

สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน
The 4 Foundations of Mindfulness and human's
daily life development

¹ทิพย์ธิดา ณ นคร และ ²พระมหาโสภณ วิจิตฺตธมฺโม

¹Tiptida Na Nakorn and ²Phramaha Sophon Vijittadhammo

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

²วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

Wat Raja-o-rasaram Rajawarawiharn, Thailand.

Email: na.tiptida@gmail.com

รับต้นฉบับ 15 มีนาคม 2562 วันที่เผยแพร่ 30 มิถุนายน 2562

บทคัดย่อ

การมีสติเข้าไปประสึกรู้ในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมีสติเป็นประธานหรือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลายให้รู้เท่าทันตามสภาวะของสิ่งนั้น ๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้ มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลส การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นเครื่องชำระใจให้ บริสุทธิ์ ทำให้เราทั้งหลายเข้าใจคำว่า รูปนาม และไตรลักษณ์ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียน หรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกายวาจาใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุก สถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

คำสำคัญ : สติปัฏฐาน 4, การพัฒนาชีวิต



Abstract

Being conscience in order to know the things that happened to oneself by having conscience to consider the cause and the truth was considered to be the key of knowing the truth according to Buddhism. Moreover, having conscience in order to know the factors of things and freeing from desires domination were considered to be the Buddhist mindfulness according to the 4 foundations of mindfulness. It could purify humans' mind, and make them to realize and have the correct understanding about the three marks of existence (or Thri Luk principles). In addition, they could know how to live their life correctly, have generosity, lack of selfishness and ego as well as control themselves in every situation. So, humans could live in their society happily and peacefully.

Keywords: 4 foundations of mindfulness, human's life development

บทนำ

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องอาศัยสติในการดำเนินชีวิตในกิจการต่าง ๆ นับตั้งแต่ตื่นนอนมาจนถึงเวลาเข้านอน ทุกคนต้องใช้สติอยู่โดยไม่รู้ตัวว่าตนเองได้ใช้สติของตนมากน้อยเป็นอย่างไร หรือที่ควรจะใช้มันให้เป็นไปอย่างไร อาจกล่าวได้ว่าหากขาดสติเสียแล้ว กิจกรรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ก็จะไม่สำเร็จผลไปด้วยดี การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในยามปกติอยู่อย่างสบาย เมื่อทำงานแล้วก็หาความสุขและเพลิดเพลินไปกับความสุขสบายไปวัน ๆ โดยไม่ได้เตรียมรับกับความเสื่อมความทุกข์ที่อาจมาถึงโดยเห็นว่ายังมีสิ่งอื่นควรทำก่อนนอน แต่เมื่อมีทุกข์มาบีบคั้นมาถึงตัวแล้วจึงตื่นรนแก้ปัญหาซึ่งอาจจะแก้ไขไม่ได้หรือไม่ทันเหตุการณ์เท่าที่ควร สิ่งเหล่านี้เรียกว่า ความประมาทในการดำเนินชีวิต ความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คือ การมีสติระลึกรู้ชีวิตให้เป็นไปด้วยความไม่ประมาทมีการไตร่ตรองพิจารณาสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นอยู่จริงมีอยู่จริง เพราะสิ่งทั้งปวงแม้แต่ชีวิตตนเองก็จะเสื่อมสลายไป ชีวิตของตนเองไม่ยืนยาวอยู่ได้ไม่นานก็ต้องตายภายใน 100 ปีแต่อยู่ถึง 100 ปี ก็ต้องตายเพราะความแก่ชรา นั่นเอง

การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณค่า ที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้ และเอาใจใส่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ ด้วยความผ่อนคลายเรียกว่า การอยู่กับปัจจุบันขณะ การพัฒนาสติไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะทำให้เมื่อมีเวลาว่าง แต่เป็นสิ่งที่เป็นสาระสำคัญ



ของชีวิตโดยความสุข จิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเอง โดยสิ่งแรกที่ต้องทำ คือ การชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดไม่ใช่ทำเพียงวันละ 1-2 ครั้งเท่านั้น เหมือนการชำระล้างร่างกาย แต่ต้องทำอยู่ตลอดเวลาที่ตื่นขึ้นมา และต้องรู้ว่าทำอะไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545) ท่านได้กล่าวว่า “การพัฒนาสติต้องพัฒนาด้วยปัญญาตามหลักสติปัฏฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวไปปฏิบัติอยู่นอกสังคม ท่านจึงนำเอาหลักสติปัฏฐานมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน การปฏิบัติธรรม คือ การนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเรานั้นเอง” การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมชาติดำเนินไปได้บรรลุผลด้วยการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือตามแนววิปัสสนากรรมฐาน ตามที่ (หลวงพ่อฟุทธาสภิกขุ, 2531) ท่านได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิและวิปัสสนากรรมฐานตามธรรมชาตินี้ทำให้บุคคลได้บรรลุผลร่วมกันในที่พระพักตร์ของพระพุทธเจ้าเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับบุคคลที่อาศัยบนรากฐานแห่งการพิจารณาตามความเป็นจริงที่ว่า ไม่มีสิ่งไหนที่น่าเข้าไปยึดมั่นเอาไว้ และไม่มีอะไรที่น่าเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเราทั้งหลายเลย”

สติปัฏฐาน 4 กับการปฏิบัติธรรมในชีวิต

หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นวิธีการพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต่าง ๆ จนถึงความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการพัฒนาด้านของมนุษย์จากความ เป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน 4 เหล่านี้ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นอริยะเป็นนิยานิกะ เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจาก กองทุกข์ ย่อมนำไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้กระทำตามสติปัฏฐาน 4” (ส.ม.(ไทย) 19/753/183) มีหลักสำคัญของการปฏิบัติ คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจะให้ผลและถูกต้องอยู่ที่หลักสำคัญของการปฏิบัติมี 3 ประการ คือ

1) อาตปปี มีความเพียรทั่ว ได้แก่ การตั้งใจจริงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ตนเอง ตั้งใจเอาไว้ไม่ย่อหย่อนต่อการปฏิบัตินั้น

2) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด หรืออยู่กับปัจจุบันที่กำลังปฏิบัตินั้น

3) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ มีความรู้สึกรู้ตัวกำหนดอยู่ทุกขณะในการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติธรรมต้องมีสติระลึกถึงธรรมชาติดังสิ่งที่กำลังเป็นไปในตัวเองด้วยความพยายามอดทนคือ เพียงแต่เฝ้าดูสังเกตติดตามอยู่ทุกช่วงขณะไม่ว่าจะเดิน หรือนั่ง หรือเข้าห้องน้ำอยู่ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องอยู่นานเท่าใดให้เรามีสติระลึกอยู่ในช่วงทุกอิริยาบถนั้นๆ ในองค์ประกอบของการรู้ความ



จริงนั้น พระพุทธองค์ได้แสดงหลักฐานไว้ในสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม.(ไทย) 10/375/304) มีทั้งส่วนที่เป็นสมณะและวิปัสสนาซึ่งผู้เขียนได้เลือกศึกษาเฉพาะส่วนที่เป็นวิปัสสนาดังต่อไปนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตั้งมั่นในการพิจารณาภายในกาย หมายถึง การประชุมแห่งรูปเป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประกอบกันอยู่ให้รู้ว่า เป็นอิริยาบถใหญ่ที่ให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เข้าใจในการปฏิบัติให้รู้เท่าทันว่า

1.1 อิริยาปถปัพพะ หมายถึง อิริยาบถใหญ่มี 4 ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอน เมื่อกายอยู่ในอาการใดๆ ก็รู้ชัดว่า กายที่ยืนอยู่ในอาการนั้น ๆ ดังนี้

(1) อิริยาบถเดิน หรือการเดินจงกรม เป็นการเดินกำหนดให้รู้ว่า “เมื่อเราเดินอยู่ก็รู้ว่าเรากำลังเดินอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “คจฺจนโต วา คจฺจามิติ ปชานาติ”(ที.ม.(บาลี)10/375/260)

(2) อิริยาบถยืน เป็นการกำหนดรู้ให้เรารู้ว่า “เมื่อเรายืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังยืนอยู่” มีพระบาลีว่า “ฐิตโต วา ฐิตมเหติ ปชานาติ” ในอิริยาบถยืนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะยืนจึงเกิดการไหวตัวของธาตุลม ทำให้กายตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เมื่อกำลังยืนให้มีสติรู้ว่าเรากำลังยืน เมื่อกำลังไหวให้มีการกำหนดรู้ว่ากำลังไหว เมื่อกายนิ่งให้มีสติกำหนดรู้ว่า กายนิ่ง เราก็กำหนดรู้อยู่ว่า กายนิ่งอยู่

(3) อิริยาบถนั่ง เป็นการกำหนดรู้ที่ว่า “เมื่อเรานั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนั่งอยู่” โดยนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้ให้มั่นมีพระบาลีรับรองว่า “นิสีหติ ปลลฺงกํ อากุชิตวา อุชุกายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุပ္ปฐฺสเปตวา” ในอิริยาบถนั่งเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนั่งทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลม ขับเคลื่อนให้คู้กายท่อนล่างลงแล้วตั้งกายท่อนบนขึ้นอยู่

(4) อิริยาบถนอนเป็นการกำหนดรู้ที่ว่า “เมื่อเรานอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเรากำลังนอนอยู่” มีพระบาลีรับรองว่า “สยาโน วา สยาโนมเหติ ปชานาติ” ในอิริยาบถนอนเกิดขึ้น เมื่อจิตต้องการจะนอนทำให้เกิดการไหวตัวของธาตุลมขับเคลื่อนร่างกายให้เหยียดเป็นทางยาวอยู่แล้วค่อยนอนแบบมีสติ หรือนอนตะแคงขวาแบบสันทะสยยาสน์ หรือนอนแบบราชสีห์นอน

1.2 สัมปชัญญะปัพพะ หมายถึง อิริยาบถย่อย ได้แก่ การทำความรู้สึกตัวในอาการกัมมเจยคุ้เหยียดล้างหน้าแปรงฟันรับประทานอาหารเคี้ยวดื่มลิ้มรส ส่วนคำว่า สัมปชัญญะ ได้แก่ ความเป็นผู้รู้สึกตัวชอบอย่างบริบูรณ์เป็นปัญญาที่รู้พระไตรลักษณ์ให้ผู้ปฏิบัติตามรู้อาการต่าง ๆ ของกายว่า กายดำรงอยู่ในอาการใด ๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้น ๆ ในร่างกายของเรานั้นเอง



3) ธาตุมนสิการปัพพะ หมายถึง การพิจารณาภายในหมวดธาตุด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายมีธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟประกอบกันอยู่เท่านั้นด้วยการรู้ชัดของร่างกายของเรา

สรูปากยานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายนั้น คือ กายสักร่างกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่ากายเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนาเป็นการเสวยอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง หมายถึง การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยการเจริญสติเท่านั้น

สรูปเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า เวทนาสักร่างกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่าเวทนาเท่านั้นไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

1.3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้น โดยการกำหนดรู้ว่า จิตกำลังมีอารมณ์ราคะโทสะโมหะความห่อหุ้มความฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ

สรูปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักร่างกายไม่ใช่เขา หรือเรา เป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่นไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่นเช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตตวิสุทธิ คือ จิตมีหมดจดโดยลำดับ

1.4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรม 5 หมวด คือ นิรวณฺ ๕ ชั้น อายตนะ โพชฌงค์และสัจจะ ดังนี้

1.4.1 นิรวณฺ 5 หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี 5 อย่างดังนี้ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกาม พยาบาท คือ ความคิดร้าย ถีนมิทธะ คือ ความห่อหุ้มและเชื่องซึม อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย โดยพิจารณาว่า เมื่อนิรวณฺใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิรวณฺนั้นโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

1.4.2 อุปาทานชั้น 5 หมายถึง กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นประกอบด้วยรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น โดยพิจารณาถึงความเกิดและความดับของอุปาทานชั้น 5 ไปตามลำดับ

1.4.3 อายตนะ 12 หมายถึง ที่ติดต่อเครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้เครื่องรู้ และสิ่งที่รู้อันประกอบด้วยอายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ อายตนะภายนอก 6 คือ รูปเสียงกลิ่น



รส โสณัฐพะและธรรมารมณ โดยพิจารณาว่า เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกัน แล้วสังโยชนใดเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่า สังโยชนนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป

1.4.4 โพชฌงค์ 7 หมายถึง ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์ของผู้ตรัสรู้อันประกอบด้วยสติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

1.4.5 อริยสัจ 4 (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2556 : 1327) พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยการรู้ชัดว่าทุกข อริยสัจ ความจริง คือ ทุกข์ ทุกขสมุทยอริยสัจ ความจริง คือ เหตุเกิด ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริง คือ ความดับทุกข์ ทุกขนิโรธคามินีอริยสัจ ความจริง คือ ทางดับทุกข์

สรุปธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่า ธรรมสักว่าธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นเพียงแต่ว่าธรรมเท่านั้น ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดรู้ในรูปนามชั้น 5 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา, จิต, และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่มีตัวตน อันเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ด้วยปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ซึ่งการเห็นไตรลักษณ์นั้นย่อมหมายถึง การทำลายวิปัสสนา 4 คือ ความรู้เห็นผิดคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงที่เกิดจากอำนาจของกิเลสที่เข้ามาปิดบังทำให้เกิดการเห็นผิด เข้าใจผิดไม่ตรงตามความจริง ห่างไกลจากวิปัสสนามี 4 อย่างได้แก่

(1) สุภวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่งามว่าเป็นของงามยึดเอาโดยความไม่รู้ว่าเป็นอย่างอื่น

(2) สุขวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ทุกข์ว่าเป็นความสุขโดยการยึดเอาด้วยความหลง

(3) นิจจวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนโดยไม่เปลี่ยนแปลงไป

(4) อัตตวิปัสสนา คือ เห็นในสิ่งที่ไม่มีตัวตนว่ามีตัวตนยึดเอาสิ่งที่ตนเห็นผิดนั้น

แต่เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่องแล้วก็สามารถทำลายวิปัสสนาที่มีอยู่ในตัวตนออกไปให้หมดสิ้น จนสามารถมองเห็นสัจจะธรรมความจริงของชีวิตได้อย่างไม่แปรผันไปเป็นอย่างอื่น และรู้เข้าใจในชีวิตที่มีการเกิดขึ้นมา มีการเกิดทุกข์เข้ามาบีบคั้นในท่ามกลาง และมีการแตกสลายไปในที่สุด เมื่อเห็นอย่างนี้แล้วก็ละความยึดมั่นถือมั่นไปในที่สุด



การรู้ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

พระพุทธศาสนามีทฤษฎีในการมองโลกเป็นธรรมชาติที่เชื่อว่าทั้งจิตและวัตถุเป็นจริงเท่า ๆ กัน มนุษย์มีประสบการณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ในลักษณะของปรากฏการณ์ที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและมีลักษณะพิเศษที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นคือ มีปัญญาทั้งนี้เพราะพระพุทธองค์เมื่อทรงสอนเรื่องความจริงว่า ความจริงมีอยู่ 2 ระดับคือ ความจริงระดับสมมติเรียกว่า สมมติสัจจะ (Conventional Truth) ได้แก่ สิ่งที่เป็นจริงเพราะมีบัญญัติเองชาวโลกรับรู้ร่วมกันเช่น คนพ่อแม่ลูกสนุกกันไม่รู้เขาแม่น้ำ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเกิดจากการรวมตัวของขั้น 5 ซึ่งเป็นการรวมตัวของวัตถุและจิตเข้าด้วยกัน สิ่งปรากฏเป็นโลกและสิ่งต่าง ๆ ล้วนเป็นปรากฏการณ์ที่สัมพันธ์กันระหว่างจิตกับวัตถุและชาวโลก (พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), 2533) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความจริงในระดับนี้เป็นสิ่งที่มีอยู่แบบธรรมชาตินิยมรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสมีการเปลี่ยนแปลงได้ ส่วนอีกระดับหนึ่งเป็นระดับพ้นวิสัยโลกเรียกว่า ปรมาตตสัจจะ (Ultimate Truth) เป็นความจริงในระดับสูงสุดนั้น คือ พระนิพพาน พระนิพพานนั้น ได้แก่ ภาวะที่ความทุกข์ดับ ถือเป็นคุณค่าสูงสุดในชีวิตนิพพานเป็นเป้าหมายของชีวิต ชีวิตที่ดี คือ ชีวิตที่มุ่งไปสู่พระนิพพานนั้น ส่วนชีวิตที่ไม่ดี คือ ชีวิตที่เดินสวนทางกับพระนิพพาน ดังนั้น พระนิพพานจึงเป็นหลักในการตัดสินความดีความชั่ว การทำความดีคือ การดำเนินไปตามหนทางสู่พระนิพพานนั่นเอง

พุทธศาสนาเถรวาทมีความเห็นว่า สภาพความเป็นจริง และความสุขของมนุษย์นั้น มีหลายชนิดแต่อย่างนั้นก็สามารถสรุปได้ 3 ระดับดังนี้คือ

1) กามสุข ได้แก่ สุขอันเนื่องด้วยกาม เป็นความสุขทางผัสสะที่ต้องอ้างอิงวัตถุเช่นความสุขจากการกินดื่มเที่ยว หรือระดับที่สูงขึ้นไปเป็นระดับจิตใจคือ สุขจากการมีตำแหน่งยศถาบรรดาศักดิ์ มีทรัพย์สมบัติมีบริวารพร้อมไปด้วยความสุข แต่ถึงอย่างไรความสุขเช่นนี้ถือว่าเป็นความสุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นของชาวโลกโดยทั่วไปดังที่ (พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), 2536) ได้จัดความสุขขั้นนี้อยู่ในความสุขระดับศีล

2) ฌานสุข ได้แก่ สุขอันเนื่องด้วยฌาน หรือสมาธิเป็นความสุขด้านจิตใจที่ไม่อ้างอิงอาศัยวัตถุ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบทางจิตที่เกิดจากสมาธิซึ่งยังต้องอาศัยธรรมารมณ์เป็นอาหารหล่อเลี้ยงอยู่ ความสุขระดับฌานนี้เป็นความสุขที่สามารถทำให้เกิดทำให้มีโดยการบำเพ็ญเพียรทางจิต แต่ก็สามารถเสื่อมได้เช่นกันฌานสุขนี้จัดอยู่ในความสุขระดับสมาธิ

3) นิพพานสุข ได้แก่ สุขอันเนื่องด้วยนิพพาน หมายถึง การดับดับดับทุกข์ได้เป็นความสุขที่อยู่ในขั้นที่จิตเป็นอิสระภาพ หรือขั้นวิมุตติซึ่งมีปัญญาเห็นแจ้งจริงในสิ่งทั้งหลายโดยไม่เข้า



ไปยึดติด หรือถูกครอบงำด้วยความแปรปรวนของโลกและชีวิต ความสุขขั้นนิพพานสุขนี้จัดอยู่ในความสุขระดับปัญญา ในความสุขทั้ง 3 ระดับนั้น แม้พุทธศาสนาจะยอมรับว่า สุขเป็นความสุขระดับหยาบ ๆ อยู่ แต่ไม่ได้ปฏิเสธความสุขระดับนี้ เพียงแต่เสนอแนะว่ามีความสุขที่ดีกว่าประเสริฐกว่าความสุข มนุษย์ไม่ความยึดติดอยู่กับความสุขระดับใดระดับหนึ่งแต่สมควรจะพัฒนาตนเองเพื่อที่จะก้าวไปสู่ความสุขที่ดีกว่า จนถึงความสุขขั้นวิมุตติคือ ในขั้นนิพพานซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายปลายทางของความสุขที่พุทธศาสนาเสนอไว้ให้ทุกคนได้ปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นเอง

การเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4

การเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้วิธีการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้น ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั่วไปซึ่งยังต้องเกี่ยวข้องกับโลกที่ยังต้องหลงใหลอยู่ในกามคุณทั้งความน่าพอใจและไม่น่าพอใจจึงเป็นเรื่องยากอย่างยิ่งที่ระมัดระวังทวารทั้ง 6 ดังนั้น การฝึกฝนตนเองยังต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่องกระบวนการฝึกตนเพื่อการพัฒนาปัญญาที่มุ่งหวังเพื่อการขัดเกลากิเลส จึงต้องอาศัยวิธีการที่เป็นรูปแบบเพื่อให้ปัญญาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องซึ่งผู้วิจัยเรียกการฝึกตนในส่วนนี้ว่า ภาควิปฏิบัติหรือการภาวนาได้แก่ สติปัฏฐาน 4 การฝึกเจริญสติโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายทางสายเอกเป็นเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐานมีอยู่ 4 ประการ (ม.ม. (ไทย) 12/106/101)

การเจริญสติปัฏฐานเป็นวิธีการเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติ และสัมปชัญญะแม้จะต้องใช้เวลาถึง 7 ปี 7 เดือน หรือ 7 วัน ก็สามารถบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้ เพราะทางนี้ต้องไปคนเดียวเท่านั้น การฝึกเพื่อพัฒนาตนนั้น ต้องเริ่มมาจากภายในตน พระพุทธองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาดำเนินตามทางนี้แล้ว เพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูกของมารได้” พระพุทธองค์ได้ถ่ายทอดหลักในการเจริญสติปัฏฐานมี 4 ขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติดังนี้

1) พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ ด้วยการมีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออก มีสติรู้ิริยาบถใหญ่คือ เดิน ยืน นั่ง และนอน มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหว การก้าวไปการถอยกลับการแลดู การเหลียวดูการคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ การสะพายบาตร การครองจีวรการฉ้น การเคี้ยว



การดื่ม การลิ้มการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่งการนอนการ
ตื่น การพูด และการนั่งนิ่งเป็นต้น

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อ
เสวยทุกขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทณาก็รู้ชัดว่า “เราเสวยเสวย
อทุกขมสุขเวทนา” เป็นต้น

3) พิจารณาเห็นจิตในจิต รู้ว่าจิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะก็รู้ชัด
ว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจาก
โทสะ” จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” เป็นต้น

4) พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในธรรม คือ นิรวรณ 5 อยู่เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจใน
กาม) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่เซื่องซึม) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความ
ฟุ้งซ่านและร้อนใจ) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิรวรณ 5 นี้ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “นิรวรณ 5
ภายในของเรามีอยู่” เมื่อนิรวรณ 5 ไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “นิรวรณ 5 ไม่มีอยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
เห็นความเกิดและดับของอุปาทานขันธ์ 5 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ आयตนะภายใน 6 และ
อายตนะภายนอก 6 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ โพชฌงค์ 7 อยู่เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ
อริยสัจ 4 วิธีการที่พระพุทธองค์ทรงใช้เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
อย่างต่อเนื่อง มีพระพุทธพจน์ที่ได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่าง
ต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรม ด้วยการเดินจงกรม
และการนั่งสมาธิตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมเป็นเครื่องขัดขวางต่อการบรรลุธรรม
ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งสมาธิตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอน ดุจราชสีห์โดยตะแคง
ข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ”

การเจริญสติโดยใช้หลักสติปัฏฐาน 4 นี้เป็นชำระใจให้บริสุทธิ์ พระธรรมธีรราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทธิ), 2546 : 4) โดยการทำความเพียรอย่างต่อเนื่องแม้จะใช้เวลาถึง 7 วัน 7 เดือน 7 ปี
หรือ 7 ขาติ เมื่อมีสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานแล้วย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่น
ต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลากิเลสนี้จะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ในทาง
พระพุทธศาสนาเรียกว่า มีดวงตาเห็นธรรม หรือบรรลุมรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้น
แรก เรียกว่า โสตาปัตติผล ขั้นที่สอง เรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สาม เรียกว่า อนาคามิผล และขั้น
สุดท้ายเรียกว่า อรหัตตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงแต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำ



ที่สุด ผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปฏุชนธรรมดาแล้วนับได้ว่า เป็นคนใจพระ เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การพัฒนาสติและปัญญาดังกล่าวทั้งที่เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญานั้น หากมีการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน มีพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้แก่ภิกษุทั้งหลายว่า “พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรรับยกให้เขาเข้ามาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเอง”

บททวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน

การเขียนบทความในครั้งนี้ ผู้เขียนได้ทบทวนเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาเป็นเครื่องยืนยันในการเขียนบทความนี้คือ

1) (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2545) ได้ให้ความหมายสำคัญเกี่ยวกับการวิจัยนี้ไว้ในหนังสือพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้ว่า กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน คือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรืออุปปรณในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิพุดให้สั้นที่สุดว่าสิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐาน เท่าที่พระอรหันตญาณจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่างและได้กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิเป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนาหมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแนไปอย่างเดียวยกก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง 4 อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์เองทรงใช้เป็นวิหการธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้จนเป็นพระพุทธเจ้า

2) (พระภททันตะ อาสภเถระ, 2549) ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบ หรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน 4 นั้นคือ อาตปปี สมปชาโน สติมาซึ่งมีหน้าที่คือ อาตปปี มีวิริยะทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณ์ต่าง ๆ สติมา มีสติทำหน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ไม่เพลาหลงลืมและมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมปชาโน สัมปชัญญะทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขารมีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณ์นั้นตามความเป็นจริงเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาสรุปรวมเป็นองค์ประกอบ 4 ประการคือ



วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกัฏกร่อน บันทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อยเรียกว่า “กร่อนทีละนิดกัฏที่ละหน่อย” กิเลสจะค่อย ๆ เบาบางจางไปในที่สุดองค์ประกอบทั้ง 4 นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

3) (พระโสมณมหาเถระ มหาสีสยาตอ,2549) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่นเมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นบุรุษเป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญญายังเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจที่มีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนจิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

4) (พระคันธสาราภังค์,2541) ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐานในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริงรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วงไม่ลืมหำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน 4 อย่างคือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาและจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐานคือ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือ อุปาทานชั้น 5 ได้

สรุป

บทความนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มากเป็นคำสอนเกี่ยวกับชีวิต และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับโลกภายใต้หลักของความจริง หรือกฎธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุและผลในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ ทางสายกลางและการปฏิบัติตามคำสอนด้วยการฝึกตนด้วยตนเองเพื่อการพัฒนาตนเองได้ การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการการพัฒนาสติที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกที่อาศัยการตั้งอยู่บนฐานของร่างกาย และจิตใจอยู่ 4 อย่างคือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกายตลอดจนอาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ



ที่เกิดในจิตใจ และสุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จัดปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติสำหรับคนทั่วไปในสังคมได้

เพราะพระพุทธศาสนามีพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลก ทรงสอนเรื่องการพิจารณา ร่างกายให้เป็นของไม่สวยไม่งาม โดยใช้หลักของกายคตาสติกรรมฐาน และหลักสติปัฏฐาน 4 ทั้งแก่ บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ 32 ประการ ให้เป็นความไม่สวยไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญูลและความแปรผันของสังขารทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดละความสำคัญว่า เป็นของสวยงาม มีผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผลนิพพานขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติ กรรมฐานและสติปัฏฐาน 4 นั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล การปฏิบัติกรรมฐานมีความมุ่ง หมายเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์เพื่อยุ่เหนือความยินดี ยินร้ายหรือเหนือการถูกครอบงำของ ธรรมชาติ

โดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติแวดล้อมภายในตน และภายนอกตนเลือกสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐานฝึกอบรมจิตที่ตรงกับจริตของตนเองเพื่อการบรรลุธรรมใน ปัจจุบันชาติที่ทุกคนมีอุปนิสัยที่จะบรรลุได้โดยไม่เลือกชั้นวรรณะแก่การศึกษาทุกเพศวัยทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์

ส่วนจะต้องปฏิบัตินานเท่าใดด้วยวิธีใด และจะบรรลุธรรมระดับใดนั้นขึ้นอยู่กับ กำลังสติปัญญาบารมีของแต่ละบุคคล พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคือ สุตสำเร็จไว้ให้ผู้ประพฤติ ปฏิบัติไว้พร้อมแล้วได้แก่ หลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ รวมถึงการฝึกฝนจิตและร่างกายให้รู้จัก การตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ชอบที่ควร เพื่อพัฒนาตนเองอย่างบริบูรณ์และสามารถชักนำให้ บุคคลต่าง ๆ ให้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันพร้อมทั้งเป็นการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงามเพื่อ ช่วยเหลือสังคมให้มีความสุขตลอดไป



เอกสารอ้างอิง

- ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2500. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 1-45. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2531). สมณวิปัสสนาธรรมชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- ภักทันทะ อาสภะเถระ. (2549). การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ. 9). (2546). มรรคผลนิพพาน. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). (2536). ยิ่งก้าวถึงสุขยิ่งใกล้ถึงธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต). (2533). พุทธศาสนากับปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- พระคันธสาราภิวังศ์. (2541). การเจริญสติปัฏฐาน. ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์.