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

แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Guidelines for Mental Development according to the principle of *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna*

พระครูกิตติสุวรรณาภรณ์ วิ. (เฉลียว กิตฺติปาโล)[1]
Phrakhru Kittisuwannaporn Vi. (Chaliao Kittipālo)
E-mail : prakittipalo@gmail.com
วิโรจน์ คุ้มครอง[2]
Viroj Koomkrong
E-mail : koom-krong9@hotmail.com

Received: *February 14, 2024* **Revised:** *January 5, 2025*
Accepted: *January 23, 2025*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ 1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร 2) เพื่อศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ/พระวิปัสสนาจารย์ 24 รูป/คน ผู้ปฏิบัติธรรม 4 รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยได้ รวบรวม และสัมภาษณ์บุคคลนำมาวิเคราะห์ สรุปเรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาจิตตามหลัก สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ เพื่อให้เกิดฉันทะ ประคองจิตไว้ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน และสัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ ความตั้งใจมั่นให้ถูกทาง เพื่อให้เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน หรือเรียกว่าฌาน 4 ซึ่งประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน และสติมา โดยการพิจารณาจิตตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น เมื่อจิตมีโทสะ ก็กำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตมีโมหะ ก็กำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตมีโลภะ ก็กำหนดรู้ว่าจิตมีโลภะ เป็นต้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ตามลำดับ

---

[1] นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

คำสำคัญ: การพัฒนาจิต, สติปัฏฐาน 4, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

Abstract

This article is part of the dissertation on "Guidelines for Mental Development according to the principle of *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna*", containing 3 objectives: 1) to study the important doctrines in Mahasatipaṭṭhāna Sutta, 2) to study the mind in the Theravada Buddhist scriptures, and 3) to propose the guidelines for developing the mentality according to the principle of *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna*. It was qualitative research done by document investigation mixed with additional important information collected through interviews of 24 Vipassana expert and 4 Vipassana meditators. The researcher collected and interviewed people for analysis, summary and written in descriptive type. The results found that Guidelines for mental development according to the principle of *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna* is the mental development with *Sammāvāyāma* virtue, the right effort for strengthening the mind, *Sammāsati* or the right mindfulness, being mindful and aware of the conditions occurring in the present moment, and *Sammāsamādhi* or right concentration of mind, determination in the right direction of practice to access the four *Jhānas* or trance: first *Jhāna*, second *jhāna*, third *jhāna*, and fourth *jhāna*. This practice requires more virtues consisting of *Atapī* or efforts, *Sampajāno* or wisdom, and Sati or mindfulness, by considering the mind as it really was, whether it is not permanent being, a person, a self, me, or others, when the mind guided with angry, delusion and greedy, the practitioner knows that the mind becomes anger, delusion and greediness, etc., until he can achieve the Noble Path, Fruit, and Nibbana respectively.

Keywords: Mental Development, *Satipaṭṭhāna 4*, *Cittānupassanāsatipaṭṭhāna*

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่อุบัติขึ้นได้ก็เพราะการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสนาที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งปัญญา หรือเป็นศาสนาที่สอนให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดปัญญา ดังนั้น ผู้ประสงค์จะมีปัญญาให้ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป อันจะเป็นไปเพื่อการกำจัดกิเลสอกุศลมูล 3 คือ โลภะ โทสะ และโมหะ ให้บรรเทาเบาบางลง จนถึงหมดไปจากจิตสันดานอย่างเด็ดขาด ต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจสูงขึ้น การฝึกฝน และพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ต้องเริ่มพัฒนาภายในจิต ซึ่งเป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจากปกติ มีปรากฏชัดอยู่ในหนังสือพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร "จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต)"[3] ซึ่งเป็นการยกระดับจิตที่พัฒนาแล้วเปรียบเสมือนกับเพชรที่ถูกเจียระไน

[3] ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

แล้ว ดังนั้นความงามของเพชร จึงเป็นสิ่งที่บุคคลผู้แสวงหา และต้องการแต่ความงามของจิตใจที่เจียระไนแล้วซึ่งเป็นยอดของความงามทั้งหมด

หลักคำสอนสำคัญในทางพระพุทธศาสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเน้นในเรื่องของการพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และยังถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมากและยังส่งผลทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่เรียกว่า “ภาวนา”[4] หรือ “จิตตภาวนา”[5] ไว้เพื่อให้เราได้ศึกษาการพัฒนาจิต จิตของมนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่ประภัสสร สะอาดไม่มีมลทิน และความเศร้าหมองใด ๆ เหมือนจิตของเด็กแรกเกิดที่เต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยขันธ์ 5 อันบริสุทธิ์และมีความสมบูรณ์พร้อม แต่ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา พอชีวิตนี้เจริญเติบโตขึ้น สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความคิด ความหวัง ความรัก ตลอดถึงความชังได้เข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทบสัมผัสแล้วจึงก่อให้เกิดความรู้สึก คือเวทนา ถูกใจก็เป็นสุข มีความรู้สึกไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกได้ด้วยใจในอายตนะนั้น ๆ หรือมีวิญญาณเกิดขึ้น บางครั้งตั้งอยู่ บางครั้งดับไป เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดแล้ว พอสิ้นเหตุปัจจัยจิตนั้นก็ดับไป แต่ความพอใจและความไม่พอใจ ความไม่แน่ใจก็ยังค้างคาติดในใจอยู่ตลอดเวลา หากจิตคิดไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อการฝึกปฏิบัติ ต่อการพัฒนาต่อการกระทำ และคำพูดได้ เมื่อฝึกได้ดีแล้วย่อมไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะเป็นเรื่องของการใช้กำลังสติและปัญญา

จิต[6] เป็นปรมัตถธรรมประเภทหนึ่ง มีสามัญลักษณะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์หรือเป็นธรรมชาติที่ทำให้ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ความดับของจิตนี้ย่อมเป็นไปอย่างรวดเร็ว ยากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ ธรรมชาติของจิตมี 3 ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นใหญ่และเป็นประธานในธรรมทั้งปวง คือเป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ และทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จิตเป็นนามธรรม เป็นธรรมชาติที่ไปได้ไกลเพียงแต่นึกก็ถึงแล้ว เที่ยวไปดวงเดียว คือ รู้อารมณ์ได้ทีละอย่าง ไม่มีรูปร่างสัณฐาน อาศัยหทยวัตถุเกิด เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด มีลักษณะ 4 ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิตเกิด หมายถึง อาศัยวัตถุเกิดเฉพาะในปัญจะโวกาลภูมิเท่านั้น

อธิจิตตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นการศึกษาในอธิจิตต์ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกฝนอบรมจิตต์เพื่อให้เกิดสมาธิอย่างสูงให้มีความเข้มแข็งมั่นคงมีคุณธรรม เช่น ขันติ เมตตา กรุณา สดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เหมาะแก่การใช้ความคิดพิจารณา เป็นฐานแห่งการเจริญปัญญา เป็นกระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิตสำนึกเพื่อให้เกิด สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)[7] เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมจิตเพื่อให้ เป็นจิตที่เป็นสมาธิขั้นอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิ

[4] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/79/145.

[5] ที.ปา. (ไทย) 11/305/272.

[6] อภิ.วิ. (ไทย) 35/560/401.

[7] ม.มู. (ไทย) 12/497/535.

ที่เป็นสมาธิที่มีความสงัดจากกามและอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน และบรรลุจตุตถฌาน เป็นการพัฒนาความสำนึกเพื่อความสมดุลทั้งจิตและกาย

สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด (อาตาปี) มีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน (สติมา) และมีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน (สมฺปชาโน) เป็นธรรมชาติประภัสสร ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ ดังมีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร[8] ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย ทาง[9] (ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป) นี้เป็นทางเดียว (ทางเดียว[10] หมายถึง (1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุด หมายเดียว คือ พระนิพพาน) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (ญายธรรม หมายถึง อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน[11] 4 ประการ (สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน)

สติปัฏฐาน 4 ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[12]

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[13] คือ การพิจารณาจิต[14] การตามกำหนดรู้จิต การใช้สติตามรู้ตามเห็นเข้าไปในอาการของจิตที่เกิดขึ้น เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบ เป็นธรรมชาติหรือสภาวธรรมที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์

---

[8] ม.มู. (ไทย) 12/105/101.

[9] ที.ม.อ. (ไทย) 371/361.

[10] ที.ม.อ. (ไทย) 373/359.

[11] ม.มู.อ. (ไทย) 1/106/253.

[12] ม.มู. (ไทย) 12/106/101–102.

[13] ม.มู. (ไทย) 12/114/111.

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึงของศีรษะได้ อันเป็นปัญหา และอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนด นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปรกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารนาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆ เน้นย้ำ ช้า หนักแน่น ทิ้งจังหวะเล็กน้อยเพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ และติดต่อไม่มีการทิ้งจังหวะ แต่ข้อด้อยทำให้เกิดความเครียดได้ ดังนั้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการใช้สติตามรู้ตามเห็นเข้าไปในอาการของจิตที่เกิดขึ้น เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ เช่น ราคะก็ดี โทสะก็ดี โมหะก็ดี จึงล้วนแต่อยู่ใต้อำนาจพระไตรลักษณ์ ที่สามารถสลัดละวางได้ด้วยอำนาจของสัมมาสมาธิในที่สุด

การพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเจริญสติเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาญาณหยั่งรู้รูป-นาม โดยมีวิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การตามดูรู้ทันจิตในขณะนั้น ๆ แบ่งเป็น 2 ชั้น คือ อารมณ์ชั้นใน และอารมณ์ชั้นนอก อารมณ์ชั้นใน ได้แก่ ความนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในจิต และอารมณ์ชั้นนอกนั้น ได้แก่ อารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส รวม 5 ทางด้วยกัน เมื่ออารมณ์ใด ๆ เข้ามากระทบจิตแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความรู้สึกทุกข์-สุขเกิดขึ้น เมื่อความรู้สึกทุกข์-สุขเกิดขึ้น ก็ย่อมส่งผลให้เกิดจิตสังขาร คือ รัก, ชัง, เฉย ๆ ซึ่งเป็นกิเลส รวม 16 ชนิดขึ้นด้วย แล้วแต่ว่าจะเป็นอารมณ์ชนิดใดเข้ามากระทบ หรือแล้วแต่ว่าจะเป็นอารมณ์ชั้นใน หรือชั้นนอก ลำดับการทำงานของผู้ปฏิบัติหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอยู่ 3 ขั้น ดังนี้คือ 1) พิจารณาจิตในจิตเป็นภายในบ้าง, 2) พิจารณาจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง และ3) พิจารณาจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกบ้าง งานทั้ง 3 ขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกสติให้ตั้งลงที่ฐานที่ตั้งสติให้มั่นคง จนจิตควรแก่การงานอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อที่จะปล่อยวาง ความรัก ชัง ฟุ้งซ่าน หวั่นไหวออกไปจนหมดสิ้น จนกระทั่งชำนาญคล่องแคล่วทุกขณะจิต ถึงขั้นที่ว่าพอน้อมยกจิตเข้าไปตั้งที่ฐานเท่านั้น จิตก็รวมตัวสงบถึงขีดสุดได้ทันที เมื่อจิตสงบแล้ว อาการทั้งหลายของจิต ก็ย่อมดับหายขาดไปทันทีด้วย เมื่ออาการของจิตดับหายขาดไปแล้ว ความประพฤติทางกายกับวาจา ก็ย่อมไม่วิปริต ไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่สังคม และผู้ใกล้ชิด ดังนั้น การพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงเป็นการตามดูจิตให้รับ

[14] ที.ม. (ไทย) 10/381/314.

รู้อยู่กับปัจจุบัน ในอิริยาบถทั้งหลายที่กายเป็นอยู่หรือกระทำ วาจาที่พูด และสมองที่คิด ให้จิตนี้ประกบติดตลอด มีความมั่นคง เข้มแข็ง เกิดปัญญา รู้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง[15]

จากความสำคัญดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบเกี่ยวกับหลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตรว่ามีมีประเด็นที่สัมพันธ์กับจิตในการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่ามีรายละเอียดอย่างไรบ้าง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาหลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร

2) เพื่อศึกษาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

3) เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

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

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก 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

---

[15] ที.ม. (ไทย) 10/273–300/325–351.

ผลการวิจัย

1) หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตร[16] คือ พระสูตรที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกุรุชนบท ชื่อว่ากัมมาสทัมมะ เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นแนวทางปฏิบัตินี้มีเป้าหมายเดียว ที่มีเป้าประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานได้ มีหลักคำสอนสำคัญ ได้แก่

1) อาตาปี มีความเพียรพยายามเผาผลาญกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความไม่ท้อถอยพยายามที่จะทำกายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่ย่ำยีความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม คือ วิริยเจตสิก[17] เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งนับเนื่องในสังขารขันธ์ เหตุที่ทำให้เกิดอาตาปี หรือวิริยินทรีย์ 16 อย่าง คือ สังเวควัตถุ 8 และวิริยารัมภวัตถุทั้ง 8 อย่าง ปฏิปักษ์ธรรมที่ขวางกั้นอาตาปี คือ กุสีตวัตถุ เรื่องราวที่ทำให้เกิดความเกียจคร้าน หรือข้ออ้างของ ผู้เกียจคร้าน ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อวิริยเจตสิก เช่น เมื่อเราทำการงานก็จักลำบากกาย อย่ากระนั้นเลย เราขอนอนดีกว่า เป็นต้น[18] หลักธรรมที่สนับสนุนอาตาปี คือ สัมมัปปธาน 4 ความเพียรอันมั่นคง วิริยิทธิบาท ความพยายามอย่างแรงกล้า วิริยินทรีย์ คุณธรรมที่เป็นใหญ่ วิริยพละ ความพยายามต่อกิจการงาน สัมมาวายามะ ความเพียรพยายามในการเจริญวิปัสสนาภาวนา วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรมั่นคงอย่างแรงกล้า มิจฉาวายามะ[19] ความเพียรในทางที่ผิดที่เป็นอกุศล และวิริยาธิปติ ความเป็นใหญ่ในการพากเพียรอย่างแรงกล้า และทำให้สัมปยุตตธรรมที่เกิดพร้อมกับตนในจิตดวงเดียวกันนั้นมีความมุ่งมั่นในการทำกิจการงานของตน โดยไม่ย่อท้อถดถอย อาตาปีกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อโยคีสามารถปรับระดับความเพียรของตนให้สม่ำเสมอคงเส้นคงวาแล้ว ก็จะไม่เกิดความลุกลี้ลุกลนหรือตึงเครียดจนเกินไป ความฟุ้งซ่านก็จะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากมีความขวนขวายเอาใจใส่ในอารมณ์ จึงทำให้ถีนมิทธะความง่วงหงาวหาวนอนไม่เกิด โยคีนั้นก็จะสามารถกำหนดได้ทุก ๆ ครั้งที่อารมณ์นั้นปรากฏ โดยไม่ให้เล็ดลอดไปแม้แต่อารมณ์เดียว เรียกว่า อาตาปี[20]

2) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ ความรอบรู้ความรู้ทั่ว หรือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองหรือเป็นประธานในการรู้เหตุผลของสิ่งทั้ง

---

[16] ที.ม. (ไทย) 10/273–300/325–351.

[17] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559), หน้า 14.

[18] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร, **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556), หน้า 231.

[19] ที.ปา. (ไทย) 11/333/340.

[20] พระอัคคมหาบัณฑิต ภัททันตโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, แปลโดย พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2557), หน้า 27.

ปวงตามความเป็นจริง คือ พิจารณาวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เห็นเป็นแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้น[21] องค์ธรรมของสัมปชาโน คือ ปัญญินทรียเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต รู้ในเหตุผลของความเป็นจริง รู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย[22] เหตุที่ทำให้เกิดสัมปชาโน เรียกว่า ปัญญาปฏิลาโภ ซึ่งมีเหตุปัจจัย 8 ประการ ได้แก่ มีหิริโอตตัปปะ[23] ความเคารพในท่านผู้เป็นครู เป็นต้น ส่วนปฏิปักษ์ธรรมที่ขวางกั้นสัมปชาโน คือ เหตุที่ทำให้เกิดวิปลาส ความเห็นผิด ความเข้าใจผิด สำคัญผิดขึ้นก็เพราะไม่รู้แจ้งในไตรลักษณ์ ที่ไม่รู้แจ้งในไตรลักษณ์ ก็เพราะมีสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์อยู่ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ หลักธรรมที่สนับสนุนสัมปชาโน ได้แก่ อโมหเหตุ ธรรมที่ทำให้ผลธรรมเกิดขึ้น สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม ปัญญินทรีย์ คุณธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เป็นต้น สัมปชาโนกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาความรู้ตัวทั่วพร้อมในสภาพของอารมณ์ที่เป็นวิปัสสนาภูมินั้น โดยความเป็นเหตุเป็นผล และเป็นแต่สภาพรูปธรรมนามธรรม มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา แต่อย่างใด[24] อันเป็นสภาวะของรูปนามเป็นอารมณ์ จนมีความเห็นแจ้งในสภาพแห่งรูปนาม ที่มีความเป็นไปตามกฎ แห่งไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป อยู่ตลอดเวลา

3) สติมา คือ ความรู้สึกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน บุคคลใดประกอบแล้วด้วยสตินี้ บุคคลนั้น เรียกว่า สติมา ความสำคัญของสติมา คือ สติมีโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องผ่องแผ้ว พิจารณาหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมทำให้สัญญาความจำได้หมายรู้ในสิ่งที่ถูก ที่ควรจำได้หมายรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หมายรู้ในสิ่งที่เป็นโทษ[25] องค์ธรรมของสติมา คือ สติเจตสิก[26] เหตุที่ทำให้เกิดสติ ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์มิลินทปัญหาว่า สติเกิดขึ้นเพราะเหตุ 17 ประการ คือ สติเกิดเพราะการรู้ยิ่ง สติเกิดเพราะทรัพย์ สติเกิดเพราะความรู้สึกยิ่งใหญ่ เป็นต้น ปฏิปักษ์ธรรมที่ขวางกั้นสติ คือ นิวรณ์ 6 กิเลสที่เป็นเครื่องขัดขวางมิให้บรรลุคุณความดี มีฌาน[27] เป็นต้น หลักธรรมที่สนับสนุนสติมา คือ เมื่อบุคคลเป็นผู้พากเพียรในการประพฤติปฏิบัติธรรม ต้องใช้สติเป็นเครื่องระลึก รู้และกำกับดูแล ให้จิตมุ่งไปสู่หนทางแห่งมรรควิถี ปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ จนบรรลุถึงความสำเร็จ ตามสมควรแก่การประพฤติปฏิบัติ และสมควรแก่บารมีธรรมของตน ทำให้ได้เสวยสัมปรายิกัตถประโยชน์ ตลอดจนบรรลุถึงปรมัตถประโยชน์

---

[21] พระโมคคัลลานเถระ, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, 2557), หน้า 200–202.

[22] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, หน้า 26.

[23] ที.ปา. (ไทย) 11/358/261–264.

[24] แนบ มหานีรานนท์, **อริยสัจ 4**, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, 2544), หน้า 17.

[25] สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน 4 ต้นทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, 2558), หน้า 33.

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

[27] อภิ.สง. (ไทย) 34/1158/269.

คือ มรรค ผล นิพพาน สติมากับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเป็นทางสายเอก ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ เป็นต้น และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย อานิสงส์ของสติมากับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เกิดประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ทำให้เกิดปัญญาและยังเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตน คือ สามารถรู้สภาวะของตนเองได้ตลอดเวลา และย่อมสามารถบรรลุมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง[28]

2) จิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า จิต ธรรมชาติซึ่งรู้อารมณ์ เป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง 6 ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป ดังนั้น จิตจึงมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัตว์โลกทั้งหลาย หรือหมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยการพัฒนาจิต ดังนั้น จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง องค์ธรรมของจิต คือ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความจริงแล้วการเห็นคือ การที่จิตรู้รูปโดยผ่านตา การได้ยินเป็นการที่จิตรู้เสียงโดยผ่านหู การรู้กลิ่นเป็นการที่จิตรู้กลิ่นโดยผ่านจมูก การลิ้มรสเป็นการที่จิตรู้รสโดยผ่านลิ้น การสัมผัสเป็นการที่จิตรู้สัมผัสโดยผ่านร่างกาย และการรู้มโนสัมผัสเป็นการที่จิตรับรู้โดยผ่านใจ โดยมี มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ และมีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด[29]

ประเภทของจิต ได้แก่ จิตจำแนกโดยประเภท จิตจำแนกโดยชาติ จิตจำแนกโดยเวทนา จิตจำแนกโดยนัย จิตจำแนกโดยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ เป็นต้น[30] เหตุปัจจัยของจิต คือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ซึ่งเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นได้นั้นมี 4 ประการ คือ (1) อดีตกรรม คือ กรรมที่บุคคลนั้นได้เคยทำมาแล้วในอดีต เมื่อบุคคลทำกรรมใดไว้วิบากกรรมย่อมส่งผล (2) อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ ได้แก่ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันทารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ปรากฏทางทวารต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมทำให้จิตสามารถเกิดทางทวารนั้นได้ (3) เจตสิก คือ สภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ตามสมควรแก่สภาพของจิตหรือสภาพ

---

[28] ที.ม. (ไทย) 10/379/308.

[29] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) 76/58/52.

[30] ปรมัตถโชติกะ, **ปริจเฉทที่ 1-2-6**, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, 2550), หน้า 19.

ของอารมณ์ที่รับรู้นั้น (4) วัตถุ คือ กัมมชรูปที่จิตอาศัยเกิด ได้แก่ วัตถุรูป 6 คือ จักขุวัตถุ โสตวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุ และหทัยวัตถุ[31]

จิตกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา หรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการการพัฒนาด้วย อธิจิตตสิกขา[32] ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ มาเป็นตัวกำหนดรู้จิตที่ยังข้องอยู่กับอารมณ์ โดยมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด (อาตาปี) มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน (สัมปชาโน) และมีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน (สติมา) เป็นธรรมชาติประภัสสร ผุดผ่องตามปกติ เหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่ง หรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ ได้แก่ จิตที่มี โลภะจิต โทสะจิต โมหะจิต เป็นต้น และผลของการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การบรรลุมรรค ผล ตั้งแต่โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล สามารถขจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน แล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมือนกัน คือ เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม โดยบุคคลที่บรรลุธรรมนั้นต้องมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้[33]

3) แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการพัฒนาด้วย อธิจิตตสิกขา โดยใช้ สมาธิ 3 ประเภท ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิด สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ เพื่อให้เกิดฉันทะ ประคองจิตไว้ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน และสัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ ความตั้งใจมั่นให้ถูกทาง เพื่อให้เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน หรือเรียกว่าฌาน 4 จิตที่เป็นสมาธิขั้นอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความสงัดจากกามและอกุศลธรรม ส่วนขณิกสมาธิเมื่อแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตก็ย่อมเกิดขึ้น สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ จนทำให้จิตย่อมตั้งมั่นหยั่งลงเห็นรูป–นาม ตามความเป็นจริง[34]

แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตด้วย อธิจิตตสิกขา ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ หรือเพื่อให้เกิดเป็น สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ มาเป็นตัวกำหนดลักษณะของจิตนั้น ๆ เช่น เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ เมื่อ

---

[31] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) 22/55/538.

[32] ที.ม. (ไทย) 10/305/272.

[33] ที.ม. (ไทย) 10/76/96.

[34] ขุ.ม. (ไทย) 29/10/49.

จิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ เป็นต้น[35]

ผลของการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งกิเลสทั้งหลาย เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่ง ทุกขโทมนัส สามารถขจัดกิเลสได้ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน แล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมือนกันคือ เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม ทุกคนล้วนมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ได้ตามลำดับ ทำให้รู้แจ้งซึ่งพระนิพพาน[36]

อภิปรายผลการวิจัย

1) การพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การพัฒนาด้วย อธิจิตตสิกขา โดยใช้ สมาธิ 3 ประเภท ได้แก่ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิด สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ เพื่อให้เกิดฉันทะ ประคองจิตไว้ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน และสัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ ความตั้งใจมั่นให้ถูกทาง เพื่อให้เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน หรือเรียกว่าฌาน 4 จิตที่เป็นสมาธิขั้นอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความสงัดจากกามและอกุศลธรรม ส่วนขณิกสมาธิเมื่อแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตก็ย่อมเกิดขึ้น สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ ไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ จนทำให้จิตย่อมตั้งมั่นหยั่งลงเห็นรูป–นาม ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการพัฒนาจิตของ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสม มหาเถระ) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า อธิบายว่า ขณิกสมาธิ คือ ความสงบของจิตก่อนที่จะเข้าถึงอุปจารสมาธิ ในขณะเริ่มเจริญสมถภาวนา หรือเป็นสมาธิชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิวรณ์ คือความสงบของจิตในขณะเจริญวิปัสสนาซึ่งมีกำลังพอจะกำจัดนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิของสมถภาวนา ในขณะที่อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอสมดุลกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

2) แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา โดยมีความเพียรพยายามมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด (อาตาปี) มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน (สัมปชาโน) และมีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน (สติมา) เป็นธรรมชาติประภัสสร ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ ได้แก่

[35] ที.ม. (ไทย) 10/381/314–315.

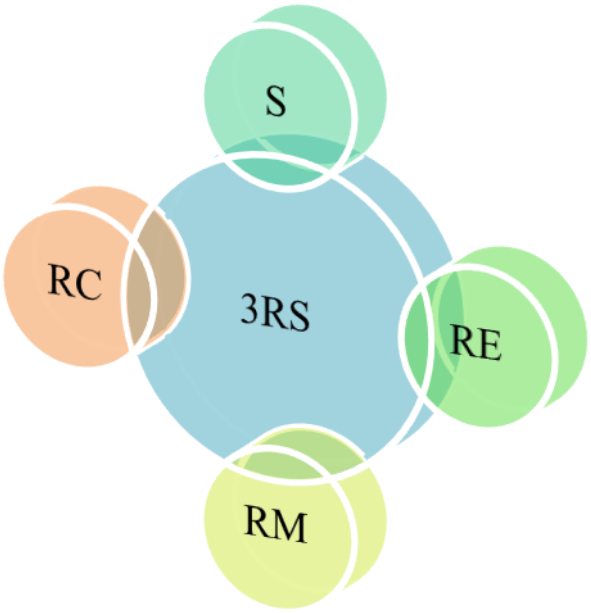
[36] อภิ.ปุ. (ไทย) 36/42/154.

จิตที่มี โลภะจิต โทสะจิต โมหะจิต เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ พบว่า การมีสติทันโดยรู้ชัดจิต ตามสภาพที่มันเป็นอยู่ เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ จิตปราศราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ชัดว่า จิต ปราศราคะ โทสะ โมหะ จิตห่อเหี่ยว ก็รู้ ว่าจิตห่อเหี่ยว จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต จิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคต จิตยังมีจิตอื่นเหนือก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นเหนือ จิตเป็นอนุตระ ก็รู้ว่าจิตเป็นอนุตระ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น มองเห็นความก่อเกิดขึ้นมาและความเสื่อมสลายไปในจิต ตระหนักต่อจิตสภาวะที่มีอยู่ แค่รู้เท่าสติทัน ไม่ติดอิง ไม่ยึดเอาตามแบบเรียนว่าสติกำหนดพิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือผ่องแล้ว เป็นอารมณ์ ว่าใจนี้ก็สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เรียกจิตตานุปัสสนา

3) ผลของการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งกิเลสทั้งหลาย เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่ง ทุกขโทมนัส สามารถขจัดกิเลสได้ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน แล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมือนกันคือ เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม ทุกคนล้วนมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน บรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ได้ตามลำดับ ทำให้รู้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับผลของการพัฒนาจิตของ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. 9) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน อธิบายว่า ความเพียรขั้นสูงสุด คือ ความเพียรของท่านผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน และเมื่อปฏิบัติถึงอมตมหานิพพานเมื่อใด เมื่อนั้นภพทั้ง 3 ก็เป็นอันว่าหมดสิ้นไปแล้ว กิเลสที่พาวกเวียนอยู่ในภพเหล่านี้ก็ขาดสะบั้นลงหมดแล้ว

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถสรุปเป็นแนวคิดได้ว่า 3RS Model คือ การพัฒนาจิตตามหลัก สัมมาวายามะ Right Effort (RE) คือ ความพยายามชอบเพื่อให้เกิดฉันทะ ประคองจิตไว้ สัมมาสติ Right Mindfulness (RM) คือ ความระลึกชอบ มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และสัมมาสมาธิ Right Concentration (RC) คือ ความตั้งจิตมั่น ความตั้งใจมั่นให้ถูกทางเพื่อให้เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน หรือเรียกว่าฌาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน และสติมา โดยการพิจารณาจิตตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น เมื่อจิตมีโทสะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตมีโมหะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตมีโลภะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโลภะ เป็นต้น ตามที่จิตเป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน สามารถบรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล และนิพพาน Supermundane States (S)



รูปที่ 1 3RS Model แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทสรุป

แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นแนวทางการพัฒนาจิตด้วย อธิจิตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่ง เป็นแนวทางการฝึกอบรมพัฒนาจิตสำนึกเพื่อให้เกิด สัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ เพื่อให้เกิดฉันทะ ประคองจิตไว้ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบ มีสติกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน และสัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ ความตั้งใจมั่นให้ถูกทาง เพื่อให้เข้าถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน หรือเรียกว่าฌาน 4 ซึ่งประกอบด้วย อาตาปี สัมปชาโน สติมา เป็นการพิจารณาจิตตามความเป็นจริงว่า ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น เมื่อจิตมีโทสะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตมีโมหะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตมีโลภะ ให้เอาสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโลภะ เป็นต้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน เป็นพระอริยบุคคล ตามลำดับ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค และอรหัตตผล

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยควรกำหนดให้แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความพ้นจากทุกข์

2) มหาวิทยาลัยควรกำหนดให้แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ

3) มหาวิทยาลัยควรกำหนดให้แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1) แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา

2) แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนา หรือมหาเถรสมาคม

3) แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ควรมีการเผยแผ่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ เพิ่มเติมเป็นกระบวนการส่งเสริมแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

2) ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เพิ่มเติมเป็นกระบวนการส่งเสริมแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

3) ควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณเพิ่มเติมเป็นกระบวนการส่งเสริมแนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

เอกสารอ้างอิง

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **ลักขณาทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด, 2559.

แนบ มหานีรานนท์. **อริยสัจ 4**. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, 2544.

ปรมัตถโชติกะ. **ปริจเฉทที่ 1–2–6**. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, 2550.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร. **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระโมคคัลลานเถระ. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. พิมพ์ครั้งที่ 2” กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, 2557.

พระอัคคมหาบัณฑิต ภัททันตโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. แปลโดย พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, 2557.

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

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

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

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