วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

The Process of Promoting the Mental Development according to Principle of *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*

พระจักริน กนฺตสีโล (ถิรธีรธรรม)[1]

Phra Chakkarin Kantasīlo (Thirathiratham)

E-mail : thirathiratham@gmail.com

วิโรจน์ คุ้มครอง[2]

Viroj Koomkrong

E-mail : koom-krong9@hotmail.com

Received: *February 13, 2024;* **Revised:** *September 30, 2024;*

Accepted: *October 10, 2024;*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษากายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ3) เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ/พระวิปัสสนาจารย์/วิปัสสนาจารย์ 11 รูป/คน ผู้ปฏิบัติธรรม 4 รูป/คน

ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาจิตโดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณากายในกายว่าเป็นเพียงร่างกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยเริ่มจากการพิจารณาดูลมหายใจเข้า-ออกของตน พิจารณารู้ทันในอิริยาบถต่าง ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ๆ พิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ หรือพิจารณาสิ่งปฏิกูลทั้งหลายในร่างกายของตน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาอาการต่าง ๆ ในร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุต่าง ๆ และพิจารณารู้ถึงความไม่สวยงามในกาย-ใจของตน ให้เปรียบประดุจดังซากศพในสภาพต่าง ๆ จิตก็จะพัฒนาขึ้นตามลำดับเกิดเป็นปัญญาญาณ สามารถบรรลุมรรค ผล และพระ

---

[1] นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

นิพพาน ได้ในที่สุด องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ การพัฒนาจิตโดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณากายในกายว่าเป็นเพียงร่างกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยเริ่มจากการพิจารณาดูลมหายใจเข้า–ออกของตน พิจารณารู้ทันในอิริยาบถต่าง ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ

คำสำคัญ: กระบวนการส่งเสริม, การพัฒนาจิต, กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Abstract

The research paper contains 3 objectives: (1) to study *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna* in *Mahasatipaṭṭhāna* Sutta, (2) to study mental development in Theravada Buddhist scriptures, and (3) to study the process of promoting the mental development according to the teaching of *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*. It was qualitative research conducted by document survey and additional key informants for research strength–in–depth interviews of 11 experts/*Vipassanā* master, 11 Bhikkhus/*Vipassanā* teachers and 4 Vipassana meditator in total.

The process of promoting the mental development according to the teaching of *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna* is the following the mentioned method of mind progress by using its tools–diligence, awareness, and mindfulness, observing the true nature of body in the body as just the physical conditions, without beings, person, or self, I and others. The process starts from observing in–out breathing, being mindful of various postures with awareness, being conscious in every moment, clarifying the bodies' components of all waste in flesh body, such as hair, nails, teeth, skin, flesh, tendons, bones, etc., considering many diseases in one's flesh body as just elements and contemplating on the unbeauty of one's body and mind as the corpse in various conditions, the practitioners' mind will enter into the true knowledge and wisdom realizing Three Common Manners–rise and falls, consequently attain the Noble Path, Fruits, and Nibbana in the end. The knowledge gained from the research is the development of the mind by having diligence, awareness, and mindfulness, considering the body in the body as just a body, not an animal, a person, a self, considering own breathing in and out in all various postures with awareness.

Keywords: The Process of Promoting, Mental Development, *Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna*

บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตามกระแสแห่งโลกาภิวัตน์ จึงทำให้วิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์ และยากที่จะได้สัมผัสกับสันติสุขอย่างแท้จริงเพราะแม้ว่าวิทยาการจะสาดส่องโลกให้สว่างไสว มีวัตถุเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากเพียงใดก็ตาม หากว่าจิตใจของคนเราไม่ได้รับการอบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย ก็ยิ่งจะทำให้สังคมของเราปะปนไปด้วยความ

ทุกข์ และมีปัญหานานัปการตามมาในภายหลัง ดังนั้น การพัฒนาจิต หรือ “จิตภาวนา”[3] จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งแก่ทุกคนในทุกสังคม

การพัฒนาจิต หรือจิตภาวนา หมายถึง มรรคจิต จิตในขณะแห่งมรรค เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย[4] เช่น มีความเพียร (อาติปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) และมีสติ (สติมา) ซึ่งเป็นเรื่องภายในส่วนลึกของแต่ละบุคคลที่จะต้องทำด้วยตนเอง คนอื่นจะไปพัฒนาให้ไม่ได้ แต่ก็ช่วยได้บ้าง เช่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูล หรือช่วยแนะนำอะไรต่าง ๆ แต่ว่าถึงตัวแท้จริงแล้ว ทุกคนจะต้องพัฒนาด้วยตนเอง การพัฒนาจิตจะต้องฝึกฝนด้วยสติ หรือเรียกว่า การเจริญสติเป็นตัวนำ โดยทั่วไปในทางพระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ซึ่งถือว่าเป็นทางสายตรง และเป็นทางสายเอก ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้[5]

สติปัฏฐาน 4 ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ[6] ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการมีสติเข้าไประลึกรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฏฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ สามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ และยังทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข เมื่อบุคคลได้ทำการศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติดู ก็จะได้รับผล ภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มีความทุกข์ภายในจิตใจและจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะเป็นเรื่องของการใช้สติของตนเองในการพิจารณา[7]

การพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการการพัฒนาจิตด้วยสติที่อาศัยการตั้งอยู่บนฐานของร่างกายและจิตใจอยู่ 4 อย่าง คือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกายตลอดจนอาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ สุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในสังคมได้

---

[3] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/79/121.

[4] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) 21/41/57.

[5] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[6] ที.ม.อ. (ไทย) 2/373/368.

[7] พระมหาผล นาควโร (ถ้ำกลาง), “การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0”, **วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์**, ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม–ธันวาคม 2563): 166.

เพราะในทางพระพุทธศาสนามีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลกทรงสอนเรื่องการพิจารณาร่างกายให้เป็นของไม่สวยไม่งาม โดยใช้หลักของกายคตาสติกัมมัฏฐาน และหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการมีสติพิจารณาอาการต่าง ๆ เช่น การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[8] ยกตัวอย่าง ให้พิจารณาเป็นของไม่สวยไม่งามความเป็นสิ่งปฏิกูลและความแปรผันของสังขารทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดละความสำคัญว่าเป็นของสวยงาม ซึ่งมีผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นจำนวนมาก

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร[9] คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ จำแนกวิธีปฏิบัติออกเป็น 6 หมวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม ได้แก่ ได้แก่ (1) อานาปานบรรพ คือ การเรียนรู้ในการทำความเข้าใจลมหายใจเข้าออก เข้ายาวมีสติรู้ เข้าสั้นมีสติรู้ (2) อิริยาบถบรรพ คือ การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่น ๆ (3) สัมปชัญญะบรรพ คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายภายใน หมายถึงพิจารณาเห็นอิริยาบถย่อยในกายด้วยสัมปชัญญะ คือ สาตถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์, สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ, โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร และอสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดโดยไม่หลง (4) ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูกไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูกไขข้อ มูตร (5) ธาตุมนสิการบรรพ คือ การพิจารณาความเป็นธาตุของร่างกาย และ(6) นวสีวถิกาบรรพ คือ การเพ่งพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่าง ๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด บางทีเรียกหมวดป่าช้าทั้ง 9 เพื่อคลายมานะ ละทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนัดไม่รักหลง ก็ไม่เกิดทุกข์ องค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเจตสิก[10]

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาสภาวะอย่างเป็นขณะ ๆ เป็นการฝึกจิตให้มีกำลังมากขึ้น โดยอาศัยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นตัวกำหนดเพื่อให้เกิดปัญญาญาณ เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย หลักการปฏิบัติ คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นกายทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง เป็นแนวทางกระบวนการที่ผู้สนใจปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทันที โดยไม่จำกัดเวลา และสถานที่ เพราะอุปกรณ์การปฏิบัติอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติ การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ[11] และเกิดปัญญาความรู้เห็นถึงความเป็นจริงของกาย และคลายความยึดมั่นไม่ให้ลุ่มหลง ตามหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และกลวิธีของวิปัสสนา

---

[8] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[9] ม.มู.อ. (ไทย) 1/106/253.

[10] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 เจตสิกสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ 10, (นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานีรานนท์, 2553), หน้า 20.

[11] ที.ม. (ไทย) 10/160/105.

จารย์ที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในแต่ละสำนักที่สั่งสอนตามจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละคนอย่างเอาใจใส่ เป็นขั้นเป็นตอนที่เหมาะสม และปรากฏผลจริง ตามรูปแบบการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งปัจจุบันนี้ในหลาย ๆ สำนักจะเป็นการประพฤปฏิบัติด้วยการกำหนดพิจารณาดูอาการท้องพองท้องยุบ ด้วยการมีความเพียรกำหนดกายในกายของตนในทุก ๆ อิริยาบถ มีสัมปชัญญะพิจารณารู้ปัจจุบันกายในกายของตน และมีสติกำหนดรู้กายในกายของตนเองตามความเป็นจริง

ด้วยเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาในเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับผู้ที่มีความสนใจที่จะศึกษา และผู้ที่ต้องการประพฤติปฏิบัติ สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษากายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร
2) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3) เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย “กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

5) สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม

6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุษฎีนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[12] คือ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณากายในกาย วิธีปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง องค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเจตสิก[13] ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ เป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ (วิปัสสนายานิก) อานาปานบรรพ ปฏิกูลมนสิการบรรพ นวสีวถิกาบรรพ เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน (สมถยานิก) ประเภทของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 6 หมวด ได้แก่ (1) อานาปานบรรพ คือ หมวดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก (2) อิริยาบถบรรพ คือ หมวดพิจารณาอิริยาบถต่าง ๆ ในร่างกาย (3) สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดการมีสติสัมปชัญญะพิจารณาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในร่างกาย (4) ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ หมวดพิจารณาสิ่งปฏิกูลในร่างกาย เช่น มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น (5) ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดพิจารณาอาการของธาตุต่าง ๆ (6) นวสีวถิกาบรรพ คือ หมวดพิจารณาสภาพศพในสภาพต่าง ๆ 9 ระยะเวลา

หลักธรรมที่เกื้อหนุนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นเพียงกาย (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา การมีสติตั้งมั่นกำหนดจิตที่มีอารมณ์ต่าง ๆ เป็นทุกขสัจ เป็นต้น ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติออกจากทุกข์ ของผู้กำหนดจิตเป็นอารมณ์ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ การมีสติรู้ธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 มาเป็นอารมณ์[14]

การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้จำแนกไว้เป็น 6 หมวดดังนี้ คือ (1) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกัน (2) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาให้รู้ความเป็นไปของ การเดิน ยืน นั่ง นอน (3) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการ

---

[12] ม.มู.อ. (ไทย) 1/106/253.

[13] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. 8), **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556), หน้า 523-526.

[14] ที.ม. (ไทย) 10/379/308.

เคลื่อนไหวทางกาย (4) พิจารณาสิ่งปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ 32 ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด (5) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโคแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ และ(6) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง 9 ลักษณะ และอานิสงส์ของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ (1) แบบทั่วไป คือ เป็นผู้บรรลุอรรถประโยชน์อย่างแท้จริง เช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ การใฝ่ใจในศีลธรรม ในเรื่องบุญเรื่องกุศล ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม รักคุณภาพของชีวิต (2) แบบเฉพาะ คือ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน จนถึง 7 ปี พึงหวังผล 2 อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี สามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน เป็นผู้ละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง[15]

2) การพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท จิต[16] เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาติที่รวบรวมอารมณ์ ธรรมชาติที่ผ่องใส ธรรมชาติที่เป็นอินทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นปรมัตถธรรม มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ สามัญญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ และวิเสสลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษของสภาพธรรมแต่ละอย่างที่แตกต่างกันออกไป ความสำคัญของจิต คือ จิต เมื่อถูกพัฒนาแล้ว ย่อมสามารถสร้างคุณธรรมไว้ในจิต ย่อมสามารถฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ย่อมสามารถรู้เท่าทันสภาพอารมณ์ของตนเอง ย่อมสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น และย่อมสามารถป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ในกาลข้างหน้า อีกทั้งยังสามารถสร้างเสริมเพิ่มพูนศักยภาพความสามารถของจิตใจให้มีแรงต้านทานต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ เพื่อรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้[17] องค์ธรรมของจิต คือ เจตสิก หรือ เจโตยุตตลักษณะ แปลว่า ลักษณะแห่งการประกอบร่วมกับจิตของเจตสิกธรรมทั้งหลาย ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นพร้อมกับจิตใจ ของสัตว์ทั้งหลาย สภาวธรรมที่เกิดในจิตเป็นประจำเจตสิกทั้งหลาย มีความเป็นไปเคียงคู่กับจิตโดยแยกออกจากกันไม่ได้ คือ เกิดพร้อมกับจิต รับรู้สิ่งต่าง ๆ พร้อมกับจิต อาศัยสถานที่เกิดอันเดียวกับจิต และเวลาดับก็ดับไปพร้อมกับจิตด้วย

หลักธรรมที่เกื้อหนุนการพัฒนาจิต ได้แก่ (1) อาตาปี[18] การมีความเพียรด้วยวิริยะ ความมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ คำว่า มีความเพียร มีหมายความว่า สภาพใด ย่อมแผดเผากิเลสทั้งหลายในภพทั้ง 3 องค์ธรรม คือ วิริยเจตสิก (2) สัมปะชาโน[19] การมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ความรู้ทั่ว หรือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ บุคคลใดประกอบแล้ว มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่า สัมปชาโน องค์

---

[15] ม.มู. (ไทย) 12/137/129.

[16] วิ.มหา. (บาลี) 1/184/138.

[17] ประกาศิต ประกอบผล, “การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน”, **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (กันยายน–ธันวาคม 2560): 88.

[18] ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

[19] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. 8), **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, หน้า 755.

ธรรม คือ ปัญญินทรียเจตสิก และ(3) สติมา[20] การมีสติระลึกได้ การมีสติความระลึกถึง การมีสติความระลึกชอบ การมีสติระลึกรู้ทุกขณะเวลาในการเจริญกัมมัฏฐาน บุคคลใดประกอบแล้ว มาตามพร้อมแล้วด้วยสติ บุคคลนั้นจึงเรียกว่า สติมา องค์ธรรม คือ สติเจตสิก

การพัฒนาจิตด้วยการเจริญกัมมัฏฐาน ได้แก่ (1) การพัฒนาจิตด้วยสมถกัมมัฏฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมอง จนกระทั่งจิตไม่มีอาการซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐาน ต้องทำจิตใจให้สงบด้วยอำนาจแห่งฌานโดยนำเอากัมมัฏฐาน 40 กอง อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์[21] (2) การพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การอบรมปัญญาให้เกิด อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอารมณ์หลักในการตามรู้ 2 ประการ คือ ตามรู้รูปเป็นหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ 4 ธาตุใดธาตุหนึ่ง ที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน[22] ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะจิต ปัจจุบัน และอานิสงส์ของการพัฒนาจิต คือ ทำให้เป็นผู้มีสมาธิ มีความอดทน ทำให้เกิดปัญญาสามารถดับทุกข์ทางใจได้ ทำให้เกิดความบริสุทธิ์เกิดความอิสระ เมื่อสภาพจิตที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นไม่มีกิเลส เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต ทำให้เกิดความหลุดพ้น เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และทำให้การเข้าถึงวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสปวง[23]

3) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักอานาปานบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีโมหจริตและวิตกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งเป็นวาโยธาตุ เป็นที่ตั้งของการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน[24] ของธาตุลมในกายนี้ ซึ่งเชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้ลมคือวิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักอิริยาปถบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน[25] หรือกายตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ให้มีสติรู้กายตั้งอยู่ในอาการนั้น ๆ ซึ่งเป็นการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความ

---

[20] องฺ.ทุก. (บาลี) 20/424/119.

[21] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ 47, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559), หน้า 807.

[22] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/1526-1529/372.

[23] ขุ.ป.อ. (ไทย) 7/1/248.

[24] สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน 4 ชุดโพธิปักขิยธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, 2558), หน้า 60.

[25] สยาดอภัททันตวิโรจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานาจริยะ), **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1 แนวทางแห่งการปฏิบัติ**, แปลโดย เมฆวดี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดี เอ็ม จี, 2556), หน้า 41.

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักสัมปชัญญบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ[26] มีสติ พิจารณาความรู้สึก ในการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก การใช้สอยบริขาร การบริโภคอาหาร การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด หรือนิ่ง เป็นต้น เพื่อไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา แต่ให้เป็นไปด้วยอำนาจของปัญญา ให้รู้จักประโยชน์ รู้จักความเหมาะสม รู้จักรักษาจิตให้เป็นกุศล โดยเฉพาะให้รู้ว่าในกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเพียงรูปธรรมและนามธรรมอิงอาศัยกันและกัน ไม่ให้หลงไปถือว่าเป็นเราเป็นของเรา คือ ให้ประกอบอสัมโมหสัมปชัญญะเข้าไปด้วย ว่าทุกสภาวะที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักปฏิกูลมนสิการบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติที่มีพุทธิจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาสิ่งปฏิกูล ในกายซึ่งเป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สวยงามมีประการต่าง ๆ ได้แก่ ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ทำเหมือนกับเทสิ่งของออกจากถุงแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม เน้นไปที่ปฐวีธาตุและอาโปธาตุเป็นเบื้องต้น เชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กายคือวิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา[27]

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักธาตุมนสิการบรรพ[28] เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาอาการของธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แบ่งออกเป็น ดิน 20 น้ำ 12 ลม 6 ไฟ 4 รวมเป็น 32 ลักษณะ โดยเชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกาย คือ ที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กาย คือ วิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นว่าขันธ์ 5 เป็นสิ่งไม่เที่ยงด้วยปัญญา และเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา

---

[26] ที.ม.อ. (ไทย) 2/376/383.

[27] สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน 4 ชุดโพธิปักขิยธรรม**, หน้า 73.

[28] ที.ม. (ไทย) 10/378/307.

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักนวสีวถิกาบรรพ[29] เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติที่มีพุทธิจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดพิจารณาสภาพศพ ให้เห็นความจริงของกายที่ประกอบไปด้วยโทษมากมาย เห็นได้ชัดเมื่อกายนี้หมดลมหายใจแล้ว เหลือแต่ดินและน้ำเท่านั้น โดยการนำกายนี้เข้าเปรียบเทียบกับศพคนตาย 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ขึ้นอืด พอง น้ำเหลืองไหล น้ำดันออกมานอกกาย เป็นโครงกระดูกที่มีเนื้อและเลือด กระดูกส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจายออกไปคนละทิศ จนกระทั่งเป็นผุยผงสลายไปกับดินภายนอก กายแม้นี้ ก็ต้องเป็นเช่นศพในระยะต่าง ๆ นั้นเช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา

อภิปรายผลการวิจัย

1) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักอานาปานบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีโมหจริตและวิตกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดที่ลมหายใจเข้า–ออก ซึ่งเป็นวาโยธาตุ เป็นที่ตั้งของการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ของธาตุลมในกายนี้ ซึ่งเชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้ลมคือวิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม 1” อธิบายว่า คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้อง ส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น การหายใจเป็น กระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมนั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเรา หายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 โดยมีธาตุลมเป็นหลัก จัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่งเป็นหนึ่งในลม 6 ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่

2) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักอิริยาปถบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน หรือกายตั้งอยู่ในอาการใด ๆ ก็ให้มีสติรู้กายตั้งอยู่ในอาการนั้น ๆ ซึ่งเป็นการเจริญปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ สยาดอ

[29] ที.ม. (ไทย) 10/378/307.

ภัททันตวิโรจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1 แนวทางแห่งการปฏิบัติ” อธิบายว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติ ตามจดจ่อกำหนดรู้สภาวธรรมความเคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของ “รูปกาย” ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ กำหนดรู้ให้ทัน ทุกอาการของกาย ที่เคลื่อนไหว ที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการ ที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่ เมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั่งปฏิบัติธรรมของตนแล้ว ให้หยุดยืนนิ่ง กำหนดรู้อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่ว่า “ยืนหนอ ๆ” เมื่อจะนั่งให้กำหนดรู้สภาวะของจิตที่อยากนั่ง หรือต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ เคลื่อนไหวคู้กายนั่งลงอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “นั่งหนอ ๆ” จนกระทั่งเมื่อกายส่วนใดถูกสัมผัสกับพื้น หรือเบาะรองนั่ง กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” มีสติกำหนดรู้ตามอาการที่เคลื่อนไหว ทุกอาการในขณะที่นั่งลง

3) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักสัมปชัญญบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาความรู้สึก ในการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก การใช้สอยบริขาร การบริโภคอาหาร การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด หรือนิ่ง เป็นต้น เพื่อไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของตัณหา แต่ให้เป็นไปด้วยอำนาจของปัญญา ให้รู้จักประโยชน์ รู้จักความเหมาะสม รู้จักรักษาจิตให้เป็นกุศล โดยเฉพาะให้รู้ว่าในกิริยาทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเพียงรูปธรรมและนามธรรมอิงอาศัยกันและกัน ไม่ให้หลงไปถือว่าเป็นเราเป็นของเรา คือ ให้ประกอบอสัมโมหสัมปชัญญะเข้าไปด้วย ว่าทุกสภาวะที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ. 8) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “อานาปานสติภาวนา” อธิบายว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก คือ พิจารณาลมหายใจเข้า-ออก โดยการติดตามพิจารณาลักษณะของลมหายใจเข้า-ออกอย่างใกล้ชิด คือ เมื่อหายใจเข้าหรือออกสั้น-ยาวอย่างไรก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาวก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น รวมไปถึงการกำหนดอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย นอกจากกำหนดลมหายใจเข้า-ออกแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น อาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน การเหลียวดู การคู้อวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะที่เคลื่อนไหว

4) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักปฏิกูลมนสิการบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติที่มีพุทธิจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาสิ่งปฏิกูล ในกายซึ่งเป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สวยงามมีประการต่าง ๆ ได้แก่ ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ทำเหมือนกับเทสิ่งของออกจากถุงแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม เน้นไปที่ปฐวีธาตุและอาโปธาตุเป็นเบื้องต้น เชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกายคือที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กายคือวิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์

สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลายที่เกิดเฉพาะหน้า มีปัญญาเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไปเป็นธรรมดา ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า” อธิบายว่า สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันเป็นสิ่งที่กำลังเกิดภายในร่างกาย และปรากฏทางทวารทั้ง 6 การเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันจึงทำให้ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถยั่งเห็นลักษณะพิเศษ และลักษณะทั่วไปได้อย่างชัดเจน เปรียบเสมือนคนที่แหงนดูท้องฟ้า เมื่อเกิดฟ้าแลบ เขาย่อมเห็นสถานที่เกิดฟ้าแลบ และรูปร่างสัณฐานของฟ้าแลบได้อย่างชัดเจน ในกรณีตรงข้าม ถ้าแหงนดูท้องฟ้า เมื่อฟ้าแลบหายไปแล้ว หรือดูเมื่อยังไม่เกิดฟ้าแลบ เขาย่อมไม่เห็นการเกิดขึ้นจริงของฟ้าแลบได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใส่ใจต่ออดีตหรืออนาคต ควรเจริญสติกำหนดรู้สภาวธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง

5) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักธาตุมนสิการบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติทุกจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาอาการของธาตุ 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม แบ่งออกเป็น ดิน 20 น้ำ 12 ลม 6 ไฟ 4 รวมเป็น 32 ลักษณะ โดยเชื่อมไปสู่การรู้ชัดในกาย คือ ที่ประชุมของรูปขันธ์ เชื่อมไปสู่จิตที่รู้กาย คือ วิญญาณขันธ์ และสภาวะที่เกิดประกอบกับจิต คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ ทุกสภาวะล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เห็นว่าขันธ์ 5 เป็นสิ่งไม่เที่ยงด้วยปัญญา และเห็นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วล้วนต้องหมดสิ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ พระคันธสาราภิวงศ์ (พระมหาสมลักษณ์ คนฺธสาโร ป.ธ. 9) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “โพธิปักขิยธรรม” อธิบายว่า การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตาม ที่ท่านทั้งหลายเจริญอยู่นี้ เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ทรงเน้นให้นักปฏิบัติ พยายามกำหนดรู้ อย่างไรก็ตาม ในขณะที่รูปคือธาตุทั้ง 4 ปรากฏชัดเจนแล้ว นามคือ เวทนา จิต และสภาวธรรมการเห็น เป็นต้น ย่อมจะปรากฏชัดขึ้นมาเองตามธรรมชาติ เมื่อนักปฏิบัติสามารถรู้ว่ามีเพียงกองลมเท่านั้นในร่างกาย ในเวลานั่งกัมมัฏฐาน ไม่มีสัณฐานของร่างกาย หรือสัณฐานของท้อง เวลาเดินจงกรมรู้สึกว่าเป็นเพียงกองลม ถึงไม่มีสัณฐานของเท้า หรือรู้สึกว่าเป็นสายน้ำที่ไหลอยู่ใต้ฝ่าเท้า ความรู้สึกเช่นนี้คือภาวะที่รูปได้ปรากฏชัดเจนขึ้น

6) กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักนวสีวถิกาบรรพ เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะกับผู้ปฏิบัติที่มีพุทธิจริต คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดพิจารณาสภาพศพ ให้เห็นความจริงของกายที่ประกอบไปด้วยโทษมากมาย เห็นได้ชัดเมื่อกายนี้หมดลมหายใจแล้ว เหลือแต่ดินและน้ำเท่านั้น โดยการนำกายนี้เข้าเปรียบเทียบกับศพคนตาย 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ขึ้นอืด พอง น้ำเหลืองไหล น้ำดันออกมานอกกาย เป็นโครงกระดูกที่มีเนื้อและเลือด กระดูกส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจายออกไปคนละทิศ จนกระทั่งเป็นผุยผงสลายไปกับดินภายนอก กายแม้นี้ ก็ต้องเป็นเช่นศพในระยะต่าง ๆ นั้นเช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ไม่พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ จนมีปัญญาแก่กล้าเห็นความเกิดและความดับของสังขารทั้งหลาย ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์” อธิบายว่า กายานุปัสสนา การมีสติตามดูพร้อม ด้วยปัญญารู้เห็นสภาวะของร่างกาย เท่าทันอาการ ความเคลื่อนไหว สภาพองค์ประกอบ และความผันแปรเป็นไป ตลอดจน

แตกสลายของกาย ตามที่มันมีอยู่เป็นไปอย่างไร ๆ มองเห็นความก่อ เกิดขึ้นมา และความเสื่อมสลายไปในกาย ตระหนักต่อสภาวะที่มีอยู่ แค่รู้เท่า สติทัน ไม่ติดอิง ไม่ยึดเอา; (ตามแบบเรียนว่า: สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่า กายนี้ก็สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา) กายานุปัสสนา แยกเป็น อานาปานบรรพ อิริยาปกบรรพ สัมปชัญญบรรพ ปฏิกูลมนสิการบรรพ ธาตุมนสิการบรรพ และนวสีวถิกาบรรพ (9 สีวถิกาบรรพ) ที่แยกย่อยเป็น 9 จึงเป็น 14 บรรพ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาจิตโดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณากายในกายว่าเป็นเพียงร่างกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยเริ่มจากการพิจารณาดูลมหายใจเข้า–ออกของตน พิจารณารู้ทันในอิริยาบถต่าง ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ หรือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ ๆ พิจารณาส่วนประกอบต่าง ๆ หรือพิจารณาสิ่งปฏิกูลทั้งหลายในร่างกายของตน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาอาการต่าง ๆ ในร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุต่าง ๆ และพิจารณารู้ถึงความไม่สวยงามในกาย–ใจของตน ให้เปรียบประดุจดังซากศพในสภาพต่าง ๆ จิตก็จะพัฒนาขึ้นตามลำดับเกิดเป็นปัญญาญาณ สามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ได้ในที่สุด

บทสรุป

กระบวนการส่งเสริมการพัฒนาจิตตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาจิตตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยเริ่มจากการพิจารณากายในกาย โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณากายในกาย ได้แก่ (1) อานาปานบรรพ พิจารณาลมหายใจเข้า–ออก (2) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบถต่าง ๆ ในร่างกาย (3) สัมปชัญญะบรรพ การมีสติสัมปชัญญะพิจารณาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ (4) ปฏิกูลมนสิการบรรพ พิจารณาของไม่สะอาดในร่างกาย (5) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายว่าเป็นธาตุต่าง ๆ และ(6) นวสีวถิกาบรรพ พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ 9 เวลา ให้เห็นถึงความเกิด–ดับของสภาวธรรมต่าง ๆ อย่างเป็นขณะ ๆ ตามกฎแห่งไตรลักษณ์ ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จนสามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

ประกาศิต ประกอบผล. “การพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน”. **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**. ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (กันยายน–ธันวาคม 2560)

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. 8). **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระมหาผล นาควโร (ถ้ำกลาง). “การพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 4.0”. **วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์**. ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม–ธันวาคม 2563)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. **อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 2 เจตสิกสังคหวิภาค**. พิมพ์ครั้งที่ 10. นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานีรานนท์, 2553.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 47. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, 2559.

สยาดอภัททันตวิโรจนะ (มหาคันถวาจกบัณฑิต มหากัมมัฏฐานนาจริยะ). **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 1 แนวทางแห่งการปฏิบัติ**. แปลโดย เมฆวดี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดี เอ็ม จี, 2556.

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัฏฐาน 4 ชุดโพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, 2558.