ศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

AN ANALYTICAL STUDY OF THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS FOR CULTIVATION SAMATHA AND VIPASSANĀ MEDITATION

[1]พระลือชัย อตฺถกาโร (ภูมิเมธี), [2]เสฐียร ทั่งทองมะดัน และ [3]พระมหาสุพร รกฺขิตธมฺโม.

[1]Phra Luechai Atthakaro (Phummethi), [2]SathienThangthongmadan

And [3]Phramaha Suporn Rakkhitadhammo,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahachulalongkornrajavityalaya University, Thailand

[1]Phachai14@gmail.com,

Received: June 27, 2023; **Revised**: November 4, 2023; **Accepted**: December 31, 2023

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษามหาสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน 3) เพื่อวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถและวิปัสสนา ผลการวิจัยพบว่า มหาสติปัฏฐาน 4 คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ และข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน โดยเป็นการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด ด้วยการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ โดยกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว สงบตั้งหมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว จะเกิดภาวะจิตเป็นสมาธิระดับสูง คือ อัปปนาสมาธิ เรียกว่า“ฌาน”การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง จนสามารถมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ โดยเป็นการใช้ปัญญากำหนดพิจารณาสภาวธรรม เกิด

---

[1] นิสิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

[3] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตนครราชสีมา

ความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ”มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือสามารถเจริญสมถกัมมัฏฐานได้พร้อมในตัว ซึ่งในกายานุปัสสนา 14 บรรพ ใช้เป็นอารมณ์สมถะได้โดยตรง โดยใช้สติกำหนดอารมณ์ใดแล้ว สติก็ยึดตรึงดึงจิตกุมไว้กับอารมณ์นั้น จนจิตน้อมดิ่งแน่วแน่อยู่กับนิมิต มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว สงบตั้งหมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเต็มที่ เรียกว่า “ฌาน”มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือใช้เจริญวิปัสสนาพร้อมในตัว ซึ่งในกัมมัฏฐาน 21 ประการ เป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาโดยตรง โดยใช้สติกำหนดอารมณ์ให้แก่จิตหรือใช้สติดึงจิตไว้กับอารมณ์ แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์ เพื่อเสนออารมณ์และจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญากำหนดพิจารณา จนสามารถเกิดความรู้แจ้งชัด ตามความเป็นจริง เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ”ประเด็นศึกษาขณะทั้ง 3 คือ 1) อุปาทขณะ (เกิดขึ้น) 2) ฐิติขณะ (ตั้งอยู่ แปรปรวน) 3) ภังคขณะ (ดับ) ของรูปนาม (อารมณ์วิปัสสนา) ในการเห็นชัดตามเป็นจริงในขณะทั้ง 3 นั้น สามารถช่วยให้นำไปสู่การยกไตรลักษณ์ขึ้นสู่ “รูป-นาม”

คำสำคัญ : วิเคราะห์,มหาสติปัฏฐาน4 ,สมถะ,วิปัสสนากัมมัฏฐาน,พระพุทธศาสนา

Abstract

This research has the objectives are 1) study of the four foundations of mindfulness in Tri Pitaka, 2) study of the methods of Samatha and Vipassana Meditation, 3) analysis the four foundations of mindfulness for cultivation Samatha and Vipassana Meditation. The result is found that; The four foundations of mindfulness are the location of mindfulness and practices that have mindfulness as their center. The practice is to set mindfulness and diligently consider the body (Kaya), Vedana (feelings), a state of consciousness, and dharma to eliminate Apicha (covetousness) and Thomanat (sad-mindedness) in the world to achieve the development of Samatha meditation. The development of Samatha meditation is the practice of training the mind to be calm and concentrated by focusing on one thing (called an emotion) until the mind has one mood, one emotion, is calm and persistent in concentration. When the mind is fully concentrated, a high level of mental concentration, called Appana Samadhi (fixed concentration), will occur, called “Jhana (mediation)” Vipassana meditation is the practice of developing insight to gain the foundation of mindfulness until the mind is free from defilements and suffering. It is the use of insight to determine and consider the nature of the Dhamma until there is gain the foundation of mindfulness, called “Vipassana (insight-knowledge)”

Satipatthana 4 for cultivation Samatha Meditation is practice Samatha meditation is practice contemplation of the body of 14 levels; it can be used as Samatha directly then use mindfulness to determine any mood and then mindfulness will fix and keep the mind to that mood until the mind is inclined and firmly fixed on the mark. Unless the mind has one mood, one emotion, is calm and persistent in concentration. When the mind is fully concentrated, called "Jhana (mediation)". Satipatthana 4 for cultivation Samatha Meditation is practice meditation, in Kammaṭṭhāna 21 is meditation practice directly by letting the mindfulness control the emotions or keeping the mind focused on emotions. Fix the mind as a place of emotion to present and hold emotions for discernment to consider Until the truth is realized. This is called "Vipassana" (insight-knowledge). The study issues of the three moments are: 1) Upadha (arising), 2) Thiti (standing, changing), 3) Bhankka (cessation) of form. (Vipassana) when realize as it is in the three moments, it will lead to the cultivation of the three marks of existence "form and mind".

Keywords: Analysis, the four foundations of mindfulness, Samatha and Vipassna Meditation, Buddhism

บทนำ

พระพุทธองค์ทรงประกาศพระสัทธรรมเป็นครั้งแรกคือแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตรโปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 พระองค์ได้แสดงหลักการประพฤติปฏิบัติซึ่งเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา อันเป็นทางสายกลาง ดังทรงแสดงว่า "ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน" (วิ.ม. (ไทย) 4/13/20) มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 นั้น เมื่อกล่าวถึงเรื่องสติแล้วจัดได้ว่าทรงแสดงเป็นครั้งแรกคือ สัมมาสติ ระลึกชอบ และเมื่อแสดงโดยละเอียดแล้ว สัมมาสติ ก็คือ สติปัฏฐาน 4 นั่นเอง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงเรื่องการนำสติไปใช้อย่างชัดเจน โดยทรงแบ่งประเภทของสติไว้ 2 ประเภท 1) มิจฉาสติ ความระลึกผิด 2) สัมมาสติ ความระลึกชอบ ดังปรากฏใจความสำคัญที่ตรัสเรื่องสติว่า "ภิกษุทั้งหลาย บุคคลควรทราบทั้งสิ่งที่ไม่เป็นธรรมและไม่เป็นประโยชน์ ควรทราบทั้งสิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์ ครั้นทราบแล้ว ควรปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์ สิ่งที่ไม่เป็นธรรมและไม่เป็นประโยชน์ คือ มิจฉาสติ ความระลึกผิด สิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์ คือ สัมมาสติ ความระลึกชอบ" (องฺ.ทสก.(ไทย) 24/113/258)

ดังที่ตรัสเรื่องสติว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลควรทราบทั้งสิ่งที่ไม่เป็นธรรมและสิ่งที่เป็นธรรม ควรทราบทั้งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และสิ่งที่เป็นประโยชน์ ครั้นทราบแล้ว ควรปฏิบัติตามสิ่งที่เป็นธรรมและเป็นประโยชน์, สิ่งที่ไม่เป็นธรรมและสิ่งที่เป็นธรรม สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และสิ่งที่เป็นประโยชน์ คือ มิจฉาสติเป็นสิ่งที่ไม่เป็นธรรม สัมมาสติเป็นสิ่งที่เป็นธรรม บาปอกุศลธรรมเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาสติเป็นปัจจัย นี้เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ส่วนกุศลธรรมเป็นอันมากที่ถึงความเจริญเต็มที่เพราะสัมมาสติเป็นปัจจัย นี้เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์” (องฺ.ทสก. (ไทย) 24/114/260)

มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่ลึกซึ้งที่แสดงวิธีการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วนและชัดเจน เป็นวิธีปฏิบัติวิธีเดียว หรือเป็นทางเดียวที่จะทำให้เข้าสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพาน ดังที่ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (ที.ม. (ไทย) 10/373/301)

มหาสติปัฏฐาน4 เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถเจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งในมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยหมวด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละหมวดมีรายละเอียดในการเจริญกัมมัฏฐาน ที่ผู้เป็นสมถยานิกสามารถเจริญสมถกัมมัฏฐานซึ่งนำมาเป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ในตัว และผู้เป็นวิปัสสนายานิกสามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วนได้โดยตรง เมื่อครั้งในคราวที่พระพุทธองค์ทรงกระทำความเพียรเพื่อตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็ทรงใช้วิธีการเจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌานและทรงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนบรรลุอาสวักขยญาณ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด ดังตรัสแสดงไว้ว่า “ภารทวาชะ เราฉันอาหารหยาบให้ร่างกายมีกำลัง สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงเนินดิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เรานั้นน้อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ น้อมจิตไปเพื่อจุตูปปาตญาณ น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ เราบรรลุวิชชาที่ 3 นี้ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี กำจัดอวิชชาได้แล้ว วิชชาก็เกิดขึ้น กำจัดความมืดแล้ว ความสว่างก็เกิดขึ้น เหมือนบุคคลผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่” (ม.ม. (ไทย) 13/483-611)

กัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้นมี 2 ประการ คือ 1) สมถะกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายให้เกิดความสงบใจ(พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)2552:22) 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา กัมมัฏฐานทั้ง 2 อย่างนี้ (พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) 2558: 8) สามารถค้นหาฝึกปฏิบัติให้เกิดให้มีได้ในมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีหลักปฏิบัติอันละเอียดแยบยลที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสแสดงไว้แล้วนั้น สมถะและวิปัสสนา

กัมมัฏฐานนั้นเป็นพระกัมมัฏฐานหลักในพระพุทธศาสนาที่ใช้ในการฝึกอบรมจิตและพัฒนาจิตให้เจริญยิ่ง ดังมีเนื้อความแสดงไว้ว่า “1) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 2) ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป 3) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป” (ขุ.ป. (ไทย) 31/1/413)

มหาสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงมีปรากฏอยู่มากมายและลึกซึ้งมาก ประกอบด้วยหลักธรรมสำคัญและวิธีการในการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นหัวใจ หลักการ และเคล็ดลับในการปฏิบัติ ในการศึกษาวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 นี้ จักทำให้เกิดความเข้าใจในการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานอันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐาน 4 ยิ่งขึ้น ซึ่งจักเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาทางวิชาการ และเป็นประโยชน์ในการนำไปประพฤติปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน ตลอดถึงในการดำเนินชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนาชีวิตจิตใจ เกิดความสุขความเจริญตามหลักพุทธรรมดังกล่าว

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ดังนั้นจึงเป็นประเด็นให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาวิเคราะห์เรื่องดังกล่าวเพื่อให้เกิด องค์ความรู้ หลักการ วิธีการ แนวคิด คุณค่า คุณประโยชน์ ในมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อนำองค์ความรู้ทั้งหลายเหล่านี้ไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ในการเจริญพระกัมมัฏฐานสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษามหาสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. เพื่อวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน”เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร (Documents) ซึ่งได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาเอกสาร

1.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นปฐมภูมิ โดยรวบรวมข้อมูล จากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยเล่มที่เกี่ยวข้องกับมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1.2 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ โดยรวบรวมข้อมูลจากอรรถกถา ปกรณ์วิเสส ตำารา เอกสาร งานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้องกับมหาสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก

ขั้นที่ 2 รวบรวมและเรียบเรียงข้อมูล

2.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารขั้นทุติยภูมิ โดยรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร งานวิจัย บทความที่เกี่ยวข้องศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.2 เรียบเรียง ขัดเกลา เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับมหาสติปัฏฐาน 4

ขั้นที่ 3 วิเคราะห์คุณค่าและสรุปเนื้อหา

3.1 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Documents) มหาสติปัฏฐาน 4 แล้วนำมาประมวลผลให้ได้เนื้อหาที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.2 วิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุป พรรณนาและอธิบายผลต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

1. มหาสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคทรงประกาศพระสัทธรรมเป็นครั้งแรก ดังทรงแสดงธัมมจักกัปวัตตนสูตร แก่ปัญจวัคคีย์ ใจความสำคัญของหลักการประพฤติปฏิบัติซึ่งเป็นทางสายกลางเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา “ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ในการแสดงธัมมจักกัปวัตตนสูตรอันเป็นปฐมเทศนานี้ พระอัญญาโกณฑัญญะ ได้ดวงเห็นธรรม เกิดธรรมจักษุ บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ “เมื่อพระผู้มี

พระภาคตรัสเวยยากรณ์นี้อยู่ ธรรมจักษุ อันปราศจากธุลีจากมลทินได้เกิดแก่ท่านพระโกณฑัญญะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวง มีความดับไปเป็นธรรมดา (วิ.ม. (ไทย) 4/13/20.) เมื่อพระอัญญาโกณฑัญญะได้กำหนดพิจารณาธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหมวดธรรม คือธัมมานุปัสสนา (ที.ม. (ไทย) 10/386/324) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม

มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติเจริญภาวนาที่มีความเหมาะสมกับ (บุคคล) ทุกสังคม ไม่ว่า (บุคคลนั้น) จะอยู่ในสังคมไหน ภาวะใด ก็สามารถเจริญสติได้ ทุกที่ ทุกเวลา ทุกขณะ โดยมหาสติปัฏฐาน 4 ทำให้ทราบว่า การดำเนินชีวิตนั้น มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลอยู่ 4 อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง มีความเป็นอยู่อย่างมีสติ ย่อมมีความสุขผ่องใส ไร้ทุกข์ โทษ ภัย และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้ง คือวิมุตติ หลุดพ้นอย่างแท้จริง

มหาสติปัฏฐาน 4 มีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติเจริญภาวนาที่มีความนิยมชมชอบความสงบ ชอบสมาธิ เป็นหลักก่อน สมารถเจริญสมถกัมมัฏฐานในสติปัฏฐานได้โดยตรง ให้ผลสำเร็จทางสมาธิตั้งแต่ “อปจารฌาน ไปจนถึง อัปปนาฌาน”(พุทธทาสภิกขุ 2549:121) เมื่อได้สมาธิตามที่ต้องการแล้ว จึงนำสมาธิเพื่อมาเจริญปัญญา คือเป็นปทัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป ผู้ปฏิบัติที่ดำเนินตามวิถีของสมถะนี้ เรียกว่า “สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) 2557:780) ส่วนผู้ปฏิบัติภาวนาที่ชอบปัญญาโดยตรง จะทำการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปได้โดยตรงจนถึงที่สุด ซึ่งใช้สติเป็นประธาน อาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น คือขณิกสมาธิและอุปจารสมาธิเท่านั้น เรียกว่า “วิปัสสนาสมาธิ” ผู้ปฏิบัติที่ดำเนินตามวิถีของวิปัสสนาล้วนนี้ เรียกว่า “วิสุทธิวิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาล้วนเป็นยาน”

2. การเจริญสมถะและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ หลักการคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน) ให้แน่วแน่จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว จะเกิดสภาวะจิตที่เป็นสมาธิระดับสูงคืออัปปนาสมาธิ เรียกว่า “ฌาน” โดยอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ว่า (สังขารทั้งปวง) เป็นไตรลักษณ์ จนสามารถมีจิตเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ หลักการคือใช้ปัญญา (ภาวนามยปัญญา) กำหนดพิจารณาสภาวธรรม (อารมณ์วิปัสสนา) เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ว่า (สังขารทั้งปวง) เป็นไตรลักษณ์ เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” โดยอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอารมณ์เป็นสภาวธรรม (ปรมัตถ์) เรียกว่าวิปัสสนาภูมิ 6 คือ1) ขันธ์ 5 2) อายตนะ 12 3) ธาตุ 18 4) อินทรีย์ 22 5) อริยสัจ4 6) ปฏิจจสมุปบาท 12

การกำหนดรู้ขณะทั้ง 3 การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดปัญญาเห็นแจ้งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน การกำหนดรู้ขณะทั้ง 3 คือ อุปปาทขณะ (เกิดขึ้น) ฐิติขณะ (ตั้งอยู่ แปรผัน) ภังคขณะ (ดับ) ในสภาวลักษณะให้เกิดความเห็นแจ้งรู้แจ้งนั้น เป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาเพื่อใช้ในการกำหนดรู้สภาวะลักษณะโดยอาการ 3 คือ อาการดับ อาการที่ถูกความเกิด-ดับเบียดเบียนและอาการที่ไม่อยู่ในอำนาจของสิ่งใดๆ เพื่อสามารถยกไตรลักษณ์ขึ้นสู่นาม-รูป

3. วิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ มหาสติปัฏฐาน 4 สามารถเจริญสมถกัมมัฏฐานได้พร้อมในตัวและอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ในกายานุปัสสนา การพิจารณากาย 14 บรรพ สามารถใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสมถะได้โดยตรง

ก. มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการอาศัยองค์ธรรมของมหาสติปัฏฐาน 4ได้แก่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติเจริญภาวนา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้สมาธิ ดังนี้ คือ

1) ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่ให้รีรอล้าหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น ทำให้นิวรณ์ระงับลงได้ง่าย ส่งผลในการประคองจิตให้มุ่งสู่ความสงบตั้งหมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว

2) สัมปชัญญะ คือปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนด ทำให้ไม่หลงใหลไปได้และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง ปัญญาจะเป็นสิ่งที่ใช้พิจารณารู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกื้อหนุนส่งเสริมค้ำจุนและเป็นอุปสรรค ซึ่งจะส่งผลให้เกิดสมาธิได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

3) สติ คือการกำหนดหมายตัว คอยจับอารมณ์ไว้ (อารมณ์สมถะ) ทำให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมเลือนเลอะ พลาดสับสน สติเป็นตัวคอยจับอารมณ์ ควบคุมบัญชาการในทุกสิ่งที่จะทำให้จิตเกิดความสงบตั้งหมั่นเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็ว

ข. หน้าที่สำคัญของสติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน มีดังนี้

1) ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานเบื้องต้นโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ คือใช้สติกุมจิตไว้กับอารมณ์ (อารมณ์สมถะ) หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิตเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่หรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่ายไม่ซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น เป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอก็เรียกว่า “เป็นสมาธิ” และเพียงแค่นั้นสมถะก็สำเร็จ ได้สมาธิขั้นต้น คือขณิกสมาธิ หรือวิปัสสนาสมาธิ ไปจนถึงอุปจารสมาธิ

2) ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานตามความหมายของสมถะ คือการทำจิตให้สงบตั้งหมั่นซึ่งเป็นการเจริญสมถะอย่างเป็นแบบแผนด้วยอารมณ์กัมมัฏฐาน 40 ประการ ดังนั้น เมื่อให้สติ

กำหนดจับอารมณ์ใดแล้ว สติก็ยึดตรึงดึงจิตกุมไว้กับอารมณ์นั้น ที่ส่วนนั้นอย่างเดียว ให้จิตจดจ่อแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเท่านั้น ไม่ให้คลาดไปเลย จนในที่สุดจิตน้อมดิ่งแน่วแน่อยู่กับนิมิตหรือมโนภาพของสิ่งที่กำหนด ซึ่งเป็นเพียงสัญญาที่อยู่ในใจของผู้กำหนดเอง โดยจิตที่น้อมดิ่งแน่วแน่นั้น แนบสนิทเป็นจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว สงบตั้งหมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว จะเกิดภาวะจิตที่เป็นสมาธิระดับสูง คืออัปปนาสมาธิเรียกว่า “ฌาน”

3) ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ได้ใช้สติเพียงอย่างเดียว ยังมีหลักธรรมอื่นเป็นส่วนประกอบด้วย ซึ่งการเจริญสมถะโดยทั่วไปหากไม่มีอุปสรรคใด ๆ เกิดขึ้นใช้เพียงมนสิการเฉย ๆ ก็สำเร็จผลตามขั้นตอน หากกรณีที่จิตไม่ยอมสนใจอารมณ์นั้น ดึงไม่อยู่คอยจะฟุ้งไป หรือกัมมัฏฐานบางอย่างที่ต้องใช้ความคิดพิจารณา จำต้องใช้โยนิโสมนสิการช่วย คือมนสิการโดยอุบาย การทำในใจโดยแยบคลาย หรือรู้จักเดินความคิดนำจิตไปให้ถูกทางสู่เป้าหมาย อนึ่ง การเจริญสมถะนั้น โยนิโสมนสิการที่อาจต้องใช้ ก็เฉพาะประเภทปลุกเร้ากุศลธรรมเท่านั้น นอกจากนั้นยังมีองค์ธรรมหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสมถะ บางอย่างช่วยเป็นฐานค้ำและหนุนให้เกิดสมาธิ บางอย่างทั้งช่วยเกื้อหนุนให้เกิดสมาธิและช่วยในการใช้สมาธิให้สำเร็จประโยชน์เพื่อจุดหมายที่สูงขึ้นไป ดังเช่นองค์ธรรมใน อิทธิบาท พละ อินทรีย์ โพชฌงค์

มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นเครื่องมือ เป็นอุปกรณ์ ในการเจริญวิปัสสนาในตัวพร้อมโดยตรง อารมณ์ของมหาสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กัมมัฏฐาน 21 ประการ เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรง

ก. มหาสติปัฏฐาน4 เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น อาศัยองค์ธรรมของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เป็นเครื่องในการปฏิบัติเจริญภาวนา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ปัญญา ดังนี้ คือ

1) ความเพียร ความเพียรคอยหนุนเร้าจิตไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่ให้รีรอหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งเร้าให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น ความเพียรจะทำหน้าที่ประคองจิตไม่ให้จิตหลุดออกจากอารมณ์กัมมัฏฐานได้ง่าย ๆ และยังช่วยให้จิตมีกำลังส่งเสริมให้ปัญญาทำหน้าที่ได้อย่างดี

2) สัมปชัญญะ คือปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) ที่สติกำหนดทำให้ไม่หลงใหลไปได้และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สัมปชัญญะ คือตัวปัญญาหรือตัววิปัสสนา ที่ทำหน้าที่กำหนดพิจารณาตัดกิเลส ปหานกิเลส ในอารมณ์วิปัสสนาทั้งหลาย

3) สติ คือการกำหนด หมายตัว คอยจับอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) ไว้ทำให้ตามทันทุกขณะ ไม่ลืมเลือนเลอะ พลาดสับสน สติทำหน้าที่ระลึกกำหนดจับอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) เพื่อปัญญาจะได้กำหนดพิจารณาทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

ข. หน้าที่สำคัญของสติในการเจริญวิปัสสนา มีดังนี้

1) ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติทำหน้าที่กำหนดอารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) ให้แก่จิต หรือดึงตรึงจิตไว้กับอารมณ์ ซึ่งมุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์ไว้ให้ปัญญากำหนดพิจารณา ตรวจดูและวิเคราะห์วิจัย โดยใช้จิตที่ตั้งหมั่นเป็นที่ทำงาน

2) ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) ซึ่งตามความมุ่งหมายอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจสภาวธรรม (อารมณ์วิปัสสนา) เฉพาะตัวจริง (ปัจจุบันขณะ) ของอารมณ์ตามสภาวะเท่านั้น และเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทัน ครบถ้วนชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะของอารมณ์ สติจึงตามกำหนด กำกับจับอารมณ์นั้น ๆ ให้ทัน ในความเป็นไปของอารมณ์ในปัจจุบันขณะ เพื่อปัญญาจะได้ดูรู้อารมณ์นั้น โดยตลอดทุก ๆ ขณะ คือดูขณะเกิดขึ้น (อุปาทขณะ) คลี่คลายตัว หรือตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) จนกระทั่งดับสลายไป (ภังคขณะ)

3) ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติเป็นเครื่องมือหลักในการทำหน้าที่ให้แก่ปัญญาดังกล่าวแล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นที่เป็นส่วนประกอบด้วย โดยองค์ธรรมที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้เกิดปัญญา คือโยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคลาย ซึ่งโยนิโสมนสิการทำงานเชื่อมต่ออยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นตัวให้วิธีการแก่ปัญญา หรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล และองค์ธรรมอื่นที่เป็นส่วนประกอบมีความสำคัญเช่นกัน ได้แก่ สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริมรรคมีองค์ 8

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่องศึกษาวิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1.ศึกษามหาสติปัฏฐาน4 ในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐาน 4 คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติและข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน โดยสติทำหน้าที่ระลึกถึงและเข้าไปตั้งไว้ใน กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นอารมณ์ของสติ หลักการคือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้เกิดผลดีที่สุด ด้วยการตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักปฏิบัติที่สามารถเจริญได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งในมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยหมวด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ละหมวดมีรายละเอียดในการเจริญกัมมัฏฐานที่ผู้เป็นสมถยานิกสามารถเจริญสมถกัมมัฏฐานซึ่งนำมาเป็นบาทฐานของวิปัสสนาได้ในตัว และผู้เป็นวิปัสสนายานิกสามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วนได้โดยตรง เมื่อครั้งในคราวที่พระพุทธองค์ทรงกระทำความเพียรเพื่อตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ก็ทรงใช้วิธีการ

เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌานและทรงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนบรรลุอาสวักขยญาณ ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีปฏิบัติเจริญภาวนาที่มีความเหมาะสมกับ (บุคคล) ทุกสังคม ไม่ว่า (บุคคลนั้น) จะอยู่ในสังคมใด สภาวะใด ก็สามารถเจริญสติได้ทุกที่ ทุกเวลา ทุกขณะ โดยสติปัฏฐาน 4 ทำให้ทราบว่า การดำเนินชีวิตของ (บุคคลนั้น) มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้น คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครองก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสและเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม ซึ่งมหาสติปัฏฐาน 4 มีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัวโดยตรง อนึ่ง ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญสมถกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานได้โดยตรง เรียกว่า สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน ส่วนผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐานโดยตรงไปจนถึงที่สุด เรียกว่าสุทธวิปัสสนายายิก ผู้มีวิปัสสนาล้วนเป็นยาน

2. ศึกษาการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ หลักการคือกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์กัมมัฏฐาน) ให้แน่วแน่จนจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียว สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิเต็มที่แล้ว จะเกิดภาวะจิตที่เป็นสมาธิระดับสูง โดยความมุ่งหมายของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี หรือเป็นสมาธิเพื่อปัญญา คือสมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง ดังนั้น การเจริญสมถะ เจริญสมาธิ ก็เพื่อให้ได้สมาธิซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ 1) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร 2) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ 3) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ 4) สมาธิภาวนาที่เป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง จนสามารถมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ หลักการคือใช้ปัญญากำหนดพิจารณาสภาวธรรม เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” จนสามารถดับกิเลส นำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้น

3. วิเคราะห์มหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานเบื้องต้นโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ คือใช้สติกุมจิตไว้กับอารมณ์ (อารมณ์กัมมัฏฐาน) เพื่อให้จิตเพ่งหรือจับอยู่กับอารมณ์นั้น ต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอเพียงแค่นั้นสมถะก็สำเร็จ ได้สมาธิขั้นต้น คือขณิกสมาธิหรือวิปัสสนาสมาธิ ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานที่ต้องการให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นสูงนั้น เมื่อให้สติกำหนดจับอารมณ์ใดแล้ว สติก็ยึดตรึงจิตไว้กับอารมณ์นั้น ที่ส่วนนั้นอย่างเดียวจนจิตน้อมดิ่งแน่วแน่อยู่กับนิมิตเป็นจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งมีอารมณ์เดียว สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิและพัฒนาเป็นสมาธิระดับสูงเรียกว่าฌาน ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติทำหน้าที่ระลึกรู้อารมณ์ (อารมณ์วิปัสสนา) ซึ่งตามความมุ่งหมายอยู่ที่ความรู้ความเข้าใจสภาวธรรม (อารมณ์

วิปัสสนา) เฉพาะตัวจริง (ปัจจุบันขณะ) ของอารมณ์ตามสภาวะเท่านั้น และเพื่อให้ปัญญารู้เท่าทันครบถ้วนชัดเจนเกี่ยวกับสภาวะของอารมณ์ สติจึงตามกำหนด กำกับจับอารมณ์นั้น ๆ ให้ทัน ในความเป็นไปของอารมณ์ในปัจจุบันขณะ เพื่อปัญญาจะได้ดูรู้อารมณ์นั้น โดยตลอดทุก ๆ ขณะ คือดูขณะเกิดขึ้น (อุปาทขณะ) คลี่คลายตัว หรือตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) จนกระทั่งดับสลายไป (ภังคขณะ) สติเป็นเครื่องมือหลักในการทำหน้าที่ให้แก่ปัญญาดังกล่าวแล้ว ยังมีหลักธรรมอื่นที่เป็นส่วนประกอบด้วย โดยองค์ธรรมที่มีความสำคัญที่จะช่วยให้เกิดปัญญา คือโยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคลาย ซึ่งโยนิโสมนสิการทำงานเชื่อมต่ออยู่ระหว่างสติกับปัญญา เป็นตัวให้วิธีการแก่ปัญญา หรือเป็นอุบายวิธีของการใช้ปัญญาให้ได้ผล และองค์ธรรมอื่นที่เป็นส่วนประกอบมีความสำคัญเช่นกัน ได้แก่ สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริมรรคมีองค์ 8

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

_____. อรรถกถาภาษาไทย.(2532). *ฉบับมหาจุฬาอฏฺกถา.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ, (2549), *สมถะวิปัสสนา แห่งยุคปรมญ*, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ตถตา พับลิเคชั่นจำกัด,

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557) *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร).(2558) *สมถวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ถึงธรรมกายและพระนิพพานของพระพุทธเจ้า.* พิมพ์ครั้งที่ 15. นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด.

พระธรรมธีรราชมหามุณี (โชดก ญาณสิทธิ).(2557) *หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.* พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.