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

# แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

# Guidelines of Four Foundation of Mindfulness Development in Bodhipakkhiyadhamma for Support the Insight Meditation Practice

**พระมหาณรงค์ ปญฺญาวุฑฺโฒ (โหลแก้ว)**[1]
Phramahanarong Panyawuttho (Lokaew)
**E-mail:** mahanarong@windowslive.com
**วิโรจน์ คุ้มครอง**
Viroj Koomkrong
**E-mail:** koom-rong9@hotmail.com
**ชัยชาญ ศรีหานู**
Chaichan Srihanu
**E-mail:** chan10880@gmail.com

**Received:** May 13, 2025 **Revised:** July 3, 2025
**Accepted:** July 9, 2025

## บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ 1) บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความเพียร มีสติ และมีปัญญาพิจารณาฐานกาย 6 ฐาน ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ การกำหนดรู้ลม

[1] นักศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

หายใจเข้า–ออก อิริยาบถต่าง ๆ ฐานสัมปชัญญะ ฐานอาการ 32 ฐานธาตุ 4 เป็นต้น เพื่อให้รู้ไตรลักษณ์ของร่างกายและไม่ประมาท 2) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความเพียร มีสติ และมีปัญญาพิจารณาฐานเวทนา 9 ฐาน เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ ได้แก่สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และฐานอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เพื่อรู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น 3) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความเพียร มีสติ และมีปัญญาในการพิจารณาฐานจิต ให้เห็นไตรลักษณ์มี 16 ฐาน เช่น เมื่อจิตตนเองมีราคะก็รู้ เมื่อไม่มีราคะก็รู้ จิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ เป็นต้น เพื่อให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจและไม่หลงไปตามกิเลสตัณหา 4) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความเพียร มีสติ และมีปัญญาพิจารณาฐานธรรม 5 ฐาน ให้เห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจจ์ 4 เพื่อให้รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น ส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้เป็นรูปแบบ **“KVCD Model”**

**คำสำคัญ**: สติปัฏฐาน 4; โพธิปักขิยธรรม; การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

## ABSTRACT

This research article investigates on 3 objectives: (1) to study the Four *Satipaṭṭhāna* in *Bodhipakkhiyadhamma*, (2) to examine Buddhist teachings supporting the practice of Vipassana meditation, and (3) to propose guidelines for the Four Foundations of Mindfulness development in *Bodhipakkhiyadhamma* to enhance the practice of Vipassana meditation. This was qualitative research conducted through documentary analysis, drawing data from Theravada Buddhist scriptures and related documents. The findings are summarized, analyzed, organized, and presented in a descriptive narrative. The research findings indicated that guidelines for cultivating the Four Foundations of Mindfulness in *Bodhipakkhiyadhamma* to support Vipassana meditation are divided into four foundations: 1) practitioner with effort, mindfulness, and wisdom contemplates on body in six aspects to see them as they truly are: breath mindfulness, postures observing, clear comprehension, observing the 32 parts of the body, 4 elements, etc., to understand the Three Characteristics of the body and avoid heedlessness, 2) practitioner with effort, mindfulness, and wisdom contemplates on feelings in nine aspects to perceive the Three Characteristics: pleasant, painful, neutral feelings, pleasant feelings with attachment, pleasant feelings without attachment, painful feelings with attachment, painful feelings without attachment, neutral feelings with attachment, and neutral feelings without attachment, to recognize suffering, happiness, and the practice of letting go without clinging, 3) practitioner with effort, mindfulness, and wisdom contemplates on the mind to see the

Three Characteristics in 16 aspects, such as knowing when the mind has lust or is free from lust, or when it is not liberated from defilements, to maintain mindfulness of one's mental state and avoid being swayed by craving and defilements, 4) practitioner with effort, mindfulness, and wisdom contemplates Dhamma in five aspects to perceive the three characteristics: Five Hindrances, Five Aggregates, Twelve Sense Bases, Seven Factors of Enlightenment, and Four Noble Truths, to understand suffering, its cause, its cessation, and the path to its cessation, thereby supporting the progressive development of Vipassana meditation. The knowledge derived from this research is structured as the "KVCD Model."

**Keywords**: Four Foundation of Mindfulness; Bodhipakkhiyadhamma; the Insight Meditation Practice

## บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีการฝึกมนุษย์ให้เจริญงอกงามให้เข้าใจถึงสภาวธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีฝึกกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมายเป้าหมายการปฏิบัติของพระพุทธศาสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา โดยมีองค์ธรรมที่สำคัญเพื่อการบรรลุคือโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ หมายถึง หลักธรรมะ 37 ประการ เป็นองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้ที่เกื้อหนุนและนำไปสู่การบรรลุธรรมขั้นสูงสุด ซึ่งประกอบไปด้วยหลักธรรมะย่อย 7 หมวด คือ 1) สติปัฏฐาน 4 2) สัมมัปปธาน 4 3) อิทธิบาท 4 4) อินทรีย์ 5 5) พละ 5 6) โพชฌงค์ 7และ 7) มรรคมีองค์ 8[2] นี้เป็นหนทางแห่งการปลดเปลื้องทุกข์อย่างถาวร เป็นเส้นทางอันประเสริฐ เป็นหนทางแห่งอริยะ นั่นคือ ผู้ใดปฏิบัติตามหลักธรรมะนี้อย่างเคร่งครัดและมีความเพียร ย่อมสามารถเข้าถึงความจริงอันสูงสุด หรือหนทางพ้นทุกข์ได้อย่างยั่งยืน

พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักชัย และเป็นแนวทางเพื่อดับตัณหา อุปาทานขันธ์ 5 ที่เกิดขึ้นทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิง ดังนั้น หนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออีก นั่นคือ หนทางสายเอก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 ในสติปัฏฐานสังยุตอธิบายว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน เขตกรุงเวสาลี พระพุทธองค์รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว[3] 1) เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย 2) เพื่อ

[2] สำ.ม. (ไทย) 19/2/3.

[3] ทางเดียว หมายถึง (1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (2) เป็นทางสายเดียว ที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของผู้เดียว คือพระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (3) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือพระพุทธศาสนา (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน ที.ม.อ. (บาลี) 373/359.

ก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ 3) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส 4) เพื่อบรรลุญายธรรม 5) เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง[4] นั่นคือ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[5]

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการงานทางจิตที่เกิดขึ้น เพื่อทำการกำหนดรู้อาการของรูปนาม ตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนได้ยาก และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใด ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปเพราะเหตุปัจจัยดับ ด้วยการใช้สติกำหนดรู้ให้เท่าทันอาการของธรรม 4 อย่าง หรือฐานทั้ง 4 คือ

1) กาย ความเป็นไปของร่างกาย เช่น อิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน การคู้ การเหยียด เป็นต้น หรืออาการของกาย เช่น กายสดชื่นแข็งแรง กายอ่อนแอ กายเศร้าหมอง กายที่ควรแก่การงาน หรือกายที่ไม่ควรแก่การงาน เป็นต้น 2) เวทนา อาการที่เสวยอารมณ์ ให้เกิดความรู้สึกทั้งทางกาย และทางใจ เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปานกลางบ้าง 3) จิต อาการเป็นไปของจิต เช่น จิตมีโลภะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ หรือจิตมีศรัทธา จิตมีปัญญา เป็นต้น 4) สภาวธรรม สภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความขุ่นมัว ความเศร้าหมอง ความหลง หรือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง ความรัก ความศรัทธา เป็นต้น[6] และสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเป็นหลักธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันจะเป็นข้อมูลนำเสนอเป็นดุษฎีนิพนธ์ที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งยังไม่มีการศึกษาวิเคราะห์สรุปไว้เป็นงานวิจัยอย่างเป็นทางการ ผู้วิจัยจึงต้องการ ค้นคว้าและนำเสนอในเรื่องนี้

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

1) เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม

---

[4] ที.ม. (ไทย) 10/404/338.,สำ.ม. (ไทย) 19/367/210.

[5] ที.ม. (ไทย) 10/404/338.,สำ.ม. (ไทย) 19/367/210.

[6] พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. 8), **พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556), หน้า 534–535.

2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเน้นเอกสาร (Qualitative Research) โดยทำ การศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์ค้นคว้าจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา จากหนังสือเอกสารและบทความทางวิชาการของผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อใช้ประกอบการวิจัย โดยรวบรวมจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

1) ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย อรรถกถาแปล ปกรณวิเสส และเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2) ศึกษาข้อมูลจากตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และวิทยานิพนธ์ ที่เกี่ยวข้อง

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาจัดลำดับความสำคัญ และตรวจสอบความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

3. วิเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลแบบบรรยายเชิงพรรณนา

4. เสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

5. ปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงตามคำแนะนำ และนำเสนอผลงาน

**ผลการวิจัย**

1) **สติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม พบว่า** สติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม โดยแบ่งออกเป็น โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้มีสติปัฏฐาน 4 สัมมัปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมีองค์ 8 โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ จะสมบูรณ์ที่มรรคมีองค์ 8 เมื่อมีองค์ 8 สมบูรณ์ขณะใด ขณะนั้นก็เป็นมรรคสัจ หรือ อริยมรรคมีองค์ 8[7] ซึ่งเป็นการรวมหัวข้อธรรมทั้งหมด แท้จริงแล้วการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่

[7] วิ.ม. (ไทย) 4/13/21.

เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดก็เท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทางเท่านั้น

ส่วนความหมายของสติปัฏฐาน 4 คือ สติที่เขาไปตั้งไว หรือสติที่ตั้งไว มั่นการเจริญสติการเจริญฌาน การพิจารณาธาตุ 4 หรือกองกุศลเปนอมตธรรมมาตรฐานแหงการบรรลุธรรมอัน เปนที่พึ่งเปนทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรมเพื่อแจงนิพพานเพื่อละความเห็นผิดละสมุทัยละราคะละอาสวะ ไมวาพระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทานมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติละความยินดี ยินรายในโลก และความสำคัญของสติปฏฐาน 4 คือ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรมโดยการเจริญศีล สมาธิ ปญญา ไดชื่อวา เจริญมรรคมีองค 8 จัดเปนการปฏิบัติไดทั้งสมถะและวิปสสนา กลาวคือผูปฏิบัติเจริญสมถะจนไดฌาน กอนแลวจึงเจริญวิปสสนาตามแนวสติปฏฐาน 4 ไปจนถึงที่สุดก็ได หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นตน ๆ แลวเจริญวิปสสนาตามแนวสติปฏฐาน 4 ไปจนถึงที่สุดก็ได ฉะนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน[8]

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริง ได้แก่ 1) กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก 2) กำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 3) กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อม 4) กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็นสิ่งของปฏิกูล 5)กำหนดรู้ในธาตุ 4 และ6) กำหนดรู้ในอสุภะ ความไม่สวยงามต่าง ๆ ความสำคัญของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนา ต้องเจริญสมถะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลังได้ มีลักขณาทิจตุกะ 4 ได้แก่ 1) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ประมาท เป็นลักษณะ 2) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ 3) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ4) มีการจำได้แม่นยำ เป็นเหตุใกล้ ส่วนองค์ประกอบของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี 6 หมวดคือ อานาปานบรรพ คือ หมวดกำหนดลมหายใจเข้า-ออก คือกายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น อิริยาบถบรรพ คือ หมวดกำหนดอิริยาบถ การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก สัมปชัญญะบรรพ คือ หมวดกำหนดสัมปชัญญะ ให้เริ่มพิจารณาอาการของกายในการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้าหลัง ปฏิกูลมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิกูล เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ธาตุมนสิการบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุ 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนวสีวถิกาบรรพ คือ หมวดกำหนดพิจารณาป่าช้า 9 หมวด[9] เป็นการพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างควร เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

---

[8] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 130.

[9] ที.ม. (ไทย) 10/379/308.

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของของเวทนา กล่าวคือ เวทนา หมายถึง ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง มีการรับรู้อารมณ์หรือสิ่งมากระทบสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ความสำคัญของเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์หรือไม่สุขไม่ทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นเป็นไปอยู่ทุกขณะ ย่อมเป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าและเข้าถึงสภาวธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไป ส่วนองค์ธรรมของเวทนา ได้แก่ มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์ เป็นกิจ มีสุข และมีทุกข์ เป็นผลปรากฏ และมีผัสสะ เป็นเหตุใกล้ ส่วนองค์ประกอบของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี 3 ประการ กล่าวคือ ทุกขเวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ถูกความไม่ยินดีกระทบ น่าเสียใจ ความรู้สึกไม่สบาย ทุกข์ที่เกิดจากเวทนา ความไม่น่ายินดี ความไม่น่าพอใจ ทุกขินทรีย์และโทมนัสสินทรีย์จัดเป็นทุกขเวทนา สุขเวทนาคือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจประกอบด้วย ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดีจึงเรียกว่า สุขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาคือ ความเฉยแห่งใจ เมื่อเสวยอารมณ์แห่งอุเบกขาเวทนา หรือรับรู้อารมณ์ฝ่ายอุเบกขา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์จึงเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา[10]

ความหมาย ความสำคัญ และองค์ธรรมของจิต จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นแหละอารมณ์ เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง 6 ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป จิตมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และสัตว์มาก ถ้าขาดจิตเสียแล้วสัตว์โลกทั้งหลายคือ หมู่สัตว์ก็ตั้งอยู่ไม่ได้ และการที่มนุษย์จะพ้นจากทุกข์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ก็ต้องอาศัยจิต จิตจึงเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง ส่วนองค์ธรรมของจิต หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ และมีรูปนาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิด ส่วนองค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี 16 อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตตั้งมั่นแล้ว จิตไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้น และ จิตไม่หลุดพ้น[11]ดังได้อธิบายมาแล้ว

องค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 1) นิวรณ์ 5 ได้แก่ กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ และ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจในพระศาสดาเป็นต้น ฉะนั้น นิวรณ์ 5 หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องห้าม หรือ กั้นความดี คือกุศล ไม่ให้เกิด และกุศลบางอย่าง เช่น ฌานที่เกิดอยู่แล้ว ทำให้เสื่อมสิ้นไปได้ 2) ขันธ์ 5 ได้แก่ รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่ง

---

[10] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2551), หน้า 768.

[11] ที.ม. (ไทย) 10/381/315.

รูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้ เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ และ วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ 3) อายตนะ 12 ได้แก่ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น และ รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น 4) โพชฌงค์ 7 ได้แก่ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด และเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด 5) อริยสัจ 4 ได้แก่ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขสมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธ และ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา[12] อริยสัจ 4 เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว สามารถหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ หลีกเลี่ยงสมุทัยด้วยการละ อีกทั้งรู้แจ้งความดับทุกข์โดยการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8

**2) หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า** หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยแบ่งออกเป็น ความหมายและอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

1) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การตั้งอยู่แห่งการงาน หรือที่แต่งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน คือ การรู้แจ้งด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในการฝึกอบรมเจริญปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลส ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่ามันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นตามที่เรานึกคิดปรุงแต่งให้มันเป็นไปด้วยความชอบ

2) อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน คือ รูป-นาม อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี 6 หมวด ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และ อริยสัจ 4[13] เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป-นาม เท่านั้น เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นการกำหนดรู้รูป-นามยู่กับปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง

หลักอาตาปีคือ มีความเพียรเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

---

[12] สำ.ม. (ไทย) 19/1712-13/548-549.

[13] พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, 2546), หน้า 787.

1) ความหมายของความเพียร คือ อาตาปีหรือ วิริยะ แปลว่า ความเพียรเครื่องเผากิเลส[14] ความอาจหาญ แกล้วกล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ ไม่ย่อท้อไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อคนรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่การบรรลุถึง ถ้าวิริยะเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลุถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลาเท่านั้นปีเท่านี้เดือนเขาก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งท้าทายที่เขาจะเอาชนะให้ได้ทำให้สำเร็จ มีลักขณาทิจตุกกะคือ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ มีความอุดหนุนธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ มีการไม่ท้อถอย เป็นผลปรากฏ มีความสลด คือ สังเวควัตถุ 8 เป็นเหตุใกล้ หรือมีวิริยารัมภวุตถุ 8 เป็นเหตุใกล้ การเกิดขึ้นของความเพียรจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงท่ามกลาง และที่สุดเป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จตามลำดับ

2) ความเพียรที่เป็นสัมมาวายามะ เป็นความเพียรชอบที่มีลักษณะพึงละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้วระวังความชั่วที่ยังไม่เกิดขึ้นเกิดขึ้นมาใหม่ สร้างกุศลธรรมความดีใหม่ให้เกิดขึ้น และเพียรเจริญกุศลธรรมที่เจริญขึ้นแล้วให้ไพบูลย์ขึ้น ๆ ไปด้วยความเพียร ซึ่งความเพียรดังกล่าวสามารถปฏิบัติเป็นขั้นถึง 3 ขั้นดังกล่าวมา แต่ความเพียรที่จัดว่าเป็นความเพียรสำหรับผู้ปฏิบัติ คือ เพียรระวังมิให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดขึ้นในขันธสันดาน ด้วยสีลสังวร ขันติสังวร วิริยสังสังวร สติสังวร และญาณสังวร เพียรละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงด้วยทังคปหาน บำเพ็ญเพียรมรรค 8 ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตน และเพียรรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่กับศีล สมาธิ ปัญญา จนกระทั่งถึงมรรคญาณ ผลญาณ ความเพียรนี้เป็นคุณธรรมในทางพระพุทธศาสนา และเป็นบาทฐานสำคัญที่จะต้องใช้ในการปฏิบัติเป็นอย่างมากที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้

3) ความเพียรที่เป็นวิริยินทรีย์ คือ วิริยะที่จัดเป็นอินทรีย์เป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความกล้าหาญ มีความเด็ดเดี่ยวสามารถขจัดความเกียจคร้านออกไปได้ ส่วนลักษณะของวิริยะคือ การอุปถัมภ์ คือ ค้ำจุนไว้ และการประคองไว้ ดังท่านอุปมาว่าเรือนเก่าย่อมตั้งอยู่ได้ด้วยเสาอื่นนำมาค้ำจุนไว้ฉันใด พระโยคาวจรก็เหมือนกันนั่นแหละเป็นผู้ได้อุปถัมภ์แล้วด้วยความอุปถัมภ์ของความเพียร กุศลธรรมทั้งปวงจึงไม่เสื่อมสูญไป

4) ความเพียรที่เป็นตบะดังที่เทวดาได้ทูลถามพระพุทธเจ้าวา อะไรมิใช่น้ำแต่ เปนเครื่องชำระลาง พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ตบะและพรหมจรรยทั้งสองนั้นมิใช่น้ำแตเปนเครื่องชำระลาง[15] หมายถึง การประพฤติ การปฏิบัติตน การแสดงออก และบริหารงานด้วยความพากเพียร อุตสาหะ การปฏิบัติหน้าที่ให้ถูกต้อง มีความบากบั่น ก้าวหน้าไม่ถอยหลัง ความไม่หยุดอยู่กับที่เป็นผู้นำในการพัฒนาตน พัฒนางาน ไม่หลงใหลในความสุขและมีความสามารถข่มใจต่อกิเลสเป็นการทำความเพียรเพื่อเผากิเลส ได้แก่ การบำเพ็ญความเพียรเพื่อเอาชนะใจตนเอง ในการต่อสู้กับกิเลสความชั่วประการต่าง ๆ และทำลายกิเลส ให้หมดไปจากสันดาน รวมทั้งการเอาชนะความเกียจคร้าน ความชั่วร้ายต่าง ๆ ด้วย

หลักสัมปชาโนคือ มีสัมปชัญญะเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

---

[14] ที.ม.อ. (ไทย) 373/545.

[15] สำ.ส. (ไทย) 15/76/83.

1) ความหมายของสัมปชัญญะคือการรู้สึกตัวในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันว่าควรทำหรือไม่ควรทำเลือกทำสิ่งที่จะไม่เกิดโทษรู้ตัวเองว่า กำลังทำอะไรอยู่ควบคุมตัวเองไม่ให้ทำความชั่วจะเป็นหลักคอยช่วยสติเพราะเป็นธรรมคู่กันคือ สติสัมปชัญญะระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาเพราะสติระลึกได้รอบคอบในสิ่งที่จะกระทำทางกาย วาจา และทางใจ

2) ความสำคัญของสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นธรรมที่มีอุปการะ คู่กับสติเป็นธรรมที่เอื้อกับสติ ที่อยู่ 4 ลักษณะ ได้แก่ สาตกสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนด พิจารณาก่อนที่จะทำ จะพูด สิ่งใด ๆ ที่เหมาะสมกับเวลา สถานที่ โคจรสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนดรู้ในปัจจุบันในการกระทำใด ๆ ว่าทำสิ่งใดอยู่ สัมปายสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่อาการจิตที่ไม่มีทุกขเวทนามาก จนขันธ์ทำงานได้ปกติดี สัมโมหสัมปชัญญะ คือสัมปชัญญะที่กำหนด รู้สิ่งที่ผ่านมา เคยทำ คำสอนในอดีตที่พึงใช้ รู้ว่าเราเป็นใครมีหน้าที่อะไร สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมิให้ความคิด และการกระทำมัวเมาอยู่ภายใต้ความประมาท

3) สัมปชัญญะเป็นชื่อของปัญญา[16] เป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ พุทธองค์องค์ตรัสถึงผู้มีปัญญาว่า ต้องประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิด และความดับของสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง มี 3 ประการคือ 1. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง 2. จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาหาเหตุผลด้วยตนเอง บุคคลผู้ที่ไม่ได้ฟังมาจากผู้อื่น 3. ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรม หรือปัญญาที่เกิดแต่การฝึกลงมือปฏิบัติ ปัญญานี้มีความจำเป็นมากในทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะการพึ่งตนเอง เพราะทำให้ได้ความสงบสุขด้านจิตใจ จนถึงความดับทุกข์ในที่สุดต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา

4) การใช้สัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตนี้กล่าวคือ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว ความรู้สึกอยู่ตลอดว่า กำลังทำอยู่ พูดอยู่ หรือกำลังคิดอะไรอยู่ ความตื่นตัวในขณะทำงาน หรือยืน เดิน นั่งนอน เป็นต้น ไม่หลง ๆ ลืม ๆ หรือ เลอะเลือนในขณะนั้น พร้อมทั้งรู้ว่า สิ่งที่ทำที่พูดคิดนั้นดีไม่ดี ถูกไม่ถูกอย่างไร เช่น กำลังโกรธคนขับรถบนถนนหรือโกรธใครก็ตาม ถ้าไม่มีสัมปชัญญะความรู้ตัวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ก็ไม่สามารถยับยั้งใจไว้ได้ อาจจะเกิดการทะเลาะวิวาทหรือการเกิดการฆ่ากันจะเสียชีวิต ดังนั้น การมีสัมปชัญญะจึงเป็นที่มีอุปการะมากในการดำเนินชีวิตเพราะควบคุมใจไม่ให้ลุอำนาจโทสะ

หลักสติมาคือ มีสติเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แก่

1) ความหมายของสติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดของตนไวขึ้น ฟุ้งซ่านน้อยลง ฝึกสติแบบนี้ทำคนเดียวก็ได้ และสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เมื่อเราทำกิจกรรมอะไรในกิจวัตรประจำวันเราควรต้องมีสติกับอยู่กับสิ่งนั้นอยู่เสมอ

[16] อภิ.สงฺ. (ไทย) 34/52/36.

2) ความสำคัญของสติ คือความเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อได้เจริญสติในฐานะเป็นหลักธรรมสำคัญ มีการพิจารณาใคร่ครวญ ประคับประคองการปฏิบัติธรรมไม่ให้ฟุ้งซ่านและนำพาไปสู่ความสำเร็จ ทำให้สามารถข้ามพ้นโอฆะได้ และเมื่อโกรธก็สามารถที่จะรู้ว่ากำลังโกรธ ให้อภัยต่อผู้อื่นได้ เพราะการที่รับความรู้สึกที่ไว และทันต่อกระแสต่าง ๆ ที่เขามากระทบตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ

3) การหน้าที่ของสติ ในทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตวิถีจิตของมนุษย์ตลอดเวลา และมีผลต่อการใช้ชีวิต การกำกับการแสดงออกของมนุษย์อันมีเบื้องต้นคือ การแสดงออกทางกาย และทางวาจา โดยมีจิตที่มีสติเป็นตัวกำกับเสมอ

4) ประโยชน์สติ คือ ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องจาการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานได้ สติมีความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง สติมีประโยชน์เช่น ช่วยทำให้การกระทำ หรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริตถูกต้องเรียบร้อยนุ่มนวลและงดงาม ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น ดังที่พระพุทธพจน์ว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแส[17] สติเป็นเครื่องป้องกันนิวรณ์หรือกิเลสตัณหาทั้งหลายไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้และจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้[18]

**3) แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า** ขั้นตอนการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีขั้นตอนการปฏิบัติกล่าวคือ ก่อนเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ชำระศีลสมาทานศีลให้บริสุทธิ์หมดจด การรับกัมมัฏฐาน การปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตอุทิศแด่พระพุทธเจ้า การปฏิญาณตนมอบตัวเป็นศิษย์ต่อพระอาจารย์ผู้ที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ การกราบบูชาพระรัตนตรัย และขอขมาโทษล่วงเกิน ตั้งจิตปรารถนาอธิษฐานให้บรรลุมรรคญาณ ผลญาณ พระนิพพาน โดยเร็วไว อธิษฐานจิตก่อนนั่ง เพื่อให้เห็นทั้งความเกิด ความดับ ปฏิบัติเสร็จกิจ แผ่อุทิศส่วนกุศล และ การส่งสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนละเอียดเอาใจใส่ทุกขั้นตอน การปฏิบัติต้องทำอะไรปฏิบัติอย่างไรมีขั้นตอนชัดเจนดี ผู้ปฏิบัติธรรมที่เพิ่งมาใหม่ก็จะเข้าได้ง่ายและปฏิบัติตามได้ทันที การรับกรรมฐานด้วยการดูวิธีสาธิตการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการให้กรรมฐานโดยพระวิปัสสนาจารย์เป็นหลัก[19]

ส่วนแนวทางการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยบุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาฐานกาย 6 ฐานคือ 1.ฐานลมหายใจเข้า–ออกมี 16 ฐานเช่น เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ เป็นสักแต่ว่าธาตุที่ไหลเข้าและ

---

[17] ขุ.สุ. (ไทย) 25/1042/746.

[18] ขุ.ธ. (ไทย) 25/35/36.

[19] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญโญ), **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2561), หน้า 20.

ไหลออกในกายนี้ เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน 2. ฐานอิริยาบถต่างๆ กำหนดรู้ให้ทัน ทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องไป ให้ละเอียดถ้วนถี่ 3. ฐานสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง 4. ฐานอาการ 32 คือ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาด 32 อย่างเช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เมื่อพิจารณาอาการ 32 ทำเหมือนกับเทสิ่งของออกจากถุงแล้วมองดูให้ชัด ทำให้เข้าใจกายอันที่เกิดของสิ่งไม่สวยงาม ไม่ใช่ที่เกิดของสิ่งสวยงาม 5. ฐานธาตุ 4 คือ การพิจารณาในร่างกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ เห็นกายว่าเป็นเพียงสักแต่ว่ากาย เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เห็นลมหายใจเป็นธาตุ เป็นธาตุที่ไหลเข้าและไหลออกอยู่ในธาตุไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และ 6. ฐานพิจารณาซากศพมีลักษณะไม่เหมือนกัน 9 ลักษณะ เช่น พิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด[20] และควรพิจารณาว่า ร่างกายของเรานี้ก็ต้องเป็นเช่นกับศพในระยะต่าง ๆ นั้น เช่นเดียวกัน ต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน

แนวทางการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ โดยบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาฐานเวทนา 9 ฐานคือ 1. ฐานสุขเวทนา มื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาอยู่ 2. ฐานทุกขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ 3. ฐานอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยอทุกสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเสวยอทุกสุขเวทนา 4. ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โสมนัสอันอาศัยอามิส คือ กามคุณ 5 5. ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โสมนัสเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะ 6. ทุกขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่โทมนัสเวทนา 6 ที่อาศัยเรือน 7. ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ โทมนัสเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะ 8. ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ อุเบกขาเวทนา 6 ที่อาศัยเรือน และ 9. อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส[21] ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ อุเบกขาเวทนา 6 ที่อาศัยเนกขัมมะย่อลงมาก็คือเวทนา 3 ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนานั่นเอง

แนวทางการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่อง

[20] ที.ม. (ไทย) 10/378/307.

[21] ที.ม.อ. (ไทย) /380/569.

พิจารณา คือ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ โดยบุคคลผู้ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี 16 ฐาน ได้แก่ 1. เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นก็รู้ว่าจิตมีราคะ 2. เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ว่า จิตปราศจากราคะ 3. เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นก็รู้ว่าจิตมีโทสะ 4. เมื่อจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ 5. เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นก็รู้ว่า จิตมีโมหะ 6. เมื่อจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ 7. เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยก็รู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย 8. เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน 9. เมื่อจิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ 10. เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ 11. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12. เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 13. เมื่อจิตสงบแล้วก็รู้ว่า จิตสงบ 14. เมื่อจิตไม่สงบก็รู้ว่า จิตไม่สงบ 15. เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้วก็รู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส 16. เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส[22] และควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้ความเพียร สติสัมปชัญญะกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

แนวทางการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ควรพิจารณาฐานธรรม 5 ฐาน ได้แก่ 1. ฐานนิวรณ์ 5 คือ บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรละกามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ ควรละพยาบาท คือ ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจเป็นต้น 2) ฐานขันธ์ 5 เช่น บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปขันธ์ คือ กองรูป ส่วนที่เป็นรูป ร่างกาย พฤติกรรม และคุณสมบัติต่าง ๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการเพื่อจะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นมากนัก 3. ฐานอายตนะ 12 คือ สิ่งที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ แดนต่อหรือแดนเกิดแห่งความรู้ มี 2 คือ อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 คือผู้ที่ทำความสำรวมในทวารทั้ง 6 ด้วย การมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นแต่เพียงสภาวธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี 4. ฐานโพชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้มี 7 ฐานเช่น บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสติ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ และอุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง 5. ฐานอริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐมี 4 ฐานเช่น บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก โดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ ในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้อริยสัจ 4 พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาเพื่อให้จิตรู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส

**การอภิปรายผล**

1) **สติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรม** สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มั่นมี 4 ฐาน คือ 1. ฐานกายมีสติเป็นประธานพิจารณากำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงเช่น กำหนดรู้ลมหายใจ

[22] ที.ม. (ไทย) 10/381/314–315.

เข้า-ออก เป็นต้น 2. ฐานเวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง 3. ฐานจิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตรู้สิ่งใดสิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์มี 16 อย่างเช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ เป็นต้น 4. ฐานธรรมมีองค์ประกอบ 5 ประการคือ นิวรณ์ 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา ขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ อายตนะ 12 ได้แก่ ตาคู่กับรูป หูคู่กับเสียง กลิ่นคู่กับจมูก ลิ้นคู่กับรส กายคู่กับสัมผัส และใจคู่กับธัมมารมณ์ โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อริยสัจจ์ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นทางสายเองที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน อธิบายว่า จิต คือ สภาวะรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวาร หรือประตู 6 บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตูการรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งสัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต

2) **หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกล่าวคือ 1. หลักความเพียร คือ อาตาปี เพราะแผดเผากิเลสทั้งหลายให้เร่าร้อน และทำลายกิเลสให้หมดไปจากสันดาน รวมทั้งการเอาชนะความเกียจคร้าน ความชั่วร้ายต่างๆ ด้วย 2. หลักสัมปชัญญะ คือ สัมปชาโน คือ สัมปชัญญะ ได้แก่ ตัวปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลสทำให้ได้ความสงบสุขด้านจิตใจ จนถึงความดับทุกข์ในที่สุดต้องอาศัยปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา 3. หลักสติ คือ สติมา ได้แก่ มีความระลึกได้ ความไม่เผลอ รู้เท่าทันอารมณ์หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับตน และมีผลต่อการใช้ชีวิต การกำกับการแสดงออกของมนุษย์อันมีเบื้องต้นคือ การแสดงออกทางกาย และทางวาจา โดยมีจิตที่มีสติเป็นตัวกำกับอยู่เสมอ ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (กุยรัมย์ ป.ธ. 8) ได้ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์ อธิบายว่า สติ ได้ชื่อว่า เป็นสติปัฏฐาน 4 เพราะการงานทางจิตที่เกิดขึ้น เพื่อทำการกำหนดรู้อาการของรูปนาม ตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนได้ยาก และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของผู้ใด ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับไปเพราะเหตุปัจจัยดับ ด้วยการใช้สติกำหนดรู้ให้เท่าทันอาการของธรรม 4 อย่าง หรือฐานทั้ง 4 คือ 1) กาย ความเป็นไปของร่างกาย เช่น อิริยาบถ การยืน เดิน นั่ง นอน การคู้ การเหยียด เป็นต้น หรืออาการของกาย เช่น กายสดชื่นแข็งแรง กายอ่อนแอ กายเศร้าหมอง กายที่ควรแก่การงาน หรือกายที่ไม่ควรแก่การงาน เป็นต้น 2) เวทนา อาการที่เสวยอารมณ์ ให้เกิดความรู้สึกทั้งทางกาย และทางใจ เป็นสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปานกลางบ้าง 3) จิต อาการเป็นไปของจิต เช่น จิตมีโลภะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ หรือ

จิตมีศรัทธา จิตมีปัญญา เป็นต้น 4) สภาวธรรม สภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นในจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความขุ่นมัว ความเศร้าหมอง ความหลง หรือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ความไม่หลง ความรัก ความศรัทธา เป็นต้น

**3) แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ 1. บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานกาย 6 ฐานให้รู้เห็นตามเป็นจริง ได้แก่ ฐานลมหายใจเข้า–ออก ฐานอิริยาบถต่างๆ ฐานสัมปชัญญะ ฐานอาการ 32 ฐานธาตุ 4 และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาท 2. บุคคลที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานเวทนา 9 ฐานให้รู้เห็นตามเป็นจริง คือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น 3. บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี 16 ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเองไม่หลงใจไปตามกิเลสตัณหา และ 4. บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรจะพิจารณาฐานธรรม 5 ฐานให้รู้เห็นตามเป็นจริง ได้แก่ ฐานนิวรณ์ 5 ฐานขันธ์ 5 ฐานอายตนะ 12 ฐานโพชฌงค์ 7 และฐานอริยสัจ 4 คือ ให้รู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความเจริญก้าวหน้ามากยิ่งขึ้นไป ส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแบบ “KVCD Model”มีความสอดคล้องกับพระมหาปรีชา สมจิตฺโต (สัปปพันธ์) ได้ทำวิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร สรุปว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานตามมหาสติปัฏฐานสูตร หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ มหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักธรรมสำคัญอยู่ 4 ประการ ในการนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์คือ 1 การพิจารณาตามดูกายในกายอยู่เป็นประจำ 2 การกำหนดพิจารณาตามดูเวทนาในเวทนาอยู่เป็นประจำ 3 การกำหนดพิจารณาตามดูจิตในจิตอยู่เป็นประจำ 4 การกำหนดพิจารณาตามดูธรรมอยู่เป็นประจำ

**องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย**

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ คือ “แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ถือว่ามีคุณค่า และเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปเป็น “KVCD Model” ดังนี้

(1) “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Kayanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย) = แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ ฐานกาย บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณาคือ พิจารณาฐานกาย 6 ฐานคือฐานลมหายใจเข้า–ออก ฐาน

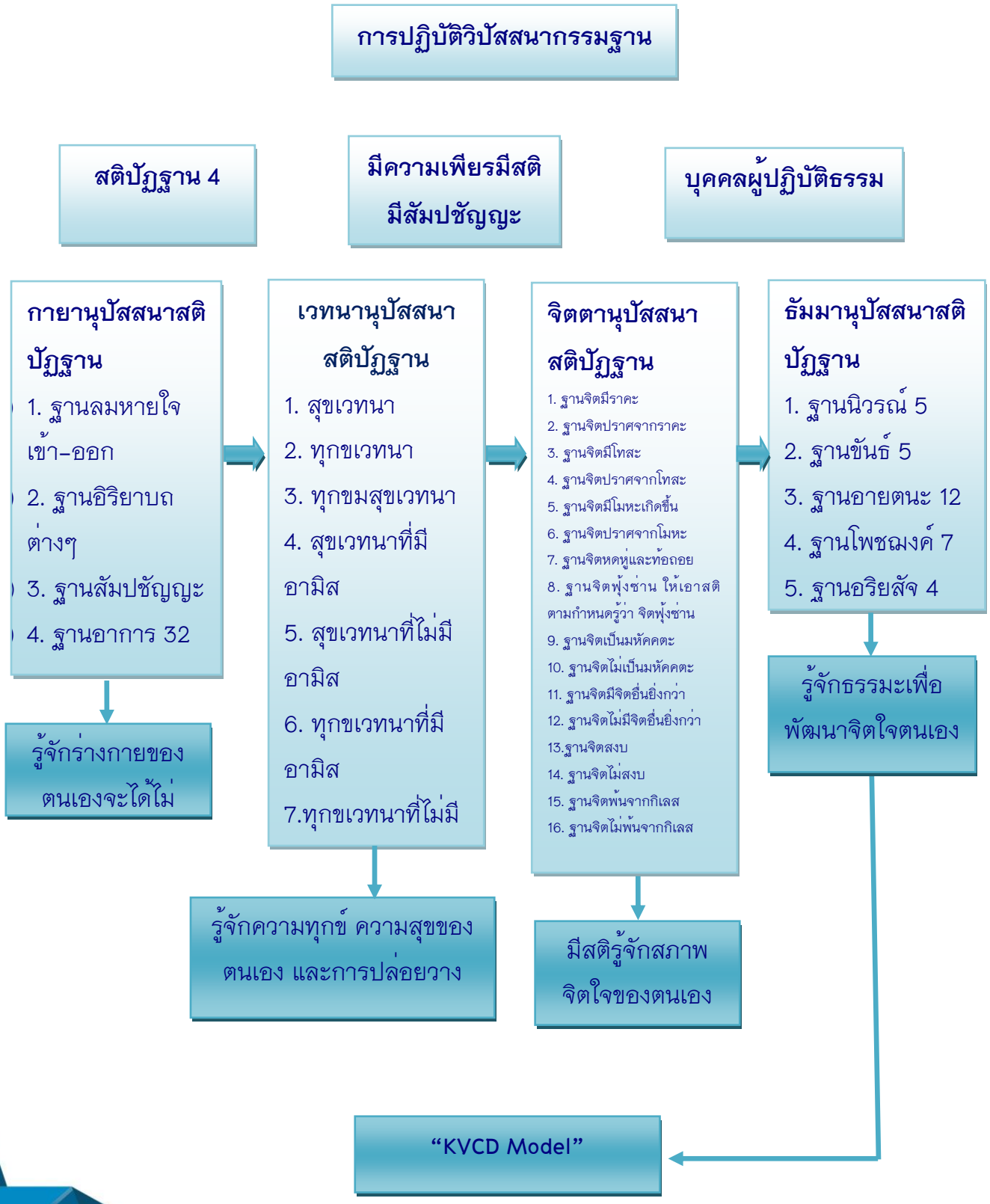
อิริยาบถต่างๆ ฐานสัมปชัญญะ ฐานอาการ 32 ฐานธาตุ 4 และฐานพิจารณาซากศพ คือ ให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ประมาทในชีวิต

(2) “เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Vedananupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา) = แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ ฐานเวทนา บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาฐานเวทนา 9 ฐานคือ ฐานสุขเวทนา ฐานทุกขเวทนา ฐานอทุกขมสุขเวทนา ฐานสุขเวทนาที่มีอามิส ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิส ฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือ รู้จักความทุกข์ ความสุข และการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป

(3) “จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Cittanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต) = แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ ฐานจิต บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริง อยู่มี 16 ฐาน เช่น เมื่อจิตมีราคะก็รู้ เมื่อจิตปราศจากราคะก็รู้ เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสก็รู้ คือให้มีสติรู้จักสภาพจิตใจของตนเอง

(4) “ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน” (Dhammanupassanasatipattana – การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม) = แนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในโพธิปักขิยธรรมโดยใช้หลักพุทธธรรมสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แบ่งเป็น 4 ฐาน คือ ฐานธรรม บุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมควรมีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติอยู่เสมอ และมีปัญญาเครื่องพิจารณา คือ พิจารณาฐานธรรม 5 ฐาน ได้แก่ ฐานนิวรณ์ 5 ฐานขันธ์ 5 ฐานอายตนะ 12 ฐานโพชฌงค์ 7 และฐานอริยสัจ 4 คือ ให้รู้จักธรรมะเพื่อพัฒนาจิตตนเอง และให้รู้สภาพตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง

จากที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัยสามารถแสดงรูปแบบ “KVCD Model”



## เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญโญ). **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์. 2561.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด. 2551.

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

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2538.

พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท. 2546.