ สิ้นอาสวะแล้ว ประกอบด้วยคุณอันเยี่ยมสาม ประการ คือ ทัสสนานุตตริยะะ (ความเห็นอันยอดเยี่ยม จากการปริยัติ) ปฏิปทานุตตริ ยะ (การปฏิบัติอันยอดเยี่ยมในการปฏิบัติ) วิมุตตานุตตริยะะ (ความหลุดพ้นอันยอด เยี่ยม ในการปฏิบัติ)”

การเรียนรู้จากการปฏิบัติธรรมจะเข้าใจถึงการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็น 4 ประการ คือ

- การรู้ความจริงของธรรมชาติ คือ **หลักอิทัปปัจจยตา**
- การรู้ความจริงของชีวิต คือ **เรื่องปฏิจจสมุปบาท**
- การรู้หลักในการพัฒนาชีวิต คือ **เรื่องอริยสัจสี่**
- และความสามารถในการพัฒนาชีวิตได้จริง คือ **นิพพาน**

พระพุทธเจ้าได้ค้นพบความจริงของธรรมชาติเหล่านี้ จึงสามารถเรียนรู้ความจริงของ ชีวิต จนสามารถพัฒนาให้เกิดเป็นปัญญาสำหรับการดับกิเลสได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติ ธรรมก็เป็นการกำจัดกิเลสเป็นลำดับจนถึงกิเลสอย่างละเอียดที่ต้องอาศัยการดับกิเลสอย่าง ละเอียดด้วยปัญญาเท่านั้น และปัญญานี้จึงถูกนำมาใช้ในการทำงานของจิตมีความถูกต้อง จนมีสติสามารถตรวจสอบได้ว่า ในขณะที่จิตหนึ่งๆ นั้น มีการรับรู้อารมณ์ประเภทไหน เป็น อย่างไร เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยอย่างไร และจิตจะนำสติสัมปชัญญะ (ปัญญา) มาประกอบกับ การรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง จึงสามารถตอบสนองการรับรู้ต่อ

อารมณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ เป็นการทำงานของจิต ทั้งในส่วนของ วิญญาณ เวทนา สัญญา สังขาร ได้อย่างถูกต้อง กล่าวคือ เมื่อได้ศึกษาอย่างถูกต้องตรงตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นปริยัติ จึงมีความเห็นได้ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้ว จึงปฏิบัติธรรม ได้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าด้วย จึงประสบความสำเร็จในกิจเพื่อให้เกิดปัญญา สำหรับพัฒนาจิตให้หลุดพ้นเป็นวิมุตติได้จริง เป็นปฏิเวธ เป็นความสำเร็จจากการปฏิบัติธรรม ในที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงมีปัญญาอันยิ่งใหญ่ จึงได้ตรัสรู้ความจริงของธรรมชาติ และความรู้นี้ก็ถูกนำมาใช้ในการชำระจิตให้บริสุทธิ์ได้ พระพุทธองค์จึงทรงมีบริสุทธิ์คุณอันยิ่ง ล้วนพระพุทธองค์ก็ได้ทรงแนะนำสั่งสอนความรู้นี้ด้วยความเมตตาอันยิ่ง เกิดเป็นพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นในโลก ที่ถูกสืบทอดมาถึงปัจจุบัน เพราะเหตุนี้ จึงสรุปพระคุณของพระพุทธเจ้าเป็น 3 ประการ คือ ปัญญาธิคุณ บริสุทธิคุณ และเมตตาคุณแก่โลก

ดังนั้นกิจที่ต้องทำในพระพุทธศาสนานี้จึงแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ประการแรกเป็น “ศีลสิกขา” การศึกษาในเรื่องศีล เป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติธรรม ประการที่สองเป็น “จิตตสิกขา” คือ การศึกษาในเรื่องจิต ซึ่งก็ต้องพัฒนาคุณภาพของสติและสมาธิ แล้วทำการสังเกตการณ์วิปัสสนาเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียด และประการสุดท้ายเป็น “ปัญญาสิกขา” คือการศึกษาในเรื่องปัญญาสำหรับการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง ในสองส่วนแรกได้กล่าวในหนังสือเล่มนี้ “การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา” อย่างละเอียดแล้ว ส่วนเรื่องของปัญญาสิกขาการดับกิเลสส่วนนี้ อันประกอบด้วยเรื่อง **ปลดอุปธิ วิราคะ วิสังขาร วิมุตติ ญาณทัสสนะวิสุทธิ นิโรธ นิพพาน** ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตร “ปฐมโพธิสูตร” “ปัจจุสมุปบาทสูตร” “สัมมาทิฏฐิสูตร” “รตวินิตสูตร” “พหุธาตุกสูตร” “ฉวีโสณสูตร” เป็นต้น จะได้กล่าวถึงในหนังสือ “การมีชีวิตอันประเสริฐ” ในเล่มถัดไป ซึ่งจะเป็นเล่มสุดท้ายในชุดหนังสือพุทธวิทยาศาสตร์นี้

ในสมัยโบราณมนุษย์เราต่างก็ใฝ่ฝันถึงเรื่องการมีความสามารถพิเศษ อย่างการมี “หุทิพย์” บ้าง “ตาทิพย์” บ้าง ซึ่งถือกันว่าเป็นทิพย์อำนาจของเทพเทวดากัน อันเป็นพลังอำนาจพิเศษที่เหนือมนุษย์ทั้งหลาย แต่นับเป็นที่น่าสนใจมากที่สุดที่พระพุทธเจ้ามิได้เคยทรงสั่งสอนใน



เรื่องต่างๆ ดังกล่าวเหล่านี้ ดังเช่นที่นิยมสั่งสอนกันเป็นความเชื่อในลัทธิศาสนาอื่นๆ แม้แต่  
ประการใด ในทางตรงกันข้าม พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำไม่ให้ไปทำการบรวงสรวงบูชาหรือฟัง  
พาดอสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้มาเป็นสรณะต่อชีวิตเป็นหลายครั้ง ทั้งนี้เพราะสิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นความ  
เชื่อและถึงอาจจะมีจริงอยู่บ้าง แต่ก็มีได้มีประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตแม้แต่อย่างไร เรียนรู้ไปก็  
เปล่าประโยชน์ เสียเวลาชีวิต

ปัจจุบันวิทยาศาสตร์สามารถประดิษฐ์คิดค้นโทรศัพท์มือถือ มนุษย์เราสามารถ  
ติดต่อสื่อสารเป็นหุทิพย์ตาทิพย์ได้ถึงกันได้ทั่วโลก จนกลายเป็นโลกติดต่อสื่อสารที่ไร้พรมแดน  
มนุษย์ทุกคนสามารถมีหุทิพย์ตาทิพย์กันได้แล้ว และก็คงไม่มีความจำเป็นในการฝึกฝนพลัง  
อำนาจพิเศษที่เชื่อกันในอดีตกันแล้ว วิทยาศาสตร์ได้เรียนรู้ความจริงในธรรมชาติของเรื่องคลื่น  
พลังงาน วิธีการแปลงสัญญาณคลื่นเสียงและรูปภาพเป็นสัญญาณดิจิทัลด้วยวงจร  
อิเล็คทรอนิกส์ และนำฝากสัญญาณเสียงและภาพส่งผ่านคลื่นนำกระจายผ่านอากาศเป็น  
สัญญาณไฟฟ้าไปยังที่ต่างๆ ทั่วโลก การแปลงสัญญาณที่รับส่งผ่านเครื่องมือสื่อสาร จึงทำให้  
สามารถรับส่งเสียงและภาพเป็นความสามารถของหุทิพย์และตาทิพย์ในปัจจุบัน ดังจะเห็นได้  
ว่า ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ในธรรมชาติอันลึกซึ้งตามหลักอภิปัจจัยตา เข้าใจถึง  
กระบวนการในธรรมชาติ ก็จะช่วยให้มนุษย์เราสามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติ  
อันสุขุมได้ตามเหตุปัจจัย จนสามารถพัฒนาชีวิตได้อย่างเป็นระบบ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการศึกษาเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ  
อย่างเป็นระบบ การศึกษาพระพุทธศาสนาจึงเป็นการศึกษาความจริงของธรรมชาติอัน  
สุขุม ตามที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ในพระสูตรต่างๆ ซึ่งกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติธรรม  
เพื่อพัฒนาสติให้เห็นชัดในการทำงานของจิตอย่างละเอียด ให้เห็นชัดถึงเหตุปัจจัย  
ปัญหาของจิตที่ทำงานอย่างผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากความจริง จนนำไปสู่การ  
พัฒนาแก้ไขการทำงานของจิตให้ถูกต้อง จึงเป็นการดับกิเลสด้วยปัญญา คำสอนของ  
พระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ ในเรื่องการศึกษาปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นการเรียนรู้ความจริง  
เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาสำหรับการดำรงชีวิตในธรรมชาติ แล้วก็ใช้ปัญญานี้มาใช้  
ประกอบการรับรู้โลกและตอบสนองการรับรู้ต่อสิ่งเร้า (อายตนะภายนอก) ต่างๆ ได้  
อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง จึงสามารถดับกิเลสความผิดพลาดในการทำงาน  
ของจิตได้ ถือได้ว่าเป็นการพัฒนาชีวิตเพื่อการดับทุกข์ อันถือเป็นประโยชน์และ

ความสำเร็จสูงสุดในพระพุทธศาสนานี้ พระพุทธองค์มิได้มีการสั่งสอนถึงเรื่องอำนาจ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์แม้แต่อย่างไร ดังนั้นสาวกของพระพุทธเจ้าจึงต้องปฏิบัติตามคำ สอนของพระพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด จึงจะเป็นการทําบุญบำรุงรักษาพระพุทธศาสนา และคำสอนของพระพุทธเจ้าให้คงอยู่สืบต่อไป สมดังพระดำรัสใน “มหาสติปัฏฐาน สูตร” ความว่า

“ถ้าตราบใดที่ยังมีการศึกษาเล่าเรียน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อัน เป็นความจริงของชีวิต ดังเช่น เรื่องอายตนะและปฏิจจสมุปบาท (เรื่องอิทัปปัจจยตา เรื่องธตฺตฺ เรื่องสติปัฏฐานสี่ เรื่องอริยสัจสี่) เป็นต้นแล้ว พระพุทธศาสนาก็จะไม่มีวัน เสื่อมสูญไปจากโลก”

ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราท่านทั้งหลาย ที่ควรจะได้มีการศึกษาพระสูตรคำสอนของ พระพุทธเจ้าให้ถูกต้องและสมบูรณ์ เพื่อรักษาพระพุทธศาสนา **ความรู้เพื่อการพัฒนาชีวิตของ มนุษยชาติให้ดำรงอยู่สืบต่อไป** พระพุทธศาสนาก็จะมีเสื่อมสูญไปจากโลกนั่นเอง

## Appendix I:

### ความแตกต่างระหว่าง ตบะสมาธิแบบพราหมณ์ Mantra Meditation และสมาธิอย่างมีสติหรือสมถะวิปัสสนาสมาธิแบบพุทธ Mindfulness Meditation

เรื่องการปฏิบัติธรรมนี้ แม้ก่อนสมัยพุทธกาล ก็มีการปฏิบัติกันในทุกลัทธิศาสนา และมีแนวทางการปฏิบัติธรรมที่แตกต่างกันเป็นสำนักต่างๆ ตามอาจารย์ในสำนักต่างๆ โดยเฉพาะการปฏิบัติธรรมแบบพราหมณ์ด้วยการทำสมาธิเป็นฌานสมาบัติจนมีพลังจิตนี้ มีมาก่อนพระพุทธศาสนาเสียอีก และก็เป็นการปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายกันมาก เป็นที่น่าสังเกตว่า แม้ในสมัยก่อนพุทธกาลนั้น จะได้มีนักบวชทั้งพราหมณ์ โยคี บริพาชก อยู่มากมาย และนักบวชเหล่านี้ล้วนมีความสามารถสูงในเรื่องพลังจิต และอำนาจจิตเกิดเป็นอภิญญาทางจิตประเภทต่างๆ จนมีอิทธิฤทธิ์ทำปาฏิหาริย์เป็นประการต่างๆ กันได้ แต่นักบวชต่างๆ ทั้งหลายเหล่านี้ต่างก็ไม่มีผู้ใดสามารถตรัสรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติได้เลยแม้แต่ผู้เดียว ดังนั้นทั้งคำสอนในธรรมและการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงในธรรมของพระพุทธเจ้า นั้น จึงมีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมของลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมด ถึงแม้จะมีชื่อคำเรียกที่มีความคล้ายคลึงกันอยู่บ้าง และบางครั้งก็มีการใช้ศัพท์ชื่อเรียกที่ซ้ำเหมือนกันบ้าง แต่ก็มีรายละเอียดของการปฏิบัติที่แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะคำว่า “การทำสมาธิ” และเนื่องจากความเชื่อและการปฏิบัติตามแบบของพราหมณ์เป็นที่นิยมกันมากในสมัยหลังพุทธกาล เรื่องต่างๆ ของพราหมณ์จึงถูกประยุกต์ปะปนเข้ามาในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก เป็นการใช้อำนาจจิตโดยไม่เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ก็จะกลายเป็นความหลงอันเป็นกิเลสอันละเอียดอีกประเภทหนึ่งขึ้นมา และก็อาจทำความเสียหายได้มากกว่าคนทั่วไปเสียอีก เพราะเป็นการใช้อำนาจจิตมาสร้างศรัทธาแก่มหาชนให้หลงเชื่อ

การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น เป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิจนสามารถบังคับจิตให้ทำการเป็นประการต่างๆ ดังที่เรียกกันว่าอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้ในคัมภีร์พระเวทของพราหมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานคำสอนของพราหมณ์ ก็มีกันก่อนสมัยพุทธกาลถึงเกือบพันกว่าปี ประกอบด้วยบทสวดสรรเสริญคุณอำนาจแห่งเทวะ ตามความเชื่อในเรื่องการสร้างโลกของพระพรหม และ

เนื่องจากคำสอนของพราหมณ์เป็นการเชื่อในเรื่องอำนาจของเทพเทวะทั้งหลาย ไม่มีการเรียนรู้ความจริงของชีวิตให้เกิดปัญญา ดังนั้นการปฏิบัติของพราหมณ์จึงอาศัยตามความเชื่อเป็น “การสวดสาธยายมนต์ หรือสวดมนต์” และการบริกรรมคำ “โอม-มะ” ซึ่งเป็นคำสรรเสริญต่อเทพทั้งสาม คือ พระพรหม พระศิวะ และพระนารายณ์ นั้น ซึ่งเรื่องพระพรหมนี้เป็นความเชื่อที่มีมาก่อนพุทธกาล ส่วนพระศิวะและพระนารายณ์นั้น เป็นความเชื่อที่เกิดขึ้นในยุคหลังพุทธกาล ประมาณ พุทธศตวรรษที่ 3 เรื่องการบริกรรมคำในการทำสมาธินี้ จึงเป็นวิธีการสมาธิแบบพราหมณ์ ถือว่าคำบริกรรมเป็นคำศักดิ์สิทธิ์เป็น “มนต์ตรา” หรือ “มนต์รา” Mantra เป็นการขออำนาจจากเทพเจ้ามาทำให้จิตเป็นสมาธิ อาศัยอารมณ์ของคำบริกรรมนั้นๆ ด้วยความเชื่อว่ เมื่อสรรเสริญเทพเทวะด้วยคำบริกรรมเช่นนี้ ก็จะทำให้คุณวิเศษทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ จึงเรียกการทำสมาธิแบบนี้ว่า Mantra Meditation เป็นการฝึกทำสมถะสมาธิของพราหมณ์ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า การปฏิบัติธรรมของพราหมณ์ด้วยการบริกรรมคำทำจิตให้เป็นสมาธิ และมีการสวดสาธยายมนต์หรือสวดมนต์อันเป็นการสรรเสริญเทพเจ้าของพราหมณ์นี้

ตามความจริง พระพุทธเจ้าเองพระองค์ท่านก็ได้เคยฝึกการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มาก่อน พระองค์ท่านพบว่า “การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้ ยังไม่ถูกต้อง เพราะถึงแม้ว่าจะทำให้มีอำนาจจิตได้ แต่ก็ยังไม่สามารถดับกิเลสได้จริง ดังนั้นพระองค์ท่านจึงได้เปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติเสียใหม่ ด้วยการใช้สติในการวิปัสสนาพิจารณาความจริงของชีวิตและธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติในแนวการเรียนรู้ความจริงเพื่อการพัฒนาเป็นปัญญาขึ้น และปัญญาที่ถูกพัฒนาขึ้นนี้เอง ก็ถูกนำมาใช้ในการตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์ต่างๆ ได้จริง จึงทำให้การปฏิบัติในวิธีการเช่นนี้ เป็นการดับกิเลสได้จริงอย่างถูกต้องนั่นเอง” พระพุทธเจ้าจึงเป็นบุคคลแรกที่ “ตรัสรู้ความจริงของชีวิตและธรรมชาติ” ได้ขึ้นเป็นคนแรกในโลก การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก ทำให้การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา มีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมในลัทธิศาสนาอื่นๆ ทั้งหมดอย่างสิ้นเชิง ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าใช้บทธรรมมาแทนการใช้คำบริกรรม การทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา จึงเป็น “การพิจารณาในธรรม” จนจิตเป็นสมาธิ จึงเรียกว่า “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ”

ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าผู้มีปัญญาอันยิ่ง ก็ทรงรอบรู้ในเรื่องการปฏิบัติของพรหมณ์เป็นอย่างมาก แม้พระองค์เองก็ได้เคยเจริญสมาธิในแบบของพรหมณ์จนมีความสำเร็จในแบบของพรหมณ์มาก่อน แต่ก็ได้พิจารณาเห็นว่า การปฏิบัติเหล่านั้นไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถดับกิเลสได้ จึงทรงแสวงหาการปฏิบัติด้วยพระองค์ท่านเอง จนประสบความสำเร็จในที่สุด และหลังจากที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว จึงได้ทรงปรับปรุงการปฏิบัติธรรมที่มีกันมาแต่เดิม มาเป็นการปฏิบัติเพื่อการเรียนรู้ความจริงของชีวิต ดังนั้นอะไรที่ปฏิบัติได้และเป็นประโยชน์ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงพัฒนาให้สำเร็จขึ้นด้วยปัญญาอันยิ่งในสมัยพุทธกาลแล้ว ส่วนอะไรที่พระองค์คุ้นเคยเป็นอย่างดีแต่มิได้ทรงสั่งสอน ก็เป็นเพราะว่าไม่เป็นประโยชน์และอาจทำให้คลาดเคลื่อนได้นั่นเอง

นับตั้งแต่การอุบัติของพระพุทธศาสนาขึ้นมาในโลกจนถึงปัจจุบัน ก็นับเป็นเวลานานถึงสองพันหกร้อยกว่าปี ในสมัยหลังพุทธกาลนั้น เมื่อพระพุทธศาสนามีความเจริญเป็นอันมากนั้น มหาชนทั้งหลายจากลัทธิศาสนาต่างๆ ก็ได้มาบวชอยู่ในพระพุทธศาสนา จึงเกิดมีพระนักปราชญ์ในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก จนมีการตั้งเป็นสำนักและนิกายต่างๆ ในพระพุทธศาสนาขึ้น พร้อมกันนี้ พระนักปราชญ์ทั้งหลายก็ได้ประยุกต์นำปรัชญาความรู้ในลัทธิศาสนาต่างๆ ที่ตนมีความรู้ นำเข้ามาในพระพุทธศาสนา ด้วยหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่มหาชน

ตามความจริงเรื่องการทำสมาธิแบบพุทธนั้น มีความแตกต่างจากการทำสมาธิแบบพรหมณ์เป็นอย่างมาก เพราะก่อนการอุบัติขึ้นของพระพุทธเจ้านั้น พวกพรหมณ์ทั้งหลายก็มีการปฏิบัติทำสมาธิกันมากมายอยู่แล้ว แต่ก็ไม่มีพรหมณ์ผู้ใดสามารถตรัสรู้ในธรรมตามความเป็นจริงได้ และถึงแม้พระพุทธเจ้าจะได้สถาปนาพระพุทธศาสนาขึ้นมาในโลกนั้น พวกพรหมณ์ที่ทำสมาธิแบบพรหมณ์ก็ยังไม่สามารถเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้อีกเช่นกัน พวกพรหมณ์จึงได้มุ่งทำลายพระพุทธศาสนาไปโดยตลอด แต่ด้วยความที่ในยุคหลังพุทธกาล คติความเชื่อในเรื่องเทพเจ้าและการปฏิบัติแบบพรหมณ์ได้เข้ามาปะปนในพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก

ในช่วงราวพุทธศตวรรษที่ 8 เป็นต้นมานั้น ก็มีการประยุกต์นำหลักปรัชญาและการปฏิบัติโดยเฉพาะของพราหมณ์เข้ามาในพระพุทธศาสนาด้วย จนเกิดเป็นลัทธิตันตฺรยานขึ้น จนถึงกับมีการสั่งสอนลัทธิพราหมณ์ในมหาวิทยาลัยสงฆ์ลันทาทั้งนี้ พระนักปราชญ์พุทธในยุคหลังก็ได้นำวิธีการปฏิบัติธรรม และความเชื่ออิทธิฤทธิ์แม้กระทั่งการสวดอ้อนวอนสรรเสริญตามแบบของพราหมณ์ เข้ามาปะปนในพระพุทธศาสนา จนกระทั่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีความใกล้เคียงกับการปฏิบัติธรรมของพราหมณ์มาก หลักธรรมและการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ จึงถูกปะปนไปกับการปฏิบัติธรรมของพราหมณ์อยู่ไม่น้อย นับตั้งแต่การบูชาพระพุทธเจ้าตามแบบเทพเจ้าของพราหมณ์ เมื่อพราหมณ์มีเทพเจ้าอันหลากหลาย ก็ประยุกต์ให้มีพระพุทธเจ้าอันหลากหลายบ้าง เมื่อพราหมณ์มีการสวดบูชาสรรเสริญทวยเทพในคัมภีร์พระเวท ก็มีการประยุกต์ให้มีการสวดสรรเสริญพระพุทธเจ้าบ้าง จนมีการสวดขอพรจากเทพเทวดาด้วย โดยเฉพาะเรื่องการทำสมาธินั้น เมื่อพราหมณ์มีการบริกรรมคำ “โอม-มะ” เพื่อการสรรเสริญทวยเทพทั้งหลาย และเมื่อพราหมณ์มีการทำสมาธิให้เห็นเป็นนิมิตและฝึกพลังเป็นอำนาจจิตต่างๆ ก็มีการประยุกต์แนวทางการปฏิบัติของพราหมณ์มาปะปนเป็นการปฏิบัติของพุทธด้วย จนทำให้แยกกันไม่ออกระหว่างพุทธหรือพราหมณ์ จนในที่สุดพระพุทธศาสนาในชมพูทวีปก็ถึงกับถูกกลืนไปเป็นพราหมณ์กันจนเกือบหมด พุทธภูมิอันเป็นดินแดนอันเป็นต้นกำเนิดพระพุทธศาสนานั้น ก็กลายเป็นอดีตไปแล้ว เรื่องการอธิบายการปฏิบัติธรรมจนเป็นเรื่องพลังอิทธิฤทธิ์กัน เพื่อให้เกิดความน่าเชื่อถือและศรัทธากันนั้น ปัจจุบันเป็นที่นิยมกันมาก และด้วยเหตุที่มหาชนส่วนใหญ่ก็มักจะนิยมตาม เรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามกลิ่นอายของพราหมณ์เป็นจำนวนมากด้วย จนปัจจุบันก็แยกกันไม่ถูกว่า อะไรเป็นพุทธแท้ดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนกันในสมัยพุทธกาล

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวเปรียบเทียบพระพุทธศาสนาในยุคหลังพุทธกาล ก่อนที่พระพุทธศาสนาในชมพูทวีปจะถูกทำลายและถูกกลืนไปเป็นพราหมณ์ว่า มีการนิยมนับถือนำคติความเชื่อ และแนวทางการปฏิบัติของพราหมณ์เข้ามาในพระพุทธศาสนากันมาก และก็ทำตามๆ กันมา ในทำนองที่ว่า “**เป็นพระพุทธศาสนาแบบแยกกันไม่ออกว่าอะไรเป็นพุทธและอะไรเป็นพราหมณ์**” ดังนั้นเรื่องการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น จึงเป็นเรื่องที่ต้องมีการศึกษาพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้า

ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสั่งสอนการปฏิบัติธรรมเหล่านี้สู่มหาชนทั้งหลาย ดังปรากฏในพระสูตรต่างๆ ไว้จนสมบูรณ์แล้ว การปฏิบัติธรรมตามสำนักต่างๆ ที่แตกต่างจากพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จึงเป็นเรื่องที่ต้องมีความระมัดระวังให้ดีด้วย ซึ่งเมื่อนักวิชาการตะวันตกได้มาทำการศึกษาพระพุทธศาสนา และเนื่องจากมีความรู้ในเรื่องลัทธิศาสนาพราหมณ์มาก่อน จึงพบว่าเนื้อหาของความแตกต่างในเรื่องการทำสมาธิแบบพุทธและแบบพราหมณ์มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน จึงได้เรียกชื่อการทำสมาธิแบบพุทธและการทำสมาธิแบบพราหมณ์ไว้แตกต่างกันว่า

- **การเจริญสมาธิแบบพุทธ** เป็น “การทำสมาธิอย่างมีสติตลอดสาย Mindfulness Meditation” เป็นการทำสมาธิแบบพุทธ ด้วยการมีสติตลอดสาย เพื่อใช้สติในการเรียนรู้ตามความเป็นจริงในวิปัสสนา สำหรับพัฒนาให้เกิดปัญญา
- “**การทำสมาธิด้วยการบริกรรมมนตราแบบพราหมณ์ Mantra Meditation**” เป็นการทำสมาธิแบบพราหมณ์ ด้วยการบริกรรมคำสลับไปมา และการกำหนดนิมิต และฝึกการบังคับนิมิตเพื่อให้เกิดพลังจิต และความสงบ

ดังนั้นในปัจจุบัน เมื่อทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรมนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างระหว่างการทำสมาธิแบบพุทธ และการทำสมาธิแบบพราหมณ์ด้วย มิเช่นนั้น เมื่อทำสมาธิแบบพราหมณ์แล้วจะขึ้นวิปัสสนาแบบพุทธ ก็จะขาดการพัฒนาการในเรื่องสติอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการเห็นธรรมในการสังเกตการณ์วิปัสสนา จึงพยายามใช้เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์มาเห็นธรรมในพระพุทธศาสนา

สำหรับความแตกต่างกันระหว่าง การปฏิบัติแบบพุทธเพื่อการเรียนรู้ความจริงของชีวิต และการปฏิบัติแบบพราหมณ์เพื่อการมีพลังจิตอิทธิฤทธิ์ หรือการทำจิตให้มีความสงบนี้ สามารถเปรียบเทียบกันตามประเด็นของวัตถุประสงค์ หลักการ วิธีการปฏิบัติ ความสำเร็จ และประโยชน์จากการปฏิบัติได้ ดังนี้

## การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์

### วัตถุประสงค์

- เป็นการทำตบะสมาธิฝึกจิตใจให้สงบและมีพลังจิต (อำนาจทางใจ)

### ความแตกต่างในเรื่องสติ

- ไม่มีการใช้สติทำงานในการตามรู้อารมณ์ จึงไม่มีการเจริญสติและไม่มีการพัฒนาคุณภาพของสติ

### หลักการ

- เน้นแต่การทำสมาธิ ด้วยการกำหนดจิตในอารมณ์หนึ่ง จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ

### วิธีการปฏิบัติ

- วิธีการเพื่อมุ่งเข้าสู่สมาธินั้น ใช้การบริกรรมคำที่มีความหมาย ศักดิ์สิทธิ์สลับไปมาเป็นการกล่อมจิตใจ

## การทำสมาธิอย่างมีสติแบบพุทธ

เป็นการทำสมาธิอย่างมีสติ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อการเรียนรู้ความจริงของชีวิต และการพัฒนาให้เกิดปัญญา

ต้องใช้สติในการพิจารณาเห็นธรรม มีการเจริญสติ และมีการพัฒนาคุณภาพของสติ เช่น การเดินจงกรม การมีสติในอริยาบถต่างๆ ภาศคตาสติ อานาปานสติ (ขั้น 1 และ 2) เป็นต้น

ในพระพุทธศาสนาเข้าใจดีว่า จิตนั้นเป็นอนัตตา และไม่เที่ยง ดังนั้นการบังคับจิตใจจึงมีผลเป็นการชั่วคราวเฉพาะช่วงที่อยู่ใต้อาณานเท่านั้น แต่เมื่อออกจากอาณาน จิตก็กลับมาเป็นอนัตตาอยู่ดี การทำสมาธินั้นจึงเป็นเพียงเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพของจิตเท่านั้น

เนื่องจากต้องมีสติตลอดสายการปฏิบัติ จึงเจริญอนุสติ คือต้องมีสติตั้งแต่เริ่มต้น และเมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ จะเกิดนิรวรณด้วย



ด้วยการกำหนดในนิมิตแล้วฝึก  
บังคับให้ย่อหรือขยายนิมิตเป็นประการ  
ต่างๆ เป็นการฝึกพลังสมาธิ

เสมอ ก็ให้รู้จักแก่นิรอรณ จนเมื่อละ  
อารมณ์ประเภทนิรอรณหรือวิตกต่างๆ ได้  
แล้ว จิตจึงปราโมทย์ ปีติ สุขสงบเป็นปัส  
สัทธิ แล้วจึงค่อยเป็นสมาธิอย่างมีสติ

- มีการขยับรูปมานสี แต่ไม่มีสติในฌาน  
จนจิตเป็นเอกัคคตา  
แล้วขยับรูปมานสี กำหนดจิต  
เป็นประการต่างๆ จนเป็นฌานสมาบัติ

ขยับรูปมานสีเหมือนกัน แต่มีสติในฌาน  
สติจึงถูกพัฒนาเป็นสติพลละ สตินทรีย์  
และสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขาตามลำดับ  
แล้วขึ้นวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่  
พิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม

### ความสำเร็จ

- การบรรลุธรรมของพรหมณ์  
มีอำนาจจิตเป็นประการต่างๆ  
และถึงแม้จะใช้ในการดับกิเลส แต่ก็เป็นการ  
ดับกิเลสได้ด้วยอำนาจจิต  
เป็นเจโตวิมุตติ

การบรรลุธรรมของพุทธเป็นการ  
เกิดปัญญา สามารถดับกิเลสด้วย  
ปัญญา เป็นปัญญาวิมุตติ  
คือการดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง  
ด้วยปัญญา

### ประโยชน์

- การทำสมาธิแบบพรหมณ์  
ช่วยทำให้จิตสงบ และเป็นการฝึกจิต  
ให้มีพลังอำนาจจิตเป็นอิทธิฤทธิ์  
ด้วยอำนาจสมาธิ

การทำสมาธิอย่างมีสติแบบ  
พุทธ เพื่อการดับกิเลสและการดับทุกข์  
และทำให้จิตสงบปล่อยวางจากอารมณ์  
ทั้งหลายด้วยปัญญา

สำหรับในการทำตบะสมาธิแบบพรหมณ์นั้น ไม่มีการพัฒนาสตินับตั้งแต่เริ่มต้น เพราะ  
พวกพรหมณ์ไม่มีการเดินจงกรม และก็ไม่มีการเจริญสติในอิริยาบถดังเช่นในพระพุทธศาสนา  
จึงมีความแตกต่างจากการทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนา นับตั้งแต่แรกเริ่ม แต่เป็นการ

ฝึกการบังคับจิตให้เกิดอำนาจจิต นอกจากนี้ การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ก็ยิ่งแตกต่างด้วยการที่นับจากจตุตถฌานในรูปฌานแล้ว ก็จะเจริญฌานต่อไปอีก คือทำสมาธิในระดับสูงต่อในอรูปฌานสี่ อันเป็นการทำฌานฝึกการบังคับจิตในขั้นสูงของพราหมณ์ต่อไป ซึ่งสำหรับการปฏิบัติในพระพุทธศาสนานั้น ไม่มีความจำเป็นต้องทำสมาธิในอรูปฌานต่อไปอีก เพราะการทำสมาธิแบบพุทธต้องการพัฒนาสติ และเมื่อสติมีคุณภาพดีพอแล้ว จนเป็นสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขา จึงใช้จิตที่มีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขาขึ้นวิปัสสนาเป็นลำดับต่อไป

แต่ก็จักกล่าวไว้ในที่นี้ เพื่อให้มีความรู้สำหรับเปรียบเทียบการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์และการทำสมาธิแบบพุทธไว้พอเป็นที่สังเขป กล่าวคือ ในการเจริญสมาธิและการเข้าฌานของพราหมณ์นั้น เป็นการมุ่งเน้นการทำสมาธิอย่างเดียว จึงใช้การบริกรรมอันเป็นการบังคับจิตเป็นสำคัญ โดยมีได้มีสติคอยกำกับอยู่ด้วย และเมื่อทำสมาธิเข้าฌานจนได้จตุตถฌานแล้ว ก็จะพัฒนาต่อไปด้วยการเปลี่ยนการกำหนดจากอารมณ์ที่เนื่องด้วยรูป มาเป็นอารมณ์ที่เนื่องด้วยรูปอันละเอียดยิ่งขึ้น คือ อารมณ์ที่เป็นนามธรรม เช่น การมีอากาศอันกว้างใหญ่ การมีวิญญาณอันกว้างไกล แล้วกำหนดจิตเป็นการไม่ปรุงแต่งเป็นวิสังขาร คือเป็นสภาวะธรรมที่เรียกว่า การมีเวทนาที่ไม่ใช่ การไม่มีเวทนาที่ไม่ใช่ แล้วก็ระงับสัญญาด้วย จึงเป็นการมีสัญญาก็ไม่ใช่ การไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็นการบังคับจิตในระดับที่ว่า “ไม่มีการตอบสนองการรับรู้” ที่มีความหมายที่กว้างไกลและกว้างขวาง เข้าสู่ “อรูปฌาน” อันละเอียด เป็นลำดับต่อไป ดังนี้ คือ

- “**อากาสนัญญาตนะ**” การกำหนดในอารมณ์ไม่มีประมาณ เป็นสภาพว่าง คืออากาศไร้ที่สุด ด้วยการบริกรรมทำในใจว่า “**อากาศไม่มีที่สุด**”
- “**วิญญาณัญญาตนะ**” กำหนดวิญญาณไร้ที่สุด กำหนดเพ่งดูวิญญาณไปสู่ที่ว่างเป็นอารมณ์ ด้วยการบริกรรมทำในใจว่า “**วิญญาณไม่มีที่สุด**”
- “**อากิญจัญญาตนะ**” กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย กำหนดจิตเป็น ความว่างว่า ไม่มีอะไรเลย ด้วยการบริกรรมทำในใจว่า “**ไม่มีอะไร ๆ**” เป็นที่น่าสังเกตว่า หลัก “ศูนยะ” ในพุทธมหายาน ก็คล้ายกับเรื่อง “อากิญจัญญาตนะ” นี้ แต่มีการขยาย

ความในเชิงปรัชญาอย่างกว้างขวางว่า สรรพสิ่งแท้จริงแล้วก็เป็นความสูญ จนนำไปเทียบกับหลักอนัตตาในพุทธเถรวาท จึงเกิดเป็นนิยาย “ศูนยวาท” ขึ้น

- “แนวสัญญาณาสัญญาตนะ” เป็นการเข้าถึงภาวะที่ว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หมายถึง การดำรงชีพด้วยความรู้สึกตัวว่า “เหมือนมีชีวิตก็ไม่ใช่ หรือจะว่าไม่มีชีวิตก็ไม่ใช่”
- จนในที่สุด ก็ดับทั้งสัญญาและเวทนา เรียกว่า “สัญญาเวทิตนโรธ” คือมีชีวิตแต่ก็เหมือนหนึ่งไม่มี ทั้ง เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ดับหมด ไม่มีการปรุงแต่ง ทั้ง กายสังขาร วจีสังขาร และจิตสังขาร เป็นโมกขธรรมแห่งการปฏิบัติขั้นสูงของพราหมณ์นั่นเอง

การทำตบะสมาธิในรูปฌาน เป็นการบังคับจิตให้ดับกิเลสด้วยการดับการรับรู้ต่ออารมณ์หนึ่ง ๆ ที่เป็นกิเลส นั้น เป็นการกดข่มกิเลสด้วยจิตด้วยอำนาจแห่งสมาธิ ซึ่งเรียกกันว่า “อำนาจทางเจโต” และเมื่อสามารถใช้อำนาจสมาธิกดกิเลสได้ ตามแบบของพราหมณ์ อันหมายถึงการเข้าถึงวิมุตติด้วยอำนาจของจิตในสมาธิขั้นสูงในรูปฌาน แต่พระพุทธเจ้าพบว่า การกดข่มกิเลสด้วยอำนาจจิตอันเป็นสมาธินั้น มิใช่การดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะเมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว กิเลสก็อาจกลับมาเกิดขึ้นใหม่ได้อีก ซึ่งเมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงแสวงหาทางดับทุกข์นั้น พระพุทธองค์ท่านก็ได้ทดลองปฏิบัติมาก่อนแล้ว แต่ก็ทรงพบว่า “การใช้อำนาจสมาธิบังคับจิตในรูปฌานนั้น เป็นการใช้อำนาจของสมาธิมาข่มกิเลส ดังนั้นเมื่ออยู่นอกฌานสมาบัติ เมื่อรับรู้อารมณ์ใหม่ ก็อาจเกิดกิเลสอันละเอียดได้อีก (ในระดับสัญชาตญาณอันเป็นอนุสัย เช่น กามราคะ กามานุสัย เป็นต้น) ดังนั้นการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นี้ จึงมิใช่การดับกิเลสอย่างสมบูรณ์และถาวร” เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสวงหาวิธีการใหม่ และได้ทรงค้นพบว่า “ถ้าใช้สติที่ตั้งมั่นจากการทำสมาธิ มาใช้ในการเรียนรู้ จนพัฒนาให้เกิดปัญญาแล้ว ปัญญานี้แหละ ถ้ารับรู้อารมณ์ใหม่ สติก็จะนำปัญญามาประกอบกับอารมณ์ การรู้ความจริง คือวิธีการตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง นี่แหละคือวิธีการดับกิเลสได้อย่างสนิทและถาวร” พระพุทธองค์จึงได้ทรงปรับปรุงการทำสมาธิของพราหมณ์ ที่มีอยู่เดิมมา

พัฒนาเสียใหม่ เรียกว่า “การทำสมาธิแบบพุทธ” Buddhist Meditation กล่าวคือ เมื่อทำสมาธิถึงรูปฌานสี่ เมื่อพัฒนาจิตจนมีสติบริสุทธิ์เป็นอุเบกขาไม่มีความพอใจหรือไม่พอใจเป็นอคตินั้นแล้ว ก็ให้มาพิจารณาเห็นความจริงในธรรมชาติด้วยการสังเกตการณ์เป็น “วิปัสสนา” ต่ออารมณ์ต่างๆ แล้วเรียนรู้เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญา แล้วนำปัญญานั้นมาประกอบกับจิตในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อย่างมีสติ จึงสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเรียกวิธีการดับกิเลสในพระพุทธศาสนาว่า “ปัญญาวิมุตติ” บ้าง หรือ “วิชชาวิมุตติ” นั้นเอง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า ในสมัยพุทธกาลพระอริยสาวกส่วนใหญ่เมื่อบรรลุมรรคผลนิพพานในปัญญาวิมุตติ และเมื่อเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็เห็นว่าไม่มีความจำเป็นในการฝึกเจโต เพื่อให้มหาชนศรัทธาในอำนาจแห่งเจโตวิมุตติแต่ประการใด ท่านจึงเห็นว่าความสามารถในทางจิตในเจโตวิมุตตินั้น มิใช่เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ และท่านจึงไม่มีความปรารถนาในเจโตวิมุตติอีกแล้ว ส่วนท่านใดที่มีความสามารถในทางเจโตวิมุตติ ก็ต้องอบรมจิตจนได้ปัญญาวิมุตติในที่สุด จึงจะเรียกได้ว่า ได้ทำกิจถึงที่สุดแล้ว

นอกจากนี้ในการปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบสมณะนั้น เรื่องการเกิดนิมิตก็นับเป็นปรากฏการณ์ประเภทหนึ่ง ที่มักจะเกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติธรรม ในการนี้ [สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ \(ป.อ. ปยุตฺโต\)](#) ได้อธิบายว่า “นิมิตทั้งหลายนั้น เป็นสัญญา” แท้จริงแล้วนั้น “นิมิต” นี้เกิดขึ้นมาจากความจำและการปรุงแต่งของจิต การที่เห็นนิมิตทั้งหลาย ทั้งที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ทั้งที่เกิดขึ้นและดับไป และรวมถึงการบังคับนิมิต ไม่ว่าจะ เป็น “อุคคหนิมิต” หรือ “ปฏิภาคนิมิต” เพื่อย่อหรือขยายนิมิตที่เกิดขึ้นนั้น ต่างก็เป็นผลจากการหมายรู้และการปรุงแต่งของจิต ด้วยการพยายามบังคับด้วยจิตทั้งสิ้น ทั้งนี้เพราะแม้นิมิตที่เห็น ก็เป็นเพียงสภาวะธรรมของการปรุงแต่งของจิตที่เกิดขึ้นและดับไปในรูปแบบที่ต่างๆ กันเท่านั้น

การปฏิบัติธรรมด้วยตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น ไม่ว่าจะปฏิบัติอย่างไรนั้น ก็ขาดการพัฒนาคุณภาพของสติ และขาดการสังเกตการณ์วิปัสสนา จึงขาดการเรียนรู้ตามความจริง จนในท้ายที่สุดก็ขาดการพัฒนาปัญญาด้วย จึงไม่สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญาตามความจริงการปฏิบัติแบบของพราหมณ์ ก็นับได้ว่าเป็นการอบรมจิตประเภทหนึ่ง ที่มี

ประโยชน์ ซึ่งมีมาก่อนสมัยพุทธกาล เป็นการทำบริกรรมช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิได้โดยตรง แต่ขาดการพัฒนาสติพิจารณาในธรรม การบริกรรมอาจจะดูเหมือนจะทำให้จิตสงบได้ง่ายในเบื้องต้น แต่ปัญหาอยู่ตรงที่ว่า “ในการทำบริกรรมไปมาแล้วจะทำให้เกิดสติได้อย่างไร ซึ่งถ้าทำได้จริงแล้วพวกพราหมณ์ทั้งหลายคงสามารถมีดวงตาเห็นธรรมได้ นับตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาลกันบ้างแล้ว

เรื่องการทำตบะสมาธิเพื่อพัฒนาอำนาจจิตหรือพลังจิต ให้มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้ตามคติของพราหมณ์นี้ มีมาก่อนพุทธกาลนานแล้ว จึงมีสิ่งทีพระพุทเจ้าตรัสรู้และก็ไม่ใช้คำสอนของพระพุทเจ้าด้วย ถึงจะมีผู้ที่ได้สำเร็จได้จริงบ้าง เช่น นูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น และก็มีน้อยรายนักที่ได้จริง แต่กลับมีการกล่าวอ้างในเรื่องดังกล่าวนี้แก่มหาชนกันอยู่เสมอ เพราะเป็นเรื่องที่มหาชนนิยมชมชอบกัน ด้วยเห็นว่ามีความพิเศษเหนือมนุษย์ทั่วไป แต่สำหรับในพระพุทศาสนา นั้น ความสามารถเหล่านี้ไม่มีประโยชน์ในการดับกิเลสหรือดับทุกข์แม้แต่ในทางตรงกันข้าม เรื่องการฝึกให้มีอำนาจจิตเหล่านี้ กลับไปสร้างความเป็นอึดตาของคุณวิเศษอันละเอียดนี้ขึ้น กลายเป็นกิเลสโดยไม่รู้ตัวได้ ดังนั้นพระพุทเจ้าผู้ทรงพระปัญญาอันยิ่ง จึงมิได้ทรงสั่งสอน และไม่เคยสนับสนุนการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาความสามารถในเรื่องเหล่านี้ แม้แต่ประการใด มิหนำซ้ำยังทรงห้ามพระภิกษุแสดงคุณวิเศษในเรื่องเหล่านี้แก่มหาชน ไม่ว่าด้วยเหตุผลเป็นประการใดก็ตาม โดยได้ทรงบัญญัติในพระวินัยปรับให้เป็นอาบัติในพระวินัยด้วย

การปฏิบัติธรรมในพระพุทศาสนาก็เพื่อให้เห็นแจ้งต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น เห็นความจริงของธรรมชาติของอารมณ์และการทำงานของจิตที่เกิดขึ้นในกระแสปัจจุสมมุติภาพ มิใช่การปฏิบัติเพื่อจะไปเห็นวิญญูณภูตผีเทวดาหรืออะไรที่ไหน เรื่องชีวิตหลังความตายถึงแม้ว่าจะมีจริง แต่ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องเพื่อการดับกิเลส พระพุทเจ้าก็ไม่เคยสอนการปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์ในเรื่องเหล่านี้ แม้ในพระสูตรใดๆ เลย ผู้มีปัญญาจึงต้องมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมให้มีความถูกต้องว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทศาสนา นี้ก็เพื่อการดับกิเลส ส่วนเรื่องอื่นๆ นั้น เป็นเรื่องนอกคำสอนของพระพุทเจ้า เป็นเรื่องนอกพระพุทศาสนา

กล่าวโดยสรุปแล้ว หลักการทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานั้น มีความแตกต่างจากการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ ก็เพราะเรื่องสตินี้เอง สติจึงเป็นคุณสมบัติของจิตที่ทำให้เห็นการทำงานของจิต และทำให้เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติขึ้น ทั้งนี้เพราะก่อนหน้าการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้น ถึงแม้จะมีนักบวชพราหมณ์ ฤๅชี ดาบส ทำสมาธิกันด้วยความเพียรเป็นประการต่างๆ จำนวนมาก แต่ก็ไม่มีใครสักคนที่สามารถเห็นความจริงของชีวิต และตรัสรู้ดังเช่นพระพุทธเจ้าได้ ทั้งนี้ก็เป็นเพราะพื้นฐานในเรื่องสติในพระพุทธศาสนา ที่ทำให้เกิดการมีดวงตาเห็นธรรม จึงเห็นการทำงานของจิตและชีวิตอันละเอียด จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นปัญญา สำหรับการดับกิเลสในที่สุด สรุปเป็นสาระสำคัญของสติในการเจริญสมาธิอย่างมีสติเป็น 4 ประการ คือ

1. การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น มีพื้นฐานมาจากการมีสติ และเมื่อทำสมาธิก็ให้มีสติตลอดสาย ในขณะที่การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น ไม่มีบทบาทขององค์ธรรม “สติ” ในการปฏิบัติธรรมเลย เพราะพราหมณ์ไม่มีการเห็นความจริง ไม่มีการเรียนรู้ตามความเป็นจริง และก็ไม่มีการพัฒนาปัญญานั่นเอง
2. การทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานั้น เมื่อมีสติแล้วเจริญสมาธิ สมาธิจึงเสริมพัฒนาคุณภาพของสติให้สูงขึ้นเป็นลำดับ นับตั้งแต่ “อนุสติ” “สติพละ” “สตินทรีย์” “สติบริสุทธิ” จนนำมาใช้ใน “สติปัฏฐานสี่” จึงเป็น “สติสัมโพชฌงค์” และนำสมาธิมาใช้งานเป็น “สัมมาสติ” ในที่สุด ในขณะที่การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น เมื่อไม่มี “สติ” มาตั้งแต่เริ่มต้นแล้ว ก็ไม่มีการพัฒนาคุณภาพของ “สติ” เป็นลำดับตั้งแต่แรก
3. การทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานั้น เมื่อพัฒนาสติจนเป็นสติบริสุทธิ จึงมีดวงตาเห็นธรรมเห็นการทำงานและอาการของจิตเป็นประการต่างๆ จึงเห็นแจ้งตามความเป็นจริงได้ และสามารถขึ้นวิปัสสนาในสติปัฏฐานสี่ได้ ในขณะที่การทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น เมื่อไม่มีการพัฒนา “สติ” ให้มีคุณภาพสูง จึงไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ และแม้จะพยายามทำวิปัสสนา แต่ก็เป็น การพยายามนึกคิดเอาเอง จึงกลายเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์กัน ไม่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ

ได้ ดังนั้นถึงแม้พรหมณ์ที่มีตบะสมาธิในระดับสูงแล้ว ก็ต้องมาเริ่มการเจริญสติใหม่ นับตั้งแต่การเดินจงกรม หรือทำอานาปานสติ เป็นต้น สติจึงพัฒนาการได้อย่างรวดเร็ว แล้วเจริญวิปัสสนาได้ จนสามารถบรรลุผลได้ในท้ายที่สุด เช่นกัน

4. การทำสมาธิอย่างมีสติในพระพุทธศาสนานั้น เมื่อเจริญวิปัสสนา เห็นธรรมที่เกิดขึ้น จึงยินดีในธรรม มีสติในธรรมอยู่ตลอดเวลา เรียนรู้ธรรมชาติของชีวิตตามความเป็นจริง เกิดปัญญา จึงสามารถดับกิเลสด้วยปัญญาได้ เป็นโมกขธรรมในพระพุทธศาสนา ในขณะที่การทำตบะสมาธิแบบพรหมณ์นั้น ถึงแม้จะพิจารณาในธรรมอย่างไร ก็เป็นการนึกคิดกันไปเอง ถึงแม้ว่าจะปฏิบัติด้วยความเพียร เพราะรู้ว่ากิเลสเป็นเรื่องไม่ดี แต่ก็เป็น การพยายามดับกิเลสด้วยอำนาจของตบะสมาธิ ซึ่งอาจจะข่มกิเลสได้เป็นการชั่วคราว เป็นโมกขธรรมของพรหมณ์ แต่ก็มีใช้การดับกิเลสด้วยปัญญา จึงไม่สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าสอนเรื่องการทำสมาธิอย่างมีสติด้วยการมีสติพิจารณาในธรรม จึงทำให้จิตปราโมทย์ ปิติ สุขปลื้มสัทธา แล้วจิตจึงเป็นสมาธิในพระสูตรต่างๆ นับตั้งแต่การเจริญสติใน “วิมุตตายนสูตร” “วัตถูปมสูตร” การเจริญอนุสติใน “ฉอนุสัสติสูตร” การละนิวรณ์ห้าใน “สังคารวสูตร” การเจริญฌานใน “ฌานสูตร” การเกิดวิตกวิจารณ์ “เทวธาวิตักกสูตร” การเจริญอานาปานสติใน “อานาปานสติสูตร” การเจริญเวทนานุปัสสนาใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” เป็นต้น

## Appendix II:

### การปฏิบัติธรรมในสมถวิปัสสนาแบบแยกส่วน

วิธีการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเรียกว่า “สมถวิปัสสนา” คำว่า “สมถะ” นั้นแปลว่า การทำให้เกิดความสงบ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการเพ่งที่อารมณ์ใดหนึ่งๆ ส่วนคำว่า “วิปัสสนา” นั้นแปลว่า การสังเกตการณ์การทำงานของจิตตามความเป็นจริง ด้วยการพิจารณาธรรมชาติของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้น รวมความแล้วก็แปลว่า การทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้วใช้สติพิจารณาอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นว่าเป็นอย่างไร เป็นการเรียนรู้การทำงานของจิตอันละเอียดตามความเป็นจริง ทำให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าเป็นจริง

ท่านพุทธทาสได้อธิบายว่า ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าทรงเรียกวิธีการปฏิบัติธรรมหรือการอบรมจิตในพระพุทธศาสนาว่า “สมถวิปัสสนา” เป็นการปฏิบัติธรรมแบบพุทธที่ต่อเนื่องกันตลอดสาย และก็มีได้มีการแบ่งแยกส่วนเป็น “สมถะ” และ “วิปัสสนา” ดังเช่นที่นิยมกันในภายหลังพุทธกาล และก็ถือเป็นคติตามกันมาจนถึงปัจจุบัน

ในสมัยพุทธกาลนั้น เหตุที่ใช้คำว่า “สมถะวิปัสสนา” อย่างต่อเนื่องกันนั้น เพราะในการปฏิบัติธรรมต้องมีสติตลอดสาย ทั้งในส่วนของสมถะและวิปัสสนา คือต้องมีสติตั้งแต่เริ่มต้นในการเจริญสมถะและต่อเนื่องจนถึงการเจริญวิปัสสนา และถึงแม้จะเจริญสมถะทำสมาธิก็ต้องมีสติด้วย จึงเป็นการทำสมาธิอย่างมีสติ Mindfulness Meditation เช่น การพิจารณาในธรรมหรือการเจริญอนุสติ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตัวในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความต่อเนื่องของสติทำให้เกิดเป็นความต่อเนื่องของสมถะและวิปัสสนาเป็นลำดับ ในขณะที่การแยกส่วนเป็นสมถะและวิปัสสนานั้น ก็มีความเข้าใจกันว่า สามารถเจริญสมถะเป็นการทำสมาธิแบบพราหมณ์ Mantra Meditation ก่อนได้ แล้วมาขึ้นเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ความเชื่อแบบแยกส่วนนี้ จึงทำให้เกิดความนิยมในการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์ ด้วยการบริกรรมกันในตอนต้นของการปฏิบัติธรรมจนทำให้จิตสงบ แล้วจึงพยายามพลิกจิตให้กลับมามีสติเพื่อเจริญวิปัสสนา การเจริญสมถะด้วยการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์นั้น มีความเสี่ยงที่ทำให้เพลิดเพลิดในเรื่องพลังอำนาจจิต จนกลายเป็นเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ ซึ่งพระพุทธเจ้าก็ไม่เคยสั่งสอนอีกเช่นกัน เพราะ



พระพุทธองค์สอนแต่เรื่องการดับกิเลส การแบ่งแยกการปฏิบัติธรรม ด้วยการเจริญสมณะวิปัสสนาแบบแยกส่วนนี้ ทำให้มีการแยกการเจริญสติออกจากการเจริญสมาธิต่างหาก แต่ไม่เข้าใจสภาวะธรรมของสติและสมาธิอย่างละเอียด และไม่เข้าใจการใช้สมาธิมาพัฒนาคุณภาพของสติในระหว่างการเจริญสมณะ จนสติมีคุณภาพสูงพอสำหรับการเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับ และทำให้ไม่เห็นลำดับของการพัฒนาคุณภาพของสติ และความแตกต่างของคุณภาพสติประเภทต่างๆ ในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการนั่นเอง

ที่จริงแยกส่วนของ “สมณะ” ออกจาก “วิปัสสนา” แล้วเจริญสมณะแบบพุทธ และเจริญวิปัสสนาแบบพุทธ ก็คงไม่มีปัญหาอะไร ถ้าการเจริญสมณะนั้นมีสติในระหว่างการทำสมาธิอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นประเด็นสำคัญจึงอยู่ที่ว่า ถ้าแยกส่วนของสมณะออกจากวิปัสสนาแล้ว นำวิธีการทำตบะสมาธิแบบพราหมณ์มาใช้ในการเจริญสมณะนั้น ก็อาจจะสับสนได้ เพราะก่อนอื่นก็ต้องเข้าใจกันก่อนว่า แม้พระพุทธเจ้าก็เคยปฏิบัติแบบพราหมณ์ และมีความเข้าใจในการปฏิบัติของพราหมณ์มาก่อนเป็นอย่างดีแล้ว แต่พระพุทธองค์ก็ได้สั่งสอนให้นำการปฏิบัติแบบพราหมณ์เข้ามาใช้การปฏิบัติธรรมของพุทธแม้ในพระสูตรใดๆ เลย อีกทั้งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสเตือนมาก่อนหน้า ถึงเรื่องการปฏิบัติแบบพราหมณ์ใน “สุกสูตร” มาก่อนหน้านี้แล้วว่า ถึงแม้ว่าการปฏิบัติแบบพราหมณ์เหล่านั้น อาจจะให้ผลทำให้จิตสงบได้ในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังได้ผลแบบพราหมณ์ ที่เน้นไปในเรื่องการฝึกพลังจิตและการบังคับจิตเป็นเพียงอิทธิปาฏิหาริย์ทางจิตกัน ซึ่งแตกต่างจากวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพื่อการดับกิเลสอย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา เรื่องคติความเชื่อการทำสมาธิแบบพราหมณ์นี้ ไม่ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าเคยสั่งสอนในพระสูตรใดๆ เลย จึงเป็นเรื่องที่ถูกนำเข้ามาในพระพุทธศาสนาหลังสมัยพุทธกาล ดังนั้นการประยุกต์การทำสมาธิของพราหมณ์มาใช้ในพระพุทธศาสนานั้น ก็เป็นเรื่องที่ต้องพิจารณากันให้เหมาะสมด้วย

## Appendix III:

### เรื่องการสอนคำบริกรรมแก่พระจูฬปันถก

ในสมัยพุทธกาลนั้น มีการกล่าวถึงคราวที่พระพุทธเจ้าทรงสอนการปฏิบัติธรรมด้วยการบริกรรมเพียงครั้งเดียว ในประวัติพุทธสาวกของพระจูฬปันถก เมื่อคราวที่พระจูฬปันถกไม่สามารถท่องจำบทธรรมใดๆ ได้นั้น ท่านจึงไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า พระจูฬปันถกถูกตำหนิจากพระพี่ชายในเรื่องไม่สามารถท่องบทธรรมได้ จนทำให้ท่านคิดน้อยใจจะลาสิกขาจากเพศบรรพชิต ครั้นความทราบไปถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ท่านทรงเมตตา จึงทรงแนะนำบายให้ท่านปฏิบัติด้วยการพิจารณาในธรรมด้วยการบริกรรมคำสั้นๆ ว่า “**รโหิหรณิ**” ซึ่งแปลว่า “**ผ้าเช็ดธุลี**” พร้อมกับให้ลูบคลำผ้าขาวนั้นไปมาด้วย พระจูฬปันถกเมื่อบริกรรมคำและลูบคลำผ้าไปพร้อมกันนั้น ทั้งนี้ในส่วนของคำบริกรรมก็ช่วยให้ท่านมีสมาธิในกิจที่ทำเป็นอารมณ์หนึ่งๆ และในส่วนของ การลูบคลำผ้าขาวนั้น ก็ทำให้เกิดสติจากการผัสสะของมือกับผ้าที่ลูบคลำไปมาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อท่านทำไปได้สักพักใหญ่ ปรากฏว่าผ้าที่แต่แรกเคยขาวอยู่นั้น ก็กลายเป็นผ้าหม่นหมองคล้ำลง ธรรมก็ปรากฏแก่ท่านในขณะนั้น ท่านจึงสังเกตเห็นถึงความจริงในธรรมชาติ เห็นความไม่เที่ยงของผ้าที่เคยขาวสะอาด แต่แล้วก็เปื้อนสกปรก เปรียบเหมือนชีวิตของมนุษย์เรา ที่เห็นว่าสวยงามรุ่งโรจน์กันนั้น ในท้ายที่สุดทุกคนก็ต้องตายกลายเป็นเถ้าธุลีทั้งสิ้น ท่านจึงเห็นความไม่เที่ยงของสังขารชีวิตทั้งหลาย ท่านเห็นแจ้งในธรรมชาติของชีวิตว่า สรรพสิ่งทั้งหลายล้วน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อท่านเห็นความจริงของชีวิตในธรรมชาติเช่นนี้ ท่านจึงปล่อยวางการยึดมั่นถือมั่นในกายและอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้น จนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

ดังจะเห็นได้ว่า การที่พระพุทธองค์ทรงกรุณาสอนการบริกรรมแก่พระจูฬปันถกเป็นกรณีพิเศษนี้ แสดงถึงข้อเท็จจริงที่สำคัญ ประการ 4 คือ

1. การปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาล จะต้องมีการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า และก็มี การท่องจำและเข้าใจคำสอนเป็นข้อความมากพอสมควร มิใช่

การบริการรรมคำสั้นๆ สลับไปมา จึงทำให้พระจูฬปันถกไม่สามารถท่องจำบทธรรมได้ และเมื่อไม่รู้ความในบทธรรมก็ปฏิบัติธรรมไม่ได้นั่นเอง

2. เรื่องการใช้คำบริการรรมสั้นๆ สลับไปมานั้น พระพุทธองค์ทรงสอนเพียงครั้งเดียวในกรณีของพระจูฬปันถก นอกจากนั้นพระพุทธองค์ก็ไม่เคยสอนวิธีการนี้แก่ใคร ไม่มีปรากฏในพระสูตรใดๆ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่า คำบริการรรมที่ใช้จะเป็นคำใดก็ได้ มิใช่คำศักดิ์สิทธิ์หรือคำสรรเสริญเป็นประการใด แม้คำว่า “ผ้าเช็ดธุลี” ก็สามารถบรรลุธรรมได้
3. ในขณะที่บริการรรมนั้น ก็ขยี้ลูกคำผ้าขาวนั้นไปมาด้วย การใช้มือขยี้ลูกคำผ้า ทำให้มีสติจากการรู้สึกตัวสัมผัสผ้าอยู่ตลอดเวลา จนเมื่อจิตเป็นสมาธิก็มีสติอยู่ตลอดเวลา จึงมีการพัฒนาคุณภาพของสติดีขึ้นตามลำดับ
4. และเมื่อขยี้จนผ้าขาวนั้นหอมคล้า จึงมีสติสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของสีผ้าที่เกิดขึ้น จึงเห็นแจ้งใน “ธรรมของความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ปัจจุบันเรื่องการสอนทำสมาธิด้วยการบริการรรมคำสั้นๆ สลับไปมา กำลังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง เพราะเป็นการทำสมาธิได้ง่าย โดยไม่ต้องมีการศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ทำสมาธิกันได้ และถ้าจิตยังไม่สงบก็ใช้การร่วคำบริการรรมเร็วๆ บังคับจิตให้อยู่ในคำบริการรรม เพื่อหวังให้จิตสงบกัน การบริการรรมคำสั้นๆ ไปมาจึงมีประโยชน์ในระดับหนึ่ง แต่เป็นเพียงเครื่องประกอบจิตเท่านั้น ทำให้การปฏิบัติธรรมขาดองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษา 4 ประการ กล่าวคือ ประการแรก ขาดการพัฒนาสติและขาดการพัฒนาคุณภาพของสติในระหว่างการเจริญสมาธิ ประการที่สอง ขาดการศึกษาในธรรมและขาดการพิจารณาในธรรม จึงไม่มีความยินดีในธรรม และมีสติในธรรมอยู่ตลอดเวลา จึงมิได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติบูชาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ประการที่สาม ขาดการเข้าสมาธิแบบพุทธ อันประกอบด้วยปราโมทย์ ปีติ สุขปัสสัทธิ แล้วจึงเข้าสมาธิ และประการสุดท้ายก็คือ ขาดการฝึกหัดการดับกิเลสจากอย่างเป็นลำดับขั้นในระหว่างการปฏิบัติธรรม จึงเป็นการยากที่จะเข้าใจวิธีการดับกิเลสอย่างละเอียดในอาสวะและอนุสัยได้ ซึ่งเรื่องวิธีการปฏิบัติธรรมอย่างนั้น ท่านผู้มีปัญญาควรพิจารณาอย่างเหมาะสมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นสำคัญ

## Appendix IV:

### เรื่องพระไบลานเปล่าในสมัยพุทธกาลจริงหรือ

ในการศึกษาพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมีการพิจารณาโดยแยกแยะโดยโยนิโสมนัสติการด้วย กล่าวคือ ต้องมีการพิจารณาเนื้อหาและข้อมูลความจริงต่างๆ ประกอบอย่างแยกแยะด้วย เช่น ในเรื่องพระโปลุละนี้ น่าจะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในยุคสมัยหลังพุทธกาล แต่ที่มีการอ้างถึงพระพุทธเจ้าด้วยนั้น คงไม่น่าจะเป็นความจริง เพราะในสมัยพุทธกาลนั้น ภาษาบาลีเป็นภาษาพูดซึ่งไม่มีตัวอักษรบันทึกเป็นไบลานกัน การแปลภาษาบาลีด้วยตัวอักษรนั้นมีขึ้นเป็นครั้งแรก เมื่อคราวหลังการสังคายนาครั้งที่ 3 และเมื่อพระมหินทะได้ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาสู่ลังกา จึงได้ทำการพัฒนาภาษาบาลีด้วยตัวอักษรสิงหลขึ้น และสำหรับการบันทึกพระไตรปิฎกนั้น มีการบันทึกด้วยตัวอักษรลงบนไบลานเป็นครั้งแรก ในการทำสังคายนาครั้งที่ 5 ที่ลังกา ในราวปี พ.ศ. 460 ดังนั้น เรื่องการศึกษาปริยัติในสมัยพุทธกาล จึงต้องอาศัยการสวดท่องจำกัน น่าจะยังไม่มี การบันทึกเป็นตัวอักษรลงบนไบลาน จัดทำเป็นคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาแน่นอน นอกจากนี้ก็ได้มีการขุดพบวัตถุโบราณตามพุทธโบราณสถานต่างๆ ในอินเดียตอนเหนือ นั้น ก็เป็นการขุดพบการจารึกตัวอักษรบนเปลือกไม้ หรือเป็นศิลาจารึก และเนื้อโลหะผสมเท่านั้น การค้นพบคัมภีร์บันทึกที่เก่าแก่ที่สุด ที่ปากีสถานตอนเหนือ ก็เป็นคัมภีร์ที่ทำจากเปลือกต้นเบิร์ชเป็นคัมภีร์ธรรมบทภาษาสันสกฤต ซึ่งน่าจะมีอายุในราวกลางคริสต์ศตวรรษที่ 1 คือราวปี พ.ศ. 600 และนอกจากนี้ก็มี การพบในการบันทึกเอกสารบนเส้นทางสายไหมที่ประเทศจีน เป็นคัมภีร์โบราณสันสกฤตมีอายุในราวคริสต์ศตวรรษที่ 3 คือราวปี พ.ศ. 800 แน่นอนทีเดียวถึงแม้ว่า อาจจะมีคัมภีร์ไบลานที่เก่าแก่กว่านั้น แต่ก็อาจจะเสียหายหรือสูญหายไปแล้ว แต่ก็ไม่ มีหลักฐานว่าในสมัยพุทธกาลนั้น บริเวณอินเดียตอนเหนือมีการผลิตไบลานใช้กัน หรือมีการใช้ไบลานสำหรับการบันทึกเป็นคัมภีร์กันแม้แต่ประการใด เพราะยังไม่มี การประดิษฐ์ตัวอักษรสำหรับใช้ในภาษาบาลีกัน และก็ยัง คงไม่มีการประดิษฐ์ไบลานเช่นกัน มิเช่นนั้นคงมีความพยายามรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า นับแต่การทำปฐมสังคายนาหลังมหาปรินิพพานกันแล้ว เพราะเหตุนี้จึงน่าจะสรุปได้เป็นที่แน่ชัดว่า ในสมัยพุทธกาลนั้นจึงยังไม่น่าจะมีคำที่จะเรียกหาใครว่า “ไบลานเปล่า” กันแน่ เพราะแม้คัมภีร์พระเวทของพราหมณ์ก็เป็นบทสวดที่ท่องจำกัน

ก่อนพุทธกาล ที่จะมีเป็นบันทึกกันเป็นโบราณที่เก่าแก่ที่สุดนั้น ก็เกิดขึ้นในยุคสมัยหลังพุทธกาล  
ทั้งสิ้น หลังจากเมื่อมีการประดิษฐ์ไบลาน นอกจากนี้วิทยาการทำกระดาษเริ่มมีครั้งแรกใน  
ประเทศจีนสมัยราชวงศ์ฮั่น ซึ่งเป็นยุคหลังพุทธกาลนานเกือบ 500 ปี ดังนั้นการอ้างหรือเสริม  
แต่งเป็นเรื่องราวต่างๆ ที่อ้างว่า เป็นคำพูดของพระพุทธเจ้านั้น ผู้ศึกษาด้วยปัญญาจะต้องมี  
ความระมัดระวัง และมีการตรวจสอบหลักฐานความจริงกันด้วย ถึงแม้จะเป็นเรื่องดีมีสาระแต่ก็  
ต้องตรวจสอบกันอยู่ดี เพราะในสมัยหลังพุทธกาลในช่วงนับตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 8-14 เป็นต้น  
มานั้น ก็มีการนำเรื่องความเชื่อที่นิยมอ้างนำเรื่องพระพุทธเจ้ามาเพิ่มเติมเสริมแต่งกันมาก เพื่อ  
สร้างศรัทธาความน่าเชื่อถือในสำนักต่างๆ กัน และเมื่อมีการแตกออกเป็นนิกายและสำนัก  
ต่างๆ นั้น ต่างก็แต่งอ้างเรื่องพระพุทธเจ้ากันมาก เพื่อจะได้ใช้อ้างยืนยันว่าคำสอนของตนเป็น  
พระดำรัสคำสอนของพระพุทธเจ้ากัน ดังนั้นสำหรับสาระสำคัญในเรื่องพระโฆฏิยะนี้ ถือว่าเป็น  
เรื่องที่แต่งขึ้นด้วยเจตนาดี เป็นอุทาหรณ์เตือนใจผู้ที่มีการศึกษาดีแต่ขาดการปฏิบัติ แต่ก็ต้อง  
เข้าใจด้วยว่าเป็นเรื่องที่แต่งขึ้นในสมัยหลังพุทธกาล ดังนั้นก็ต้องเข้าใจกันให้ดีกว่า “การเรียนรู้  
ในพระพุทธศาสนานี้ จะต้องมีทั้งการศึกษาเล่าเรียนและการปฏิบัติควบคู่กัน ถ้ามีแต่  
ศึกษาเล่าเรียนโดยมิได้ปฏิบัติก็ย่อมไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ในทำนอง  
เดียวกัน ถ้ามีแต่การปฏิบัติโดยมิได้ศึกษาเล่าเรียนในพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้า  
แล้ว ก็ย่อมไม่สามารถประสบความสำเร็จได้เช่นกัน การพิจารณาในธรรมจะต้องมี  
ความถูกต้องสมบูรณ์ จึงจะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง”

## Appendix V:

### ความคลาดเคลื่อนในสมัยหลังพุทธกาล

ก่อนสมัยพุทธกาลโลกมีแต่ความเชื่อ โดยเฉพาะความเชื่อที่มีในลัทธิศาสนาพราหมณ์ จนเมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลก เป็นการนำความจริงที่มาแทนที่ความเชื่อ จึงเปรียบเหมือนแสงสว่างที่มาทำลายความมืด เป็นการพัฒนาปัญญาที่มาทำลายอวิชชา ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองไปทั่วชมพูทวีป และมีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปยังดินแดนต่างๆ มหาชนทั้งหลายก็มานับถือพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมาก คติความเชื่อในทำนองเดียวกับลัทธิพราหมณ์ ก็ได้หวนกลับเข้ามาในพระพุทธศาสนา แต่แปรรูปเสียใหม่ที่แนบเนียนยิ่งขึ้น จนถึงขนาดที่เชื่อกันว่า พระพุทธเจ้าเป็นเทพเจ้าตามแบบคติความเชื่อของพราหมณ์ไปเลย เรื่องความเชื่อในทำนองพราหมณ์เช่นนี้ ก็เกิดขึ้นพร้อมกับการนำเรื่องความศักดิ์สิทธิ์ก็เข้ามาปะปนในพระพุทธศาสนาจนมากยิ่งขึ้น จนทำให้แม้แต่พระพุทธศาสนาก็เต็มไปด้วยคติความเชื่อต่างๆ ตามแบบของพราหมณ์ ก่อนที่จะมีพระพุทธศาสนาขึ้นในโลก จนทำให้พระพุทธศาสนาในปัจจุบันเกือบจะแยกกันไม่ออกว่า ส่วนไหนอะไรเป็นความเชื่อที่เพิ่มเติมเข้ามา จนบางครั้งก็สับสนกันจนแยกไม่ออกว่า อะไรเป็นคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า เพราะมีการแต่งคัมภีร์ที่แต่งขึ้นมาในยุคหลังพุทธกาล ต่างก็กล่าวอ้างกันว่า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น มีหน้าซ้ำยังอ้างว่าเป็นพระสูตรพระดำรัสของพระพุทธเจ้าด้วย จึงทำให้เกิดความแตกต่างในคำสอนของพระพุทธเจ้า และเกิดการแบ่งแยกแตกออกเป็นสำนักและนิกายต่างๆ กันเป็นจำนวนมาก ซึ่งเรื่องที่แต่งเติมด้วยความเชื่อกันในพระพุทธศาสนาเหล่านี้ บางครั้งก็อาจมีเจตนาดีเพื่อสร้างศรัทธาในยุคสมัยหนึ่ง แต่ก็ได้สร้างความคลาดเคลื่อนในคำสอนของพระพุทธเจ้า กลายเป็นความเชื่อตามสำนักนิกายต่างๆ ในยุคสมัยต่อมาได้ ดังนั้นการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงต้องพิจารณาด้วยความแยบคาย จึงจะเป็นการเรียนรู้ความจริง มิใช่ความเชื่อ ซึ่งในหนังสือเล่มนี้ ก็อาศัยพระสูตรในเถรวาท ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นการรักษาพระสูตรคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า นับตั้งแต่คราวที่ได้จัดทำปฐมสังคายนา หลังมหาปรินิพพาน

เรื่องการปฏิบัติธรรมในสมัยหลังพุทธกาลนั้นก็เช่นกัน เนื่องจากมีการสอนเป็นสำนักต่างๆ กันมากมาย และที่มีความแตกต่างไปจากคำสอนของพระพุทธเจ้ากันไม่น้อย เช่น มักจะมีการกล่าวอ้างถึงพลังอำนาจแห่งการปฏิบัติเป็นประการต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้มหาชนมีศรัทธาความเชื่อในอำนาจแห่งการปฏิบัติ โดยเฉพาะในเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ อันเป็นผลจากการปฏิบัติตามแบบพื้นฐานความเชื่อของพวกพราหมณ์ จนทำให้มีการนำเรื่องเหล่านี้ มาเป็นตัวชี้วัดแสดงผลความสำเร็จของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเสียเอง ซึ่งเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์เหล่านี้ในพุทธประวัตินั้น เป็นเรื่องที่พระพุทธองค์ทรงรังเกียจมาก จนถึงกับต้องมีบัญญัติเป็นพระวินัยสั่งห้ามภิกษุในพระพุทธศาสนา มิให้กระทำแสดงอิทธิปาฏิหาริย์กัน ไม่ว่าด้วยเหตุผลเป็นประการใดก็ตาม ถือว่าเป็นอาบัติทุกกฏ แต่ในสมัยหลังพุทธกาลนั้น เรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ เหล่านี้ ก็กลับมาเป็นที่นิยมในการสร้างศรัทธา และก็สั่งสอนกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งก็ได้กักร่อนพระพุทธศาสนาจนทำให้พระพุทธศาสนาคลาดเคลื่อนไปจาก คำสอนดั้งเดิมอันบริสุทธิ์ของพระพุทธเจ้า และได้แปรเปลี่ยนพระพุทธศาสนาจากศาสนาแห่งความจริงกลายเป็นศาสนาของความเชื่อ จนในที่สุดพระพุทธศาสนาก็ได้เสื่อมสูญไปจากชมพูทวีปมาแล้ว และที่ยังพอจะมีเหลือเพียงเล็กน้อยในชมพูทวีปที่นับถือพุทธกันอยู่บ้างนั้น แต่ยังมีกลิ่นอายของพราหมณ์ปนอยู่ไม่น้อย ดังนั้นเรื่องการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เป็นการรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในโลก เพราะความเชื่อจะทำให้เกิดการยึดติดในอัตตา แต่ความจริงทำให้เกิดปัญญา ดังนั้นถึงแม้จะมีศรัทธาด้วยความเชื่อกันแล้ว ก็ต้องพิสูจน์ให้เป็นจริงด้วย จึงจะเป็นปัญญาในพระพุทธศาสนา

การศึกษาพระธรรมวินัยและพระสูตรต่างๆ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในพุทธศตวรรษที่ 8-12 หลังจากพระพุทธเจ้าได้ปรินิพพานไปแล้ว ได้เกือบพันปี คำสอนในพระพุทธศาสนาที่สืบทอดกันมานานนับพันปี ก็ได้เปลี่ยนจากความจริงอันบริสุทธิ์ มาเป็นความเชื่อที่สอนตามๆ กันมา และเมื่อขัดกับหลักการตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอันบริสุทธิ์แล้ว พระพุทธศาสนาจึงเสื่อมลงที่สุดในช่วงเวลานั้น หลวงจีนเฮียงจั้งได้บันทึกในจดหมายเหตุการเดินทางไปสืบท่อพระพุทธศาสนาที่อินเดีย บรรยายถึงสภาพของสังคมพระพุทธศาสนาในขณะนั้น เป็นความว่า “พระภิกษุบางพวกไม่ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย ใช้ชีวิตอยู่อย่างชาวโลกไม่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย มีความเกียจคร้านเที่ยวเตร่ มีชีวิตที่ไร้ค่า ถึงแม้จะครองผ้าสาขาวัสตร์ แต่ก็เลี้ยงสัตว์ และมีลูกเมีย (แม้ปัจจุบันพระภิกษุบางพวกในเนปาล ก็

เบต เกาหลี ญี่ปุ่นก็มีลูกเมียเช่นนี้) ความเข้าใจผิดในหลักธรรมสำคัญ ทำให้เกิดความขัดแย้งกันในพระพุทธศาสนา คำสอนของนิกายต่างๆ ทำให้เกิดความแตกแยกในพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาจะบริสุทธิ์หรือเศร้าหมองก็ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของชาวพุทธเอง”

หมายเหตุ เรื่องพระมีลูกเมียได้นี้ เป็นคติที่น่าแปลกมาก เพราะพระพุทธเจ้าถึงมีพระชายาและพระโอรสอันประเสริฐ พระพุทธองค์ก็ทรงสละละเพศฆราวาส ละจากกามมาออกสู่เนกขัมมะเพื่อมาเป็นบวรพชิต พระอริยสาวกทั้งหลายในสมัยพุทธกาลต่างๆ ตามประวัติถึงจะมีทรัพย์สินต่างๆ มากมาย ต่างก็สละละลูกภรรยาและทรัพย์สมบัติทั้งหลาย ก่อนมาบวชในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น แต่ครั้งมาถึงสมัยหลังพุทธกาลได้พันกว่าปีแล้ว คติความเชื่อที่ผิดเพี้ยนต่างๆ ของพราหมณ์ ทั้งเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์อิทธิฤทธิ์ ความเชื่อในเรื่องทวยเทพต่างๆ เรื่องพิธีกรรมของพราหมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งการปฏิบัติของพราหมณ์ด้วย ก็เข้ามาปะปนในพระพุทธศาสนา พร้อมกับดัดแปลงคำสอนตามคติของพราหมณ์เข้ามาในพระพุทธศาสนา ทำให้พระพุทธศาสนาหมวมองและเสื่อมลงในที่สุด ใครจะเชื่ออะไรก็เป็นเรื่องหนึ่ง แต่เรื่องความจริงที่เกิดขึ้นควรจะได้เป็นบทเรียนสอนใจให้เกิดประโยชน์ด้วย

ต่อมาในพุทธศตวรรษที่ 13 หลวงจีนฮั่นจิ้ง ได้บันทึกในจดหมายเหตุการเดินทางไปอินเดียว่า “พระภิกษุผู้ยินดีในการกระทำชั่ว คือ พระภิกษุที่เป็นโจร แสวงหาลาภ ปล้นสะดมจากศรัทธาของชาวบ้าน วัดส่วนมากในอินเดียทำไร่ เลี้ยงวัวมีคนรับใช้ชายหญิง แบ่งพรรคแบ่งพวกและไม่ยอมแบ่งทรัพย์สมบัติผลประโยชน์ให้ใคร ที่มีใช้พรรคพวกของตน เป็นการไม่เหมาะสมที่วัดจะมีทรัพย์สมบัติมากมาย ชาวพุทธบางพวกได้กระทำบาปมากมายเหลือที่จะนับได้ เปรียบดุจเม็ดทรายในแม่น้ำคงคา แต่พวกเขาก็ยังอ้างว่า เขาได้รู้แจ้งแทงตลอดถึงพุทธภาวะแล้ว”

ความเชื่อจนกลายเป็นความหลง เพราะไม่มีการศึกษาเล่าเรียนในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนตามคติความเชื่อต่างๆ ที่เข้ามาปะปนในพระพุทธศาสนา ดังนั้นมหาชนผู้มีปัญญา จึงต้องมีการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในพระสูตรต่างๆ กันเป็นอย่างดี เพื่อจะได้แยกความจริงออกจากความเชื่อ และรักษาความจริงในคำ



สอนของพระพุทธเจ้าเอาไว้ เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง  
นั่นเอง

พระพุทธศาสนาได้ผ่านช่วงเวลาอันยาวนานกว่าสองพันหกร้อยปี ก็ได้อาศัยพระอริย  
สาวกที่ได้ช่วยกันรักษาพระสูตรคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันนี้  
ดังนั้นจึงควรที่ชาวพุทธทั้งหลาย ควรจะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนพระสูตรคำสอนของ  
พระพุทธเจ้ากันให้ถูกต้องสมบูรณ์ เพื่อรักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในโลกสืบต่อไป สม  
ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” ความว่า

“ถ้าตราบใดที่ยังมีการศึกษาเล่าเรียน พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า อัน  
เป็นความจริงของชีวิต ดังเช่น เรื่องอายตนะและปฏิจสุมุขบาท เป็นต้นแล้ว  
พระพุทธศาสนาก็จะไม่มีวันเสื่อมสูญไปจากโลก”

ดังนั้นการปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการศึกษาล่าเรียนในพระธรรมคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า ในพระสูตรต่าง ๆ ให้มีความเข้าใจในธรรม จึงมีความยินดีในธรรม มี  
การตรึกตรองในธรรม จึงสามารถปฏิบัติธรรมได้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า  
จึงได้ผลแห่งการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นมหาบุรุษผู้มีสติระลึกถึง  
ธรรมเป็นสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ จึงสามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิงด้วยปัญญา การ  
ปฏิบัติบูชาตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก และนี่คือการรักษา  
พระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่ในโลก และพระพุทธศาสนาก็จะไม่มีวันเสื่อมสูญไปจาก  
โลกได้อย่างแท้จริง

## Appendix VI:

### ความแตกต่างระหว่างคำว่า “อุเบกขา” ในจิตตถกฏาน และ“อทุกขมสุข” ในเวทนา

สภาวะธรรม “อุเบกขา” ในจิตตถกฏานนั้น พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า คือ สติบริสุทธิ เป็น สภาวะธรรมที่เป็นกลาง ที่ไม่มีความยินดีพอใจหรือความไม่ยินดีไม่พอใจ เป็น “จิตที่ไม่มีอคติ (Non-biased Mind) ต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น” เพราะการมีอคติ ไม่ว่าจะมีความพอใจหรือความไม่พอใจจะมาบิดเบือนข้อเท็จจริงของอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นไปจากความเป็นจริง เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งในกลุ่มโสภณเจตสิก อันเกิดขึ้นจากการอบรมจิต คำว่า “อุเบกขา” “อุเบกขาในฌาน” หรือ “อุเบกขาในพรหมวิหาร” หรือ “อุเบกขาในโพชฌงค์” จึงมิใช่เวทนาประเภท “ไม่ทุกข์ไม่สุข” (Neutral) ซึ่งถึงแม้ว่าอาจจะดูคล้ายกันมาก แต่เป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยที่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องอธิบายคำ ที่มีความใกล้เคียงกับคำอีกสองคำ คือ “อัพยาगतธรรม” และ “อทุกขมสุขเวทนา” ซึ่งมีความหมายที่แตกต่างกัน ดังนี้

- **“อัพยาगतธรรมในธรรมชาติ”** นั้น ใช้อธิบายถึงสภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในธรรมชาติที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไปตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ดังนั้นสิ่งต่างๆ และปรากฏการณ์ทั้งหลาย จึงมีความเป็นกลางในธรรมชาติโดยนัยเช่นนี้ เพราะ มิได้เกิดขึ้นหรือดับไปเพื่อความพอใจหรือความไม่พอใจแก่ผู้หนึ่งผู้ใด ความจริงของธรรมชาติเป็นกลางต่อความพอใจหรือความไม่พอใจของใครใดๆ แม้แต่เทพเจ้า การเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติว่า แท้จริงสิ่งต่างๆ และปรากฏการณ์ทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยในธรรม จึงทำให้เข้าใจมีปัญญา รู้ความจริงว่า โลกมีความเป็นกลางเป็น “อัพยาगतธรรม” แท้จริงแม้ธรรมชาติดังนี้เองก็มิได้มีความเป็นอัตตาตัวตน และมีได้มีเจตนาจะให้คุณหรือให้โทษแก่ผู้ใด โลกนี้เป็นไปตามกฎของธรรมชาติ

- ส่วน “**อทุกขมสุขในเวทนา**” คือความที่ไม่เป็นทุกข์หรือสุขต่อสิ่งเร้าเมื่อเกิดเวทนา ใช้กับการเกิดเวทนา ที่เมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้ว มีความรู้สึกว่ารู้สึกเฉยๆ ซึ่งอาจเป็นเพราะเรื่องที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่เรื่องที่น่าสนใจ ไม่น่าเอาใจใส่ หรือเป็นเพราะความไม่เข้าใจในเรื่องที่เกิดขึ้นว่าเป็นอะไร จึงทำให้ไม่รู้สึกว่าเป็นทุกข์และไม่เป็นสุข คืออทุกขมสุขขึ้น บางครั้งมนุษย์เราอาจรับรู้ แต่เนื่องจากไม่รู้ว่าเป็นอะไร ตอนแรกๆ ก็อาจไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์อะไร ต่อมาภายหลังเมื่อจำเรื่องราวได้ หรือมีข้อมูลอะไรใหม่ๆ ที่ว่าแต่แรกไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์อะไรนั้น ก็อาจจะมีความรู้สึกใหม่เป็นสุขหรือทุกข์ในภายหลังได้
- สำหรับส่วน “**อุเบกขาในฌาน**” นั้น เป็นสภาวะธรรมของจิต ที่จิตมีสติบริสุทธิ์ ดังนั้น เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ใดๆ ก็มีการรับรู้อย่างไม่ยึดติดต่ออารมณ์นั้นๆ คือ จึงรู้อารมณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริงในธรรมชาติ เช่น รู้ว่ามีประโยชน์ หรือรู้ว่าเป็นโทษ ถ้าเป็นสุขก็รู้ว่าเป็นสุขตามความเป็นจริงและถ้าเป็นทุกข์ก็รู้ว่าเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง โดยไม่มีอคติ จึงเรียกว่า จิตเป็นอุเบกขาในฌานเป็นสติบริสุทธิ์

ดังจะเห็นได้ว่า ถึงแม้ทั้งสามคำนี้จะมีความหมายที่ใกล้เคียงกัน แต่ก็มีคุณละเอียดของสภาวะธรรมที่แตกต่างกันตามเหตุปัจจัย โดยทั่วไปในธรรมชาติมนุษย์เรารับรู้อารมณ์ที่เป็นประเภท “อัพยากฤตธรรม” ในธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ด้วยอนุสัยแห่งความเป็นอัตตาตัวตน จึงทำให้มีตัวตนไปรับรู้ความรู้สึกที่เป็นสุขเป็นทุกข์ และอาจเป็น “อทุกขมสุขเวทนา” ขึ้นได้ อันเนื่องด้วยความเป็นอัตตาตัวตนขึ้น การฝึกรอบมจิตให้มีสติเป็นสมาธิตั้งมั่นในฌานจึงเป็นการฝึกพัฒนาจิตให้เป็น “สติบริสุทธิ์” เป็น “อุเบกขาในฌาน” กล่าวคือ ไม่ว่าจะรับรู้เรื่องหรืออารมณ์ใดๆ ทั้งที่เป็นสุขหรือทุกข์ ก็รู้ตามความเป็นจริง ไม่มีอคติ ไม่ยินดีกำหนดว่าเป็นสุข และก็ไม่ยินร้ายให้ขัดเคืองว่าเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้น ก็ให้รับรู้อารมณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง จึงเหมาะสำหรับการสังเกตการณ์วิปัสสนาการทำงานของจิตอันละเอียดได้ จึงเห็นแจ้งตามความจริงของสิ่งเร้าหรืออารมณ์ต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้ความจริงของชีวิต และพัฒนาเป็นปัญญาขั้นได้ในที่สุด

## Appendix VII:

### ความแตกต่างของคำว่า “อารมณ์” ในสมัยพุทธกาลและปัจจุบัน

คำว่า “อารมณ์” ในภาษาไทยปัจจุบัน จะหมายถึง สภาวะทางอารมณ์” ของบุคคล เช่น อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย อารมณ์โมโหฉุนเฉียว คล้ายๆ กับว่า เป็นอาการของจิต แต่ในสมัยพุทธกาลนั้น คำว่า “อารมณ์” หมายถึง “ธรรมารมณ์” เป็นสิ่งที่ถูกจิตรับรู้ และเกิดเป็นจิตสำนึก หรือวิญญาณขึ้น ในพระพุทธานุศาสน์จะแบ่งอารมณ์เป็น 2 ประเภท คือ อารมณ์ภายนอกและอารมณ์ภายใน อารมณ์ภายนอกเป็นธรรมารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลก เช่น ภาพวาดที่สวยงามก็สามารถสื่อเป็นอารมณ์ภายนอกทำให้เกิดความชอบใจ หรือ ความพอใจ เสียงเพลงที่ไพเราะก็สามารถสื่อเป็นอารมณ์ภายนอกทำให้เกิดความสงบ ความเพลิดเพลิน ส่วนอารมณ์ภายในจะหมายถึงอารมณ์ที่เกิดจากการปรุงแต่งภายในจิต เช่น เมื่อเห็นเพศตรงกันข้ามที่ชื่นชอบ ก็อาจจินตนาการทำให้เกิดเป็นอารมณ์ทางเพศ หรือเมื่ออ่านหนังสือเรื่องผจญภัย จิตก็จะปรุงแต่งเป็นการจินตนาการทำให้เกิดความตื่นเต้นได้ เป็นต้น

การทำงานของระบบจิตในพระพุทธานุศาสน์ จิตจะมีการรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา การรับรู้ “อารมณ์” นี้จึงเกิดเป็นจิตสำนึกหรือ “วิญญาณ” ขึ้น วิญญาณในพระพุทธานุศาสน์จึงหมายถึง การรับรู้อารมณ์ที่ต่อเนื่องกัน และชีวิตก็เกิดจากการรับรู้ที่ต่อเนื่องกันเป็นสันตติ จึงเกิดเป็นสิ่งที่เรียกว่าชีวิตขึ้น ในพระพุทธานุศาสน์อธิบายถึงกระบวนการทำงานของชีวิตว่า เมื่อจิตรับรู้ “อารมณ์ภายนอก” จากโลก คืออายตนะภายนอก ผัสสะกับอายตนะภายใน อันเป็นส่วนของ “รูป” ซึ่งประกอบด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะเกิดเป็นวิญญาณทางอายตนะต่างๆ จึงทำให้เกิด “เวทนา” ความรู้สึกขึ้น และการตอบสนองการรับรู้ด้วยตัณหา พร้อมกับการเกิด “สัญญา” การจำได้หมายรู้ ทำให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ตอบสนองการรับรู้ต่ออารมณ์นี้เอง จึงทำให้เกิด “สังขาร” การปรุงแต่งของจิต เกิดเป็นกระบวนการจิตและอาการของ

จิตต่างๆ คือ เจตสิกประเภทต่างๆ ขึ้น กระบวนการทำงานของจิตจึงทำให้เกิดการปรุงแต่งเป็น “อารมณ์ภายใน” แล้วก็วนกลับมาสู่การรับรู้ของจิตเป็นวิบาก จึงทำให้จิตเสวยวิบากเป็น ความรู้สึกที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น การทำงานของจิตในรูปแบบนี้ เรียกว่า “กระแส ปฏิจจสมุปบาท” เป็นกระบวนการชีวิตของมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ที่ยังติดในโลก วนเวียนอยู่ใน สังสารวัฏ การศึกษาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ เพื่อ การดับกิเลส หรือเรียกกันว่า การตัดกระแสปฏิจจสมุปบาท ดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงเป็นการ พัฒนาคุณภาพของสติให้เป็น “สติบริสุทธิ์” เพื่อให้สามารถเห็นธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดดับ ในกระแสการทำงานของจิต สำนวนที่ว่า “เห็นแจ้งแทงตลอด” ก็คือ การมีสติเห็นธรรมชาติของ อารมณ์ที่เกิดดับแทงตลอดสายการทำงานของจิตในกระแสปฏิจจสมุปบาท

ดังจะเห็นได้ว่า การวิปัสสนา ก็คือการมีสติเห็นความจริง ก็คือ เห็นธรรมชาติของ อารมณ์ และที่กล่าวว่า เห็นการเกิดดับ ก็คือ เห็นการเกิดดับของอารมณ์ จนถึงการเห็นธรรมใน ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือ เห็นธรรมชาติของอารมณ์ที่เกิดดับเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนั้น เรื่องอารมณ์นี้ จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดและมีความสำคัญ ในการศึกษา พระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ซึ่งความหมายของคำว่าอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีความ แตกต่างจากคำว่า อารมณ์ที่ใช้สื่อความหมายกันในปัจจุบันเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้ศึกษาจึง ควรมีความรู้และเข้าใจความหมายของคำว่าอารมณ์ให้ถูกต้องด้วย

## Appendix VIII:

### ความละเอียดของคำว่า “สัญญา”

เรื่องเบญจขันธ์อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้น คำว่า “สัญญา” นั้นมีความละเอียดเป็นอย่างมาก เพราะในสังคมพุทธไทยแปลคำ “สัญญา” ว่า ความจำ ซึ่งมีความหมายที่แตกต่างจากเดิมในสมัยพุทธกาลอยู่พอสมควร ในคราวที่ นักวิชาการอังกฤษสนใจศึกษาพระพุทธศาสนานั้น ก็ใช้คำแปลว่า Perception คือ การสื่อความหมายของอารมณ์ที่กำลังรับรู้ มิใช่ Memorization ซึ่งเป็นความจำ ท่านพุทธทาสจึงได้เริ่มใช้คำแปลว่า “การจำได้หมายรู้” คือ เป็นการรวมกระบวนการจิตในส่วนของ Perception และ Memorization เข้าด้วยกัน นับได้ว่าเป็นความเหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง

ในสมัยพุทธกาลนั้น พระพุทธเจ้าอธิบายถึง “สัญญา 10 ประการ” ใน “**คิริमानนทสูตร**” สัญญาทั้งสิบประการนี้ เป็นการหมายรู้ต่ออารมณ์เป็นสิบประการต่างๆ มิใช่การจำเรื่องสิบประการ ดังเช่น อนิจจสัญญา ก็หมายถึง โดยทั่วไปเมื่อรับรู้อารมณ์ใดๆ จิตก็มักจะเข้าใจว่าสิ่งนั้นๆ เทียง ดังนั้น จึงจำเป็นต้องหมายรู้ต่ออารมณ์ตามความเป็นจริงว่า แท้จริงแล้วอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นว่าไม่เที่ยง จึงเรียกว่า “อนิจจสัญญา” สัญญาอื่นๆ “อนัตตสัญญา” ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน นอกจากนี้ใน “**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**” ก็กล่าวถึง “สัญญาเจตนา” คือ สัญญาอันเป็นเจตนา ซึ่งก็หมายถึง การหมายรู้ต่ออารมณ์ด้วยเจตนา นี้ก็มิใช่ความจำอีกเช่นกัน อีกคราวหนึ่งเมื่อพระพุทธเจ้าอธิบายว่า “สัญญาเกิดก่อนแล้วจึงเกิดทิวฐิ” ก็หมายถึงว่า เมื่อจิตรับรู้อารมณ์แล้วสื่อความหมายต่ออารมณ์ว่าเป็นสิ่งใดแล้ว จึงเกิดความเข้าใจเป็นทิวฐิ สัญญาในที่นี้ก็มีใช้ความจำอีกเช่นกัน ซึ่งถ้าพิจารณาแล้วจะพบว่า ความจำเป็นส่วนย่อยในการหมายรู้ เพราะในการที่จะหมายรู้สิ่งใดนั้น จะต้องมี การนำข้อมูลในความจำมาประกอบกับอารมณ์ด้วย ดังนั้นคำว่า “สัญญา” ในชุดหนังสือพุทธวิทยาศาสตร์นี้ จึงขอใช้ในความหมายว่า “การจำได้หมายรู้” ตามท่านพุทธทาส

เมื่อมีความเข้าใจความหมายของ “สัญญา” ในการหมายรู้ดีแล้ว ก็จะเข้าใจได้ว่า เมื่อจิตรับรู้อารมณ์นั้น จิตจะหมายรู้ต่ออารมณ์นั้นๆ ว่าเป็นอะไร ในการทำงานด้วยสัญญานี้เอง ถ้าจิตหมายรู้อย่างผิดพลาดไม่ตรงกับความเป็นจริง การหมายรู้ที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ซึ่งก็คือ “อวิชชา” นี้เอง ดังนั้น “อวิชชา” ในกระแสปฏิบัติสมุปปาท ก็คือสัญญาที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ซึ่งก็ช่วยอธิบายว่า ในกระแสปฏิบัติสมุปปาทนั้นมีทั้งส่วนของ รูป เวทนา สังขาร และวิญญาณ แต่ไม่มีการกล่าวถึงสัญญาโดยตรง ซึ่งสัญญาในเบญจขันธ์นั้นอยู่ที่ส่วนของอวิชชาในกระแสปฏิบัติสมุปปาทนั่นเอง และใน “สัมมาทิฏฐิสูตร” พระสารีบุตรอธิบายถึง การเกิดขึ้นของ “อวิชชา” ว่าเกิดขึ้นจาก “อนุสัย” ที่นอนก้นอยู่ที่จิต ซึ่งก็คือส่วนของข้อมูลความจำที่สะสมมาในอดีตนั่นเอง ดังจะเห็นได้ว่า สัญญาเป็นการนำอนุสัยมาประกอบกับอารมณ์ แต่เนื่องจากอนุสัยเหล่านั้นมีความคลาดเคลื่อนไปจากความจริง ดังนั้นการหมายรู้ต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นจึงผิดพลาดเกิดเป็น “อวิชชา” นั่นเอง ดังจะเห็นได้ว่าเรื่องปฏิบัติสมุปปาทเป็นการอธิบาย ลำดับการทำงานของกระบวนการจิตในระบบประสาทวิทยาได้อย่างละเอียดเป็นอย่างยิ่ง

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง  
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑  
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข

วัน/เดือน/ปี : ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔

หัวข้อ: เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากากอนามัย และสติบำบัด  
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ)

เอกสารประกอบการบรรยาย Virtual NCD Forum เรื่อง การสวมหมวก สวมหน้ากากอนามัย และสติบำบัด  
ในการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๔

Link ภายนอก: ไม่มี

หมายเหตุ: .....

**ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ  
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้อนุมัติรับรอง**

สุชาภา วรินทร์เวช

(นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช)

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า)  
วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

**ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่**

พศวีร์ วัชรบุตร

(นายพศวีร์ วัชรบุตร)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

วันที่ ๔ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔