

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทำวิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 นี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์
 - 1.3 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง
 - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
 - 2.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.2 หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.3 กิจเบื้องต้นสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.4 อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน
 - 2.5 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
 - 2.6 วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนหลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม
 - 2.7 ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
 - 2.8 อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
 - 2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4
 - 2.10 วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

3. กรอบแนวคิดงานวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

1.1 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Emotional Intelligence เรียกว่า EQ ซึ่งเป็นคำย่อเดิมในภาษาอังกฤษว่า Emotional Quotient มีผู้ให้คำจำกัดความที่แตกต่างกันไป เช่น เซวาน์อาร์มอนด์ ปัญญาอารมณ์ อัจฉริยะทางอารมณ์ มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ เป็นต้น สำหรับงานวิจัยนี้ ใช้คำว่า “ความฉลาดทางอารมณ์” มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

Gibbs (1995), Salovey & Mayer (1990) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะตระหนักรู้ เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง สามารถควบคุมอารมณ์ พร้อมพัฒนาไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมกับงานหรือสถานการณ์ในขณะนั้น

Cooper & Sawaf (1997) ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ เข้าใจ และรู้จักนำพลังทางอารมณ์ของตนไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี และรู้ถึงวิธีที่จะโน้มน้าวจิตใจผู้อื่นได้

Goleman (1998) ให้ความหมายว่า เป็นการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง และความรู้สึกของผู้อื่นจนสามารถบริหารหรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อเป็นแรงจูงใจในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างประสบความสำเร็จและแสดงออกทางอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะ

ทศพร ประเสริฐสุข (2543) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถลักษณะหนึ่งของบุคคลที่จะตระหนักถึงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ แรงกระตุ้นภายใน ตลอดจนสามารถระอคอย การตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ถูกกาลเทศะ สามารถให้กำลังใจตนเองที่จะเผชิญอุปสรรคและข้อขัดแย้งได้อย่างไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียดที่จะขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์อันมีค่าของตนเองได้สามารถชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทั้งในฐานะผู้นำหรือผู้ตามได้อย่างมีความสุข จนประสบความสำเร็จในการเรียน และความสำเร็จในอาชีพ

พระราชวรมนี (2543) ให้ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ว่า หมายถึงการใช้ปัญญากำกับการแสดงอารมณ์ที่แสดงออกมาให้มีเหตุผล เป็นการแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาในแต่ละสถานการณ์ โดยถือว่าอารมณ์หรือความรู้สึกนั้นเป็นพลังให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งถ้าขาดปัญญากำกับก็จะเป็นพลังตบอด ปัญญาจึงเป็นตัวที่จะมากำกับชีวิตของเราให้แสดงออก เป็นไปในทางที่ถูกต้อง

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย มีการประพฤติปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

พระราชวรมนี (อ้างถึงใน พรณี บุญประกอบ, 2545) ได้เสนอแนวคิดของความฉลาดทางอารมณ์ในทางพระพุทธศาสนาว่า ความสามารถแยกสิ่งที่เป็นอารมณ์ออกจากตัวปัญญา ซึ่งตัวปัญญาจะเป็นตัวกำกับอารมณ์ ทางพระพุทธศาสนาตัวปัญญามี 3 ชั้น ได้แก่

ชั้นที่ 1 สุตมปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการจดจำข้อมูล รับข้อมูล จัดระบบข้อมูลต่างๆ ในความคิด เป็นความขึ้นจำอย่างเป็นระบบ

ชั้นที่ 2 จินตมยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการวิเคราะห์ย่อยข้อมูลที่ได้จากชั้นสุตมปัญญา

ชั้นที่ 3 ภวานามยปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับตัวเอง ภายในตัวเอง ความรู้จากตัวเอง รู้จักที่จะจัดการกับอารมณ์ของตัวเองความรู้ อันนี้อาศัยการทำจิตให้สงบคือ การทำสมาธิ

หากเปรียบเทียบ EQ และ IQ กับปัญญาทางพระพุทธศาสนาได้ว่า IQ เป็นการเน้นปัญญาใน ชั้นที่ 1 และ 2 ส่วน EQ เป็นปัญญาชั้นที่ 3 และในการปฏิบัติจริงๆ ทั้งปัญญา อารมณ์ และความรู้ที่ถูกต้องจะต้องไปด้วยกันทั้งหมด

สรุปว่า ความฉลาดทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของแต่ละบุคคลที่จะตระหนักรู้ เข้าใจ ตอบสนองอารมณ์ของตนเองและความต้องการของผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง ความสามารถในการรู้จัก เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเองให้แสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถชักนำความคิด และการกระทำของตนเองในการทำงานร่วมกับผู้อื่นเป็นการใช้ปัญญาในการกำกับอารมณ์ให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ถูกต้อง สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้สอดคล้องกับวัย ประพฤติปฏิบัติตนและสามารถนำเขาวอารมณ์ของตนมาใช้ติดต่อสัมพันธ์ เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสมและมีความสุข

1.2 องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์

Goleman (1998) ได้เสนอกรอบแนวความคิดความฉลาดทางอารมณ์ไว้โดยจำแนกเป็น 2 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดย่อ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal Competence)

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การตระหนักรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง รวมทั้งรู้ผลของอารมณ์ที่เกิดขึ้นสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมมั่นในความสามารถและคุณค่าของตนเอง

1.1.1 การตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Emotional Self-Awareness) หมายถึงความสามารถในการระบุภาวะอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้น ๆ และคาดคะเนผลที่จะตามมาได้

1.1.2 การประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง (Accurate Self-Assessment) คือ ความสามารถในการประเมินตนเองตามความจริง รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง

1.1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) คือ ความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และคุณค่าภายในตนเอง

1.2 ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) หมายถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแรงกระตุ้นภายในได้อย่างเหมาะสม เป็นคนซื่อสัตย์ น่าไว้วางใจ มีคุณธรรม และความรับผิดชอบ มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ชอบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความคิดเปิดกว้างกับข้อมูลใหม่

1.2.1 การควบคุมเอง (Self-Control) คือ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ด้านลบ และสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นได้

1.2.2 เป็นที่ไว้วางใจ (Trustworthiness) คือ การผดุงไว้ซึ่งความซื่อสัตย์และคุณงามความดี

1.2.3 ความรับผิดชอบในการกระทำของตน (Conscientiousness) คือ การแสดงความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้กระทำลงไป

1.2.4 มีความสามารถในการปรับตัว (Adaptability) คือ การยืดหยุ่นและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป

1.2.5 สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ (Innovation) คือ การเปิดกว้างทางความคิดวิธีการและข้อมูลใหม่ๆ

1.3 มีแรงจูงใจ (Motivation) สามารถสร้างแรงจูงใจและจูงใจตนเองได้ โดยใช้แนวโน้มจากอารมณ์ นำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ มีความผูกพันยึดมั่นกับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ มีความคิดริเริ่มและพร้อมที่จะปฏิบัติเมื่อมีโอกาส มองโลกในแง่ดี เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อจนสำเร็จบรรลุเป้าหมาย

1.3.1 มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Drive) คือ ความพยายามที่จะปรับปรุงเพื่อให้ได้มาตรฐานอันดีเลิศ

1.3.2 ความผูกพัน (Commitment) คือ การยึดมั่นและเชื่อมโยงเป้าหมายของตนเข้ากับเป้าหมายของกลุ่มและองค์การ

1.3.3 ความคิดริเริ่ม (Optimism) คือ มีความคิดใหม่ๆ และพร้อมจะปฏิบัติเมื่อมีโอกาสอำนวย

1.3.4 มองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคโดยไม่ย่อท้อ จนสำเร็จตามเป้าหมาย

2. องค์ประกอบด้านความสามารถทางสังคม (Social Competence)

2.1 ความสามารถในการหยั่งรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (Empathy) หมายถึง มีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจและห่วงใยผู้อื่น รับรู้ความต้องการของผู้อื่นที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ให้ออกาสผู้อื่นและตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม และคาดคะเนถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

2.1.1 การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Other) คือ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่น สนใจ และห่วงใยผู้อื่น

2.1.2 การพัฒนาผู้อื่น (Developing Other) คือ การรับรู้และทราบถึงสิ่งที่ผู้อื่นควรปรับปรุงเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้ ตลอดจนพัฒนาความสามารถได้ถูกทาง

2.1.3 การมีจิตใจใฝ่บริการ (Service Orientation) คือ การรับรู้คาดคะเนถึงความต้องการของผู้อื่นที่มาติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ดี

2.1.4 เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล (Leveraging Diversity) คือการให้ โอกาสผู้อื่น มองเห็นความเป็นไปได้จากการมองเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ถือเขาถือเรา

2.1.5 ตระหนักถึงความคิดเห็นในกลุ่ม (Political Awareness) คือ ความสามารถในการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม และทราบความสัมพันธ์ของบุคคลในกลุ่มได้

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) เป็นความคล่องแคล่วในการติดต่อกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นได้ดี โดยสามารถโน้มน้าวบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล แนบเนียนและได้ผล มีทักษะในการสื่อสารและการบริหารจัดการกับข้อขัดแย้ง มีความเป็นผู้นำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สร้างพันธะความผูกพัน เสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย สร้างสมรรถนะของทีมงานเพื่อให้เกิดพลังความร่วมมือ

2.2.1 การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) คือ กลยุทธ์ในการโน้มน้าวบุคคลอื่นอย่างได้ผล

2.2.2 การสื่อสาร (Communication) คือ การมีทักษะในการสื่อสารสามารถสื่อสารได้ชัดเจน ถูกต้อง นุ่มนวล น่าเชื่อถือ

2.2.3 การบริหารข้อขัดแย้ง (Conflict Management) คือ การเจรจาแก้ไขข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม

2.2.4 ความเป็นผู้นำ (Leadership) คือ ความสามารถในการแนะนำและเป็นตัวอย่างบุคคลหรือกลุ่มได้

2.2.5 กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) คือ การริเริ่มและการจัดการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านที่ดี

2.2.6 การเสริมสร้างสายสัมพันธ์ (Building Bonds) คือ การเสริมสร้างความร่วมมือร่วมใจและสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดขึ้น

2.2.7 การร่วมมือร่วมใจ (Collaboration and Cooperation) คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่ร่วมมือกัน

2.2.8 การเสริมสร้างความสามารถของทีมงาน (Team Capabilities) คือ การสร้างให้เกิดการประสานพลังของกลุ่มในการมุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

จากแนวคิดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ สรุปว่า องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์จำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence) และความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal Intelligence) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความสามารถในการเข้าใจตนเอง (Intrapersonal Intelligence)

1.1 การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึกนั้น ๆ และสามารถคาดเดาผลที่จะเกิดตามมา มีสติอยู่ตลอดเวลา รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและเห็นคุณค่าของตนเอง

1.2 การควบคุมตนเอง (Self-Regulation) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ควบคุมอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองให้อยู่ในสภาพปกติ เมื่อมีอารมณ์โกรธหรือฉุนเฉียวสามารถสะกดกลั้นได้ จิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ มีความสามารถในการปรับตัวยืดหยุ่นในการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น แสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ เป็นผู้มีคุณงามความดีและซื่อสัตย์ สร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ อย่างมีความสุขและเปิดใจกว้างกับความคิด ข้อมูล หรือวิธีการใหม่ ๆ เป็นผู้มีควมรับผิดชอบ มีเทคนิคการคลายเครียดและรู้จักผ่อนคลาย

1.3 การสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง (Motivation-Oneself) หมายถึง ความสามารถในการนำเอาอารมณ์และความรู้สึกของตนเองมาสร้างความหวัง และให้กำลังใจตนเอง ในการกระทำต่าง ๆ มีความคิดริเริ่มพร้อมที่จะทำงานตามที่โอกาสอำนวย พยายามหาวิธีแก้ปัญหาและปรับปรุงเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ มองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขัน สร้างความสนุกสนานให้เกิดกับตนเองและผู้อื่น เผชิญกับปัญหาและอุปสรรคได้อย่างไม่ย่อท้อ มีความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย

2. ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น (Interpersonal Intelligence)

2.1 การเข้าใจอารมณ์ผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น เห็นใจผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรามีจิตใจใฝ่บริการ เป็นผู้ฟังที่ดี ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น สามารถคาดเดาและตอบสนองความต้องการของผู้อื่นได้ รู้ถึงทัศนคติความคิดของกลุ่ม และสามารถคาดเดาสถานการณ์ในด้านความสัมพันธ์ของบุคคลได้

2.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (Handling Relationships) หมายถึง ความสามารถในการมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีความคล่องแคล่วในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น และแสวงหาความร่วมมือจากผู้อื่นเพื่อร่วมกันทำงานให้บรรลุเป้าหมาย โน้มน้าวความคิดเห็นของบุคคลอื่นได้อย่างนุ่มนวล มีความเป็นผู้นำ สื่อสารชัดเจน เจรจาต่อรอง แก้ไขปัญหา ยุติข้อขัดแย้งได้อย่างเหมาะสม มีน้ำใจ เอื้ออาทร ห่วงใยผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

1.3 ความหมายของความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

Gardner (1993) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Intrapersonal Intelligence) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถแยกแยะอารมณ์ และความรู้สึก ตลอดจนจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม

Salovey & Mayer (1990 อ้างถึงใน จอม ชุ่มช่วย, 2540) กล่าวว่า การรู้อารมณ์ตนเอง (Knowing One's Emotions) คือ การรับรู้อารมณ์ของตนเองตามที่เป็นจริง โกรธรู้ว่าโกรธ เสียใจ รู้ว่าเสียใจ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ตนเองในสถานการณ์ต่างๆ จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองดีขึ้นในที่สุด

Goleman (1998) ได้ให้ความหมาย การตระหนักรู้ตนเองโดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ซึ่งเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง รู้สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และผลที่จะตามมา
2. ด้านการประเมินตนเองตามความเป็นจริงหมายถึงรู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง
3. ด้านความมั่นใจในตนเอง เป็นความรู้สึกมั่นใจในความสามารถและความมีคุณค่าของตนเอง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง รู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่สามารถรับรู้และตระหนักได้ว่า ขณะนี้กำลังทำอะไร รู้สึกอย่างไร ตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (Self-Awareness)



สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดงานวิจัย 2555
วันที่.....
เลขทะเบียน..... 249086
เลขเรียกหนังสือ.....

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร (2543) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเองว่า หมายถึง การรู้จักอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร ในยามปกติเรามีอารมณ์เช่นไร และมีการแสดงออกทางอารมณ์เป็นอย่างไร ตลอดจนในยามไม่ปกติ เช่น ยามเครียด ยามที่มีความกดดันผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา เรามีอารมณ์เป็นเช่นไร มีการแสดงออกในรูปแบบใด และการแสดงออกหลากหลายรูปแบบของเราซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์ต่างๆ ของเรานั้นสร้างผลกระทบในทางใดบ้าง

มนัส บุญประกอบ (2545) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง เป็นทักษะภายในตนเอง เป็นการหยั่งรู้ความเป็นไปได้ของตน มองตนเองภายในได้ วิเคราะห์ตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเอง มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองในขณะนั้นได้ รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด และรู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตน ภาคภูมิใจในตนเองและในวิชาชีพ เชื่อมั่นในความคิด มีเมตตา กรุณา มีจิตสำนึกในศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณวิชาชีพ

จากนิยามความหมายและองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ด้านความตระหนักรู้ที่ได้กล่าวอ้างมาข้างต้นนี้ พอที่จะสรุปได้ใจความของผู้วิจัยได้ว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่รู้จักและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง (อ่านตัวออก) สามารถพิจารณาและประเมินตนเองได้ตามเป็นจริง (บอกตนได้) และพัฒนาไปสู่ความมั่นใจในตนเอง (ใช้ตนเป็น) ดังนั้นการตระหนักรู้ตนเองจึงเป็นแกนหลักของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งมาจากหลักธรรมของพระพุทธศาสนาและสอดคล้องกันกับงานวิจัยฉบับนี้

1.4 การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

Reichert (1970 อ้างถึงใน เปรมใจ บุญประสพ, 2545) กล่าวว่า บุคคลควรมีการฝึกการตระหนักรู้ความรู้สึก โดยที่จะต้องเห็นว่าการรับรู้ความรู้สึกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจะต้องสูญเสียสิ่งที่สำคัญในชีวิตไปถ้าไม่รับรู้ความรู้สึกใด ๆ ซึ่งการรับรู้ความรู้สึกมีตั้งแต่เรื่องพื้นฐาน ได้แก่ การฟังความรู้สึก การได้กลิ่น เช่น บุคคลควรออกกำลังกายด้วยการเดินภายในบ้านจากห้องหนึ่งไปอีกห้องหนึ่งและพยายามที่จะสังเกตทุกสิ่งที่เขาสามารถจะทำได้ เช่น สีของกำแพง ฝ้าผ้า รูปภาพบนผนัง โคมไฟ และของตกแต่งบ้านอื่นๆ การจัดวางเฟอร์นิเจอร์ แสงและเงา กลิ่น หรือการพยายามที่จะหยุดทุกสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่แล้วรับเสียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือเปิดตู้แล้วสูดกลิ่นอาหารและเครื่องเทศหลายชนิดที่อยู่ในนั้น รวมถึงความพยายามที่จะดูสีของตา รูปร่างของมือ ลักษณะของผมและความแตกต่างของใบหน้าแต่ละคน

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการรู้จักอารมณ์ตนเองไว้ 2 ทาง คือ

1. การให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พิจารณาว่าเราเป็นคนที่ มีลักษณะอารมณ์เช่นไร มักจะคล้ายตามอารมณ์ตนเอง คล้ายตามอารมณ์ของผู้อื่น หรือคล้าย

ตามสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ทบพวนลักษณะการแสดงอารมณ์ว่า เราได้แสดงอาการได้ออกไป รู้สึกอย่างไรกับผลย้อนกลับ (พอใจ ไม่พอใจ) คิดอย่างไรกับผลย้อนกลับ (เหมาะสม ไม่เหมาะสม) ถ้ารู้สึกว่าไม่พอใจคิดว่าไม่เหมาะสม หาวิธีการที่ดีกว่าสำหรับใช้ในคราวต่อไปถ้ารู้สึกว่าพอใจ เหมาะสมแล้ว ต้องแน่ใจว่าไม่มีการเข้าข้างตัวเองหรือหลอกตัวเองแล้วใช้ให้เกิดประโยชน์

2. การฝึกสติอยู่กับการรู้ตัว เช่น ขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไรกับตัวเองหรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้น ความคิดหรือความรู้สึกมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง เป็นต้น

วิลาสลักษณ์ ชวัลลี (2543) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ไว้ ดังนี้

1. บอกตนที่กำลังรู้สึกอย่างไรในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตนบอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า “ฉันกำลังโกรธเขา” หรือ เพียงแต่ “โกรธหนอ ๆ” หรือ ขณะที่ฟังเพลงแล้วมีความสุขก็ให้พูดกับตนเองว่า “สุขหนอ ๆ” ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเองอยู่เสมอ และในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ตระหนัก

2. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยมีความรูสึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริงจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่า เขาทำอะไรหรือ เราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเราเลย แต่เราอิจฉาเขา คือ ทนเห็นเขาเก่งกว่าไม่ได้นั่นเอง

3. ตระหนักถึงข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง การยอมรับข้อบกพร่องเป็น การเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้การตระหนักข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคนโกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเมินในทางลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใคร ๆ ก็เกลียดฉัน ไม่มีใครอยากคบ การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้อาจทำให้เกิดเป็นจริงตามที่เราคิดได้ เพราะเมื่อเราคิดเช่นนั้น วิธีการปฏิบัติตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็จะสอดคล้องกับสิ่งที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหากับใคร หรือคิดว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบ เมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาก็คิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับตัว ก็กลายเป็นจริงที่ว่าไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้นบุคคลควรมองว่า ข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

จำลอง ดิษยวนิช (2543) และสมณโพธิ์รักษ์ (2543, อ้างถึงใน วรินทร์ทิพย์ หมีแสน, 2543) ได้เสนอแนวคิดของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย

1. การพิจารณากาย คือ การที่เราจะต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมระลึกอยู่เสมอทางทวาร ทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และทางอายตนะ 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

2. การพิจารณาเวทนา คือ การพิจารณาให้รู้ถึง ทุกขเวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

3. การพิจารณาจิตในจิต คือ การพิจารณาให้รู้ว่า จิตมีระคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้เท่าทัน

4. การพิจารณาธรรมในธรรม คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมทั้ง 5 ไปพร้อมกับการปฏิบัติ คือ

4.1 นิ वर्ณ 5 ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

4.2 ชันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

4.3 อายตนะ 12 ได้แก่ บ่อเกิดภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ และบ่อเกิดภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

4.4 โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา

4.5 อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ทศพร ประเสริฐสุข (2543) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกให้รู้จักอารมณ์ตนเอง

1.1 ฝึกการตระหนักรู้ (Self - Awareness) สำรองตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิ

1.2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจคนอื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มและเทคนิคอื่น

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเอง จำแนกได้ว่า อารมณ์ใด ที่เป็นคุณแก่ตนเอง และอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา (Counseling)

พระราชวรมุณี (ประยูร ธมมจิตโต) ได้เทศนาตอนหนึ่งว่า (ม.ป.ป. อ้างถึงใน พรรณี บุญประกอบ, 2545) การฝึกอารมณ์ในทางพุทธศาสนา เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือ

“ทางสายกลาง” ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติที่เพิ่มกำลังให้กับกุศลเจตสิก (จิตฝ่ายดี) ซึ่งเป็นสัมมา (ชอบ) เพื่อกำจัดอกุศลเจตสิกซึ่งเป็นมิจฉา (ผิด) จิตจะมีแต่ปัญญาบริสุทธิ์ รู้ว่าจะไรควรทำไม่ ควรทำ สันติภาพถาวรจึงเกิดขึ้นในจิตใจ กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทาง อารมณ์มี 2 วิธี ได้แก่

1. สมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดี ไม่ให้มีบทบาท แต่ จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา คือ มีปัญญาชัดเจนแจ่มแจ้งได้ผล ต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้ทำให้คิดได้ ชัดเจน แสดงออกได้ชัดเจน แสดงออกได้ชัดเจน ไปเป็นทาสของอารมณ์ แต่วิธีนี้ มีข้อจำกัด คือ เมื่อใดออกจากกรรมฐาน คือ ออกจากสมาธิแล้ว ฝ่ายอกุศลจะมีฤทธิ์เดชมากไม่สามารถ ประนีประนอมกันในชีวิตประจำวันได้ พอออกจากกรรมฐานแล้ว ความโลภก็อาจแสดงออกได้ เหมือนเดิม

2. วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาที่ถาวรและสามารถอยู่ในสังคมได้ เพราะ วิปัสสนาจะมีสมาธิอยู่ด้วย เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” ซึ่งจำเป็นต่อการเรียน การทำงาน และจำเป็นต่อ การเกิดปัญญา วิปัสสนาจะเริ่มต้นด้วยสติปัญญา เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความ รู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ

ทั้งนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ในพระพุทธศาสนามีฐานอยู่ที่ดี ทำให้รู้จักตนเอง ตรวจสอบตนเอง ควบคุมตนเอง สามารถที่จะพัฒนาคุณสมบัติของจิตที่เป็นฝ่ายกุศลออกมาทำ การปฏิบัติได้เหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ฝ่ายอกุศลจิตจะต้องมีสติกำกับจึงจะ แสดงออกได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีสติกำกับจึงทำให้เกิดความรู้ คือ ปัญญา สามารถเลือกตัดสินใจ เลือกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

จากแนวความคิดพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ดังที่ได้ กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การพัฒนาการตระหนักรู้ตนเอง สามารถทำได้โดยการสังเกตสิ่งแวดล้อม รอบตัว และสังเกตความรู้สึกของตนเอง ให้เวลาแก่ตนเองในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง ฝึกการรู้ตัวบ่อย ๆ มีสติอยู่กับการรู้ตัว บอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไร ชื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของ ตนเองสังเกตความรู้สึกทางสรีระที่เกิดขึ้น และเขียนบันทึกเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตแล้ว พิจารณาว่าในแต่ละเหตุการณ์รู้สึกอย่างไร

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง

Mayer (1990) ได้ศึกษา การอ่านอารมณ์จากภาพสิ่งเร้าซึ่งเป็นการวัด องค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจาก การอ่านอารมณ์จากภาพกับคะแนนจากตัวเกณฑ์ พบว่า การอ่านอารมณ์จากภาพมีความสัมพันธ์ กับความเข้าใจผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพการแสดง ตัวและการแสดงความรู้สึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

Tapia (1999) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ซึ่งวัดด้วยแบบสำรวจความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient Inventory : EQI) กับคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จากแบบทดสอบ ของโอติส เลนนอน (Otis-Lennon School Ability Test) และตัวแปรอื่น ๆ พบว่า คะแนนจากการวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับคะแนนจากแบบทดสอบของโอติส เลนนอน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญและมีความสัมพันธ์กับภูมิหลังและระดับการศึกษาของบิดามารดาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เพศหญิงมีคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ

Eppinger (1997) ได้ศึกษา ผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา โดยกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกแต่ละครั้ง หลังจากที่ทำกรฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่าผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

Schulte & et. al. (1998) ได้พัฒนา มาตรฐานวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่อิงรูปแบบความฉลาดทางอารมณ์เริ่มแรกของ Salovey & Mayer (1990) โดยการวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์เป็นการรายงานตนเอง ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จาก “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” มีจำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ที่ใช้วัดความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้ กลุ่มการประเมินค่า และแสดงออกของอารมณ์ จำนวน 13 ข้อ กลุ่มการจัดระบบอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ และกลุ่มการใช้ประโยชน์ทางอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ มาตรฐานวัดเขาวนปัญญาทางอารมณ์ของ Schulte มีค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .90 และมีค่าความเชื่อมั่นชนิดการสอบซ้ำ (สอบซ้ำภายใน 2 สัปดาห์) เท่ากับ .78 จากการตรวจสอบความเที่ยงตรง พบว่ามาตรฐานวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ฉบับนี้ มีความสัมพันธ์กับโครงสร้างที่เกี่ยวข้องทางทฤษฎี ได้แก่ การเอาใจใส่ ความรู้สึก ความกระจำงชัดในความรู้สึก การปรับปรุงสภาวะอารมณ์ การมองโลกในแง่ดี และการอดกลั้น มาตรฐานนี้สามารถพยากรณ์ผลการเรียนของนิสิตปีหนึ่งได้ นักจิตบำบัดได้คะแนนในมาตรานี้สูงกว่าผู้รับการบำบัด และนักโทษหญิงได้คะแนนมาตรานี้สูงกว่านักโทษชาย

เดือนเพ็ญ ทองน่วม (2534) ได้ศึกษาการตระหนักรู้ตนเองและการรับรู้สาเหตุของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ในกลุ่มที่ตระหนักในตนเองสูงผู้ที่ได้รับผลกระทบทางบวกรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในกลุ่มที่ตระหนักในตนเองต่ำ ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางบวกรับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่าผู้ที่

ผู้ที่ได้รับผลกระทบทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มที่ตระหนักในตนเองสูง รับรู้สาเหตุเข้าสู่ตนเองมากกว่ากลุ่มที่ตระหนักในตนเองต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พริ้มเพรา ดิษยวนิช (2544) ได้ศึกษา ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ พบว่า ผู้รับการฝึกอบรมมีระดับของความมั่นคงทางอารมณ์และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจไม่เปลี่ยนแปลง

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล ที่มีลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว พบว่า

1. ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาล

2. นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัว มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว

เปรมใจ บุญประสพ (2545) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่าหลังการฝึกกิจกรรมกลุ่มนักเรียนที่เข้าฝึกกิจกรรมกลุ่ม มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกและสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของวัยรุ่นและเยาวชนนั้น มีวิธีที่สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองให้สูงขึ้นได้ โดยการทำกิจกรรมกลุ่ม การฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย การมองภาพสิ่งเร้าต่าง ๆ รวมถึงการสร้างสถานการณ์จำลอง และการเสริมแรงทางบวกที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

2.1 ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พระราชสุทธินาถมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโฆ) (2543) ได้ให้คำนิยาม กรรมฐานว่า

1. กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
2. กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
3. กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้

4. กรรณฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้

5. กรรณฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของได้

วริยา ชินวรโรณ และคณะ (2548) กล่าวว่า กรรณฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติทาง พระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกหัดจิต หรือการอบรมจิตให้สงบสั่ง และสว่างจากความทุกข์ นั้นเอง กรรณฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิต และเป็นธรรมาสน์สำคัญยิ่ง ทางพระพุทธศาสนา เรียก การปฏิบัติกรรณฐานว่า “การบริหารจิตและการพัฒนาจิต” ซึ่งมีความหมายให้รู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความ วุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกาย และจิต ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุข เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้ว ย่อมมีความสุข และมีความสุขสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อ ส่วนรวมและตนเอง กรรณเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิต ที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น กรรณฐานในพระพุทธศาสนามี 2 ประเภท ได้แก่

1. สมถกรรณฐาน หรือ สมถภาวนา (Tranquility Development) หมายถึง การ ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ “สมถะ” แปลว่า ความสงบ ในความหมาย โดยทั่วไป “สมถกรรณฐาน” จึงหมายถึง วิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของ สมถกรรณฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวศูปกิเลส หรือ ฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” (วริยา ชินวรโรณ และคณะ, 2548)

2. วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (Insight Meditation) หมายถึง ข้อ ปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้ เจ็บต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก, 2543)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539) กล่าวถึง วิปัสสนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ว่า คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนด หมายความ เข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำ ทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏักปัญญา อินทรีย์ คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญา เหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่าง คือ ปัญญา แสงสว่าง คือ ปัญญา ปัญญา เหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงความวิจยธรรมชื่อว่า “สัมมาทิฐิ” เรียก “ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา”

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) (2543) ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็น แจ่ม คือ เห็นแจ้ง คือ เห็นตรงความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่ง ทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) (2539) ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานว่า ปญจกฺขนฺธสุ วิวิเณ อนิจฺจาทีอาการเณ ปสฺสตีติ วิปสฺสนาง แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อมองเห็นแจ้ง ในขั้นนี้ทำคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่าง ๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา

พระธรรมธีรราชมหารามณี (โชดก ญาณสิริ)(2532) ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ 3 ชั้น คือ

1. สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่าง ๆ ทั้งทางโลก และทางธรรม

2. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด

3. ภวานามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธกาเรณ อนิจฺจาทีวเสน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า “วิปัสสนา”

ราชบัณฑิตยสถาน (2542) ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้งการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) (2529) ให้ความหมายว่า วิปัสสนาเป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือ เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่า เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง วิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวงเป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนาจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิโดยเฉพาะชฌิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการชอชฌิกสมาธิแล้วสามารถยถาจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทธสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้าเจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

2.2 หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักใหญ่ 3 ประการ ได้แก่ “อาตปปี” คือ ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน “สติมา” คือ มีสติ “สัมปชานโน” คือ มีสัมปชัญญะอยู่กับ รูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ

นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้มีผลจริง ความศรัทธาเปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูกความเพียรประดุน้ำที่พรมลงไปก็เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกโอกาสไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ามีการพิจารณาอารมณ์ปัจจุบันแสดงว่า กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่สำหรับนักปฏิบัติธรรมที่เริ่มฝึกหัดจะต้องหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น มีความสงบ มีกัลยาณมิตรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น โดยสรุปแล้ว หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี 4 ประการ ดังต่อไปนี้

1. การมีสติกำหนดลมหายใจ

1.1 การเฝ้าตามดูกาย เริ่มต้นด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออก เป็นการฝึกสติ มิใช่การฝึกการหายใจตามแบบ “ปราณายาม” ของโยคะแบบฮินดู การปฏิบัติตามแบบพุทธ ไม่มีการกลั่นลมหายใจหรือการกระทำใด ๆ ที่กีดขวางการหายใจแต่เป็นการปฏิบัติโดยเฝ้าตามดู (กำหนด) อย่างเจียบ ๆ เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ด้วยการให้ความสนใจอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอแต่อย่างเบา ๆ สบาย ๆ คือ ไม่มีการเกร็งหรือเครียด สังเกตความยาวหรือความสั้นของการหายใจแต่ไม่ใช่ตั้งใจพยายามควบคุม โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ การหายใจจะสงบ สม่ำเสมอและค่อย ๆ ลึกลงไปเอง โดยธรรมชาติการสงบระงับ และการลึกลงของจังหวัดลมหายใจจะทำให้เกิดความสงบระงับพร้อมกับความรู้สึกซึ่งของจังหวัดทั้งหมด ด้วยวิธีนี้ มีสติกำหนด ลมหายใจจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพของกายและจิตที่ดี ซึ่งผลอันนี้จัดเป็นแต่เพียงผลพลอยได้จากการฝึกเท่านั้น

1.2 ลมหายใจมีอยู่กับตัวตลอดเวลา ดังนั้นจึงสมควรให้ความสนใจต่อลมหายใจทุกขณะหรือทุกนาทีที่มีโอกาส หรือว่างจากกิจกรรมประจำวัน แม้ว่าเราไม่อาจจะทุ่มเทความสนใจลงไปอย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ แต่การฝึกเพียงระยะสั้น ๆ ตามโอกาสจะเป็นพื้นฐานให้เกิดความสุข ความสบาย ความสันโดษ และความสงบที่ไม่มีอะไรมารบกวน รวมทั้งความแหลมคมและความเป็นธรรมชาติของการกำหนดจะค่อย ๆ งอกงามขึ้น เมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ

1.3 ก่อนที่เริ่มต้นทำงานใด ๆ อย่างต่อเนื่อง พยายามหายใจลึก ๆ สัก 2-3 ครั้ง จะเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งแก่ตนเองและการทำงานนั้น ควรฝึกนิสัยนี้ไว้ก่อนจะตัดสินใจในเรื่องสำคัญหรือพูดถ้อยคำที่ต้องรับผิดชอบ หรือพูดกับคนที่ตื่นเต้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการกระทำและการพูดที่ผิดพลาด ช่วยรักษาความสมดุลและประสิทธิภาพของจิตเพียงด้วยการสังเกต ลมหายใจ สามารถถอนตัวเข้ามาสู่ภายใน เมื่อเราต้องการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งกระทบใจที่ไม่ต้องการหรือจากการคุยเรื่องไร้สาระในกลุ่มชน หรือจากสิ่งรบกวนอื่น ๆ ซึ่งการถอนตัวด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ทำได้ง่ายโดยผู้อื่นไม่ทันสังเกตเห็นเลย เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างซึ่งแสดงให้เห็น



เห็นประโยชน์อย่างมากมาของการกำหนดลมหายใจที่ปฏิบัติได้แม้เพียงบางคราวบางโอกาส ในท่ามกลางกิจกรรมประจำวัน

1.4 การมีสติกำหนดลมหายใจให้ผลอย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจ และระงับความหงุดหงิดทั้งในชีวิตธรรมดาและในการปฏิบัติ เพื่อความมุ่งหมายที่สูงกว่านั้น เหนือกว่านั้น วิธีง่าย ๆ ในการเริ่มต้นการฝึกสมาธิและกรรมฐาน ก่อนการฝึกอื่น ๆ หรือโดยวิธีการอานาปานสติ อย่างไรก็ตาม เมื่อประสงค์จะบรรลุสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือต้องการให้เกิดความเป็นหนึ่งของจิตในสภาพฉาน การปฏิบัติโดยสติกำหนดลมหายใจไม่ใช่ของง่ายแต่มีค่าน่าสนใจสมควรแก่การนำมาปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการฝึกระดับสูงจะนำไปสู่ขั้นต่าง ๆ ของฉานทั้งสี่หรือสูงยิ่งไปกว่านั้นเกี่ยวกับการฝึกขั้นก้าวหน้าในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสอง หน้า 55 กล่าวว่า “การมีสติกำหนดลมหายใจจัดเป็นยอดของกรรมฐานทั้งปวง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระปัจเจก พระพุทธเจ้า และพระอริยสาวก ล้วนต่างก็ใช้การมีสติกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการบรรลุคุณวิเศษสูงส่ง และเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”

1.5 การหายใจเป็นการทำงานของร่างกายซึ่งอยู่ตรงช่วงต่อระหว่างฝ่ายที่บังคับควบคุมได้กับฝ่ายที่บังคับควบคุมไม่ได้ (เป็นไปเองตามธรรมชาติ) ดังนั้น การหายใจ จึงเปิดโอกาสให้เราขยายขอบเขตของการบังคับควบคุมร่างกายของเราเองได้มากขึ้นโดยนัยนี้ การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นงานส่วนหนึ่งของสติปัญญาฐานได้

1.6 การมีสติกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) โดยหลักแล้ว จัดเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน (สมถภาวนา) คือใช้สำหรับทำให้เกิดฉานแต่สามารถใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้ เพราะเมื่อเรากำหนดการหายใจเป็นอารมณ์จะสังเกตเห็นการกระเพื่อมแห่งมหาสมุทรของความไม่เที่ยง คือ มีการเกิดขึ้นและสลายไปอย่างต่อเนื่อง

1.7 การมีสติกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจในสภาพความเป็นจริงของร่างกายด้วย สมัยโบราณคนเชื่อว่าลมหายใจเป็นสิ่งเดียวกับตัวพลังชีวิต ส่วนหลักการทางพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย (กายสังขาร) การวางและหายใจไปของลมหายใจ ทำให้เรารู้ถึงความไม่เที่ยงของร่างกาย เมื่อหายใจแรง สั้น หรือ ชัด เช่นเมื่อมีโรคระบบลมหายใจ เราจะรู้จักความทุกข์ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย การหายใจเป็นปรากฏการณ์ของการสั่นไหวหรือธาตุลม (วาโยธาตุ) ธรรมชาติของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยการกระตุ้นกระบวนการที่ไร้ชีพไร้ตัวตน จะปรากฏให้เห็นได้ชัดเจน คือ สภาพที่ปราศจากแก่นสารเป็นตัวเป็นตนในร่างกาย การหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะบางส่วนในร่างกายและอีกด้านหนึ่ง ร่างกายเรานี้ขึ้นอยู่กับการหายใจแสดงให้เห็นธรรมชาติของกายเรานี้ อันเป็นไปเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้น การมีสติกำหนดลมหายใจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในร่างกายของเราได้อย่างถูกต้อง และผลจากความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

2. การมีสติกำหนดอิริยาบถ

วัตถุประสงค์ประการแรกของการนำการฝึกนี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวันเพื่อเพิ่มความรู้ตัวในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะ ๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่ง หรือ นอนจะรู้สึกว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่งในชีวิตประจำวันธรรมดาเยื้องๆกันไปไม่ได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่างๆ ของตน แต่กระนั้นการฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่างๆ ของร่างกายให้ประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลายประการด้วยกันการกำหนดอิริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลัน ประหม่าในท่าเดินช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้ความบกพร่องพิการในท่าต่างๆ ไม่ว่าในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทางการแพทย์ มีความเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ เราสามารถหลีกเลี่ยงได้และสามารถในการบังคับควบคุมร่างกาย การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องหมายแสดงถึงการบังคับควบคุมจิตของตนได้ ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของสติปัญญา การมีสติกำหนดอิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกายและจะนำไปสู่การละความยึดมั่น

3. ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ)

เมื่อสัมปชัญญะครอบคลุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย ตั้งแต่อิริยาบถทั้งสี่จนถึงการมองดู การก้ม การเหยียด การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดื่ม การขับถ่ายของเสียการพูด การนั่ง การตื่นอยู่ และการนอนหลับ ฯลฯ การฝึกสัมปชัญญะ สอนถึงการกระทำที่รอบคอบและมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

3.1 เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติกิจทั่วไป

3.2 เพื่อวัตถุประสงค์ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

3.3 เพื่อเพิ่มพูนผสมผสานการฝึกจิตให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน

3.4 เพื่อถึงความลึกซึ้งแห่งปัญญาอันสามารถเห็นแจ้ง ความไม่มีตัวตนของกระบวนการทางร่างกายด้วยการรู้จักมองประสบการณ์ประจำวัน

3.5 เพื่อผลต่อจากนั้น คือ การหมดความยึดถือในกาย

การฝึกหัดด้วยการมีสติสัมปชัญญะย่อมควบคู่ไปกับอิริยาบถต่างๆ ตามที่เป็นอยู่เพียงแต่คอยบันทึกการปรากฏของอิริยาบถ ประกอบด้วยการรู้ตัวอย่างเต็มที่ในอิริยาบถแต่เป็นเพียงการรู้ตัวแบบทั่วๆ ไปพร้อมกันรู้ถึงลักษณะความไม่มีตัวตน รู้รวมไปถึงการวิเคราะห์อย่างละเอียดมากขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในสภาวะที่ไม่มีตัวตนนั้น

4. การมีสติพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การพิจารณาเหมือนกับการใช้มีดตัดเปิดผิวหนังของร่างกายออกเพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในการผ่าตัดด้วยใจจะทำลายความยึดมั่นที่เลื่อนลอยในความคิดที่ว่าร่างกาย

มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว (Oneness of the Body) โดยชี้ให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ และช่วยจัดความหลงงมงายในความสวยงามของร่างกาย โดยเปิดเผยให้เห็นความสกปรกภายในเมื่อเราสามารถมองเห็นภาพร่างกายเป็นเช่นโครงกระดูกที่เดินได้ ซึ่งมีเนื้อและหนังคลุมไว้หลวมๆ หรือมองเห็นเป็นกลุ่มก้อนขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกันความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายนี้ว่าเป็นเรา เป็นของเราจะลดน้อยลงไป หรือลดความรู้สึกต้องการในร่างกายของผู้อื่นด้วย

ขณะที่มองเห็นภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ถ้าสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้ขนาดปานกลาง โดยที่จิตไม่ซัดสายออกไปกลายเป็นความรู้สึกน่าชิงหรือน่าชอบในร่างกายในระหว่างการปฏิบัติตนเอง ความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง และจะเกิดความหน่ายหายจากความลุ่มหลงเพลิดเพลินในกามได้โดยง่าย แม้ว่าความรู้สึกนี้จะหายไปเพียงชั่วคราวและไม่สมบูรณ์ทีเดียวจนกว่าจะบรรลุมรรคผล การพิจารณาด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยการตั้งสติกำหนดจะให้ผลใกล้เคียงกับเป้าหมายขั้นสุดท้าย ความชำนาญที่สามารถนำวิธีการนี้ ไปใช้ได้อย่างง่ายดาย และรวดเร็ว จะทำให้ตนเองมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อประโยชน์แก่การนำมาใช้ในชีวิต เช่น เมื่อต้องการข่ม ระวัง ยึดมั่นในร่างกายของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง และสะเทือนใจ (เช่น เมื่อป่วยหนักหรือในอันตรายร้ายแรง) หรือเมื่อต้องการต่อสู้กับความเย้ายวนทางเพศ

อย่างไรก็ตาม การพิจารณานี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อข่มระงับความรู้สึกผูกพันกับร่างกายด้วยการสร้างความรู้สึกขยะแขยง รังเกียจขึ้นเป็นการต่อต้าน แต่มุ่งหมายและยังผลเพื่อให้หลุดพ้นจากความผูกพันยึดมั่นในร่างกายได้อย่างเป็นไปตามธรรมชาติ และเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของร่างกายตามธรรมชาติที่แท้จริง แม้ว่าบางครั้งการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้เรียกว่า “การเจริญปฏิกุศลมนสิการกรรมฐาน” แต่ความรู้สึกที่ได้จากการเจริญกรรมฐานนี้ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกขยะแขยงอย่างรุนแรงหรือความเศร้าหมองหดหู่ แต่ประการใด แต่ทำให้เกิดความสงบราบเรียบหรือแม้กระทั่งความปลื้มปิติ อันเป็นผลมาจากพิจารณาวิเคราะห์อย่างจริงจัง บุคคลที่ไม่ประสงค์จะละเว้นจาก “ความสุขทางเนื้อหนัง” แต่ถ้าต้องการมาตรการสำหรับควบคุมการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของตนจะได้ประโยชน์จากการพิจารณาแบบนี้เหมือนกัน (พระญาณโปนิเถร, 2548)

2.3 กิจเบื้องต้นสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กิจเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เหมือนกับการปฏิบัติธรรมทั่วไปโดยเบื้องต้นจะต้องตัดความกังวลทั้งหมด จากนั้นชำระศีลให้หมดจดบริสุทธิ์เพื่อสร้างความมั่นใจโดยมีสิ่งที่ควรปฏิบัติ (สมเด็จพระพุทธอาจารย์, 2546) ดังนี้

1. ตัดปิลิโพธ คือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล 10 ประการ ได้แก่
 - 1.1 ไม่หวั่นบ้านหรือหวั่นวัด
 - 1.2 ไม่หวั่นสกุล
 - 1.3 ไม่หวั่นลาภ

- 1.4 ไม่ห้วงหมู่คณะ
- 1.5 ไม่ห้วงการทำธุรกิจ
- 1.6 ไม่ห้วงในการเดินทาง
- 1.7 ไม่ห้วงญาติ
- 1.8 ไม่ห้วงในโรค
- 1.9 ไม่ห้วงในการเล่าเรียน
- 1.10 ไม่ห้วงในการแสดงฤทธิ์

2. เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน โดยองค์คุณของกัลยาณมิตรมี 15 ประการ (สมเด็จพระพุฒาจารย์, 2546) คือ

- 2.1 ปิโย เป็นผู้มีศีลเป็นที่รัก
- 2.2 ครุ เป็นผู้ที่มีความหนักแน่น นำเคราพยาเกรง
- 2.3 ภาวนิโย เป็นผู้ที่โลกยำเกรงและสรรเสริญ
- 2.4 วัตตะ เป็นผู้ที่สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย
- 2.5 วจนกขโม เป็นผู้มีโอวาทที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส
- 2.6 คัมภีรญ จ กถังกัตตา เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ 4 ให้แจ่มแจ้ง
- 2.7 โน จ ฐานะ นิโยชเย เป็นผู้ชี้แจงถูกต้อง
- 2.8 สีละ เป็นผู้ที่ทรงไว้ซึ่งจตุปาริสุทธิศีล
- 2.9 สุตตะ เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง
- 2.10 จาคะ เป็นผู้ที่เสียสละ
- 2.11 สติ เป็นผู้ที่มั่นคงด้วยสติ
- 2.12 ปัญญา เป็นผู้ที่มีปัญญามาก
- 2.13 สมာธิ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ
- 2.14 สัทธา เป็นผู้ที่ประกอบด้วยศรัทธาอันแรงกล้า
- 2.15 วิริยะ เป็นผู้ที่มีความเพียรอย่างแรงกล้า

3. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน 40 อย่าง ที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ เช่น ผู้ที่มีโทสจริตให้เลือกเอาอัปปมัญญา 4 มาปฏิบัติ เพื่อจะได้ขัดเกลาให้โทสะทุเลาเบาบางลง ได้ส่วนผู้ที่มีราคะจริตให้เจริญอสุกกรรมฐาน เป็นต้น

4. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ

5. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ (พระธรรมปิฎก, 2543) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะเป็นเรื่องของจิตใจไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาสต้องมีการขัดเกลาจิตใจตนเอง โดยเฉพาะพระภิกษุในพระพุทธศาสนาถ้าภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิจนได้อริศีล อริสมาธิ อริปัญญาแล้วศาสนาของเราจะถึงภัยพิบัติ 5 ประการ ซึ่งหมายถึงความสิ้นสุดแห่งพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันนี้มิให้เห็นกันอยู่มาก เช่น

ผู้ชอบเรียนปริยัติ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย
 ผู้ชอบแสดงธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย
 ผู้ชอบสนทนาธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ดีแต่สนทนาธรรม
 มักไม่ต้องปฏิบัติให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมนั้น

ผู้ชอบตรีกตรอง แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิให้รู้แจ้งในธรรมนั้น
 ผู้ชอบสวดมนต์ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง
 ตรงตามพุทธภาษิตที่ตนสวดนั้น

ถ้ากลุ่มที่สวดมนต์นิยมลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วยแล้ว เท่ากับท่านถือเทียน
 ดวงเล็ก ๆ แต่จุดไฟมีแสงสว่างไสว สวยงาม น่าชม

ถ้ากลุ่มนิยมสวดมนต์ แต่ไม่นิยมปฏิบัติวิปัสสนา เท่ากับท่านมีเทียนดวงใหญ่โต
 แต่ไม่ได้จุดเทียนนั้น แสงสว่างไสวไม่มีปรากฏเลย (พระครูโพธิสารคุณ, 2539)

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการเจริญวิปัสสนาอย่างมาก ถึงกับทรงตรัสว่า
 ถ้าพระภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้อายุพระพุทธศาสนาสั้นลง ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมโมลี
 ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาวงศ์ว่า กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่าน พระมหาโมคคัลลิสบุตร สังฆเถระเจ้า
 ได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์องค์อรหันต์จำนวน 1,000 รูป ให้ช่วยกันกระทำตติยสังคายนา
 ณ กรุงปาฏลีบุตร แดนชมพูทวีปเสร็จลงเมื่อพุทธศักราช 235 แล้ว พระผู้เป็นเจ้ามีจิตผ่องแผ้ว
 ค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนาจึงเห็นแจ้งชัดด้วยพระอนาคตังสญาณว่าใน
 อนาคตกาลพระพุทธศาสนาอันมีคันถุระและวิปัสสนาธุระเป็นหลักจกประดิษฐานอยู่ได้ แต่ในปัจ
 จันตชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลายให้ไปประดิษฐาน
 พระพุทธศาสนาในปัจฉิมชนบทสืบไป (พระพรหมโมลี, 2545) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 จึงเป็นจุดชี้บอกความเจริญและความเสื่อมของพระพุทธศาสนา พระมหาโมคคัลลิสบุตรมองเห็น
 กาลไกลจึงได้ส่งพระอรหันต์ออกไปเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างไกล

2.4 อารมณข์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณข์ของวิปัสสนากรรมฐาน อารมณข์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของ
 วิปัสสนามีทั้งหมด 6 หมวด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

1. ชั้นธ 5 (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

- 1.1 รูปชั้นธ ความยึดมั่นในกองรูป
- 1.2 เวทนาชั้นธ ความยึดมั่นในกองเวทนา
- 1.3 สัญญาชั้นธ ความยึดมั่นในกองสัญญา
- 1.4 สังขารชั้นธ ความยึดมั่นในกองสังขาร
- 1.5 วิญญาณชั้นธ ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ชั้น 5 คือ ภาวะ บุคคล คือ ผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากล้นความอยาก ดับสนิทแล้ว

2. आयตนะ คือ เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี 12 อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

2.1 อายตนะภายใน ได้แก่

- | | |
|-----------------|---------------|
| 2.1.1 จักขายตนะ | อายตนะคือตา |
| 2.1.2 โสตายตนะ | อายตนะคือหู |
| 2.1.3 ฆานายตนะ | อายตนะคือจมูก |
| 2.1.4 ชิวหายตนะ | อายตนะคือลิ้น |
| 2.1.5 กายายตนะ | อายตนะคือกาย |
| 2.1.6 มนายตนะ | อายตนะคือใจ |

2.2 อายตนะภายนอก ได้แก่

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 2.2.1 รูปายตนะ | อายตนะคือรูป |
| 2.2.2 สัททายตนะ | อายตนะคือเสียง |
| 2.2.3 คันธายตนะ | อายตนะคือกลิ่น |
| 2.2.4 รสายตนะ | อายตนะคือรส |
| 2.2.5 โผฏฐัพพายตนะ | อายตนะคือเครื่องกระทบ |
| 2.2.6 ธรรมายตนะ | อายตนะคือธรรม |

มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะ คือ สิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไป เป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวง คือ อายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รับ) นั้น เรียกว่า “ผู้สงบ” อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ 6 ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| จักขุ (ตา) | คู่กับ รูป |
| โสตะ (หู) | คู่กับ สัททะ (เสียง) |
| ฆานะ (จมูก) | คู่กับ คันธะ (กลิ่น) |
| ชิวหา (ลิ้น) | คู่กับ รส |
| กาย | คู่กับ โผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส) |
| มโน (ใจ) | คู่กับ ธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) |

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ 6 ประการนี้ เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาด ในอายตนะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

3. ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี 18 อย่าง ดังนี้

3.1	จักขุธาตุ	ธาตุคือ	จักขุประสาท
3.2	รูปธาตุ	ธาตุคือ	รูปารมณ
3.3	จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	จักขุวิญญาณ
3.4	โสตธาตุ	ธาตุคือ	โสตประสาท
3.5	สัทธาตุ	ธาตุคือ	สัททารมณ
3.6	โสตวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	โสตวิญญาณ
3.7	ฆานธาตุ	ธาตุคือ	ฆานประสาท
3.8	คันธธาตุ	ธาตุคือ	คันธารมณ
3.9	ฆานวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	ฆานวิญญาณ
3.10	ชีวหาธาตุ	ธาตุคือ	ชีวหาประสาท
3.11	รสธาตุ	ธาตุคือ	รสารมณ
3.12	ชีวหาวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	ชีวหาวิญญาณ
3.13	กายธาตุ	ธาตุคือ	กายประสาท
3.14	โณภูฏัพพธาตุ	ธาตุคือ	โณภูฏัพพารมณ
3.15	กายวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	กายวิญญาณ
3.16	มโนธาตุ	ธาตุคือ	มโน
3.17	ธัมมธาตุ	ธาตุคือ	ธรรมารมณ
3.18	มโนวิญญาณธาตุ	ธาตุคือ	มโนวิญญาณ

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ 18 ประการนี้ จึงเรียกว่า ผู้ฉลาดในธาตุ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี 22 อย่างดังนี้

4.1	จักขุนทรีย์	อินทรีย์ คือ	ตา
4.2	โสตินทรีย์	อินทรีย์ คือ	หู
4.3	ฆานินทรีย์	อินทรีย์ คือ	จมูก
4.4	ชีวหินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ลิ้น
4.5	กายินทรีย์	อินทรีย์ คือ	กาย
4.6	มณินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ใจ
4.7	อิตถินทรีย์	อินทรีย์ คือ	หญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
4.8	ปุริสินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
4.9	ชิตินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ชีวิตความดำรงอยู่ กิริยาที่เป็นไป
4.10	สุขินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
4.11	ทุกขินทรีย์	อินทรีย์ คือ	ทุกข์ ความทุกข์ทางกาย

- 4.12 โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัส สุขุขความสำราญทางใจ
- 4.13 โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัส สุขุขความสำราญทางใจ
- 4.14 อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
- 4.15 สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
- 4.16 วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ การปรารภความเพียร
- 4.17 สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ ความระลึกได้
- 4.18 สมาธิทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- 4.19 ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
- 4.20 อนัญญัตตัญญูสัมมิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
- 4.21 อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
- 4.22 อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
- อินทรีย์ทั้ง 22 นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง 2 อย่าง คือ รูปและนาม

5. อริยสัจ 4 คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง 4 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

- 5.1 ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
- 5.2 ทุกขสมุทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
- 5.3 ทุกข์นิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
- 5.4 ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

6. ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

- เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
- เพราะสังขาร เป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
- เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
- เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
- เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
- เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
- เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
- เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
- เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
- เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขโทมนัส และอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ 16 ประการนั้น มีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2531) คือ

1. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
2. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
3. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
4. อุทัพพญาณ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
5. ภัคคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
6. ภยญาณ กำหนดรู้ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
7. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
8. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
9. มุญจิกัมมิตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
10. ปฏิสังขาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
11. สังขารุเบกขญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
12. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ 4
13. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
14. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
15. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
16. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป

ในการเจริญสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจ 3 อย่าง คือ จิต อารมณ์ และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่น ไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า “เป็นสมาธิ” ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอน เชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือก คือ สติ เสา (หลัก) คือ อารมณ์กรรมฐาน (พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, 2545) จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุใดวัตถุหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่องแล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่องๆ เรียกว่า “อรักขกรรมฐาน” คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ 4 ประการ (พระราชสังวรญาณ, 2540) คือ

1. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
2. อสุภกรรมฐาน พรรณนากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก

ปฏิกุศล

3. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน



4. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย

เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏสงสารย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาคล้ำกลายในชีวิต ทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุมมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกแห่งความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

2.5 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ความหมายของสติปัฏฐาน 4

คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสาษาบาลี 2 ศัพท์ คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่า ที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตามความหมายเดิม หมายถึง การจำเหตุการณ์ที่นานมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า ความมีสติ สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบจัดเป็นองค์ที่ 7 ของอริยมรรคอันมีองค์ 8 ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (พระญาณโพนินเธร, 2548)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9) (2533) กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมให้ตรงตามหลักที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ ต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง 4 เพราะมีหลักบาลียืนยันรับรองว่า

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สวากา
เอกายเนน มคฺเคน สติปัฏฐานสญฺญินา ฯ

แปลว่า “พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์และพระอริยสงฆ์ สวากทั้งหลายของท่านได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายเอกคือ สติปัฏฐาน 4 (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2533) สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหนทางดำเนินของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุมานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ คือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความฟุ้งเสิง) และโทมนัสในโลกได้” (พระอุตรคณาธิการ, 2538)

สติปัฏฐาน แปลว่า “ฐานที่ตั้งของสติ” หมายถึง การใช้อารมณ์ 4 อย่างเป็นหลัก สำหรับให้สติยึดอารมณ์ 4 ประการ คือ

1. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พง์ พิจารณาอาการ 32 ของกาย ธาตุ 4 และการเย็บปะเข้า วิธีทำ คือ ตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิด อย่าวัดให้อริยาบถใด ๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า “บริกรรมนิมิต” เมื่อได้อรรถกถาทั้ง 5 คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า “ปฐมฌาน” หมวดกาย เป็นการบริการกรรมเบญจขันธ์ในส่วนของร่างกาย

2. เวทนา หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุข สบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี 3 ลักษณะคือ

2.1 สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด

2.2 ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากรผล็ออก

2.3 ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

3. จิต หมายถึง การกำหนดรู้ภาวะต่าง ๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดูความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุข เพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้อำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์”

4. ธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้น ในจิตใจ เช่น นินวณ 5 ขันธ์ 5 आयตนะ 12 สังโยชน์ 10 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ไชอนิจจังและปฏิบัติจสมุบาทเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิบัติจสมุบาทในอริยสัจ 4 ทำให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นทุกข์ เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิทูตติ หมวดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม (อโณทัย อาตมา, 2544)

วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง 6 ประการนั้นย่อลงเหลือแต่รูปกัณนาม รูปกัณนามนี้ เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉย ๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจ

เฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางจุมก ลึ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

กิเลสทางตา หู จมูก ลึ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลึ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ 3 ได้แก่

1. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อน ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด
2. สติมา มีสติกำหนดรูปนามอยู่เสมอ
3. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปนามอยู่ทุก ๆ ขณะ

เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน 7 วัน 15 วัน 1 เดือน หรือ 2 เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถจะละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย, 2546) จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน 7 วัน การกำหนดรู้รูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวรู้ ถูก สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวกำหนดรู้สติ ซึ่งคำว่าสติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ 4 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ

1. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน พิจารณาภายในกาย
2. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
3. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน พิจารณาจิตในจิต และ
4. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

การปฏิบัติตามสติปัฏฐานต้องกำหนดรู้เท่าทันทุกอิริยาบถในฐานทั้ง 4 ตามสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาภายในกายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้ลักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา แบ่งออกเป็น 6 บรรพ คือ

1.1 อานาปานบรรพ คือ การตั้งสติกำหนด (พิจารณา) ลมหายใจเข้าและออก

1.2 อิริยาบถบรรพ คือ การตั้งสติกำหนด (พิจารณา) อิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัด

1.3 สัมปชัญญะบรรพ คือ มีความรู้ตัว หรือเท่าทันการกระทำทุกอย่าง ตลอดถึงความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนุ่งผ้า การกิน การดื่ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

1.4 ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาร่างกายของตนให้เห็นเป็นของไม่สะอาด มีประการต่างๆ มากมายรวมกันอยู่

1.5 ธาตุมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาร่างกายแยกออกเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้ว ความรู้สึกว่าเป็นตัว เป็นเรา เป็นเขาจะหมดสิ้นไป

1.6 นวสัทธิกาบรรพ คือ การกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพที่ต่างกัน โดยระยะเวลาเป็น 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนเป็นโครงกระดูก แล้วกำหนดพิจารณากายตนว่า จะต้องเป็นอย่างไร

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดพิจารณา ความสุข ความทุกข์ หรือ อุกเขขา ทั้งที่มีอามิสเป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ ตัว ตน เรา เขา ทำให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิตของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้น

4. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับใจเป็นอารมณ์ว่าธรรมนี้สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มี 5 บรรพ

4.1 นิรวณบรรพ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่านิรวณทั้ง 5 อย่าง แต่ละอย่างมีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ นิรวณที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดอย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่

4.2 ชั้นธบรรพ คือ กำหนดรู้ชั้นธ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

4.3 อายตนะบรรพ คือ รู้ชัดในอายตนะทั้งภายในและภายนอกแต่ละอย่างได้รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเอียดได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

4.4 โพชฌนคบรรพ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌนค 7 แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นอย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5 อริยสัจบรรพ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคแต่ละอย่างตามความเป็นจริง

ตอนท้ายของทุกข้อมีความอย่างเดียวกัน คือ “ภิกษุพิจารณาเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น และเธอ เป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก” แม้ในส่วนเวทนา จิต ธรรม (พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, 2545)

การพิจารณาสติปัฏฐาน 4

แนวทางของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหลียวซ้าย แลขวานั้น คือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้

โยกย้ายคลอนแคลนได้ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการทำงานให้มีสติรู้ในการเยื้องย่าง โยกคลอน แปรปรวน เปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว “นาม” ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปนาม (พระธรรมสิงหบุราจารย์, 2537) ซึ่งมีการพิจารณาดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว	ก็รู้ชัดว่า	“เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว	ก็รู้ชัดว่า	“เราหายใจออกยาว”
เมื่อหายใจเข้าสั้น	ก็รู้ชัดว่า	“เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น	ก็รู้ชัดว่า	“เราหายใจออกสั้น”

การพิจารณากายเป็นเหมือนซากศพแล้ว องค์ประกอบที่ทำให้กายยืนอยู่ได้ คือ ธาตุ “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้กายทรงอยู่ได้ไม่เกิดทุกข์ทรมานการเปลี่ยนอิริยาบถเพราะว่ากายนี้ไม่สามารถดำเนินอยู่ด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีการใช้อิริยาบถใด นานเกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อยล้าได้ เช่น การนั่งนาน ๆ ทำให้เป็นทุกข์เมื่อลุกขึ้นยืน เดิน หรือ นอน ทำให้ความทุกข์บรรเทาลง แต่ไม่ใช่การดับทุกข์ อิริยาบถจึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง จึงต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของอิริยาบถด้วย ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกหนึ่งประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ภิกษุเมื่อเดิน	ก็รู้ชัดว่า	“เราเดิน”
เมื่อยืน	ก็รู้ชัดว่า	“เรายืน”
ภิกษุเมื่อนั่ง	ก็รู้ชัดว่า	“เรานั่ง”
หรือเมื่อนอน	ก็รู้ชัดว่า	“เรานอน”

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่ออารมณ์ที่น่าปรารถนาเป็นสุขเวทนา เมื่ออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกข์เวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นอุเบกขาเวทนา “ความดีใจและความเสียใจ มีต้นเหตุมาจากผัสสะ คือ มีผัสสะเป็นต้นเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิด มีผัสสะเป็นแดนเกิดรวมความว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ” เมื่อมีผัสสะกระทบก็ให้พิจารณาอารมณ์ที่ปรุงแต่งในขณะรับเสวยอารมณ์อย่างนั้นอยู่

เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราทุกข์เวทนา” เมื่อเสวยอุเบกขเวทนาจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยอุเบกขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่า “เราเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส”

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

ในความเป็นจริงไม่มีใครเสวยเวทนา คือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เสวยเวทนา และไม่ใช่เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้น ๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่า “เราเสวยเวทนา” (พระราชสิทธิมนี, 2506)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิต คือ การที่รู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะชั้ตส่ายไม่หยุดนิ่ง จะไวต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อจิตมีภาวะอย่างไร ท่านให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน เรียกว่า “รู้จิตในจิต” ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีราคะ”
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากราคะ”
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโทสะ”
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโทสะ”
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโมหะ”
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโมหะ”
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหดหู่”
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	“จิตฟุ้งซ่าน”

และในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตที่คล้ายกัน จึงนำมาเพื่อให้สอดคล้องกัน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นในจิตอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีราคะ”
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากราคะ”
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโทสะ”
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโทสะ”
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีโมหะ”
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตปราศจากโมหะ”
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหดหู่”
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า	“จิตฟุ้งซ่าน”

จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตเป็นมหัคคตะ”
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตเป็นสมาธิ”
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่เป็นสมาธิ”
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า	“จิตหลุดพ้นแล้ว”
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า	“จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

4. ธรรมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน ส่วนนี้เป็นส่วนที่สำคัญ เพราะว่าเป็นการพิจารณาใคร่ครวญหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยิน ได้ฟัง และได้รับรู้ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่รู้อย่างนี้ว่า “เราได้รับความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง ยกตัวอย่าง เช่น การพิจารณาธรรมในหัวข้อนิเวรณ 5 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

4.1 เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

4.2 เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด เหตุนั้นและพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

4.3 เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

4.4 เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วย

เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละอุทธัจจกุกกัจจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและอุทธัจจกุกกัจจะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

4.5 เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวรณ 5 อยู่อย่างนี้

ธรรมหมวดที่นำมาประกอบการพิจารณาธรรมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้แก่

หมวดโพชฌงค์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ 7 คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

2. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุหนึ่ง

3. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

4. เมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปิตติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปิตติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่งและความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

5. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด เหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

6. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

7. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด เหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538)

หมวดอายตนะ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสอันใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสอันนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

2. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สัมผัสอันใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสอันนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

3. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสอันใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสอันนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

4. รู้ชัดล้น รู้ชัดรส สัมผัสโยชนีได้อาศัยล้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสโยชนัน การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสโยชนีที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้นและสัมผัสโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

5. รู้ชัดกาย รู้ชัดโณภูมัพพะ สัมผัสโยชนีได้อาศัยกายและโณภูมัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสโยชนัน การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสโยชนีที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

6. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ สัมผัสโยชนีได้อาศัยใจและธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสัมผัสโยชนัน การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสโยชนีที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละสัมผัสโยชนีที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น และสัมผัสโยชนีที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ นั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณา เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หมวดชั้นธ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นธ 5 อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานชั้นธ 5 อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้นธ 5 อยู่ว่า

1. รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูป เป็นอย่างไร
2. เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร
3. สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญา และความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร
4. สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร
5. วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติ

ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

2.6 วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนหลวงพ่ोजรัญ จิตตมโหม การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตรง เงยหน้า หลับตา ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้อยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อมแล้วกำหนด “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้งแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก กำหนด คำว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้น คำว่ายืน จากปลายเท้ามาอยู่ที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือไปกลางกระหม่อม กำหนดกลับไปที่ปลายเท้าจนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้ออกไปนอกร่าง เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ 4 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า

การเดิน กำหนดว่า “ขา ย่าง หนอ” กำหนดในใจคำว่า “ขา” ต้องยก สันเท้าขาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้พร้อมกัน คำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขาไปข้างหน้าให้ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้สันเท้าหลังเปิด เวลา ยกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ” คงปฏิบัติเช่นเดียวกับ “ขา ย่าง หนอ” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน แล้วกำหนดว่า “หยุด หนอ” จากนั้นเงยหน้า หลับตา กำหนด “ยืน หนอ” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า

ท่ากลับ การกลับกำหนดว่า “กลับ หนอ” 4 ครั้ง คำว่า กลับหนอครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขา ใช้สันเท้าขาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1 ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2 ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไป กำหนด “ยืน หนอ” ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่งสมาธิ

กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่งให้ กำหนด “ยืน หนอ” อีก 5 ครั้งตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้นค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ คุกเข่าหนอ ๆ ๆ นั่งหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ใหนั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือ ที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็ง

ห้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่าห้องออกไปข้างหน้า ห้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นว่า ห้องพุ่งขึ้นข้างบน ห้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุดจะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทนเป็นการสร้างชั้นติดบาร์มีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้นก็ล้มเหลว ขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คั้น ๆ เกิดขึ้นให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ คั้นหนอ ๆ เป็น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนา จะหายไปเมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิตเวลานั่งหรือยืน ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลึนปีพร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ ตีใจ เสียใจหรือโกรธ ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า ตีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ ๆ โกรธหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

การนอนสมาธิ

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวลงนอน พร้อมกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ตัวจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ ในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมผัสสัญญา เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

สรุป การกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป
2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจไม่พอใจออกเสียได้
4. ลิ้นได้รส ตั้งไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนด คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทันหรือกำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ ที่ลึ้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

กำหนดจิตและตั้งไว้เช่นนี้เพราะเหตุว่า จิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายถูกต้องสัมผัสเช่นเดียวกัน

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผล แก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเองไม่ไหลเข้ามาภายใน อุกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยติดตาม รูป เสียงและอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่เข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ที่ย่อมเห็นความเกิดดับของรูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสายการเห็นการเกิดดับของรูป นาม นั้นจะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออรรถภาพอย่างแจ่มแจ้ง (พระภิกษุวิสุทฐิคุณ, 2533)

2.7 ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ไว้ 3 ชั้น (พระธรรมปิฎก, 2547) ดังนี้

1. ประโยชน์ในเบื้องต้น

1.1 ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวธรรมสุขวิหาร

1.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพการทำงาน การเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกัน

อุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า “จิตเป็นกัมมณีเยหรือกรรมนีเย” แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน

1.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสพเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่อายุเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วยยิ่งกว่านั้นกลับใช้จิตที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

2. ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะไม่เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ เพราะมีสติพอ ในขณะที่แห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอ ในขณะที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ

ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะที่แห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็ไม่ต้องไปปรุงไปอย่างโง่เขลาจนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอะไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย ได้ประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อมีสติพอในขณะที่แห่งผัสสะเรา ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะ (พุทธทาสภิกขุ, 2543) ดังนี้

2.1 แข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวกระบายออกไป

2.2 ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

2.3 ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนกันหมด

2.4 นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่มมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระธรรมปิฎก, 2547) เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่วส่งผลต่อพฤติกรรมด้วย เพราะพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการทำงานร่วมกันของชั้น 5 คือ รูปชั้น 5 เวทนาชั้น 5 สัญญาชั้น 5 และวิญญาณชั้น 5 กล่าวคือ เมื่ออายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป

เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากกระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่
ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วแสดงอารมณ์นั้นออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล ผู้ใดที่มี
พฤติกรรมดี ย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข (อนุชา
สมจิตร, 2539)

3. ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นนิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้น ไปจากจิตใจได้ เรียกภาวะว่า “นิพพาน” เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่า “พระอรหันต์” พระอรหันต์นั้น ได้แก่ ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยโพชฌงค์ 7 คือ สติ (ความระลึกตัว) ธัมมวิจยะ (การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปิติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย) เป็นผู้กำหนดนิรวณ 5 ได้เด็ดขาดแล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล 3 ประการ ได้แก่ โลภะ ความอยากได้ โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย และ โมหะ ความหลง กับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น 5 และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่งสังโยชน์ 10 เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์ คือ ท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจาใจ (ธนิต อยุธยา, 2528)

เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ 7 ละรากเหง้าของอกุศล และละนิรวณทั้ง 5 ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรก มีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌานที่สอง เป็นที่่องใสภายในไม่มีวิตกวิจารแล้ว บรรลุฌานที่สาม อันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขตั้งนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขทุกข์เสียได้ เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์่องใสไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลสเป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกถึงขั้นธอันได้เคยอาศัยอยู่แล้วในภาพก่อน และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ตั้งเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจตุปปตญาณ มีจักขุจของทิพย์ หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ตั้งเดิมน้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออสาวิักขยญาณ รู้ชัด ตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้จิตย่อมพ้นวิเศษ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้วญาณหยั่งรู้อย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี (พระภวานวิสุทธิคุณ, 2533)

ที่มกายนมหาวรรค พระพุทธเจ้าตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า
ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี 6 ปี 5 ปี 4 ปี 3 ปี 2 ปี 1 ปี 7 เดือน
6 เดือน 5 เดือน 4 เดือน 3 เดือน 2 เดือน 1 เดือน ครึ่งเดือน 7 วัน ฟังหวังได้ผลอย่าง 1 ใน

2 อย่าง คือ อรหัตตผล ในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผลการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ทำให้ได้อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อภิภูมผลที่ตนมุ่งมาดปรารถนา คือ มรรค ผล นิพพาน จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์ (พระอุดมวิชาญาณเถร, 2505) อันเป็นยอดของความปรารถนาของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย กล่าวอีกนัยหนึ่ง สติปัฏฐาน 4 เป็นพุทธมรดกมอบให้พุทธบริษัท 4 ดังพระบาลีที่ว่า เอกายโน อัย ภิกขเว มคโค สุตตานํ วิสุทธินา โสกะปริเทวานํ สมติกกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถจฺจกมาย ญาญสฺส อธิคมายนินฺพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺทํ จตฺตารโ สติปัฏฐานา ฯ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางอันเป็นไปทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความรำไห้ เพื่อความดับสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมวิเศษที่ควรรู้ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนั้น คือ สติปัฏฐาน 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ผู้ใตหวังความสิ้นทุกข์หมดจดจากกิเลสถึงมรรคผลนิพพาน ต้องทำตามสติปัฏฐาน 4 เท่านั้น เพราะเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำไปจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือ พระนิพพาน (แนบ มหานิรานนท, 2548) และยังมีการกล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน 4 (พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2542) ไว้ดังนี้

- 3.1 สัตตานัง วิสุทธินา ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
- 3.2 โสกะปริเทวานัง สะมะติกกมะยาเย ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่าง ๆ
- 3.3 ทุกขะโทมนัสसानัง อตถจฺจกมะยาเย ดับความทุกข์กายทุกข์ใจ
- 3.4 ญาญสฺสอะ อะธิคมะยาเย เพื่อบรรลุมรรค
- 3.5 นินฺพฺพานสฺสอะ สจฺฉิกิริยายะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง



2.8 อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางสติปัฏฐาน 4

พฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) เป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม (อนุชา สมจิตร, 2539) พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิตซึ่งเมื่อพฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดี นั่นก็คือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้และในการปฏิบัติ นอกจากจะพบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้ว ยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมาธิหรือเป็นศัตรูของการปฏิบัติ ซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้น สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิรณ” ซึ่งแปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญา หรือ สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม

ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิวรรณ์ที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการ เหล่านี้เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกตทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” และว่า “ธรรม 5 ประการ เหล่านี้ เป็นนิวรรณ์ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

นิวรรณ์ 5 อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใด พึงตระหนักไว้ว่านี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิวรรณ์ 5 อย่างนั้น มีรายละเอียดดังนี้

1. กามฉันท์ ความอยากได้ออยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมาความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึง ความอยากได้อกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้นอน อยากได้นี้ ตัดใจนอน ตัดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ชุ่นชองอยู่ ย่อมไม่ ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียตขัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด จุนเจียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่าง จิตที่มีวาทะทบนั้นกระทบนี่สะตุดนั้นสะตุดนี้เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทธะความหดหู่และเชื่องซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ท่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ย ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิทธะ ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงว่ อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เฉา ๆ ที่เป็นทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเตือตร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบ สาย พร่า พล่านไปกับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เตือตร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังกลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุดสั้น ๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรกับการปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ กวนไว้ ทำให้ลังเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิได้

สนอง วรอุไร (2543) กล่าวว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

อิทธิพลต่อร่างกาย

1. สัญญา ความจำการพัฒนาสมองมีการฝึกจำ ฝึกคิด ข้อมูลต่างๆ จะถูกบันทึกเก็บไว้ในสมองเป็นความจำ ความจำที่อยู่ในสมองจะถูกส่งไปกระทบกับจิต เมื่อจิตรับสัมผัสแล้วปรุงแต่งเกิดเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า “อุปาทาน” (การยึดมั่น) ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างมาก ผู้มีสัญญามากการปฏิบัติจะให้ผลยากกว่าผู้ที่มีสัญญาน้อย

2. อายุ คนที่มีอายุมาก มีประสบการณ์มากทำให้มีสัญญามาก นอกจากนี้การที่มีอายุมาก ทำให้เกิดทุกขเวทนา มาก ทำให้ปฏิบัติได้ยากกว่าผู้ที่มีอายุน้อย มีทุกขเวทนาน้อย คือเด็ก

3. เพศ โดยเพศหญิง มีระบบสรีระที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติมากกว่าเพศชาย พลังงานจากร่างกายกระทบจิตให้หวั่นไหวได้มากกว่าเพศชาย

4. พยาธิสภาพ คนที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนมาก การปฏิบัติจะทำได้ยากกว่าคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย

5. อาหาร คนที่รับประทานอาหารมาก คนที่มีความสุขอยู่กับการกินอาหารร่างกายมีการเผาผลาญมาก การปฏิบัติจะทำได้ยากกว่าคนที่ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารน้อย

อิทธิพลทางจิตใจ

1. อตตะ คือตัวตน ความเห็นแก่ตัว ยิ่งสมองพัฒนาขึ้นมาก ทำให้ความเห็นแก่ตัวยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น คนที่มีอัตตามาก อัตตาใหญ่จะปฏิบัติได้ยากกว่าคนที่มีอัตตาเล็ก หรือคนที่ไม่ใช้อัตตาจะปฏิบัติได้ง่ายกว่าคนที่มีอัตตา

2. ทิฏฐิ คือ ความคิดเห็น ผู้ที่มีความคิดเห็นถูกต้อง (สัมมาทิฏฐิ) ปฏิบัติได้ง่ายกว่าผู้ที่มีความคิดเห็นผิดหลักทำนองคลองธรรม (มิจจาทิฏฐิ) ความคิดเห็นผิด เกิดจากได้ยินเสียงแล้วไม่พิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองให้รอบคอบ แยกคาย แล้วเกิดเป็นความเชื่อทันที หากเสียงนั้นไม่เป็นความจริง ทำให้ผู้ที่หลงเชื่อ นั้นมีความคิดเห็นที่ผิดได้

3. สิ่งแวดล้อม ได้แก่ สถานที่ หากเป็นที่เงียบสงบ ก็สามารถปฏิบัติได้ง่ายกว่าที่มีเสียงดัง ผู้คนขวักไขว่พลุกพล่าน บุคคลที่อยู่แวดล้อมเป็นคนดีและเป็นคนที่มีความประพฤติดี หรือ สูงกว่าตน จะสามารถปฏิบัติได้ง่ายกว่าการมีบุคคลแวดล้อมที่มีปัญญาดำกว่าตน สถานที่ที่มีอากาศเย็นสบายก็สามารถปฏิบัติได้ดีกว่าสถานที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว ที่ที่ไม่มีผู้รบกวนปฏิบัติได้ดีกว่าที่มีผู้รบกวน ที่ใดก็ตามที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ที่นั้นเรียกว่า สปปายะ

4. ความกังวลและความเครียด ความกังวลเกิดจากความไม่รู้จริงของจิตผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับจิตแล้วยังมีความกังวลเกิดขึ้นในจิตตนเอง นั้นเป็นเครื่องหมายว่า ผู้นั้นมีความคิดเห็นไม่ถูกต้อง การงานที่ค้างค้ำ การงานที่ยังทำไม่เสร็จ เวลาที่จำกัดกระชั้นชิดจำเป็นต้องรีบส่งงาน งานเร่งด่วนมากมายเข้ามาให้แก้ไข หากปล่อยให้ความคิดปรุงแต่งเหล่านี้ดำเนินไปเรื่อยๆ มิได้หยุด

ถึงเวลาพักผ่อน ปัญหาต่าง ๆ ยังรบกวนอยู่ จิตจะมีอารมณ์ว้าวุ่น ในที่สุดอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ จะถูกเก็บอัดไว้เป็นความกังวลละความเครียด

2.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4

วรินทร์ทิพย์ หมี่แสน (2543) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีต่อเชาว์อารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 34 คน โดยใช้การฝึกแนวทางของคุณแม่ สิริ กรินชัย เป็นเวลา 8 วัน พบว่า หลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีคะแนนเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 และหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเชาว์อารมณ์เพิ่มสูงขึ้นกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในกลุ่มควบคุม

พริ้มเพรา ดิษยวนิช (2544) ได้ศึกษา ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีต่อบุคลิกภาพและเชาว์อารมณ์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ชาย หญิง จำนวน 49 คน อายุระหว่าง 10 ถึง 70 ปี ได้รับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน พบว่า ผู้รับการอบรมมีระดับความมั่นคง ทางอารมณ์ และความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แต่ระดับของบุคลิกภาพแบบเปิดเผย บุคลิกภาพแบบเก็บตัว และระดับความเข้มแข็งของจิตใจ ไม่เปลี่ยนแปลง

สุพัตรา ตันประเสริฐ (2547) ได้ศึกษา ผลการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่ สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัว และแสดงตัว กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีการนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะแสดงตัวมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ไม่แตกต่างจากนักศึกษาที่มีลักษณะการเก็บตัว

พัชมณ อินตะนัย (2551) ได้เปรียบเทียบผลของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม และผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส ต่อเชาว์อารมณ์ของครูระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 14 คน โดยที่กลุ่มที่ 1 ทำการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนของหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม ที่วัดอัมพวัน เป็นเวลา 7 วัน ส่วนกลุ่มที่ 2 ทำการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของโรเจอร์ส วันละ 1½ ชั่วโมง เป็นเวลา 7 วัน พบว่า ครูที่ได้รับการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ตามคำสอนหลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม มีเชาว์อารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อารี นุ้ยบ้านด่าน (2549) ได้ศึกษา ผลของการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อระดับความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

โดย ทำการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานในโครงการพัฒนาจิตของ ดร.สิริ กรินชัย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 39 คน และ กลุ่มทดลอง 39 คน กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าร่วมการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ และมีการวัดระดับความเครียดและระดับสติก่อนและหลังการฝึก พบว่า ระดับความเครียดและระดับสติก่อนเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและควบคุม ไม่แตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1-6 ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ผลการวิจัยนี้ ชี้ให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเพิ่มระดับสติส่งผลต่อการลดระดับความเครียด ในนักศึกษาพยาบาลได้

เพลิน สูงโคตร (2550) เป็นการศึกษาการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด : โรงพยาบาลโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ วัดอุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติสมาธิในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียด กลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีความเครียดระดับปานกลางจำนวน 20 คน ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางวิธีของพระราชสุทธินาถมงคล (จรัญ จิตธมฺโม) ใช้เวลาประมาณวัน 20 - 30 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดก่อนปฏิบัติ 47.65 ซึ่งเป็นความเครียดระดับสูง ภายหลังการปฏิบัติครบ 6 สัปดาห์ค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 37.90 ซึ่งมีคะแนนระดับความเครียดปานกลาง ซึ่งมีคะแนนก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ปรเมศร์ กลิ่นหอม (2547) ได้ศึกษา ผลของการฝึกวิปัสสนาแบบ “ปัญญาอบรมใจ” ต่อการลดความเครียดของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่าง 20 คน เข้าร่วมการฝึกโครงการเป็นเวลา 5 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรมการฝึกวิปัสสนาแบบปัญญาอบรมใจ และ แบบวัดความเครียดสำหรับคนไทยที่ใช้วัดก่อนและหลังการฝึก พบว่า หลังการฝึกวิปัสสนาปัญญาอบรมใจ กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง แต่ไม่แตกต่างกันกับก่อนรับการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เสาวนิต ผลุงกระโทก (2544) ได้ศึกษา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่า มาตรฐานทางจิตพยาธิลดลง 9 ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย

เสาวนีย์ พงษ์ (2542) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า ในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี

ภาวะสุขภาพ การนำไฟฟ้าทางผิวหนังอุณหภูมิปลายนิ้ว สูงกว่าก่อนการทดลองและชีพจร การหายใจ ความดันโลหิตต่ำกว่าก่อนการทดลอง

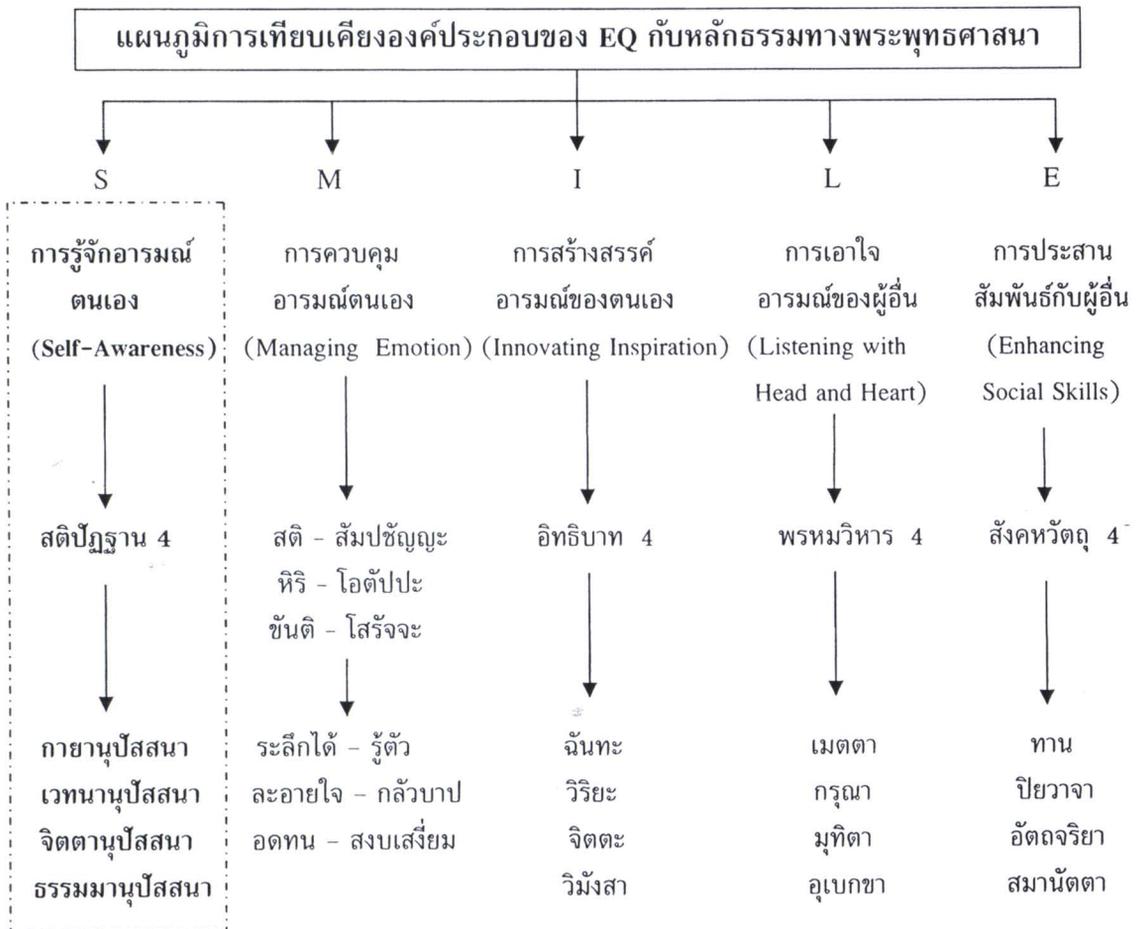
Lopez (2004) ได้ศึกษา เพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ว่า การฝึกสมาธิแบบจิตใจ โดยการ ใช้ การทำสมาธิแบบเซนจะปรับปรุงทักษะทางจิตให้ดีขึ้นได้ วิธีการศึกษาใช้วิธีการปริทรรศน์ วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลการปริทรรศน์วรรณกรรม พบว่า เทคนิคต่างๆ ที่พบในการฝึกสมาธิ แบบเซน มีความจำเป็นต่อการฝึกจิตใจ การฝึกสมาธิแบบเซนมีรากเหง้าอยู่ในศาสนาพุทธนิกาย เซนนั้นได้เสนอให้แก่วิทยาตะวันตกเป็นจำนวนมาก วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเสนอแนะว่า การฝึก สมาธิแบบเซน สามารถพัฒนาหน้าที่ทางการเอาใจใส่ ทางกรรับรู้และทางความรู้ ความเข้าใจ ของนักบำบัดได้ และพบว่า ช่วยพัฒนาระดับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้สูงขึ้นในนักจิตบำบัดได้

Green & Hiebert (1977 อ้างถึงใน นิภาภรณ์ ละครวงศ์, 2542) ได้ศึกษา เพื่อทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิ กับการฝึกการสังเกตกระบวนการทางปัญญาด้วย ตนเองที่มีต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 24 คน โดยสุ่มนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน และรับการฝึกกลุ่มละวิธี แล้วให้กลับไปฝึกเป็นการบ้านพร้อมกับรายงานการฝึกทุกวัน ผลการทดลอง พบว่า ทั้งการฝึกสมาธิและการฝึกสังเกตกระบวนการทางปัญญา มีผลให้ สุขภาพจิตของผู้เข้ารับการทดลองดีขึ้นได้เท่าๆ กัน คือ สามารถพัฒนาความไวในการทราบถึง ความต้องการและความรู้สึกของตนเอง การยอมรับตนเองและสัมพันธ์ภาพกับคนอื่นให้ดีขึ้นทั้ง สองกลุ่ม อีกทั้งยังสามารถเพิ่มความสามารถในการอยู่ปัจจุบันมากขึ้น มีหลักการและค่านิยม ภายในดีขึ้น

2.10 วิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 กับความฉลาดทางอารมณ์ด้านการ ตระหนักรู้ตนเอง

พริ้มเพรา ดิษยวินิช (2544) กล่าวว่า มีคนเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาและ ค้นคว้า เรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่า วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มี ประสิทธิภาพดีที่สุด คือ ความเข้าใจตนเอง (Self-Understanding) หรือการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ ปรัชญาเมธี Socrates ใช้คำง่ายๆ ว่า Know Thyself คือการรู้จักตนเอง แนวคิดเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการ ของการพัฒนาสติ (Mindfulness) ซึ่งความมีสตินับว่าเป็นจุดเริ่มต้น ที่สำคัญของการพัฒนาความ ฉลาดทางอารมณ์ เพราะองค์ประกอบอื่นๆ ต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐาน (นันทนา วงษ์อินทร์, 2544) จะเห็นได้ว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีมานานแล้วในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการใช้ปัญญา เพื่ออารมณ์นั้น มีอยู่เกือบทุกหัวข้อธรรมในพุทธศาสนา โดยเฉพาะการใช้ปัญญาเพื่ออารมณ์นั้น พุทธศาสนาสอนเรื่อง การทำสมาธิโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยฐานกาย (พฤติกรรม) เวทนา (อารมณ์) จิต และธรรม อย่างแยกคายและลึกซึ้ง ต่างจากหลักศาสนาอื่นซึ่งมีหลักคำสอน เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ แต่ไม่ใช่หลักสติปัฏฐาน 4 ในแง่ของการควบคุมอารมณ์ทางลบและพัฒนา

อารมณ์ทางบวก เมื่อเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา ดังแสดงไว้ในภาพที่ 1 (พล แสงสว่าง, 2545)



ภาพที่ 1 แผนภูมิการเทียบเคียงองค์ประกอบของ EQ กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การเทียบเคียงองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์กับหลักธรรมทางพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าหลักธรรมทางพุทธศาสนามีอยู่ครบทั้ง 5 องค์ประกอบและมีอย่างลึกซึ้ง (พล แสงสว่าง, 2545) โดยเฉพาะความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง สอดคล้องกับหลักสติปัญญา 4 สำหรับวิธีการฝึกสติปัญญา 4 หรือวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อการใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด พระธรรมปิฎก (2543 อ้างถึงใน วิลาสลักษณ์ ชวัลลี, 2544) สติปัญญา 4 ประกอบด้วย

1. กายนุปัสสนาสติปัญญา คือ การตามดูรู้ทันกาย เมื่อกำลังนั่งอยู่ก็รู้ตัวว่านั่ง นิ่งอยู่ในลักษณะใดก็ให้รู้ รู้ความเคลื่อนไหวในการกระทำกิจกรรมทุกอย่าง เช่น กิน ดื่ม ถ่าย นอน

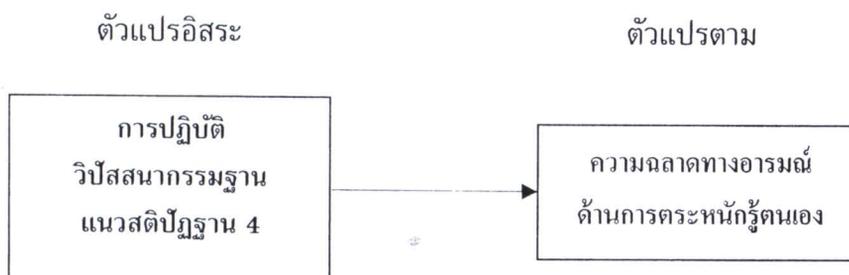
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันเวทนาหรือรู้ว่าขณะนั้นกำลังเกิดความรู้สึกว่า สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันจิตใจของตน รู้ว่าจิตกำลังมีความโกรธ ความเครียด ความอิจฉา ความฟุ้งซ่าน มีสมาธิหรือไม่ เป็นต้น

4. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามดูรู้ทันธรรม เช่น รู้ว่าความทุกข์หรือปัญหามีอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ามีมาจากสาเหตุอะไร จะมีวิธีแก้อย่างไร เป็นต้น

จากผลการวิจัยดังกล่าวมานี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางสติปัฏฐาน 4 ทำให้บุคคลมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้น สามารถทำนายความฉลาดทางอารมณ์ได้ ผู้วิจัยคาดว่ามีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ดังกรอบแนวคิดงานวิจัย ดังนี้

3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย