

บทที่ ๒

เอกสารรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของกระบวนการแก้ไขฟื้นฟูเยาวชนผู้กระทำผิด และผลของกระบวนการแก้ไขฟื้นฟูเยาวชนผู้กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต ๗ เชียงใหม่ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยจัดแบ่งหัวข้อการศึกษา ไว้ดังนี้

๒.๑ การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๒ แนวทางการพัฒนาสติของเด็กและเยาวชน

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการกระทำผิดของเยาวชน

๒.๔ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ การพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในสังคมยุคปัจจุบัน เรามักจะได้ยินคำพูดอยู่เสมอว่า ทำอะไรให้มีสติ อย่าขาดสติ มีผู้กล่าวว่า ปัญหาต่างๆ ในสังคมไทยเกิดขึ้นเพราะคนไทยขาดสติ สติจึงเปรียบเสมือนยามรักษาประตู ที่คอยสอดส่องสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีให้เข้ามาในบ้านเมือง พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาศติไว้ในพระสูตรหนึ่ง ชื่อว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” พระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่เกื้อกูลอย่างมากต่อการปฏิบัติตามหลักกัมมัฏฐาน ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เป็นทางสายเอกที่จะทำให้เหล่าสัตว์ก้าวล่วงพ้นกองทุกข์ทั้งปวงได้ มหาสติปัฏฐานสูตรนี้มีผู้นำมาใช้เป็นหลักปฏิบัติที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย โดยนำไปปฏิบัติตามอรรถาธิบายของตน บางท่านก็ปฏิบัติอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออก บางท่านนำหลักกายานุปัสสนามาใช้พิจารณาอริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ การเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆ ตามจริตของตน หรือตามความต้องการของตน หรือบางท่านก็นำมาพิจารณาใช้ทั้งหมด ทั้งนี้ ก็เพื่อเป้าหมายในการทำให้เกิดสตินั่นเอง

ต้นเหตุแห่งพระสูตรนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จไปประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ^๑ ทรงพิจารณาเห็นชาวกุรุ ซึ่งมาเฝ้าพระพุทธเจ้าในสมัยนั้นว่าเป็นผู้มีอุปนิสัยที่จะฟังพระสูตรนี้ได้” อนึ่ง บริษัททั้ง ๔ ในแคว้นกุรุนั้น ต่างก็พากันประกอบเนืองๆ ในสติปัฏฐานอยู่โดยปกติ คือ จะพูดคุยหักทลายและดักเตือนกันด้วยเรื่องให้มีสติในการประกอบการทำงานและการประกอบกิจวัตรประจำตัว โดยที่พูดแต่คนรับใช้ และ

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

คนงานทั้งหลาย ก็พากันพูดแต่เรื่องเกี่ยวกับสติ จะเห็นได้ว่า ชาวแคว้นกुरुมีความสนใจในเรื่องสติอย่างมากถึงขนาดคนรับใช้จนไปถึงคนมีฐานะดีก็สนใจในเรื่องสติ แม้กระทั่ง ชาวแคว้นกुरुจะประกอบการทำงานอยู่ก็จะไม่พูดถึงเรื่องที่ไร้สาระเลย จะพากันพูดแต่เรื่องสติปัญญานั่น เพราะเหตุนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงทรงเล็งเห็นว่า ชาวแคว้นกुरुมีอุปนิสัยเหมาะแก่การฟังพระสูตรนี้ เนื้อหาในพระสูตรมีรายละเอียดดังนี้

สติปัญญาน คือ ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกแสดงโดยสรุป เพื่อให้คล้อยตามจริตของบุคคลที่มีความแตกต่างกัน โดยพระองค์ทรงจำแนกจริตใหญ่ๆ ของคนไว้ ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทแรก ได้แก่ คนที่มีต้นตอหาจิต คือ คนที่มีจิตมักรักใคร่พอใจในกามคุณทั้ง ๕

๒. ประเภทที่สอง ได้แก่ คนที่มีทิฏฐิจิต คือ มีความเห็นในลักษณะยึดติดถึงความเที่ยงแท้ไม่แปรผันของสิ่งทั้งหลาย

บุคคลทั้ง ๒ ประเภทนี้มีปัญญามากน้อยแตกต่างกัน สติปัญญานจึงเป็นการจำแนกเพื่อคัดจริตของคน โดยพระพุทธเจ้าทรงแยกออกเป็น ๔ กลุ่ม ได้ตรัสไว้ในตอนต้นแห่งมหาสติปัญญานสูตรในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัญญาน ๔ ประการ”^๑

จากพระพุทธานุญาตที่ตรัสไว้นี้เพื่อแสดงให้เห็นว่า ทางเดียวนี้เท่านั้นเป็นทางสายตรงที่เหล่าสัตว์นำมาอบรมจิตให้พ้นไปจากโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสได้ ตลอดถึงการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน การเจริญสติปัญญานนั้น ท่านได้แบ่งออกเป็นหมวดหมู่เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ซึ่งจะแสดงไปตามลำดับ ดังนี้

๒.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัญญาน

กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย มีการแบ่งเป็น ๖ หมวด ดังนี้

๑) หมวดลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าได้ตรัสสติปัญญานสูตรเกี่ยวกับกายไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายให้ตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว... แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^๑

๒) **หมวดอิริยาบถ** พระพุทธเจ้าทรงให้ปฏิบัติด้วยวิธีการเคลื่อนไหวร่างกายมีการ ยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรา ยืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณา เห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^๒

๓) **หมวดสัมปชัญญะ** พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ เสมอในการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น การก้าวเดิน การถอยกลับ การเหลียวแลดู เป็นต้น เป็นการ ปฏิบัติที่รู้เท่าทันต่อการเคลื่อนไหว ตลอดถึงอยู่นิ่งๆ ก็ต้องมีสัมปชัญญะอยู่ตลอด ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัว ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉ้น การคืบ การเลี้ยว การล้ม ทำความ รู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่...ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายใน กายอยู่อย่างนี้แล”^๓

๔) **หมวดสังปฏิภูม** พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาร่างกายว่าเป็นที่เต็มไปด้วยสิ่ง ปฏิภูม ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงศีรษะ และตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงพื้นเท้า มีหนังห่อหุ้มอยู่โดยรอบ ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้อง บน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ใน กายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก... แม้ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็น กายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๓/๑๐๒.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๕.

สะอาดมีชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน... ไขข้อ มูตร ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^๑

๕) หมวดธาตุ ธาตุในที่นี้ หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มาประชุมกัน เป็นร่างกายและให้พิจารณาโดยแยกออกเป็นส่วนๆ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล”^๒

๖) หมวดป้าชา ๕ หมวด พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงเรื่องป้าชา ๕ อย่าง ซึ่งป้าชา ๕ อย่างนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหน หากแต่อยู่ในร่างกายของคนเราเอง โดยทรงให้พิจารณาตามเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป้าชา ตั้งแต่ ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ให้สังเกตดูซากศพในแต่ละวันจะมีความเปลี่ยนแปลงไป ตั้งแต่ศพขึ้นอืด ถึงศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม จากนั้นให้มาดูกายของตน ว่า กายของตนนั้น ก็จะเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน ในพระสูตรนี้ทรงตรัสเกี่ยวกับป้าชา ๕ อย่าง โดยข้อที่ ๑ ตรัสว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป้าชา ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้มแม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็น ฉันนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นในกายภายในอยู่อย่างนี้แล”^๓

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสป้าชาข้อที่ ๒ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป้าชาซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทิ้งกิน นกตะกรุมจิกกินสุนัข กัดกิน สุนัขจึงจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉันนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายใน กายภายในอยู่... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล’”^๔

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๘.

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๓ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย”^๑

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๔ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนประอะ มีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย”^๒

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๕ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือด และเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย”^๓

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๖ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นรัดกระดูกกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นเช่นนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่...ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^๔

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๘ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้นฉันใด...ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้... ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย อย่างนี้แล”^๕

และอีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสปาฐาข้อที่ ๙ ว่า “ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบ เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็น ฉะนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่าง

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๘.

นั้นไปได้ ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่...หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^๑

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอก โดยให้พิจารณาเห็นว่า สรีระร่างกายนี้เมื่อตายแล้วย่อมจะมีลักษณะอย่างต่างๆ กัน ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนกระทั่งเหลือแต่กระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยทรงให้น้อมเข้ามาหาตนเอง คือกายของเรานี้ว่า กายของบุคคลอื่นเป็นเช่นใด กายของเราก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกันไม่แตกต่างกัน เมื่อถึงคราวบุคคลอื่นหรือเราตายย่อมเป็นเช่นเดียวกันโดยไม่ต้องสงสัยเลย เพราะฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นกายเปรียบเหมือนป่าช้า ๕ ก็เพื่อให้เกิดความสังเวชในกายนี้ เมื่อกายนี้ปราศจากวิญญาณแล้ว อันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ก็จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน กายนี้จักกระจัดกระจายเรื่อราดแผ่นดิน หาประโยชน์มิได้เลย และให้ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึก ก็เพียงเพื่ออาศัยกายนี้สร้างคุณงามความดีทั้งปวง มีการเจริญญาณ เจริญสติ เมื่อพิจารณาได้ อย่างนี้ก็จะเห็นเหตุให้ไม่ยึดติดในกายนี้ว่าเป็นของเรา เราเพียงมาอาศัยกายนี้เพียงชั่วคราวเท่านั้น อีกไม่นานก็จะทิ้งกายนี้เอาไว้ เป็นการให้เราระลึกว่า เวลาที่มีชีวิตอยู่ก็อย่าประมาท จงรีบชวนชวาย สร้างสั่งสมความดีเอาไว้ตลอดถึงการปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์

๒.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาเวทนา ดังนี้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่...หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล”^๒

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๓-๑๐๕.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๕-๑๑๐.

แสดงให้เห็นว่า การตั้งสติระลึกไว้ในเวทนาทั้งหลาย คือ การเสวยอารมณ์นั้นตามปกติ เวทนาที่ทรงจำแนกไว้มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา บางอย่างก็ทรงจำแนกไว้ ๕ เป็นความสุข ความทุกข์ โสมนัสคือความสุขกาย โทมนัสคือความทุกข์กาย และอุเบกขาคือความวางเฉย ไม่สุขไม่ทุกข์ บางอย่างก็ทรงจำแนกเวทนาไว้ ๖ อย่าง ตามประสาทสัมผัส คือ เวทนาที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เรียกว่าเกิดขึ้นทางอายตนะทั้ง ๖ นั้นเอง

แต่ในที่นี้ ทรงจำแนกเวทนาไว้ถึง ๘ ประการ สรุปได้ว่า เมื่อเวทนาใดปรากฏขึ้นก็ทรงให้ตั้งสติระลึกไว้ว่า ขณะนั้นเรามีเวทนาทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ตลอดถึงเสวยเวทนาที่ไม่สุขและทุกข์คือวางเฉย ที่มันปรากฏอยู่ ก็ระลึกอยู่ที่เวทนานั้นๆ เวทนาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ระลึกตามที่เวทนาที่มันเปลี่ยนแปลงไป เวทนานุปัสสนาสติปัญญาเป็นกัมมฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีความหยาบ อ่อน ปัญญาคล้ำ มักพอใจติดใจในความสุขชั้นต่าง ๆ เช่นสุขในสมาธิ สุขในสวรรค์ สุขในพรหมโลก เป็นต้น อันที่จริงแล้ว สิ่งเหล่านั้นก็เป็นของไม่เที่ยงแท้ เป็นทุกข์อยู่ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้รู้เวทนาตามความเป็นจริงโดยทรงให้ตั้งสติตามความรู้ลึกของผัสสะในเวทนาทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ให้รู้ทันโดยมีสติตามกำหนดรู้ทุกอาการ เวทนามีอามิส คือเกิดแต่สัมผัสกับกามคุณก็รู้ทัน แล้วทรงให้สำเหนียกในเวทนาทั้งหลาย โดยมีความเกิดขึ้นแปรเปลี่ยนไป และเสื่อมไปของเวทนา จนรู้เห็นแจ่มแจ้งในเวทนาทั้งหลาย และตั้งสติไว้เป็นเพียงที่รู้ เป็นที่ระลึกว่าเวทนามีเท่านั้น ก็เพื่อจะเจริญญาณและสติไม่ให้ยึดถือในสิ่งใดๆ ที่ตนได้เห็นสัมผัสในขณะนั้น

๒.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา

จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิต คือ ความนึกคิด ดังนี้

ในสติปัญญาว่าด้วยการตามเห็นจิตในจิตทั้งหลาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ... ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล”^๑

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

จากพระพุทธรูปที่ตรัสไว้^๑ เป็นการให้มาพิจารณาตามจิตว่า จิตนั้นมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองชนิดไหนที่เข้ามาจรในจิต โดยให้ตามดูอย่างมีสติรู้เท่าทันจิต หรือจิตมีสมาธิพระพุทธเจ้าก็ทรงให้มีสติอยู่ทุกขณะ คือการตั้งสติตามจิตใจของตนให้รู้ทันอาการปกติว่า จิตมีกิเลสเจือ ปราศจากกิเลสเจือ ฟุ้ง ไม่ฟุ้ง ใหญ่ ไม่ใหญ่ เยี่ยม ไม่เยี่ยม ตึงมัน ไม่ตึงมัน หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ของจิตทุกๆ อาการไป แล้วพระพุทธเจ้าทรงให้มีความสำเนียงในจิต คือ อาการเกิดขึ้น แปรเปลี่ยนเสื่อมสลายไปให้รู้ทัน และตั้งสติไว้เพียงเป็นที่รู้ เป็นที่ระลึกว่า จิตมีเท่านั้น ไม่ยึดติด และไม่ยึดถืออะไรตามที่ได้ตามจิตในขณะนั้น ๆ สรุปว่า การตามจิตที่ปรากฏ ก็มีพื้นฐานข้อนี้นักปราชญ์ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า เหมาะกับคนที่มีความรู้จริงติดล้า ปัญหาน้อย มักมีความสำคัญมั่นหมายว่า จิตนั้นเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน แม้ความเชื่อถือว่า โลกนี้ พระเจ้าเป็นผู้สร้าง และยังมีความเชื่อว่า พระเจ้าเป็นผู้สูงสุด ก็เกิดจากความเข้าใจว่า เป็นสิ่งเที่ยงแท้แน่นอนอยู่นั่นเอง

๒.๑.๔ ฆัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฆัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม ดังนี้

ในข้อความที่เกี่ยวกับฆัมมานุปัสสนา^๒นี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เป็นหมวดๆ แบ่งออกเป็น ๕ หมวด ดังต่อไปนี้

๑) หมวดนิรวณ^๓ พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณ^๔ ๕ ประการอยู่อย่างนี้ว่า เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือ เมื่อกามฉันทะภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเราไม่มีการเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น การละกามฉันทะ ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น... เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่... เมื่อถีนมิทธะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่...เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทธัจจกุกกุจจะ ภายในของเรามีอยู่...เมื่อวิจิกิจฉาภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่...ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรวณ^๕ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล”^๖

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒-๑๑๓.

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า นิเวศทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเครื่องกั้นหรือเป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้เราบรรลุถึงความดี ไม่ให้เราประสบความสำเร็จ ไม่ให้เราทำสมาธิได้ผล ไม่ให้เราถึงความสงบสุข หรือให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์สิ้นกิเลสได้ มีแต่จะคอยคั่งกีดขวางให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่พ้นจากอาสวะ จมอยู่กองทุกข์ทั้งปวง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงให้กำหนดรู้นิเวศทั้ง ๕ ว่ามีอยู่ในใจหรือไม่ การเกิดขึ้นแห่งนิเวศ ๕ เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็ให้ระลึกถึงเหตุนี้ และการละนิเวศทั้ง ๕ ได้แล้วนั้นด้วยเหตุใด ก็ให้รู้ชัดเหตุนี้

ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงมีพระดำรัสแก่เหล่าสาวกทั้งหลายมิให้มีใจฟุ้งไปหรือหลงไหลเข้าไปติดอยู่ในนิเวศ โดยให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันมันแล้วให้ละออกไปให้หมด ถ้าหากยังละไม่หมดปล่อยไว้เหลือกิเลสตัวใดตัวหนึ่งท่านว่ายังเป็นเหตุให้จิตมีติดบอดอยู่ ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อกามฉันทะก็ดี พยาบาทก็ดี ถีนมิทธะก็ดี อุทธัจจกุกกุจจะก็ดี และวิจิกิจฉาก็ดี ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา หรือกิเลสทั้ง ๕ เหล่านี้ไม่มีภายในจิตใจของเรา ก็ให้กำหนดรู้ชัดลงไปว่ามันมีหรือไม่มีเมื่อมันมีก็พึงละได้ด้วยสมาธิ คือการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้นจึงจะสามารถกำจัดนิเวศเหล่านี้ไปได้ โดยการบำเพ็ญให้ได้ระดับญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๔ อย่างระดับบุคคลธรรมดาก็สามารถปฏิบัติละนิเวศทั้ง ๕ ประการได้เหมือนกัน แต่จะละได้โดยไม่เด็ดขาดเหมือนกับพระอรหันต์ ส่วนพระอรหันต์ท่านหมดความเชื่อใจแล้ว คือหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองแล้ว เข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตแล้ว ไม่มีเชื่อที่จะต้องก่อภพชาติต่อไปอีกแล้ว ย่อมละนิเวศทั้ง ๕ ประการนี้ได้โดยเด็ดขาด

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอก และธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและเหตุดับ คือให้ตามดูจิตที่ไม่ปลอดจากนิเวศหรือไม่ปลอดจากนิเวศ และทั้งยังให้มีสติว่า ธรรมนั้นมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณและเจริญสติเท่านั้น โดยมีให้อาศัยค้นหาและทักขิเพราะการอาศัยค้นหาและทักขิยังไม่หมดสิ้นเชื่อนิเวศ พระพุทธเจ้าจึงมิให้อาศัยสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องช่วย หากแต่ทรงให้ละออกไปจากจิตใจต่างหาก จึงจะเข้าถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ก็เป็นอันว่าเข้าถึงความสงบแห่งจิต จิตนี้ก็จะมีความผ่องใสไม่มัวหมองเหมือนดังแต่ก่อน ฉะนั้นการตามเห็นธรรมในข้อนี้ก็ถือ การกำจัดนิเวศนั่นเอง จึงจะสามารถเห็นธรรมได้

๒) หมวดขันธ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปทานขันธ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นดังนี้ว่า รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร... วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า

ธรรมมีอยู่ ก็เพียงอาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงเชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ ประการอยู่อย่างนี้แล”^๑

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้ กล่าวได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะแก่ภิกษุทั้งหลายผู้เป็นเจ้าของแห่งเรือนกายนี้ว่า ขันธ ๕ นั้นเอง ที่ประชุมกันเข้าเป็นตัวเป็นคน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กายและใจ ซึ่งกายและใจนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญาสังขาร และวิญญาณที่มันมีลักษณะอย่างนี้เป็นอย่างนี้ เมื่อขันธทั้ง ๕ เหล่านี้มันเกิดขึ้นแล้วย่อมถึงความดับไป ในที่สุด ทรงให้พิจารณาทั้งขันธ ๕ ของคนอื่น ทั้งขันธ ๕ ของตนว่าตนและผู้อื่นมีลักษณะเป็นอย่างนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นอย่างนี้ ในไม่ช้าขันธ ๕ เหล่านี้ย่อมถึงความดับไปเหมือนกันหมดไม่มีขันธของใครจะเป็นอมตะ จากข้อความที่ยกมานี้ชี้ให้เห็นว่า ขันธ ๕ ประการดังกล่าวย่อมอยู่ในกฎไตรลักษณ์ คือ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ฉะนั้น ท่านจึงแบ่งออกเป็น ๕ กอง เรียกว่า ขันธ ๕ คือ

๑. รูป ได้แก่ ร่างกาย อันประกอบด้วยมหาภูตรูป คือ รูปใหญ่ มี ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และ อุปาทายรูป คือ รูปอาศัย ๒๔ มีปสาทรูป ๕ เป็นต้น

๒. เวทนา ได้แก่ การเสวยอารมณ์ ทั้งที่เป็นสุข ที่เรียกว่าสุขเวทนา ทั้งที่เป็นทุกข์ ที่เรียกว่า ทุกขเวทนา และทั้งที่เป็นอารมณ์เฉย ๆ เรียกว่าทุกขมสุขเวทนา

๓. สัญญา ได้แก่ ความจำได้หมายรู้ คือ จารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือ สัมผัสทางกาย และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ

๔. สังขาร ได้แก่ เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ที่เป็นส่วนดี เรียกว่า กุศล ที่เป็นส่วนชั่วเรียกว่า อกุศล ที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยากฤต

๕. วิญญาณ ได้แก่ การรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เมื่ออายตนะทั้งภายในทั้งภายนอกมากระทบกัน กล่าวคือ เมื่อรูปมากระทบตาเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาณ เมื่อเสียงมากระทบหู เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า โสตวิญญาณ เมื่อกลิ่นมากระทบจมูก เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ฆานวิญญาณ เมื่อรสมากระทบลิ้นเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ เมื่อโผฏฐัพพะมากระทบกาย เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า กายวิญญาณ เมื่อธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ มากระทบใจ เกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า มโนวิญญาณ ขันธทั้ง ๕ นี้ ท่านย่อลงเป็น ๒ อย่าง คือ นามกับรูป

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงให้พิจารณาเห็นตามสภาวะที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป จิตจึงจะไม่ไปอาศัยตัณหาและทิฏฐิ ทรงให้เห็นว่า ธรรมเหล่านี้มีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณและ

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๖/๑๑๔-๑๑๕.

เจริญสติเท่านั้น ไม่ให้ยึดติดอยู่ในขั้น ๕ ได้แก่ให้ละขั้น ๕ นั้นเอง ในหมวดธรรมข้อนี้จึงทรงให้พิจารณาตามเห็นขั้น ๕ อย่างนี้แล

๓) หมวดอายตนะ พระพุทธเจ้าทรงไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการอยู่ อย่างนี้ว่า ‘รู้ชัดตา รู้ชัดรูป และสังโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น’... รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์... ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ ประการ และอายตนะภายนอก ๖ ประการอยู่ อย่างนี้แล”^๑

แสดงให้เห็นว่า ที่ตั้งอาศัยแห่งกิเลส คือ สิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมองที่จะมากระทบนั้น มาจากอายตนะภายนอกก่อน คือ รูป เสียง กลิ่น รส ธรรมารมณ์เหล่านี้ย่อมมากระทบกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายใน ๖ นี้ บางครั้งเรียกว่า อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ เพราะแต่ละอย่างก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน เช่น ตา เป็นใหญ่ในทางดู หู ก็เป็นใหญ่ในทางฟัง เป็นต้น อายตนะภายในทั้ง ๖ นี้ ก็คือประตูที่รับอารมณ์ภายนอก กิเลสเกิดที่อายตนะภายนอก บางครั้งเรียกว่า อารมณ์ ๖ หมายถึง อารมณ์ที่จะมากระทบกับอายตนะภายใน ๖ ประการ ในอายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้ เป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสทั้งปวง คนทั้งหลาย มักสำคัญว่ารูปสวย น่ารักใคร่พอใจ มักสำคัญเสียงว่าไพเราะ มักสำคัญกลิ่นว่าหอม มักสำคัญในรสว่าอร่อย มักสำคัญสัมผัสว่านุ่มนวล และมักสำคัญอารมณ์ที่คิดขึ้นในใจของตนว่าน่ายินดีพอใจอายตนะทั้ง ๖ นี้ล้วนเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจแก่คนทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า รูปเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจของคนในโลก เป็นต้น

อนึ่ง ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้มีสติตามเห็น คือรู้ชัด ธรรมที่เกิดขึ้นทั้งอายตนะภายใน และทั้งอายตนะภายนอก ซึ่งอายตนะเหล่านี้ต่างก็เป็นใหญ่ในหน้าที่ของมัน เช่น ตา เป็นใหญ่ในการดู เป็นต้น ทรงให้มาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นธรรมทั้งภายในและภายนอก โดยที่สุดทรงมิให้ไปยึดติดในรูปที่มันมากระทบทางตา เป็นต้น ถ้าหากขึ้นไป

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๕-๑๑๖.

ยึดติดแล้วยอมทำให้อะไรเศร้าหมองไป ทั้งยังทรงไม่ให้ไปอาศัยค้นหาอันเป็นเครื่องชะโลมใจ พอใจในอายตนะภายนอกที่มันมากระทบเข้า โดยให้มีสติกำหนดรู้จักสภาวะที่มันมาเกาะจิตใจ เมื่อรู้แล้วให้ละไม่ยึดมั่นถือมั่น นี่เรียกว่า การตามเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและทั้งเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายที่มันเกิดขึ้นทางตาที่เห็นรูป เป็นต้น

๔) หมวดโพชฌงค์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ ประการอย่างนี้ว่า เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีความเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้... เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่... ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่... หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏเฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ ประการอยู่ อย่างนี้แล”^{*}

จากพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้นี้ เป็นการแสดงถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์ ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ (องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้พร้อมอันประกอบด้วยสติ และองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้พร้อมอันประกอบด้วยอุเบกขา) คำว่า โพชฌงค์ คือองค์ธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดการตรัสรู้ขึ้นในดวงจิต หรือองค์ธรรมเป็นเหตุปลุกจิตใจให้ตื่นตัวเต็มที่ที่มี ๗ ประการ คือ

๑. สติ ความยังคิด มีลักษณะตรวจตราควบคุมจิตใจและปรับปรุงข้อธรรมอื่นๆ ให้สมดุลกัน เมื่อได้อบรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพียงพอแล้ว ก็เชื่อว่ามีสติสัมโพชฌงค์

๒. ัมมวชิระ ความวิชัยธรรม คือการพินิจคิดค้นต้นเหตุผลของสิ่งนั้นๆ จนทราบชัดแก่ใจจริง ๆ เมื่อได้ปฏิบัติตามปธานสังขาร ในการเจริญอิทธิบาท ๔ ก็เชื่อว่ามีธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์

๓. วิริยะ ความเพียร มีนัยเช่นเดียวกับในปธานสังขารในการเจริญอิทธิบาท ๔ ในข้อ ๒

๔. ปีติ ความอิ่มใจ ความดุจดั่ง ได้แก่ปีติในองค์ฌานนั่นเอง เมื่อบุคคลเจริญฌานตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ ประการ รู้จักปลุกปีติแล้ว ก็เชื่อว่ามีปีติสัมโพชฌงค์

^{*} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖-๑๑๗.

๕. ปัสสัทธิ ความสงบหรือความราบเรียบของกายใจ ไม่เคลื่อนไหวกายและใจในกิริยาที่ไม่จำเป็น เมื่อบุคคลใดเจริญฌานได้อย่างนี้ คือ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน สามารถระงับกายสังขารคือลมหายใจได้แล้ว เชื่อว่ามีปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. สมภาจิ ความตั้งใจมั่น หรือว่าความมีใจมั่นคง เมื่อบุคคลใดเจริญฌานมาตรฐาน ๔ ประการแล้วให้บริบูรณ์แล้ว ก็เชื่อว่ามีสมภาจิสัมโพชฌงค์

๗. อุเบกขา ความวางเฉย คือการเข้าไปเพ่งดูด้วยใจเป็นกลางเที่ยงตรงอันเป็นเหตุให้รู้จริงเห็นแจ้ง เมื่อบุคคลใดเจริญอุเบกขาฌาน คือฌานที่ ๔ สำเร็จแล้ว ก็นับว่ามีอุเบกขาสัมโพชฌงค์พอสมควร ถ้ายังได้เจริญถึงขั้นอุเบกขาฌานแล้ว ยิ่งเชื่อว่ามีอุเบกขาสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ดี

อนึ่ง โพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมนี้เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นองค์ธรรมที่เป็นเครื่องเตือนจิตให้มีความตื่นตัว เริ่มตั้งแต่การควบคุมจิต โดยมีสติไม่ส่งใจไปตามอารมณ์ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานแล้ว ท่านให้คิดค้นหาเหตุผลในสิ่งนั้นๆ จนทราบแก่จิตใจ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นโดยสภาวะธรรมมันเกิดมาจากเหตุปัจจัย มันก็ดับไปตามเหตุปัจจัยของมันในที่สุด หมายถึงรูปธรรมและนามธรรม เมื่อยังปฏิบัติไม่ถึงที่สุด ก็ให้มีความเพียรเพ่งพินิจอยู่ และให้ปฏิบัติตามปธานสังขารด้วยการเจริญอิทธิบาท ๔ เป็นเครื่องช่วยให้สำเร็จมรรคผล และให้เจริญฌานตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ ให้รู้จักปลุกปีติให้เกิดในดวงจิต เพราะการปลุกปีติให้เกิดในจิตนั้น เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ได้น้ำได้ปุ๋ย ต้นไม้ก็มีอายุยืนยาวนาน

ดังนั้น จิตของคนเราก็มเหมือนกันจำต้องบำเพ็ญฌานให้เกิดขึ้นในดวงจิต จิตก็จะมี ความอึดเฝ้ายึดด้วยปีติ ใจจะไม่ละเหี่ยเศร้าสร้อย แต่การบำเพ็ญฌานนี้ท่านมิให้ติดอยู่แค่ปีติเท่านั้นก็จริงอยู่ แต่ก็ควรรู้จักปลุกปีติให้เกิด จึงจะรู้จักรสแห่งองค์ธรรมในฌานนั่นเอง เรียกว่าปีติสัมโพชฌงค์ และมีความสงบกายใจด้วยการนั่งเข้าสมาธิไม่มีกิริยาเคลื่อนไหวแห่งกาย มีจิตตั้งมั่นอยู่ในองค์แห่งที่ ๑ จนถึงฌานที่ ๔ ตามลำดับ จนสามารถระงับกายสังขารคือลมหายใจได้ท่านกล่าวว่า เมื่อปฏิบัติตามขั้นแห่งฌานจนสำเร็จฌานที่ ๔ นั้นแล้ว ความรู้สึกทางลมหายใจจะหายไป และเข้าถึงสมาธิที่แน่วแน่คือฌาน ๔ ก็จะมีแต่สติกับอุเบกขา ถ้าบุคคลบำเพ็ญอุเบกขาฌานก็จะมีความสงบกายใจสัมโพชฌงค์บริบูรณ์ดียิ่ง ลักษณะของอุเบกขาฌานท่านกล่าวว่า มีความวางเฉย เป็นอารมณ์ที่สุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัส คือ ไม่ดีใจ และไม่เสียใจ จะมีแต่อุเบกขากับสติ และความบริสุทธิ์ของจิตเท่านั้น

ในข้อความที่ยกมานี้ มีความหมายว่า พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายให้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ตั้งแต่สติสัมโพชฌงค์ ถึงอุเบกขาสัมโพชฌงค์ว่า ถ้าธรรมเหล่านี้มันมีอยู่ในจิตเราหรือไม่ ก็ให้กำหนดรู้ลงไปตามความเป็นจริงของจิตมิให้หลอกตนเอง

หรือ พิจารณาเห็นธรรมทั้งเป็นเหตุเกิดและทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลาย และให้มีสติว่า ธรรมเหล่านั้นมีก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก จึงชื่อว่าเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่นั่นเอง

๕) หมวดสังขะ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างนี้ว่า รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”^๑

ในแต่ละหมวดนั้นมีเนื้อความดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ คือ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเหล่านี้เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ความหลุดพราวจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์^๒

ในข้อความดังกล่าวมานี้ ความเกิด ความแก่ ความตาย ทรงเรียกว่า เป็นสภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ตามสภาพของเขาเป็นธรรมชาติธรรมดา จากความโสกะเป็นต้นไป พระพุทธเจ้าทรงจัดเป็น ปกิณณทุกข์ คือทุกข์ที่จรเข้ามา เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นเป็นสำคัญ แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว กองทุกข์ทั้งมวลเกิดขึ้นจากอุปาทาน คือจิตที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของเราเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา หรือยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจของกาม ทิฐิ สัตว์ และอัตตานั้นเอง

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือในที่นี้หมายถึงเหตุค้นหา ๑ ประการซึ่งมีลักษณะเป็นการสร้างความมีความเป็นให้เกิดขึ้น และก่อให้เกิดภพใหม่ มีใจกำหนดด้วยอำนาจความเพิลิตเพลิน ยินดี และมีความเพิลิตเพลินยิ่งขึ้นในสิ่งนั้น ค้นหา ๑ ประการ” คือ

๒.๑. กามค้นหา คือการที่จิตค้นรันทะเขอะทะยานอยากในอารมณ์ทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธรรมารมณ์ ซึ่งใจของตนกำหนดว่า น่ารักใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ อาการความรู้สึกลอยไถ่ได้นั้น เป็นอาการเดียวกับโสกะ ราคะ คือต้องการได้ ต้องการมี ต้องการเป็นในสิ่งที่ตนอยากได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อได้แล้ว มีแล้ว เป็นแล้วก็จะมีความกำหนดเพิลิตเพลิน ชื่นชม ยินดีในสิ่งนั้น มีการหวงแหนอารักขาป้องกัน จนอาจพร้อมที่จะสละแม้แต่ชีวิตของตน เพื่อปกป้องคุ้มครองรักษา คน สัตว์ สิ่งของอันเป็นที่รักของตนไว้ เมื่อสิ่งเหล่านั้น

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๘.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๐/๑๑๘.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

เปลี่ยนแปลงไปก็จะมีความเศร้าโศกเสียใจในสิ่งที่ตนสูญเสีย ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นอาการของความทุกข์ที่จรมาคังกล่าว

๒.๒ ภาวตัณหา คือความอยากเป็นในฐานะ ตำแหน่ง ชั้นยศต่าง ๆ ที่ตนใคร่ปรารถนาพอใจเช่นกัน ความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของตัณหา คือเมื่อตนยังไม่ได้เป็น จะเกิดความอยากเป็น ได้เป็นแล้วจะเพลิดเพลินกำหนดพอใจอยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นจะอยากเป็นต่อไปจากที่ตนเคยเป็นมาแล้ว เมื่อความเป็นของตนเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ตนไม่ต้องการ จะเกิดความโศก เสียใจ ร้องไห้ เป็นความทุกข์ ประเภททุกข์จรมาคังกล่าว

ในข้อความดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ภาวตัณหาและภวตัณหานั้นอาศัยความเห็นผิดที่ลึกๆ อยู่ภายในใจ คือมีความเข้าใจว่า สิ่งที่ต้องการได้ และอยากมีอยากเป็น เป็นของเที่ยงแท้แน่นอนไม่แปรผัน เมื่อสิ่งเหล่านั้นต้องแปรผันไปจึงเกิดความผิดหวัง ทำให้ใจไม่ยอมรับ ความโศกเป็นต้นจึงเกิดขึ้นกลุ่มรวมใจ

๒.๓ วิภวตัณหา คือความไม่ต้องการมีไม่ต้องการเป็นในสิ่งหรือฐานะที่ตนไม่ต้องการ ไม่พอใจถ้าไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น จะรู้สึกพอใจยินดีในเมื่อตนได้ มี และเป็น จะมีความทุกข์ประเภทต้องอยู่ร่วมกับคน สัตว์ สิ่งของที่ตนไม่ชอบ และต้องการสิ่งอะไรแล้วไม่ได้สิ่งนั้นตามต้องการ พื้นฐานความคิดที่ออกมาในลักษณะนี้คือ อุจเฉททิฏฐิ คือ ความเข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายขาดสูญได้ ถ้าตนอยากให้ขาดสูญ กล่าวก็คือไม่ให้มีไม่ให้เป็น ไม่อยากมีไม่อยากเป็นนั่นเอง

ในข้อความดังกล่าวนี้ พึงสังเกตว่า ตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้อาจจะเกิดในวัตถุ กามเดียวกัน แต่ต่างกรรม ต่างวาระกัน เช่น สิ่งที่ต้องการได้ อยากมี อยากเป็น เมื่อสมหวังแล้วนานๆ เข้าสักเมื่อ ต้องการเปลี่ยน จึงกลายเป็นความรู้สึกประเภทวิภวตัณหา คือต้องการให้สิ่งนั้น คนนั้น พินาศไป ทำลายไป หากเป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วจะเกิดความชื่นชมยินดีพอใจตัณหาทั้ง ๓ ประการนี้ย่อมหมายถึงสรรพกิเลสที่มีชื่ออย่างอื่น เพราะเป็นอาการอย่างหนึ่งของความโลภ ความโกรธ ความหลงที่ทำปฏิกิริยาต่อจิตอย่างรุนแรงกว่าปกติเท่านั้นนั่นเอง

ดังนั้น ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาทั้ง ๓ ประการ เป็นต้นนั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ใด เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่ใด เมื่อกล่าวโดยพิสดาร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนว่าด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่า ตัณหาเมื่อจะเกิดและตั้งอยู่ ย่อมเกิดและตั้งอยู่ที่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญูชน ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ อันอาศัยอายตนะภายใน ๖ เป็นทางเกิด และเกิดจากการอาศัยอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ธัมมารมณ ้อย่างละ ๖ คือ สัญญา สัญเจตนา ตัณหา วิตก วิจาร์ณ บรรดาตัณหา ๓ ประการนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดทุกข์ต่างๆ ดังที่ท่านแสดงไว้ในฎีกาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า ทุกขสมุทัย เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำหน้าที่ ๔ ประการ คือ

๑. อายุหนัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุให้เกิดกองทุกข์

๒. นิทานัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุแห่งทุกข์

๓. สังโยคัตถะ หมายความว่า ประกอบสัตว์ไว้ในสังสารทุกข์

๔. ปฏิโพชนัตถะ หมายความว่า ชังสัตว์ไว้ในเรือนจำคือสังสารทุกข์^๑

บรรดาภิเลสทั้งหลายที่ทรงยกคัมหาขึ้นแสดงเป็นหลักนั้น เมื่อเกิดขึ้นภายในจิต คนแล้วย่อมนำความทุกข์มาให้เสมอ พึงดูตัวอย่างง่าย ๆ เช่น มีความอยากได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะต้องถูกเผาผลาญด้วยความอยาก จากนั้นจิตจะเร้าร้อนด้วยแรงปรารถนาจนเกิดเป็นคัมหา คือ ทำให้จิตคัมหารุน เมื่อจิตคัมหารุนถึงระดับหนึ่ง จะมีการแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นตามที่ตนต้องการบนเส้นทางของการแสวงหา นั้น หากขาดสติเป็นเครื่องควบคุมความอยากให้อุบัติ การแสวงหา อาจจะผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม เกิดความเดือดร้อนเพราะต้องรับโทษผิดกฎหมายอันจะติดตามมา หากเพียงแค่ผิดศีลธรรม ก็จะไม่มีความไม่สบายใจ เพราะจิตเร้าร้อนอันเกิดจากอกุศลกรรมที่กระไว้ไม่ดีมีการคิดหรือดำริไม่ดีเป็นต้น แม้จะเป็นการแสวงหาได้มาในทางที่ชอบก็ต้องเป็นทุกข์ในการดูแลรักษา การป้องกันความหว่าดกลัววิตกกังวลสารพัดที่จะติดตามมา ความทุกข์จึงเกิดขึ้นทุกขั้นตอนที่เกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นสูญหายไป หรือถูกลักขโมยไป ความเสียดายความเศร้าโศกจะเกิดขึ้นตามมา การอยู่อย่างอยากนั้น หากอยากมากก็ทุกข์มาก หากอยากน้อยก็ทุกข์น้อย หากหมดอยาก จึงจะหมดทุกข์

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ การดับคัมหาได้เด็ดขาด การสละคัมหาออกจากจิต การถ่วงถอนพัฒนาจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส ความไม่มีอาลัยในกิเลสทั้งหลายได้ชื่อว่านิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์^๒ ซึ่งมีชื่อเรียกในความหมายเดียวกันหลายศัพท์

นิโรธอริยสัจเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำหน้าที่อย่างไร ในข้อความนี้ ท่านได้แสดงไว้ในฎีกาธัมมจักกัปปวัตนสูตรว่า นิโรธอริยสัจเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีกิจคือหน้าที่ ๔ ประการ คือ

๑. นิสสรณัตถะ หมายความว่า ให้ออกจากอุปธิ คือกิเลส กรรม และพันธ

๒. วิเวกัตถะ หมายความว่า สงัดจากกิเลส ความทุกข์

๓. อสังขัตถะ หมายความว่า ป้างัยปรุงแต่งมิได้ นิโรธจึงเป็นวิสังขาร

๔. อมตัตถะ หมายความว่า เป็นอมฤตรส คือทำคนที่บรรลุนิโรธให้หลุดพ้นจากความ

ตาย^๓

^๑ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ □□ต□าโณ), นิเทศธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ลิเบอร์ตี้เพรส, ๒๕๓๘), หน้า ๓๖๔.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๑๒๓.

^๓ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ □□ต□าโณ), นิเทศธรรม, อ้างแล้ว, หน้า ๓๖๖.

จากข้อความที่กล่าวมาในตอนต้น จะเห็นว่าไม่มีการแสดงนิโรธในลักษณะต่างๆ ไว้ แต่พึงสังเกตว่าผลที่เกิดขึ้นจากการทำใจให้ยอมรับความจริงในทุกขสัจ การพยายามละสมุทัย การปฏิบัติตามกุศลธรรมประเภทต่างๆ นั้น ย่อมให้ผลเป็นความสุข ความสงบในระดับนั้นๆ นั้น ก็คืออาการของโรธหรือนิพพานอย่างอ่อนๆ บางครั้งทรงใช้คำว่านิพพานที่เห็นได้เฉพาะตน เป็นต้น

การดับกิเลสตัณหา ถ้าจะดับจะดับในที่ใด หรือละในที่ใด ข้อนี้พระพุทธเจ้าทรง แสดงไว้มหาสติปัฏฐานสูตร ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ เมื่อจะดับ ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ เวทนา ๖ ตัณหา ๖ สัญญา ๖ สัญเจตนา ๖ วิตก ๖ วิจาร์ณ ๖ อันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจในโลกนี้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า กิเลส มีตัณหาเป็นต้น เกิดขึ้นในที่ใด นิพพานย่อมเกิดขึ้นในที่ที่เคยมีกิเลสมาก่อนนั่นเอง กิเลสกับนิพพาน จึงไม่มีลักษณะร่วม เหมือนกับแสงสว่างกับความมืด จะปรากฏร่วมกันในจุดเดียวกัน ใน ขณะเดียวกันมิได้ ในจุดใดขณะใดมีความมืด ในจุดนั้นขณะนั้นย่อมไม่มีแสงสว่าง ในขณะนั้นจุด นั้นจะต้องไม่มีความมืด

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือทางอันประเสริฐประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพ้นทุกข์ได้ ทางนี้อย่างไร คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การเจรจาชอบ การงานชอบ การเลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ ความระลึกรู้ชอบ การตั้งจิตมั่นชอบ^๑

ในพระสูตรหมวดนี้จะได้ยกมาอธิบายเป็นข้อ ๆ ตามลำดับดังนี้

๔.๑ สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ ได้แก่ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิด แห่งทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ

๔.๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกามารมณ์ ความดำริในความไม่พยายาบท ความดำริในการไม่เบียดเบียน นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๔.๓ สัมมาวาจา คือ การเว้นจากการกล่าวเท็จ การเว้นจากวาจาส่อเสียด การ เว้นจากการกล่าวคำหยาบ การเว้นจากการเจรจาเพื่อเจ้อ นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

๔.๔ สัมมากัมมันตะ ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการ ถือเอาซึ่งสิ่งของอันเข้าของมิได้ให้ การเว้นจากการประพฤติดีกในกามนี้ เรียกว่า สัมมากัมมันตะ การงานชอบ

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

๔.๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละความเลียงชีวิตผิดเสียแล้ว สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ ข้อนี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพในทางที่ชอบ

๔.๖ สัมมาวายามะ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อจะละอกุศลอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่บังเกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้เพื่อความตั้งอยู่ไม่ให้เป็นสูญ เจริญยิ่งไพบูลย์มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิดขึ้น พยายามปรารภความเพียร ย่อมประคองจิตตั้งไว้ นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ความพยายามในทางที่ชอบ

๔.๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ นี้เรียกว่า สัมมาสติ ความระลึกชอบ

๔.๘ สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ คือ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในพระธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก และวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก เพราะความที่วิตก วิจารณ์สงบลง เข้าถึงทุติยฌานเป็นความผ่อนคลาย ฌ ภาภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขซึ่งเกิดจากสมาธิ อนึ่ง ความที่ปีติปราศจากไป ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยความสุขด้วยกาย อาศัยคุณคืออุเบกขา สติสัมปชัญญะ และเสวยสุขอันใดเล่าเป็นเหตุ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เข้าถึงตติยฌาน

ฉะนั้น เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และการที่โสมนัสและโทมนัสในกาลก่อนดับไป เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ

ดังนั้น ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความสงบระงับแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำหน้าที่ต่าง ๆ ดังที่ท่านแสดงไว้ในฎีกาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่าเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความระงับแห่งความทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำหน้าที่ ๔ ประการ คือ

๑. นิยฆานัตถะ หมายความว่า ขนสัตว์ออกจากวัฏฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิด

๒. เหตุวัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุแห่งพระนิพพานอันเป็นการดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์อย่างสิ้นเชิง

๓. เหตุวัตถะ หมายความว่า เป็นเหตุให้เห็นพระนิพพานด้วยดวงตา คือ ปัญญาที่ทำหน้าที่ขจัดอวิชชาออกไปจากใจได้อย่างแท้จริง

๔. อธิปปเตยยะ หมายความว่า เป็นอธิปติในวิมุตติญาณทัศนะ คือ ความรู้ความเห็นในวิมุตติ ได้แก่ สภาพที่จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสและความทุกข์ ที่ทำให้กิเลสและความทุกข์ไม่เกิดขึ้นภายในใจของท่านตลอดไป ไม่ว่าจะประสบกับอารมณ์ที่รุนแรงอย่างไรก็ตาม^๑

โดยสรุป พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญในการพัฒนาสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุขรรคม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอเช่นนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปปมาท หรือความไม่ประมาท ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญอย่างยิ่ง^๓ จะเห็นได้จากพุทธพจน์ ดังนี้

^๑ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ □□ต□าโณ), นิเทศธรรม, อ้างแล้ว, หน้า ๓๗๑.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ – ๓๐๒.

“ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเล็กกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันใด กุศลธรรมทั้งหมด ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาท บัณฑิตกล่าวว่าเล็กกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^๒

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงทำความไม่ประมาท คือ มีสติเครื่องรักษาใจโดยสมควรแก่ตน ในฐานะ ๔ ประการ ในฐานะ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. จิตของเราอย่ากำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนด
๒. จิตของเราอย่าขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคือง
๓. จิตของเราอย่าหลงในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความหลง
๔. จิตของเราอย่ามัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมา

ในกาลใด จิตของภิกษุไม่กำหนดในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความกำหนดเพราะปราศจากความกำหนด จิตไม่ขัดเคืองในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความขัดเคืองเพราะปราศจากความขัดเคือง จิตไม่มัวเมาในธรรมที่เป็นเหตุแห่งความมัวเมาเพราะปราศจากความมัวเมา ในกาลนั้น ภิกษุนั้นย่อมไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่อแม้เพราะถ้อยคำของสมณะ”^๓

ความในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่า ถ้าปฏิบัติตลอด ๗ ปี หรืออย่างเร็วที่สุด ๗ วัน มรรคผลก็อาจเกิดขึ้นได้พร้อมทรงเห็นว่าหนทางนี้เป็นทางไปอันเอก ดังพระสูตรกล่าวว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ๗ ปี....๖ ปี....๕ ปี....๔ ปี....๓ ปี....๒ ปี....๑ ปี....๗ เดือน....๖ เดือน....๕ เดือน....๔ เดือน....๓ เดือน....๒ เดือน....๑ เดือน....ครึ่งเดือน จึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๐๕ – ๘๐๗.

^๒ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๔๐/๒๕; อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๕.

^๓ อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๓๔ – ๑๓๐.

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาจะนี้”^๑

การปฏิบัติตามคำสอนในพระสูตร ได้อาศัยสติเป็นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิและปัญญา โดยพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนสติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ ประการ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการ เป็นวิธีการฝึกสติ เพื่อให้มีสมาธิและได้ปัญญา ทั้งในระดับโลกียะ คือ เรื่องของชาวโลก และโลกุตระ คือ เรื่องพ้นวิสัยของโลก

การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการ สติเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะต้องใช้อยู่ตลอดเวลาและเป็นสิ่งที่จำเป็นในการปฏิบัติทุกระดับ ทุกประเภท ที่จะเป็นตัวนำทำให้เกิดปัญญา ในพระสูตรได้กล่าวถึงสติไว้อย่างชัดเจน ทั้งในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร อันเป็นสูตรที่สำคัญว่าด้วยการมีสติตั้งอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม และได้มีการอธิบายเพิ่มเติมการปฏิบัติอันเป็นประเด็นปลีกย่อยไว้อีกในอานาปานัสสติสูตรและกายคตาสติสูตร เป็นต้น

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงกล่าวถึงสติปัฏฐานสังยุตอีก ๕๘ สูตรเพื่อสนับสนุนการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน ๔ ประการนั้น โดยการชักชวน การให้ข้อสังเกต และแสดงผลของการปฏิบัติให้เห็นชัด เช่น ภิกษุพึงอนุเคราะห์ญาติมิตรด้วยการชักชวนให้เจริญสติปัฏฐาน ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะไม่ลาสิกขา การบรรลุภาวะแห่งมหาอิทธิยา คือ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ หูทิพย์ ญาณที่หายใจคนอื่นได้ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ตาทิพย์ และญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป และปฏิบัติท่านให้ถึงประโยชน์ทั้งปวง เป็นต้น

๒.๑.๕ คุณประโยชน์ของการพัฒนาสติ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า สติทำกิจสำคัญทั้งในสมณะและในวิปัสสนา ในสมณะ สติคุมจิตไว้กับอารมณ์หรือสิ่งอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่มั่นหรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบ ไม่ส่ายไม่ซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่มั่นสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น เป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้นสมณะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนาสติกำหนดอารมณ์คุมไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสมอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดูและ

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ – ๔๐๕/ ๓๓๘ – ๓๔๐.

วิเคราะห์วินิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน การฝึกสติมีความสำคัญมากในวิปัสสนา เพราะปัญญาจะได้โอกาสและทำงานได้อย่างปลอดโปร่งเต็มที่เมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุนอยู่^๑

ประเวศ วะสี กล่าวว่า การเจริญสติ คือการฝึกให้ตัวเองและสติกับสมาธิเป็นเรื่องที่เชื่อมกัน สติคือ การตามรู้ สมาธิคือ การแน่วแน่ ณ จุดเดียวถ้าตามรู้กำกับกรรมทุกคำเป็นสติ แต่ถ้าระหว่างนั้นจิตสงบแน่วแน่อยู่ ณ จุดใดจุดเดียวก็เป็นสมาธิ^๒

เสฐียรพงษ์ วรรณปก ที่กล่าวถึงจุดประสงค์ของสมาธิโดยรวมว่า นอกจากเพื่อการรู้เห็นตามเป็นจริงก็เพื่อปัญญาแล้ว จุดประสงค์ย่อยได้แก่ เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อได้ญาณทัศนะเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ และเพื่อทำอัสวะให้สิ้น ปุณฺณ โดยธรรมชาติแล้ว พอมีสติสัมปชัญญะบ้างแต่ไม่สมบูรณ์เต็มทีอาการที่จิตเป็นสมาธิก็คือ การที่มีสติสัมปชัญญะนั้นเอง^๓

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า สติเป็นความรู้ตัวอยู่เสมอ ระลึกรู้ก่อนทำ และระลึกอยู่ในอารมณ์อย่างแน่วแน่ สติเป็นตัวคุมจิต คึงจิตไว้ให้อยู่ในอารมณ์เดียวทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปทางอื่น เมื่อจิตจดจ่อกับอารมณ์เดียวก็ก่อให้เกิดสมาธิ จุดประสงค์ข้อหนึ่งของการฝึกสมาธิก็คือ เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ดังนั้น สติและสมาธิจึงมีความเกี่ยวเนื่องกัน

พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน กล่าวถึงพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ว่า ได้สอนการปฏิบัติกรรมฐานด้วยหลักการใช้สติ หรือมีสติตามรักษาเน้นการพิจารณาอยู่เฉพาะในร่างกายส่วนต่างๆ ใน การนั่ง นอน ยืน เดิน ด้วยความรู้สึที่ตั้งใจ ตั้งความรู้สึไว้กับตัว โดยอธิบายว่า ให้ตั้งสติและจิตใจไว้ที่จุดหมายของงานที่ตนกำลังทำอยู่ ตื่นนอนอยู่เสมอ ไม่ประมาทนอนใจ และคำว่า สติ ย่อมถือเป็นธรรมสำคัญของความเพียรทุกๆ ประโยค กาลใดขาดสติกาลนั้นเรียกว่าขาดความเพียร^๔

พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ท่านสอนการปฏิบัติกรรมฐานโดยกล่าวถึงสมาธิที่ถูกต้องไว้ว่า แม้จะมีความสงบไปถึงแค่ไหน ก็มีความรู้ยู่ตลอดกาลตลอดเวลา มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บริบูรณ์ และเมื่อเจริญแล้วมันจะมีกำลังทำให้เกิดปัญญาได้ทุกขณะยืน เดิน นั่ง นอน สุข ทุกข์ ฯลฯ จิตจะรู้ตามความเป็นจริงของธรรมะ เช่น กำหนดลมหายใจก็ให้มีสติ สตินั้นคือความระมัดระวังอยู่ว่า เดียวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปชัญญะ คือรู้ว่าเรากำลังทำอันนั้นอยู่ การมีสติ ความ

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, อ่างส้ว, หน้า ๘๒๒.

^๒ ประเวศ วะสี, **บนเส้นทางชีวิตภายใน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๓), หน้า ๔๖.

^๓ เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **สมาธิ**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สว, ๒๕๔๒), หน้า ๙ – ๑๔.

^๔ พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถระ**, (กรุงเทพมหานคร: ขวนพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๖, ๒๓๖.

ระลึกได้คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต สถิตนี้ควบคู่กันกับความรู้สึก มีสติอยู่คือความระลึกได้ว่า เรา พุคอยู่ หรือเราทำอยู่^๑

พระราชสุทธินิยามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม) จากการสอนการฝึกกรรมฐาน ท่านได้ยกย่องว่า สถิต มีคุณค่าแก่ชีวิต และจำเป็นแก่ชีวิตอย่างเหลือที่จะประมาณได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการระดมเอาสติทั้งหมดที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ประโยชน์ในการดับทุกข์^๒

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงการฝึกฝนสติ ดังนี้

๑. ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และ กระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๒. ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุข พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

๓. ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้

๔. โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

๕. ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม) ให้บริสุทธิ์อิสระ ไม่เก้อกกั้ว หรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ^๓

ประเวศ วะสี กล่าวว่า การเจริญสติช่วยให้อุปattiเหตุน้อยลง และความจำดี อุปattiเหตุ เช่น หกล้ม ชนนั้นชนนี้ มีคบาต ขับริชชน ส่วนหนึ่งหรือส่วนใหญ่เกิดจากการขาดสติ ถ้าไม่มีสติรู้อยู่กับ ปัจจุบัน ไม่รู้ว่าอะไรกำลังจะเกิดในปัจจุบันขณะ ก็จะเกิดอุปattiเหตุบ่อย ผู้มีสติจะไม่ค่อยเกิดเรื่องเกิดราว จึงกล่าวว่า “ผู้มีสติอยู่สบาย” คนโดยทั่วๆ ไป จะมีความหงุดหงิดรำคาญเป็นเครื่องรบกวนจิตใจ ทำให้ขาดความสุข ความหงุดหงิดรำคาญคือความโกรธอย่างอ่อนๆ ซึ่งเกิดจากความคิดขัดแย้งกับความเป็นจริง แต่เมื่อมีสติ จิตจะเป็นกลาง สัมผัสอยู่กับความเป็นจริง สงบ เป็นอิสระ มีความสุข

^๑ พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท), **อุปถัมภ์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬารัฐ, ๒๕๓๕), หน้า ๓๘.

^๒ พระราชสุทธินิยามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), **พุทธโธโลยี แก่นแท้พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ชุทธิกิจก้าวหน้า, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๑๐.

อย่างยิ่ง มีปัญหาเฉียบแหลม เรียนอะไรก็รู้ง่าย ความหุนหิดรำคาญ ความโกรธ ความกลัว ความโลภ จะลดน้อยถอยลง เมื่อมีอะไรมากระทบจิต จะมีปัญญามาใช้ทันต่อเหตุการณ์ เมื่อฝึกเจริญสติมากขึ้นๆ จนมีสติอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่มีอะไรสามารถทำร้ายได้เลย จึงกล่าวว่า การมีสติเป็นการตัดบ่วงกรรม” เมื่อมีสติก็ไม่มีกรรมใดๆ มาทำร้ายได้”

กันต เฮนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ กล่าวว่า การมีสติ ทำให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพและไม่ยุ่งเหยิง ถ้าปัญหาใดไม่สามารถแก้ไขได้สติจะเตือนเราว่า ให้ผ่านไปโดยไม่ต้องห่วงกังวล และหันไปสนใจสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่า การตัดสินใจจะต้องถูกยิ่งขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติ (พัฒนาสติ) มีทั้งประโยชน์พื้นๆ และประโยชน์สูงส่ง ประสพการณ์ในการปฏิบัติจะบอกเราเอง นิรวณและกิเลสเป็นความรู้สึกไม่สบายในจิต สติจะลบล้างนิรวณโดยไม่ต้องพูด ไม่ต้องคิด แต่มีประสิทธิภาพเมื่อมีสติ ตัวกู ของกู จะหายไป ความอยากไม่มีเรียนรู้ที่จะรักคนอื่น ผู้ปฏิบัติจะเห็นด้วยตัวเองว่า ไม่มีสิ่งใดต้องไขว่คว้า ไม่มีสิ่งใดไม่เปลี่ยนแปลงเราจะสามารถรับผลของความเจ็บปวด ความป่วยไข้ ความชราและความตายโดยไม่นำกลัวอีกต่อไป เพราะเรารู้ซึ่งว่า มันเป็นความจริงแท้”

จำเนียร ช่วงโชติ กล่าวถึง ประโยชน์จากการเจริญสติสมาธิ ที่ได้ฝึกฝนมาว่า สามารถนำมาใช้ประโยชน์ให้กับตนเองได้มากมาย เช่น

๑. ผู้ปฏิบัติสามารถอยู่คนเดียวด้วยความมั่นคง ไม่เหงา ไม่ว้าเหว ไม่โดดเดี่ยวเดียวดาย และไม่เบื่อ เพราะผู้ปฏิบัติมีงานดูกาย ดูจิต ของตนเองตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติจะรู้แน่แก่ใจกับประโยชน์ที่ว่า “อยู่คนเดียวเหมือนอยู่กันหลายคน อยู่หลายคนเหมือนอยู่คนเดียว” ทั้งนี้เพราะมีธรรมะเป็นเพื่อนคู่ใจนั่นเอง

๒. ผู้ปฏิบัติ “ใจเย็น” ขึ้นเพราะ “รอคอย” ผู้อื่นได้โดยไม่โกรธ ไม่เบียดด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถการเคลื่อนไหวของกายและจิต

๓. ปฏิบัติสามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในแนวทางที่เหมาะสม และรู้กาลเทศะของการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้อง

๔. ผู้ปฏิบัติสามารถเท่าทันอารมณ์ทางใจของตนเองได้ดี และใช้ประโยชน์ในการรับ “อารมณ์” ต่างๆ เช่น อารมณ์โกรธได้โดยไม่โกรธ อารมณ์วิตกกังวล ห่วงใยโดยทำใจได้สบาย นั่นคือ รับรู้สิ่งที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รู้สึกนึกคิด แล้วก็ดับและปล่อยวางได้ในที่สุด

° ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางชีวิตภายใน*, อ่างแก้ว, หน้า ๔๗ : ๖๕ – ๖๖, ๗๕ – ๘๐.

๒ กันต เฮนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ, แต่ง, ขวาลา เขียวธนู, แปลและเรียบเรียง, *สติด้วยภาษาง่ายๆ*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (สหรัฐอเมริกา แมสซาชูเซต: Wisdom, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕, ๘๓ – ๘๕.

๕. ผู้ปฏิบัติสามารถใช้สติกำหนดรู้เกี่ยวกับกิจวัตรส่วนตัวของการทำงานทุกอริยาบถ ทุกกิจกรรมและทุกสถานที่

๖. เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึก “เจ็บปวด” เนื่องจากอุบัติเหตุหรือจากการเจ็บป่วย จะเรียนรู้วิธีกำหนดที่คลายความเจ็บปวด หรือหลุดพ้นจากความเจ็บปวดนั้นได้

๗. เมื่อผู้ปฏิบัติ “เจ็บปวด” เรือร้าง หรือเจ็บป่วยหนัก ลูกเหินเดินไม่ได้ สามารถใช้การกำหนดสติช่วยมิให้จิตฟุ้งซ่าน เบื่อหน่ายและเศร้าหมอง อยู่ได้ด้วยความสะดวก

๘. ผู้ปฏิบัติสามารถใช้การเจริญสติ-สมาธิช่วยตนในการสอบไล่ สอบคัดเลือก สอบเข้าทำงาน และขจัดความตื่นเต้น ความฟุ้งซ่าน ความกลัว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น รวมทั้งการแก้ปัญหาเมื่อคิดไม่ออกได้

๙. ผู้ปฏิบัติจะสามารถระลึกถึงถึงความเครียด ความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของตนอย่างละเอียดได้ และสามารถเรียนรู้ที่จะเสริมสร้างพลังจิตพลังกายให้กับตนเองได้ทุกขณะ โดยการใช้การเจริญสติสมาธินั้นเอง

๑๐. ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ว่า ถ้าตนกำหนดรู้ปัจจุบันได้มากเท่าใด “งบนุญ” ของตนต้องเพิ่มพูนมาก กล่าวคือ สามารถรู้ด้วยตนเองว่าวันหนึ่งๆ ได้กำไร(บุญ) หรือขาดทุน(บาป) เท่าไร และรู้ต่อไปอีกว่าจะปฏิบัติตนให้ได้กำไร(บุญ) มากเท่าใดก็ย่อมสามารถทำได้ตามที่ต้องการ^๑

จะเห็นได้ว่า “สติ” ในทางพระพุทธศาสนามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อสติตามทันขณะปัจจุบันและมองสิ่งต่างๆ ตามที่มันเป็นในขณะนั้นๆ ตลอดเวลาย่อมสามารถดวงจรรอกุศลได้ ทำให้คุณภาพจิตดีขึ้น บริสุทธิ์ เบิกบาน ผ่องใสและเป็นอิสระ เกื้อกูลแก่การรู้แจ้งสัจธรรม อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ สติยังเกื้อกูลต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน ทำให้ผลงานมีคุณภาพเพราะกระทำด้วยสติ อุบัติเหตุความผิดพลาดพลั้งเผลอต่างๆ จึงไม่เกิดขึ้น

ดังนั้น สติจึงเป็นเรื่องที่พัฒนาได้ พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า สติที่เรามีอยู่ตามธรรมชาตินั้นยังไม่พอ เราจึงต้องอบรมสติ อบรมอย่างที่เป็นกำลังเรียกว่า สติพละ อบรมอย่างที่เป็นสิ่งสำคัญเรียกว่า สตินทรีย์ อบรมอย่างจะให้ป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ เรื่องการปฏิบัติก็ไม่มีอะไร นอกจากสติให้มีฐานที่ตั้งแห่งการพัฒนามาก็คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สี่อย่างนี้เป็นพระบาติจากพระพุทธโทยฐิ^๒

^๑ จำเนียร ช่วงโชติ, เมื่อข้าพเจ้าใช้ห้องพักในโรงพยาบาลเป็นห้องกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

^๒ พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร, ๒๕๔๐), หน้า ๒๖ – ๓๕.

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนภิกษุให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะไว้ดังนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกได้”^๑

ประเวศ วะสี กล่าวถึง การสอนเจริญสติของสำนักอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ และอาจารย์สุจินต์ บริหารวรมณเขต ว่าเป็นสำนักที่สอนเจริญสติอย่างเข้มข้น โดยสอนให้รู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลาไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกิน จะเห็น จะพูด จะรู้สึก จะนึกคิดอะไร ก็ให้มีสติระลึกอยู่ในสิ่งนั้นๆ แม้การทำสมาธิถ้าไม่รู้เรื่องสติแล้ว จะพ่นเพื่อนเลอะเลือนหลงได้ง่าย การมีสติ “รู้” อยู่ตลอดเวลาจะเป็นเครื่องป้องกันความพ่นเพื่อนเลอะเลือนหลง^๒

ดิช นัท ฮันห์ กล่าวว่า เราควรฝึกสติทุกวันและทุกๆ ชั่วโมง โดยเน้นเวลาที่สำคัญที่สุดเวลาเดียวคือ “ปัจจุบัน” เพราะช่วงขณะปัจจุบันเท่านั้นที่เป็นเวลาที่เราเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง ถ้าไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน เวลามองก็จะมองไม่เห็น พังแต่จะไม่ได้ยิน กินแต่จะไม่ได้ลิ้มรส”

ดิช นัท ฮันห์ เสนอแบบฝึกหัดสำหรับสติ ๓๒ วิธี โดยเริ่มจากการขยับเมื่อดันนอนในตอนเช้า ขยับเมื่อมีเวลาว่า เมื่อฟังดนตรีหรือเมื่ออารมณ์ขุ่นมัว จากนั้นให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนทั้งในท่านอนราบและพ่นคลายในท่านั่ง ฝึกการหายใจ การนับและตามลมหายใจ ฝึกเจริญสติโดยอาศัยอิริยาบถและการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกำลังเดิน ยืน นั่ง นอน ให้มีสติรู้ถึงจุดประสงค์ของอิริยาบถนั้นๆ ให้มีสติขณะเตรียมชา ล้างถ้วยชาม ชักเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้าน อย่าน้ำ เจริญภาวนา ให้กำหนดวันหนึ่งวันใดของสัปดาห์ตามความเหมาะสมและสะดวกเป็นวันแห่งสติ ทำงานทุกอย่างอย่างช้าๆ สบายๆ ด้วยสติ ตั้งใจทำอย่างพ่นคลาย รวมความสนใจทั้งหมดไปที่งาน ทำอย่างมีความสุข ให้เพ่งพิจารณาสภาวะความเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันของสรรพสิ่ง เช่น พิจารณาตนเอง พิจารณาโครงกระดูกของตนเองว่ามีใช่เรา พิจารณาคนรักที่ตายจากไป เพ่งพิจารณา

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^๒ ประเวศ วะสี, *บนเส้นทางชีวิตภายใน*, อ่างแล้ว, หน้า ๕๘.

^๓ ดิช นัท ฮันห์, แต่ง, พระประชา ปสนุนธมโม, แปล, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒ – ๒๕.

ความว่างในกองขั้นทั้ง ๔ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พิจารณาจากขั้นหนึ่งไปยังอีกขั้นหนึ่ง ให้เห็นว่าทั้งหมดนั้นเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่คงตัวและปราศจากตัวตน ฝึกการแผ่ความรักความเมตตาให้กับบุคคลที่เราเกลียดและชิงชังที่สุด พ่งพิจารณาความทุกข์ยากที่เกิดจากความโง่เขลา (อวิชชา) พ่งพิจารณาการทำงานด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่น มองให้เห็นว่างานที่ทำนั้นเป็นไปเพื่อการรับใช้ผู้อื่น เพื่อแบ่งเบาความทุกข์ เป็นการตอบสนองต่อชื่อเสียง พ่งพิจารณาเรื่องความปล่อยวาง (ความไม่ยึดมั่นถือมั่น) และความไม่ปล่อยปละละเลย ว่าเมื่อไม่ติดยึดในสิ่งที่เป็นเงื่อนไขทั้งหลายก็ต้องไม่ติดยึดในสิ่งที่ไม่เป็นเงื่อนไขด้วย ดังเช่นพระโพธิสัตว์ซึ่งสามารถเวียนอยู่กับขั้น ๕ และโลกียธรรม โดยไม่จมลงตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้ พ่งพิจารณาให้เห็นว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้น รับใช้เพื่อนมนุษย์โดยที่มีได้เป็นทาสของงาน แต่ก็มีเคยละเลยงานรับใช้มนุษย์เลย^๑

กันเตา เฮเนโปลา कुमारตนา มหาเถระ กล่าวถึง การฝึกปฏิบัติเจริญสติว่าควรพยายามตั้งสติ ทุกขณะที่ทำงานตลอดทั้งวัน เริ่มจากตื่นเช้าพอรู้ก็เริ่มเจริญสติ และดำเนินตลอดไปจนถึงเวลานอนหลับ แม้ว่าจะไม่ง่ายอย่างที่คิด แต่ให้ค่อยฝึกฝนไป เริ่มจากมีสติพิจารณาท่าทาง ต่อไปมีสติขณะรับประทานอาหาร ชักผ้า ดื่มน้ำ แต่งตัว ฯลฯ ตอนกลางวันหาเวลาว่างสัก ๑๕ นาที พิจารณาอารมณ์ของตนเอง เช่น ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย เฉยๆ หรืออุปสรรค หรือความคิด ให้ใช้เวลาขณะทำกิจกรรมตอนกลางวันเจริญสติให้ได้ ตลอดเวลาให้มีสติ เพราะจิตเราไม่เคยอยู่นิ่ง รวมทั้งให้พยายามเจริญสติพิจารณาอริยาบถตลอดเวลา^๒

สำนักที่สอนการเจริญสติอย่างเข้มข้นอีกสำนักหนึ่ง ได้แก่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วิธีการปฏิบัติเจริญสติของท่านคือ การตามรู้การเคลื่อนไหวของมือและแขนอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบโดยท่านคิดทำการเคลื่อนไหวขึ้นมาเอง เช่น การพลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือขึ้น เอามือลง ทบ่อๆ โดยไม่นั่งหลับตาให้มีสติทุกอริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน หรือเดิน กำลังทำอะไรอยู่ก็ให้กำหนดรู้ คือรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา เมื่อชำนาญแล้วก็ให้เอาสติไปจับความรู้สึกของจิต คือตามรู้อารมณ์ ไม่ว่าจะทำอะไร เช่น กลาดบ้าน ภูบ้าน ทำกับข้าว ล้างถ้วยชาม ชักเสื้อผ้า ให้คอยดูความคิด จิตใจตลอดเวลาว่าเกิดความรู้สึกอย่างไร เช่น พอใจ ไม่พอใจ กังวล สงสัย โกรธ พยาบาท ดีใจ เสียใจ อยากได้ โกรธ เกลียด ให้เพียงแต่ตามดูเฉยๆ เมื่อมีสติรู้การที่คิดอย่างต่อเนื่อง จิตจะหยุดคิดปรุงแต่งเข้าไปอยู่ในความสงบ สิ่งสำคัญคือต้องมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หรือมีสติติดต่อกันเป็นลูกโซ่ หลักการการเจริญสติของท่าน คือสร้างจังหวะ เดินจงกรม อย่างต่อเนื่องให้มากๆ และทำ

^๑ ดิช นัท ฮันท์, แต่ง, พระประชา ปสนุนธมโม, แปล, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, อ่างแก้ว, หน้า ๙๕-๙๖.

^๒ กันเต เฮเนโปลา कुमारตนา มหาเถระ, แต่ง, ขวลา เขียรธนู, แปลและเรียบเรียง, สติด้วยภาษาง่ายๆ, อ่างแก้ว, หน้า ๘๐ - ๘๑.

ติดต่อกันทุกวันอย่างจริงจัง มีลูกศิษย์ของท่านหลายรายยืนยันว่าวิธีของท่านเป็นวิธีที่ดีที่สุด ตรงที่สุด และง่ายที่สุด ปฏิบัติแล้วได้ผลดีสามารถแก้ทุกข์ได้*

จะเห็นได้ว่า แนวการปฏิบัติเพื่อการเจริญสติ หรือเพื่อพัฒนาให้มีสติขึ้นตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิหรือเจ้านักต่างๆ ส่วนใหญ่จะไม่แตกต่างจากพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐาน กล่าวคือ การฝึกให้มีสติตามรู้การเคลื่อนไหวและอริยาบถของร่างกาย การระลึกรู้ที่ลมหายใจ การระลึกรู้ความคิด การพิจารณาอารมณ์ต่างๆ ว่าไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถยึดถือได้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเน้นให้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันขณะประกอบภารกิจการทำงาน หรือทำงานบ้านต่างๆ ก็ใช้สติคอยดู ระลึกรู้ ได้แก่ ความพร้อมของผู้ปฏิบัติ ผู้สอน วิธีการปฏิบัติและสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมในทางรู้ผิดชอบชั่วดี และธรรมชาติของจิตขณะนั้นอยู่ในภาวะที่สงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งอาจมีปัญญาประกอบอยู่ด้วยก็ได้

นอกจากนั้น แล้วสติที่พัฒนาขึ้นยังมีบทบาทในกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการจำกัดอสาวกิเลสด้วยอีกประการหนึ่ง ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงสติไว้ว่า เป็นนาถธรรม คือ เป็นที่พึ่งแห่งธรรมทั้งปวง

หน้าที่ของสติ โดยทั่วไปแล้วสติมีหน้าที่ควบคุม กาย วาจา ใจ ความเป็นปกติของจิตไว้ให้เป็นไปตามที่ต้องการของตนโดยไม่หลงลืม สติในระดับที่ต่างกันจะมีหน้าที่ที่แตกต่างกันออกไปบางส่วน คือ หน้าที่ของสติในระดับสัญชาตญาณหรือสติในระดับธรรมชาติ สติในระดับนี้มีหน้าที่หลักอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. ควบคุมดูแลการแสวงหาอาหารให้เพียงพอและเหมาะสม
๒. ควบคุมการแสวงหาที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย
๓. ควบคุมการสนองตอบต่อการสืบเผ่าพันธุ์ของตนเอง
๔. ควบคุมตนให้พ้นภัยหรือการหนีให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

หน้าที่ของสติในระดับการฝึกกรรมฐาน สติในระดับนี้มีหน้าที่หลักอยู่ ๔ อย่าง คือ

๑. ตั้งอารมณ์มาสู่จิต เห็นขันธ์ ๕ วัฏจักร จิต ๕ หรือกำกับจิตไว้กับอารมณ์ ตรึงอารมณ์ไว้กับจิตไม่ยอมให้ลอยผ่านหรือคลาดกันไป

๒. ตั้งเอาจิตมากำกับไว้กับสิ่งที่ต้องการ หรือที่ควรจะต้องเกี่ยวข้อง ทำให้สิ่งนั้นอยู่ในการรับรู้ของจิตไม่หลุดลอยหล่นหายหรือพลัดกันไปเสีย

* กลุ่มเขียนสว่างธรรม, ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และสิ่งที่ฝากไว้, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔๖ – ๒๔๘.

๓. ควบคุมสภาพอันเป็นปกติของจิตไว้ แล้วมีหน้าที่จับอารมณ์ไว้ให้กุศลธรรมทั้งหลาย ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

๔. มีความไม่หลงลืม (อสมโมหรรสา) มีเหตุ คือความจำได้แม่นยำมั่นคง มีผล คือรักษาอารมณ์

สติ มีหน้าที่ไม่หลงลืมในการคอยควบคุม กาย วาจา ใจ สติในระดับที่ต่างกันจะทำหน้าที่แตกต่างกันไปบางส่วน คือ สติในระดับการฝึกกรรมฐานนั้น จะทำหน้าที่ได้ละเอียดและชัดเจนกว่า มีความต่อเนื่องในการทำหน้าที่มากกว่า มีพลังในการกระทำหน้าที่นั้นหนักแน่นและมั่นคงกว่า มีความรวดเร็วไวกว่า การทำหน้าที่ของสติในระดับนี้เอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สติมีพลังที่สูงขึ้นจึงสามารถนำปัญญามาใช้ได้มากขึ้น

ลักษณะของสติที่อธิบายไว้ครบลักษณะ ปรากฏอยู่ในธัมมสังคณีและวิภังค์ในพระอภิธรรมปิฎกกับในขุททกนิกายจูฬนทีศ อยู่ ๖ ลักษณะ คือ

๑. ระลึกรู้ถึง เรียกว่า อนุสสติ หมายถึง ระลึกรู้ย้อนหลัง เช่น ระลึกรู้ถึงทานที่ได้บริจาคไปแล้ว

๒. ระลึกได้ ระลึกไว้ เรียกว่า ปฏิสสติ หมายถึง เพียงเพื่อให้รู้ไว้เท่านั้น เช่น เห็นแล้วมีสติระลึกได้

๓. เตือน เรียกว่า สรณดา หมายถึง เตือนให้ระลึกได้ เช่น เมื่อพบเห็น ได้ยินสิ่งหนึ่ง ก็ชวนให้ระลึกถึงอีกสิ่งหนึ่งขึ้นมา

๔. จำได้ ทรงไว้ เรียกว่า ธารณดา หมายถึง การจำไว้ การทรงไว้ ความทรงจำ เช่น การจำคำสั่งสอน

๕. แนบชิดอยู่กับอารมณ์ เรียกว่า อปีลาปนดา หมายถึง ความแนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ เช่น รู้อารมณ์ตนเองว่าดี ไม่ดี

๖. ไม่หลงลืม เรียกว่า อสम्मุสนดา หมายถึง ความไม่หลงลืม ความไม่ประมาท เช่น ไม่ประมาทในการขับรถ ไม่ประมาทจึงรีบทำดี^๑

จำลอง ดิษยวณิช กล่าวว่า สติมีลักษณะที่สำคัญอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. สติมีลักษณะตักเตือน เตือนให้ระลึกได้หรือระลึกรู้ได้ คือ การนึกได้หรือระลึกรู้ได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรืออกุศลธรรมที่มีโทษ

^๑ ธนิต อยู่โพธิ์, สติปัญญาสำหรับทุกคน, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

๒. สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และมีอุปการะสิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออก

๓. สติมีลักษณะแนบชิด (non-superficiality) ช่วยให้จิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้งซ่าน จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปกับนาม^{*} เป็นลักษณะพิเศษเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการทำให้จิตแนบชิดหรือแนบแน่นอยู่กับรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่ เมื่อสติแนบชิดและจดจ่อกับอารมณ์ในลักษณะนี้ ผลที่ตามมาคือ สมาธิ (ขนิกสมาธิ คือ สมาธิช่วงขณะหนึ่งหรือความตั้งมั่นแห่งจิต)

ประโยชน์ของสติ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงประโยชน์ไว้ ๖ อย่าง คือ

๑. สติ โลกสุมี ชาคโร สติปลูกให้คนดีอยู่ในโลก ไม่ให้คนหลับ ไม่ให้คนประมาท

๒. สติมีโต สทา ภทฺทํ คนมีสติมีความเจริญทุกเมื่อ หมายความว่า ถ้ามีสติแล้วจะทำอะไรๆ ก็ไม่พลาด เช่น จะดูหนังสือ เรียนหนังสือ ก็จะไฉ่ฉ่ำงาน จะทำงาน รักษาศีลฟังธรรม เจริญกรรมฐานก็ได้ผลดีและเต็มเม็ดเต็มหน่วย

๓. สติมา สุขเมธติ คนมีสติย่อมได้ความสุข หมายความว่า ความสุขต่างๆ ของโลก เช่น สุขเกิดแต่ความมีทรัพย์ สุขเกิดแต่จ่ายทรัพย์บริโภคน สุขเกิดแต่ความไม่มีหนี้ สุขเกิดแต่การประกอบกิจการที่ปราศจากโทษ ก็ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ แม้สุขในทางธรรม เช่น ฌานสุข วิปัสสนาสุข มัคคสุข ผลสุข นิพพานสุข ก็เกิดขึ้นเพราะอาศัยสติทั้งนั้น ถ้าปราศจากสติแล้วสุขต่างๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นได้เลย

๔. สติมีโต สุเว เสโย คนมีสติเป็นผู้ประเสริฐทุกวัน หมายความว่า ชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลต้องได้สติเป็นประจำทั้งนั้น การงานนั้นๆ จึงจะได้ผลเรียบร้อย และผลิตผลสมความตั้งใจ

๕. รกฺขมาโน สโต รกฺเข ผู้รักษาต้องมีสติรักษา หมายความว่า ผู้รักษาทรัพย์สมบัติภายนอกทั้งที่มีวิญญูญาณครองและไม่มีวิญญูญาณครอง เช่น เสื้อผ้า เงินทอง บ้านช่อง เรือนชาน เรือกสวน ไร่นา ช้างม้า วัวควาย เป็นต้น ก็ต้องมีสติทั้งนั้น ถ้าปราศจากสติต้องได้รับความเดือดร้อนนานาประการ เช่น ไฟไหม้ ของหาย ถูกขโมยลัก ไปก่อความเดือดร้อนให้แก่เพื่อนบ้าน เป็นต้น แม้สมบัติภายใน คือ พระธรรม นับตั้งแต่ ทาน ศีล ภาวนา เป็นต้นไป ก็ต้องอาศัยสติทั้งนั้นจึงจะสามารถรักษาได้ดี บำเพ็ญได้ดี

^{*} จำลอง ดิษยวิชช, วิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวารมณ, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓),

๖. อุฏฺฐาณวโต สติมโต แม่ผู้ต้องการยศทั้ง ๖ คือ โภคยศ (ยศ คือ โภคสมบัติ) อิสสริยศ (ยศ คือ ความเป็นใหญ่) กิตติยศ (ยศ คือ เกียรติ) สัมมานยศ (ยศ คือ ความนับถือ) วรณยศ (ยศ คือ การยกย่องสรรเสริญ) ปริวารยศ (ยศ คือ ความเป็นผู้มีบริวารมากและซื่อสัตย์ จงรักภักดี กตัญญู กตเวที) ก็ต้องอาศัยคุณธรรม ๗ ประการ ในคุณธรรม ๗ ประการนั้น ก็มีสติอยู่ด้วย คือ อุฏฐานะ (มีความขยันต่อกิจการงานทุกอย่าง) สติ (มีสติรอบคอบ) สุจิกัมมะ (มีการงานสะอาดเรียบร้อย) นิสัมมารี (ใคร่ครวญให้ดีเสียก่อนแล้วจึงทำลงไป) สัญญตะ (มีความสำรวมระมัดระวังให้มากและดีที่สุด) อปมัตตะ (ความไม่ประมาท) ฆัมมชีวี (เป็นอยู่โดยอาศัยธรรมเป็นเรือกาง คือจะประกอบอาชีพอะไรๆ ก็ตามไม่ยอมให้ผิดศีลธรรม ไม่ยอมให้ผิดกฎหมายของบ้านเมือง ไม่ยอมทำลายประเทศชาติ ศาสนาเป็นอันขาด)^๑

นอกจากนั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสติตามแนวปฏิบัติธรรมไว้อีก ๓ ประการ คือ

๑. สติธรรมมีอุปการะมากทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต

๒. สติเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติธรรมทั้งขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นสูง

๓. สติเป็นทางสายกลาง สามารถนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุมรรคผล นิพพาน^๒

ผู้มีสตีย่อมมีปัญญา ๓ ได้แก่

๑. ปัญญาในการเรียนรู้ คือ ปัญญาจากการฟัง พูด อ่าน เขียน และจากประสบการณ์การลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ซึ่งปัญญานี้จะทำให้สามารถเลี้ยงชีวิตของตนได้ในทางกาย

๒. ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรอง คือ ปัญญาจากการคิดอย่างเป็นระบบด้วยหลักของเหตุและผล ในสรรพสิ่งทั้งหลายและปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นรอบตัวเอง เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลนั้น ปัญญานี้จะทำให้เกิดการค้นพบสิ่งต่างๆ ได้แก่ กฎธรรมชาติรอบๆ ตัวมนุษย์เอง และมนุษย์สามารถนำมาใช้ให้เกิดความสุขสบายแก่ชีวิตตนได้มากขึ้น

๓. ปัญญาจากการตระหนักรู้หลักธรรมชาติความจริงของชีวิตมนุษย์และสรรพสิ่งทั้งหลาย คือ

๓.๑ มีความรู้เรื่องอนิจจัง (ความเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์ทนอยู่ได้ยาก) อนัตตา (ความไม่มีตัวตนให้ยึดถือเอา) หรือ ตถตา (สิ่งนั้นเป็นเช่นนั้นเอง)

^๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากัมมัฏฐานภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๕.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๑.

๓.๒ คลายความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ยึดถือในความเป็นตัวตน (egoistic) ปัญญาเหล่านั้นจะส่งผลให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อชีวิตมนุษย์ ๒ ระดับ คือ

๑) ระดับรูปธรรม ผู้มีสติย่อมมีชีวิตที่ดีและมีความสุข

๒) ระดับนามธรรม ผู้ฝึกสติย่อมมีความสุขในชีวิตมากขึ้น

สติในความหมายที่สูง คือ ความระลึกได้ในปัจจุบันขณะ และความเพียรในการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจะเป็นตัวป้องกันทุกข์หลายประการในชีวิต การคุ้มครองดำเนินชีวิตให้ปลอดภัยดีงาม พร้อมไปกับการรักษาจิตให้นุ่มนวลไปในทางดีงาม ประกอบด้วยปัญญาในการพิจารณาและการฝึกฝนให้พ้นทุกข์ในระดับต่างๆ จนถึงความพ้นทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง

ส่วนสติในการศึกษาครั้งนี้ มีความหมายเบื้องต้น คือ ความรู้สึกตัว การระลึกรู้คิด ความทรงจำ ตลอดจนไปถึงความหมายของความระมัดระวัง รอบคอบ ไม่ประมาท ครอบงำอยู่ได้เป็นปกติ การรู้จักตนเองในข้อดีข้อเสีย การรู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง รู้เป้าหมายการดำเนินชีวิต และให้เด็กและเยาวชนรู้จักใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง โดยมีผู้วิจัยจะได้นำเสนอวิธีการปฏิบัติแสดงไว้ในภาคผนวกต่อไป

๒.๒ แนวทางการพัฒนาสติของเด็กและเยาวชน

ในช่วงชีวิตของเด็กและเยาวชนนั้น มีความสำคัญที่จะต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจพร้อมกันด้วย จึงจะถือว่าได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แบบ จะพัฒนาเพียงร่างกายอย่างเดียวคงไม่สมบูรณ์แบบ เพราะจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องได้รับการเอาใจใส่ เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพราะชีวิตในช่วงนี้เป็นช่วงที่จะต้องได้รับเอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดีจึงจะทำให้เขาเหล่านั้นเติบโตอย่างสมบูรณ์แบบทำให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ สามารถที่จะต่อสู้ชีวิตและฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ไปด้วยดี ในการพัฒนาด้านจิตใจในวัยนี้ พ่อแม่มีส่วนสำคัญในการสั่งสอนเพื่อให้เรียนรู้ในสิ่งต่างๆ ตลอดจนการอบรมเพื่อให้เขาเหล่านั้นเกิดการเรียนรู้ รู้จักหน้าที่คือมีความระลึกรู้ในหน้าที่ต่างๆ เช่น สอนให้รู้จักพูด รู้จักคิด รู้จักความดี ความชั่ว สิ่งนี้ควรทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำ เหล่านี้เป็นกรปลูกฝังให้เขารู้จักคิด ระลึกรู้ เป็นการสอนให้มีสติ เมื่อพ่อแม่รู้จักปลูกฝังคุณธรรมเหล่านี้ให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้เขาเป็นคนรู้จักคิดในสิ่งที่สร้างสรรค์ไปในแนวทางที่ดี ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตของเด็กในวัยนี้ให้เป็นผู้มีสุขภาพจิตที่เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม ดังนั้นการพัฒนาในวัยเด็กนี้ พ่อแม่จึงควรสร้างพื้นฐานทางด้านคุณธรรมให้กับเขาเสียแต่เล็ก ๆ เพราะเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตพร้อมด้วยคุณธรรมอย่างนี้ ย่อมจะเป็นลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีต่อพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณทั้งหลาย เขาจะมีความเคารพและเชื่อฟังพ่อแม่ นี่ก็คือผลดีที่ได้รับจากการสั่งสอน อบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนรู้จักในเรื่องคุณธรรม พ่อแม่ก็จะมีแต่ความชื่นใจและปลื้มใจ เมื่อระลึกถึงเขาในการ

พัฒนาสติปัญญาในวัยนี้ ก็เพื่อให้เป็นคนที่รู้จักคิดในสิ่งที่ควรคิด พุทฺธในสิ่งที่ควรพุทฺธและกระทำในสิ่งที่ควรทำ รู้จักแก้ปัญหาได้ในเมื่อเกิดเรื่องปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขา เขาก็จะเติบโตมาด้วยสติและปัญญา เขาก็จะเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ไม่เป็นลูกที่มีความประพฤติเสื่อมเสีย ถ้าได้ลูกดีก็ทำให้พ่อแม่สุขใจ ถ้าได้ลูกชั่วก็ทำให้แม่ทุกข์ใจจนวันตาย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสเรื่องบุตรไว้ในปุตตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุตร ๓ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก บุตร ๓ จำพวกไหน คืออภิชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติสูงกว่ามารดาบิดา) อนุชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติเสมอมารดาบิดา) อวชาตบุตร (บุตรที่มีคุณสมบัติต่ำกว่ามารดาบิดา)”^๑

จากพระพุทธพจน์นี้ ทรงแสดงถึงบุตรที่มีคุณธรรมสูงกว่ามารดาบิดาด้วยศีล ๕ ประการ แต่ในที่นี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุตรเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยก่อน และทั้งตั้งอยู่ในศีล ๕ คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม งดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท เป็นผู้ที่มีศีล ๕ มีกัลยาณธรรม ส่วนมารดาบิดาเป็นผู้ไม่ตั้งอยู่ในพระรัตนตรัย และทั้งไม่มีศีล ๕ ประการ อภิชาตบุตรเป็นอย่างนี้ อนุชาตบุตรนั้น คือ ทั้งมารดาบิดาและบุตรเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นผู้มีศีล ๕ ประการเสมอกัน มีกัลยาณธรรมเสมอกัน ส่วน อวชาตบุตรนั้น คือ มารดาบิดาเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยและเป็นผู้ตั้งอยู่ในศีล ๕ ประการ ส่วนบุตรนั้น ทั้งไม่เข้าถึงพระรัตนตรัยและไม่ตั้งอยู่ในศีล ๕ เป็นผู้มัวหมองเลวทราม การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการอบรมบ่มนิสัยจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ที่มารดาบิดาจะต้องเอาใจใส่ต่อบุตรในวัยนี้ให้มาก เพราะเป็นการปลูกฝังคุณธรรม ทำให้เขามีสติปัญญารู้จักคิดรู้จักคุณงามความดี และรู้ว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ เมื่อปลูกฝังคุณธรรมให้เขาเป็นคนดีแล้วก็ถือว่าได้ลูกแก้ว คือลูกประเสริฐเป็นผู้ที่เชื่อฟังต่อพ่อแม่ เป็นลูกที่มีความเคารพตั้งอยู่ในโอวาท ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุตรคนใดเป็นบุตรที่เชื่อฟังมารดาบิดา บุตรคนนั้นชื่อว่า เป็นบุตรที่ประเสริฐกว่าบุตรทั้งปวง”^๒

โดยนัยพระพุทธทวณะที่ได้ยกมากล่าวไว้นี้ เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ลูกจะดีหรือชั่ว ก็อยู่ที่การมีศีล ๕ และการเชื่อฟังพ่อแม่ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็ขึ้นอยู่กับ การเอาใจดูแล และการอบรมบ่มนิสัยให้เป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจและพ่อแม่ก็ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ก่อน จากพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า มันช่างสวนทางกับความคิด และการกระทำของพ่อแม่ในยุคปัจจุบันเพียงไร กล่าวคือ พ่อแม่ในยุคปัจจุบันมักจะลืมการอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดสติปัญญา ก็จะมุ่งแต่จะหาเงินไว้ให้ลูก หวังให้ลูกเรียนเก่ง เรียนสูง ทำงานเบา ทำงานที่มีเกียรติได้เงินเดือนที่สูง

^๑ ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๗๔/๔๓๑.

^๒ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔/๑๔.

และร่ำรวย แต่นั่นก็เป็นความปรารถนาดีของผู้ที่เป็นพ่อแม่ แต่จะเห็นว่า ขาดตัวสติและปัญญาในการพร่ำสอนลูกโดยส่วนมากมักจะลืม คือขาดการอบรมพร่ำสอนในด้านคุณธรรมกับวินัย ถ้าพ่อแม่ไม่ฉลาดในการปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้น เมื่อเขาเติบโตขึ้นก็จะเป็นคนที่คิดไม่เป็น แก้ปัญหาไม่เป็นและเมื่อเกิดอุปสรรคปัญหาชีวิตขึ้น ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ ผลสุดท้ายพ่อแม่ส่วนมากในยุคนี้ต้องผิดหวังน้ำตาตก เป็นโรคประสาท ทั้งเกิดมาอยู่กับกองเงินกองทอง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในนันทิสุตระว่า “คนมีบุตรย่อมเศร้าโศกเพราะบุตร คนมีโคย่อมเศร้าโศกเพราะโคเหมือนกัน”^๑

จากพระพุทธรูปคำนี้จะเห็นได้ว่า สาเหตุที่พ่อแม่เศร้าโศกเพราะบุตร ก็เพราะบุตรไม่ได้ตั้งอยู่ในศีล เป็นคนประพฤติชั่ว นำแต่ความเดือนร้อนมาให้ ซึ่งมีเหตุมาจากการที่พ่อแม่ไม่ได้เอาใจอบรมลูกตั้งแต่เริ่มต้น ทำให้เขาขาดการระลึกรู้ในเรื่องที่ดีงาม ฉะนั้น ถ้าเด็กในวัยนี้ไม่ได้รับการปลูกฝังให้เป็นผู้มีศีลธรรมที่ดีงามแล้ว เขาก็จะไม่มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิต และจะส่งผลให้เขากลายเป็นคนเห็นแก่ตัว คือ ทำอะไรก็ตามใจตนเอง

เมื่อลูกเกิดมาแล้ว ผู้เป็นพ่อแม่ก็ต้องเอาใจใส่ในการเลี้ยงดู และปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามให้เขารับรู้ ซึ่งเป็นการถ่ายทอดทางอารมณ์ หรือการรับรู้ในสิ่งที่พ่อแม่แสดงให้เขารู้สึกทางอารมณ์ มีการปลอบโยน การสัมผัสทางกายเพื่อให้เกิดความอบอุ่นเขาก็จะไม่หวาดกลัว หรือร้องไห้เมื่อได้อยู่ใกล้กับพ่อแม่ ก็จะเป็นสายใยสัมพันธ์ที่มีแต่ความรักความอบอุ่น ก็จะเป็นรากฐานทางจิตใจที่ดีและมั่นคงแก่เขา และนอกจากนี้ พ่อแม่ต้องฝึกหัดในเรื่องต่าง ๆ เช่นการกิน การนอน การขับถ่าย ก็เป็นการฝึกความรู้สึกตัวและปฏิกิริยาตอบสนองให้เขาเหมือนกัน ทั้งอบรมบ่มนิสัย เช่นสอนให้มีความรู้สึกรับผิดชอบ ให้เป็นคนมีสติ คือให้มีความละเอียดรอบคอบ คิดก่อนพูด ก่อนทำเสมอ ส่วนการอบรมลูกในเรื่องของจิตใจและการรักษาอารมณ์นั้น พ่อแม่จะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างสถาบันครอบครัวให้อบอุ่น พ่อแม่ไม่ควรแสดงอารมณ์ที่รุนแรงต่อกัน ไม่พูดคำหยาบ เพราะนอกจากจะกระทบต่อจิตใจลูกแล้ว ยังทำให้ลูกถือเป็นแบบที่ไม่ดีด้วย การทำในสิ่งที่ดีให้เขาได้อยู่ให้เขาเห็นแต่สิ่งที่ดีงาม ก็จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการพัฒนาชีวิตของเขา พ่อแม่ต้องประพฤติดีเป็นแบบอย่างที่ดีให้เขาเห็น เขาก็เอาเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป ไม่ต้องเสียเวลาในการพร่ำสอนอย่างมาก ถ้าพ่อแม่เป็นแบบอย่างไม่ดีแล้วอะไรๆ ก็เสียหายหมด จำยังต้องเสียเวลาในการอบรมสั่งสอนเขาอีกด้วย นี่เป็นการสอนให้เด็กในวัยนี้ มีความระลึกได้ในสิ่งที่ดีงาม ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าแบบอย่างที่ดีนั้น ดีกว่าคำสอน แต่พ่อแม่จะเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างเดียวยังไม่พอ จะต้องฉลาดในการอบรมสั่งสอนเขาด้วย เขาจึงจะเป็นผู้ฉลาดในทางอารมณ์และเป็นแบบอย่างที่ดีอย่างสมบูรณ์

^๑ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒/๑๒.

ดังนั้น การที่จะพัฒนาจิตใจในวัยนี้ พ่อแม่ต้องปลูกฝังคุณธรรมให้เกิดขึ้นกับเขาเสียก่อน ด้วยการอบรมบ่มนิสัยในด้านคุณธรรมเพื่อให้เป็นผู้มีสติปัญญาในการพัฒนาตน เมื่อเด็กมีศีลธรรมอันดีงามแล้วย่อมกลายเป็นคนที่มีความกตัญญูต่อกตเวทีต่อพ่อแม่ และมีความเคารพเชื่อฟังต่อพ่อแม่ และจะเห็นได้ว่า การอบรมพัฒนาจิตใจในระดับปฐมวัยนี้ ก็คือการปลูกฝังคุณธรรม เพื่อเป็นอุปนิสัยให้มีความรู้สึกรับผิดชอบ เพราะคุณธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญในการพัฒนาชีวิตและเป็นเรื่องที่ดีงามมีแต่จะนำมาซึ่งความสุขความเจริญในชีวิต และในการฝึกสติให้เกิดขึ้นประจำจิตใจท่านกล่าวไว้ดังนี้ คือ

๑. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักความกตัญญูและกตเวที ซึ่งความกตัญญูรู้คุณและตอบแทนบุญคุณนี้เป็นพื้นฐานของคนดี ควรอบรมหรือปลูกฝังก่อนสิ่งอื่นใดทั้งหมด และติดตามด้วยความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน เสียสละ และความมีระเบียบวินัย เป็นต้น

๒. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักรับผิดชอบตนเอง เช่น รับผิดชอบในหน้าที่การงาน หัดให้เป็นคนมีความคิดเป็นของตนเอง ให้รู้จักแก้ปัญหาเป็น ไม่ควรชี้แนะไปเสียทุกอย่าง

๓. ฝึกสติให้รู้จักเหตุผล หมายถึง ฝึกให้เป็นคนรู้จักเหตุผล ในสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ถ้าสิ่งไหนถูกต้องด้วยเหตุผลก็ให้ปฏิบัติตาม ถ้าสิ่งไหนไม่ถูกต้องด้วยเหตุผลก็ห้ามปราม

๔. ฝึกสติให้รู้ว่า ต่อไปภายภาคหน้าจะต้องพึ่งตนเอง สอนให้มีประสบการณ์ชีวิตในการเรียนรู้ชีวิตจริง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับปัญหาซึ่งจะทำให้เขามีความอดทนไม่ท้อแท้ในชีวิตและสามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ผ่านไปด้วยดี

๕. ฝึกสติให้รู้จักเรื่องศีลธรรมที่ดีงาม สิ่งที่เป็นความชั่วไม่ควรทำ สิ่งที่เป็นความดีควรทำ เพราะการทำความดีเป็นเรื่องไม่เสียหายกลับได้รับความดีตอบแทน แต่ความชั่วนั้น กลับมีแต่โทษและความเสียหาย เช่น การดื่มสุรา การเสพสิ่งเสพติดให้โทษแก่ร่างกาย และทำให้เสียทรัพย์ และปัญหาอื่นๆ เกิดขึ้นตามมาอย่างมากมาย นี่คือโทษของอบายมุข มีการดื่มสุรา เป็นต้น

๖. ฝึกสติให้รู้จักปลูกความเมตตาจิตทั้งแก่ตนและคนอื่น กล่าวคือ ฝึกให้มีความเมตตา ความรักปรารถนาดีต่อคนอื่น กรุณา คิดสงสารคนอื่นเห็นอกเห็นใจคนอื่นคิดจะช่วยเหลือคนอื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี ก็มีความยินดีกับเขาด้วย อุเบกขา ให้รู้จักการวางเฉยในเรื่องที่ควรวางไม่ใช่เดือดร้อนและพาลไปทุกเรื่อง ข้อนี้เป็นการฝึกให้มีสติควบคุมอารมณ์ของตนเอง เหล่านี้เป็นการปลูกฝังให้มีพรหมวิหาร เขาจะได้เป็นคนมองโลกในแง่ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย เมื่อเขามีหลักคุณธรรมอย่างนี้ เขาย่อมมีความสุขในชีวิต เพราะเป็นผู้ประคบด้วยความเมตตาทั้งเป็นที่รักแก่คนอื่น ฉะนั้น การสอนในเรื่องพรหมวิหารนี้ เป็นการสร้างความสมดุลในชีวิตที่เขาจะต้องเผชิญกับโลกอีกมากมาย

๗. ฝึกสติให้เป็นคนรู้จักสร้างความดีใส่ตน เช่น รู้จักการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา ตลอดจนการหดให้สวดมนต์ ระลึกถึงพระรัตนตรัยทั้งระลึกถึงคุณของมารดาบิดา ครูอาจารย์ที่สอนวิชาให้ไว้^๑

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุริธ ญาณิโย) ได้กล่าวถึงแนวทางในการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนาเพื่อพัฒนาสติของเด็กและเยาวชนเพื่อใช้ในการศึกษาเล่าเรียนไว้ดังต่อไปนี้

๑. วิธีเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธินั้น อย่าเอาใจส่งไปที่อื่น ถ้าใจส่งไปที่อื่นให้รีบตามจิตกลับคืนมาที่อารมณ์ปัจจุบันทันที

๒. ให้กำหนดจิตโดยมีสติรู้อยู่ตลอดเวลาในขณะที่ครูสอนวิชานั้น ๆ ถ้าเกิดความง่วงนอนก็ให้ไปล้างหน้าให้หายง่วง ความง่วงซึมนั้นก็หายไป หรือถ้ายังไม่หายง่วงก็มองไปข้างนอกหรือคิดว่า อาจารย์ผู้สอนเรานั้นท่านยิ่งเหนือกว่าเราให้คิดอย่างนี้ จิตของเรานี้จะพยายามตั้งใจจดทนให้ถึงที่สุดในการเรียนวิชานั้นๆ

๓. ในขณะที่ครูสอนอยู่อย่าคิดไปในเรื่องอื่น ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้ใจของเราให้ฟุ้งซ่านเพราะจิตคิดมาก ให้พยายามมีสติมีสมาธิอยู่เสมอ ให้ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ก็จะเกิดความเคยชิน และจะทำให้การเรียนก้าวหน้าได้^๒

แสดงให้เห็นว่า การเจริญสติเพื่อให้เกิดพลังของสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในการศึกษาเล่าเรียน จะเห็นได้ว่า ในวัยเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นช่วงที่จะต้องเรียนแสวงหาความรู้เพื่อให้เกิดปัญญาจึงต้องอาศัยสมาธิเหมือนกัน ในแต่ละวัยนั้นจะมีสติสมาธิมากน้อยต่างกัน อย่างในวัยเด็กและเยาวชนนี้เป็นวัยที่มีสติสมาธิสั้น เขาจึงสามารถรับรู้และเข้าใจเพียงชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น จากนั้นเขาจะค่อยๆ ปรับตัวของเขาเอง ส่วนวัยผู้ใหญ่จะเป็นวัยที่มีความมั่นคงทางสติสมาธิสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้นานๆ และสามารถรับรู้เรียนรู้ได้ดีกว่า ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับการพัฒนาทางด้านสรีระร่างกายระบบสมองที่สมบูรณ์และจิตที่มีสติสมาธิ แต่ต้องอาศัยสติในการศึกษานี้เป็นสำคัญ ถึงจะมีร่างกายที่สมบูรณ์ แต่หากว่าไม่มีสติและสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนแล้วก็ยากที่จะเข้าใจ หรือเข้าอย่างทะลุปรุโปร่งได้ในวิชาที่ตนเรียน

อนึ่ง เมื่อบุคคลฝึกสติรับรู้ในการศึกษาเล่าเรียน จิตนี้จะมีพลังมีความมั่นคงขึ้น มีสติดีขึ้น ความรู้ก็จะย้อนจากตัวอาจารย์มาอยู่ที่ตัวนักเรียน กล่าวคือการถ่ายทอดความรู้ทางจิตวิญญาณนั่นเอง เพราะฉะนั้น จิตนั้นจะรับรู้ได้ดีมีสมาธิในตัว ภายหลังเมื่อเกิดความชำนาญแล้ว

^๑ ชมรมชาวพุทธ, อภิหมามงคลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๔๑), หน้า ๒๖๘.

^๒ พระราชสังวรญาณ (พุทธ ญาณิโย), หนังสือพระธรรมเทศนา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ม.ป.), หน้า ๗๖-๘๑.

สติสัมปชัญญะ จะรู้พร้อมอยู่ทุกขณะ เพียงแต่การกำหนดรู้ที่อยู่ติดอย่างเดียวนั้น ในการเรียน การศึกษานั้น ตามหลักการทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงอิทธิบาท ๔ ว่าเป็นหลักธรรมที่สามารถทำให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียนได้ดังใจปรารถนา แต่อิทธิบาท ๔ นั้น ก็จำเป็นต้องมีสติ ควบคุมอยู่เสมอจึงจะทำให้สำเร็จผลได้ ดังนี้ คือ

๑. เมื่อเกิดฉันทะคือความพอใจขึ้นในการที่จะเรียนก็ต้องมีสติเป็นเครื่องกำกับอยู่ว่า จะเรียนเรื่องอะไร เรียนแล้วจะเกิดผลอย่างไร จะเป็นผลเสียหรือผลดี

๒. วิริยะ ความเพียร เมื่อเกิดความเพียรจะต้องมีสติกำหนดรู้ว่า จะใช้ความเพียรมากหรือน้อย บางครั้งถ้าใช้ความเพียรมากเกินไปอาจจะให้โทษแก่สุขภาพร่างกายได้ เช่นทำให้ล้าป่วยได้ ฉะนั้น ต้องมีสติปัญญาเป็นเครื่องกำกับด้วย หรือ ถ้าใช้ความเพียรน้อยเกินไปก็จะทำให้สำเร็จได้ยาก ก็ต้องเพิ่มความเพียรอีก

๓. จิตตะ ความเอาใจใส่ใฝ่ในสิ่งนั้น เมื่อมีความใฝ่ใฝ่ที่จะเรียนในสิ่งนั้น ๆ ก็ต้องมีสติกำกับในการใฝ่รู้ เพราะบางครั้งถ้าต้องการรู้มากเกินไปอาจทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้มีสติคอยดูแลความต้องการของจิต โดยให้มีความต้องการพอดีพอเหมาะก็จะเกิดความสมดุล

๔. วิมังสา ความคิดตรองในสิ่งนั้น ๆ ในข้อนี้เป็นการระลึกถึงสิ่งที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียน มาจึงเหมือนกับตัวสติที่คอยระลึกรู้ และเป็นการไตร่ตรองในสิ่งที่ตนได้เรียนมาทั้งหมด เพื่อหาเหตุผลมาเป็นข้อสรุป

อิทธิบาททั้ง ๔ ข้อนี้เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนในการศึกษาเล่าเรียนให้ประสบความสำเร็จ โดยอาศัยสติเป็นเครื่องระลึกหรือควบคุมความคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว โดยมีสติเป็นตัวควบคุม ตั้งแต่เริ่มมีความพอใจในสิ่งที่ตนจะเรียนศึกษา มีความพากเพียร มีใจใฝ่ใฝ่ในสิ่งนั้นๆ และมีวิจาร์ญาณด้วยเหตุผลเป็นเครื่องตัดสินใจให้สมเหตุสมผล

ดังนั้น หลักการเจริญสติเพื่อพัฒนาชีวิตของเด็กและเยาวชนนี้ จะต้องได้รับการปลูกฝัง คุณธรรมตั้งแต่เด็กก่อน เมื่อเขามีสติปัญญาก็เป็นพื้นฐานปัจจัยในการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงามได้ในขณะเดียวกันยังเป็นปัจจัยส่งผลดีให้แก่คนอื่นด้วย กล่าวคือ เมื่อได้รับการพัฒนาจิตใจ อันเป็นไปในแนวทางที่ดีอย่างนี้ ก็ทำให้คนอื่นได้รับความความรู้สึที่ดีต่อกัน เมื่อได้เรียนร่วมกัน ทำงานร่วมกันก็ทำให้ได้รับประโยชน์เป็นสุขไปด้วยเพราะมีเพื่อนดี และผลของการอบรมบ่มนิสัย ให้เขาเป็นคนมีสติปัญญาในทางที่ชอบ เขาก็จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาครอบครัว สังคมและประเทศชาติให้เจริญไปในทิศทางที่ดีต่อไป

แนวทางในการพัฒนาสติของเด็กเยาวชน สามารถสรุปประเด็นในการพัฒนาตามความเหมาะสมกับเพศวัยของเด็กเยาวชน คือ การใช้หลักสติปัญญา ๔ ในหมวดกายนุสสนาสติปัญญา คือ การพิจารณากาย ในหมวดลมหายใจเข้าออก หมวดอริยาบถ และหมวดสัมปชัญญะเป็น

หลัก ส่วนหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิต และธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรม เป็นหมวดการปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติเป็นลำดับไปตามสภาวะธรรมของเด็กเยาวชนแต่ละราย อีกประการหนึ่งคือการเสริมหลักสูตรที่จำเป็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน คือ หน้าที่ของชาวพุทธตามหลักทศ ๖ ได้แก่ หน้าที่ของบุตรที่ดี หน้าที่ของศิษย์ที่ดี หน้าที่ของเพื่อนที่ดี หน้าที่ของพลเมืองที่ดี หน้าที่ของชาวพุทธที่ดี และหน้าที่ของมนุษย์ที่ดี นอกจากนี้คือการเสริมการเรียนรู้ด้วยหลักสูตรอื่นๆ เช่น หลักการพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา ๓ การบำเพ็ญพรต ๔ การเรียนรู้เกี่ยวกับหลักอภายมุข ๖ หลักชั้น ๕ หลักไตรลักษณ์ ๓ หลักอริยสัจ ๔ หลักมรรค ๘ และหลักสารานิยธรรม ๕ ซึ่งหลักสูตรเหล่านี้เป็นหัวข้อธรรมที่ใช้ในการบรรยายพัฒนาผู้เรียนให้เกิดความตระหนักถึงการปฏิบัติตนตามหลักสูตรที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนมีอยู่หลายทฤษฎี ซึ่งในที่นี้จะได้นำมากล่าวไว้แต่พอสังเขปเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับอิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกระทำผิดหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน ดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ ทฤษฎีการควบคุม (Control Theory)

ทฤษฎีการควบคุมถือว่าการเบี่ยงเบนเป็นสิ่งปกติ ตามที่ Emile Durkheim กล่าวว่า อาชญากรรมเป็นพฤติกรรมปกติของสังคม แต่สิ่งที่ทฤษฎีการควบคุมต้องการอธิบายก็คือว่าทำไมคนถึงปฏิบัติตามกฎ อะไรทำให้คนยอมทำตามสังคม โดยเขาได้อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ทำให้เกิดความไร้ระเบียบขาดกฎเกณฑ์ (Anomie) เป็นสถานะที่เต็มไปด้วยการแข่งขันแบบตัวใครตัวมัน และสถาบันสังคมไม่สามารถเข้าควบคุมปัจเจกชนได้อย่างเพียงพอ จึงทำให้สังคมขาดความเป็นปึกแผ่นที่จะไปควบคุมให้สมาชิกในสังคมปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมได้ ตามทฤษฎีนี้ถือว่ามนุษย์ไม่สามารถที่จะควบคุมตัวเองได้ มนุษย์โดยธรรมชาติชั่วร้าย ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของสังคมที่จะต้องเข้ามาควบคุมจัดระเบียบให้เป็นปกติ ดังนั้น ถ้าจะทำให้สังคมสงบ สถาบันสังคมจะต้องเข้ามามีบทบาทในการควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ให้มากขึ้นเพื่อให้มนุษย์ปฏิบัติตามกฎ เช่นเดียวกับ Travis Hirschi ซึ่งอธิบายปัญหาอาชญากรรมว่า การเบี่ยงเบนเป็นสิ่งปกติ แต่การที่คนไม่เบี่ยงเบนเป็นสิ่งที่ควรศึกษา โดยเขากล่าวว่า การที่คนไม่เบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานทางสังคม เพราะเขามีความผูกพันหรือมีสิ่งที่เขาจะสูญเสีย ถ้าเขาไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม ดังนั้น การที่คนจะปฏิบัติตามกฎหรือไม่ จึงอยู่ที่ว่าเขาจะ

พิจารณาว่า เขามีอะไรจะเสียหรือไม่ หากเขามีอะไรสูญเสียก็จะไม่คุ้มจากผลการกระทำผิดที่เขาจะได้รับแล้ว เขาก็จะไม่ทำ ความสูญเสียในที่นี้ก็คือ สิ่งที่คุณคณมีอยู่แล้วเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เป็นที่พึงปรารถนาของสังคม ได้แก่ การมีการศึกษาดี การมีอาชีพดี มีรายได้สูง ดังนั้น คนที่มีรายได้สูง มีการศึกษาดี มีอนาคตจึงมักจะประกอบอาชญากรรมน้อยกว่าคนที่ไม่มีอะไรจะเสีย คือคนที่ไม่มี การศึกษา ไม่มีอาชีพ ไม่มีงานทำ ดังนั้น การป้องกันอาชญากรรมจึงอยู่ที่ทำอย่างไรจึงจะทำให้คนมีอะไรจะเสีย หากเขาประกอบอาชญากรรมนั้น คำตอบก็คือทำอย่างไรจึงจะมีรายได้และการศึกษา

๒.๓.๒ ทฤษฎีความกดดัน (Strain Theory)

ทฤษฎีความกดดัน มองปัญหากว้างไปจากทฤษฎีการควบคุมโดยถือว่าการปฏิบัติตามกฎหมายของมนุษย์เป็นสิ่งที่ปกติ แต่การละเมิดเป็นสิ่งที่ผิดปกติ เช่นเดียวกับการเรียนรู้ระเบียบทางสังคมเป็นสิ่งที่ปกติ เพราะมนุษย์ย่อมจะต้องเรียนรู้เพื่อมุ่งสู่จุดหมายปลายทางอันเป็นค่านิยมของสังคม แต่มีบางสิ่งบางอย่างมากกดดันทำให้เขาต้องเบี่ยงเบนออกไปจากวิถีทางที่จะบรรลุเป้าหมายของสังคม Robert K. Merton ได้อธิบายว่า ในทุกสังคมจะมีเป้าหมายหรือจุดหมายปลายทางซึ่งกำหนดโดยคนส่วนใหญ่ของสังคม ขณะเดียวกันก็จะกำหนดวิถีทางที่ถูกต้องในการที่จะบรรลุถึงเป้าหมายดังกล่าว แต่เมื่อบุคคลใดต้องประสบกับความขัดแย้งกันระหว่างเป้าหมายกับวิถีทางที่จะไปสู่เป้าหมายก็จะเกิดความกดดันในบุคคลนั้น ซึ่งเรียกการที่ถูกกดดันนี้ว่า Anomie และทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนตามมา Merton ได้ยกตัวอย่างว่าในสังคมอเมริกัน ความสำเร็จด้านวัตถุ การมีเงินมากๆ คือเป้าหมายของสังคม ในขณะเดียวกัน วิถีทางที่ถูกต้องที่จะไปสู่เป้าหมายนั้นก็คือ การขยันทำงานหนัก ศึกษาเล่าเรียน และมีงานทำดีๆ ได้ แต่ที่อยากจะร่ำรวยแต่ไม่มีโอกาสก็เลยถูกกดดันให้จำต้องหันไปสู่วิถีทางที่ไม่ถูกต้อง นั่นคือการประกอบอาชญากรรม ในการที่จะให้ได้มาซึ่งเป้าหมายของสังคมคือความร่ำรวย

Merton ได้อธิบายรายละเอียดในการปรับตัวของบุคคล ๕ แบบ คือ

๑. ลักษณะการปรับตัวแบบ Conformity เป็นรูปแบบการปรับตัวของพฤติกรรมที่มีลักษณะโดยปกติ และเป็นส่วนใหญ่ของบุคคลในสังคมนั้นจะยอมรับทั้ง ๒ ส่วนของโครงสร้างทางสังคม คือยอมรับทั้งวัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคมนั้นๆ ด้วย ลักษณะการปรับตัวแบบนี้จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างไรแก่สังคม และจะทำให้สังคมอยู่รอดไปได้

๒. ลักษณะการปรับตัวแบบ Innovation เป็นรูปแบบของการปรับตัวของพฤติกรรมของบุคคลในสังคมที่ยอมรับเพียงส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางสังคม คือ ยอมรับเพียงวัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคมนั้นๆ แต่พวกนี้จะไม่ยอมรับวิถีทางแห่งสังคมเพื่อที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์หรือ

ค่านิยมในสังคม ลักษณะการปรับตัวแบบนี้จะก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เพราะพวกนี้จะปฏิเสธกฎเกณฑ์หรือระเบียบข้อบังคับของสังคมโดยทั้งหมด

๓. ลักษณะการปรับตัวแบบ Ritualism เป็นรูปแบบการปรับตัวของพฤติกรรมของบุคคลในสังคมที่ยอมรับแต่เพียงส่วนหนึ่งของโครงสร้างทางสังคมเช่นเดียวกันกับการปรับตัวแบบ Innovation แต่ว่าในทางตรงกันข้าม พวกที่มีลักษณะการปรับตัวแบบนี้จะยอมรับแต่วิถีทางของสังคม เพื่อที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคม แต่จะไม่ยอมรับวัตถุประสงค์หรือค่านิยมของสังคม กล่าวโดยทั่วไป พวกที่มีลักษณะการปรับตัวแบบนี้จะดำเนินชีวิตไปตามกฎเกณฑ์และระเบียบทางสังคม หากแต่อาจจะตัดความต้องการของตนเองในด้านวัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคมต่างๆ เสีย

๔. ลักษณะการปรับตัวแบบ Retreatism เป็นรูปแบบการปรับตัวของพฤติกรรมของบุคคลในสังคมที่ปฏิเสธโครงสร้างทางสังคมทั้ง ๒ ส่วน คือ พวกนี้จะปฏิเสธหรือไม่ยอมรับทั้งวัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคมและวิถีทางของสังคม เพื่อที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์หรือค่านิยมในสังคมด้วย กล่าวได้ว่าพวกที่มีลักษณะการปรับตัวแบบนี้อาศัยอยู่ในสังคมจริง แต่มิได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม พวกนี้เป็นบุคคลประเภทหนีสังคม และมักจะหันเหไปหาสิ่งอื่นๆ มาทดแทนโครงสร้างทางสังคม ซึ่งมักจะ ได้แก่ ยาเสพติด สุรา เป็นต้น

๕. ลักษณะการปรับตัวแบบ Rebellion ลักษณะการปรับตัวแบบนี้อาจกล่าวได้ว่า มิได้เป็นรูปแบบของการปรับตัวของพฤติกรรมของบุคคลในสังคม แต่ว่าเป็นลักษณะของพฤติกรรมของบุคคลที่นอกจากจะไม่ยอมรับทั้ง ๒ ส่วน ของโครงสร้างทางสังคมแล้ว พวกนี้ยังพร้อมที่จะเสนอชื่อโครงสร้างทางสังคมแบบใหม่ เพื่อทดแทนโครงสร้างทางสังคมที่มีอยู่ด้วยแล้ว พวกนี้ ได้แก่ นักปฏิวัติ นักการเมืองหัวรุนแรง และพวกที่ก่อการร้าย เพื่อล้มล้างรัฐบาลด้วย

แบบการปรับตัวของคนในสังคม

	เป้าหมาย	วิถีทาง
๑. พวกตามค่านิยม (Conformity)	+	+
๒. พวกหัวสมัยใหม่ (Innovation)	+	-
๓. พวกประเพณีนิยม (Ritualism)	-	+
๔. พวกปฏิเสธสังคม (Retreatism)	-	-
๕. พวกปฏิวัติสังคม (Rebellion)	±	±

ถ้าจะพิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างทฤษฎีของ Merton และ Durkhiem แล้ว จะเห็นว่า แม้ทั้งสองจะให้แนวคิดรวบยอดของคำว่า Anomie เป็นตัวอธิบายปรากฏการณ์อาชญากรรมเหมือนกันก็ตาม แต่ทั้งสองใช้ในความหมายที่ต่างกันในความหมายของ Durkhiem นั้น Anomie หมายถึง ภาวะไร้ระเบียบ หรือ ภาวะการขาดการควบคุมที่เพียงพอของสังคม ดังนี้

ภาวะการเปลี่ยนแปลง ----> ภาวะไร้ระเบียบ (Anomie) ----> อาชญากรรม

แต่สำหรับ Merton นั้น Anomie คือ ภาวะไม่สมดุลของเป้าหมายทางสังคมกับวิถีทางที่จะบรรลุถึงเป้าหมายนั้น

โครงสร้างทางสังคม ----> การปิดกั้นโอกาสทางสังคมที่ถูกกฎหมาย

----> ภาวะไม่สมดุลของเป้าหมายกับวิถีทาง ----> ภาวะกดดันในตัวตน ----> อาชญากรรม

โดยสรุปแล้ว Durkhiem อธิบายว่าทำไมคนถึงปฏิบัติตามกฎ ทฤษฎีของ Durkhiem ไม่สนใจว่า ทำไมคนถึงไม่ปฏิบัติตามกฎ เพราะถือว่าเป็นสิ่งปกติธรรมดา แต่สิ่งที่ต้องการศึกษาและอธิบายก็คือว่า ทำไมคนถึงปฏิบัติตามกฎ มีอะไรผูกพันควบคุมเขาไว้ ในขณะที่ Merton อธิบายว่า ทำไมคนถึงไม่ปฏิบัติตามกฎมีอะไรมาทำให้เขาไม่ปฏิบัติตามกฎและคำตอบของ Merton ก็คือ ความกดดันที่เกิดจากความไม่สมดุลของเป้าหมายทางสังคมกับโอกาสทางสังคมนั่นเอง^๑

^๑ สุดสวณ สุธีธร, อาชญากรรม ความหมาย ขอบเขตและทฤษฎี, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔ – ๑๕.

๒.๓.๓ ทฤษฎีโอกาสที่ต่างกัน (Differential Opportunity Theory)

Richard A. Clowerd and Lloyd Olin ได้เป็นผู้ตั้งทฤษฎีขึ้น เป็นทฤษฎีที่นำทฤษฎีสภาพไร้กฎหมายของ Merton มาอธิบายใหม่ว่า ความแตกต่างของวิถีทางเพื่อนำไปสู่เป้าหมายนั้น มีทั้งที่ถูกต้องตามกฎหมายและไม่ถูกกฎหมาย เช่น ในสลัม แหล่งชุมชนแออัดหรือแหล่งเสื่อมโทรม ก็มีวิถีทางที่แตกต่างกันทั้งสองแหล่ง ส่วนทฤษฎีของ Merton ที่เกี่ยวกับสภาพไร้กฎหมาย ได้อธิบายว่า อาชญากรรมหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน เป็นผลมาจากวิถีทางกฎหมายมีอยู่จำกัด จึงต้องหันไปใช้วิถีทางที่ไม่ถูกต้อง ส่วน Clowerd and Olin อธิบายขยายเพิ่มเติมออกไปอีกว่า ความแตกต่างที่จะใช้วิถีทางที่ผิดกฎหมายก็มีอยู่ด้วย และความแตกต่างทำนองนี้เองทำให้เกิดอาชญากรรมหลายชนิด ความแตกต่างทางชนชั้นของสังคม เช่น ชนชั้นต่ำและชนชั้นกลาง ต่างก็มีโอกาสที่จะแสดงบทบาทของการเป็นอาชญากรรมแตกต่างกันไป ส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับกรอบรับนับถือวัฒนธรรมของกลุ่มอาชญากรรม และโอกาสที่จะแสดงบปี โอกาสที่จะประกอบอาชญากรรมที่แตกต่างกันไป เหมือนกับโอกาสที่แตกต่างกันในการดำเนินตามวิถีทางที่ถูกต้องตามกฎหมาย ตามความเป็นจริงแล้วบุคคลแต่ละคนไม่ว่าจะอยู่ในตำแหน่งใดก็ตามในสังคม มีโอกาสเท่าเทียมกันในการใช้วิถีทางอันไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ในทำนองเดียวกัน ทุกคนก็มีโอกาสที่ไม่เท่าเทียมกันในการใช้วิถีทางอันถูกต้องตามกฎหมาย เมื่อเรากล่าวถึงวิถีทางแล้วก็มีนัยให้คำนึงถึงอยู่ ๒ ประการ ไม่ว่าจะเป็นทางที่ถูกต้องตามกฎหมายหรือวิถีทางที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย กล่าวคือ ประการแรก สภาพแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมทำให้ได้ค่านิยมและความชำนาญในการแสดงบทบาท ประการที่สอง บุคคลมีโอกาสดำเนินการได้แสดงบทบาททันทีเมื่อเขาพร้อมที่จะแสดง กล่าวโดยสรุป คำว่าวิถีทางหมายถึงลักษณะของการเรียนรู้และลักษณะของโอกาส ด้วยความคิดเช่นนี้เอง ที่ Clowerd and Olin ได้นำมาวิเคราะห์อธิบายความผิดของเด็กและเยาวชน อาชญากรรม การคิดสุราเรื้อรัง การติดยาเสพติด การเจ็บป่วยทางจิต และการฆ่าตัวตาย ความคิดของเขาเกี่ยวกับพวกที่ถดถอยทางสังคม มีความแตกต่างจากความคิดของ Merton เพราะ Merton คิดว่า พวกที่ถดถอยออกจากสังคม เช่น พวกติดยาเสพติด คือ พวกที่ไม่ปรารถนาที่จะใช้วิถีทางที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย เช่น การประดิษฐ์สิ่งใหม่ขึ้นมา ส่วน Clowerd and Olin กลับเห็นว่า คนพวกนี้เป็นพวกล้มเหลวสองชั้น คือล้มเหลวที่ไม่รู้จักใช้วิถีทางอันถูกต้องตามกฎหมาย และวิถีที่ไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ในโลกนี้มีคนที่ประสบความสำเร็จล้มเหลวเช่นนั้นอยู่มาก เด็กและเยาวชนกระทำผิดก็เพราะว่าเขาอยู่ในชนชั้นต่ำ ถูกพร่ำสอนว่าให้อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่สิ่งที่เขาต้องการได้มันไม่อำนวยความสะดวกที่คิดไว้ เช่น เรียนเก่ง ได้รับรางวัลและเกียรติยศจากโรงเรียนหรือการถูกยกยอรับจากหมู่เพื่อนฝูง เพราะแนวทางอันเป็นที่นิยมเพื่อบรรลุความสำเร็จนั้นมีอยู่อย่างจำกัด การที่จะตั้งเป้าหมายให้ต่ำลงมาก็ทำไม่ได้ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล และหันไปประกอบอาชญากรรม เมื่อโอกาสอำนวย แต่ถ้าโอกาสไม่อำนวย

หรือไม่มีช่องทางก็ยอมทำผิดไม่ได้เช่นกัน ทฤษฎีนี้จึงเน้นความสำคัญไปที่โอกาส วิธีทางที่ผิด กฎหมาย และไม่ผิดกฎหมาย ชนชั้นทางสังคมและเป้าหมายของชีวิต^๑

๒.๓.๔ ทฤษฎีความผูกพันของเฮิร์ชชี (Hirschi's Bond Theory)

ทฤษฎีนี้ได้อธิบายถึงการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน โดยเน้นในประเด็นของการควบคุมทางสังคมว่า เยาวชนนั้นมีอิสระที่จะกระทำผิดได้เมื่อความผูกพันต่อระเบียบแบบแผนของสังคมขาดสะบั้นลง การกระทำผิดนั้นมักจะกระทำในสิ่งที่ตื่นเต้นหรือกระทำในสิ่งที่สะดวกสบาย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอันพึงประสงค์ มีคนจำนวนมากเข้ามาเกี่ยวข้องกับกิจกรรมเช่นนี้ หากไม่หาทางยับยั้งโดยการให้มีข้อผูกมัดกับผู้อื่น เมื่อความผูกพันขาดสะบั้นก็ไม่จำเป็นเลยว่าจะต้องมีสิ่งอันใดมาจูงใจให้กระทำผิดเขาก็กระทำผิดจนได้

ทฤษฎีนี้ยึดประเด็นความคิดอยู่ตรงแนวคิดแห่งข้อจำกัด ซึ่งข้อผูกมัดเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องมีต่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม โดยเฉพาะต่อมาตรฐานความประพฤติที่ซึ่งบอกให้รู้ว่าความประพฤติเช่นไรเป็นความประพฤติที่เหมาะสม ซึ่งมีมิติเป็นข้อผูกมัด ดังนี้

๑. ความผูกพัน (attachment) ซึ่งหมายถึงความแข็งแกร่งของการมีข้อผูกพันต่อผู้อื่น เช่น บิดามารดา หรือเพื่อน ตัวอย่างเช่น เยาวชนบางคนมีความผูกพันกับบิดามารดามากกว่ากับคนอื่น เพราะบิดามารดาได้แสดงความผูกพันต่อบุตรของตนมากกว่าคนอื่นดังนี้ เป็นต้น

๒. การผูกมัด (commitment) หมายถึง การอุทิศตนอยู่ในแนวของการปฏิบัติที่ชอบ เยาวชนที่มีแผนจะไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัย หรือมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าอย่างหนึ่งอย่างใด จะอุทิศตนต่อกฎหรือระเบียบมากกว่าคนที่แตกต่างไปจากตนในเรื่องทำนองนี้

๓. การเกี่ยวข้อง (involvement) บุคคลที่มีความแตกต่างกัน ในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกิจกรรมซึ่งคอยจำกัดเวลา มิได้ไปยุ่งเกี่ยวกับพฤติกรรมเบี่ยงเบน

๔. ความเชื่อ (belief) บุคคลมีทัศนคติที่แตกต่างกันในการยึดถือระเบียบแบบแผน ในเรื่องความเชื่อหรือทัศนคตินี้ Hirschi ได้กล่าวไว้ว่า มีความแตกต่างกันในเรื่องความมากน้อยของความเชื่อที่จะปฏิบัติตามกฎของสังคม ถ้าคนมีความเชื่อต่อการปฏิบัติน้อยคนก็มีแนวโน้มที่จะกระทำผิดมากขึ้น

ทฤษฎีของ Hirschi นี้ มีผู้กล่าวว่าไม่ได้ให้ความสนใจต่อความกดดันที่เกิดขึ้นภายในชนชั้น ประสบการณ์ในโรงเรียนและลักษณะอื่นๆ ในสังคม ซึ่งมีผลกระทบต่อข้อผูกพันที่บุคคลจะพึง

^๑ อรรถพร ชูบำรุง, ทฤษฎีอาชญาวิทยา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๗), หน้า

มีต่อระเบียบทางศีลธรรม อีกนัยหนึ่งก็คือว่า มันน่าจะสมเหตุสมผลถ้าหากจะกล่าวว่า เขาคนที่เสียเปรียบในทางเศรษฐกิจหรือผู้ที่ประสบสิ่งเลวร้ายในสังคม ย่อมจะบกพร่องต่อข้อผูกพัน แม้ว่าตนเองจะมาจากครอบครัวที่มีความสามัคคีกันดี อนึ่ง ประสบการณ์ในทางลบจากโรงเรียนก็อาจจะมีอิทธิพลต่อความแข็งแกร่งของข้อผูกมัดต่อระเบียบของสังคม ลักษณะเหล่านี้น่าจะมีอิทธิพลเพียงพอที่จะครอบงำหรือมีชัยชนะต่อปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวได้^๑

๒.๓.๕ ทฤษฎีตราบาป (The Labeling Theory)

ทฤษฎีตราบาปให้แก่ผู้กระทำผิดนี้ได้เสนอแนวคิดไว้ว่า อาชญากรรมเกิดขึ้นเพราะสังคมเป็นผู้ตราบาป การตราบาปนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทำความผิดครั้งแรก และผู้กระทำผิดได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการยุติธรรม และหน่วยงานอื่นในสังคม สถาบันเหล่านี้เป็นผู้กำหนดว่าเขาประพฤติเป็นอาชญากร เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้กระทำผิดก็ยอมรับการตราบาป และเริ่มกำหนดทิศทางแห่งความประพฤติของตนในอนาคต ให้สอดคล้องกับการรับรู้ของสังคม โดยนัยนี้อาชญากรรมจึงเกิดขึ้นเพราะปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม ดังที่ Gabriel Tarde ผู้ตั้งทฤษฎีการเลียนแบบ (Theory of Imitation) เชื่อว่า พฤติกรรมอาชญากรเป็นผลทางปัจจัยทางสังคม อาชญากรอาชีพได้รับการฝึกฝนและได้เรียนรู้เช่นเดียวกับอาชีพอื่นๆ แต่เนื่องจากสาเหตุที่บุคคลนั้นได้บังเอิญเกิดในบรรยากาศของอาชญากรรม และ Edwin H. Sutherland ได้เสนอทฤษฎีความแตกต่างในการคบค้าสมาคม (Differential Association Theory) ซึ่งมีแนวคิดที่สำคัญว่า พฤติกรรมทางอาชญากรรมเรียนรู้กันได้โดยการติดต่อกันอย่างใกล้ชิดในกลุ่มและพฤติกรรมที่แสดงออกมาในลักษณะที่จะเป็นอาชญากรนั้น ขึ้นอยู่กับความแตกต่างในช่วงระยะเวลาและความสม่ำเสมอในการติดต่อสัมพันธ์ การตราบาปเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้เกิดเหตุการณ์ตามมา และเหตุการณ์นั้นก็คือการแสดงออกของพฤติกรรมเบี่ยงเบนนั่นเอง สมมติว่าเรากำหนดพฤติกรรมเป็นการเริ่มต้นว่า เป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือเป็นอาชญากรรม เช่น การเป็นโสเภณีซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เริ่มเบี่ยงเบนออกไป จะเป็นผลให้เกิดการประกอบอาชีพโสเภณีขึ้นมาจริงๆ ในขั้นสุดท้าย เพราะมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมายหลายแห่ง ซึ่งอยู่ในกระบวนการตราบาป โดยมีวงจรดังต่อไปนี้ ๑) เริ่มเบี่ยงเบน ๒) สังคมลงโทษ ๓) เริ่มเบี่ยงเบนอีก ๔) ลงโทษหนักขึ้น รวมทั้งปฏิเสธการคบค้าสมาคม ๕) เบี่ยงเบนต่อไปอีก บางทีจะรู้สึกมั่งร้ายและโกรธแค้นต่อผู้ที่ทำการลงโทษตน ๖) ชุมชนทนไม่ได้จึงจัดการอย่างเป็นทางการ โดยการสร้างรอยมลทินว่าเป็นผู้เบี่ยงเบนจริง ๗) ประพฤติเบี่ยงเบนหนักขึ้นแสดงปฏิกริยาในทางลบต่อการสร้างรอยมลทินและการลงโทษจากชุมชน ๘) ขอบรับฐานะการเป็นคนเบี่ยงเบนอย่างเต็ม

^๑ อรรถพร ขุนบำรุง, ทฤษฎีอาชญาวิทยา, อ่างแล้ว, หน้า ๕๕ – ๑๐๑.

ตัวและพยายามปรับตัวให้สมบพาท และ Howard Becker ได้กล่าวว่า การตราบาปจะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับ ๑) เวลาที่มีการกระทำความผิด ๒) มีผู้กระทำความผิดและมีผู้ตกเป็นเหยื่อ และ ๓) การรับรู้ของสังคมต่อผลของการกระทำความผิด อีกประการหนึ่ง สังคมนั้นไม่เพียงแต่ลงโทษผู้ที่มิพฤติกรรมเบี่ยงเบนเท่านั้น แต่ยังห่างเหินจากผู้ที่เบี่ยงเบนอีกด้วย เมื่อเป็นดังนี้ก็เท่ากับเพิ่มแรงกดดันให้กลายเป็นผู้เบี่ยงเบนมากขึ้นด้วย^๑

๒.๓.๖ ทฤษฎีวัฒนธรรมรอง (Subcultures Theory)

Albert K. Cohem ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การปฏิบัติของเด็กอาจจะขัดแย้งกับแนวทางของผู้ใหญ่ในสังคมนั้น กล่าวคือ เด็กเหล่านั้นจะเรียนรู้เฉพาะวัฒนธรรมย่อยของพวกตน เช่น การเล่น การแต่งกาย การไว้ทรงผม หรือการแสดงดนตรี เป็นต้น ซึ่งวัฒนธรรมย่อยของเด็กเหล่านี้อาจจะขัดแย้งกับทัศนคติของผู้ใหญ่ กลุ่มเด็กพวกนี้จึงเกิดปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมส่วนใหญ่ของสังคม เมื่อเป็นเช่นนี้กลุ่มเด็กจึงหันเข้ามารวมกลุ่มกัน และจะเป็นแบบแผนพฤติกรรมของตนขึ้นมา ซึ่งพวกเขาคิดว่าจะสามารถแก้ปัญหาดังกล่าวได้ Cohem อธิบายว่า วัฒนธรรมย่อยของเด็กเหล่านี้มิได้มุ่งแสวงหาผลประโยชน์จากการกระทำหรือพฤติกรรมของตน แต่มุ่งแสดงให้กลุ่มเด็กด้วยกันเห็นว่า ตนนั้นเป็นคนเก่งหรือเป็นคนที่มีความสามารถที่จะได้รับการยอมรับจากบรรดาเพื่อนในกลุ่มของตน เช่น การตั้งตนเป็นหัวหน้าแก๊งและมีฉายาเรียก ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในหมู่พวกของตน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่มของตน ทฤษฎีนี้พยายามอธิบายให้เข้าใจถึงพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กที่รับกันเป็นพวกเป็นหมู่ และพฤติกรรมของเด็กพวกนั้นเป็นไปในลักษณะที่ฝ่าฝืนระเบียบแบบแผนของสังคมส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้อธิบายได้เฉพาะกลุ่มเด็กชายเท่านั้น เด็กหญิงที่รวมกลุ่มกันและมีพฤติกรรมในลักษณะเกเรนั้น ไม่เป็นไปในลักษณะเช่นนี้^๒

Cohem กล่าวอีกว่า วัฒนธรรมของผู้กระทำความผิดประกอบไปด้วยลักษณะที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. ความสามารถรอบด้าน (versatility) หมายถึง การกระทำที่เป็นปฏิปักษ์ต่อสังคมได้มากมายหลายลักษณะ เช่น พวกขโมย นอกจากจะสามารถในเชิงขโมยแล้วยังสามารถในการเอาไรด์เอาเปรียบผู้อื่นได้สารพัดอย่าง

^๑ อรรถพร ชูบำรุง, *ทฤษฎีอาชญาวิทยา*, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๕ – ๑๐๖.

^๒ ประสาท หลักศิลา, *ปัญหาสังคม*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ก้าวหน้า, ๒๕๑๕), หน้า ๘๓.

๒. การแสวงหาความสุขเพียงชั่วแฉ่น (short-run hedonism) หมายถึง การแสวงหาความสุขในระยะสั้น ไม่ได้คิดวางแผนถึงความสุขใจในระยะยาว ไม่คิดถึงอนาคตมุ่งแต่ความตื่นเต้นในระยะเวลาสั้นๆ เป็นสำคัญ

๓. ความเป็นอิสระของกลุ่ม (group autonomy) หมายถึง กลุ่มที่ไม่ยึดอยู่กับข้อกำหนดในสังคม แต่ยึดอยู่กับค่านิยมของกลุ่มที่ตนสังกัดเป็นหลัก คือเป็นกลุ่มที่มีความเหนียวแน่น หยิ่งในตนเอง มีความรู้สึกเป็นปฏิกิริยาในสังคม ขาดความเคารพนับถือผู้มีพระคุณ โดยมากมาจากครอบครัวที่ขาดระเบียบวินัยอยู่แล้ว เมื่อเข้ากลุ่มก็มักตามเพื่อน พ่อแม่ครูอาจารย์จึงเป็นคนไร้ความหมายสำหรับเยาวชนประเภทนี้

นอกจากนี้ Cohem ยังกล่าวอีกว่า การกระทำผิดของวัยรุ่นเป็นการตอบสนองต่อปัญหาของแต่ละคน ซึ่งเราทุกคนเกิดมามีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น ถ้าครอบครัวเข้มงวดกดขี่กับเด็กมากเกินไป เด็กหาทางออกโดยการไปคบเพื่อนฝูงนอกบ้านแล้วช่วยกันสร้างแบบแผนพฤติกรรมขึ้นมาใหม่เพื่อแก้ปัญหาของตัวเอง และแบบแผนของพฤติกรรมเช่นนี้จะถ่ายทอดสืบต่อกันไปจากเด็กคนหนึ่งที่เขาาร่วมกับกลุ่ม^๑ ในทางจิตวิทยา เด็กวัยรุ่นที่มีปัญหามักชอบความก้าวร้าว ทำลายสิ่งของ หรือพอใจที่จะเห็นผู้อื่นเดือดร้อน และพอใจที่ฝ่าฝืนระเบียบของสังคม ดังนั้น ในวัฒนธรรมย่อย (subculture) ของเด็ก พฤติกรรมของเขามีแนวโน้มที่จะต่อต้านระเบียบแบบแผนของสังคม

โดยสรุป ทฤษฎีเกี่ยวกับการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งกล่าวโดยชาวต่างประเทศนั้น ส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่อิทธิพลทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ทำให้เด็กและเยาวชนแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานหรือระเบียบแบบแผนของสังคม โดยเฉพาะอิทธิพลของกลุ่มทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสังคมที่เด็กและเยาวชนอาศัยอยู่มีส่วนสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นก็ถือว่า อิทธิพลของสังคม เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อพฤติกรรม เรียกว่า ปรโตโมสะ คือ สิ่งที่ได้ยินจากภายนอก ในความหมายก็คือ สิ่งที่เด็กและเยาวชนได้ยินได้ฟังจากภายนอกนั่นเอง แต่ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็คือ ส่วนภายในที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยกกาย ในความหมายก็คือ การพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้เห็นได้ยินมานั้นอย่างมีสติว่า เป็นสิ่งที่ถูกต้องชอบธรรมหรือไม่ ซึ่งการที่เด็กและเยาวชนจะมีโยนิโสมนสิการได้นั้นก็ต้องได้รับการ

^๑ สุชา จันทรเฒ, จิตวิทยาเด็กเกร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๓๗), หน้า

ฝึกฝนอบรมให้มีสติรับรู้และยับยั้งชั่งใจในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และปฏิบัติไปสู่แนวทางที่ถูกต้อง ดังที่พระพุทธศาสนากล่าวว่ามนุษย์ที่ฝึกแล้วเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐสุด

๒.๔ รายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลจากการศึกษาเพื่อทบทวนเอกสารรายงานวิชาการที่เกี่ยวข้องกับผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหรือหลักการปฏิบัติทางจิตมาใช้ในการรักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจ รวมทั้งการจัดกิจกรรมการพัฒนาต่างๆ เพื่อใช้ทดลองกับกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด ดังต่อไปนี้

มอส (Moss)^๑ ได้ทำการศึกษาผลของการรักษาพฤติกรรมเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ การทำโยคะ และการทำสมาธิที่มีต่อการพัฒนาตนเองในเรื่องความเครียด ความวิตกกังวลของนักศึกษา เพื่อกำหนดว่าเทคนิคเหล่านี้มีประสิทธิผลแตกต่างกันในการปรับปรุงความซึมเศร้าทางจิตใจ และลดความเครียดในระหว่างสัปดาห์ที่ทำการสอบปลายภาคลงได้หรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า ผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มโยคะและการทำสมาธิแสดงให้เห็นการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในความวิตกกังวลของสภาวะหลังการนั่งสมาธิเป็นกลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบกับผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มควบคุม แต่การทำหน้าที่ของผู้มีส่วนร่วมในกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างสัปดาห์ที่สอบปลายภาคนั้นไม่แตกต่างกัน

สุคิย์ (Sukys)^๒ ได้ทำการศึกษาผลของการทำสมาธิแบบเซน และชีวิตการทำงานของสตรีชาวอเมริกันที่มีบุตรเกิดมากในแรงงานปัจจุบันบรรลุถึงระดับการทำงานที่สูงขึ้น แต่มีความไม่พึงพอใจมากขึ้น ความไม่พึงพอใจของสตรีเหล่านี้เชื่อมโยงเข้ากับ (ก) โครงสร้างของการจ้างงาน ตั้งแต่ในสมัยทศวรรษที่ ๑๙๕๐ (พ.ศ.๒๔๙๓) ที่ไม่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในปัจจุบัน (ข) การแบ่งแยกระหว่างชีวิตนอกบ้านของสตรีกับค่านิยมภายในของสตรีเอง (ค) ความสัมพันธ์ระหว่างงานของสตรีกับเอกลักษณ์ของสตรี และ (ง) ความคาดหวังในสิ่งที่ดีขึ้น สตรีรู้สึกมีความกดดันที่จะบรรลุเป้าหมายทางการเงิน ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อธรรมชาติที่แท้จริงของสตรีอเมริกัน แต่การฝึกสมาธิของศาสนาพุทธนิกายเซน สามารถนำผู้ปฏิบัติให้มีความสำนึกในธรรมชาติที่แท้จริงนั้นได้ และทำให้เห็นความสัมพันธ์ตนกับจักรวาลได้ ศาสนาพุทธนิกายเซนสอนว่า ความทุกข์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ความทุกข์เป็นการรับรู้ของตน ซึ่งสร้างความทุกข์นั้นขึ้นมาเอง ในการดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบัน สตรีมีความเอาใจใส่ในกิจกรรมการทำงานมากขึ้น และได้รับแรงบันดาลใจให้มองเห็นว่า

^๑ Moss, Shannon Burton, “The Effects of Cognitive Behavior Therapy, Meditation and Yoga on Self-Rating of Stress and Psychological Functioning in College Students”, **Dissertation Abstracts International**, (64 (9) : 4627-B ; March 2004).

^๒ Sukys, Susan E., “Zen Meditation and the Work Life of American Woman”, **Masters Abstracts International**, (42 (2) : 424 ; April, 2004).

งานที่ไหนดังนี้เป็นกิจกรรมที่มีชีวิตจิตใจ และให้มีชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ยืนยมนั่นตลอดชีวิต

ชาน (Chan)^๑ ได้ทำการศึกษาผลการทำสมาธิที่มีต่อความตั้งใจ โดยมีสมมติฐานว่า การทำสมาธินำไปสู่ความสามารถที่เพิ่มขึ้นของความตั้งใจและความไม่ใส่ใจต่อความไม่พึงพอใจ ซึ่งประสบการณ์ในการทำสมาธินั้นจะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถที่จะมุ่งเน้นความตั้งใจ และรูปแบบการทำสมาธิที่ฝึกนั้นจะไม่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ทำสมาธิซึ่งมีประสบการณ์การทำสมาธิ และประเภทของสมาธิที่ฝึก และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ในการทำสมาธิที่วัดด้วยจำนวนนาทีต่อวัน มีสหสัมพันธ์กับการปฏิบัติงานโดยรวมที่สูงขึ้น ประสบการณ์ในการทำสมาธิมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติงาน และการทดลองที่มีความตั้งใจเป็นระยะๆ นั้นบ่งชี้ว่าไม่มีผลต่อการทำสมาธิ

สมคิด ทิพย์เพ็ง^๒ ได้ศึกษาพุทธศาสตร์การพัฒนาจิตใจด้วยอานาปานสติของนักเรียนโรงเรียนสามบ่อวิทยา ตำบลวัดสน อำเภอร่อนฉิม จังหวัดสงขลา เพื่อทดสอบเปรียบเทียบความรู้และเจตคติของนักเรียนโรงเรียนสามบ่อวิทยา ตำบลวัดสน อำเภอร่อนฉิม จังหวัดสงขลา กับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘๐ คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ๔๐ คน กลุ่มควบคุม ๔๐ คน โดยมีการวัดก่อนและหลังการทดลองใช้วิธีการปฏิบัติอานาปานสติด้านความรู้เรื่องหน้าที่ชาวพุทธและการปฏิบัติตนที่เหมาะสมต่อพระสงฆ์ เจตคติต่อวิธีการปฏิบัติอานาปานสติ หลังการทดลองใช้วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ เมื่อเปรียบเทียบผลการเรียนรู้ด้านความรู้และเจตคติ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองใช้วิธีการปฏิบัติอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .๐๕

อารี นุ้ยบ้านด่าน^๓ ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียด และระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยใช้การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน ๗๘ คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มควบคุม ๓๙ คน และกลุ่มทดลอง ๓๙ คน โดยมีระยะเวลา ๖ สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง เป็นเวลา ๖ สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองจะ

^๑ Chan, Davina Poyiu, "Effects of Meditation on Attention", **Dissertation Abstracts International**, (64 (9) : 4645 ; March, 2004).

^๒ สมคิด ทิพย์เพ็ง, "พุทธศาสตร์การพัฒนาจิตใจด้วยอานาปานสติของนักเรียน โรงเรียนสามบ่อวิทยา ตำบลวัดสน อำเภอร่อนฉิม จังหวัดสงขลา", **รายงานวิจัย**, (สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^๓ อารี นุ้ยบ้านด่าน, "ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานต่อความเครียด และระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์", **รายงานวิจัย**, (สำนักทรัพยากรการเรียนรู้ คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ๒๕๕๕), หน้า ก.

ได้รับการวัดระดับความเครียดและระดับสติ ตั้งแต่สัปดาห์ที่ ๑ – ๖ เช่นกัน แต่ไม่ได้รับการฝึกปฏิบัติสมาธิ ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียด ($P = 0.05$) และระดับสติ ($P = 0.05$) ก่อนการเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ ๑ – ๖ ในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ส่วนระดับสติหลังการฝึกสมาธิตั้งแต่สัปดาห์ที่ ๑ – ๖ ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน สามารถช่วยเพิ่มระดับสติส่งผลต่อการลดระดับความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ ดังนั้น ควรจะบรรจุการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐานเข้าไปในหลักสูตรของการศึกษาพยาบาลในทุกหลักสูตร

สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ สหรัฐอเมริกา (National Science Foundation; NSF)^๑ ได้ตีพิมพ์ผลการวิจัยชิ้นล่าสุดของสถาบันเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธิว่าการปฏิบัติธรรมทำสมาธิแบบพุทธศาสนา มิใช่เพียงก่อให้เกิดความสงบภายในจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งผลดีกับกระบวนการทำงานของสมองมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และความเชื่อมโยงกับอารมณ์ทางด้านคืออย่างถาวรอีกด้วย ทั้งนี้ นักวิจัยได้ทำการทดลองโดยเปรียบเทียบการทำงานของสมองของผู้เข้ารับการทดลองในสองกลุ่มหลัก ซึ่งกลุ่มแรกเป็นกลุ่มพระภิกษุสงฆ์จำนวน ๘ รูป มีอายุเฉลี่ยประมาณ ๔๕ ปี แต่ละรูปมีประสบการณ์ในการนั่งสมาธิตั้งแต่ ๑๐,๐๐๐ ถึง ๕๐,๐๐๐ ชั่วโมง ภายในระยะเวลา ๑๕ ถึง ๔๐ ปีที่ผ่านมา ส่วนกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ ๒๑ ปี จำนวน ๑๐ คน ส่วนใหญ่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการ ปฏิบัติธรรมทำสมาธิมาก่อน และเพิ่งได้รับการอบรม ในเรื่องการทำสมาธิได้เพียง ๑ สัปดาห์ก่อนเริ่มการทดลอง การทดลองครั้งนี้ นักวิจัยใช้เครื่องมือที่เรียกว่าอิเล็กโทรเอนเซฟาโลแกรม (Electroencephalograms) ในการวัดระดับการทำงานของคลื่นสมองเกมมา รวม ๓ ครั้ง คือ ก่อน ระหว่าง และหลังการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งคลื่นสมองเกมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำ ระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี ผู้เข้ารับการทดลองทั้งสองกลุ่มถูกจัดให้นั่งสมาธิแบบทิเบตในห้องทดลองที่ผ่อนคลาย และมีการทำสมาธิเน้นให้รู้สึกถึงความรักและความเมตตาต่อสรรพสิ่ง โดยจะไม่ใช้วิธีการเพ่งจิตต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้แต่ลมหายใจ ผลปรากฏว่า ในช่วงก่อนการนั่งสมาธิ คลื่นสมองเกมมาของกลุ่มพระภิกษุมีระดับที่สูงกว่ากลุ่มนักศึกษา และระดับความแตกต่างนี้ ได้ปรับสูงขึ้นอย่างมากระหว่างการนั่งสมาธิ

^๑ National Science Foundation; NSF, “Study Shows Brief Training in Meditation May Help Manage Pain”, November 2006, archived at <http://www.dmc.tv/forum/index.php?showtopic=7900>.

ซึ่งระดับคลื่นสมองมาจากกลุ่มภิกษุในระหว่างการนั่งสมาธิครั้งนี้ นับว่าเป็นระดับที่สูงที่สุดเท่าที่เคยมีรายงานมา เป็นที่ชัดเจนว่า กลุ่มพระภิกษุมีการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางด้านบวก เช่น ความสงบสุข มีประสิทธิภาพกว่ากลุ่มที่ไม่เคยปฏิบัติสมาธิใดมาก่อน นอกจากนี้ยังสรุปได้ว่า ระดับคลื่นสมองที่สูงของภิกษุก่อนการปฏิบัติสมาธินั้น แสดงให้เห็นว่า สมองได้มีการพัฒนาอย่างถาวรหากได้รับการปฏิบัติธรรมติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ถึงแม้ว่าปัจจัยทางด้านอายุและสุขภาพอาจจะทำให้คลื่นสมองมามีระดับที่แตกต่างกันไป แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สังเกตได้ชัดจากการทดลอง คือ จำนวนชั่วโมงของการปฏิบัติสมาธิส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของคลื่นสมอง

จากการศึกษาวิจัยที่ได้นำเสนอแล้วนั้น แสดงให้เห็นว่า มีการวิจัยถึงผลของการฝึกสมาธิหลายชนิดและหลายประเภทที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของบุคคลผู้ปฏิบัติ เช่น สุขภาพจิต ด้านสุขภาพกาย ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านความคิด ด้านการใช้เหตุผล ด้านความเครียด เป็นต้น ซึ่งผลการศึกษาล้วนพบว่าการฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งในการพัฒนาสติของผู้ปฏิบัติให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นในด้านการควบคุมอารมณ์ จิตใจ และสติปัญญาให้ดีขึ้นในชีวิตประจำวัน

แนวทางการแก้ไขฟื้นฟูตามหลักสติปัญญา ๔ เพื่อการพัฒนาสติของเด็กเยาวชนนั้น สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

๑. การจัดกิจกรรมฟื้นฟูเด็กและเยาวชนโดยใช้หลักสติปัญญา ๔ ที่เหมาะสมกับอุปนิสัยของเด็กและเยาวชน โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้หลักธรรมเชิงสันตนาการแบบกลุ่ม ร่วมกับการฝึกปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาแบบง่าย เช่น การใช้หลักการพิจารณาภายใน คือ การกำหนดลมหายใจ การกำหนดอริยาบถ และการกำหนดสติในการเคลื่อนไหวทางกาย

๒. การจัดกิจกรรมที่เน้นให้เด็กเกิดการตระหนักรู้ด้วยตนเอง โดยไม่ใช้กฎระเบียบหรือมาตรการที่เคร่งครัด การสอดแทรกกิจกรรมสะท้อนความคิดและปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของเด็กเยาวชนเป็นสำคัญ

๓. การจัดกิจกรรมร่วมกับการศึกษาวิจัย โดยให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมได้ร่วมประเมินและติดตามพฤติกรรมเด็กเยาวชนอย่างใกล้ชิด และเด็กเยาวชนที่เข้ารับการฟื้นฟูได้ทำการประเมินตนเองและการประเมินกิจกรรมเพื่อนำผลมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมฟื้นฟูให้มีความต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น