



แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้กับการแสดงในการเข้าถึง
อารมณ์ของตัวละคร*

APPROACHES TO APPLYING “THE PRINCIPLE OF THE DISCOURSE OF FOUR
FOUNDATIONS OF MINDFULNESS” TO ACCESSING EMOTIONS OF THE
CHARACTERS FOR ACTING



ชีวารัตน์ กสิบาล, พันพัสสา รุบเทียน

Chewarat Kasiban, Bhanbhassa Dhubthien

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Chulalongkorn University

Corresponding Author E-mail: Kittipong_joo11@hotmail.com

บทคัดย่อ

นักแสดงต้องใช้ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึกเป็นเครื่องมือในการทำงาน แม้จะมีเทคนิคการแสดงในระดับสากลอยู่หลายเทคนิค แต่นักแสดงต้องหาวิธีการใช้เทคนิคการแสดงที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครเมื่อการแสดงสิ้นสุดลง เหตุเพราะบางตัวละครมีประสบการณ์ที่แตกต่างจากตัวนักแสดง เช่น เป็นตัวละครที่มีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว หรือสภาวะจิตที่มีแนวโน้มจะเป็นโรคทางจิตเวช เป็นต้น นักแสดงจึงจำเป็นต้องหาวิธีการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละคร อย่างปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของตนเอง บทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดวิธีการประยุกต์หลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแก่นหลักของพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นเทคนิคในการเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละคร โดยมีขอบเขตระยะเวลาการฝึกปฏิบัติ 1 เดือน โดยฝึกการเจริญสติรับรู้อยู่ใน 4 ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ผลการศึกษาพบว่า การฝึกเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เป็นพื้นฐานเพื่อเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย จิตใจ ของนักแสดง ให้เข้าใจถึงความเป็นจริงว่าเราเป็นนักแสดงที่ได้รับรู้ และเข้าใจในความรู้สึกของตัวละคร โดยมีสติคอยกำหนดขณะแสดง และเมื่อจบการแสดงก็มีสติรับรู้และออกจากสภาวะตัวละครได้

คำสำคัญ: นักแสดง; สภาวะภายในของตัวละคร; สติปัฏฐาน 4



Abstract

Actors have to use their bodies, minds, emotions and feelings as tools for their work. Although there are many international acting techniques, but actors must find ways to use appropriate acting techniques to approach, persist, and leave the characters emotions and emotional states when the show ends. Because some characters have experiences different from their actors, such as being violent, aggressive, or mentally prone to psychiatric disorders. Actors need to find techniques to approach, persist, and leave the character emotions and emotional states safely for their own physical and mental health. This article therefore presents the idea how to apply the four foundations of mindfulness which is the core of Buddhism as a technique to approach, persist, and leave the character emotions and emotional states with the scope of the practice period of 1 month by practicing mindfulness in four foundations, together with body, feeling, mind and Dharma. Practicing mindfulness according to the Four Foundations of Mindfulness is the basis for preparing actors physically and mentally to understand the reality that we are actors who have been known and understood the feelings of the characters with conscious determination while performing and at the end of the show. We were conscious and able to leave of the emotional states.

Keywords: Actor; The Emotional State of The Characters; The Four Foundations of Mindfulness

บทนำ

นักแสดงมีหน้าที่สวมบทบาทของตัวละคร เพื่อถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึก เรื่องราว และข้อคิดของตัวละครไปสู่ผู้ชมละคร คุณสมบัติของนักแสดงที่ดีนั้นมีหลายประการ เช่น ความพร้อมด้านร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก ประสาทสัมผัส ความสามารถในการสังเกต ความจำ ความเชื่อ วินัย การมีสติและสมาธิที่ถูกต้อง ความเข้าใจตัวละคร (ตรีดาว อภัยวงศ์, 2551) การถ่ายทอดความรู้สึกของตัวละครจำเป็นต้องจริงเท่ากับการถ่ายทอดความรู้สึกของตนเอง การที่นักแสดงจะถ่ายทอดความรู้สึกของตัวละครได้เป็นอย่างดี ต้องอาศัยการฝึกฝนเครื่องมือ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และความรู้สึก โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้จากเรื่องของตนเองนำไปสู่ ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตนเองนำไปสู่ความเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตัวละคร เพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครเมื่อการแสดงสิ้นสุดลง บางครั้งตัวละครอาจมีประสบการณ์ที่แตกต่างจากนักแสดง มีพฤติกรรมที่นักแสดงไม่ชอบ เช่น ตัวละครที่เสพยา หรือมีความซับซ้อนทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ตัวละครที่เป็นโรคซึมเศร้า



มีความคิดจะฆ่าตัวตาย เป็นต้น นักแสดงต้องมุ่งมั่น ตั้งใจ และค้นหาวิธีการเข้าถึงความรู้สึกของตัวละครนั้น ๆ นักแสดงหลายคนทุ่มเทและกล้าที่จะเผชิญกับอารมณ์ความรู้สึกที่มากกระทบ โดยลึมนึกถึงสภาวะอารมณ์และจิตใจของตนเอง (นฤมล กระจ่างโฉม, 2563) เมื่อนักแสดงเข้าถึงสภาวะตัวละครอย่างเต็มที่ อาจจะทำให้นักแสดงติดอยู่ในอารมณ์และความรู้สึกนั้น ๆ ของตัวละครโดยไม่รู้ตัว ปัญหานี้เกิดจากการที่นักแสดงไม่มีสติและสมาธิที่ถูกต้องขณะอยู่ในกระบวนการการแสดง พื้นฐานสำคัญที่นักแสดงควรจะต้องมีก่อนการศึกษาตัวละครคือ สติ และสัมมาสติ ซึ่งสามารถฝึกตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 เพราะเป็นการเจริญสติ ซึ่งครอบคลุมทั้งร่างกาย ความรู้สึก จิตใจ และมุมมองความเป็นจริง บทความนี้จะแสดงให้เห็นถึงการประยุกต์ใช้เทคนิคการแสดงที่เหมาะสมเพื่อเข้าถึง คงอยู่ และออกจากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครเมื่อการแสดงสิ้นสุดลง (มณีบุษย์ชัยบัน ศิริอรธร, 2565)

มหาสติปัฏฐานสูตร

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2555) มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐาน 4 คือธรรมอันเอกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งมี สติ ตั้งอยู่เป็นประธานในตัวของเราเอง คือการระลึกอยู่ที่ที่ตั้งซึ่งกำหนดไว้นั้นให้แน่วแน่ ไม่ปล่อยให้สติเลื่อนลอยไปทางโน้นทางนี้ แม้จะมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา ซึ่งทำให้เกิดปิติ หรือทำให้ตื่นเต้น ก็ไม่หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ต้องกลับเข้ามาที่ตั้งซึ่งตั้งใจไว้ สติปัฏฐานสูตรแบ่งออกเป็น 4 ประการ และแนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตร มาประยุกต์ใช้กับการเข้าถึงตัวละคร ดังนี้

กายานุปัสนาสติปัฏฐาน

เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ กล่าวคือ เป็นผู้รู้รอบคอบในการก้าวไปข้างหน้า การถอยกลับไปข้างหลัง การแลดู การเหลียวดู การคู้ การเหยียด การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การไป การหยุด การนั่ง การนอน การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง

อานาปานบรรพ หรือ อานาปานสติ

ดังตฤณ (2555) อานาปานสติ ซึ่งหมายถึง สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ เมื่อรู้ลมหายใจรู้ว่าตามดูความไม่เที่ยง โดยอาศัยสติที่สามารถระลึกได้ว่ากำลังหายใจออกหรือเข้าอยู่เป็นตัวตั้ง การฝึกฝนขั้นต้นคือการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เห็นลมหายใจได้ชัดทั้งสั้นและยาว นั่งคอต้งหลังตรง ไหล่เปิด หายใจสะดวก ทอดสายตาไปข้างหน้าก่อนจะปิดเปลือกตาลง กำหนดสติรู้ลมหายใจออก กายขอระบายลมเข้าออกหรือออกก็ให้กายทำงานไปตามปกติ จิตมีหน้าที่เพียงรู้ การฝึกอานาปานสติ ช่วยไม่ให้ใจไปหากิเลส เมื่อฟุ้งซ่านชัดสายไปบ้าง ก็กลับเข้าทางใหม่ได้เร็ว โดยระลึกแบบนับหนึ่งใหม่ว่าขณะนี้กำลังหายใจออกหรือเข้านั่นเอง



อิริยาบถบรรพ

ดังตถุณ (2555) จุดมุ่งหมาย เพื่อขยายขอบเขตการรับรู้กายส่วนย่อย อันได้แก่ลมหายใจ ยกระดับขึ้นมาเป็นกายส่วนหลัก อันได้แก่ อิริยาบถ ซึ่งครอบคลุมกายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า รู้ทั้งกายโดยไม่เฉพาะเจาะจง มีผลให้จิตเปิดกว้าง ไม่คับแคบ ไม่เล็งอยู่ที่จุดไหนของกาย เป็นเหตุเอื้อให้เข้าสู่สมาธิได้ การฝึกมีสติรู้อิริยาบถต่างๆ ได้ดังนี้

1. การเดิน การเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าสลับขา มีสติรู้ว่าฝ่าเท้ากระทบพื้นอยู่ จึงทราบว่าเป็นเกิดการเดินขึ้น ไม่ใช่จินตนาการว่าเดิน การฝึกสติในอิริยาบถเดิน คือการเดินจงกรม
2. การยืน การหยุดนิ่งโดยใช้เท้าเป็นฐาน และใช้ขาเป็นหลักตั้งตัว อาจต้องอาศัยศีรษะตั้งตรง ตัวตั้งตรง สองขาตั้งตรง ฝ่าเท้าวางราบสัมผัสพื้นเพื่อให้รู้สึกขัดตลอดเวลา
3. การนั่ง การหยุดนิ่งโดยใช้ก้นเป็นฐาน นั่งอกตั้งหลังตรง สังเกตว่าหลังตรงหรือหลังงอ และส่วนหัวกำลังตั้งอยู่หรือเอียงเอนไปทางใด ก็นับว่าเริ่มเกิดสติรู้อิริยาบถนั่ง
4. การนอน การหยุดนิ่งโดยใช้แผ่นหลังเป็นฐาน อาจต้องอาศัยท่าหงายหน้าเหยียดตัวตรง แผ่นหลังวางราบกับที่นอน เพื่อให้รู้สึกถึงท่ายทอย แผ่นหลังและแขนขาสัมผัสที่นอนอยู่
5. อยู่ในท่าทางใด ๆ คือ การหยุดหรือเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เมื่อรู้อิริยาบถพื้นฐาน อันได้แก่ เดิน ยืน นั่ง และนอนได้ดีแล้ว ก็จะเข้าใจการทำความรู้การเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องได้

สัมปชัญญะบรรพ

ดังตถุณ (2555) สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่เผลอตัว มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เห็นร่างกายตามที่กำลังปรากฏอยู่ตลอดเวลา การมีสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์จะเป็นฐานสำคัญของสมาธิจิต ผู้มีสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวของกายเท่ากับมีที่ตั้งของสมาธิไม่ขาดสาย การฝึกปฏิบัติตามกระบวนท่าประกอบไปด้วย การก้าว การถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การเคี้ยว การลิ้ม การดื่ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การพูด การนิ่ง การเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ปฏิกุลมณสิการบรรพ

ดังตถุณ (2555) การฝึกเพื่อรู้สึกถึงกายโดยความเป็นของโสโครก นำออกห่าง นำทิ้งขว้าง เป็นไปเพื่อละกามราคะ นับด้วยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ความจำเป็นต้องพิจารณาความเป็นของโสโครก ควรใช้กายเป็นอุปกรณ์ดับความอยากดังกล่าว ให้พิจารณาว่าลมหายใจเป็นสิ่งทีละเอียดกว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก และอวัยวะอันจับต้องได้ทั้งหลาย ใช้อานาปานสติช่วยรู้กายโดยความเป็นปฏิกุลได้ รู้ตำแหน่งอวัยวะภายนอก เช่น ผมอยู่ส่วนบนสุด ขนกระจายตามส่วนต่าง ๆ หนึ่งคือส่วนหุ้มกายทั้งหมดนับตั้งแต่หัวจรดเท้า เป็นต้น และควรมีความสุขความสดชื่นจากอานาปานสติให้ดีเสียก่อน เพื่อเป็นการประกันว่าพอความโสโครกของร่างกายปรากฏแก่ใจชัดแจ้ง จะได้ไม่เกิดความเดือดร้อนเกินทน

ธาตุมนสิการบรรพ

ดังตฤณ (2555) เมื่อรู้กายโดยความเป็นธาตุ 4 ย่อมได้ชื่อเป็นผู้รู้จักรูปตามจริง ย่อมไม่เห็นกายตามอันตโนมัตติว่าเป็นมนุษย์ ไม่เห็นกายโดยความเป็นที่ตั้งของอตตาทัวตนเราเขา จิตอันเห็นกายเสมอด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีรู้สึกถึงเส้นแบ่งระหว่างกายอันเป็นภายในกับธรรมชาติภายนอกทั้งปวง ฝึกู้กายพร้อมพิจารณาธาตุภายในและภายนอกโดยความเป็นธรรมชาติเสมอ

1. การพิจารณาปฐวีธาตุ คือ ธาตุดิน โดยตั้งกายตรง ให้รู้อยู่ที่พื้นซึ่งขบกันเล็กน้อยพอให้รู้สึกถึงความแข็ง ปรองคองความรู้สึกแข็งไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้าให้มีตำแหน่งแน่นอน เช่น ผนังห้องหรือวัตถุใกล้ๆ เหมือนสภาพความแข็งแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ คือความเห็นชัดเข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มีส่วนประกอบเข้มแข็งจากหัวจรดเท้า บางคนอาจสัมผัสถึงความแข็งของโครงกระดูกอย่างชัดเจนราวกับปราศจากเลือดเนื้อห่อหุ้ม

2. การพิจารณาอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ โดยตั้งกายตรง ให้รับรู้อยู่ที่น้ำลายที่เรียกมาอาบลิ้นชุ่มอยู่ กำหนดลักษณะเอิบอาบลิ้นไหล แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เช่น ผนังห้องหรือวัตถุใกล้ๆ เหมือนสภาพความเอิบอาบแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ คือความเห็นชัดเข้ามาภายในกายนี้ สักแต่มีส่วนประกอบเอิบอาบ ไหลไปมาได้จากหัวจรดเท้า บางคนอาจสัมผัสถึงความมีอยู่ของน้ำเลือด น้ำเหลือง อย่างชัดเจนราวกับร่างกายเป็นหุ่นแก้วที่ขังน้ำนานาชนิดไว้

3. การพิจารณาเตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ โดยตั้งกายตรง ให้ความรับรู้อยู่ที่ไอร้อนที่อก แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า จะเหมือนมีคลื่นความร้อนแผ่คลุมอยู่เบื้องหน้า ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ คือความเห็นชัดเข้ามาภายในกายนี้ สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความร้อน ความสามารถเผาผลาญ และเมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีไฟหรือไอร้อนอยู่ ก็สัมผัสรู้ถึงความร้อนอันเดียวกัน

4. การพิจารณาवाโยธาตุ คือ ธาตุลม โดยตั้งกายตรง ให้รับรู้อยู่ที่ลมหายใจ เลือกกำหนดเฉพาะลักษณะพัดไหว แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้คือความเห็นชัดเข้ามาภายในกายนี้ สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความพัดไหว เมื่อมองหรือสัมผัสทางใดที่มีการไหว เช่น กิ่งไม้ไหวหรือผืนผ้าสะบัด ก็สัมผัสรู้ถึงความพัดไหวอันเดียวกัน

นวสีวลิกาบรรพ

ดังตฤณ (2555) ความหมาย คือ การฝึกให้เห็นกายนี้เป็นของว่างจากตัวตน เพื่อต้อนำเปื่อยผู้ซึ่งเป็นธรรมดา เข้าดูเห็นรายละเอียดภายในกายโดยความเป็นอาการ 32 จากหัวจรดเท้าหาได้มีลักษณะที่แตกต่างระหว่างคนเป็นกับคนตาย จุดมุ่งหมายเพื่อลดอัสสมิมานะ แปลว่า การถือเอาถือเรา แล้วเปรียบเทียบนั้นเขา นั้นของเขา ใครเหนือกว่าต่ำกว่า ใครดีกว่าเลวกว่า ฯลฯ วันหนึ่งกายนี้จะเลิกเป็นภาชนะรองรับวิญญูณจริง ๆ เริ่มพิจารณาศพตามสภาพดังนี้ ศพมีน้ำเหลืองน้ำเลือดไหล ศพถูกกัดกิน ศพเป็นน้ำกระดูกฉาบเลือดเนื้อ ศพเป็นกระดูกฉาบเลือด



ศพเป็นกระดูกมีแต่เอ็นร้อยรัด ศพเป็นกระดูกกระจัดกระจาย ศพเป็นกระดูกฟุ้งเรียงราย ศพเป็นกระดูกที่ฟุ้งลงเป็นผง

เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน

ดังตถุณ (2555) เห็นเวทนาอยู่ในเวทนาเป็นประจำ กล่าวคือ ถ้าเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่าสุขเวทนานั้นเป็นของไม่เที่ยง เรามีได้มีมาเพิลิตเพลินอยู่ ดังนี้ ถ้าเสวยทุกขเวทนา ให้รู้ชัดว่าทุกขเวทนานั้นเป็นของไม่เที่ยง เรามีได้มีมาเพิลิตเพลินอยู่ดังนี้ ถ้าเสวยยถุมสุขเวทนา คือการไม่ทุกข์ไม่สุขหรือเฉย ๆ ให้รู้ชัดว่ายถุมสุขเวทนา เรามีได้มีมาเพิลิตเพลินอยู่ เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ หรือ ความรู้สึก อารมณ์ที่แสดงความไม่เที่ยงได้ เกิดแล้วต้องดับ ไม่มีใครบังคับให้อยู้อย่างยืนยง ต้องฝึกคือรู้สึกเวทนาอย่างถูกต้อง ไม่พยายามสร้าง ตกแต่ง ดัดแปลง สิ่งที่มีอยู่พร้อมแล้ว เพื่อให้ทำให้อำนาจของสติรู้อยู่เหนืออำนาจของสุขและทุกข์ ประโยชน์เบื้องต้นคือทำให้ศีลบริสุทธิได้ง่าย ส่วนประโยชน์เบื้องปลายคือทำให้ปัญญาสว่างไสวโดยสะดวก แนวทางการฝึกคือแยกให้ออกว่าตอนนี้กำลังสุข ทุกข์ หรือเฉย ระลึกรู้ว่าสิ่งถูกรู้นี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คิดแบบมีเป้าหมายว่าเราจะเอาเวทนาไปสอนให้สติและปัญญา จะเห็นเวทนาต้องรู้ว่าเป็นกลางว่ากำลังเห็นอะไร สิ่งนั้นเกิดขึ้นเมื่อไร ตั้งอยู่นานเพียงใด ดับลงแล้วแปรเป็นชนิดไหน

สยาดอกัททันตวิโรจนะ (2558) ได้กล่าวถึงสิ่งที่พึงระวังในการกำหนดรู้เวทนาไว้ดังนี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระยะแรก จะต้องพบกับทุกขเวทนาต่าง ๆ มีความเจ็บ ความปวด เป็นต้น ลักษณะของทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นของผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป อย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติธรรมพึงทำความเข้าใจในเบื้องต้นไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน ต้องพบกับทุกขเวทนา มาก บางท่านก็พบกับทุกขเวทนาน้อย ไม่เหมือนกัน” ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของจริต ความประพฤติ การกระทำหรือกรรมที่ตนเองได้สั่งสมไว้ ประกอบกับสภาพเดิมของทุกขเวทนาที่มีอยู่ก่อน ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติปัฏฐานอยู่ เมื่อทุกขเวทนาต่าง ๆ มีความเจ็บ ความปวด เป็นต้น เกิดขึ้น แต่ไม่ยอมกำหนดรู้ทุกขเวทนาขึ้น กลับพยายามบังคับจิต ไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น อาการพอง อาการยุบ เป็นต้นแทน จึงทำให้จิตซัดสายไม่มีความตั้งมั่นใจอารมณ์ ทำให้ไม่มีสมาธิอีกต่อไป แต่การกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นไปอย่างต่อเนื่อง ตามลำดับอาการที่เกิดขึ้น ก็จะทำให้จิตมีความสงบและตั้งมั่น สมาธิมีกำลังสมบูรณ์ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นและก้าวหน้าไปตามลำดับ จนกระทั่งเมื่อญาณมีความแก่กล้า การกำหนดรู้ทุกขเวทนาเหล่านั้น ก็มีความก้าวหน้าควบคู่กันไป

จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (2555) เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ กล่าวคือ ร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของจิตใจ จิตใจของทุกคนมีอาการต่างๆ เป็นจิตใจที่มีราคะ โทสะ โมหะ และเป็นจิตที่ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็มี เมื่อจิตเกิดราคะให้รู้ชัดว่าจิตเกิดราคะ เมื่อจิตเกิดโทสะให้รู้ชัดว่าจิตเกิดโทสะ เมื่อจิตเกิดโมหะให้รู้ชัดว่าจิตเกิดโมหะ เริ่มรู้

สภาพจิตผ่านกิเลสหายาบคือ รากะ โทสะ โมหะ เพราะกิเลส 3 ตัวนี้เป็นของประจำโลก และแฉะ เวียนมาเยี่ยมเราอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นอุปกรรมสามัญที่ทุกคนมีอยู่แล้วโดยไม่ต้องชวนขายซื้อหา มาแต่ไหน อีกทั้งเป็นเรื่องของสามัญสำนึกที่แต่ละคนทราบด้วยใจว่ารากะ โทสะ โมหะ เป็นอย่างไร

ดังตฤณ (2555) ลักษณะของจิตทั้ง 3 รูปแบบประกอบไปด้วย

1. การกำหนดรู้รากะจิต รากะ แปลว่า ความกำหนด ความยินดีในกาม ความติดใจ หรือ ความข่มใจติดอยู่ในอารมณ์ เรียกว่าถ้าติดใจอยู่กับสิ่งใด จะเป็นบุคคลหรือวัตถุก็ อาจเป็นสิ่งใด สิ่งหนึ่งระหว่างรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นปัจจุบัน และอาจเป็นการใคร่ครวญคำนึงถึงสิ่ง เหล่านั้น ผ่านมาแล้วหรือกำลังจะเกิดขึ้น ความอยากถลำเข้าไปหาวัตถุหรือบุคคลอันเป็นต้นเหตุ แห่งความยินดี การเริ่มฝึกกำหนดดูรากะจิตนั้น ควรดูจังหวะที่รากะเกิดขึ้นในระดับจิต เช่น หวน ระลึกถึงกามคุณในอดีต หรือเพิ่งเกิดความต้องการทางเพศเพียงแผ่ว หรือเกิดความต้องตา ต้องหู ต้องจมูก ต้องกาย ต้องกลิ่น หรือต้องใจ ที่ทำให้จิตมีอาการถลำเข้าไปหลงติด ก็มีรากะได้ทั้งสิ้น

2. การกำหนดรู้โทสะจิต โทสะนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง สั่นสะเทือนที่สุด สะทอนขัดออกมา ทางกายมากที่สุด เช่น เมื่อบุคคลหรือเหตุการณ์กระตุ้นให้โกรธ เราจะอยากทำตาวาวโรจน์ อยากก่นด่า อยากทุบตี เพราะคิดอยู่ว่าจะทำให้ศัตรูเดือดร้อนใจสาสมกับที่ทำให้เราโกรธได้ อย่างไร จิตที่มีโทสะจะมีลักษณะอยากขับไล่ คือผลึกออกไป ทางรูปธรรมคืออยากกระแทกให้ เกิดความแตกพังหรือเกิดความเจ็บปวด ถ้าอยู่ในอารมณ์แบบใดที่มีลักษณะอยากผลึกไล่ ก็จัด เข้าข่ายโทสะได้เหมือนกัน เช่น ความกลัว ความอับอาย ความเศร้าโศกคร่ำครวญ เป็นต้น วิธีการกำหนดรู้ เมื่อเกิดโทสะแผ่วในระดับจิต ให้ทำใจเหมือนยืนดูน้ำเดือดค่อยๆ เย็นลงเอง ทำความเข้าใจว่าน้ำเดือดนั้น เร่งไปมันก็ไม่เย็นทันที ฝ้ามองดูสภาพของน้ำที่เย็นลง ควบคู่กับ ปัญญาเห็นความจริงว่าโทสะเป็นอนิจจังอย่างหนึ่ง สำคัญคือต้องรู้จิตที่ปราศจากโทสะ เปรียบเทียบกันทันที แยกได้ว่าขณะมีโทสะเป็นอย่างไร ขณะโทสะดับไปแล้วแตกต่างอย่างไร ช่วงแรกอาจกำหนดว่าโทสะเป็นของร้อน ส่วนการปลอดจากโทสะเป็นของเย็นย่อมได้

3. การกำหนดรู้โมหะจิต คำว่า โมหะ มีความหมายหลายระดับ ทั้งระดับหายาบ เช่น ความเหม่อ ความหลง ความมัวหม่น ไปจนกระทั่งระดับละเอียดคืออวิชชา ความไม่รู้หรือริยสังใจใน ระดับธรรมชั้นสูง ขอให้ดูเฉพาะจิตที่มีลักษณะไม่รู้อยู่ในปัจจุบัน สภาวะทั่วไปของจิตคนเราจะ เป็นโมหะอยู่แล้ว เบื้องต้นของการฝึกรู้โมหะ ควรหัดสังเกตระหว่างคิด ระหว่างพูด และระหว่าง กระทำกิจในชีวิตประจำวัน แรกเริ่มอาจเห็นเปรียบเพียงความรู้สึกมัวหม่นกับความรู้สึกแจ่มชัด ทางโลก เมื่อเห็นชำนาญแล้วก็จะยิ่งขยับขึ้นไปดูภาวะโง่หลงยึดมั่นกับภาวะปัญญาารู้แจ้งปล่อยวาง ในภายหลัง

ธัมมานุปัสนาสติปฏิฐาน

ดังตฤณ (2555) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิ वर्ณ 5 อยู่เสมอ กล่าวคือ เมื่อความ พอใจยินดีในกาม มีหรือไม่มีอยู่ภายในจิตย่อมรู้ชัด ความยินดีพอใจในกามที่เกิดขึ้นจะละเอียด



ด้วยประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย คือในความพยาบาท คือความโกรธ ถีนมิทธะ คือ ความว่างเหงาหาวนอน อุทธัจจกุกกัจจะ คือความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิจิกิจฉา คือความลังเล สงสัย ในหลักการธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถแบ่งจำแนกการฝึกปฏิบัติออกเป็น 5 หัวข้อ ดังนี้

นิเวธบรพ

พระโสภณมหาเถระ (2555) นิเวธน์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิเวธน์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมมติและปัญญา นิเวธน์ 5 ประการคือ กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม ได้แก่ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย เป็นต้น, พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ชุ่นเคือง คิดประทุษร้าย เป็นต้น ถีนมิทธะ คือ ความว่างซึมเซา อุทธัจจกุกกัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ และวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า ผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง

ขันธบรพ

พระโสภณมหาเถระ (2555) ขันธ์ แปลว่า หมู, กอง หมายถึง การรวมกันของรูปนามที่ จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรามหรือ ประณีต อยู่ใกล้หรือไกล ส่วนอุปาทานคือความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา มี 5 ประการคือ รูป คือ สสารหรือปริมาณเล็ก ๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวยด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความ ร้อน ความหิว หรือธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นต้น เวทนา คือ สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย สัญญา สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าเป็น อะไร, สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่น ๆ เป็นต้น และวิญญูณ สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร 6 ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เรื่องราว

อายตนะบรพ

ดังตฤณ (2555) อายตนะ แปลว่า เครื่องต่อของความรับรู้ หมายถึงมีทั้งเครื่องรับและ เครื่องส่ง เครื่องรับนั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายในได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนเครื่องส่ง นั้นเราเรียกว่าเป็นอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสแตะต้อง และนามธรรมที่ ปรากฏกับใจทั้งหลาย แนวทางการฝึก เมื่อสามารถรู้ความเคลื่อนไหวในกายนี้ได้ดีแล้ว สติย่อม คมชัด เห็นกายเป็นเพียงโพรงอาศัย จิตอาศัยกายเป็นเครื่องอาศัยระลึก

โพชฌนบรพ

ดังตฤณ (2555) โพชฌงค์ เป็นองค์ธรรมฝ่ายตรัสรู้ จุดมุ่งหมายเพื่อให้ทราบที่เราเจริญ สติปัฏฐานมาถึงไหน ใกล้หรือไกลจากมรรคผลนิพพานมาเพียงใดแล้ว แนวทางการฝึก เริ่มต้น โดยพยายามทำโพชฌงค์ให้เจริญ ตามตนเองว่าโพชฌงค์ของเรามีอยู่บ้างไหม เจริญแล้วเพียงใด ที่ยังไม่เกิดทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร เตือนตัวเองก่อนออกจากกลุ่มจากเส้นทางเจริญสติ กระทั่งเมื่อ มีสติอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่ต้องพยายาม อาจสำรวจตนเองไล่ไปตามลำดับเป็นข้อ ๆ ดังนี้



1. มีสติเป็นอัตโนมัติ ตั้งแต่เริ่มฝึกเจริญสติ สติก็จะเป็นอัตโนมัติได้ไม่ยาก เช่น สังเกตดู จะทราบว่าเราออกแรงเพียงน้อยนิด ก็สามารถรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้แล้ว สติที่แท้ต้องรู้ ตามที่ปรากฏไม่ใช่รู้แค่สิ่งที่อยากให้ปรากฏ
2. มีความเพียรพิจารณาธรรม เมื่อปัญญาในการเห็นสภาวธรรมต่างๆ เกิดขึ้นเต็มที่ สิ่งที่จะตามมาเป็นธรรมดาคือความเพียรไม่ย่อหย่อน ปัญญาเห็นจริงว่าควรดูให้หมด โดยเห็นว่า ภาวะเหล่านั้นเป็นสิ่งถูกรู้ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา เกิดได้ก็ดับได้ถ้ามีภาวะอันเป็นปฏิปักษ์มา แทนที่
3. มีความอímเอมใจในการเท่าทันสภาวธรรม เมื่อความเพียรพิจารณาธรรมแก่กล้าเต็ม กำลัง สิ่งที่เกิดตามมาเป็นธรรมคือความอímใจ ความเท่าทันธรรมจะทำให้เราตระหนักว่าความอím ที่แท้นั้นไม่ใช่กายได้กินมากเท่าใด กับทั้งไม่ใช่ใจสมอยากเพียงไหน แต่เป็นความพอ เป็นความ หยุตอยาก เป็นการยุติอาการไขว่คว้าเหยื่อล่อภายนอกทั้งสิ้นทั้งปวง
4. มีความสงบระงับเยือกเย็น เครื่องชี้ว่าเรามาถึงความสงบระงับจริง คือการปราศจาก แรงดันใด ๆ หากพุ่งแล้วรู้ทันว่าพุ่ง กระทั่งความพุ่งแสดงความไม่เที่ยงด้วยการระงับไปเอง อย่าง นี้เรียกว่าของจริง เพราะแม้แต่แรงดันที่จะสร้างความสงบก็ไม่มี
5. มีความเป็นกลางวางเฉย ไม่ใช่สักแต่เป็นสภาวธรรม สักแต่เป็นนิमितหลงใจ ไม่ใช่ บุคคล ไม่ควรเก็บมาเป็นอารมณ์ ควรรับรู้อยู่เฉยๆ ถึงการผ่านมาแล้วจากไปของสรรพสิ่ง จิตดี ตัวออกห่างจากความถือว่ามี ถือว่าเป็น ทั้งภายในและภายนอก

สังจบรรพ

ดังตถถน (2555) คือ มรรคมีองค์ 8 หนทางสู่ความเป็นอริยบุคคลผู้ไม่หลงอุปาทานไปว่า ชาติ 4 ชั้น 5 อายุตนะ 6 เป็นตัวเป็นตน หนทางนี้ประกอบด้วยข้อธรรม 8 ประการ ตลอดจน ประพัตติตนให้วิเวกสมควรแก่ธรรมขั้นสูงด้วย การเจริญสติที่ผ่านมาเป็นไปเพื่อประโยชน์ถึงการ เห็นความจริงที่เหล่าอริยะเห็น ซึ่งก็คือความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์ ข้อปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์ คือการดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้ความจริงอย่างอริยะ คิด อย่างอริยะ พุดอย่างอริยะ กระทำอย่างอริยะ มีสติรู้อย่างอริยะ และจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่าง อริยะ วันหนึ่งย่อมกลายเป็นอริยะ การดำเนินชีวิตเยี่ยงอริยะ ประกอบด้วยองค์ 8 ประการดังนี้

1. สัมมาทิฎฐิ รู้ความจริงอย่างอริยะ คือรู้ว่าอะไรคือทุกข์ รู้ว่าอะไรคือเหตุแห่งทุกข์ รู้ว่า อะไรคือความดับทุกข์ และรู้ว่าการดำเนินชีวิตอย่างไรจึงดับทุกข์ได้
2. สัมมาสังกัปปะ คิดอย่างอริยะ คือคิดออกจากกาม คิดอกัธย ไม่พยาบาท และคิด หลีกเลียงการเบียดเบียนใด ๆ เพราะสิ่งนั้นเป็นเปลือกหนาหุ้มหุ้มจิตใจให้มีมณอยู่
3. สัมมาวาจา พุดอย่างอริยะ คือการเว้นการพุดเท็จอันเป็นเหตุให้จิต บิดเบี้ยว เว้นจาก การพุดส่อเสียดอันเป็นเหตุให้จิตเร่าร้อน เว้นจากการพุดคำหยาบคายอันเป็นเหตุให้จิตสกปรก และเว้นจากการพุดเพื่อเจ้อันเป็นเหตุให้จิตพรั่มัว ถ้างดเว้นเสียได้จึงค่อยเห็นตามจริงได้



4. สัมมากัมมันตะ กระทำอย่างอริยะ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการขโมย เว้นจากการประพฤติดิตในกาม อันล้วนเป็นบาปที่พอกพนา เมื่อเห็นบาปเป็นของดียอมได้ชื่อว่าเห็นผิดเป็นชอบ คนเราย่อมไม่อาจเห็นความจริงทั้งที่ยังเห็นผิดเป็นชอบอยู่

5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพอย่างอริยะ คือ หากินด้วยสุจริต ถ้าเป็นพระต้องรักษาวินัยสงฆ์ เพียรเพื่อทำมรรคผลนิพพานให้แจ้งตามกติกากการบวช ถ้าเป็นชาวบ้านต้องทำอาชีพที่ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

6. สัมมาวายามะ เพียรอย่างอริยะ คือ ตัดใจละบาปอกุศลทั้งปวงจนเหือดแห้งไปหมด ขวนขวายเพิ่มบุญกุศลทั้งหลายจนบริบูรณ์เต็มที่ เช่น มีน้ำใจสละให้ทานคนและสัตว์เพื่อทำลายความตระหนี่ เป็นต้น ไม่มัวหลงประมาทว่าเราดีแล้ว ไม่ต้องเพิ่มความดีแล้ว

7. สัมมาสติ มีสติระลึกรู้อย่างอริยะ คือ มีความรู้สึกตัวอยู่ว่ากายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน สติธรรมดาคำให้รู้เท่าทันอกุศล ไม่ทำตามอกุศล แต่สัมมาสติทำให้รู้แจ้งในลักษณะของอกุศลว่ามีความหม่นหมองอย่างไร ความหม่นหมองนั้นแสดงตัวว่าไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตนอย่างไร

8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิตั้งมั่นอย่างอริยะ คือ เป็นผู้สังัดจากกาม จิตตั้งรู้อยู่ในขอบเขต กายใจคงเส้นคงวา แล้วพัฒนาขึ้นไปถึงการมีอุเบกขาอันเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์ จิตเป็นต่างหาก จากความรู้สึกนึกคิด สว่างจำด้วยปัญญา มีหน้าที่อย่างเดียวกันคือรู้เห็น (ศุภญฺปฏิบัติธรรมโมลี, 2557)

การฝึกปฏิบัติและผลการฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร

ผู้เขียนได้ฝึกปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างวัน 9 มีนาคม-9 เมษายน พ.ศ. 2564 ที่ได้เข้าฝึกปฏิบัติ ณ วัดหัตถสารเกษตร จังหวัดปทุมธานีกับพระอาจารย์เด่น กุศลจิตโต โดยผลการฝึกในแต่ละด้าน สรุปได้ดังนี้

ผลการฝึกปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เริ่มจากการฝึกอานาปานสติทำให้รับรู้ถึงลมหายใจเข้าออกของตนเองตามความเป็นจริง ในปัจจุบันขณะ ทำให้เข้าถึงแก่นของความไม่เที่ยงว่า เมื่อลมหายใจเข้าสู่แล้วก็ต้องหายใจออก เมื่อลมหายใจออกสุดแล้วก็ต้องหายใจเข้า และเมื่อเริ่มฝึกฝนไปเรื่อย ๆ จะเริ่มเห็นอารมณ์ความรู้สึกภายในตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เช่น วันนี้อากาศร้อน มีผลกระทบทำให้เราหงุดหงิด เป็นผลให้เมื่อเราถูกสิ่งภายนอกกระทบ เราจะกลับมาอยู่กับลมหายใจและเห็นถึงสภาวะอารมณ์ขณะนั้นทันที ไม่ว่าจะป็นอริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือนอน สามารถใช้อานาปานสติที่ฝึกปฏิบัติ มาต่อเนื่องเป็นอริยาบถบรรพ คือรับรู้การยืน เดิน นั่ง หรือนอนนั้น อาจมีบางครั้ง ที่สติรู้เนื้อรู้ตัวจับทันบ้างไม่ทันบ้าง เพราะการใช้ชีวิตภายนอกเต็มไปด้วยความรวดเร็ว เช่น ขณะเดินอยู่ริมถนนเพื่อไปรับประทานอาหาร ก็รู้ว่าร่างกายกำลังเดิน สังเกตว่าเท้าที่กระทบพื้นที้น้ำหนักเท่าใด ลมหายใจเป็นอย่างไร จิตใจที่จดจ่อสู่เป้าหมายคือ การทานอาหาร เมื่อเห็นแล้วจะไม่เผลอ เช่นนี้ก็อาจเรียกได้ว่าเป็นผลของสัมปชัญญะบรรพ คือไม่ปล่อยใจให้วิ่งไปหา

เป้าหมายสะเปะสะปะ อันมีผลต่อเนื่องจากการฝึกรู้อาการเดินจากอิริยาบถบรรพ เป็นผลอัตโนมัติที่จิตจำได้และรับรู้ทันทีเมื่อเกิดการเดินขึ้นอีกครั้ง เป็นเช่นนี้กับทั้งอาการนั่ง ยืน และนอน ซึ่งในขณะเดียวกัน การฝึกมีสติรู้อยู่ในอาการทั้ง 3 บรรพข้างต้น ยิ่งฝึกมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้เห็นความเป็นจริงเกี่ยวกับร่างกายตนเองมากขึ้น จนเกิดความคิดว่าร่างกายของเราและของผู้อื่นนั้นไม่ต่างกัน ลดการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นลง อีกทั้งจะเริ่มสังเกตอาการที่เกิดจากร่างกาย เช่น เป็นหวัดมีน้ำมูก จามน้ำลายกระเด็น หรือปัสสาวะ อุจจาระแต่ครั้งละ ทำให้เริ่มเห็นว่าร่างกายเป็นของสกปรก ซึ่งได้พิจารณาต่อเนื่องมาในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพ ซึ่งเมื่อฝึกมาถึงหมวดนี้แล้ว ทำให้รู้สึกขยะแขยงร่างกาย รู้สึกอยากออกจากร่างกายที่สกปรกนี้ ผู้ฝึกจึงต้องระมัดระวังจิตใจของตนเองให้ดี เมื่อผ่านบรรพนี้ไปได้ก็จะเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ว่าร่างกายของเรานั้น โดยเนื้อแท้แล้วประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 ก็คือหมวดธาตุมนสิการบรรพ ได้พิจารณาเป็นลำดับถัดมา การเห็นร่างกายเป็นธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม และไฟ ทำให้เข้าใจว่าตัวเราประกอบสร้างด้วยธาตุเหล่านี้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีความเป็นตัวเรา และจึงเข้าหมวดสุดท้ายคือ นวสีวิถิการบรรพ คือการเห็นร่างกายเป็นของสูญ ไม่มีตัวตน ของฉัน ไม่มีตัวเขา ของเขาด้วยเช่นกัน การดำรงชีวิตประจำวันโดยตั้งจิตให้เห็นในลักษณะนี้ทำให้คลายความทุกข์ในชีวิตมากขึ้น ไม่ยึดมั่นถือมั่น ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข มีจิตใจที่มั่นคง เข้มแข็ง และจัดการปัญหาทุกอย่างด้วยความสุขที่เกิดจากตัวเราเอง

ผลการฝึกปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เริ่มจากการฝึกเวทนาที่เด่นประจำตนเอง ทำให้เห็นชัดเจนว่าชีวิตโดยปกติจะมีทั้งความสุขและความทุกข์ แต่โดยส่วนใหญ่จะเป็นความทุกข์ อันเกิดมาจากความต้องการอยากจะมีความสุข เช่น การทำงานหนักในแต่ละวันเพื่อหาเงินไว้สำหรับบั้นปลายชีวิต ความทุกข์จึงเกิดถ้าหากไม่สามารถหาเงินได้มากดั่งใจหวัง เป็นต้น ซึ่งการมีสติกับเวทนาประจำตนเองทำให้สังเกตเห็นนิสัยทางความคิดของตนเองมากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะเป็นความคิดกังวลกับอนาคตหรือการกระทำในอดีต ทำให้เกิดอาการฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย จึงจำเป็นต้องคลายความทุกข์ด้วยการหาสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้รู้ถึงสิ่งที่ดึงดูดใจตนเองในแต่ละวัน เช่น ถ้าต้องการหาเงินให้ได้ตามประสงค์ก็ควรจะเป็นงานที่ให้เงินดี ใจก็ไปจดจ่อกับการทำงานที่ให้เงินดีแม้จะไม่ถูกใจมากนักก็ตาม ทำให้รู้ว่าเราเป็นคนอยากมาก และบ่อยครั้งมักจะไม่ สมปรารถนาเพราะสุดท้ายก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ตนเองต้องการจริง ๆ การได้ฝึกู้ สังเกตความคิด ความรู้สึกภายในจิตใจของตนเองทำให้เกิดความรู้สึกอยากหยุด อันเกิดมาจากการเริ่มเห็นความทุกข์ที่เกิดกับตนเองมากขึ้น หลังจากนั้นจิตใจจึงหัดเริ่มที่จะเมตตาตนเองโดยอัตโนมัติ รู้สึกได้ว่าไม่อยากเอาเรื่องราวอะไรมายึดถือเอาไว้อีก เช่น ถ้าได้งานที่มีเงินดีแต่ต้องเหนื่อย มีความทุกข์จากการทำงานที่ไม่ชอบก็อนุญาตให้ตัวเองทำงานที่ตัวเองสบายใจ แม้จะหาเงินไม่ได้ตามประสงค์แต่สามารถเลี้ยงชีวิตตนเองและครอบครัวได้ในปัจจุบันก็เพียงพอแล้ว การปรับสภาพจิตใจช่วงนี้ใช้เวลามากแต่



ได้ผลดี จากที่เป็นคนมีความเข้าใจผู้อื่นน้อย ตัดสินผู้อื่นก่อน เมื่อมองเห็นตนเอง เข้าใจตนเอง เต็มเต็มตนเองแล้ว จึงเกิดความรู้สึกแบ่งปันให้ผู้อื่น

ผลการฝึกปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สังเกตเห็นว่าในชีวิตประจำวัน จะมีราคะจิต โทสะจิต และโมหะจิต เกิดขึ้นตลอดเวลา สลับกันไปมาทั้งวัน ไม่ว่าจะมามีเรื่องใดมากระทบ และบ่อยครั้งที่รู้ไม่ทัน แต่เมื่อเริ่มต้นจากการ กำหนดรู้ราคะจิต ทำให้รู้ทันความรู้สึกของตนเองมากขึ้น และจะสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งไหนเป็น สิ่งล่อตาล่อใจ ทำให้ไม่ถูกล่อเข้าหาได้โดยง่าย ในขณะที่เดียวกัน เมื่อมีโทสะจิตเกิดขึ้น เมื่อรู้ทันก็ สามารถระงับลงได้ โดยค่อย ๆ ระงับลงทีละน้อย มีผลทำให้เราไม่ติดใจกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นพิเศษ รวมถึงการฝึกรู้โมหะจิตทำให้มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น เพราะเราสามารถนำจิตใจ กลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน ไม่กังวลถึงอนาคตมากจนเกินไป และไม่โทษหาอดีตที่ไม่สามารถแก้ไขได้

ผลการฝึกปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การฝึกขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะแสดงผลได้ดีต้องเป็นผลที่สืบเนื่องมาจาก มาจากการฝึกสติปัฏฐานทั้ง 3 ขั้นก่อนหน้านี้ จากการฝึกปฏิบัติเป็นระยะเวลา 1 เดือน สิ่งที่เป็นผล แสดงให้เห็นชัดแจ้งคือ การรู้ถึงนิเวศน์ที่เกิดขึ้นกับตนเองซ้ำ เช่น ความง่วงเหงาซึ่มเซา สามารถ เห็นถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือในชั้นตอนชั้นธรรพ จะสามารถทำความเข้าใจได้ว่า ในบางครั้ง สิ่งที่มีมองเห็นหรือได้ยิน อาจเป็นเพียงองค์ประกอบของชั้น 5 ที่สร้างขึ้นมาเป็นตัวตน ทำให้เราไม่ยึดถือสิ่งนั้นมากนัก ต่อมาคืออายตนะธรรพ คือ เมื่อได้ยินเสียง สามารถรับรู้ได้ถึงลมที่ กระทบอากาศ กลายเป็นคลื่น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยไม่มีความหมายใด และการให้ความหมายของเสียงนั้นว่าคือเสียงอะไรคือการเกิดขึ้น ของสังขารชั้น 5 ตั้งอยู่ และดับไปเช่นเดิม นอกจากนั้นคือโพชฌังคธรรพ และสัจจธรรพ นั้นถือเป็น ข้อสำรวจตนเองในเบื้องต้นที่ดี เพราะ ในบางครั้งการปฏิบัติไม่ได้เต็มไปด้วยความสุขเสมอไป ต้องเจอความทุกข์ ความไม่อยาก ความ หลงผิดและอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดความเข้าใจผิดในการฝึกฝน ทั้งสองบรรพนี้จึงสามารถชี้ให้เห็น หนทางที่ถูกต้องได้ อีกทั้งยังคงย่ำเตือนถึงการดำเนินชีวิตควบคู่ไปกับการปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้อาจ ไม่ได้ทำให้ความทุกข์น้อยลงเสียทีเดียว แต่สามารถทำให้เกิดความสุขได้มากขึ้น

แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้กับการเข้าถึงตัวละคร

การประยุกต์ใช้กายนุปัสสนาสติปัฏฐานกับการแสดง

การแสดงคือการได้เป็นมนุษย์ในอีกรูปแบบหนึ่งในฐานะตัวละคร การเริ่มฝึกเรียนรู้จาก ตนเองเป็นพื้นฐานนำไปสู่การค้นพบความเป็นมนุษย์ในตัวละคร ดังนั้นการฝึกอานาปานสติจึง เป็นประโยชน์คือได้ฝึกสังเกต ฝึกรู้ และฝึกเห็นสภาวะอารมณ์ของตนเอง เมื่อเราจดจำสภาวะ อารมณ์นั้นจากเหตุการณ์ที่เกิดในชีวิตประจำวันได้ เราจึงมีวัตถุดิบที่สามารถนำไปเชื่อมโยงกับ ตัวละครได้ และในการฝึกฝนการอยู่กับคู่แสดงบทเวที อานาปานสติเป็นการฝึกขั้นสำคัญ เพราะ เมื่อจิตเราเริ่มจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้แล้ว จิตนั้นย่อมทำตามแต่โดยดี รวมทั้งอิริยาบถต่าง ๆ

การยืน นั่ง เดิน และนอน เมื่อเราเห็นและเข้าใจว่า ตัวเราเองชอบเดินแบบนี้ นั่งแบบนี้ ถ้าเป็นตัวละคร เราจะเดินหรือจะนั่งแบบไหน เราจะสามารถเห็นถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้ตัวละครเป็นอย่างนั้น และสามารถเข้าถึงตัวละครได้ง่ายขึ้น รวมถึงการเคลื่อนไหวของตัวละคร การเคลื่อนไหวของลมหายใจ ซึ่งสามารถสื่อถึงอารมณ์ในขณะนั้นของตัวละคร หากสามารถมองเห็นถึงสาเหตุที่มนุษย์คนหนึ่งที่มีอุปนิสัยแบบนี้ได้ จะเข้าใจเขาได้มากขึ้น จึงเกิดสัมปชัญญะ คือการไม่ผล่อว่าตัวเองเป็นตัวละคร ไม่ตัดสินตัวละคร ซึ่งระหว่างการแสดง การคงอยู่ในสภาวะของตัวละครคือ การยอมปล่อยให้ตัวละครได้ยืมร่างกายนี้เพื่อขับเคลื่อนการมีชีวิตของเขา ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เรียกว่าปฏิภมณสิกการ ยอมให้สิ่งที่อยู่ตรงหน้ามากระทบเพื่อรับรู้สีกอย่างเต็มที่ แต่จะไม่ผล่อเรอจนขาดสติ เมื่อถึงจุดนั้นจะรู้สึกว่าการเป็นตัวละครช่างมีความสุข จะสามารถปล่อยความเป็นตัวเองออกไปและรับตัวละครเข้ามาได้อย่างไม่ทุกข์ ปล่อยให้ร่างกาย และจิตใจ เคลื่อนไหวไปตามธรรมชาติของธาตุทั้ง 4 เพราะเมื่อใจเปิดกว้างด้วยความสุขในการเป็นตัวละคร ร่างกายและจิตใจก็จะทำงานได้ตามธรรมชาติ สามารถแยกแยะตัวละครและตนเองออกอย่างชัดเจน ไม่ยึดถือตัวตน สามารถเข้าถึงความเป็นธรรมชาติของตัวละครที่เป็นอีกหนึ่งชีวิตได้อย่างละเอียดละออ จนกระทั่งเมื่อจบการแสดงลงแล้ว จะไม่ยึดถือกับความรู้สึกนั้นที่เกิดขึ้น สามารถกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะด้วยอานาปานสติที่ฝึกฝนไว้

การประยุกต์ใช้เวทนานุปัสสนาสติปัญญาฐานกับการแสดง

การฝึกสังเกตเห็นเวทนาของตนเองบ่อย ๆ สามารถช่วยให้นักแสดงตรวจสอบสภาพจิตใจของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนการเตรียมตัวเข้าถึงตัวละคร เข้าถึงตัวละครแล้ว หรือต้องออกจากสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของตัวละครแบบกระทันหัน หากฝึกสังเกตจะยิ่งทำให้เราทันความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง เมื่อต้องออกจากสภาวะตัวละครแบบทันทีทันใดก็สามารถทำได้ ก่อให้เกิดอันตรายต่อจิตใจน้อยลง อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการเข้าใจตัวละครมากขึ้น เพราะได้เห็นในมุมมองว่านักแสดงและตัวละครก็มีความรู้สึก เวทนา อารมณ์ ความต้องการเหมือนกัน ทำให้ไม่ตัดสินตัวละคร

การประยุกต์ใช้จิตตานุปัสสนาสติปัญญาฐานกับการแสดง

การรู้ทันราคจิต โทสจิต และโมหจิตของตน มีประโยชน์กับการแสดงในระหว่างการเข้าถึงตัวละคร นักแสดงจะสามารถรับรู้ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ความรู้สึกเหล่านั้นสามารถนำมาออกมาพูดคุย แลกเปลี่ยนกับผู้กำกับการแสดงและคู่แสดงของตน เพื่อนำไปสู่การเป็นตัวละครที่ถูกทาง อีกทั้งในระหว่างที่ทำการแสดงอยู่ เมื่อมีความเตรียมพร้อมในการรู้สภาวะจิตของตนแล้ว จะทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น อันเป็นผลมาจากการฝึกโมหจิต เพื่อให้เห็นว่าเมื่อจิตใจเคลื่อนไปทางไหน ไม่อยู่กับสถานการณ์ของตัวละคร หรือไม่อยู่กับคู่แสดง จะรู้ทันและนำกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ รวมถึงเมื่อนักแสดงรู้สึกว่าการแสดงและความรู้สึกของตัวละครเป็นความรู้สึกเดียวกับนักแสดง ต้องการสื่อสารและถ่ายทอดออกมา นักแสดงจะสามารถ



แยกแยะความรู้สึกของตนเองกับตัวละครออกได้ มีผลทำให้นักแสดงไม่ติดอยู่ในอารมณ์ของตัวละครหลังจบการแสดง

การประยุกต์ใช้ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานกับการแสดง

การกำหนดรู้ในนิเวศบรรพ สามารถใช้ได้ทั้งกระบวนการการแสดง คือ นักแสดงสามารถกำหนดรู้ มีสติทันในความพอใจไม่พอใจ มุ่งร้ายพยาบาท ผูกใจแคँใจ ความง่วงเหงาซึ่มเซา ความฟุ้งซ่าน ความคิดกังวล ความหงุดหงิดรำคาญใจ หรือความลึ้งเลสงสัย สามารถกำหนดรู้และจัดการกับความรู้สึกเหล่านั้นได้ การฝึกชั้นชั้นบรรพ และอายตนบรรพ สามารถเปิดมุมมองของนักแสดงให้กว้างขึ้น จะช่วยให้นักแสดงเปิดกว้างกับความคิดใหม่ ๆ อันมีผลต่อการยอมรับความคิดของตัวละครได้ และการทำร่วมกับอายตนะ 6 คือการมองเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส การสัมผัสทางกายและทางใจ เป็นเครื่องมือสำคัญของนักแสดง ทำให้นักแสดงพัฒนาเครื่องมือของตนเองได้อย่างถูกจุด เช่น เมื่อรู้ว่าเข้าถึงความรู้สึกของตัวละครได้ไม่ดีพอ ก็จะได้รู้ว่าตนเองขาดการเข้าถึงและรับรู้ในด้านใด ก็สามารถเติมประสบการณ์ด้านนั้นให้เต็มได้ และในการฝึกโพชฌงคบรรพและสัจจบรรพ เมื่อนักแสดงสามารถควบคุมตนเองให้ก้าวเดินได้ในการปฏิบัติประพฤติดนที่ถูกต้อง ก็สามารถควบคุมการทำงานด้านการแสดงของตนเองได้ โดยยังสามารถทุ่มเท จริงจัง กับการเข้าถึงตัวละครได้เต็มที่เช่นเดิม ทั้งยังช่วยให้มั่นใจ มากขึ้นเพราะได้เรียนรู้เส้นทางที่ถูกต้อง แม้จะปล่อยจิตใจตนเองให้ไหลไปตามสถานการณ์ของตัวละครแล้ว ยังสามารถพาจิตใจตนเองกลับมาในทางที่ถูกต้องได้ ซึ่งต้องหมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ว่าสภาพจิตใจปนความทุกข์มากน้อยเพียงไร จัดการกับความทุกข์อย่างไร และควรปรับมุมมองอย่างไรตามหลัก โพชฌงคบรรพและสัจจบรรพ และการฝึกฝนในขั้นนี้สามารถฝึกฝนไปได้ตลอดโดยไม่มีที่สิ้นสุด

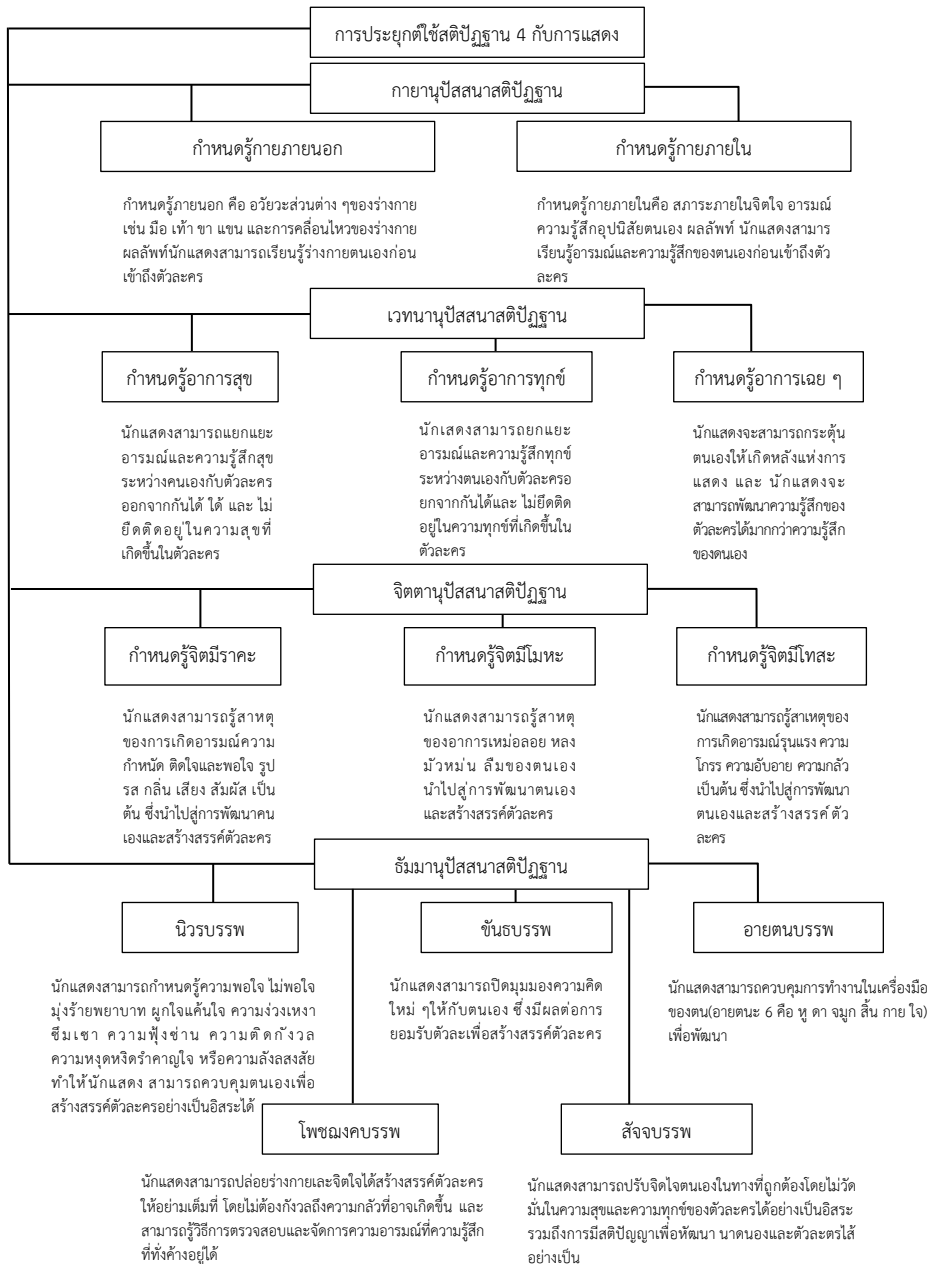
ผู้เขียนได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมในงานวิจัยหัวข้อเรื่อง การพัฒนาทักษะของนักแสดงในการแสดงเดี่ยวเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี ตามหลักการแสดงของพันธ์เทวณพ เทวกุล ของเพ็ญดาว จริยะพันธ์ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการปรับใช้หลักพระพุทธศาสนากับการแสดง มีเนื้อหาแสดงถึงบทสรุปการวิจัย คือ เพ็ญดาว จริยะพันธ์ (2561) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของพันธ์เทวณพ เทวกุล ที่ได้ออกแบบแบบฝึกหัดการแสดงทั้งหมดขึ้นมาเพื่อลดอดีตตาของนักแสดง ทำให้นักแสดงเป็นผู้มีจิตว่าง มีสติตื่นรู้ อยู่กับปัจจุบัน มีสมาธิแข็งแรง กายและใจสมดุล เชื่อในตัวละคร และพร้อมที่จะเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งว่ามีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ซึ่งสอดคล้องกับข้อสรุปของการปรับใช้หลักสติปัฏฐาน 4 เข้ากับการแสดง ซึ่งเป็นหลักการทางพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน โดยเน้นไปที่การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจของนักแสดง

สรุป

การนำหลักสติปัฏฐาน 4 มาประยุกต์ใช้กับการแสดงเป็นการเริ่มต้นที่ดีสำหรับนักแสดง เพื่อฝึกความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนจะนำไปสู่การเข้าถึงตัวละคร คงอยู่และออก



จากสภาวะอารมณ์และความรู้สึกของตัวละครเมื่อการแสดงสิ้นสุด เป็นหลักการที่สามารถใช้ได้ตลอดทั้งกระบวนการทำงานระหว่างนักแสดงและตัวละคร สามารถอธิบายได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การนำหลักสติปัญญา 4 มาประยุกต์ใช้กับการแสดง

จากภาพที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่า สติปัญญา 4 มีสติเป็นประธาน คือการกำหนดรู้ขั้นกายานุปัสสนาสติปัญญาคือการกำหนดรู้ทุกอิริยาบถ ทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้ง



ภายในและภายนอก นำไปสู่การเรียนรู้ที่จะเข้าถึงตนเองก่อนจะเข้าถึงตัวละคร ชั้นเวทนานุ ปัสสนาสติปัฏฐานคือการกำหนดรู้อารมณ์ความรู้สึกทั้ง 3 รูปแบบ คือ ความสุข ความทุกข์ และ เฉย ๆ เป็นการฝึกสังเกตและแยกแยะอารมณ์ เพื่อให้รู้จักสภาวะภายในที่เกิดขึ้นกับตนเองให้ มากขึ้นก่อนที่จะเข้าไปรู้จักกับสภาวะภายในของตัวละคร ทำให้นักแสดงสามารถแยกแยะ อารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกจากตัวละครได้ ซึ่งส่งผลดีต่อการรับบทบาทตัวละครที่มี สภาวะจิตรุนแรง เพื่อไม่ให้กระทบต่อสภาวะจิตใจของนักแสดง และยังสามารถช่วยให้นักแสดง ไม่ยึดติดในความรู้สึกทุกข์ สุข หรือเฉย ๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างคงอยู่ในอารมณ์ของตัวละคร รวมถึงสามารถช่วยกระตุ้นการพัฒนาศักยภาพการแสดงตนเองได้ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้สภาวะภายใน ทั้งที่เป็นส่วนลึกด้านใน และส่วนภายนอกที่แสดงออกมา จะนำไปสู่ การเรียนรู้เหตุและปัจจัยการเกิดสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อให้นักแสดงสามารถควบคุมการ ทำงานของอารมณ์และความรู้สึก รวมถึงการสร้างสรรค์ตัวละครได้ตามปรารถนา และขั้นธัมมา นุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ฝึกฝนให้นักแสดงพิจารณาความเป็น จริงให้ชีวิต สามารถแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกของตนเองออกจากตัวละครได้อย่างสมบูรณ์ แบบรู้จักวิธีการควบคุมเครื่องมือของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งรู้วิธีตรวจสอบและ จัดการอารมณ์ที่อาจค้างค้ำอยู่ภายในโดยที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์กับตนเองได้ ผู้เขียนได้เห็นถึง ความสอดคล้องกับทฤษฎีการแสดงของไมส์เนอร์ แซนฟอร์ด (Meisner Sanford) จากวิจัยของ ฌ็องฟร็องส์ รัตนเมธานนท์ (2562) ในเรื่องของเตรียมสภาวะทางอารมณ์สำหรับนักแสดง แบ่งออกเป็น 2 วิธีการหลักคือ การใช้จินตนาการ (Emotional Preparation) และการใช้ ร่างกาย (Physical Preparation) ขึ้นอยู่กับว่าวิธีการใดส่งผลกับนักแสดงได้ดีที่สุด โดยมีเหตุผล หรือการกระทำเรียบง่ายและเฉพาะเจาะจง เพื่อนำไปสู่สภาวะอารมณ์ที่ต้องการ หากนักแสดงใช้ จินตนาการ ต้องเป็นเรื่องที่ผลเฉพาะเจาะจงกับตนเอง หรือ หากใช้ร่างกาย การวิ่ง หรือ ตะโกน อาจทำให้เกิดสภาวะอารมณ์ที่ต้องการได้แล้ว เพราะฉะนั้นไมส์เนอร์จึงไม่จำกัดวิธีการเข้าถึงหรือ สร้างสภาวะอารมณ์อย่างตายตัว หากแต่จะเป็นวิธีใดก็ได้ที่นักแสดงใช้แล้วเกิดประสิทธิภาพเพื่อนำ มาใช้ได้จริง จะเห็นได้ว่าหลักการแสดงสากลและหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนามีความ เชื่อมโยงเข้าหากันได้ เปรียบเทียบได้ดังตัวอย่าง เช่น การฝึกปฏิบัติขั้นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้นักแสดงสามารถปรับจิตใจของตนเองให้ไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง เพราะได้ เรียนรู้การรู้จักตนเองจากการฝึกปฏิบัติขั้นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาแล้ว นักแสดงจึงสามารถเลือกสร้างสรรค์จินตนาการ หรือ สร้างสรรค์ร่างกายของตนในด้านใดก็ได้ เพื่อเข้าถึงสภาวะของตัวละครและสามารถนำไปใช้ได้ จริง



เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพงศ์ รัตนเมธานนท์. (2562). การศึกษากลวิธีแก้ปัญหาการหมกมุ่นอยู่กับตัวเองขณะแสดง ผ่านการฝึกฝนตามหลักการแสดงของ แซนฟอร์ด ไมล์เนอร์ : กรณีศึกษา ตัวละคร ลีโอ จากบทละครเรื่อง ลีพันไมล์. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดั่งตฤณ. (2555). *มหาสติปัฏฐานสูตร*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ฮาวพาร์.
- ตรีดาว อภัยวงศ์. (2551). การแสดง. ใน นพมาศ แววงหงส์, *ปริทัศน์ศิลปะการละคร*. (น. 87-104). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล กระจำนโธม. (2563). *ภาพลักษณ์และบทบาทของตัวละครเอกหญิงในนวนิยายของ กฤษณา อโศกสินที่นำเสนอเป็นละครโทรทัศน์ในปี พ.ศ. 2560-2561* (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- เพียงดาว จริยพันธุ์. (2561). *การพัฒนาทักษะการแสดงและการแสดงเดี่ยวเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี ตามหลักการแสดงของ ม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณีบุษย์ชัชบัน ศิริอรรถ. (2565). *การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสติผู้ปฏิบัติธรรมสำหรับคฤหัสถ์ใน สำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดกาญจนบุรียุควิถีชีวิตใหม่* (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภญ์ปฏิบัติธรรมโมลี. (2557). *หลักสูตร และแนวทางปฏิบัติ*. สืบค้น 8 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://shorturl.asia/EfJmV>
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2555). *แนวปฏิบัติใน สติปัฏฐาน*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สยาตอภัทพันทวีโรจน. (2558). *วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.

