

การพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา

พระครูใบฎีกาหัตถ์ กิตตินนโท, ผศ.ดร.

หัวหน้าสาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา



บทนำ

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ และยิ่งถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีคุณค่าต่อชีวิตเป็นอย่างมากและยังส่งผลทำตนให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้นในสังคมได้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสวิธีพัฒนาจิตที่เรียกว่า “จิตตภาวนา” หรือ “สมาธิ” ไว้ เพื่อให้เราได้ศึกษาพัฒนาจิต จิตของมนุษย์นั้นเดิมเป็นจิตที่ประภัสสร สะอาดไม่มีมลทินและความเศร้าหมองใด ๆ เหมือนจิตของเด็กแรกเกิดที่เต็มไปด้วยความบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยชั้น ๕ อันบริสุทธิ์และมีความสมบูรณ์พร้อม แต่ไม่มีสติรู้ ไม่มีปัญญารักษา พอชีวิตนี้เจริญเติบโตขึ้น สังขารล่วงกาลผ่านวัยไป ความพึงพอใจ ความไม่พึงพอใจ ความคิด ความหวัง ความรัก ตลอดถึงความซังได้เข้ามาในจิตบ่อยครั้งขึ้น กระทั่งสัมผัสแล้วจึงก่อให้เกิดความรู้สึก คือเวทนา ถูกใจก็เป็นสุข มีความรู้สึกไม่ถูกใจก็เป็นทุกข์หรือเฉย ๆ จะเห็นว่าธรรมชาติเหล่านี้ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกได้ด้วยใจในอายตนะนั้น ๆ หรือมีวิญญาณเกิดขึ้น บางครั้งตั้งอยู่ บางครั้งดับไป เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยให้เกิดแล้ว พอสิ้นเหตุปัจจัยจิตนั้นก็ดับไป แต่ความพอใจและความไม่พอใจ ความไม่แน่ใจก็ยังค้างคาติดใจอยู่ตลอดเวลา หากจิตคิดไม่ดีย่อมส่งผลกระทบต่อการฝึกปฏิบัติ ต่อการพัฒนาต่อการกระทำและคำพูดได้ เมื่อฝึกได้ดีแล้วย่อมไม่มีความทุกข์ใด ๆ เกิดขึ้นภายในจิตใจ เพราะเป็นเรื่องของการใช้กำลังสติและปัญญาของตน

ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า

“ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ขอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้”^๑

จิตนั้นถ้าฝึกให้สงบระงับดีแล้ว ย่อมมองเห็นสิ่งทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัจจุบันส่วนมากท่านจะให้เราฝึกการกำหนดรู้ คือให้ฝึกสติระลึกอยู่กับปัจจุบันให้ได้ก่อนตามหลักสติปัญญา เพราะทุกส่วนในร่างกายนี้เป็นเพียงอุบายให้สติมาระลึกรู้เท่านั้น เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึกอยู่เสมอ การปฏิบัติที่เป็นฐานวิปัสสนา คือให้ฝึกสติระลึกรู้อาการกาย เวทนา จิต และธรรม ให้เป็นเพียงสักแต่ว่า

^๑ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

รู้เฉย ๆ อย่าให้เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้ววาง รู้ความจริงที่ว่าสิ่งที่กระทบนั้น มันเป็นเพียงมายา ให้เห็นการเกิดดับในจิตเท่านั้น

จิตนี้ย่อมตื่นรณ กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง^๒ เหมือนปลาที่ยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก ฉะนั้น” ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกให้มีสติเห็นความว่างเปล่า ความไม่มีตัวตนที่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น การฝึกจิตหรือพัฒนาจิตนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญมากสำหรับชาวพุทธทุกคน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ทรงวางหลักสำหรับการฝึกจิตไว้อย่างเป็นระบบ โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เริ่มตั้งแต่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการฝึกจิตที่เป็นไปในทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการฝึกจิตเพื่อให้รู้และเข้าใจทางเวทนา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำหรับการฝึกจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา

ความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา จัดเป็นหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือการตั้งสติกำหนดพิจารณา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น^๓ หรือเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการกำหนดรู้ทางจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่^๔ คำว่า “สติปัฏฐาน”: แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^๕ สติเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมีกาย เป็นต้น ชื่อว่า สติปัฏฐาน^๖ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์ต่อการฝึกจิต และสติปัฏฐานเป็นการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์เช่นกัน อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกายเป็นรูป ทางฐานเวทนาฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม เพราะการปฏิบัติฐานกาย เวทนา จิต เท่ากับเป็นการปฏิบัติที่ฐานธรรมสติปัฏฐาน^๗

^๒ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^๓ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๕.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๓.

^๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

^๖ ดุราลัยเถียนใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๗ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔) หน้า ๑๓๐.

^๘ ดุราลัยเถียนใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า จิตนี้มันเป็นธาตุชนิดหนึ่ง แต่เป็นธาตุที่ไม่มีรูปร่าง มันเป็นธาตุฝ่ายนามเด็ก ๆ หรือคนที่เรียนรู้แต่เรื่องธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ไม่อาจจะเข้าใจว่า แม้จิตก็เป็นธาตุชนิดหนึ่ง คือเป็นพวกวิญญาณธาตุ แม้แต่ความว่างก็เป็นวิญญาณธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งมันเป็นธาตุแห่งความว่าง ไหวได้เร็ว และรู้สึกได้เร็ว^๙ จึงควรพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่^{๑๐}

จิตนี้มีความซับซ้อน และมีกระบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมายและเป็น ปกัสนสร แต่ต้องมีสติรู้เท่าทันจิตหรือจิตตสังขาร คือความคิด หรือรู้เท่าทันอาการของจิต คือ เจตสิก รู้เท่าทันขณะเกิดขึ้นบ้าง รู้เท่าทันขณะที่กำลังแปรปรวน (กำลังคิดปรุงแต่ง) อยู่บ้าง หรือขณะดับไปแล้วบ้างก็ตามที่พร้อมทั้งอาการรู้อยู่ในขณะนั้นว่า

“จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ, จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ, จิตหตฺหุ จิตคิด ฟุ้งซ่าน(จิตปรุงแต่ง) จิตเป็นสมาธิ, จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น”^{๑๑}

จิตตามุขสันนาสติปัญญา เป็นการทำหนดรู้จิต ว่าขณะนี้จิตมีอาการอย่างไร หรือสติระลึกรู้เท่าทันพิจารณาจิต (จิตตสังขารหรือมโนสังขาร เช่น ความคิด, ความนึก คือธรรมารมณ์ต่าง ๆ) รวมทั้งอาการของจิตหรือกริยาของจิต (เจตสิก) เช่น ราคะ, โทสะ, โมหะ, ฟุ้งซ่านที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วเป็นอารมณ์ คือมีสติรู้จิตตสังขารตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น (เห็นจิตในจิต) เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ, จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ก็รู้ว่าปราศจากราคะ โทสะ โมหะ, จิตหตฺหุก็รู้ชัดว่าหตฺหุ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น เพื่อเป็นเครื่องรู้ เครื่องระลึก เครื่องเตือนสติ และเห็นการเกิด ๆ ดับ ๆ ว่าเป็นไปตามธรรม คือสภาวะธรรมหรือธรรมชาติ ล้วนไม่เที่ยงของจิตตสังขารดังกล่าว เห็นจิตในจิต หรือจิตเห็นจิต ถ้าเข้าใจขั้น ๕ จักเข้าใจได้ว่า หมายถึงการมีสติเห็นจิตตสังขารที่บังเกิดขึ้น (จิตสังขารหรือมโนสังขารหรือความคิดในขั้น ๕ ล้วนเป็นสิ่งเดียวกัน) ตามที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร คือ

จิตมีราคะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยราคะ กล่าวคือกลุ่มของความคิดฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งที่ประกอบด้วยความกำหนัดความปรารถนาในกามทั้ง ๕

จิตมีโทสะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยโทสะ กล่าวคือกลุ่มของความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วยความโกรธความขุ่นเคือง

^๙ พุทธทาสภิกขุ, **คู่มืออานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๙๘.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตมีโมหะเป็นเจตสิก คือ อาการของจิตที่ประกอบด้วยโมหะความหลง หรือกลุ่มของความคิดนึก หรือฟุ้งซ่านที่ประกอบด้วยความไม่รู้จริง

จิตหดหู่เป็นเจตสิก ในข้อที่ ๒๕ ในเจตสิก ๕๒ เป็นกลุ่มอาการของความคิดนึกหรือฟุ้งซ่านปรุแง่งที่ทำให้เกิดความหดหู่ใจ แห้งเหี่ยวใจ

จิตฟุ้งซ่าน เป็นอาการของจิตอย่างหนึ่ง ที่เรียกอุทัจจะในข้อที่ ๑๗ ในเจตสิก ๕๒ เป็นอาการของจิตที่ฟุ้งซ่านหรือปรุแง่งไปในสิ่งหรือเรื่องต่าง ๆ

จิตเป็นฌานหรือมหัคคตะ จิตเป็นฌาน, จิตอยู่ในกำลังฌาน, จิตประกอบด้วยกำลังของฌานอยู่ จิตเป็นสมาธิ จิตมีความตั้งมั่นในสิ่งใดอยู่

จิตมีสิ่งอื่นยิ่งกว่า หมายถึง อาการของจิตเป็นเอกหรือเป็นใหญ่อยู่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ เช่น จิตเป็นเอกอยู่กับการคาบปริกรรม “พุทโธ” หรือจิตเป็นเอกอยู่ในกิจหรืองานใด ๆ หรือจิตเป็นเอกในธรรมที่เป็นเครื่องอยู่เครื่องพิจารณา, หรือจิตหมกมุ่นจดจ่อในสิ่งใดอยู่

จิตวิมุตติหรือจิตหลุดพ้น หมายถึงอาการที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสหรือเจตสิกต่าง ๆ กล่าวคือ ล้วนมีสตรระลึกรู้เท่าทัน คือมีสตรระลึกรู้ซึ่งจิตหรืออาการของจิต คือเจตสิกที่บังเกิดขึ้น ณ ขณะจิตนั้น ๆ^{๑๒} อาการของจิตทั้งหลายหรือเจตสิกเหล่านั้น ไม่มีอาการเป็นรูปธรรมแท้จริง แต่อาศัยแฝงอยู่กับสังขารชั้นดังกล่าว คือการกระทำต่าง ๆ เช่น ความคิดที่ประกอบด้วยราคะ, การทำร้ายผู้อื่นทางกายที่ประกอบด้วยโทสะ, การคิดกล่าวร้ายผู้อื่น ที่ประกอบด้วยโมหะ คืออาการหลงไปปรุแง่งเกิดทุกข์ จิตคิดฟุ้งซ่านหรือคิดวนเวียนไม่หยุดหย่อนในเรื่องที่ไร้แก่นสาร คิดไปในอดีต อนาคต คือความคิดที่ประกอบด้วยจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น

ดังนั้น วิธีมีสติรู้เท่าทันเวทนาและจิตเป็นหลักปฏิบัติประจำ เมื่อปฏิบัติจนชำนาญแล้ว และเห็นเวทนาในเวทนา เข้าใจถึงใจ และเข้าใจปฏิจจสมุพบาทิแล้ว จิตจักรู้สภาพจิตสังขารหรืออาการของจิต (เจตสิก) ที่เกิดขึ้น

ในทางปฏิบัติของการเห็นจิตในจิต คือสติเห็นจิตสังขาร เช่น ความคิดที่เกิดขึ้นว่า สักแต่ว่าจิตสังขารตามที่พิจารณาอยู่เนือง ๆ แล้วอุเบกขาไม่เอนเอียงไปแทรกแซงด้วยถ้อยคำปรุแง่ง หรือกริยาจิตใด ๆ ดังการคิดเรื่อยเปื่อยหรือฟุ้งซ่านจึงยอมยั้งให้เกิดเวทนาอื่น ๆ ที่อาจเป็นปัจจัยจึงมีตัณหาเกิดขึ้น จึงทำให้เกิดทุกข์อุปาทานอันเร่าร้อน (จิตตานุปัสสนานิเทศ แสดงความหมายของจิตภายใน ที่มีได้หมายถึงจิตภายในและจิตภายนอก) จิตนั้นก็มีกระบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมาย กระบวนการทำให้จิตมีคุณภาพ ถือเป็นเพียงจุดหมายเดียวแห่งการประพฤติธรรมและปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

แม้โดยความเป็นจริง รูปนามจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก แต่จิตถือเป็นกลไกสำคัญแห่งกระแสโลกและชีวิต^{๑๓}

แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนา

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงแนวทางการพัฒนาจิต และยังเป็นหลักสำคัญของจิตตานุปัสสนาไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโทมนสฺส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๔} ซึ่งหมายถึง สติที่ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ในจิต คือวิญญานชั้นร์ มี ๑๖ ประการ และมีหลักเกณฑ์ให้กำหนดดังนี้

๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีราคะ
๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากราคะ
๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโทสะ
๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโทสะ
๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีโมหะ
๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตปราศจากโมหะ
๗) เมื่อจิตหตู่และท้อถอย	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตหตู่และท้อถอย
๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตฟุ้งซ่าน
๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตสงบ
๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่สงบ
๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตพ้นจากกิเลส
๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส	ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า	จิตไม่พ้นจากกิเลส ^{๑๕}

^{๑๓} พระครูอนุกูลชัยกิจ (วิชัย วชิรญาณโณ), “ศึกษามุญจจิตกัมยตาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา. (บาลี) ๒/๑๑๐

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหนอ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้ การกำหนดต้นจิตเป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคี บุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น

จิตอยากจะคู้ก็กำหนด

“อยากจะคู้หนอ ๆ”

จิตอยากจะเดินก็กำหนด

“อยากจะเดินหนอ ๆ”

ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนด ๑ ครั้ง หรือ ๒ ครั้ง ก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

การตามกำหนดรู้จิตที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดอันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติ บางท่านที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามา ทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป

ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญา ให้รู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ไปดูตามนั้น อย่าสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในอภัยขบพหุสูตรว่า
**“จิตของใครตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ดุจภูเขา
 ไม่กำหนดในอารมณ์อันชวนให้กำหนด
 ไม่ขัดเคืองในอารมณ์อันชวนให้ขัดเคือง
 ผู้ใดอบรมจิตได้อย่างนี้ ทุกข์จะมาถึงผู้นั้นแต่ที่ไหน”**^{๑๖}

การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

การฝึกควบคุมจิตในพระพุทธศาสนา

การฝึกควบคุมจิตในพระพุทธศาสนานั้น จัดเป็นการพิจารณาจิตในจิตหรือเป็นการสำรวจตัวเองด้านใน เพราะจิตนั้นควบคุมยากจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องฝึกบ่อย ๆ เพื่อกำหนดแนวทางที่ถูกและตรงจริง ๆ ของการปฏิบัติ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

**“จิตที่ตินรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก
 ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้
 เหมือนช่างศรตัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น”**^{๑๗}

เพราะการฝึกจิตที่คุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา^{๑๘} ส่วนผู้มีจิตไม่ชุ่มด้วยราคะ ไม่ชุ่มมัวด้วยโทสะ ละบุญและบาบได้แล้ว มีสติตั้งอยู่ ย่อมไม่มีภัย^{๑๙} ภาวะจิตที่เป็นกุศลหรืออกุศล ให้พิจารณาจิตของตนเองว่า จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหุดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ หรือเป็นการกำหนดรู้จิต นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตเนื่อง ๆ ให้ตามกำหนดอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏแก่จิต ในการกำหนดในขณะที่เดินหรือนั่งนั้น บางครั้งจิตจะไม่อยู่กับอาการที่กำหนดอยู่มักไปคิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นต้น^{๒๐}

^{๑๖} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๒๔๑

^{๑๗} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๑๘} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๙} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๙/๓๗.

^{๒๐} นายจิรโชติ สงวนปิยะพันธ์, “ศึกษาผัสสะเจตสิกกับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

การพิจารณาจิตในจิตดังกล่าว ให้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นในจิต ความเสื่อมใสในจิต สติตั้งมั่นอยู่ ว่า จิตมีอยู่เพียงสักแต่ความีความรู้ สักแต่ควาอาศัยระลึกเท่านั้น เป็นผู้ที่ไม่มิตัณหาและทิวฐิแล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกอีกต่อไป

สภาวะของจิตที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ เช่น ความนึกคิดอดีต อนาคตเกี่ยวกับราคะ โทสะและโมหะ ให้กำหนดรู้ว่า จิตกำลังคิดถึง ราคะ โทสะ โมหะอยู่หนอ หรือคิดหนอ ๆ

เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่าง ๆ หรือคิดไปที่อื่น ให้กำหนดว่า “คิดหนอ”

เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ “ยินดีหนอ”

เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ”

เมื่อจิตโกรธ “โกรธหนอ”

เมื่อจิตหลง “หลงหนอ”

เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “สงบหนอ”

เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิมต่อไป ข้อนี้เป็นกรปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตรที่ว่า

“เมื่อจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ”

“เมื่อจิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ”

“เมื่อจิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง” หรือ “เมื่อจิตคิดก็เห็นว่าคิด”

การมีสติตามดูจิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้นผู้มีปัญญาควรรักษาจิตที่เห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดยิ่ง ขอบใจหาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วย่อมนำสุขมาให้^{๒๑} จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิตที่เป็นธรรมชาติไว้ รับรู้และอ่านอารมณ์เหมือนเทปบันทึกเสียง จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น

- | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------|--------------------|
| ๑) เวลาเห็นรูป | ให้กำหนดว่า | เห็นหนอ ๆ | ตั้งสติเอาไว้ที่ตา |
| ๒) เวลาหูได้ยินเสียง | ให้กำหนดว่า | เสียงหนอ ๆ | ตั้งสติไว้ที่หู |
| ๓) เวลาจมูกได้กลิ่น | ให้กำหนดว่า | กลิ่นหนอ ๆ | ตั้งสติไว้ที่จมูก |
| ๔) เวลาลิ้นได้รส | ให้กำหนดว่า | รสหนอ ๆ | ตั้งสติไว้ที่ลิ้น |
| ๕) เวลากายถูก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง | ให้กำหนดว่า | ถูกหนอ ๆ | |

๖) เวลาจิตใจคิดถึงความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมาเพราะกำหนดทวารทั้ง ๕ ข้างตันไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี^{๒๒}

^{๒๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๖.

^{๒๒} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๑๓,๑๑๙๑-๒/๓๐๓.

เหตุที่ต้องกำหนดจิตและตั้งสติเช่นนี้ เพราะจิตของเราอยู่ใต้บังคับความโลภ ความโกรธและความหลง เช่น หูได้ยินเสียง กำหนดไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ทำให้เกิดชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนดหรือพิจารณาตามความเป็นจริงแล้วเป็นโมหะ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ก็เช่นเดียวกัน ส่วนจิตที่เป็นสมาธิต้องประกอบด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ^{๒๓}

- ๑) บริสุทธิ์ ไม่มีอะไรบกวน
- ๒) ตั้งมั่น ด้วยการรวมกำลังเป็นจุดเดียว
- ๓) พร้อมที่จะทำหน้าที่อย่างดีที่สุด

อานิสงส์การพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนา

การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา ย่อมมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด คือการเข้าถึงวิมุตติ ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เข้าสู่นิพพาน ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารอีกต่อไป การเจริญวิปัสสนาเป็นวิธีการที่พระพุทธองค์ให้การยอมรับว่า เป็นการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้อง เป็นหนทางที่จะนำไปสู่การหลุดพ้นเข้าสู่นิพพานได้ ซึ่งตรงตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาก็เป็นการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในหลักแห่งการปฏิบัติ พิจารณามองเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงของมัน ตามหลักของไตรลักษณ์ ว่าทุกสิ่งอย่างบนโลกใบนี้ล้วนแต่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสิ้นไป

พระอาจารย์อินทะวังสะเถระ^{๒๔} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของจิตตานุปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับว่า

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| ๑) รู้ปัจจุบันธรรม | ๒) รู้นามธรรม |
| ๓) รู้พระไตรลักษณ์ | ๔) ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน |

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ^{๒๕} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของจิตตานุปัสสนาไว้ดังนี้

- ๑) อานิสงส์หลัก ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่
 - โสดาปัตติมรรค และ โสดาปัตติผล
 - สกิทาคามีมรรค และ สกิทาคามีผล

^{๒๓} พุทธศาสนิกชน, คู่มืออานาปานสติ, หน้า ๑๒๔-๑๒๕.

^{๒๔} พระอาจารย์อินทะวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕.

^{๒๕} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ, จิตตาวโร สติปัฏฐานา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ออร์ตันชัยการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๗-๑๙.

- อนาคตามิมรรค และ อนาคตามิผล
- อรหัตตมรรค และ อรหัตตผล

เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา และเป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวง

๒) อานิสงส์รอง

- ทำให้เป็นผู้มีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม
- ทำให้เกิดบุญกิริยาวัตถุในระดับโลกิยะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์ เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัดไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้
- ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร ปฏิบัติอย่างไรและได้ผลแท้จริงหรือไม่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๖} ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญจิตตานุสสติ สามารถแบ่งออกได้อีกดังนี้

๑) เกิดความบริสุทธิ์ เมื่อสติจับกับจิตสิ่งที่กำหนดรู้อย่างเดียว และสัมปชัญญะรู้เข้าใจสิ่งนั้น ตามที่มันเป็น ย่อมเป็นการควบคุมกระแสการรับรู้และความคิดให้บริสุทธิ์ ไม่มีช่องที่กิเลสต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้ และมองเห็นสิ่งเหล่านั้นเพียงแค่ว่าตามที่มันเป็น ไม่มีความรู้สึก ไม่สร้างความคิดคำนึงตามความโน้มเอียงและความใฝ่ใจต่าง ๆ ที่เป็นสกวีสัยลงไป ก็ย่อมไม่มีความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ ไม่มีช่องที่กิเลสทั้งหลาย เช่น ความโกรธจะเกิดขึ้นได้เป็นการกำจัดอาสวะเก่า และป้องกันอาสวะใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น

๒) เกิดความอิสระ เมื่อสภาพจิตที่บริสุทธิ์เกิดขึ้นไม่มีกิเลสแล้วก็ย่อมมีความเป็นอิสระด้วย โดยจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ เพราะอารมณ์เหล่านั้นถูกใช้เป็นวัตถุสำหรับพิจารณาแบบสภาวะวิสัยไปหมด เมื่อไม่ถูกแปลความหมายตามอำนาจอาสวะที่เป็นสกวีสัย สิ่งเหล่านั้นก็ไม่มีอิทธิพลตามสกวีสัยแก่บุคคลนั้นและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่าง ๆ เขาจะเป็นอยู่อย่างที่เราเรียกว่า ไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดในโลก

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์พิมพ์ การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๖.

๓) เกิดปัญญา เมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิตเช่นนี้ ปัญญาย่อมทำหน้าที่ได้ผลดีที่สุด เพราะจะไม่ถูกเคลือบหรือหั่นเหาะไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่าง ๆ ทำให้รู้เห็นตามที่มันเป็น คือ รู้ตามความจริง

๔) เกิดความหลุดพ้น กล่าวคือ เมื่อจิตอยู่ในสภาวะตื่นตัว เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของมัน และคอยรักษาท่าทีของจิตอยู่ได้เช่นนี้ ความรู้สึกเอนเอียงในทางบวกหรือทางลบต่อสิ่งนั้น ๆ ที่ไม่ใช่เป็นไปโดยเหตุผลบริสุทธิ์ ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ จึงไม่มีความรู้สึกทั้งในด้านติดใคร่อยากได้ (อกิขณา) และด้านขุ่นหมองขัดข้องใจ (โทมนัส) ปราศจากอาการกระวนกระวายต่าง ๆ เป็นภาวะที่จิตเรียกว่า “พันทุกข์” มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส ผ่อนคลาย

ผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ความจริงก็สัมพันธ์เป็นอันเดียวกัน เมื่อสรุปตามแนวปฏิบัติจสุมุปาบาทและไตรลักษณ์ ก็ได้ความว่า เดิมมนุษย์ไม่รู้ว่าตัวตนที่ยึดถือไว้ไม่มีจริง เป็นเพียงกระแสของรูปธรรมนามธรรม ส่วนย่อยจำนวนมากมายที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อกัน กำลังเกิดขึ้นและเสื่อมสลายเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา

อานิสงส์หรือประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น นอกจากจะทำให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนาญาณแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในการช่วยควบคุมและสั่งสอนตนเองได้ด้วย เมื่อฝึกหัดตั้งสติกำหนดรู้จิตของตนไปเรื่อย ๆ จนชำนาญแล้ว สติก็รู้เท่าทันจิตของตน คือ สามารถกำหนดรู้จิตของตนเองได้ตลอดเวลา เมื่อจิตคิดจะทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูก ไม่ต้อง สติสามารถรู้เท่าทันจิตของตนเอง

บทสรุป

การพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตามปัสนา ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพิจารณารู้อาตมในจิตนั้น ก็เพื่อให้ระลึกรู้ถึง ๑๖ ลักษณะ ได้แก่ จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตหตฺหุ จิตฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่น จิตหลุดพ้น กล่าวคือ เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้ตั้งสติพิจารณารู้อาตมว่า จิตมีราคะเกิดขึ้น เมื่อราคะจางคลายดับไป ก็พิจารณากำหนดรู้ราคะจางคลายดับไป เมื่อจิตมีโทสะ ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะเกิดขึ้น เมื่อโทสะจางคลายดับไป ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่า โทสะจางคลายไป เมื่อจิตหตฺหุเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตหตฺหุเกิดขึ้น เมื่อจิตหตฺหุจางคลายดับไป ก็รู้อาตมว่าจิตหตฺหุจางคลายดับไป เมื่อจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตฟุ้งซ่านเกิดขึ้น และเมื่อจิตฟุ้งซ่านคลายดับไป ก็รู้อาตมว่าจิตฟุ้งซ่านคลายดับไป เมื่อจิตเป็นสมาธิเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าสมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิจางคลายดับไป ก็รู้อาตมว่าสมาธิจางคลายดับไป เมื่อจิตหลุดพ้นเกิดขึ้น ก็รู้อาตมว่าจิตหลุดพ้นเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ว่าจิตหลุดพ้นได้เกิดขึ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้นเกิดขึ้น ก็รู้อาตมว่าจิตไม่หลุดพ้นเกิดขึ้น ประโยชน์ในการพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น ทำให้เกิดปัญญาและยังเป็นประโยชน์ในการอบรมสั่งสอนตนเองให้รู้ผิดชอบชั่วดี มีสติรู้เท่าทันจิตของตน คือสามารถรู้จิตของตนเองได้ตลอดเวลา กล่าวคือ เมื่อจิตคิดสิ่งไม่ดี ไม่งาม ไม่ถูกต้อง จิตเกิดระลึกรู้เท่าทันตลอดเวลา

เอกสารอ้างอิง

กรมการศาสนา. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๒๑.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

จิระโชติ สงวนปิยะพันธ์, “ศึกษาผัสสะเจตสิกกับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ธนิต อยู่โพธิ์. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร : ศิวพรการพิมพ์, ๒๕๑๘.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน. มุลินิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, ๒๕๓๙.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชตก ญาณสิริ). หลักปฏิบัติ สมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : โอ เอส พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๒๕.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. ไตรลักษณ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธรูปศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๒.

พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระอาจารย์อินทะวังสะเถระ. ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี่ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ. จตตารโ สติปัฏฐานา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยา. **ปรมัตถะโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณีในปริจเฉทที่ ๙.** พิมพ์ครั้งที่ ๓
กรุงเทพมหานคร : วัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.

พระภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา.** กรุงเทพมหานคร : ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๘.

_____ . **ปฏิจจสมุปบาทสังเขปกถาและพระไตรลักษณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :
ออฟเซ็ท ศรีเอชเอ็น, ๒๕๕๐.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา.** กรุงเทพมหานคร : การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๕.

_____ . **คู่มืออานาปานสติ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันปณิธิธรรม, ๒๕๔๕.

พระครูอนุกูลชัยกิจ (วิชัย วชิรญาโณ). “ศึกษามุญจิจตุกัมยตาญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก
สติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร
มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก** ๒๕๐๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.