

การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 The Self-Development according to the Four Foundations of Mindfulness

พระจิรศักดิ์ เทวธมโม (ลิมวัน)

Phra Chirasak Tewathommo (Limwan)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Ratchasima Campus

E-mail: jeerasuk02@gmail.com

ได้รับบทความ: 2 มิถุนายน 2563; แก้ไขบทความ: 12 กันยายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 12 กันยายน 2563

Received: June 2, 2020; Revised: September 12, 2020; Accepted: September 12, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน คือ การระลึกรู้เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือ การระลึกรู้อย่างมั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติปัฏฐานในการปฏิบัติกายานุปัสนาสติปัฏฐาน ได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอริยาบททั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนา เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิรวณ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

หลักการพัฒนาตน 4 ประการ มี 1) หลักการกระทำ คือ มุ่งทำให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม 2) หลักการศึกษาพัฒนาตน คือ ต้องถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสำนึกที่จะฝึกตนให้ก้าวหน้าต่อไปในการทำกุศลกรรมต่าง ๆ ที่จะให้ชีวิตและสังคมดียิ่งขึ้น นี้เรียกว่าหลักไตรสิกขา 3) หลักไม่ประมาท ในการที่จะทำอะไร ๆ ด้วยความเพียร 4) หลักพึ่งตนได้ ซึ่งทำให้มีอิสรภาพ เมื่อเราทำได้ด้วยตนเองเราก็พึ่งตนได้

การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 พอสรุปได้ดังนี้ การปฏิบัติกายานุปัสนาสติปัฏฐาน นำเอาหลักการกระทำทำให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม เวทนานุปัสสนาสติ

ปฏิฐาน กับหลักการศึกษาพัฒนาตน ต้องถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสำนึกที่จะฝึกตนให้ก้าวหน้า
อยู่ตลอดเวลา จิตตานุสัสนาสติปฏิฐาน กับหลักไม่ประมาท ธรรมานุสัสนาสติปฏิฐาน
กับหลักพึงตนได้ มีอิสรภาพ

ความสำคัญ: การพัฒนา, สติปฏิฐาน 4

Abstract

This academic article has the objective of 2 aspects are 1) to study about Satipatthana 4 in accordance with Buddhism, 2) to study about self-development by Satipatthana 4 in other words realizing form of visible object, sensation, mind and natural condition or depth realizing visible object, sensation, mind and natural condition. Consciousness to consider visible object, sensation, mind and natural condition to be free from all suffering. Practicing Sittipatthana that mindfulness as regards the body is demonstrate of practicing with consciousness by 4 postures as following walk, stand, sit and lay down. Mindfulness as regards feelings is focus on sensation, take such feeling. Mindfulness as regards thoughts is focus on the natural mind, realize the feeling and knowingly such feeling. The contemplation of mind-object, it is focus on natural condition including 5 categories are 5 obstacles, 5 Aggregates, 12 Bases, 7 Factors of Enlightenment and 4 Noble Truths.

Self-development has 4 aspects are 1) acting means focus on achieving with own perseverance, 2) self-development means must be regarded as a duty with consciousness to train oneself to progress in various charitable acts that will make a better life and good society it called Threefold Training, 3) Act with caution means do any acts by perseverance and 4) Self-sufficient means make freedom when achieve become an independent.

Self-development in accordance with Satipatthana 4 can concluding as follows; contemplation of the body focus on perseverance, contemplation of sensation focus on as a duty with consciousness to train oneself to progress in various charitable acts, contemplation of mind focus on the act with caution, and contemplation of mind-object focus on self-sufficient and to be free.

Keywords: Development, Satipatthana 4

1. บทนำ

เมื่อจะกล่าวถึงสังคมในยุคปัจจุบันนี้ในสายตาหลาย ๆ คน จะมองเป็นสังคมที่วุ่นวาย ไม่ว่าจะเป็นในแง่วัฒนธรรมที่ดั่งาม การเอื้ออาทรของสังคม คนในยุคสังคมปัจจุบันมีปัญหาหลาย ๆ อย่าง จึงทำให้เป็นอย่างที่เราเห็นกันในยุคปัจจุบัน ผู้เขียนจึงได้นำหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา มาปรับใช้กับสังคมในยุคปัจจุบัน ถ้าคนในสังคมปัจจุบันสามารถนำหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม มาพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา จะทำให้มีแต่ความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ไป หลักการปฏิบัติหรือการพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นสามารถจับเป็นคู่ ๆ ได้อย่างนี้ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำเอาหลักการกระทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามในตนเอง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักการศึกษาพัฒนาตนเอง ต้องถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสำนึกที่จะฝึกตนให้ก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักไม่ประมาท การที่จะทำอะไร ๆ ด้วยความเพียร คือไม่ประมาทในการกระทำการต่าง ๆ และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กับหลักพึงตนได้ถือได้ว่ามีอิสรภาพต่อตนเอง คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, 2545: 24)

สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความ เป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี 4 อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2539: 296-297) สติปัฏฐาน 4 คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมันเอง สติปัฏฐาน คือการมีสติอยู่ที่ฐานทั้ง 4 ของสติ หรือการมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม (นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์, 2546: 197) สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติ 4 อย่าง คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศกความเศร้าครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน (สุชีพ ปุญญานุภาพ, 2539: 336) สติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญสติปัฏฐานและปัญญา เพื่อมารู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายในโลกว่า เป็นเพียงรูปกับนาม และปัญญา ได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะ ลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ (ฉันทนา อุดสาหลักษณ์, 2552: 190)

โดยสรุป สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณาทางกายอยู่เนื่อง ๆ ในทุกอิริยาบถในแต่ละวัน มีสติอยู่กับตนเองระมัดระวังอย่างยิ่ง สติปัฏฐาน 4 มีความสำคัญ

อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง เพื่อให้จิตใจเราสงบต่อสิ่งที่มากระทบ ผู้เขียนจึงคิดจะศึกษา สติปัฏฐาน 4 เพื่อศึกษาสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา กับการพัฒนาตนเอง เป็นสิ่ง สำคัญสุด และเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง

2. ความเป็นมาของสติปัฏฐาน 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา

2.1 เหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสติปัฏฐาน 4

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ (ม.ม. (ไทย), 10/105/101) ซึ่งเป็นแคว้นหนึ่งในพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียง เหนือประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้าตลาดพลุกพล่านไป ด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกันและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครอื่น ชาวแคว้นกุรุใน สมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรง และสภาพแวดล้อมสมบูรณ์ฤดูกาลและอาหารที่เหมาะสม อีกทั้ง คุฤทศ์และบรรพชิตในแคว้นกุรุมักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและมีความพากเพียร เจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสสติปัฏฐานนี้แก่ชาวแคว้นกุรุ แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ (ส.ม. (ไทย), 19/367-386/210-244) แต่การแสดงในมหา สติปัฏฐานสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างสมบูรณ์เป็น ครั้งแรก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโลภะและปริเวระ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้ แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (ม.ม. (ไทย), 12/106/101)

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มี ใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนสามารถที่ จะนำสติปัฏฐานมาเจริญได้ทุกเมื่อ เพราะว่าการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นการแก้ปัญหาที่เกิด กับตนเองและย่อมจะพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ ปัญหาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า ขึ้นชื่อว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไม่ได้ ในขณะที่พึงกำหนดรู้ คือ โยนิโสมนสิการ น้อมเข้ามา นั้นว่า ย่อมเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 อยู่ตลอดเวลา โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้น ในจิต

2.2 หลักสติปัฏฐาน 4

หลักสติปัฏฐาน 4 มี 4 อย่าง คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แสดง การปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน (ที.ม. (ไทย), 10/375/304) ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของ

อิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะแล้ว ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง 4 ตามความเป็นจริง การกำหนดอิริยาบถยืนรู้ชัดว่า “เรายืน” (ม.ม.(ไทย), 12/404/554) กำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจนไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ก็แล้วแต่ เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้ อิริยาบถของการเดินต่อไป ในคัมภีร์ฐีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลม คล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อนหรือการพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ (ที.ม.ฐีกา (ไทย) 1/301-2, ม.ม.ฐีกา (ไทย) 1/446) นี้เปรียบได้กับการดำเนินชีวิตประจำวันของเรา

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียร และกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่เก่า ไม่สามารถตามรู้ เท่าทันอาการของเวทนา ความสอดคล้องกับการปฏิบัติจะอ่อนกำลัง มองว่าเวทนาเป็นตัวยุทธที่เข้ามากระทบจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่ ความเป็นศัตรูเกิดขึ้นกับทุกขเวทนา สุขเวทนาเกิดขึ้น ความพอใจยินดีเล่นเข้ามาเป็นเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่อยู่ได้ไม่นานก็จากไป เพราะเกิดดับเนื่อง ๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้น ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนานี้ เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ (ที.ม. (ไทย), 10/380/313) และนี่ก็เป็นการรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นต่อตนเอง

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้ อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วย “โยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึกคิด” ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะรับรู้ทางทวารทั้งที่เปรีฐิอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ม.ม. (ไทย), 12/111/554) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ (ที.ม.ฐีกา (ไทย), 2/110) มีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต จิตตานุปสสี วหริตติ อาตปปี สมปะชาโน สติมาวินยโยเก อภิขมาโทมนสส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กำจัดอภิขมา

และโหมนัสในโลกเสียได้ (ที.ม (ไทย) 10/381/317-315) สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิตคือวิญญาณขันธ์ มี 16 ประการ คือ (1) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นในอาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ (2) เมื่อจิตปราศจากราคะให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ (3) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ (4) เมื่อจิตปราศจากโทสะให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ (5) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ (6) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ (7) เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุ และท้อถอย (8) เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน (9) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ (10) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ (11) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (12) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (13) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ (14) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมฺมาหิตจิต) ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ (15) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตฺตจิต) ให้อาสติดตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส (ที.ม (ไทย) 10/381/315-317) การกำหนดรู้หรือรู้เท่าทันความคิดของตนเองถือได้ว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิเวรณ 5 ขันธ์ 5 อายุตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 (ที.ม. (ไทย), 10/382/316-317) พระพุทธรองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิเวรณ 5 ประการอยู่ (ม.ม. (ไทย), 12/112/554) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียได้ (ที.ม.ฎีกา (ไทย), 2/110) เป็นการรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นกับตนเอง

นิเวรณธรรม เป็นเครื่องกั้นที่ห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีมาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรม ดังนี้ (1) กามฉันทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ (2) พยาบาทนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จงล้างจงผลาญ (3) ถีนมิทธนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหตฺถุและท้อถอยต่ออารมณ์ (4) อุทัจจกุกกุกจนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (5) วิจิกิฉานนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยลังเลใจต่อสิ่งที่ควรเชื่อ (ที.ปา. (ไทย), 11/135/301. อง.นวก. (ไทย) 23/64/549. อภิ.วิ (ไทย), 35/941/595)

อุปาทานขันธ์ 5 เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น เรียกว่า อุปาทานขันธ์ 5 คือ

(1) รูปจันทร์ ได้แก่ รูป 28 (2) เวทนาจันทร์ ได้แก่ เวทนาเจตสิก 1 ดวง (3) สัญญาจันทร์ ได้แก่ สัญญาเจตสิก 1 ดวง (4) สังขารจันทร์ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ 50 ดวง (5) วิญญาณจันทร์ ได้แก่ จิต 89 หรือ 121 ดวง

อายตนะ 12 แบ่งเป็นอายตนะภายใน 6 คือ จักขวยตนะ, โสตตยตนะ, ฆานายตนะ, ชิวหายตนะ, กายายตนะ, มนายตนะ, อายตนะภายนอก 6 คือ รูปายตนะ, สัททายตนะ, คันธายตนะ, รสายตนะ, โผฏฐัพพายตนะ, อัมมายตนะ (ที.ม. (ไทย) 10/384/315)

โพชฌงค์ 7 เป็นสภาพที่ทำให้รู้อารมณ์ได้ด้วยการปฏิบัติภาวนาสติปัฏฐาน 4 เป็นเหตุให้เกิดการตรัสรู้ อริยสัจ 4 หมายความว่า ธรรมอันเป็นองค์ประกอบของธรรมหมวดที่เป็นเหตุให้รู้ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค คือ (ฉันทนา อุตสาหลักษณะ, 2549: 79) โพชฌงค์ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี 7 คือ (1) สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ ความระลึกได้ (2) อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเพินธรรม (3) วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร (4) ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ (5) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ (6) สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น (7) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง (ที.ม. (ไทย), 10/385/321)

อริยสัจ 4 ความจริงอันประเสริฐ มี 4 อย่าง คือ (ที.ม. (ไทย) 10/386/324) (1) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความเศร้า ครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์ (2) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (3) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดภัยเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน (4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

สติปัฏฐาน คือ การระลึกเข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือ การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง การเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก้กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญหานี้เรียกว่า กาวานามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ในการปฏิบัติ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนา เสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดอาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิวรณ์ 5, ขันธ์ 5, आयตนะ 12, โพชฌงค์ 7, อริยสัจ 4

3. หลักการพัฒนาตนเอง

การพัฒนาตนเองถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะต้องมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา หลักการพัฒนาตน 4 ประการนี้ เป็นหลักการขั้นพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) กล่าวว่า เป็นแก่นแท้ที่สามารถปฏิบัติได้ทันที ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้ตลอดเวลาและไม่ตกลงไปในหลุมพรางของชีวิตโดยมีหลัก 4 ประการ ดังนี้

1. หลักการกระทำ คือ มุ่งทำการให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม โดยเฉพาะความเพียรของตนเอง คนจะต้องมีความเพียร ถ้าไม่มีความเพียรก็ก้าวไปในการทำอะไรไม่ได้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งกรรมและวิริยะ ให้หวังผลสำเร็จจากการกระทำด้วยริ้วแรงกำลังของตน ไม่มัวหวังผลจากการอ่อนนอน นอนรอผลดลบันดาล จากลาภลอย จากการรวยทางลัด การทุจริต การเสี่ยงโชค หรือการพนัน

อุปกรณ์ในการทำความเพียร ควรจะพอกพูนความดี หรือความเพียร เหมือนข้าวกล้าที่จะต้องดูแล เอนน้ำใส่ข้าว หากไม่มีการดูแลเอาใจใส่ น้ำมากมันก็ตายต้องใส่น้ำให้มันพอดี ๆ คือมัชฌิมาปติปทา การปฏิบัติการทำความเพียรนั้นก็เหมือนกัน พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน ปัญจะกะนิบาตสูตรต้นติปิฎก คือ อุปกรณ์ที่เราจะทำความเพียรนั้นมีอยู่ 5 ประการ (อง.จตุกก. (ไทย), 22/91/163)

1) มีศรัทธา เมื่อมีศรัทธาเกิดขึ้น แล้วนำประโยชน์ในโลกนี้และโลกหน้า ประโยชน์อย่างยอดคือพระนิพพาน คือได้พ้นจากทุกข์ ต้องอาศัยศรัทธาเป็นประการสำคัญ เป็นทรัพย์อันประเสริฐ เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญ

2) อาพาธน้อย คือ ไม่มีโรคอันใด ควรรับแรงกระทำความเพียร

3) ต้องไม่โอ้อวดมีมารยา หรือแข่งกับใคร คือ รักษาศีลเจริญภาวนาไม่ใช่โอวดคนอื่น ต้องไม่มารยาบกับใคร

4) ปราศจากความเพียร ต้องมีความขยัน เมื่อความเพียรลดลงมา ต้องนึกถึงพระพุทธเจ้ามีบุญมากขนาดไหน พระองค์ยังทรงทิ้งสมบัติทั้งหลายไปอยู่ในป่า และให้นึกถึงพระนิพพานไว้ เมื่อย่อหย่อนความเพียร ก็จะไม่วันพบกับความหลุดพ้น

5) ปัญญา คือ เมื่อได้ฟังธรรม แล้วคิดพิจารณาด้วยเหตุ และผลแล้วลงมือ

ปฏิบัติธรรม ตัวภาวนามะยะปัญญาก็จะเกิดขึ้น โดยสติปัฏฐานทั้ง 4 ภาย เวทนา จิต ธรรม ตัวภาวนามะยะปัญญา ก็เป็นตัวตัดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่อยู่ในจิตใจ จะค่อย ๆ ตัดไป ๆ ถ้ามีเพียงแต่ความคิด เพียงแต่ฟัง ก็รู้เท่านั้นเอง แต่ตัวขัดเกลาไม่มี ตัวที่สำคัญที่สุด คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะทำให้ตัวภาวนามะยะปัญญาเกิดขึ้น

2. หลักการศึกษาพัฒนาตน คือ ต้องถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสำนึกที่จะฝึกตนให้ก้าวหน้าต่อไปในการทำกุศลกรรมต่าง ๆ ที่จะให้ชีวิตและสังคมดียิ่งขึ้น นี้เรียกว่าหลักไตรสิกขา

มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก ดังนั้นในการที่จะก้าวไปสู่ความดีงาม ความประเสริฐสมบูรณ์นั้น ชีวิตต้องพัฒนาด้วยไตรสิกขาเพื่อก้าวไปข้างหน้า ชีวิตจะต้องดีขึ้น ต้องเรียนรู้ฝึกฝน ไม่มัวหยุดอยู่กับที่

3. หลักไม่ประมาท ในการที่จะทำอะไร ๆ ด้วยความเพียร และในการที่จะพัฒนาตนนั้น จะต้องไม่ประมาท ต้องมองเห็นตระหนักในความสำคัญของกาลเวลาและความเปลี่ยนแปลงว่า ในขณะที่เราดำเนินชีวิตอยู่นี้ สิ่งทั้งหลายรอบตัวเราและชีวิตของเราล้วนไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เราจะมัวนั่งนอนใจอยู่ไม่ได้ มีอะไรที่ควรจำทำต้องรีบทำ ต้องเร่งขวนขวายไม่ประมาท

4. หลักพึ่งตนได้ ซึ่งทำให้มีอิสรภาพ หลักการนี้จึงต้องพัฒนาตัวเอง เมื่อเราทำได้ด้วยตนเองเราก็พึ่งตนได้ ที่มากไปกว่านั้นคืออย่าพูดแค่พึ่งตน ซึ่งเป็นเพียงจุดเริ่มต้น แต่ต้องก้าวต่อไปสู่การฝึกฝนปฏิบัติซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แท้ว่า จงพยายามพึ่งตนด้วยการทำตนให้เป็นที่พึ่งได้ความเป็นอิสระนี้ มิใช่เฉพาะการไม่ต้องคอยพึ่งพาขึ้นต่อคนอื่นเท่านั้น แต่หมายถึงการไม่ต้องพึ่งพาขึ้นต่อวัตถุมากเกินไปด้วย ดังนั้นอิสรภาพที่สำคัญมากอย่างหนึ่งจึงหมายถึงการมีความสามารถที่จะมีความสุขในตัวเองได้มากขึ้น โดยพึ่งพาต่อวัตถุเสพบริโภคน้อยลง คือเป็นคนที่สูงส่งขึ้น ไม่ต้องเอาชีวิตไปขึ้นต่อวัตถุ ไม่ต้องเอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่งเสพบริโภค ซึ่งจะช่วยให้ลดความแย่งชิงเบียดเบียนกันในสังคม

4. การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติและข้อปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 วิธีการปฏิบัติซึ่งเป็นความหมายทางสายกลาง คือ วิธีดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงความดับทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ เรียกว่า มัชฌิมนิเทศนาหรือมัชฌิมาปฏิบัติ คือข้อปฏิบัติสายกลาง เมื่อเรียกให้สอดคล้องกันกับหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่า อริยมรรค คือ ทางแห่งความสำเร็จมี 8 ประการที่ทำให้ผู้ดำเนินไปเป็นอริยชนที่มีชื่อเต็ม ๆ ว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ อารยอัฏฐังคิกมรรค เมื่อกล่าวโดยรวมแล้วใช้คำว่า มรรค หรือ อริยมรรค (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2546: 293)

การเจริญสติปัฏฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรณฐาน

(กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ 4) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้ การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมปธาน 4, อินทรีย์ 5, โพชพงค์ 7 และการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้วไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ ดังที่สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), 2554: 67) ได้กล่าวการเจริญสติปัฏฐาน คือ การเจริญศีลสมาธิและปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม (นาม-รูป) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามสภาพความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมาปฏิปทา จกขุกรณี ญาณกรณี (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา)

ถ้าหากปรารภสติปัฏฐานแล้วมรรคก็เป็นอันปรารภด้วยจิตใจความว่า ภิกษุทั้งหลายสติปัฏฐาน 4 อย่างอันบุคคลใดใครก็ตามปรารภผิดแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารภผิดด้วย ภิกษุทั้งหลายสติปัฏฐาน 4 อย่าง อันบุคคลใดใครก็ตามปรารภถูกต้องแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบของบุคคลนั้น ก็เป็นอันปรารภถูกต้องด้วยตามความเป็นจริง

ผู้เขียนจึงเห็นความสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ความหมาย คือ ให้มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ ระลึกรู้ไปตามฐานทั้ง 4 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา, จิต, และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานและเมื่อย่อสติปัฏฐาน 4 ลงแล้วคือ การระลึกรู้ที่รูป – นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาตฉันเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติให้มั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น” อริยมรรคนี้แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นี้โรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เป็นข้อปฏิบัติไปสู่ธรรมที่ดับทุกข์ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจของจริง อันบริสุทธิที่ไปจากข้าศึกเป็นของจริงที่พระอริยะเจ้าได้เข้าถึงแล้ว สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนายาน (พาหนะ) เครื่องนำไป คือ สมณะพระอริยสาวกท่านเว้นส่วน 2 คือ เว้นกามสุขัลลิกานุโยค ด้วยวิปัสสนายาน และเว้นอัตตกิลมณานุโยค ด้วยสมถยาน ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลางทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขั้น 3 ทำลายกองโทสะด้วยศีลขั้น 3 ทำลายกองโลภะด้วยสมาธิขั้น 3 ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอภิญญาสิกขา ถึงศีลสัมปทาด้วยอภิญญาสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอภิญญาสิกขา ทันทิที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา 3 นี้ก็ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานการเข้าถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ไม่มีการเกิดอีกต่อไป หลักสติปัฏฐาน 4 นี้ เห็นว่าควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐาน

อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง หลักสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมที่จะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์สมบูรณ์จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมปัจจุบัน หลักธรรมนี้จึงเกิดประโยชน์อย่างสูงสุดแก่ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามเพื่อให้มนุษย์นั้นมีการพัฒนาตนทั้งทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ เพื่อให้มนุษย์มีการเจริญกุศลกรรมทำแต่ความดี ทำแต่ฝ่ายดีให้เกิดประโยชน์แต่ตนและส่วนรวมอย่างสูงสุด ซึ่งหลักธรรมเหล่านั้นเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาให้มนุษย์เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตั้งแต่หลักการปฏิบัติเพื่อเป็นมนุษย์สมบูรณ์

5. สรุป

การพัฒนาตนเองตามหลักสติปัฏฐาน 4 พอสรุปได้ดังนี้ การปฏิบัติกายานุปัสนาสติปัฏฐาน โดยนำเอาหลักการกระทำทำให้สำเร็จด้วยความเพียรพยายามในสิ่งที่เราต้องการ หรือเป็นสิ่งที่ดีงามของสังคมปัจจุบัน เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน กับหลักการศึกษาค้นคว้าพัฒนาตน ต้องถือเป็นหน้าที่โดยมีจิตสำนึกที่จะฝึกตนให้ก้าวหน้าอยู่ตลอดเวลา การพัฒนาตนนั้นเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกวันนี้ เพราะว่าขาดการพัฒนาตลอดจิต ตานุปัสนาสติปัฏฐาน กับหลักไม่ประมาท จะทำอะไรทำโดยระมัดระวังในสิ่งที่เรากำลังกระทำ การที่จะทำอะไร ๆ ด้วยความเพียร ขยันหมั่นเพียร อดมานุปัสนาสติปัฏฐานกับหลักฟังตนได้ มีอิสรภาพ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการฟังตนเองได้

พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เป็นคำสอนที่เกี่ยวกับชีวิต และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับโลกภายใต้หลักของความจริง หรือกฎธรรมชาติ คือ กฎแห่งเหตุและผลในการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ ทางสายกลางและการปฏิบัติตามคำสอนด้วยการฝึกฝนตนเองเพื่อการพัฒนาได้ การพัฒนาสติตามหลักสติปัฏฐานสูตร เป็นวิธีการพัฒนาที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎก และพระอภิธรรมปิฎกที่อาศัยการตั้งอยู่บนฐานของร่างกายและจิตใจอยู่ 4 อย่างคือ การตั้งสติที่ปรากฏอยู่บนร่างกาย ตลอดจนอาการของร่างกาย การตั้งสติอยู่บนความรู้สึกของร่างกายและจิตใจ การตั้งสติอยู่บนความคิดต่าง ๆ ที่เกิดในจิตใจ และสุดท้ายการตั้งสติอยู่บนความคิดที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา ซึ่งหลักการนี้ควรจะนำมาใช้ในการปฏิบัติดีสำหรับคนทั่วไปในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2466). **พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

- ฉันทนา อุดสาหลักษ์. (2549). **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กองทุนพิทักษ์ธรรมเผยแพร่. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์.
- _____. (2552). **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด.
- นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์. (2546). **แก่นธรรม อริยสัจ 4**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, (2545).
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2539). **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.