



แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4 Concepts and Principles of Mental and Intellectual Development according to the 4 Mindfulness Principles.

แมชีวิลัยพร ขอนพันธ์¹, ภารดี พูลประภา เอี่ยมเจริญ²,
ชยานันันท์ อัสวธรรมานนท์³, พลสรรค์ สิริเดชนนท์⁴

Maechee Wilaiporn khonphun¹, Paradee Poonprapa Eiemcharoen²,
Chayanon Assawadhammanond³, Ponsan Siridechanont⁴

วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Lamphun Buddhist College
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author's Email: jane.wilaiporn@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์การเขียนเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ และเมื่อสติเกิดความตั้งมั่นจนเกิดปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่หยั่งรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ก็เลสจะหมดไปโดยสิ้นเชิง สามารถที่จะพ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผลนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้หลายแห่งในพระสูตรต้นตปิฎก แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างเต็มรูปแบบ เรียกว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 1) การขึ้นกัมมัฏฐาน 2) แนวทางการปฏิบัติธรรม 3) การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด การกราบสติปัฏฐาน แนวทางการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย การกำหนดอิริยาบถนอน การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดธรรม ด้านจิต ช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ เพิ่มสมาธิ ความจำ และการคิดวิเคราะห์ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เพิ่มความสุข และความพึงพอใจในชีวิต และด้านปัญญา ช่วยให้มีความรู้ในการตัดสินใจที่ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจตัวเอง และโลกรอบตัวมากขึ้น

คำสำคัญ : 1. การพัฒนาจิต; 2. ปัญญา; 3. สติปัฏฐาน 4

Abstract

The purpose of this academic article is to write about the concepts and principles of mental and intellectual development according to the 4 mindfulness principles. Developing the 4 mindfulness principles is the only way. that will allow humans to develop their minds and when consciousness becomes firmly established until wisdom arises It is the wisdom that understands things. As a matter of fact, defilements will disappear completely and you will be able to escape suffering and eventually attain the path and nirvana. The Lord Buddha has expressed the principles of cultivating the four foundations of mindfulness in many places in the Suttanta Pitaka But the Sutta that the Buddha spoke in full is called

“Mahasatipatthana Sutta” concepts and principles of mental and intellectual development in Buddhism according to the four principles of Satipatthana: 1) meditation 2) guidelines for practicing Dhamma 3) following exercises paying homage to mindfulness Guidelines for walking meditation, sitting meditation, determining minor postures Determination of sleeping posture Determination of feelings, determination of the mind Determining mental Dhamma helps to keep the mind calm, mindful, and increases concentration, memory, and analytical thinking. Helps you control your emotions better. reduce anxiety and depression, increases happiness and satisfaction in life, and intelligence helps to have better decision-making skills. Increase work efficiency Helps to have good relationships with others. Help to understand yourself and the world around us more

Keywords: 1. Mental; 2. Intellectual; 4. 4 mindfulness principles

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยได้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีความหลากหลายและซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เดิมวิถีชีวิตต้องอิงอาศัยธรรมชาติ ปัจจุบันต้องอิงอาศัยพึ่งพาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ทันสมัย ที่ถูกพัฒนาอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง เพื่อสนองต่อความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการความสะดวกสบาย ที่นับวันจะมีมากยิ่งขึ้น จนเกินความจำเป็นที่ชีวิตต้องการ ไม่มีจุดหมายและทิศทางที่ถูกต้อง จนเกิดปัญหาอุปสรรค ความเสียหายต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จากสภาพปัญหาดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ที่ไม่ได้รับการอบรมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิตใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้น ทุกภาคส่วนควรที่จะร่วมมือกันดูแล และเอาใจใส่ ไม่ควรปล่อยปละละเลย หรือ มองข้ามปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเยาวชน ที่เติบโตในวันข้างหน้า คนชราที่ขาดที่พึ่งทางจิตใจ ไร้ทิศทางที่ถูกต้อง

ที่มาของปัญหาจิตใจของคนในปัจจุบันนี้ได้แก่ ความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคมกับสภาพจิตใจมนุษย์ซึ่งไม่มีปัญหาที่จะรับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับสภาพชีวิตและสังคมที่เป็นจริงนั้น หรือพูดให้ตรงเข้าอีกว่าไม่มีปัญหาพอที่จะปรับจิตใจให้เท่าทันกับสภาพเช่นนี้ขออย่าอีกทีหนึ่ง อาจจะมีตามทันยาก บอกว่า ที่มาของปัญหาชีวิตจิตใจของคนในปัจจุบัน คือ ความขัดแย้งระหว่างสภาพความเป็นจริงในชีวิตและสังคมกับสภาพจิตใจของมนุษย์ ซึ่งไม่มีปัญหาที่จะรับมือให้สอดคล้องเท่าทันกันกับสภาพที่เป็นจริง กล่าวคือ สภาพชีวิตและสังคมทั้งความเป็นอยู่ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ในโลกปัจจุบันนี้ มีความผันผวนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากและรวดเร็ว แต่พร้อมกันนั้นจิตใจของคนที่อยู่ในสภาพความเป็นจริงนั้น ไม่มีปัญหาพอที่จะรับมือ กับสภาพนั้นได้เมื่อไม่มีปัญหาพอที่จะรับมือกับมัน ก็เกิดความขัดแย้งแล้วก็กลายเป็นปัญหาขึ้นมาในขณะที่สังคมมีคนมากมายคับคั่งยิ่งขึ้น บุคคลแต่ละคนกลับโดด เดี่ยวเดียวดายว่าเหว่มากขึ้น บ้านเมืองเจริญขึ้น ประชากรเพิ่มมากมาย ผู้คนอยู่กันคับคั่ง ทั้งถิ่นที่อยู่ ที่ทำงาน ตามร้านตลาด และที่ชุมชนทั่วไป แต่แทนที่แต่ละคนจะรู้สึกอบอุ่นมีเพื่อนพ้องมากมาย คนจำนวนมากกลับรู้สึกว่าตนอยู่อย่างโดดเดี่ยว คนในยุคปัจจุบันนี้ ต้องการให้ตัวตนของตนเองได้รับการยอมรับให้เด่น ที่ปรากฏ มีความสำคัญ ได้รับความสนใจมากมาย แต่ก็ไม่สมปรารถนา ดังที่อาจจะพูดได้ว่า ในขณะที่คนกำลังเฝ้าหาต้องการให้สังคม หรือคนอื่นยอมรับตัวตนของตนอย่างเต็มที่ แต่สังคมกลับปฏิบัติต่อบุคคลอย่างไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้นอันนี้ก็สอดคล้องกลับที่ในตะวันตกกำลังพูดว่า สังคมของเขาทุกวันนี้มีปัญหาที่คนถูกปฏิบัติอย่างที่เขาคิดว่าเป็น impersonal คืออย่างไม่เป็นตัวเป็นตน หรืออย่างไม่เป็นผู้เป็นคน ตัวบุคคลเหมือนกับว่าไม่มี เพราะไม่เป็นที่ปรากฏหรือไม่ได้รับความ



สนใจ เนื่องจากระบบอุตสาหกรรมพร้อมทั้งระบบการดำเนินชีวิต และระบบการทำงานที่พุ่งอยู่กับระบบอุตสาหกรรมนั้นเขายกตัวอย่างในทางอุตสาหกรรม เช่น ระบบการทำงานในโรงงานที่ปฏิบัติต่อคนเหมือนไม่เป็นคน หรือ ไม่มีตัวบุคคล คือตัวบุคคลแต่ละคนที่ทำงานเหมือนกับว่าไม่มีชีวิตจิตใจ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ไม่ได้ให้ความสำคัญ เป็นเพียงเหมือนกับชิ้นส่วนของเครื่องจักรกล หรือเหมือนกับหุ่นยนต์ที่ทำอะไรซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น เช่น ชนบนอดอยู่อย่างเดียวยังวัน ตรงจุดที่สายพานประกอบชิ้นส่วนของสินค้ามาถึง สภาพเช่นนี้ สวนทางกับวิถีจิตวิทยาของตะวันตกที่เป็นมา ซึ่งถือหลักว่าคนเรานี้ต้องการที่จะให้คนอื่นยอมรับตัวตน ถึงกับว่าในแนวจิตวิทยาตะวันตกในทางการทำให้ตัวตนขยายใหญ่ยิ่งขึ้น แม้แต่การศึกษา ก็เพื่อทำให้ตัวตนนี้ขยายใหญ่ขึ้น มีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ทำให้ใหญ่ที่สุดเท่าที่จะทำได้ ที่นี้มันกลับกัน คือ วิถีชีวิตตามวัฒนธรรมตะวันตกก็ตีแนวความคิดพื้นฐานทางปรัชญาที่ดี ทำให้คนมีความปรารถนาและมุ่งหมายในทางที่จะแสดงออกซึ่งตัวตน ทำให้ตัวตนได้รับการยอมรับมากขึ้น แต่พร้อมกันนั้นเองสภาพที่เป็นจริงของระบบชีวิตและสังคมของเขาในปัจจุบันไม่เป็นเช่นนั้นกลับเป็นระบบปฏิบัติต่อบุคคลในทางที่ไม่เป็นตัวเป็นตนยิ่งขึ้นทำให้เขาหมดความสำคัญลงไปสภาพดังกล่าวจึงสมควรได้รับการแก้ไขเยียวยา ด้วยการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อปรับสภาพของจิตใจและใช้ปัญญาในการเรียนรู้และทำความเข้าใจที่จะอยู่ในสังคมตามสภาพความเป็นจริงได้ (สุจิตรา อ่อนค้อม, 2542 : 54)

ดังนั้น บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์การเขียนเกี่ยวกับความเป็นมาของการพัฒนาจิตและปัญญา และแนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนา การพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติและความจริงของชีวิต รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ และเพื่อลดละความยึดติดจากสุขหรือทุกข์ จะทำให้ใจสงบและร่มเย็น สามารถช่วยป้องกันและลดความเครียดและความทุกข์ลงได้ ทำให้ใจและกายมีความปกติและแข็งแรง มีสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา มีพลังในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยสติ

ความหมายของจิตและปัญญา

พระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพยายามให้มนุษย์ชาติกำจัดทุกข์ เลิกยึดถือขึ้นวรรณะ เลิกแบ่งแยกผิดดังกล่าวได้แสดงไว้ในอัลคัทพุมสูตร ตามทัศนะของพระองค์ บุคคลที่จะมีสุขภาพกายอย่างสมบูรณ์นั้นหายากนักและบุคคลที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีกว่านั้นยิ่งหายากกว่าการเจริญสติปัญญา 4 เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ และเมื่อสติเกิดความตั้งมั่นจนเกิดปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่หยั่งรู้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ก็เลสจะหมดไป โดยสิ้นเชิง สามารถที่จะพ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผลนิพพานได้ในที่สุด

1) ความหมายของจิต

พจนานุกรมพุทธศาสตร์กล่าวว่า “จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ หลักอภิธรรมจำแนกจิตเป็น 88 (หรือพิสดารเป็น 131) พระราชมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์, (2538), หน้า 43. และยังมีคำอธิบายถึงเรื่องจิตไว้ อีกว่า “จิตตะ มคธ (ผู้รู้อารมณ์) โรมัน Citta (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535 : 133.) ในชั้น 5 คือ วิญญาณชั้น 5 ยังเรียกได้ว่า จิต มนะ มานสะ ทหะ ปันตระ มนายตนะ มนินทริยะ วิญญาณณะ มโน มโนวิญญาณธาตุ มโนวิญญาณชั้น 5 แต่ในปรัชญาเถรวาทจำแนกออกได้ถึง 131 ดวง อันประกอบไปด้วยจิตที่เป็นฝ่ายกุศล และจิตที่จัดอยู่ในฝ่ายอกุศลอีกด้วย (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ : หน้า 18-33.)

จิตในพระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของจิตคือ จิตมโน หทัย มานัส ปันตระ มนายตนะ มนินทริย์ วิญญาณ วิญญาณชั้น 5 มโนวิญญาณ ธาตุ (อภ.ส.(ไทย) 34/6/28.) คัมภีร์อรรถสาลินี อรรถกถา กล่าวขยายอธิบายคำว่า จิตในพระไตรปิฎกไว้ดังนี้

๑. ธรรมชาติโดยย่อมคิต ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “จิต”
๒. ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “มโน”
๓. ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ไว้ภายในนั้นแหละชื่อว่า “หทัย”
๔. ธรรมชาติฉันทะ คือ ความพอใจที่มีอยู่ในใจนั้นชื่อว่า “มานัส”
๕. จิตเป็นธรรมชาติผ่องใส จึงเรียกว่า “ปัญฺฑระ”
๖. มนะที่เป็นอายตนะภายในจึงชื่อว่า “มนายตนะ”
๗. มนะที่เป็นอินทรีย์ เรียกว่า “มโนมยอินทรีย์”
๘. ธรรมชาติที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ชื่อว่า “วิญญาน”
๙. ชันธ คือ กองแห่งวิญญานมีวิญญานที่เป็นอดีต เป็นต้น ชื่อว่า “วิญญานชันธ”
๑๐. มนะที่เป็นธาตุรู้แจ้งซึ่งอารมณ์ ชื่อว่า “มโนวิญญานธาตุ” (บรรจบ บรรณรุจิ, : หน้า 8-10.)

ตามนัยแห่งพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ท่านแสดงความหมาย (วจนัตถะ) ของจิตไว้หลายนัยคือ

1. ธรรมชาติโดยย่อมคิตอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต
2. รู้อารมณ์เพราะอาศัยธรรมชาติใด ธรรมชาตินี้เป็นมูลแห่งการรู้อารมณ์ของสัมปยุตธรรม เหล่านี้ชื่อว่าจิต
3. ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์นั้นแหละ ชื่อว่าจิต ธรรมชาตินี้ทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2536 : 5)
- 2) ความหมายของปัญญา
 ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรีชาหยั่งรู้เหตุและผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจยังแยกได้ใน เหตุผล ดี ชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เป็นต้น และความรู้ที่จะจัดแจงจัดสรร จัดการ ความรอบรู้ใน กองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548 : 164)

ความสำคัญของจิตและปัญญา

มนุษย์หรือสัตว์ในโลกนี้ ย่อมมีส่วนประกอบที่สำคัญ (Substances) ของร่างกายอยู่ 3 ประการ ระหว่างกายกับจิตนี้ จิตสำคัญกว่ากายเพราะเป็นตัวควบคุมพฤติกรรมทุกอย่างของกายที่แสดงออกมา หรือเป็นตัวสั่งการให้กายเคลื่อนไหวทำงานเปลี่ยนอิริยาบถเช่น การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น การเคลื่อนไหว อิริยาบถเช่นนี้ หากจิตไม่สั่งกาย หรือครอบครองกายแล้ว กายเห็นจะไม่ผิดไปจากท่อนไม้ท่อนฟืนที่วางกลาด เคลื่อน ด้วยเหตุดังกล่าวจิตจึงเป็นใหญ่เป็นหัวหน้า ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจ ประเสริฐที่สุด สำเร็จด้วยใจ ถ้าบุคคลมีใจร้าย พุทก็ตาม ทำก็ตาม ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อเกวียน หมุนไปตามล้อเท้าโคตัวลากเกวียนไป” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535 : 3)

จิตเป็นสิ่งที่มิอำนาจมาก จิตที่เป็นกุศลย่อมสามารถนำสัตว์ให้ไปสู่สุคติภูมิได้ และจิตที่เป็นอกุศลก็ ย่อมสามารถฉุดคร่าสัตว์ให้ลงสู่อบายภูมิได้ สัตว์ทั้งหลายโดยธรรมตาย่อมเป็นไปตามอำนาจแห่งจิตจิตนี้ สามารถทำให้ผ่องใสได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ว่า “จิตนี้ผุดผ่อง แต่จิตนั้นแลเศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้น ภายหลัง” (อัง.เอกภ. (ไทย) 20/49/9.) เพราะความสำคัญของจิตที่มีเหนือร่างกายดังกล่าวแล้ว การวิจัยนี้จึง มุ่งเน้นจิตอันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของชีวิตคัมภีร์ต่างๆในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น กล่าวถึงเรื่อง ของปัญญาไว้มากมาย ความหมายของปัญญาในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ได้ให้ความหมายไว้ กล่าวคือ

ปัญญาดรัสเรียกว่า เครื่องกำจัด คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความ เลือกสรร ความวิจย ธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ความรู้

อย่างแจ่มแจ้ง ความครุ่นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือน แผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดีปัญญา เหมือนปลวก ปัญญา ปัญญาทริย ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตร์ ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐินี้ชื่อว่าปัญญา(ขุ.ม. (ไทย) 29/21/92) นอกจากนี้ยังมีคำที่ใช้ เรียกแทนปัญญา และมีความหมายในลักษณะเดียวกันกับความหมายข้างต้น ได้แก่ปัญญาเครื่องทรงจำ (ขุ.ม. (ไทย) 29/10/54) โมนะปัญญาที่ทำให้เกิดความเป็นมุนี คือ ไม่เข้าไปติดในความยึดถือทั้งหลายเป็นผู้ที่สงบ คลายความตระหนี่สงบในราคะ โทสะ โมหะ มันทา หมายถึง ความไม่ยึดติด (ขุ.จ. (ไทย) 30/11/79) เช่นเดียวกัน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาพระพุทธองค์เป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยปัญญาอีกทั้งเป็นผู้ที่ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง (ที.ปา. (ไทย) 11/6/5.) พระพุทธศาสนาจึงมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือการนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในโลกด้วยกระบวนการสร้างปัญญาปัญญาในพุทธศาสนานั้นพระพรหมคุณาภรณ์ได้อธิบายไว้ว่าหมายถึง “ความรู้ทั่วปรีชาหยั่งรู้เหตุผลความรู้เข้าใจชัดเจนความรู้เข้าใจหยั่งแยกในเหตุผลดีชั่วคุณโทษประโยชน์ มิใช่ประโยชน์และรู้ที่จะจัดแจงจัดสรรจัดการความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง”(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), : 136) ปัญญาในพระพุทธศาสนาจึงเป็นสิ่งสำคัญเป็นแกนของพฤติกรรมทั้งหลายที่แสดงออกของบุคคลอย่างที่เราเรียกกันว่า “อยู่ด้วยปัญญา”

ประเภทของจิตและปัญญา

1) ประเภทของจิต

ถึงแม้ว่าจิตโดยสภาพดั้งเดิม จะมีเพียงหนึ่งเดียวที่เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ผ่องใส แต่เพราะมีส่วนประกอบ (เจตสิก) ที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันเข้ามารวมในจิต จึงทำให้คุณภาพของจิตแปรไปตามส่วนประกอบ เช่น ถ้าจิตประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายไม่ดี (อกุศล) จิตก็จะแปรสภาพเป็นอกุศลจิตไปหรือในทางตรงกันข้ามถ้าประกอบด้วยเจตสิกฝ่ายดี (กุศล) จิตก็จะกลายเป็นกุศลจิตขึ้นมาทันที การที่จิตแปรสภาพไปตามชนิดของส่วนประกอบอย่างนี้ จึงทำให้เราสามารถแยกประเภทของจิตออกมาได้เป็น 4 ประการ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, : 18-18) คือ

1. อกุศลจิต หมายความว่า จิตที่มีโทษและให้ผลตรงกันข้ามกับกุศลจิต หรือเป็นที่ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก
3. กุศลจิต หรือ มหากุศลจิต หมายความว่า จิตที่ไม่มีโทษและให้ผลเป็นความสุข ฉะนั้น จึงชื่อว่า กุศล และสามารถให้ผลเกิดขึ้นมากกว่าตนทั้งเบื้องต้นของ ญาณ อภิญญา มรรค ผล ฉะนั้น จึงชื่อว่า มหาเมื่อรวบรวมทั้งสองนี้แล้วชื่อว่า มหากุศลจิต
3. วิปากจิต หมายความว่า จิตที่เป็นผลของอกุศลจิต และกุศลจิตที่เป็นเหตุทุกจิต (จิตอันไม่สัมปยุตเหตุ คือไม่ประกอบด้วยเหตุ 6 ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ อโมหะ หมายถึงจิตที่ไม่ประกอบด้วยทั้งกุศลและอกุศล) หรือจิตที่เป็นผลของ มหากุศลจิต เพราะว่าเมื่อว่าโดยเวทนา สัมปโยคะ สังขาร แล้วก็เหมือนกัน กับอกุศล หรือ กุศล ที่เป็นเหตุทุกจิตและก็เหมือนกันกับ มหากุศลทุกประการ ฉะนั้น ชื่อว่า วิปากจิต
4. กิริยาจิต หรือ มหากิริยาจิต หมายความว่า จิตที่ชื่อว่า มหากุศลนั้นแหละเกิดขึ้นในจิตของพระอรหันต์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 3518 : 34)

2) ประเภทของปัญญา

ปัญญา 3 ประเภท คือ โลกีย์ปัญญากับโลกุตตรปัญญา และปัญญา 3 ประเภท คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, : 103) ปัญญาที่ได้มาโดยการเรียนจากผู้อื่น เรียกว่า

สุตมยปัญญาความรู้ที่เกี่ยวกับหน้าที่การงาน หรือเกี่ยวกับศาสตร์ นี้เรียกว่า จินตามยปัญญา บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมาธิ ทำปัญญาให้เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา

การพัฒนาปัญญาเบื้องต้นนั้นจำต้องอาศัย ความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นหลักดังกล่าวแล้ว เรียกว่าสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นแกนกลางแห่งการศึกษา และพัฒนามนุษย์ให้สามารถพัฒนาไปได้สูงสุดจนอาจหลุดพ้นไปจากกองทุกข์ การรู้จักคิดหรือคิดเป็นนั้นประกอบไปด้วยวิธีการคิดต่าง ๆ หลายอย่าง การฝึกฝนพัฒนาความรู้จักคิดหรือคิดเป็นก็คือ การฝึกฝนพัฒนาตนหรือฝึกฝนพัฒนาบุคคลตามแนวทางของพระพุทธศาสนา(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), :8) การพัฒนาปัญญาตามหลักอริยมรรค มี 2 อย่าง คือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ ได้แก่ ความเห็นชอบ สัมมาทิฐิ (ม.ม. (ไทย) 13/88-104/81-100.) หมายถึง เห็นชอบ ทศนะ ความคิด แนวคิด ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยมต่าง ๆ ที่ตั้งามถูกต้อง มองสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัย สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือตรงตามสภาวะ

2. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง ความดำริชอบ ความคิด ความดำริไตร่ตรองหรือคิดการต่าง ๆ ที่ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เศร้าหมองขุ่นมัวเป็นไปในทางสร้างสรรค์ ประโยชน์สุข (ที.ปา. (ไทย) 11/304/261.)

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ(อง.ฉก.อ. (บาลี) 3/107/157.) หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่า การปรารถนาความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกสิณเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุখพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง(ที.ปา. (ไทย) 11/352/242, ม.ม.อ. (บาลี) 2/192.) ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น 5 ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง(อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา(อง.จตุก.อ. (บาลี) 2/254/447.) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ 1 วิปัสสนา 1” (อง.ทุก. (ไทย) 20/173/90.)

ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยุบายสั่งสม/บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิจาติ(วิสุทธชนวิลาสิณี (บาลี) 1/120.) จนได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ดังปรากฏหลักฐานให้

ศึกษาในจุฬหัมมวิภังคสูตร(ม.อ.(ไทย) 14/294/353.) และทรงรู้ว่าวิธีวิธีการอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ที่พึงปวงของธรรมชาติได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ชาติุนั้น คือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ..สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์..ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”(อง.ทก.(ไทย) 20/137/385.) และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยชรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติอันนั้นคือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้แจ้งและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ ...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นก็ตามไม่เกิดขึ้นก็ตาม ชาติุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดาความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้แจ้งธรรมนี้ ครั้นรู้แจ้งแล้วจึงบอกแสดงบัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก กล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’(ส.นิ.(ไทย) 16/20/34.)

สติปัฏฐาน 4

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้หลายแห่งในพระสูตรต้นตปิฎก แต่พระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างเต็มรูปแบบเรียกว่า “มหาสติ- ปฏฐานสูตร” ตามที่มีปรากฏในขีณิกายมหารวรรค ซึ่งได้รวบรวมหลักการวิธีการและอานิสงส์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐานไว้อย่างสมบูรณ์

อิธ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา, วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสสั เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสสัจจิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสสั ฌมเมสุ ฌมมานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยย โลกะ อภิชฌาโทมนสสั (ที.ม. (บาลี) 10/273/325.)

หลักของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อก็คือให้มีความเพียร รู้สึกตัว ระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ละความยินดียินร้าย โดยดูที่กายหรือดูที่ใจหรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องหลักแล้ว เกิดความรู้สึกตัวดูกาย ดูใจเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (สุภีร์ ทุมทอง,2552:70-74)

สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมใน สติปัฏฐานสูตร หรือ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรสำคัญในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ชื่อว่ากัมมาสทัมมะ ว่าเป็นหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน เมื่อพิจารณาจากพระพุทธพจน์ตอนเริ่มพระสูตร อาจกล่าวได้ว่าหลักการในพระสูตรนี้ เป็นหลักแนวปฏิบัติตรงที่เน้นเฉพาะเพื่อการรู้แจ้ง (อรรถกถา ที่ขีณิกายมหารวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร, อรรถกถาพระไตรปิฎก, 2552) คือให้มีสติพิจารณากำกับดูสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2552) โดยไม่ให้ถูกครอบงำไว้ด้วยอำนาจกิเลสต่างๆ โดยมีแนวปฏิบัติ คือ พิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ในมหา- สติปัฏฐานสูตรได้แสดงเรื่องเกี่ยวกับสติปัฏฐาน 4 ไว้อย่างละเอียด โดยแบ่งแสดงออกเป็นข้อๆ เรียกว่า “ปพพ” (ปัพพะ, บรรพพะ, ข้อ, แบบ) โดยในพระบาลีใช้คำว่า “อปัจจ” (อะปัจจะ - อีกอย่างหนึ่ง) เป็นเครื่องหมายในการแบ่งสติปัฏฐาน 4 ลงไปอีก รวมทั้งสิ้น 21 บรรพพะ เริ่มที่อานาปานบรรพพะ และไปสิ้นสุดที่สัจจบรรพพะ โดยเรียงตามพระพุทธพจน์ได้ดังต่อไปนี้ (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, มหาสติปัฏฐานสูตร, 2557)

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที.ม. (ไทย) 10/374-379/302-313) คือ การมีสติกำหนดพิจารณา กายให้เห็นกายในกาย เห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของสกปรกปฏิภูลโสโครกโดยการพิจารณาส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทา

อันเป็นการระงับหรือดับต้นเหตุหาแลอุปาทานโดยตรง (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555 : 98-101) มีทั้งหมด 6 หมวดคือ

- (1) อานาปานะปัพพะ คือหมวดลมหายใจเข้าออก มีการระลึกรู้ในลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
- (2) อิริยาบถปัพพะ คือหมวดอิริยาบถ มีการระลึกรู้ในอิริยาบถทั้ง 4 คือการเดิน ยืน นั่ง และนอน
- (3) สัมผัสสัญญาปัพพะ คือหมวดสัมผัสสัญญา มีการระลึกรู้ในอิริยาบถน้อยใหญ่ของตน อาทิเช่น การถอยกลับ การเหลียวดู การเหยียด การนุ่งห่ม การกิน การดื่ม การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่ง การขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ด้วยสัมผัสสัญญา 4 คือ สาทกสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่ามีเป็นประโยชน์สัปบายสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่ามีความสัปบายะ โคจรสัมผัสสัญญา รู้ชัดว่าเป็นโคจรเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะเอื้อต่อกุศลธรรม และอสมโหมสัมผัสสัญญา รู้ชัดโดยไม่หลง
- (4) ปฏิกุศลปัพพะ คือหมวดสิ่งปฏิกุศล มีการพิจารณาเห็นภายในกายโดยเป็นที่รวมของ สิ่งปฏิกุศลทั้งหลาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น
- (5) ธาตุปัพพะ คือหมวดธาตุ มีการพิจารณาเห็นภายในกายโดยเป็นที่รวมกันของธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
- (6) นวสิวถิกปัพพะ คือหมวดปาฐา 9 มีการพิจารณาเห็นภายในกายโดยความเป็นซากศพที่ตายมาแล้ว 1 วันบ้างหรือ 3 วัน หรือเกินกว่า 1 ปี หรือซากศพที่กระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้ว ซึ่งผู้ปฏิบัติเป็นผู้พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในภายนอก ทั้งความเกิดความดับ และเพื่ออาศัยเจริญปัญญา เพื่อเจริญสติเท่านั้น และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก (ม.ม. (ไทย) 12/106/102-109.)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (เวทนาบรรพพะ) (ที.ม. (ไทย) 10/380/313-314) คือ การมีสติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดให้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (จิตตบรรพพะ) ((ไทย) 10/381/314-315)คือการเห็นจิตในจิต หรือสติระลึกรู้เท่าทัน หรือพิจารณาจิต (จิตสังขาร

4. รัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ((ไทย) 10/382-403/316-338) คือการมีสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือสิ่งต่างๆ ที่บังเกิดแก่ใจเป็นอารมณ์ ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล

หลักของสติปัฏฐาน 4 โดยย่อคือให้มีความเพียรรู้สึกตัวระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรมละความยินดี ยินร้าย โดยดูที่กายหรือดูที่ใจหรือฝึกตามรูปแบบแนวหนึ่งก็ได้ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว เกิดความรู้สึกตัวดูกาย ดูใจ เกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง (สุภีร์ ทุมทอง, 2552 : 70-74)

แนวคิดและหลักการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

1) การขึ้นกัมมัฏฐาน

ในพระไตรปิฎก ไม่มีพิธีกรรม หรือกฎระเบียบมากมาย เพียงแต่ผู้ศรัทธาปรับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตนแล้ว ก็เข้าสู่ป่า สู่โคนต้นไม้ และสู่เรือนว่าง ลงมือบำเพ็ญเพียรยังจิตของตนให้บริสุทธิ์ ขอกัมมัฏฐาน เป็นการกล่าวมอบายถวายชีวิต แต่พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ เมื่อมอบายแล้วอมนุษย์หมู่ มารจะไม่เข้ามาทำลายหรือทำร้ายผู้ปฏิบัติ ขอขมาพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน เป็นการขอขมาไม่ให้ติดกรรมหรือติดข้องในจิตใจ เพราะการลึงเลงสยในตัวครูบาอาจารย์จะทำให้ทำกัมมัฏฐานไม่ก้าวหน้า

2) แนวทางการปฏิบัติธรรม

ระบบการสอนในแนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักฯ เป็นระบบ ยุบหนอ-พองหนอ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยใช้ “พอง-ยุบ” สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เนื่องจากการ

เจริญสติตามแบบพองยุบนี้เน้นการกำหนดธาตุทั้ง 4 โดยมีธาตุลมหรือวาโยธาตุเป็นหลักจัดเป็นสติปัญญาฐานประเภทกายานุปัสสนาในหมวดธาตุมนสิการบัพพะ

3) การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด

ก. การกราบสติปัญญาฐาน

การกราบสติปัญญาฐานเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญในการเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมในแต่ละแบบฝึกหัด โดยการใช้สติกำหนดรู้ตลอดเวลาขณะกราบ การกราบสติปัญญาฐานนอกจากจะเป็นการบูชาพระรัตนตรัยก่อนเริ่มต้นปฏิบัติแล้ว ยังเป็นการผูกสติให้ตามดูตามรู้ขณะเคลื่อนไหวในแต่ละขั้นตอนของการกราบ จึงถือว่าเป็นการกำหนดอิริยาบถย่อยที่สำคัญ สอดคล้องกับที่พระพุทธองค์กล่าวไว้ในกายานุปัสสนาสติปัญญาฐานในหมวดสัมปชัญญะ คือ “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก” (ที.ม.(ไทย) 10/376/305.)

ข. แนวทางการเดินจงกรม

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในวิธีการเดินจงกรมกำหนดให้โยคีเดินจงกรมและนั่งสมาธิเป็นอิริยาบถหลักในการฝึกปฏิบัติโดยกำหนดให้เดินจงกรมก่อนนั่งสมาธิเพราะในการฝึกปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ 5 คือวิริยะกับสมาธิดังพุทธดำรัสที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในอปณณกสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดวันชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีนอนดูจราขสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรีลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรมด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรีภิกษุชื่อว่าประกอบความเพียรเครื่องตั้งนอญเนื่องๆเป็นอย่างนี้แล (อง. ติก. (ไทย) 20/16/160.)

วิธีการเดินจงกรมได้กำหนดรูปแบบการเดินจงกรมไว้ 6 ระยะเวลาทั้งนี้มิได้กำหนดให้เดินจงกรมทุกระยะคือตั้งแต่ระยะ 1 ถึงระยะที่ 6 ในคราวเดียวกันเพราะอินทรีย์ของโยคียังมีกำลังอ่อนอยู่ต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามลำดับของญาณหรือตามแบบฝึกหัดที่

รูปแบบวิธีปฏิบัติการเดินจงกรม 6 ระยะเวลา ดังกล่าวเป็นแนววิธีการปฏิบัติการเดินจงกรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งพระพุทธโฆसाจารย์อธิบายถึงวิธีที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เพื่อให้ง่ายต่อการปฏิบัติโดยจำแนกการก้าวเท้าไว้ 6 ระยะหรือ 6 ส่วนซึ่งเทียบกับระยะของเท้าได้ดังต่อไปนี้

- (1) การยกขึ้นจากพื้นเรียกว่าอุทธรณะ (ยก) เทียบได้กับ “ยกส้นหนอ” (ยกส้นเท้าขึ้นอย่างเดียว)
- (2) การยื่นเท้าไปข้างหน้าเรียกว่าอติหระณะ (ย่าง) เทียบได้กับ “ยกหนอ” (ยกปลายเท้าขึ้น)
- (3) ครั้นเห็นตอเห็นหนาม (หรือ) เห็นทิวเขาติ (งู) เป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเดิน (เสียด) ไปข้างโน้นข้างนี้เรียกว่าวิติหระณะ (ย้าย) เทียบได้กับ “ย่างหนอ” (ย่างเท้าไปข้างหน้า)
- (4) การหย่อนเท้าต่ำลงเรียกว่าโอสสัชชณะ (ลง) เทียบได้กับ “ลงหนอ” (ลดระดับเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น)
- (5) การวางเท้าลงบนพื้นเรียกว่าโอสสัชชณะ (เหยียบ) เทียบได้กับ “ถูกหนอ” (ปลายเท้าแตะพื้น)
- (6) การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้นเรียกว่าสันนิรุมภณะ - กดเทียบได้กับ “กดหนอ” (วางเฉพาส้นเท้าลง) (วิสุทธิ. (ไทย) 710/1009-1010.)

ขณะที่โยคีกำลังยืน กำหนดยืนหนอๆเป็นการกำหนดตามหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาแห่งสติปัญญาฐานสูตรที่ว่า “เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน” (ที.ม. (ไทย) 10/375/304.) และเมื่อกำหนดการเดินตั้งแต่ 1 ระยะไปจนถึง 6 ระยะตามสภาวะธรรมที่โยคีปฏิบัติได้พร้อมกับการกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอลักษณะการเดินจงกรมนี้จึง

เป็นการกำหนดตามหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน” (ที.ม. (ไทย) 10/375/304.) และเมื่อถึงเวลาการกลับตัว มีการกำหนด กลับนอนๆจนกระทั่งกลับตัวมาอีกด้านหนึ่งให้สำเร็จการพิจารณาอิริยาบถการกลับตัวจึงเป็นการปฏิบัติตามหมวดสัมปชัญญะในกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับ” (ที.ม. (ไทย) 10/375/305.) การเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาเพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอิริยาบถจนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดไว้เช่น 30 นาที 40 นาที 50 นาที หรือ 1 ชั่วโมง โดยโยคีต้องกำหนดสติให้ทันปัจจุบันกับอาการที่เท้าเคลื่อนไหวไปกับสติที่กำหนดการเคลื่อนไหวให้ทันกันพอดีไม่ก่อนหรือไม่หลังจึงจะทำให้การเดินจงกรมได้ผล

ค. แนวทางการนั่งสมาธิ

การเจริญสติกำหนดอิริยาบถนั่งหลังจากเปลี่ยนอิริยาบถเดิน โดยหลักการสำคัญ คือให้มีการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” และ “นั่งหนอ ถูกหนอ” การเอาสติเข้าไปรู้อาการพองอาการยุบให้เป็นปัจจุบันอย่างสม่ำเสมออย่างที่กล่าวถึงรายละเอียดไว้เบื้องต้น ส่วนการกำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” คำบริการกรรมว่า “ถูกหนอ” คือเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณจุดโดยนิกภาพกำหนดลักษณะและขนาดของจุดที่กำลังเพ่งพิจารณานั้นให้เป็นวงกลมมีขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาทเอาสติไปเพ่งพิจารณาที่บริเวณเช่น สะโพกขวาพร้อมทั้งกำหนดในใจว่า “ถูกหนอ” ในประเด็นการกำหนด “นั่งหนอถูกหนอ” นี้เป็นวิธีการกำหนดสติไปเพ่งพิจารณาที่จุดต่างๆ 28 จุดซึ่งพระธรรมมังคลาจารย์ ได้กล่าวว่านำมาจาก พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) ซึ่งท่านได้อธิบายว่า การกำหนดจุดให้มากเปรียบเหมือนเมล็ดงา ถ้าเอาเข้าเครื่องแล้วดีน้ำมันก็ออกมา ขณิกสมาธิ ถ้ามีนิดหน่อยก็ได้มีกำลัง เม็ดฝนทั้งหลายที่ค่อยๆหยดลงมาก็อ้วมกัน มีกำลัง คนที่มีพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ นานครั้งเข้าก็มีกำลัง นี่เป็นเหตุผลที่ต้องมีจุดถูก (พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมงฺกโล), 2556 : 68)

รูปแบบการนั่งสมาธินี้เมื่อเทียบเคียงกับหลักการปฏิบัติตามสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎกปรากฏอยู่หมวดลมหายใจเข้าออกในกายานุปัสสนาที่กล่าวถึงการกระทำความรู้สึกตัวขณะนั่งซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างกว้างๆว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสูโคณไม้ก็ดีไปสูเรือนว่างก็ดีนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก” (ที.ม. (ไทย) 10/374/302) ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการกำหนดอิริยาบถนั่งไว้ว่า “เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง” (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) โดยยึดหลักว่า “เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ” (ที.ม. (ไทย) 10/375/304.) ความหมายคือให้กำหนดรู้เป็นเพียงสักว่าอาการเท่านั้นอย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนเราเขาเกิดขึ้น การกำหนด “พองหนอยุบหนอ” การบริการกรรมในขณะที่ปฏิบัติในอิริยาบถนั่งที่มีคำว่า “พองหนอยุบหนอ” เป็นอาการของท้องคืออาการพองขึ้นและยุบลงของท้อง เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุคือลมหายใจเข้าออกดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกายานุปัสสนาหมวดมนสิการธาตุว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่” (ที.ม. (ไทย) 10/378/307)

ส่วนอาการถูกคืออาการสัมผัสที่เป็นโผฏฐัพพารมณมีการกำหนดรู้อาการถูกจึงเป็นการปฏิบัติตามสติปัฏฐานสูตรในธรรมานุปัสสนาหมวดอายตนะตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “รู้ชัดกายรู้ชัดโผฏฐัพพะ” (ที.ม. (ไทย) 10/384/320)

ง. การกำหนดอิริยาบถย่อ

การกำหนดอิริยาบถในขณะที่พักผ่อน หรือทำกิจวัตรประจำวัน เช่นการก้าวเดินไปมาการกินอาหาร ดื่มน้ำหรือเคลื่อนไหวอากัปกริยาต่างๆต้องกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาสติต้องทำงานอยู่ตลอดเวลา เพื่อมิให้กิเลสมีโอกาสเข้าได้สมาธิไม่ร่วงการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้อานุกาภาพแห่งอิริยาบถมีกำลังยิ่งขึ้น

การกำหนดอิริยาบถย่อย ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญสติระลึกรู้ชัดให้อยู่กับปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทสอดคล้องกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในหมวดสัมปชัญญะในกายนุปัสสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่าภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้าการเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาภิบาตรและจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉ้นการตีมีการเคี้ยวการลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่ง (ที.ม.(ไทย) 10/376/305)

จ. การกำหนดอิริยาบถนอน

ในขณะที่นอน มีการกำหนด “พองนอน ยุบนอน นอนหนอ ถูกหนอ” โดยเอาสติเพ่งพิจารณาที่จุดต่างๆ เช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ จนกว่าจะหลับไป สอดคล้องกับที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน”(ที.ม. (ไทย) 10/375/304)

ฉ. การกำหนดเวทนา

ในขณะที่นั่งสมาธิเช่นปวดเมื่อยคันก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆคือให้ตั้งพองยุบก่อนแล้วเอาสติไปเพ่งพิจารณาตรงจุดที่มีอาการปวดเมื่อยหรือคันกำหนดในใจว่า “ปวดหนอๆเมื่อยหนอๆหรือคันหนอๆ” แล้วแต่ว่าจะมีเวทนาใดเกิดขึ้นวิธีปริกรรมลักษณะเช่นนี้จึงสอดคล้องกับพุทธดำรัสในเวทนานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา”(ที.ม. (ไทย) 10/380/313.)

ช. การกำหนดจิต ถ้ามีความคิดไปถึงเรื่องต่างๆคิดถึงเรื่องอดีต คิดถึงเรื่องอนาคตด้วยความโลภ โกรธ หลง ให้เอาสติกำหนดพิจารณาว่า “คิดหนอๆ” จึงสอดคล้องกับพระพุทธดำรัสในหมวดการพิจารณาจิตในจิตตานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะจิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะจิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ” (ที.ม. (ไทย) 10/381/314)

ซ. การกำหนดธรรม นีวรณธรรม5ประการอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้เอาสติเข้าไปกำหนดที่นิรณนั้นๆว่า “ชอบหนอๆ ไม่ชอบหนอๆ ง่วงหนอๆ ฟุ้งหนอๆ สงสัยหนอๆ” สอดคล้องกับพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในหมวดนิรณในธัมมานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรณ5อยู่อย่างใดคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น (2) เมื่อพยาบาท ... (3) เมื่อถีนมิทธะ ... (4) เมื่ออุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ... (5) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นการละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น” (ที.ม. (ไทย) 10/382/316-317)

การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการปฏิบัติเริ่มจากการมีสติอยู่กับกายด้วยการกราบสติปัฏฐานแล้วต่อด้วยเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานเป็นลำดับไป โดยการกราบสติปัฏฐานเป็นการเตรียมกายใจ ด้วยการมีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือ เป็นต้น เพื่อลดความเร่งรีบของกายและความรุ่มร้อนของใจให้พร้อมสำหรับการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานให้ได้ผลเต็มที่ เปรียบเหมือนการบริหารกายก่อนเล่นกีฬาหรือการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับ เป็นต้น เมื่อกายใจเริ่มสงบช้าลงแล้ว เริ่มต้นด้วยการเดินจงกรมที่มีสติกำกับอยู่กับการเคลื่อนไหว ต่อด้วยการนั่งกรรมฐาน กำหนดการเคลื่อนไหวของท้องที่พอง-ยุบ ในขณะที่หายใจ เข้า-ออก ซึ่ง

มีการกราบสติปัฏฐานในอาการต่าง ๆ การเดินจงกรมระยะต่าง ๆ และการนั่งกรรมฐาน (พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล), 2015 : 25)

ผลดีของการทำสมาธิ

การทำสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบ ผ่อนคลาย และจดจ่อกับปัจจุบัน ส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการใช้ชีวิต ดังนี้

ด้านสุขภาพกาย ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียด ลดความดันโลหิต ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ลดอาการปวดเรื้อรัง

ด้านสุขภาพจิต ช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ เพิ่มสมาธิ ความจำ และการคิดวิเคราะห์ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เพิ่มความสุข และความพึงพอใจในชีวิต

ด้านการใช้ชีวิต ช่วยให้มีความกระตือรือร้นในการตัดสินใจที่ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจตัวเอง และโลกรอบตัวมากขึ้น

ชีวิตในยุคอินเทอร์เน็ทมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เราควรใช้ประโยชน์จากอินเทอร์เน็ทอย่างชาญฉลาด มีสติ และรับผิดชอบ เพื่อให้ชีวิตในยุคดิจิทัลเป็นชีวิตที่มีคุณภาพ ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ประสบความสำเร็จ สามารถใช้ความรู้ สติปัญญาความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคลอื่นใน (องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดี, 2015)

องค์ความรู้ใหม่

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการพัฒนาจิตและปัญญาแนวพระพุทธศาสนา

พัฒนาจิตและปัญญาแนวพระพุทธศาสนา
จิตอาศัยอยู่ในกายเกิดดับอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสายจากภพชาติหนึ่งไปอีกภพชาติหนึ่งโดยจะมีข้อมูล 4 อย่างเก็บสะสมไป คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ
เทียบได้กับวิถิจิต จิตที่มีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันธรรมในการเจริญสติปัฏฐาน 4 เกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล ตามหลักพระไตรลักษณ์อริยสัจ 4 ปฏิจสมุบาท สามารถนำผลผสานกับกระบวนการทางจิตวิทยาเพื่อยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์
ภาวะที่ยังไม่มีสติระลึกรู้ อาจเป็นสภาวะที่มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา
เทียบภวังค์จิตเป็นจิตไร้สำนึกสงบนอนเนื่องอยู่ภายในจิต ไม่ขึ้นสู่จิตวิถิไม่รับรู้อารมณ์
เทียบได้กับศีล มีความเป็นปกติแห่งกายวาจาใจ มีความสงบไม่กระวนกระวายตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ
เทียบได้กับการภาวนาในไตรสิกขาหรือสติปัฏฐาน 4 เป็นธรรมขั้นสูงที่สามารถขัดเกลากิเลสของมนุษย์ได้

สรุป และข้อเสนอแนะ

แนวคิดและหลักการการพัฒนาจิตและปัญญาในพระพุทธศาสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การขึ้นกัมมัฏฐาน แนวทางการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด การกราบสติปัฏฐาน แนวทางการเดินจงกรม

การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย การกำหนดอิริยาบถนอน การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดธรรม ด้านจิต ช่วยให้จิตใจสงบ มีสติ เพิ่มสมาธิ ความจำ และการคิดวิเคราะห์ ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เพิ่มความสุข และความพึงพอใจในชีวิต และด้านปัญญา ช่วยให้หมั่นทักษะในการตัดสินใจที่ดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ช่วยให้เข้าใจตัวเอง และโลกรอบตัวมากขึ้น ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์ได้รับการพัฒนาจิตใจ และเมื่อสติเกิดความตั้งมั่นจนเกิดปัญญาญาณ เป็นปัญญาที่หยั่งรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ก็เลสจะหมดไป โดยสิ้นเชิง สามารถที่จะพ้นทุกข์ และบรรลุมรรค ผลนิพพานได้ในที่สุด

แหล่งอ้างอิง

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2555), *ธรรมะภาคปฏิบัติ 1*, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมนี (ประยูรค์ ปยุตโต), (2538), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์).
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, (2536), *ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 1,3,6 จิต เจตสิก รูป นิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: ยูนิเน็ตพับลิเคชั่น.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), (2548), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), (ม.ป.ป.), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, กรุงเทพมหานคร: บันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/> [7 กรกฎาคม 2552].
- พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (พระอาจารย์ทอง สิริมังคโล), (2556), *90 ปีที่ทรงคุณค่ากับการเวลาที่ผ่านไป*, พิมพ์ครั้งที่ 2, เชียงใหม่: หจก. ดารารวรรณการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ*. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, (2535), *อภิธรรมัตถวิภาวินิยา ปฐมภาค*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย, (2535), *ธรรมบทอรรถกถา* (ปจโม ภาโค), กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2518), *พระอภิธรรมัตถสังคหะ แปลร้อยอย่างพิสดาร*, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประยูรวงศ์.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, *มหาสติปัฏฐานสูตร*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org/wiki/มหาสติปัฏฐานสูตร> [22 มกราคม 2557].
- สุจิตรา อ่อนค้อม. (2542), *การฝึกสมาธิ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามัคคีสาร.
- สุภีร์ ทุมทอง, (2552), *สติปัฏฐาน 4: เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน*, พิมพ์ครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด.
- อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร, *อรรถกถาพระไตรปิฎก*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/> [7 กรกฎาคม 2552].