

Plagiarism Checking Report

Created on 2025-07-09 16:02:05 at 16:02 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
4360900	Jul 9, 2025 at 15:44 PM	nipaporn.iang@mcu.ac.th	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	งานวิจัย แม่ชีศรีนรัตน์.pdf	Completed	11.43 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SC
1	http://ojs.mcu.ac.th/index.php/BAS/article/download/6801/4485	ojs.mcu.ac.th	ojs.i
2	การประยุกต์ใช้มหาสติปัฏฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	หล้าภักดิ์, สุชาติ	วารสารคน
3	THE DEVELOPMENT OF THE HUMAN MIND BY USING THE PRINCIPLES MINDFULNESS 4	สิริวฑฒโน, พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์	มจร.
4	สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา	สุวรรณพาหุ, บุญโรม	วารสารส
5	https://www.mcu.ac.th/directory_uploads/administrator/file_upload/20180808152650_14FB918B-34D7-40F0-9C6C-0D36B76E9428.pdf	mcu.ac.th	mcu
6	Enhancement of Elder People's Spiritual Well - Being According to Buddhism Doctrines	Khemaweero, Phrapalad Weerachon	วารสารปรีท
7	Studies of Students' Health in Thailand 4.0 Age According to Principle of Buavana 4 at Mahachulalongkron University	วรจินดนา ลักษณ์, ริญญารัตน์	วารสารบริหาร
8	A SYNTHESIS OF RESEARCHES ON MONKS' HEALTH PROMOTION DURING 2013-2018	Nakkanrian, Manop	วารสารญาณมหา
9	บทบาทครอบครัวในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง	ภาศอุดม, ปิ่นนเรศ	วารสารวิทยการ
10	การศึกษาดุสิตาวัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	พระมหาบุญเลิศวฑฒโน (ก่าเนตทรัพย์)	มหาสงก'

Match Details

[illegible]

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒ร้อยละ๖๐๘๐๒โดยปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพหรือมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ๓พระพุทธศาสนามีหลักการปฏิบัติวิปัสสนากวามาเป็นหลักชัยและเป็นแนวทางเพื่อดับดับหาอุปาทานขั้น๕ที่เกิดขึ้นทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิงตั้งนั้นหนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออื่นนั้นคือหนทางสายเอกได้แก่สติปัฏฐาน๔ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งคือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง	Nirvana . Keywords : Contemplation ; Feeling ; Four Foundations of Mindfulness บทนำเมื่อกล่าวถึงเวทนาส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าคือความความสงสารความเมตตากรุณาหรือความรู้สึกหวั่นในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์หรือได้รับความเจ็บปวดเป็นต้นเมื่อเกิดผัสสะผ่านทางอายตนะภายใน 5 คือตาหูจมูกลิ้นกายใจและภายนอก 5 คือรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสความรู้สึกนั้นๆซึ่งเป็นผลต่อเนื่องของเวทนาที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นหลังจากเกิดการผัสสะจึงทำให้เกิดการรับรู้เพราะมีวิญญาณเกิดขึ้นพร้อมผัสสะในการกระทบกันแต่ละครั้งจึงทำให้เกิดการเสวยอารมณ์อย่างไม่มีที่สิ้นสุดพระพุทธศาสนามีหลักชัยเป็นแนวทางเพื่อดับดับหาอุปาทานขั้น 5 ที่เกิดขึ้นจากการเสวยอารมณ์เวทนาเมื่อผัสสะดับเวทนาจึงดับเมื่อเวทนาดับดับหาจึงดับเมื่อดับหาดับอุปาทานจึงดับเมื่ออุปาทานดับชาติขารมณะโสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาสดับทำให้แจ้งถึงที่สุดแห่งกองทุกข์โดยสิ้นเชิงตั้งนั้นหนทางสายเดียวที่จะดับเวทนาโดยไม่เหลือเชื้ออื่นนั้นคือหนทางสายเอกได้แก่สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งคือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำสติปัฏฐานมี 4 ระดับคือ 1)กายนุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานซึ่งกายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวมนั้นคือธาตุ 4 ได้แก่ดินน้ำลมไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกายไม่มองกายด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา 2)เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆแต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับ
โดยไม่ถูกกิเลสครอบงำสติปัฏฐานมี๔ระดับคือกายนุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานซึ่งกายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวมนั้นคือธาตุ๔ได้แก่ดินน้ำลมไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกายไม่มองกายด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา๒เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆแต่มองแยก	คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำสติปัฏฐานมี 4 ระดับคือ 1)กายนุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานซึ่งกายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวมนั้นคือธาตุ 4 ได้แก่ดินน้ำลมไฟมาประชุมรวมกันเป็นร่างกายไม่มองกายด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา 2)เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆแต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทนาส่วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา 3)จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐานเป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ไม่มองจิตด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อลอยแต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง 4)ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐานทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาการเจริญสติเป็นการพัฒนาสติที่สามารถทำได้ทุกอิริยาบถทุกลมหายใจเข้าออกนั้นคือการมีสติรับรู้และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือเรียกว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตจิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองโดยสิ่งแรกที่ต้องทำคือการชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดอยู่ตลอดเวลาและสม่ำเสมอตามประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยสติที่เฝ้าดูสภาวะต่างๆของกายและจิตของตน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐานเป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ไม่มองจิตด้วยความเป็นคนสัตว์ เราเขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อลอยแต่ มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือการมี สติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐานทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การเจริญสติ เป็นการพัฒนามโนสติที่สามารถทำได้ทุกอิริยาบถทุกลมหายใจเข้าออกนั้นคือ การมีสติรับรู้และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือเรียกว่าการอยู่กับ ปัจจุบันขณะการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตจิตสามารถ พัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองโดยสิ่งแรกที่ต้องทำคือการชำระจิตของตนให้ ขาวสะอาดอยู่ตลอดเวลาและสม่ำเสมอมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิต ประจำวันด้วยสติที่เฝ้าดูสภาวะต่างๆของกายและจิตของตนอย่างต่อเนื่อง เป็นไปอย่างธรรมชาติความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพุทธทาส ภิกขุ (2531) ได้กล่าวถึงเวทนาไว้ในหนังสือหลักพุทธธรรมไว้ว่าเวทนา หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจเรียกว่าสุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุขถ้าไม่ถูกใจเรียกว่าทุกข์เวทนาคือเวทนาที่เป็นทุกข์ถ้าไม่ อาจจะถูกสุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่าเวทนามสุขเวทนา	เราเขา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่ มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา คือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆแต่ มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐานเป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ไม่ มองจิตด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอยแต่ มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง 4) อัมมานุปัส สนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐานทั้งรูปธรรมและ นามธรรมล้วนมีความเกิดดับไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา การเจริญสติ เป็นการพัฒนามโนสติที่สามารถทำได้ทุกอิริยาบถทุกลมหายใจเข้าออกนั้นคือ การมีสติรับรู้และจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือเรียกว่าการอยู่กับ ปัจจุบันขณะการเจริญสติเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตจิตสามารถ พัฒนาได้ด้วยตัวของมันเองโดยสิ่งแรกที่ต้องทำคือการชำระจิตของตนให้ ขาวสะอาดอยู่ตลอดเวลาและสม่ำเสมอมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิต ประจำวันด้วยสติที่เฝ้าดูสภาวะต่างๆของกายและจิตของตนอย่างต่อเนื่อง เป็นไปอย่างธรรมชาติความหมายของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานพุทธทาส ภิกขุ (2531) ได้กล่าวถึงเวทนาไว้ในหนังสือหลักพุทธธรรมไว้ว่าเวทนา หมายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นถ้าเกิดความรู้สึกพอใจถูกใจเรียกว่าสุขเวทนา เวทนาที่เป็นสุขถ้าไม่ถูกใจเรียกว่าทุกข์เวทนาคือเวทนาที่เป็นทุกข์ถ้าไม่ อาจจะถูกสุขหรือทุกข์ก็มีชื่อว่าเวทนามสุขเวทนา
๔ ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดและผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมร้อยละ ๐๐.๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัดจะนั้นผู้สูงอายุสามารถนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปประพฤติปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เกิดความ ผาสุกทางสุขภาพจิตจิตวิญญาณและบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้า สดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสเพราะรู้สึกว่าการมีสติมีความผาสุกสงบเยือกเย็นสมหวังมี กำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดง ความ	จากอำนาจครอบงำของกิเลสญาณและวิชาจึงเป็นจุดหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติคือความหลุดพ้นเป็นอิสระอย่างแท้จริงคือเข้าถึง นิพพานนอกจากนี้สามารถปฏิบัติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณาเห็นแจ้งในกายเวทนาจิตและธรรมยกจิตเข้าสู่การหลุดพ้นจากกิเลสต้นเหตุ เครื่องเศร้าหมองทั้งปวงทำให้มี 8 วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระ วิทยากรปีที่ 3 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม ธันวาคม 2563 ความสุขอย่างแท้จริงใน โลกแห่งความเป็นจริงมนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขในแต่ละระดับได้ด้วยการ ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ดังพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายแม่น้ำคงคา ไหลไปสู่สมุทรป่าไปสู่สมุทรหลากไปสู่สมุทรแม่น้ำนั้นเหมือนกันเมื่อเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทวาริยมรรคมีองค์ 8 ให้มากย่อมโน้มไปสู่ นิพพานโน้มไปสู่ นิพพาน โอนไปสู่ นิพพาน พระไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ 10 ข้อที่ 299 หน้าที่ 348 สรุปความว่าความสุขในพระพุทธศาสนา มีหลาย ระดับที่บุคคลสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วยการฝึกฝนตนเองและทำ หน้าที่อย่างถูกต้องเป็นธรรมและพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อบุคคลประพฤติตามธรรมย่อมจะได้ความสุขและเมื่อแบ่งปันความสุขก็ จะยิ่งพบความสุขในทุกที่ทุกสถานเมื่อกับนราเริงแจ่มใสมีสุขทางจิต วิญญาณที่ดีความสุขทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืน ระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นธรรมชาติและสิ่งนอกเหนือตนเองบุคคล เหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่นยิ้มหัวเราะเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการมี สติของตนเองมีความสุขสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อม ที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดง ความ พึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

พึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวหรือการมีคั่นทางสุขภาพจิตเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียดมีความปีติความรู้สึกรักเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตที่ดีและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญา

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ตนเองให้มี 87 Journal of MCU Peace Studies Vol5 No1 JanuaryApril 2017 ความเข้มแข็งมีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายมีความสุขสงบมีสติตั้งมั่นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของจิตวิญญาณจากทำให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นในทุกด้านสรุปความผาสุกทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นธรรมชาติและสิ่งนอกเหนือตนเองบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่นยิ้มหัวเราะเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่ามีชีวิตของตนเองมีความสุขสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรักพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการมีคั่นทางกายจิตสังคมและปัญญาเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียดมีความปีติความรู้สึกรักเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตที่ดีและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญาในการเสด็จทางหุดาจุมกลืนกายและใจอย่างมีการมีสติสมาธิและปัญญามีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองกามขึ้นเป็นธรรมชาติโดยบนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมมีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นข้อเสนอแนะ 1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาความผาสุก

ในการเสด็จทางหุดาจุมกลืนกายและใจอย่างมีสติสมาธิและปัญญามีวิธีการอย่างทีกล่าวนีจะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่าหรือพูดในภาษาที่สั้นๆว่าเน้นที่การสร้างน่าซ่อมแซมและรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองกามขึ้นเป็นธรรมชาติโดยบนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมมีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นจะเน้นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุใน

ความรู้สึกรักเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตที่ดีและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญาในการเสด็จทางหุดาจุมกลืนกายและใจอย่างมีการมีสติสมาธิและปัญญามีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองกามขึ้นเป็นธรรมชาติโดยบนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมมีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมไทยการที่องค์การสหประชาชาติได้นิยามไว้ว่าประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นสัดส่วนร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ Aging society และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ Aged society เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มร้อยละ 14 ซึ่งปัจจุบันสัดส่วนผู้สูงอายุของไทยอยู่ที่ 1530 เปอร์เซนต์มีจำนวนประมาณ 9 928 000 คนและคาดการณ์กันว่าภายในปี 2564 ประชากรสูงวัยจะเพิ่มขึ้นเป็น 20 เปอร์เซนต์เข้าเกณฑ์สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ Aged society สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล 2557 <http://www.psr.mahidol.ac.th> จากแนวโน้มการเพิ่มจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าวสะท้อนให้เห็นความสำคัญและความรุนแรงของปัญหาผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มมากขึ้นในอนาคตทั้งนี้เพราะวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงในหลายด้านทั้งร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากซึ่งถือว่าหลักเสี่ยงไม่ได้โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
บนของภาคกลางหรือบางหน่วยงานจัดให้อยู่ในภาคเหนือตอนล่างจึงได้รับ สมญานามว่าเป็นประตูสู่ภาคเหนือมีพื้นที่ประมาณ๙๕๙๗ตารางกิโลเมตร เป็นจังหวัดที่มีความสำคัญในทางประวัติศาสตร์อีกจังหวัดหนึ่งของ ประเทศไทยในงานวิจัยนี้หมายถึงสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อยู่ในจังหวัด นครสวรรค์๑๖ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยผลการวิจัยครั้งนี้จะก่อให้เกิด ประโยชน์ดังต่อไปนี้๑๖๑ทำให้ทราบหลักสถิติพื้นฐาน๔ในคัมภีร์พระพุทธ ศาสนาเถรวาท๑๖๒ทำให้ทราบ	นครสวรรค์เป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในตอนบนของภาคกลางหรือบางหน่วยงาน จัดให้อยู่ในภาคเหนือตอนล่างจึงได้รับสมญานามว่าเป็น"ประตูสู่ภาค เหนือ"มีพื้นที่ประมาณ9,597ตารางกิโลเมตรเป็นจังหวัดที่มีความสำคัญใน ทางประวัติศาสตร์อีกจังหวัดหนึ่งของประเทศไทยมีพื้นที่ติดต่อกับหลาย จังหวัดได้แก่ด้านเหนือติดต่อกับจังหวัดพิจิตรและกำแพงเพชรทางตะวัน ออกติดกับจังหวัดเพชรบูรณ์และลพบุรีด้านใต้ติดกับจังหวัดสิงห์บุรี,ชัยนาท และอุทัยธานีส่วนด้านตะวันตกติดกับจังหวัดตากประวัติศาสตร์.นัก ประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่าเมืองนครสวรรค์มีชื่อปรากฏมาตั้งแต่ก่อน สุโขทัยเป็นราชธานีมีชื่อในศิลาจารึกของสุโขทัยโดยเรียกว่าเมืองพระบาง เป็นเมืองหน้าด่านที่สำคัญในการทำศึกสงครามตั้งแต่สมัยสุโขทัย,กรุง ศรีอยุธยา,ธนบุรีจนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ภายหลังเปลี่ยนเป็นนครสวรรค์ใน ที่สุดแต่ชาวบ้านโดยทั่วไปเรียกกันติดปากว่า"เมืองปากน้ำโพ"ใน ประวัติศาสตร์มีหลักฐานทางโบราณคดีบ่งชี้ว่านครสวรรค์เคยเป็นเมือง เกษตรกรรมมาตั้งแต่ยุคต้นประวัติศาสตร์เป็นศูนย์กลางของการคมนาคม เป็นที่ตั้งของกลุ่มชนชาวจีนที่มามีการค้าขายระหว่างประเทศเมืองพระบาง เป็นเมืองโบราณในสมัยสุโขทัยคู่กับเมืองคนทีโดยตัวเมืองพระบางอยู่ที่ เมืองนครสวรรค์เก่าส่วนเมืองคนทีสันนิษฐานว่าอยู่ที่บ้านโคกนิคมฝั่งแม่น้ำปึง จังหวัดกำแพงเพชรจากข้อมูลในศิลาจารึกสมัยสุโขทัยเมืองพระบางถูก ผนวกรวมกันเข้ากับอาณาจักรสุโขทัยในสมัยพ่อขุนศรีอินทราทิตย์และตั้ง ตัวเป็นอิสระเมื่อสิ้นสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชและถูกผนวกรวมอีกครั้ง ในสมัยพระยาสิทธิพรองค์ได้ประดิษฐานพระพุทธบาท
จากถนัดประกอบด้วยวิธีสืบสวนเกิด๑คำว่าวิธีสืบสวนเป็นชื่อของปัญญามี ความหมายตามศัพท์ดังนี้วิแปลว่าโดยประการต่างๆสืบสวนแปลว่ายังรู้ หยั่งเห็นเห็นแจ้งวิธีสืบสวนจึงหมายความว่าปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นเห็นแจ้ง โดยประการต่างๆในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามตาม ความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาดังนั้นวิธีสืบสวนภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธ ศาสนาคือการเริ่มตั้งความสิ้นไปและ	ต่อจากบทพุทธสวาทโดยได้กล่าวไว้อย่างพิสดาร 4 ผลจากวิธีปฏิบัติ วิธีสืบสวนตามหลักสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในบทท้ายของพระสูตร 313 ความ หมายของวิธีสืบสวนตามหลักสติปัฏฐาน 4 คำว่าวิธีสืบสวนเป็นชื่อของปัญญา แปลว่าเห็นแจ้งมีความหมายตามศัพท์ดังนี้วิแปลว่าโดยประการต่างๆสืบ สวนแปลว่าเห็นดังนั้นวิธีสืบสวนแปลว่าปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นเห็นแจ้งโดย ประการต่างๆในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามตามความ เป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ บุคคลตัวตนเราเขายกอีกนัยหนึ่งคำว่าวิธีสืบสวนแปลว่าธรรมเครื่องรู้เห็นรูปนาม ตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์หมายถึงปัญญาขุปไทย 31 453 121 ที่หยั่งรู้ สภาวะปรากฏการณ์ของสภาวะธรรมอารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามขุม ไทย 29 468 212 ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็น ทุกข์เป็นอนัตตาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนมี 9 ประการได้แก่ทุกข์พญาน ปัสนาญาณญาณตามเห็นความเกิดและความดับของสภาวะธรรมรูปสภาวะ ธรรมนามทั้งคานูปปัสนาญาณญาณอันตามเห็นความเสื่อมสลายไปของ สภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามขุขยานูปปัสนาญาณญาณอันหยั่งรู้สภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนามปรากฏเป็นของน่ากลัวอาทิตินานูปปัสนาญาณญาณอันหยั่งรู้ ทุกข์โทษของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามนิพพิทานูปปัสนาญาณญาณอัน หยั่งรู้ความเบื่อหน่ายของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามมฤจิตกัมมตญาณ ญาณอันคำนึงใครจะพ้นไปเสียจากสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามปฏิสังขาน ูปปัสนาญาณญาณหยั่งรู้การพิจารณาหาทางออกจากสภาวะธรรมรูปสภาวะ ธรรมนามสังขารูปเขยาญาณญาณอันเป็นไปโดยความว่างเฉยต่อสภาวะ ธรรมรูปสภาวะธรรมนามสังขารูปโลกิยญาณ
ว่าที่ดังลุ่มยู่ปัจจัยในอภิสภาฐานะมีรูปวิเคราะห์ว่าปฏิจจสวตัญญูสติ ยาปฏานสติปัฏฐานสติปัฏฐานคือที่ตั้งของสติ๒ประการที่๒สภาวะที่พึงตั้งไว้ ด้วยสติหมายถึงการล่วงความยินดียินร้ายตามนัยนี้ปัญญาแปลว่าสภาวะที่พึง ตั้งไว้ลุ่มยู่ปัจจัยในภพฐานะมีรูปวิเคราะห์ว่าปฏิจจสวตัญญูสติปัฏฐาน สติปัฏฐานคือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ	และมีขณิมาปฏิบัติเป็นทางให้ถึงพระนิพพาน 3. วิธีการและขั้นตอนการ พัฒนาจิตตามหลักพระอภิธรรม-การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ความหมายของสติปัฏฐานคำว่าสติ"สติเป็นใจแน่วความตามระลึกความ หวนระลึกสติภิกขุที่ระลึกความระลึกความทรงจำความไม่เลื่อนลอยความ ไม่หลงลืมสติสันติหรือสติพละสัมมาสตินี้เรียกว่าสติ"(อภ.วิ.(ไทย) 35 / 524 / 393)คำว่าสติปัฏฐานมาจากสติคือการระลึกรู้ปัฏฐานคือเข้าไปตั้งไว้สติ ปัฏฐานหมายถึงการระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่งหมายถึงการระลึกอย่างมั่นคงในกองรูปเวทนาจิตและสภาวะ ธรรม(พระโสภณมหาเถระ(มหาสิริยาตอ)รจนา, 2555)คำว่าสติปัฏฐานมี ความหมาย 3 ประการคือ 1)ที่ตั้งของสติหมายถึงอารมณ์ของสติ 4 ประเภทอันได้แก่กองรูปเวทนาจิตและสภาวะธรรมตามนัยนี้ปัญญาแปลว่า"ที่ ตั้ง"ลุ่มยู่ปัจจัยในอภิสภาฐานะมีรูปวิเคราะห์ว่าปฏิจจสวตัญญูสติปัฏฐาน สติปัฏฐานคือที่ตั้งของสติ 2)สภาวะที่พึงตั้ง ไว้ด้วยสติหมายถึงการล่วงความยินดียินร้ายตามนัยนี้ปัญญาแปลว่า"สภาวะ ที่พึงตั้งไว้"ลุ่มยู่ปัจจัยในภพฐานะมีรูปวิเคราะห์ว่าปฏิจจสวตัญญูสติปัฏฐาน สติปัฏฐานคือสติปัฏฐาน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๓พระพรหมคุณาภรณ์โณปยุตโตได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริงคือความที่สิ่งนั้นๆนั้นเป็นของมันเองได้แก่นิจจตาภายานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือพิจารณาอานาปนสติกำหนดลมหายใจอริยาบถกำหนดรู้ทันอริยาบถสัมผัสปัญญะสร้างสัมปปัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิภมณสิการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่	to happiness ข้ออภิปรายผลการวิจัยการประยุกต์ใช้มหาสติปฏิฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมีอภิปรายผลที่มีความหมายสอดคล้องกับทัศนะของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนาทั้งหลายดังนี้มีความสอดคล้องกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์โณปยุตโตที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริงคือความที่สิ่งนั้นๆนั้นเป็นของมันเองได้แก่นิจจตาภายานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือพิจารณาอานาปนสติกำหนดลมหายใจอริยาบถกำหนดรู้ทันอริยาบถสัมผัสปัญญะสร้างสัมปปัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิภมณสิการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆนวลวิถิกาพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้นเวทนานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่ 87 ธรรมทรรศน์ปีที่๑๖ฉบับที่๒ประจำเดือนกรกฎาคม๒๕๕๙เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขาคือมีสติรู้พร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉยก็ดีที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นจิตตานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะไม่มีระคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ
ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆนวลวิถิกาพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๒เวทนานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขาคือมีสติพร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉย	คุณาภรณ์โณปยุตโตที่ได้ให้ความหมายไว้ว่าการฝึกสติเป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้เห็นตามความเป็นจริงคือความที่สิ่งนั้นๆนั้นเป็นของมันเองได้แก่นิจจตาภายานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือพิจารณาอานาปนสติกำหนดลมหายใจอริยาบถกำหนดรู้ทันอริยาบถสัมผัสปัญญะสร้างสัมปปัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่างปฏิภมณสิการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักแต่ว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆนวลวิถิกาพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๓เวทนานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่ 87 ธรรมทรรศน์ปีที่๑๖ฉบับที่๒ประจำเดือนกรกฎาคม๒๕๕๙เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ตัวตนบุคคลเราเขาคือมีสติพร้อมรู้ชัดในเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉยก็ดีที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นจิตตานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะไม่มีระคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิอย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆและขัมนานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้เห็น
ๆก็ดีที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น๓จิตตานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาคือมีสติพร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะไม่มีระคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิอย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๔ขัมนานุสสนาสติปฏิฐานการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง	ไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้๑ธาตุมนสิการพิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆนวลวิถิกาพิจารณาซากศพในสภาพต่างๆอันแปลกกันไปในระยะเวลาให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนก็จักเป็นเช่นนั้น๑๒เวทนานุสสนาสติปฏิฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Feelings Mindfulness as Regards Feelings คือมีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉยก็ดีทั้งที่เป็นสามิส๒พระพรหมคุณาภรณ์โณปยุตโตพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๔สนทบุรีโรงพิมพ์พิมพ์วิทยการพิมพ์๕๕๓หน้า๑๔๑๗ Journal of Graduate Studies Review MCU Phrae Vol 4 No 1 JanuaryJune 2018 และเป็นนิยามิตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น๓๓จิตตานุสสนาสติปฏิฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mind Mindfulness as Regards Thoughts คือมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะไม่มีระคะมีโทสะไม่มีโทสะมีโมหะไม่มีโมหะเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ๔อย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ๕ขัมนานุสสนาสติปฏิฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา Contemplation of Mindobjects Mindfulness as Regards Ideas

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ฝึกจิตของตนในสติปัฏฐานได้แก่ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่งให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่งให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่งให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่งผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง๔นี้ให้เกิดเป็นสมานันต้องรู้จักคุณธรรมอย่างคือสติความระลึกได้สัมปชัญญะความรู้ตัวไว้ประจำใจก่อนใช้สติแล่นติดต่อกับอารมณ์มีรูปกายเป็นต้นแล้วให้แล่นเข้ามาสู่ภายในคือใจของตนอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณา๑๗พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตพุทธธรรมพิมพ์ครั้งที่๒๐กรุงเทพมหานครโรง	ตามที่จริงอย่างนั้นเป็นต้นมีความสอดคล้องกับทัศนะของพระธรรมโกศจารย์พุทธทาสภิกขุที่ให้ความหมายไว้ว่าการพิจารณาหาสติปัฏฐานเป็นการฝึกจิตเพื่อให้เป็นอันเดียวกันกับความว่างเพื่อให้เข้าถึงสมาธิภาวนาเป็นการทำหน้าที่โดยสมบูรณ์ของมนุษย์ด้วยความไม่ประมาทในวัยการฝึกจิตของตนในสติปัฏฐานได้แก่ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่งให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่งให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่งให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่งผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง๔นี้ให้เกิดเป็นสมานันต้องรู้จักคุณธรรมอย่างคือสติความระลึกได้สัมปชัญญะความรู้ตัวไว้ประจำใจก่อนใช้สติแล่นติดต่อกับอารมณ์มีรูปกายเป็นต้นแล้วให้แล่นเข้ามาสู่ภายในคือใจของตนอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณาขยายอาการของกายออกเป็นส่วนอุปมาอีกว่ากายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักรจัดเปรียบเหมือนเหล็กเพลาสัมปชัญญะเปรียบเหมือนมูลี่ที่หมุนรอบตัวเพลายอยู่ในสถานที่แห่งเดียวสติเหมือนสายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาตไปสู่อารมณ์อื่นอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณาเหมือนตัวเลื่อยจักรคอยตัดเห็นท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้นๆจึงจะสำเร็จประโยชน์คุณธรรมอย่างนี้มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึกสติจึงจะสำเร็จได้เรียกว่าเกิดญาณคือความรู้ปรากฏขึ้นเป็นฝึกมหาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์มีความสอดคล้องกับทัศนะของท่านติชี่นัทธันห์พระวิปัสสนาจารย์สายเซนชาวเวียดนามที่ได้สอนธรรมอยู่เสมอโดยกล่าวคำว่า Here and Now คือแสดงธรรมว่าให้มีสติตื่นรู้อยู่เสมอปัจจุบันที่นี้เสมอสติเป็นแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนาหรือพลังแห่งสติเป็นเหตุให้ดับทุกข์ท่านใดให้ความสำคัญ
๑๔ขยายอาการของกายออกเป็นส่วนอุปมาอีกว่ากายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักรจัดเปรียบเหมือนเหล็กเพลาสัมปชัญญะเปรียบเหมือนมูลี่ที่หมุนรอบตัวเพลายอยู่ในสถานที่แห่งเดียวสติเหมือนสายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาตไปสู่อารมณ์อื่นอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณาเหมือนตัวเลื่อยจักรคอยตัดเห็นท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้นๆจึงจะสำเร็จประโยชน์คุณธรรมอย่างนี้มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึกสติจึงจะสำเร็จได้เรียกว่าเกิดญาณ	การฝึกจิตของตนในสติปัฏฐานได้แก่ให้ระลึกถึงกายนี้หนึ่งให้ระลึกถึงเวทนานี้หนึ่งให้ระลึกถึงจิตนี้หนึ่งให้ระลึกถึงธรรมนี้หนึ่งผู้เจริญสติปัฏฐานทั้ง๔นี้ให้เกิดเป็นสมานันต้องรู้จักคุณธรรมอย่างคือสติความระลึกได้สัมปชัญญะความรู้ตัวไว้ประจำใจก่อนใช้สติแล่นติดต่อกับอารมณ์มีรูปกายเป็นต้นแล้วให้แล่นเข้ามาสู่ภายในคือใจของตนอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณาขยายอาการของกายออกเป็นส่วนอุปมาอีกว่ากายเราเปรียบเหมือนโรงเลื่อยจักรจัดเปรียบเหมือนเหล็กเพลาสัมปชัญญะเปรียบเหมือนมูลี่ที่หมุนรอบตัวเพลายอยู่ในสถานที่แห่งเดียวสติเหมือนสายพานคอยผูกอารมณ์กับจิตไว้ไม่ให้เคลื่อนคลาตไปสู่อารมณ์อื่นอาตมาปีความเพียรเพ่งพิจารณาเหมือนตัวเลื่อยจักรคอยตัดเห็นท่อนซุงนั้นให้กระจายออกเป็นชิ้นๆจึงจะสำเร็จประโยชน์คุณธรรมอย่างนี้มีประจำตัวอยู่เสมอในการฝึกสติจึงจะสำเร็จได้เรียกว่าเกิดญาณคือความรู้ปรากฏขึ้นเป็นฝึกมหาสติปัฏฐานโดยสมบูรณ์มีความสอดคล้องกับทัศนะของท่านติชี่นัทธันห์พระวิปัสสนาจารย์สายเซนชาวเวียดนามที่ได้สอนธรรมอยู่เสมอโดยกล่าวคำว่า Here and Now คือแสดงธรรมว่าให้มีสติตื่นรู้อยู่เสมอปัจจุบันที่นี้เสมอสติเป็นแก่นแท้แห่งพระพุทธศาสนาหรือพลังแห่งสติเป็นเหตุให้ดับทุกข์ท่านใดให้ความสำคัญของสติด้วยการรู้ถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออกว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นดังดอกไม้บานกุฬามีใหญ่กว้างดังสายน้ำฉ่ำเย็นดังนภาภาคอันบางเบาลึกเข้าไปในใจฉันรู้สึกเป็นอิสระอย่างแท้จริงเราเป็นสุขในปัจจุบันเราได้ปล่อยวางความกังวลไม่ไปที่ไหนไม่มันใด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
คือความรู้ปรากฏขึ้นเป็นฝักมหาสติปัญญาโดยสมบูรณ์๑๘พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดกปณ๑๙ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่าเตรียมสร้างทางชอบไว้หวังกุศลคือการฝึกมหาสติปัญญาเป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้นก่อนแต่มฤตยูตลเผด็จชีพเขี้ยวตายพราจากโลกได้สถิตตัวแดนเกษมยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่วแน่เสียแต่ต้นทุนบุญกุศลทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชนร่างของตนเขายังเอา	แห่งสติมีความสอดคล้องกับทัศนะของท่านองค์ดาโลลามะผู้นำจิตวิญญาณแห่งที่เบตทรมมีตำหนักไปดลาลาเป็นที่ประทับที่ได้ทรงสอนหลักสติธรรมไว้ว่าการฝึกสติเพื่อเข้าถึงปรารถจะต้องมีความเพียรอันยิ่งจนเชื่อว่าสามารถบรรลุความสุขได้โดยการฝึกจิตความสงบสุขภายในอันตั้งมั่นยิ่งเกิดจากการพัฒนาจิตให้บริบูรณ์ความบริบูรณ์ของจิตจะนำความสุขมาให้และยังตระหนักถึงความทุกข์ของผู้อื่นมากขึ้นเท่าไรก็จะสามารถพัฒนาความกรุณาของจิตในหัวใจได้มากขึ้นเท่านั้นองค์ดาโลลามะแสดงให้เห็นว่ามนุษย์คนใดก็ตามที่เปี่ยมล้นด้วยสติมีความกรุณาเป็นนิจชีวิตย่อมจะมีความสุขและเป็นความสุขที่แท้จริงในหัวใจชีวิตย่อมจะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุสิ่งของภายนอกใดๆเลยเป็นความสุขที่เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์เป็นความสุขที่เงินไม่สามารถซื้อได้ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากภายในใจตนและเป็นผู้มีจิตใจดีมีเมตตาเสียสละมีจิตที่กล้าต่อสู้กับความชั่วอกุศลจิตทั้งปวงผู้ดียอมมากด้วยสติที่สมบูรณ์จึงจะเป็นผู้ที่มีจิตใจที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้มีความสอดคล้องกับทัศนะของพระเทพสิทธิมนีโชดกปณ๑๙ที่ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่าเตรียมสร้างทางชอบไว้หวังกุศลคือการฝึกมหาสติปัญญาเป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้นก่อนแต่มฤตยูตลเผด็จชีพเขี้ยวตายพราจากโลกได้สถิตตัวแดนเกษมยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่วแน่เสียแต่ต้นทุนบุญกุศลทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชนร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟการเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัญญานั้นก่อนอื่น
ไปเผาไฟการเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัญญานั้นก่อนอื่นเราจะต้องรู้ว่าเมื่อตายไปแล้วมีทางเดินอยู่๗สายคือ๑ทางไปนิพพานสายนี้ไปเพราะเจริญสติปัญญา๔หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานพระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใดทางสายนั้นเป็นอันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันว่าได้แก่สติปัญญา๔ซึ่งเป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน๒ทางไปพรหมโลกสายนี้ไปเพราะอำนาจ	ชีวิตย่อมจะมีความสุขและเป็นความสุขที่แท้จริงในหัวใจชีวิตย่อมจะมีความสุขโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุสิ่งของภายนอกใดๆเลยเป็นความสุขที่เกิดขึ้นอย่างบริสุทธิ์เป็นความสุขที่เงินไม่สามารถซื้อได้ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากภายในใจตนและเป็นผู้มีจิตใจดีมีเมตตาเสียสละมีจิตที่กล้าต่อสู้กับความชั่วอกุศลจิตทั้งปวงผู้ดียอมมากด้วยสติที่สมบูรณ์จึงจะเป็นผู้ที่มีจิตใจที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ได้มีความสอดคล้องกับทัศนะของพระเทพสิทธิมนีโชดกปณ๑๙ที่ได้บรรยายแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐานเตรียมตัวก่อนตายไว้ว่าเตรียมสร้างทางชอบไว้หวังกุศลคือการฝึกมหาสติปัญญาเป็นการส่งเสริมผลเพิ่มให้คุณภาพชีวิตตนพัฒนาเจริญขึ้นก่อนแต่มฤตยูตลเผด็จชีพเขี้ยวตายพราจากโลกได้สถิตตัวแดนเกษมยศและลาภหาบไปไม่ได้แน่วแน่เสียแต่ต้นทุนบุญกุศลทั้งสมบัติทั้งหลายให้ปวงชนร่างของตนเขายังเอาไปเผาไฟการเตรียมตัวก่อนตายด้วยการฝึกมหาสติปัญญานั้นก่อนอื่นเราจะต้องรู้ว่าเมื่อตายไปแล้วมีทางเดินอยู่๗สายคือ๑ทางไปนิพพานสายนี้ไปเพราะเจริญสติปัญญา๔หรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานดังบาลีว่าเนวณัตตินิพพานพุทธานุสสณฺณสวภาเอกายเนนมนเคนสติปัญญาสนฺญาณฯพระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกไปสู่พระนิพพานด้วยทางสายใดทางสายนั้นเป็นอันนักปราชญ์รู้ทั่วถึงกันว่าได้แก่สติปัญญา๔ซึ่งเป็นทางสายเอกเป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน๒ทางไปพรหมโลกสายนี้ไปเพราะอำนาจฌานผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมถกรรมฐานจนได้บรรลุปฐมฌาน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ฉานผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมณกรรมฐานจนได้รับบรรลุปรุณมานเป็นต้น จึงจะไปใดตทางไปสวรคจันสายนี้ไปเพราะมหาฤศลเช่นให้ทานฟังธรรม เรียนธรรมสร้างโบสถวิหารวัดวาอารามทอดกลืนทอดผ้าป่าสร้างสะพาน เป็นต้น๔ทางไปมนุษยสายนี้ไปเพราะศีล๕ฤศลกรรมบถ๑๐๕ทางไปเป็น สัตว์ดิรัจจณสายนี้ไปเพราะโมหะคือความหลงจทางไปเป็นเปรตอสุรกาย สายนี้ไปเพราะความโลภคือการห้วงสมบัติ๑๘พุทธทาสภิกขุศิลปะการ ดำเนินชีวิตเรื่องเกี่ยว	เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะนำสรรพสัตว์ไปสู่พระนิพพาน๒ทางไปพรหมโลก สายนี้ไปเพราะอำนาจฉานผู้ประสงค์ที่จะไปต้องเจริญสมณกรรมฐานจนได้ บรรลุปรุณมานเป็นต้นจึงจะไปใดตทางไปสวรคจันสายนี้ไปเพราะมหา ฤศลเช่นให้ทานฟังธรรมเรียนธรรมสร้างโบสถวิหารวัดวาอารามทอดกลืน ทอดผ้าป่าสร้างสะพานเป็นต้น๔ทางไปมนุษยสายนี้ไปเพราะศีล๕ฤศล กรรมบถ๑๐๕ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจจณสายนี้ไปเพราะโมหะคือความ หลงจทางไปเป็นเปรตอสุรกายสายนี้ไปเพราะความโลภคือการห้วงสมบัติ และฌทางไปนรกสายนี้ไปเพราะโทสะคือความโกรธวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ด้วยการฝึกสติให้ไว้พระก่อนนอนระลึกถึงบุญกุศลที่ได้เคยทำมาให้เจริญ สมณกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานทุกวันมีความสอดคล้องกับทัศนะของ หลวงปู่มั่นภูริทัตโตที่ได้บรรยายธรรมไว้ว่าแนวปฏิบัติมหาสติปัฏฐานภาวนา มีสองนัยผู้ลงมือเจริญสติปัฏฐาน๔แต่ละข้อนอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์ เปื้อนหายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ 89 ธรรมทศนปี ที่๑๖ฉบับที่๒ประจำเดือนกรกฎาคมตุลาคม๒๕๕๔แลทำความเลื่อมใส พอใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐานเพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของ พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญเพราะสติปัฏฐาน ทั้ง๔เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้วข้ออื่นๆก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัย ในข้อนั้นเองแล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรไว้ล่วงหน้าให้มาเป็น อารมณเพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐานอนึ่ง
การปฏิบัติตามสติปัฏฐานเพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่าเป็น ทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏ ฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญเพราะสติปัฏฐานทั้ง๔เมื่อเจริญข้อใดข้อ หนึ่งได้แล้วข้ออื่นๆก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเองแล้วก็อย่า ไปหวังหรือปรารถนาอะไรไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณเพราะจะเป็น อุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐานอนึ่งความคิดปรุงแต่งว่าเราเจริญสติปัฏฐาน แล้วจะ	ทอดผ้าป่าสร้างสะพานเป็นต้น๔ทางไปมนุษยสายนี้ไปเพราะศีล๕ฤศล กรรมบถ๑๐๕ทางไปเป็นสัตว์ดิรัจจณสายนี้ไปเพราะโมหะคือความ หลงจทางไปเป็นเปรตอสุรกายสายนี้ไปเพราะความโลภคือการห้วงสมบัติ และฌทางไปนรกสายนี้ไปเพราะโทสะคือความโกรธวิธีเตรียมตัวก่อนตาย ด้วยการฝึกสติให้ไว้พระก่อนนอนระลึกถึงบุญกุศลที่ได้เคยทำมาให้เจริญ สมณกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานทุกวันมีความสอดคล้องกับทัศนะของ หลวงปู่มั่นภูริทัตโตที่ได้บรรยายธรรมไว้ว่าแนวปฏิบัติมหาสติปัฏฐานภาวนา มีสองนัยผู้ลงมือเจริญสติปัฏฐาน๔แต่ละข้อนอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์ เปื้อนหายคลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ 89 ธรรมทศนปี ที่๑๖ฉบับที่๒ประจำเดือนกรกฎาคมตุลาคม๒๕๕๔แลทำความเลื่อมใส พอใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐานเพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของ พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าได้ ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญเพราะสติปัฏฐาน ทั้ง๔เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้วข้ออื่นๆก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัย ในข้อนั้นเองแล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรไว้ล่วงหน้าให้มาเป็น อารมณเพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐานอนึ่งความคิดปรุงแต่ง ว่าเราเจริญสติปัฏฐานแล้วจะได้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆก็อย่าให้มีอยู่ในจิต แม้แต่บัดเดียวแล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปัฏฐานที่ เรากำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กายโดยแยกสติ กับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้วให้ฟังดูเฉพาะกายเฉยๆไม่ต้องไป แยกแยะกาย

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ไ้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่คิดเดียวแล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปฏิฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเมื่อเอาจสติไปตั้งลงที่กายโดยแยกสติดกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้วให้ฟังดูเฉพาะกายเฉยๆไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุอสุกอันใดทั้งหมดแม้แต่คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้นเมื่อ	นั่นเองแล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรไ้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปฏิฐานอันหนึ่งความคิดปรุงแต่งว่าเราเจริญสติปฏิฐานแล้วจะไ้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆก็อย่าให้มีอยู่ในจิตแม้แต่คิดเดียวแล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปฏิฐานที่เรา กำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเมื่อเอาจสติไปตั้งลงที่กายโดยแยกสติดกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้วให้ฟังดูเฉพาะกายเฉยๆไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุอสุกอันใดทั้งหมดแม้แต่คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้นเมื่อจิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเองในขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีตอนาคตแม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่นอันนี้เป็นนี่ก็จะมี ภายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นลักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้นมิใช่เรา มิใช่เขาหรือสัตว์ตนบุคคลอะไรทั้งหมดนี้เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั้นจึงจะถึงสติปฏิฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ไ้ฝึกอบรมให้ชำนาญ คล่องแคล่วไ้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถใช้วัตถุคาม มิให้กามกิเลสเกิดขึ้นไ้อีกจิตนั้นไ้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหือจากกามกิเลส รูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิจึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์ อยู่ด้วยกามกิเลสผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษแลแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปฏิ ฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้วยอมพ้นจากทุกข์ในวิภูฏ สงสารไ้ได้อย่างแนแท้มีความสอดคล้องกับผลการวิจัย
จิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเองในขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีตอนาคตแม้แต่สมมติบัญญัติว่าอัน นั้นเป็นนั่นอันนี้เป็นนี่ก็จะมีไม่มีภายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นลักแต่ว่า วัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้นมิใช่เรามิใช่เขาหรือสัตว์ตนบุคคลอะไรทั้งหมดนี้ เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้นจึงจะถึงสติปฏิฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ไ้ฝึกอบรมให้ชำนาญ	เสื่อมใสพอใจในการปฏิบัติตามสติปฏิฐานเพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของ พระพุทธเจ้าว่าเป็นทางที่ไ้พ้นจากกองทุกข์ไ้ได้อย่างแท้จริงแล้วอย่าไ้ สิ้นเลสงสัยในสติปฏิฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีไ้เจริญเพราะสติปฏิฐาน ทั้ง๔เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งไ้แล้วข้ออื่นๆก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัย ในข้อนั้นเองแล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรไ้ล่วงหน้าให้มาเป็น อารมณ์เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปฏิฐานอันหนึ่งความคิดปรุงแต่ง ว่าเราเจริญสติปฏิฐานแล้วจะไ้จะเห็นจะเป็นอย่างนั้นๆก็อย่าให้มีอยู่ในจิต แม้แต่คิดเดียวแล้วพึงตั้งสติคุมจิตให้อยู่เป็นปัจจุบันอยู่เฉพาะสติปฏิฐานที่เรากำลังเจริญอยู่นั้นโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเมื่อเอาจสติไปตั้งลงที่กายโดยแยกสติด กับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้วให้ฟังดูเฉพาะกายเฉยๆไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุอสุกอันใดทั้งหมดแม้แต่คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้นเมื่อจิตแน่วแน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเองในขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีตอนาคตแม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่นอันนี้เป็นนี่ก็จะมี ภายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นลักแต่ว่าวัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้นมิใช่เรา มิใช่เขาหรือสัตว์ตนบุคคลอะไรทั้งหมดนี้เรียกว่าจิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ นั้นจึงจะถึงสติปฏิฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ไ้ฝึกอบรมให้ชำนาญ คล่องแคล่วไ้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถใช้วัตถุคาม มิให้กามกิเลสเกิดขึ้นไ้อีกจิตนั้นไ้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหือจากกาม
คล่องแคล่วไ้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาดสามารถใช้วัตถุคาม มิให้กามกิเลสเกิดขึ้นไ้อีกจิตนั้นไ้ชื่อว่าไม่เสื่อมแลเหือจากกามกิเลส รูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิจึงต้องหลงแลมัวเมาประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์ อยู่ด้วยกามกิเลสผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษแลแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปฏิ ฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้วยอมพ้นจากทุกข์ในวิภูฏ สงสารไ้ได้อย่างแนแท้๒๐สรุปว่าความหมายของสติปฏิฐาน๔คือสติที่เข้าไป ตั้งไว้	ไปตั้งลงที่กายโดยแยกสติดกับใจออกจากกายตั้งได้อธิบายมาแล้วให้ฟังดู เฉพาะกายเฉยๆไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุอสุกอันใดทั้งหมดแม้แต่ คำว่ากายหรือว่าตนก็ไม่ต้องไปคำนึงถึงให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้นเมื่อจิตแน่ว แน่มั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้วอารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเองใน ขณะนั้นจิตจะไม่ส่งสายไปในอดีตอนาคตแม้แต่สมมติบัญญัติว่าอันนั้นเป็น นั่นอันนี้เป็นนี่ก็จะมีไม่มีภายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นลักแต่ว่าวัตถุธาตุ อันหนึ่งเท่านั้นมิใช่เรามิใช่เขาหรือสัตว์ตนบุคคลอะไรทั้งหมดนี้เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์นั้นจึงจะถึงสติปฏิฐานภาวนาโดยแท้เมื่อจิตที่ไ้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วไ้ดีแล้วจิตนั้นจะประกอบด้วยปัญญาฉลาด สามารถใช้วัตถุคามมิให้กามกิเลสเกิดขึ้นไ้อีกจิตนั้นไ้ชื่อว่าไม่เสื่อมแล เหือจากกามกิเลสรูปกายแลจิตเกิดในกามภูมิจึงต้องหลงแลมัวเมา ประมาทเดือดร้อนเป็นทุกข์อยู่ด้วยกามกิเลสผู้เจริญสติมีปัญญาเห็นโทษ แลแล้วมาฝึกอบรมมหาสติปฏิฐานจนพ้นจากการเป็นทาสของกามกิเลสแล้ว ยอมพ้นจากทุกข์ในวิภูฏสงสารไ้ได้อย่างแนแท้มีความสอดคล้องกับผลการ วิจัยของพระมหาพลชัยวัชรยมโมศรีมาธรรมที่ไ้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการ ศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อดำเนินจิตตสุโขและ พุทธทาสภิกขุจากผลการวิจัยสรุปไ้ว่าหลวงพ่อดำเนินเห็นว่าการพิจารณา รูปนามให้กำหนดรู้ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นใช้สติตามให้ทันความคิดเหล่านั้ การขาดสติคือยากกับรู้รูปนามรูปโลกนามโลกเป็นสาเหตุของความทุกข์ ความหลงและนำเสนอวิธีการกำหนดรู้ตามความรู้สึก

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๗ โทมนัสเพื่อบรรลุนิยามธรรมอริยมรรคเพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน๔ประการสติปัฏฐานคือการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดกิเลสและโทมนัสในโลกให้ได้โดยแยกพิจารณาเป็น๔ประการคือ๑การพิจารณาเห็นกายในกาย๒การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย๓การพิจารณาเห็นจิตในจิต๔การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย๒๖ ในภาคนี้เทศในประเด็นนี้ได้ตั้งหัวข้อในการศึกษาออกเป็น๔ข้อคือ๑ข้อที่	ข้อความการระบุดีอยู่ในการระบดเป็นสัณเฑาะฐนปรกการหนึ่งเป็นสัณเฑาะฐน 10 ประการนั้นและการดีอยู่ในการรกดสัณเฑาะฐนย้อมทำให้อัตถ์ทั้งหลย ดีอยู่ในภพอันเป็นวัฏฏทุข 2 จากการศีกษาหลักการเจริญวิปัสสนาตาม หลัคมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่าเป่าหมายสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงยกหัวข้องการบรรยายขึ้นเป็นอุเทศว่าักษุ์ทั้งหลย ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโพนัสทั้งหลายเพื่อบรรลุนิยามธรรมคืออริยมรรคเพื่อทำ ให้แจ้งพระนิพพานสติปัฏฐานคือการตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณา กาย เวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดอกิเลสและโพนัสในโลกให้ได้โดยแยก พิจารณาเป็น 4 ประการคือ 1 พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมี สัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิเลสและโพนัสในโลกได้ 2 พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิเลสและ โพนัสในโลกได้ 3 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอกิเลสและโพนัสในโลกได้ 4 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้ง หลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิเลสและโพนัสในโลกได้ 3 จากการศีกษาการเจริญวิปัสสนากวณาเพื่อการกำจัดกาารระบพบว่าการ ปฏิบัติวิปัสสนากวณาเราจะกำหนดรู้เฉพาะทุกขสังคคืออุปทานชั้น 5 อัน ได้แก่รูปกับนามเท่านั้นต่อมาจึงรู้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ของรูปนามเมื่อไรก็ตามที่เราเข้าใจความจริงของรูปนามคือไตรลักษณ์
๑๘๒ เมื่อเสวยทุกขเวทนารู้ชัดเวทนานั้น๓ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนารู้ ชัดเวทนานั้น๔ เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น๕ เมื่อเสวยสุข เวทนาไมมีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น๖ เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทา นั้น๗ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไมมีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น๘ เมื่อเสวยอทุกขมสุข เวทนามีอามิสก์รู้ชัดเวทนานั้น๙ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไมมีอามิสก์รู้ชัด	วันเป็นศพนันธิดศพนเขียวคล้าศพนน้ำเหลืองเยิ้มเป็นต้นทีมไทย 10 374379 302 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 2 เวทนานุปัสสานาสติปัฏฐานหมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาประกอบ ด้วยฐานการภาวนตรวม 9 ประการคือ 21 เมื่อเสวยสุขเวทนารู้ชัดว่าเรา เสวยสุขเวทนา 22 เมื่อเสวยทุกขเวทนารู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา 23 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนารู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา 24 เมื่อเสวย สุขเวทนาที่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุข เวทนาที่ไม่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวย ทุกขเวทนาที่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวย ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อ เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มี อามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก์รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขม สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทีมไทย 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิต ประกอบด้วยฐานการภาวนตรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมี ราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัด ว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมี โมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้
โลกเอกภิขมาโตนสลสเวทนาสเวทนานุปสสิจิตเตจิตตานุปสสิสมเมสุตมานุ ปสสิ๓๒๒กายานุปสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการมีสติตั้งมั่นพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาดังมี พระพุทธพจน์ว่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิเลสและโตนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาพิจารณาเห็นจิตในจิตพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้ง หลาย๓๓๓๓ทีมไทย๑๐	เองแต่มีลักษณะการส่งไม้ต่อกันไปเหมือนการเดินทางไปสู่เป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งโดยการนั่งยานเป็นผลัดตั้งทีพระปฐมณันดานินบุตรกล่าวกับพระ สารีบุตรตอนหนึ่งว่า 11 สิวีสัทธิความหมจดแห่งศีลมีจิตวิสัทธิความ หมจดแห่งจิตเป็นเป้าหมายสี่มสมาธิเป็นเป้าหมายจิตวิสัทธิมีวิสุทธิ วิสัทธิความหมจดแห่งความเห็นปัญญาเป็นเป้าหมายสมาธิมีปัญญาเป็นเป้าหมายสมกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนามีความ สัมพันธ์กันในฐานะรวมอยู่ในหลักไตรสิกขาและในฐานะเป็นเหตุและผล ของกันและกันอย่างนี้มีคำถาม๒ประเด็นใหญ่คือคำถามประเด็นที่๑หลักการ ไหนในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นสมกรรมฐานหลักการไหนเป็นวิปัสสนา กรรมฐานคำถามประเด็นที่๒การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐาน สูตรปฏิบัติแบบไหนเป็นสมกรรมฐานปฏิบัติแบบไหนเป็นวิปัสสนา กรรมฐานคำถามประเด็นที่๓มีคำตอบตามพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนหนึ่งว่า 12 อิทธิกขเววิกขุกาเยกายานุปสสิวิทธิตอาดาปีสมปะชาโนสติมาวินยโยโลกเอกภิขมาโตนสลสเวทนาสเวทนานุปสสิจิตเตจิตตานุปสสิสม เมสุตมานุปสสิวิทธิตอาดาปีสมปะชาโนสติมาวินยโยโลกเอกภิขมาโตนสลส ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมี สติกำจัดอกิเลสและโตนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้ง หลายอยู่พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มี ความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิเลสและโตนัสในโลกได้ถามว่าคำ ไหนแสดงความเป็นสมกรรมฐานคำไหนแสดงความเป็นวิปัสสนากรรมฐาน คำว่าสมปะชาโนคือวิปัสสนากรรมฐานคำว่าสติมาคือสมกรรมฐานพระบาลี

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๐๓กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณากายการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงการมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆและความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกรบกวนงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส๓๔๔กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึงการมีสติตาม	สอมนมอดูเห็นโทษของความขัดแย้งสติช่วยให้เห็นถึงสาเหตุของปัญหาความขัดแย้งและช่วยในการหาทางแก้ไขเพื่อให้เกิดสันติภาพได้ในที่สุด เพราะสันติภาพเกิดจากความสงบทั้งทางกายภาพภายนอกคือการอยู่ร่วมกันอย่างสันติไม่มีความขัดแย้งและยังมีการพัฒนาสติภายในคือทำให้จิตใจสงบไม่ตกอยู่ในอำนาจของกิเลสความโลภความโกรธความหลงดังนั้น 18ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธานการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงการมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆและความเป็นไปทั้งหลายโดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมันไม่ถูกรบกวนงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลสมี๔อย่างคือกายานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาการมีสติกำกับดูรู้ทันกายและเรื่องทางกายเวทนานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนาจิตตานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิตธัมมานุปัสสนาการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้นๆว่ากายเวทนา จิต ธรรมพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์หน้า๓๖ 19 สัมภาษณ์พระเมธีวรญาณดร๒๐เมษายน๒๕๖๒ 14 191202indd 199 27 8 2563 19 28 09 200 วารสารมหาจุฬาวิชาการปีที่๗ฉบับที่๒๕๓จึงทำให้เกิดสันติภายในและสันติภายนอกการพัฒนาสติจะช่วยให้สังคมเกิดสันติภาพทั้งจากการใช้สติเชิงรุก Active Mindfulness และการใช้สติเชิงรับ ssenlufdniM evissaP อันส่งผลต่อการสร้างสันติภาพและการแสดงออกทางพฤติกรรม
๒๓บรรพอิริยาบถบรรพสัมปชัญญะบรรพปฏิกลมนสิการบรรพธาตุมนสิการบรรพและนวสัทธิการบรรพเพื่อให้สอดคล้องกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐานผู้วิจัยประสงค์ที่จะดำเนินการวิจัยดังนี้๑อานาปานบรรพคือหมวดกำหนดลมหายใจเข้าออกอานาปานบรรพหมวดกำหนดลมหายใจเข้าออกคือมีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออก๑๖ชั้นเช่น๑เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว๒เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว๓เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจ	เป็นต้นว่าตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญ \ n ในพระพุทธศาสนาที่ไต่ยีนได้ฟังกันมาก\๓๒.๒.๒มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดาร\ n สำหรับมหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิศดารนั้นเป็นการขยายความย่อให้มากขึ้นจาก\ n เดิมโดยได้ศึกษากลึกลงในรายละเอียดเริ่มตั้งแต่กายานุปัสสนาเวทนานุปัสสนาจิตตานุปัสสนา\ n และธัมมานุปัสสนามีเนื้อหาสาระดังต่อไปนี้\๓๑๐พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต),พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,พิมพ์ครั้งที่๙,\ n (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๕๓)\,หน้า๒๙๖.\๓๑๑ที่.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๒/๓๐๑.\๓๑๒ที่.ม.(ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑.\ n ๑๘๙\๓๑)กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน\ n การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติพิจารณาตั้งแต่ลมหายใจเข้าและ\ n ลมหายใจออกพร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีตนอกจากนั้นแม้ในการพิจารณา\ n อิริยาบถบรรพสัมปชัญญะบรรพปฏิกลมนสิการบรรพธาตุมนสิการบรรพและนวสัทธิ\ n กถาบรรพมีรายละเอียดดังต่อไปนี้\ n (ก)อานาปานบรรพ๑๓\ n หมวดว่าด้วยลมหายใจเข้าออกหมายถึงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้ง\ n สติไว้ที่ฐานคือลมหายใจเข้าออกมีวิธพิจารณาดังนี้\ n (๑)เมื่อหายใจเข้ายาวให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจเข้ายาวเมื่อหายใจเข้าสั้นให้\ n รู้สึกตัวว่าเราหายใจเข้าสั้น\ n (๒)เมื่อหายใจออกยาวให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจออกยาวเมื่อหายใจออก\ n สั้นให้รู้สึกตัวชัดว่าเราหายใจออกสั้น\ n (๓)ให้ศึกษากำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าขณะหายใจออก\ n (๔)ให้ศึกษากำหนดรู้ขันธ์กายสังขารขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก\ n
กายภายนอกดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน๒เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน๓เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง๔เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน๔๐๓๓ที่มไทย๑๐๓๗๔๓๐๑๔๐ที่มไทย๑๐๓๗๕๓๐๔	ธรรมธีรราชมหาวิทยาลัยโคตญาณสิทธิวิปัสสนากรรมฐานภาค๑๑ด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไปกรุงเทพมหานครอมรินทร์พรพันธ์กรุงพ๕๓๒หน้า๑๑๓๑๑๔๒๑ย่อมละความเพิลดเพลินเสียได้เมื่อคลายกำหนดย่อมละระะเสียได้เมื่อดับยอมละความเกิดขึ้นเสียได้และเมื่อสละยอมละการยึดมั่นเสียได้๔๒อิริยาบถบรรพหมวดว่าด้วยอิริยาบถหมายถึงให้เจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐานคืออิริยาบถ๔คือยืนเดินนั่งนอนมีรายละเอียด๑๑เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน๒เมื่อยืนก็ให้รู้ชัดว่าเราเดิน๓เมื่อนั่งก็ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง๔เมื่อนอนก็ให้รู้ชัดว่าเรานอนผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอก

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๔ ภิกษุ นั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน ๔๑ อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก ๔๒ อยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ ๔๓ การดำรงกายยืนเดินนั่งนอนรู้ชัดถึงเหตุทำให้ธรรมเกิดดับในอริยาบถดังกล่าวเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่องเมื่ออยู่	ทั้งการนั่งเดินยืนและนอนในการนั่งโดยเฉพาะนั่งสมาธินั้นจะต้องนั่งให้ตัวตรงตั้งพระตำราสว่าภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติบายหน้าสู่กรรมฐาน 12 ส่วนการนอนหรือจำวัดนั้น พระองค์ตรัสสอนให้นอนแบบราชสีห์คืออนตะแคงขวาประการสำคัญไม่ว่าจะเป็นอริยาบถไหนก็ต้องมีสติกำกับเสมอจึงเป็นการบริหารอริยาบถไปด้วยปฏิบัติธรรมไปด้วยตั้งข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่าภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดินเมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืนเมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่งหรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนภิกษุ นั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุ นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌานเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทึฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิกษุ ทั้งหลายภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล 13 12 มมุ 14 288 164 13 ทิม 10 375 304 57 พุทธิปัญญา กับการปรับสมดุลชีวิต BuddhiPa for Life Adjustment ในประเด็นของการปรับสมดุลชีวิตทางกายภาพด้วยกายวิเวกเป็นกระบวนการสืบเนื่องจากข้อความที่แสดงแล้วข้างต้นเพราะการทำให้กายวิเวกเป็นการพักผ่อนกายที่ทำให้กายสมดุล
พฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวันดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ๑ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไปการถอยกลับ ๒ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการแลดูการเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้าการเหยียดออก ๔ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการครองสังฆาฏิบาตรและจีวร ๕ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉันทการดื่มการเคี้ยวการลัมภทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ๗ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่ง	การสำรวมอริยาบถของหญิงดีข้างต้นนี้คล้ายกับการกำหนดคุณสมบัติของนักบวชผู้ทรงศีลในพระพุทธศาสนาเช่นกันเพราะเน้นให้สำรวมทุกอริยาบถทั้งในด้านการเดินการนั่งการกินการนอนการยืนเป็นต้นดังในพระสูตรที่ขนิทายลิลชันทรรคคัมภีร์สูตรเล่มที่ 9 9 กล่าวถึงคุณสมบัติทางกายของภิกษุ ว่า 164 วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนาสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ปีที่ 9 ฉบับที่ 17 มกราคมมิถุนายน 2560 ดุริยัมพัญญะ อย่างไรก็ตามเชื่อว่าเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะดุริยัมพัญญะภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอยในการแลในการเหลียวในการคู้เข้าในการเหยียดออกในการทรงสังฆาฏิบาตรและจีวรในการฉันทการดื่มการเคี้ยวการลัมภในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการหลับการตื่นการพูดการนิ่ง 2 คุณสมบัติทางวาจาคุณสมบัติทางวาจาหมายถึงคุณสมบัติที่แสดงออกผ่านคำพูดรวมถึงการใช้เสียงที่ไพเราะอ่อนหวานฟังแล้วเพราะหูถูกต้องตามกาลเวลาหรือกาลเทศะและมีระเบียบวินัยดังรายละเอียดต่อไปนี้หญิงดีต้องพูดจาอ่อนหวานรู้จักขานรับรู้จักพูดรู้จักถามไม่ชิงพูดก่อนผู้อื่นเมื่อมีผู้อื่นมาสนทนากับคนใกล้ชิดก็ให้สำรวมวาจาไว้ไม่พูดให้มากความไม่เป็นหญิงปากบอนมีปากเพื่อยุ่งเรื่องของผู้อื่นดังนี้เป็นหญิงอย่างอ่อนน้อมอย่าปากบอนเขาว่าชั่ว 3 ไม่ขี้นินทาอย่านินทาว่าร้ายภิกษุเปรยที่โหนเลยเขาจะนับว่าหญิงดี 5 โดยเฉพาะหญิงที่มีสามีแล้วยังต้องไม่พูดคำหยาบ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๕ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน๕๕อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก๕๖อยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่๕๗เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิดและเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่องอาการที่ปรากฏเฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌานเจริญสติไม่	ในจิตภายในอยู่พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า"จิตมีอยู่"ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌานเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย(ตัณหาและทิฐิ)อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุนั้นจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล 4)ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการปฏิบัติวิปัสสนากวามการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการก็เพื่อละนิวรณ์ 5 ประการนี้(อง.นวก.(ไทย) 23 / 64 / 549)การกำหนดพิจารณา 62 ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2567 Vol .3 No .1January-April 2024 นิวรณ์ธรรม 5 คือกามฉันทะพยาบาทถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกักจะและวิจิกิจฉามีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดเหตุที่การไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุใดให้กำหนดรู้ตามนั้นเป็นต้นคือการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลเราของเราบุรุษหรือสตรีและมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนไม่สวยงามไม่น่ารักไม่น่าปรารถนาโดยจำแนกเป็นสภาวะที่เห็นได้ฟังได้สัมผัสเป็นต้นแบ่งออกเป็น 5 หมวด(ที.ม.(ไทย) 10 / 382 / 316 - 317)คือ 1).หมวดนิวรณ์คือการกำหนดรู้นิวรณ์ 5 2).หมวดขันธ์คือการกำหนดรู้ขันธ์ 5 3).หมวดอายตนะคือการกำหนดรู้อายตนะ 12 4).หมวดโพชฌงค์คือการกำหนดรู้โพชฌงค์ 7 5).หมวดสังขละคือการกำหนดรู้อรียสัจ 4
ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิการทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปการถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเลี้ยวดูทำความรู้สึกตัวในการคู่เข้าการเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาภิบาลและจิรวทำความรู้สึกตัวในการฉันทการดื่มการเคี้ยวการลิ้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการนอนการตื่นการพูดการนิ่งด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณา	ดังนี้ดูภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งภิกษุเมื่อเห็นก็รู้ชัดว่าเราเดินเมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเราขึ้นเมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่งเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนหรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดก็รู้อาการอย่างนั้นดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างยอมอยู่อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรในโลกดูภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่(ที.ม.,เล่ม 10 ,ข้อ 375)พระพุทธเจ้าตรัสถึงอิริยาบถและการเคลื่อนไหวร่างกายต่างๆดังนี้ดูภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งภิกษุยอมทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอยในการแลในการเลี้ยวในการเข้าในการเหยียดออกในการทรงผ้าสังขาภิบาลและจิรวในการฉันทการดื่มการเคี้ยวการลิ้มในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะยอมทำความรู้สึกตัวในการเดินการยืนการนั่งการหลับการตื่นการพูดการนิ่งดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายวารสารเมธีวิจยปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (มกราคม--กุมภาพันธ์ 2567) 27 กายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เห็นภายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ว่าภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าการมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกสัปปายะสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเป็นสัปปายะโคจรสัมปชัญญะ๔๘รู้ชัดว่าเป็นโคจรสัมโมหสัมปชัญญะ	ถึงวิปัสสนาญาณทราบว่ามีโยคินนั้นกำลังเทียบเคียงไตรตรองรูปธรรมและอรูปธรรมรูปและนามทั้งหลายอยู่ญาณซึ่งมีกระแสปรารถเปรี้ยวแหลมคมแก่กล้าชัดเจนก็เกิดขึ้นประจักษ์ชัดของพระอินทร์ที่ทรงขีดออกไปพระพุทธโฆสะ 2549 พัฒนาการของวิปัสสนาญาณในพระไตรปิฎกวิปัสสนาญาณมีปรากฏในพระสูตรต่างๆหลายสูตรเช่นมหาสติปัฏฐานสูตรสามัญญผลสูตร เป็นต้นในมหาสติปัฏฐานนั้นเป็นสูตรใหญ่ที่ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานที่ทำให้เกิดผลคือการรู้แจ้งโดยสรุปมี 4 คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเวทนानุปัสสนาสติปัฏฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตั้งข้อความดังนี้ 102 วารสารมจรปรัชญาปริทรรศน์ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 มกราคม มิถุนายน 2562 ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นภายในกายอยู่เห็นเวทนาในเวทนาอยู่เห็นจิตในจิตอยู่เห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำลังอดิขณาและโหมนัสในโลกได้พระไตรปิฎกภาษาไทย 10 373 301302 ในหมวดอานาปานสติพระพุทธเจ้าทรงสรุปผลของการเจริญสติปัฏฐานว่าเกิดเป็นวิปัสสนาญาณดังนี้ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งลมหายใจในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งลมหายใจในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดแห่งลมหายใจในกายอยู่หรือว่าภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกพระไตรปิฎกภาษาไทย 10 375 304 วิปัสสนาญาณที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระสูตรนี้ชี้
รู้ชัดว่าไม่หลงในกายของตน๔ปฏิภมณสิกการบรรพคือหมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิภมณปฏิภมณสิกการบรรพหมวดกำหนดพิจารณาสิ่งปฏิภมณดังพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุการพิจารณาเห็นภายในตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนึ่งหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆภายในนี้มีผมขนเล็บฟันหนังเป็นต้น๔๙เปรียบกับถุ้งมีปาก๒ข้างเต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆคือข้าวสาลีข้าวเปลือกถั่ว	อย่างตามประเภทของกรรมฐานคือสมณะและวิปัสสนาหรืออารมณ์ของสมณะอย่างหนึ่งอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่งหมายถึงสิ่งที่จิตจะเข้าไปสัมผัสแล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ตบกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธินั้นมีทั้งฝ่ายสมณะมีทั้งฝ่ายวิปัสสนาแต่ในฝ่ายสมณะนั้นสมาธิต้องมีกำลังแรงกล้าสูงขึ้นไปถึงอุปฌายส่วนในทางวิปัสสนานั้นใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรงมุ่งให้เกิดสมาธิเพียงเพื่อต้องการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐานให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้เห็นว่าสิ่งนี้เป็นส่วนแห่งนามสิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูปดังนี้ 1 อสุกะ 10 ในอสุกะอันปราศจากวิญญานที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในลำดับแห่งกลินนั้นมี 10 ประการคืออุทกมตตะ 1 วินิลกะ 1 วิปพพะกะ 1 วิจฉิททกะ 1 วิชชาตตะ 1 วิกขิตตะกะ 1 หตวิกขิตตะกะ 1 โลหิตตะกะ 1 ปุฬุวะกะ 1 อัฏฐิกะ 1 2 ปฏิภมณสิกการเป็นการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้าล้วนเป็นของไม่สะอาดในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่งภิกษุพิจารณาเห็นภายในตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนึ่งหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆภายในนี้มีผมขนเล็บฟันหนังเนื้อเอ็นกระดูกเยื่อในกระดูกไตหัวใจตับพังคีม้ามปอดลำไส้ใหญ่ลำไส้เล็กอาหารใหม่อาหารเก่าดีเสลดหนองเลือดเหงื่อมันข้นน้ำตาเปวฆมันน้ำลายน้ำมูกไขข้อมูตร 147 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 4 ฉบับพิเศษ 3 ทัศนนิการเป็นการพิจารณาธาตุคือพิจารณาดินน้ำ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทฤษฎีอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก๕๒๕๔ตามนสิการบรรพคือกำหนดพิจารณาธาตุตามนสิการบรรพหมวดกำหนดพิจารณาอาการของธาตุตั้งพระพุทธรูปว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุทั้งหลายคนไข้โคผู้มีความชำนาญครั้งไข้โคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆอยู่ที่หนทางสี่แพร่งแม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาอย่างนี้แลส่วนภิกษุที่มีปัญญาไม่เฉียบแหลมพึงพิจารณาว่าปฐวีธาตุเป็นใจนสิ่งใดที่เป็นของหยาบแข็งอันปุถุชนยึดมั่นแล้วซึ่งเป็นภายในเฉพาะตัวนี้แหละเรียกว่าปฐวีธาตุ	อาจาสภมาเถระคัมภีร์วิสุทธิมรรคพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครนารายณ์การพิมพ์๒๕๔๘หน้า๑๗๑๑๘๕พระอุปติสสเถระจนาประเทศโสภณประยูรธมมจิตโตและคณะแปลจากภาษาอังกฤษของพระเอษาราทะโสมนเถระและพระเชมินทเถระวิมุตติมรรคพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๘หน้า๑๘๖๕๖เรื่องเดียวกันหน้า๑๘๘๑๒ความสำคัญของจตุตถาววัฏฐานคือการพิจารณาธาตุทั้ง๔ด้วยสามารถการรู้ธาตุของคนเราและของบุคคลอื่นด้วยสามารถภิกษุเจริญธาตุอย่างแก่กล้าอย่างนี้ว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุทั้งหลายคนไข้โคผู้มีความชำนาญครั้งไข้โคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆอยู่ที่หนทางสี่แพร่งแม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาอย่างนี้แลส่วนภิกษุที่มีปัญญาไม่เฉียบแหลมพึงพิจารณาว่าปฐวีธาตุเป็นใจนสิ่งใดที่เป็นของหยาบแข็งอันปุถุชนยึดมั่นแล้วซึ่งเป็นภายในเฉพาะตัวนี้แหละเรียกว่าปฐวีธาตุ
ในกายนี้มีธาตุดินอยู่๒มีธาตุน้ำอยู่๒มีธาตุไฟอยู่๕มีธาตุลมอยู่๕ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่	พระพุทธรูปโสภณเถระจนาแปลเรียบเรียงโดยสมเด็จพระมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๘หน้า๑๗๑๑๘๕พระอุปติสสเถระจนาประเทศโสภณประยูรธมมจิตโตและคณะแปลจากภาษาอังกฤษของพระเอษาราทะโสมนเถระและพระเชมินทเถระวิมุตติมรรคพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๘หน้า๑๘๖๕๖เรื่องเดียวกันหน้า๑๘๘๑๒ความสำคัญของจตุตถาววัฏฐานคือการพิจารณาธาตุทั้ง๔ด้วยสามารถการรู้ธาตุของคนเราและของบุคคลอื่นด้วยสามารถภิกษุเจริญธาตุอย่างแก่กล้าอย่างนี้ว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุทั้งหลายคนไข้โคผู้มีความชำนาญครั้งไข้โคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆอยู่ที่หนทางสี่แพร่งแม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณากายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่าในกายนี้มีธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมอยู่ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาอย่างนี้แลส่วนภิกษุที่มีปัญญา
กินสุนัขกัดกินสุนัขจึงจอกกัดกินหรือสัตว์เล็กๆหลายชนิดกัดกินอยู่เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือดมีเอ็นรัดอยู่๕๕ทีมไทย๑๐๗๗๘๓๗๕๖ทีมไทย๑๐๗๗๘๓๐๘	นากายของตนเข้าไปเปรียบเทียบว่าถึงแม้กายนี้ก็จะมีความ\ n เป็นอย่างนี้เป็นธรรมดาที่จะมีภาวะอย่างนี้ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ซากศพ๗๗ลักษณะ\ n คือ๑\ n (๑)ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้างสองวันบ้าง\ n สามวันบ้างเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวน่าเกลียดศพมีน้ำเหลืองเฟะ\ n (๒)ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นศพที่ฟุ้งนกกากัดกินบ้างฝูงนกแร้งจิกกิน\ n บ้างฝูงนกเหยี่ยวจิกกินบ้างฝูงสุนัขขบกัดกินบ้างฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินบ้างฝูงสัตว์มีชีวิตกัด\ n กินบ้าง\ n (๓)ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือดยังมีเอ็นรัดอยู่\ n (๔)ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเป็นอัน\ n เปรอะมีเอ็นรัด\ n (๕)ซากศพ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๘๔เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเประมีเอ็นริงรัดอยู่๕เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่๖เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดแล้วกระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียงคือกระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกขาอยู่ทาง	อีกประการหนึ่งก็กะเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วันตายแล้ว 2 วันหรือตายแล้ว 3 วันเป็นศพชิ้นฮึดศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้มแม้นในใดก็กะนั้นนำากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นทั่วถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้นั้น ซากศพที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากำหนดมี 9 ประเภทดังนี้ 1 ซากศพที่ตายได้ 1 วัน 2 วันหรือ 3 วันที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นศพชิ้นฮึดมีน้ำหนองเฟะพึงนำเอาซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 2 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกาแรงสุนัขและสัตว์มีชีวิตต่างกัดกินพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 3 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูกยังมีเนื้อเลือดและเอ็นริงรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 4 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเประมีเอ็นริงรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 148 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 4 ฉบับพิเศษ 5 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือดยังมีเอ็นริงรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 6 ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดอยู่กระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่างๆพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 7 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกมีสีขาวดจสังข์พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 8 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้วพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 9 ซากศพ
เขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยแล้วพิจารณาเปรียบเทียบกันของ๕๗ในการกำหนดพิจารณาให้เห็นว่าถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงด้วยวิธีนี้คือพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้ง	และเลือดแล้วยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่เป็นกระดูกปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้วเรียรายไปในคนละทิศละทาง-เป็นเหลือแต่กระดูกมีสีขาว-เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินขึ้นเป็น-เป็นกระดูกผุเป็นจุดแล้วอมน้อมเข้ามาสู่กายตนนี้แหละว่าถึงร่างกายอันนี้แล้วก็มิอย่างนี้เป็นธรรมดาความเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ .ดังพรรณนามาจะนี้-ก็กะยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง-พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง-พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง-พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง-พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง-พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหาและทูลไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรในโลกอย่างนี้แลก็กะชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน-พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน๔-เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็กะพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า-ก็กะในธรรมวินัยนี้เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาหรือเสวยทุกขเวทนามีรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนา

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
บ้างเสวยอารมณ์ทุกข์บ้างเสวยอารมณ์ไม่ใช่มุขไม่ใช่ทุกข์บ้างเพราะเสวยจึงเรียกว่าเวทนา๕๙ในอรรถกถาอธิบายว่าการเสวยอารมณ์คือการครอบครองอารมณ์หมายถึงผู้เสวยเวทนาเป็นเจ้าของเวทนาคือเป็นผู้มีอารมณ์สุขอารมณ์ทุกข์และอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั้นเองนอกจากนี้ยังอธิบายว่าหากสัตว์ทั้งหลายมีความสุขเพียงอย่างเดียวไม่มีความสุขเลยสัตว์ทั้งหลายก็จะไม่จิตใจในรูปแต่เพราะมีสุขด้วยไม่มีความสุขเพียงอย่างเดียวเสมอไปสัตว์ทั้งหลายนั้น	าต่ออารมณ์เช่นชอบไม่ชอบใจซึ่งถือเป็นสังขารพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต 2551) ในอรรถกถาอธิบายว่าการเสวยอารมณ์คือการครอบครองอารมณ์หมายถึงผู้เสวยเวทนาเป็นเจ้าของเวทนาคือเป็นผู้มีอารมณ์สุขอารมณ์ทุกข์และอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์นั้นเองนอกจากนี้ยังอธิบายว่าหากสัตว์ทั้งหลายมีความสุขเพียงอย่างเดียวไม่มีความสุขเลยสัตว์ทั้งหลายก็จะไม่จิตใจในรูปแต่เพราะมีสุขด้วยไม่มีความสุขเพียงอย่างเดียวเสมอไปสัตว์ทั้งหลายนั้นจิตใจในสุขเวทนาถูกสุขเวทนาผูกจิตไว้จึงเศร้าหมองเมื่อความสุขแปรเปลี่ยนไปอีกประการหนึ่งเมื่อเคยได้รับสุขทุกข์หรืออุเบกขาเสวยสุขเวทนาทุกขเวทนาหรือทุกข์ขมสุขเวทนามาก่อนเมื่อเกิดสภาวะเดียวกับที่เคยเกิดมาก่อนแล้วก็ทำให้รู้ได้ว่าเป็นสุขหรือทุกข์หรืออุเบกขามุขไทย 2450 241 ในเรื่องเวทนานี้เวทนาทางใจนับเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะเมื่อเกิดทุกข์เวทนาทางใจแล้วอาจทำให้ชีวิตหม่นหมองจนถึงกับไม่สามารถมีชีวิตอยู่ก็เป็นได้บางคนพบกับความทุกข์ในชีวิตมากจนถึงกับคิดฆ่าตัวตายก็มีฉะนั้นการครองชีวิตโดยรู้จักปฏิบัติตนต่อเวทนาให้ถูกต้องจึงนับเป็นเรื่องสำคัญในเบื้องต้นถ้าปฏิบัติต่อเวทนาเป็นก็จะทำให้สุขภาพจิตดีและถ้าถึงขั้นสูงก็สามารถทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ธรรมชาติของเวทนาเวทนาเป็นขั้นหนึ่งในขั้น 5 ซึ่งคือชีวิตตั้งจะกล่าวในตอนต่อไปอันเป็นกระบวนการอย่างหนึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างอันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันจึงมีธรรมชาติที่อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ทั้ง 3 ประการเช่นเดียวกับขั้น 5 หรือชีวิตได้แก่ 1 อนิจจังมีความไม่เที่ยงความไม่คงที่ความไม่ยั่งยืนภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อม
จึงจิตใจในสุขเวทนาถูกสุขเวทนาผูกจิตไว้จึงเศร้าหมองเมื่อความสุขแปรเปลี่ยนไปในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปรากฏใจความที่แสดงความหมายของเวทนาไว้ว่าธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะคือเวทนานั้นเองโดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระเพราะสภาวะเสวยอารมณ์เหตุนั้นจึงเรียกว่าเวทนาสภาวะเสวยอารมณ์คือ๑เสวยอารมณ์สุขบ้าง๒เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง๓เสวยอารมณ์โศกขมสุขบ้าง๕๙สุขไทย๑๗๗๙๑๒๑	นิมิตธมฺมสาโรและจารย์ธรรมดา,(กรุงเทพมหานคร:ไทยรายวันการพิมพ์, 2546),หน้า 306 . 13 พระมหาภักจายนเถระ,เปฏุโกปเทศปกรณัม,แปลโดยมูลนิธิภูมิวิไลภิกขุ,(กรุงเทพมหานคร:มูลนิธิภูมิวิไลภิกขุ, 2528),หน้า 16 .วารสารวันคริสต์มาสสันปีที่ 1 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2566 19 ความหมายของเวทนาในพระสูตรต้นตอปัญหาสังคมชนวรรคปรากฏใจความที่แสดงความหมายของเวทนาไว้ว่าเพราะเสวยจึงเรียกว่าเวทนาเสวยอารมณ์สุขเสวยอารมณ์ทุกข์เสวยอารมณ์ไม่ใช่มุขไม่ใช่ทุกข์บ้างเพราะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่า"เวทนา" 14 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปรากฏใจความที่แสดงความหมายของเวทนาไว้ว่าธรรมชาติที่มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะก็คือเวทนานั้นเอง 15 โดยอ้างคำกล่าวของพระสารีบุตรเถระเพราะสภาวะเสวยอารมณ์เหตุนั้นจึงเรียกว่าเวทนาสภาวะเสวยอารมณ์คือเสวยอารมณ์สุขบ้างเสวยอารมณ์ทุกข์บ้างเสวยอารมณ์โศกขมสุขบ้างเหตุนั้นสภาวะเสวยอารมณ์จึงเรียกว่าเวทนาพระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต)ได้อธิบายความหมายของเวทนาไว้ในหนังสือ"พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม"ไว้ว่า"ทุกขเวทนาปรากฏในเวทนา 3 ว่าทุกขเวทนาหมายถึงความรู้สึกทุกข์ไม่สบายทางกายก็ตามทางใจก็ตาม" 16 พระมหาสมปองมฺหิได้อธิบายความหมายของทุกข์ไว้ในหนังสือ"คัมภีร์อภิธานวรรณนา"ไว้ว่า"เวทนามาจากวิทอนฺทวน+ยุ+อาวฺทอิธิเป็นเอ,อาทศยเป็นอน,ลบสระหน้าสำเร็จรูปเป็นเวทนามีรูปวิเคราะห

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๓๑พระพรหมคุณาภรณ์ป๋อปปุโยโคกล่าวว่าคำว่าเวทนาคือการเสวยอารมณ์หรือการเสพสอารมณ์คือความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ซึ่งเกิดขึ้นทุกครั้งที่มีการรับรู้เป็นความรู้สึกสุขสบายถูกใจขึ้นใจเรียกว่าสุขเวทนาหรือทุกข์ไม่สบายมีต้นเจ็บปวดเรียกว่าทุกข์เวทนาหรือความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉยๆเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นกิจกรรมของจิตในขั้นรับเท่านั้นยังไม่ใช่ขั้นที่เป็นฝ่ายกระทำต่อ	ในวารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2565 62 เป็นกลางอย่าไปอยากให้อายุอย่าไปอยากเอาชนะอย่าไปอยากรู้ว่ามีจะดับหรือไม่ดับอย่างไรให้ทำหน้าที่เพียงแต่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้นการกำหนดเวทนามีสันนาสติปฐฐานพระพรหมคุณาภรณ์,(ประยุตต์ปยุตโต, 2543 : 385)ได้อธิบายว่าขั้น 5 ประกอบด้วยรูปนามล้วนเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์กล่าวคือสิ่งทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนส่วนเวทนาคือความรู้สึกสุขกายสุขใจทุกข์กายทุกข์ใจหรือเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ทางกายหรือทางใจซึ่งเวทนานี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการรับรู้ของชีวิตและสลับเปลี่ยนกันตลอดเวลา มี 3 ลักษณะกล่าวคือเมื่ออารมณ์เป็นสิ่งที่น่าพอใจเช่นรูปอันเป็นที่น่าพอใจกระทบกับตาผัสสะเกิดเวทนาที่เกิดขึ้นย่อมเป็นความรู้สึกสุขใจเรียกว่าสุขเวทนาตรงกันข้ามถ้าอารมณ์คือรูปรสกลิ่นเสียงสิ่งที่ต้องกายเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจก็จะทำให้รู้สึกไม่สบายตาสิ้นจมูกหายากเป็นความทุกข์กายเรียกว่าทุกข์เวทนาส่วนเวทนาอีกลักษณะหนึ่งคือไม่สุขไม่ทุกข์แต่เป็นความรู้สึกเฉยๆทั้งทางกายและทางใจเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนาซึ่งเวทนานี้จำแนกได้โดยละเอียดถึง 108 ชนิดแต่ที่เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนก็เพียงเวทนา 3 หรือเวทนา 5 ซึ่งแยกเป็นสุขกายสุขใจทุกข์กายทุกข์ใจและอุเบกขาคือไม่สุขไม่ทุกข์การกำหนดรู้เวทนาตามหลักเวทนามีสันนาสติปฐฐานหมายถึงการเจริญสติปฐฐาน 4 มีกายเวทนาจิตรธรรมเมื่อย่อยลงแล้วเหลือนามกับรูปคือการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกายจัดเป็น"รูป"ส่วนเวทนาจิตรธรรมจัดเป็น"นาม"ที่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปดังนั้นการกำหนดสุขทุกข์อุเบกขาที่เกิดขึ้นคือการรู้รูปนามที่เกิดขึ้น
๓๓เธอตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้างตามรู้สภาวะคือความดับเวทนาอยู่บ้างตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้างเธอยอมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่งคือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้อย่างสักว่าเอาไว้อะลึกได้เท่านั้นเธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าถึงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรในโลก๓๓เวทนาเป็นสิ่งที่ปรากฏในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นทาง	ทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ตัวว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส.ดังพรรณนามาจะนี้-ภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้างสติของเธอดังนั้นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรในโลกอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่.จิตตานุปัสสนาสติปฐฐาน-พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปฐฐาน๔-จิตตานุปัสสนาสติปฐฐานภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไรเล่า-ภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะหรือปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะหรือปราศจากราคะ-จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ-จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ-จิตหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน-จิตเป็นมรรคหรือไม่เป็นมรรคก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมรรคหรือไม่เป็นมรรค-จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า-จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ-จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น
มีการเสวยรสของอารมณ์เป็นก็มิสุขและมีทุกข์เป็นผลปรากฏและมีผัสสะเป็นเหตุใกล้องค์ประกอบของเวทนามีสันนาสติปฐฐานองค์ประกอบของเวทนามีสันนาสติปฐฐานหมายถึงการเจริญสติปฐฐาน๔มีกายเวทนาจิตรธรรมเมื่อย่อยลงแล้วเหลือนามกับรูปคือการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกายจัดเป็นรูปส่วนเวทนาจิตรธรรมจัดเป็นนามที่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปดังนั้นการกำหนดสุขทุกข์อุเบกขาที่เกิดขึ้นคือการรู้รูปนามที่เกิดขึ้น	ละเอียดถึง 108 ชนิดแต่ที่เห็นความแตกต่างอย่างชัดเจนก็เพียงเวทนา 3 หรือเวทนา 5 ซึ่งแยกเป็นสุขกายสุขใจทุกข์กายทุกข์ใจและอุเบกขาคือไม่สุขไม่ทุกข์การกำหนดรู้เวทนาตามหลักเวทนามีสันนาสติปฐฐานหมายถึงการเจริญสติปฐฐาน 4 มีกายเวทนาจิตรธรรมเมื่อย่อยลงแล้วเหลือนามกับรูปคือการกำหนดรู้ตามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกายจัดเป็น"รูป"ส่วนเวทนาจิตรธรรมจัดเป็น"นาม"ที่มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปดังนั้นการกำหนดสุขทุกข์อุเบกขาที่เกิดขึ้นคือการรู้รูปนามที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจเช่นเมื่อมีสุขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดรู้เท่าทันต่อสุขเวทนาที่เกิดขึ้นว่าสุขหนอเมื่อมีทุกข์เวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่อทุกข์เวทนาว่าทุกข์หนอหรือเมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็มีสติรู้เท่าทันต่ออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นว่าเฉยหนอส่วนการกำหนดรู้ทุกข์เวทนามีวิธีการปฏิบัติต่อทุกข์เวทนาอยู่ 3 ประการคือ 1) สู้แบบเผชิญหน้าคือจดจ่อที่อาการปวดจี๊ดไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุดเหมือนการสู้แบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอยวิธีนี้แม้จะค่อนข้างเห็นดเห็นน้อยเพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมากแต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของทุกข์เวทนาได้เร็ว 2) สู้แบบกองโจรคือกำหนดทุกข์เวทนาบ้างเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้างเหมือนการสู้แบบกองโจรในกรณีที่เข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่ทุกข์เวทนามันแรงยากจะกำหนดได้จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นเช่นสภาวะพองยุบเมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดทุกข์เวทนาเป็นครั้งคราวเปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เห็นดเห็นน้อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ที่ตกไปในถิ่นมัทธะนั้นชื่อว่าจิตหลุดพ้นจิตพ้นชานใดแกจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทซจะจิตที่เกิดพร้อมด้วยอุทซจะนั้นชื่อว่าจิตพ้นชาน๙จิตเป็นมหัคคหะคือจิตที่เป็นรูปาวจรและอรุปาวจร๑๐จิตไม่เป็นมหัคคหะคือจิตที่เป็นกามาวจร๑๑จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าคือจิตที่เป็นกามาวจร๑๒จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าคือจิตที่เป็นรูปาวจรและอรุปาวจรในจิตเหล่านั้น

๔๗๑๖จิตไม่หลุดพ้นคือจิตที่เว้นจากวิมุตติทั้งสอง๑๑ส่วนสมุจเจทวิมุตติปฏิบัติสัทธวิมุตติและนิสสรณวิมุตติสรุปว่าองค์ประกอบของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี๑๖อย่างได้แกจิตมีราคะจิตปราศจากราคะจิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะจิตมีโมหะจิตปราศจากโมหะจิตหลุดพ้นจิตพ้นชานจิตเป็นมหัคคหะจิตไม่เป็นมหัคคหะจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตตั้งมั่นแล้วจิตไม่ตั้งมั่นจิตหลุดพ้นและจิตไม่หลุดพ้นดังได้อธิบายมาแล้ว๑๖องค์ประกอบของอัมมานุ

ปัสสนาสติปัฏฐานอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการศึกษาข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมพัฒนาปัญญาขั้นสูงเพื่อให้เกิดความรู้อยู่เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอันจะทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งมวลด้วยการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลเราของเราบุรุษหรือสตรีและมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนไม่สวयงามโดยจำแนกเป็นสภาวะเห็นได้ยินเป็นต้นโดยผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะกำหนดธรรม๕หมวดคือ๑หมวดนิรณได้แก่การกำหนดรู้นิรณ๕๑๑๒

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

ที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ตีทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ตีและอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ตีจิตว่าเป็นสุขเวทนาทุกขเวทนาอุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิสเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง๙นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดมานจิตฐิตวณ โณภิกขุ๒๕๔๕๔๘จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานบรรพที่๑๖คือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในจิตโดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเนื่องๆซึ่งจิตคือวิญญาณชั้นทั้งหมด๑๖ประเภทได้แก๑๘สราคะคือจิตที่มีราคะ๒วิตราคะคือจิตที่ไม่มีราคะ๓สโทสะคือจิตที่มีโทสะ๔วิตรโทสะคือจิตที่ไม่มีโทสะ๕โมหะคือจิตที่มีโมหะ๖วิตรโมหะคือจิตที่ไม่มีโมหะ๗สังขัตติยะคือจิตที่มีถิ่นมัทธะ๘วิตรสังขัตติยะคือจิตที่พ้นชาน๙มหัคคหะคือจิตที่เป็นรูปาวจรรูปาวจร๑๐อมหัคคหะคือจิตที่ไม่ใช่รูปาวจรรูปาวจรหมายถึงกามาวจร๑๑สลุตรคือจิตที่เป็นกามาวจร๑๒อนุลตรคือจิตที่ไม่ใช่โลกุตตรหมายถึงรูปาวจรและอรุปาวจร๑๓สมาหิตคือจิตที่เป็นสมาธิ๑๔อสมหาหิตคือจิตที่ไม่เป็นสมาธิ๑๕วิมุตติคือจิตที่ประหารกิเลสพ้นกิเลสและ๑๖อวิมุตติคือจิตที่ไม่ได้ประหารกิเลสไม่พ้นกิเลสฐิตวณ โณภิกขุ๒๕๔๕๔๘จิตทั้ง๑๖นี้ใช้

ปี๒๕๖๐แม่โดยความเป็นจริงรูปนามจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกแต่จิตถือเป็นกลไกสำคัญแห่งกระแสโลกและชีวิต 13 แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงแนวทางการพัฒนาจิตและยังเป็นหลักสำคัญของจิตตานุปัสสนาไว้ว่าจิตเจตจิตตานุปัสสนีหรือจิตตานุปัสสนาในสติมาวิเนยโยโลกเอภิกขมาโทมนัสสุมิตตมเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กำจัดอภิกขมาและโทมนัสในโลกเสียได้ 14 ซึ่งหมายถึงสติที่ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนื่องๆในจิตคือวิญญาณชั้นมี๑๖ประการและมีหลักเกณฑ์ให้กำหนดดังนี้เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ๒เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ๓เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ๔เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ๕เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ๖เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ๗เมื่อจิตหลุดพ้นและทอถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหลุดพ้นและทอถอย๘เมื่อจิตพ้นชานให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นชาน๙เมื่อจิตเป็นมหัคคหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคหะ๑๐เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคหะ๑๑เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า๑๒เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า๑๓เมื่อจิตสงบแล้วให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ๑๔เมื่อจิตไม่สงบให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ๑๕เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้วให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้น

นั้นจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้แล 4)อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการปฏิบัติวิปัสสนากาวณาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิกขมาและโทมนัสในโลกได้การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการก็เพื่อละนิรณ 5 ประการนี้(อง.นวก.(ไทย) 23 / 64 / 549)การกำหนดพิจารณา 62 ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2567 Vol .3 No .1January-April 2024 นิรณธรรม 5 คือคามฉันทะพยายามถึถิ่นมัทธะอุทซจะทุกกจะและวิจิจจามมีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดเหตุการณ์การไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุใดให้กำหนดรู้ตามนั้นเป็นต้นคือการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สัตว์บุคคลเราของเราบุรุษหรือสตรีและมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนไม่สวयงามไม่น่ารักไม่น่าปรารถนาโดยจำแนกเป็นสภาวะที่เห็นได้ฟังได้สัมผัสเป็นต้นแบ่งออกเป็น 5 หมวด(ที.ม.(ไทย) 10 / 382 / 316 - 317)คือ 1).หมวดนิรณคือการกำหนดรู้นิรณ 5 2).หมวดชั้นธคือการกำหนดรู้ชั้นธ 5 3).หมวดอายตนะคือการกำหนดรู้อายตนะ 12 4).หมวดโพชฌงค์คือการกำหนดรู้โพชฌงค์ 7 5).หมวดสังจจะคือการกำหนดรู้สังจจะ 4 (ที.ม.(ไทย) 10 / 386 / 324 .)สรุปได้ดังนี้กำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกาย 18 อย่างมีสติ(สติมา)เป็นผู้ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกาย 18 อย่างเพื่อกำจัดอภิกขมาและโทมนัสในโลกได้แกขมัตถหาที่ประกอบด้วยกามคุณ 5 และโทมนัสที่ประกอบด้วยปฏิฆะในโลกกล่าวคือกายนั้นเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ด้วยการพิจารณาอุปส่วนๆด้วยอำนาจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ 5 อย่างด้วยอำนาจอย่างนี้ว่านิรณ 5 อุปาทานชั้นธ 5

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เรียบไม่ไหลเนื่องยอมไม่อาจเป็นสมาธิจิตที่ถูกนิรโรคครอบงำจะมีสภาพ กระวนกระวายเหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน๓ลักษณะความหุดหู่และ เชื่องซึมหรือแข็งและซึมแยกเป็นลักษณะความหุดหู่ห่อเหี่ยวถดถอยระย ห่อเหี่ยวความซบเซาเหงาหงอยละเหี่ยที่เป็นอาการของจิตใจกับมีหะความ เชื่องซึมเฉื่อยเฉื่องเหงาอืดอาดมีมัวคือต้นอาการซึมๆเฉาๆที่เป็นไปทาง กายท่านหมายถึงนามกายคือกองเจตสิกจิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำยอม ไม่เข้มแข็งไม่คล่องตัว	ไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรมธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรือ อกุศลธรรมที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลังนิรโรค 5 อย่าง นี้พึงระวังอย่าให้นามาสับสนกับสมณะหรือสมาธิหากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่านี้ ไม่ใช่สมณะนี้ไม่ใช่สมาธินิรโรค 5 อย่างนั้นคือ 1 กามฉันทความอยากได้ อยากเอาแปลตามศัพท์ว่าความพอใจในกามหรืออภิขมาความเพ่งเล็ง อยากได้หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนาใคร่ใคร่พอใจเป็นกิเลสพวกโลภะจิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ ต่างๆคิดอยากได้โน่นอยากได้นี้ติดใจโน่นติดใจนี้คอยเขวออกไปหาอารมณ์ อื่นๆชุนชองอยู่ยอมไม่ตั้งมั่นไม่เดินเรียบไปไม่อาจเป็นสมาธิได้ 2 พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ความขัดใจแค้นเคืองเกลียดชังความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้ายการคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิดจนเฉียวความรู้สึกขัดใจไม่พอใจต่างๆจิตที่มีวัฏระทบนั้น กระทบนี้สะตุดนั้นสะตุดนี้เดินไม่เรียบไม่ไหลเนื่องยอมไม่อาจเป็นสมาธิ 3 ลักษณะความหุดหู่และเชื่องซึมหรือแข็งและซึมแยกเป็นลักษณะความหุดหู่ห่อ เหี่ยวถดถอยห่อเหี่ยวความซบเซาเหงาหงอยละเหี่ยที่เป็นอาการของจิตใจ กับมีหะความเชื่องซึมเฉื่อยเฉื่องเหงาหวานองโงกวงอืดอาดมีมัวคือ ต้นอาการซึมๆ 19 เฉาๆที่เป็นไปทางกายจิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจ อย่างนี้ครอบงำยอมไม่เข้มแข็งไม่คล่องตัวไม่เหมาะแก่การใช้งานจึงไม่อาจ เป็นสมาธิได้ 4 อุทธัจจกุกกักจะความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจแยกเป็น อุทธัจจะความที่จิตฟุ้งซ่านไม่สงบส่ายพราพลา
๕๒วิญญาณความเกิดของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้ความดับของวิญญาณย่อม มีอย่างนี้๑๒๒ตั้งพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายนี้คือทุกขอริยสัจความเกิด เป็นทุกขความแก่เป็นทุกขความตายเป็นทุกขความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็น ที่รักเป็นทุกขความพลัดพรากจากสิ่งที่รักเป็นทุกขปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่ง นั้นก็เป็นทุกขโดยย่ออุปาทานขันธ๕เป็นทุกข๑๒๓พระพุทธพจน์นอกจาก แสดงถึงฐานะของขันธ๕ในพุทธธรรมแล้วยังมีข้อสังเกตสำคัญคือความ หมาย	พระพุทธเจ้าทรงแสดงความจริงหรือคำจำกัดความของทุกขด้วยวิธียก ตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆที่มองเห็นได้ง่ายและมีอยู่เป็นสามัญในชีวิตของ บุคคลขึ้นแสดงว่าเป็นความทุกข์แต่ละอย่างๆแต่ในตอนท้ายพระองค์ตรัส สรุปลงเป็นข้อเดียวว่าอุปาทานขันธ๕เป็นทุกข๑๒๓พระพุทธพจน์ว่าภิกษุ ทั้งหลายนี้คือทุกขอริยสัจความเกิดเป็นทุกขความแก่เป็นทุกขความตายเป็น ทุกขความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกขความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก เป็นทุกขปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกขโดยย่ออุปาทานขันธ๕เป็น ทุกข๑๒เมื่อรู้ถึงปัญหาของมนุษย์คือทุกข์แล้วพุทธธรรมได้สืบสาวไปหา สาเหตุของทุกข์พระพุทธเจ้าทรงค้นคว้าหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัยพระไตรปิฎกแก่นธรรมฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัยพระอภิธรรมปิฎกกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย๒๕๕๐หน้า๓๖๖พระธรรมปิฎกปอปปยุตโตแก่นแท้ของพระพุทธ ศาสนากรุงเทพมหานครกรมศาสนา๒๕๕๓หน้า๕๕๗พุทธศาสนิกชนผู้มี มนุษย์ฉบับสมบูรณ์กรุงเทพมหานครธรรมสภาหน้า๘๗วรรคคัมภีร์ธรรมโมพุทธ จริยธรรมเพื่อบุคคลชาติฉบับสมบูรณ์กรุงเทพมหานคร ธรรมสภา๒๕๕๐หน้า๕๑๗พระเทพเวทีประยุตปิฎกพุทธธรรมฉบับ ปรับปรุงและขยายความหน้า๗๑๐ที่มหาสิริ๑๐๓๘๗๒๖๑พิมพ์ ไทย๑๐๓๘๗๒๖๑๔๒๕๓ชี้ให้เห็นเหตุของทุกข์คือสมุทัย๑๑เป็นอริยสัจข้อ ที่๒และในอริยสัจทั้งสองข้อนี้เป็นเหตุและผลซึ่งกันและกันมีเนื้อหาสำคัญ ต่อการแก้ไขปัญหามนุษย์จึงต้องศึกษาวิเคราะห์หาความกระจ่างชัดต่อไป พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่เกี่ยวกับมนุษย์มากมาย

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

ละเอียดก็ตามทราบก็ตามประณีตก็ตามไกลหรือใกล้ก็ตามเหล่านี้เรียกว่า
ชั้น๕๓อุปาทานชั้น๕เป็นใจรูปเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอันใดอัน
หนึ่งทั้งที่เป็นอดีตอนาคตปัจจุบันเป็นภายในก็ตามภายนอกก็ตามหยาบ
ก็ตามละเอียดก็ตามทราบก็ตามประณีตก็ตามไกลหรือใกล้ก็ตามที่ประกอบ
ด้วยอาสวะสาสวะเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานอุปาทานียะเหล่านี้เรียกว่าอุปาทาน
ชั้น๕๑๒๔พระพรหมคุณาภรณ์ป๋อแปดไตให้ความหมายของ
ชั้น๕๑๒๔แปลว่ากองพวกหมวดหมู่ลำดับตรงกับบาลี

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

เวทนาสัญญาสังขารวิญญาณอันใดอันหนึ่งทั้งที่เป็นอดีตอนาคตปัจจุบัน\ n
เป็นภายในก็ตามภายนอกก็ตามหยาบก็ตามละเอียดก็ตามทราบก็ตาม
ประณีตก็ตามไกลหรือ\ n ใกล้ก็ตามที่ประกอบด้วยอาสวะเป็นที่ตั้งแห่ง
อุปาทานเหล่านี้เรียกว่าอุปาทานชั้น๕๕ซึ่ง\ n อุปาทานชั้น๕เป็นทุกข์ทั้ง
ทุกข์ในไตรลักษณ์ที่มีความไม่คงที่และทุกข์ในอริยสังขังความ\ n เกิดก็
เป็นทุกข์ความแก่ก็เป็นทุกข์ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ความตายก็เป็นทุกข์
ความประจวบด้วย\ n สิ่งที่ไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ความพลัดพรากจากสิ่ง
เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่ง\ n นั้นก็เป็นทุกข์ขมแม้ได้มาแล้ว
ก็เป็นภาระให้ต้องทวงหนี้รักษา\ n ความสะดุ้งเพราะความถือมั่นย่อมมีเมื่อ
ปุถุชนเห็นรูปว่านั่นของเรานั้นเป็นเรานั้น\ n เป็นตัวตนของเรารูปของเขานั้น
ย่อมแปรปรวนย่อมเป็นอย่างอื่นไปเพราะรูปแปรปรวนและ\ n เป็นอย่างอื่น
ไปโสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสและอุปายาสจึงเกิดขึ้นเวทนาสัญญาสังขาร
และ\ n วิญญาณก็เช่นกันแต่ถ้าไม่ถือมั่นย่อมมีความไม่สะดุ้ง๗\ n๑๑พระ
ธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต)\,พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม\,พิมพ์
ครั้งที่๙,\ n (กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย\,๒๕๕๓)\,หน้า๘๗\ n๒ดูรายละเอียดในอ.วิ.
(ไทย)๓/๑๐/๕๕๕.\ n๓ดูรายละเอียดในส.ช.
(ไทย)๑๗/๓๐๙/๑๖๐.\ n๔อภ.ธ.อ.(ไทย)๓/๕๓.\ n๕ดูรายละเอียดในส.ช.
(ไทย)๑๗/๙๕-๙๖/๙๙-๑๐๐.\ n๖ดูรายละเอียดในวิ.ม.
(ไทย)๖/๑๔/๕๕.\ n๗ดูรายละเอียดในส.ช.(ไทย)๑๗/๓๕/๑๗.\ n ๓\ n
เมื่อเห็นโทษในธรรมทั้งหลายอันเป็นปัจจัยแห่งอุปาทานอยู่แต่หยาบ
ดับไป\ n เพราะตัดเหตุดับอุปาทาน

๒เวทนาสภาวะรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือวางเฉยทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่
จิตรับรู้เป็นอย่างไร๓สัญญาสภาวะจำได้หมายความว่าปัสเสหยังสังขาร
๔ลาทำหน้าที่หมายความว่าคืออะไร๕สังขารสภาวะปรุงแต่งหมายถึงความตั้งใจ
และสภาวะธรรมทางใจอื่นๆที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ความโลภโกรธ
๔ลา๕วิญญาณสภาวะรู้อารมณ์ทางทวารด้วยการเห็นได้ยินรู้สึกสัมผัสรส
สัมผัสและนึกคิดเรื่องราว๑๒๙สรุปว่าองค์ประกอบของธัมมานุปัสสนาสติปัฏ
ฐาน

ในพระพุทธเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวงชั้นบรรพพระโสดมมหาเถระ(
2555) ชันธแปลว่าหมู่,กองหมายถึงการรวมกันของรูปนามที่จำแนกเป็น
อดีตปัจจุบันหรืออนาคตอยู่ภายในหรือภายนอกหยาบหรือละเอียดทราบ
หรือประณีตอยู่ใกล้หรือไกลส่วนอุปาทานคือความยึดมั่นว่าเป็นเราของเรา
มี 5 ประการคือรูปคือสสารหรือปริมาณเล็กภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วย
เหตุภายในและภายนอกได้แก่ความร้อนความหิวหรือธาตุทั้ง 4 ดินน้ำลมไฟ
เป็นต้นเวทนาคือสภาวะรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือวางเฉยสัญญาสภาวะจำได้
หมายความว่าปัสเสหยังสังขาร๔ลาทำหน้าที่หมายความว่าคืออะไร,สังขาร
สภาวะปรุงแต่งหมายถึงความตั้งใจและสภาวะธรรมทางใจอื่นๆเป็นต้นและ
วิญญาณสภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร 6 ด้วยการเห็นได้ยินรู้สึกสัมผัสสัมผัส
และนึกคิดเรื่องราวอายตนะบรรพดังตฤณ(2555) อายตนะแปลว่าเครื่องต่อ
ของความรับรู้หมายถึงมีทั้งเครื่องรับและเครื่องส่งเครื่องรับนั้นเราเรียกว่า
เป็นอายตนะภายในได้แก่ตาหูจมูกลิ้นกายใจส่วนเครื่องส่งนั้นเราเรียกว่า
เป็นอายตนะภายนอกได้แก่รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสและต้องและนามธรรมที่
ปรากฏกับใจทั้งหลายแนวทางการฝึกเมื่อสามารถรู้ความเคลื่อนไหวในกาย
นี้ได้ดีแล้วสติย่อมคมชัดเห็นกายเป็นเพียงโพรงอาศัยจิตอาศัยกายเป็น
เครื่องอาศัยระลึกโพรงผองคบบรรพดังตฤณ(2555) โพรงผองคเป็นองค์ธรรม
ฝ่ายตรัสรู้จุดมุ่งหมายเพื่อให้ทราบที่เราเจริญสติปัฏฐานมาถึงไหนใกล้หรือ
ไกลจากมรรคผลนิพพานมาเพียงใดแล้วแนวทางการฝึกเริ่มต้นโดย
พยายามทำโพรงผองคให้เจริญ

สองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้
ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด
เหตุนี้และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด
เหตุนี้๑๓๐๒รู้ชัดรู้ชัดเสียงสังโยชนใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น
ก็รู้ชัดสังโยชนนั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยัง

ราชวิทยาลัย 2539 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 5 หมวดคือ 41 หมวดนิวรณ 5 คือ
พิจารณาเห็นนิวรณหรือธรรมอันเป็นเครื่องกันความตีกระทบด้วยฐานการ
กำหนดรวม 5 ประการคือ 1 เมื่อถามฉันท์ความพอใจในกามมีอยู่ก็รู้ชัดว่ามี
อยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุ
ใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 2 เมื่อพยายามคิดร้ายมีอยู่มีอยู่ก็รู้ชัดว่ามีอยู่หรือไม่มี
อยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่การละที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 3 เมื่อ
ถีนมิทธะความหดหู่และเชื่องซึมมีอยู่เมื่อพยายามคิดร้ายมีอยู่มีอยู่ก็รู้
ชัดว่ามีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย
เหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 4 เมื่ออุทธัจจกุกกจะความฟุ้งซ่านและร้อนใจมีอยู่ก็รู้
ชัดว่ามีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่การละอุทธัจจกุกกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิ
ได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 5 เมื่อวิจิกิจฉาความสงสัยเลงสัยมีอยู่มีอยู่ก็รู้ชัด
ว่ามีอยู่หรือไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าไม่มีอยู่การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย
เหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้๓๗ไทย 12 382 317 318 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย 2539 42 หมวดชั้น 5 คือพิจารณาเห็นรูปนามอันเป็นที่
ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใจจนสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นจากอดีต
ถึงปัจจุบันคือ 1 รูปเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ความดับ

[illegible]

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เหตุนั้นจึงรู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณสังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้การละสังโยชนที่๑๓๐ที่มไทย๑๐๓๘๔๓๙	ขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 5 เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ที่มไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสัจจะ 4 คือการพิจารณา
ก็รู้ชัดสังโยชนนั้นและรู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณสังโยชนใดอาศัยใจและธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้นโพชฌงค์ของคประกอบของอัมมมานุสสนาสติปัญฐานข้อที่๔คือโพชฌงค์ตังพระพุทธรูปว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือโพชฌงค์อยู่คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์	เห็นอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใจจนสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นจากอดีตถึงปัจจุบันคือ 1 รู้ชัดธาตุรู้ชัดรูปรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไป 2 รู้ชัดรูปรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไป 3 รู้ชัดจกมรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไป 4 รู้ชัดสังโยชนรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไป 5 รู้ชัดกายรู้ชัดโพชฌงค์พระรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไป 6 รู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณรู้ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นและสังโยชนที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชนจะไม่เกิดอีกต่อไปที่มไทย 10 384 319 321 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 44 หมวดโพชฌงค์ 7 คือพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเครื่องแห่งการตรัสรู้ในทางกุศลธรรมอันนำไปสู่แนวทางการสร้างกระบวนการทางสติปัญญาให้เกิดขึ้นนำไปสู่การพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นด้วยคือ 1 เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 2 เมื่ออัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอัมมวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้
งคภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้๑๓๔๒เมื่ออัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่หรือเมื่ออัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าอัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่อยู่การเกิดขึ้นแห่งอัมมวริยสัมโพชฌงค์	นั้น 2 เมื่ออัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอัมมวริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอัมมวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 3 เมื่อวริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าวริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งวริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 4 เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 5 เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ที่มไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสัจจะ 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการภา

[illegible]

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เมื่อผู้รู้คิดว่าสมาธิสัมโพชฌังคภายในของเราไม่มีอยู่การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌังคที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น๗เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าอุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเราไม่มีอยู่หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเราไม่มี	นั้น 5 เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าสมาธิสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าอุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นที่มาไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสี่จะ 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุดของความทุกข์การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสติจะทำให้เกิดแนวทางในการดับความทุกข์ด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงได้คือรู้ชัดตามความเป็นจริงว่าทุกข์ชาติความเกิดเป็นทุกข์ขราความแก่เป็นทุกข์มรณะความตายเป็นทุกข์โสกะความโศกปริเทวะความคร่ำครวญทุกข์ความทุกข์กายโทมนัสความทุกข์ใจอุปายาสความคับแค้นใจเป็นทุกข์การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์รู้ชัดตามความเป็นจริง
ถึงความสามารถทวนระลึกนึกถึงหรือกมจิตไว้กับสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องหรือต้องใช้ต้องทำในเวลานั้นในโพชฌังคนี้สติมีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัวใจอยู่กับสิ่งที่กำลังมองดูพิจารณาเฉพาะหน้า๑๔๓จนถึงการทวนระลึกทวนรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำมานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณา๑๔๔เป็นองค์แห่งการรู้อริยสัจ๔องค์ธรรมได้แก่สติเจตสิกที่ในมหาจุฬาลงกรณ	ทวนระลึกนึกถึงสติในโพชฌังคนี้มีความหมายคลุมตั้งแต่การมีสติกำกับตัวและใจอยู่กับสิ่งที่กำลังกำหนดพิจารณาเฉพาะหน้าจนถึงการทวนระลึกทวนรวมเอาธรรมที่ได้สดับเล่าเรียนแล้วหรือสิ่งที่จะพึงเกี่ยวข้องต้องใช้ต้องทำมานำเสนอต่อปัญญาที่ตรวจตรองพิจารณาแสดงให้เห็นถึงกำลังแห่งสติปัญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พิจารณาอยู่ในปัจจุบันขณะ 2 ธรรมวิจัยหมายถึงการเลือกเฟ้นธรรมการใช้อนุญาสนอสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้เช่นการไตรตรองให้เข้าใจความหมายจับสาระของสิ่งที่พิจารณานั้นได้ตรวจตราเลือกเฟ้นเอาธรรมหรือสิ่งที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือสิ่งที่ใช้ได้ดีที่สุดในกรณีนั้นๆหรือมองเห็นอาการที่สิ่งที่พิจารณานั้นเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเข้าใจตามสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์ตลอดจนปัญญาที่มองเห็นอริยสัจแสดงให้เห็นถึงการวินิจฉัยสั่งการในธรรมนั้นๆอย่างทะลุปรุโปร่งชัดเจนยิ่ง 3 วิริยะหมายถึงความเพียรเป็นความกล้ากล้าเข้มแข็งกระตือรือร้นมีความอาจหาญในความดีมีกำลังใจสู้กับกิเลสไปข้างหน้ายกจิตไว้ได้ไม่ให้หลุดลอยหรือท้อแท้แสดงให้เห็นถึงความเพียรพยายามที่ทรงพลังในการใช้ขับเคลื่อนกิจการน้อยใหญ่ให้เป็นไปอย่างดียิ่ง 4 ปีติคือความอิ่มใจเป็นความเอิบอิ่มปลานปล้มดื่มด่ำซาบซึ้งชื่นชมและมีความซาบซึ้งแสดงให้เห็นถึงพระราชนิพพานของพระพุทธเจ้าทรงเบิกบานเต็มไปด้วยความมีบรมสุขที่เกิดจากความปีติ 5 ปัสสัทธิหมายถึงความสงบกายและใจเป็นความผ่อนคลายกายและใจจนระงับไม่เคียดไม่โกรธสับกระส่ายแสดงให้เห็นถึงพระพุทธเจ้าไม่มีความระแวงสงสัยไม่มี
ฌภายในเมื่อผู้รู้ชัดเมื่อปีติสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้ชัดเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้ชัดเมื่อสมาธิสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้ชัดและเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้ชัด๑๔๗สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ปอปปยุตโตพุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายหน้า๘๖๘	เมื่อผู้รู้คิดว่าปัสสัทธิสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าสมาธิสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌังคภายในเมื่อผู้รู้คิดว่าอุเบกขาสัมโพชฌังคภายในของเราเมื่ออยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌังคที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นที่มาไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสี่จะ 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุดของความทุกข์การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสติจะทำให้เกิดแนวทางในการดับความทุกข์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ไปบนผืนแผ่นดินทั้งสี่ทั้งปวงย่อมประชุมลงในรอยเท้าข้างรอยเท้าข้างนั้น กล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้นโดยความมีขนาดใหญ่ ฉะนั้นโดยคุณธรรมทั้งสี่ทั้งปวงก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ ๔ ฉะนั้นนั้น ๑๔๙ อีกแห่งหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้มีมากมายแต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้นก็เพราะทรงสอนแต่สิ่งที่จำเป็นประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้นั้นก็คือ อริยสัจ ๔ ท่านเองเดียวกัน	เพื่อเข้าใจในสรรพสิ่งและไม่ยึดติดจนเกินไปคาดหวังสูงไปก็เจ็บปวดไม่คาดหวังเลยก็เฉื่อยชาการศึกษาเป็น ~ 44 ~วารสารชัยภูมิปริทรรศน์ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 [กันยายน--ธันวาคม 2565]กระบวนการสำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีความคิดรู้จักสิ่งใดควรไม่ควรกระทำอริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมที่ครอบคลุมทั้งหมดของพระพุทธศาสนาฐานะและความสำคัญของอริยสัจ 4 พุทธองค์ตรัสว่า"ภิกษุทั้งหลายการรู้การเห็นของเราตามเป็นจริงครบ 3 ประการ 12 อาการในอริยสัจ 4 เหล่านี้ยังไม่บริสุทธิ์แจ่มชัดตราบดีตรานั้นเรายังปฏิญาณไม่ได้ว่าเราบรรลุอนุตรสัมมา-สัมโพธิญาณ..."(ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, รินย. 4 / 16 / 21 และส.ม. 19/ 1670 / 530)"ภิกษุทั้งหลายเพราะไม่ตรัสรู้ไม่เข้าใจอริยสัจ 4 ทั้งเราและเธอจึงได้วิ่งแล่นเร่รอนไป(ในชาติทั้งหลาย)สิ้นกาลนานอย่างนี้"(ที.ม. 10/ 86 / 107)"ท่านผู้มีอายุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่เหยียบไปบนผืนแผ่นดินทั้งสี่ทั้งปวงย่อมประชุมลงในรอยเท้าข้างรอยเท้าข้างนั้นกล่าวได้ว่าเป็นยอดเยี่ยมในบรรดารอยเท้าเหล่านั้นโดยความมีขนาดใหญ่ ฉะนั้นโดยคุณธรรมทั้งสี่ทั้งปวงก็สงเคราะห์ลงในอริยสัจ 4 ฉะนั้น"(ม.ม. 12/ 340 / 349)"บุคคลครองชีวิตประเสริฐ(พรหมจรรย์)อยู่กับพระผู้มีพระภาคก็เพื่อการรู้การเห็นการบรรลุการทำให้แจ้งการเข้าถึงสิ่งที่ยังไม่รู้ยังไม่เห็นยังไม่บรรลุยังไม่กระทำให้แจ้งยังไม่เข้าถึง(กล่าวคือข้อที่ว่า)นี้ทุกขนี้ทุกขสมุทัยนี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา"(อง. นวก. 23/ 217 / 399)ลักษณะการสอนของพระพุทธศาสนา คือการสอนความจริงที่เป็นประโยชน์ความจริงที่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต
๖๓ ทั้งหลายว่าภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายสำคัญว่าอย่างไรในประดูเลาเล็กน้อยที่เราถือไว้ด้วยฝ่ามือกับใบที่อยู่นบนต้นทั้งปาสีสปาวันไหนจะมากกว่ากัน ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญในประดูเลาจำนวนเล็กน้อยที่พระผู้มีพระภาคทรงถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์มีประมาณน้อยส่วนที่อยู่นบนต้นในสีสปาวันนั้นมากกว่าโดยแท้ ฉะนั้นเหมือนกันภิกษุทั้งหลายสิ่งที่เรารู้แล้วยังมิได้นบอกแก่เธอทั้งหลายมีมากกว่าเพราะเหตุไรเรา	(คือ)ที่รู้ทั่วโลกเพียงโลกไม่เที่ยง ฯลฯ เพราะเหตุไรเราจึงไม่พยากรณ์ เพราะฉะนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์ไม่เป็นหลักเบื้องต้นแห่งชีวิต ประเสริฐ(พรหมจรรย์)ไม่เข้าไปเพื่อหนีพินาศเพื่อวิราคะเพื่อนิโรธเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่างเพื่อบริพพานอะไรเล่าที่เราพยากรณ์(คือ)ข้อว่านี้ทุกขนี้ทุกขสมุทัยนี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเพราะเหตุไรเราจึงพยากรณ์เพราะประกอบด้วยประโยชน์เป็นหลักเบื้องต้นแห่งชีวิตประเสริฐเป็นไปเพื่อหนีพินาศเพื่อวิราคะเพื่อนิโรธเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่างเพื่อความตรัสรู้เพื่อหนีพินาศ"(ม.ม. 13/ 150 - 152 / 147 - 153)สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มีมากมายแต่ทรงนำมาสอนเพียงเล็กน้อยเหตุผลที่ทรงกระทำเช่นนั้นทรงสอนเฉพาะสิ่งที่จำเป็นประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้และสิ่งที่ประกอบด้วยประโยชน์ใช้แก้ปัญหาได้คืออริยสัจ 4 ดังข้อความพุทธพจน์ที่ว่า"สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ณป่าสีสปาวันใกล้พระนครโกสัมพโคตรนั้นพระพุทธเจ้าทรงหยิบใบประดูเลาจำนวนเล็กน้อยถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์แล้วตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า"ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายสำคัญว่าอย่างไรในประดูเลาเล็กน้อยที่เราถือไว้ด้วยฝ่ามือกับใบที่อยู่นบนต้นทั้งปาสีสปาวันไหนจะมากกว่ากัน?"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญในประดูเลาจำนวนเล็กน้อยที่พระผู้มีพระภาคทรงถือไว้ด้วยฝ่าพระหัตถ์มีประมาณน้อยส่วนที่อยู่นบนต้นในสีสปาวันนั้นแลมากกว่าโดยแท้" ฉะนั้นเหมือนกันภิกษุทั้งหลายสิ่งที่เรารู้แล้วยังมิได้นบอกแก่เธอทั้งหลายมีมากกว่า; เพราะเหตุไรเราจึงมิได้นบอกเพราะสิ่ง

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
จึงมิได้บอกเพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ไม่เป็นที่นิพพิทาเพื่อวิราคะเพื่อนิโรธเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่างเพื่อนพยานเพราะฉะนั้นภิกษุทั้งหลายเธอพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามเป็นจริงว่าทุกขนี้ทุกขสมุทัยนี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา๑๕๐ความหมายของอริยสัจตั้งพระพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลายเพราะได้ตรัสรู้อริยสัจ๔นี้ตามเป็นจริงพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้นามเรียกว่าเป็นอริยะ๑๕๑ผู้วิจัยขอขยายความอริยสัจดังนี้	สิ่งที่เรารู้ยิ่งแล้วมิได้บอกแก่เธอทั้งหลายมีมากมายกว่า;เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอกเพราะสิ่งนั้นไม่ประกอบด้วยประโยชน์มิใช่หลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ไม่เป็นที่นิพพิทาเพื่อวิราคะเพื่อนิโรธเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่างเพื่อนพยาน"ภิกษุทั้งหลายอะไรเล่าที่เราบอกเราบอกว่าทุกขเรานอบอกว่าทุกขสมุทัยเรานอบอกว่าทุกขนิโรธเรานอบอกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา;เพราะเหตุอะไรเราจึงบอกก็เพราะข้อนี้ประกอบด้วยประโยชน์ข้อนี้เป็นหลักเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ข้อนี้เป็นที่นิพพิทาเพื่อวิราคะเพื่อนิโรธเพื่อความสงบเพื่อความรู้อย่างเพื่อนพยานฉะนั้นเราจึงบอก;"เพราะฉะนั้นแลภิกษุทั้งหลายเธอพึงกระทำความเพียรเพื่อรู้ตามเป็นจริงว่าทุกขนี้ทุกขสมุทัยนี้ทุกขนิโรธนี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา"(ส.ม.19/ 1712 - 3 / 548 - 9)อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมจากรวมทั้งสำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์พระพุทธเจ้าจึงทรงย้ำให้ภิกษุทั้งหลายสอนให้ชาวบ้านรู้เข้าใจอริยสัจตั้งบาฬีว่า"ภิกษุทั้งหลายชนเหล่าหนึ่งเหล่าใดที่พวกเขาพึงอนุเคราะห์กตัญญูที่พวกเขาจะรับฟังศาสนาก็ดีไม่ว่าเป็นมิตรเป็นคู่ร่วมงานเป็นญาติเป็นสาโกลิตก็ตามพวกเขาพึงชักชวนฟังสอนให้ดำรงอยู่ให้ประดิษฐานอยู่ในการตรัสรู้ตามเป็นจริงซึ่งอริยสัจ 4 ประการ"(ส.ม.19/ 1706 / 544)ความหมายของอริยสัจ"ภิกษุทั้งหลายอริยสัจ 4 ประการเหล่านี้และเป็นของแท้ อย่างนั้นไม่คลาดเคลื่อนไปได้ไม่กลายเป็นอย่างอื่นฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ..."ภิกษุทั้งหลายตถาคตเป็นอริยะในโลกพร้อมทั้งเทวทั้งมารทั้งพรหมในหมู่ประชาพร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์พร้อมทั้งเทวะและมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียกว่าอริยสัจ(เพราะเป็นสิ่งที่ตถาคตผู้เป็นอริยะได้ตรัสรู้
๑ทุกขแปลว่าความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยากได้แก่ปัญหาต่างๆของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้นกดดันขัดแย้งขัดข้องมีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ทุกขสมุทัยแปลว่าเหตุเกิดแห่งทุกข์ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระสดชื่นเบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ไฟฟ้าและไม่อึดเฟ้อ๓	กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้นกดดันขัดแย้งขัดข้องมีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอึดแท้จริงพร้อมที่จะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอทั้งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน 2 .ทุกขสมุทัยเรียกสั้นๆว่าสมุทัยแปลว่าเหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นได้แก่ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการที่มีเราซึ่งจะเสฟที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร้าร้อนรันทรรนกระวนกระวายความห่วงแหนเกลียดชังหวั่นกลัวหวาดระแวงความเบียดเบียนหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระสดชื่นเบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ไฟฟ้าและไม่อึดเฟ้อ๓ ~ 47 ~ Journal of Chaiyaphum Review Vol . 5 No . 3 [September -- December 2022] 3 .ทุกขนิโรธเรียกสั้นๆว่านิโรธแปลว่าความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกตัณหาสิ้นแล้วไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือจุดลากไปไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวายความเบียดเบียนหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆหลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่งโล่งเบาผ่องใสเบิกบานเรียกสั้นๆว่านิพพาน 4 .ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเรียกสั้นๆว่ามรรคแปลว่าปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ทุกขนิโรธเรียกสั้นๆว่านิโรธแปลว่าความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกคตัณหาลิ้นแล้วไม่ถูกตัณหาขโมยใจหรือจุดลากไปไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระบวนการทุกข์ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาแปลว่าปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่อริยอัฏฐังคิกรมรรคหรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ๘คือสัมมาทิฐิฯลฯสัมมาสมาธิที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาเพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธโดย๑๕๐สมเืไทย	Vision ความพึงพอใจเต็มอิมแห่งจึงพร้อมที่จะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอทั้งที่ก่อปัญหาขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน 2 ทุกขสมุทัยเรียกสั้นๆว่าสมุทัยแปลว่าเหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นได้แก่ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้งโดยอาการที่เราซึ่งจะเสพที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อนร่นร่นกระวนกระวายความหวงแหนเกลียดชังหวั่นกลัวหวาดระแวงความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลาไม่อาจปลดปล่อยโล่งเบาเป็นอิสระสดชื่นเบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิงไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ฝ้าและไม่มีอึดเพื่อ 3 ทุกขนิโรธเรียกสั้นๆว่านิโรธแปลว่าความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกคตัณหาลิ้นแล้วไม่ถูกตัณหาขโมยใจหรือจุดลากไปไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระบวนการความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆหลุดพ้นเป็นอิสระประสพความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่งโล่งเบาผ่องใสเบิกบานเรียกสั้นๆว่านิพพาน 4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเรียกสั้นๆว่ามรรคแปลว่าปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่อริยอัฏฐังคิกรมรรคหรือทางประเสริฐมีองค์ประกอบ 8 ก็คือสัมมาทิฐิฯลฯสัมมาสมาธิที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาเพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่างคือกามสุขัลลิกานุโยคความหมกมุ่นในการมสุข
๖๔ไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่างคือกามสุขัลลิกานุโยคความหมกมุ่นในการมสุขและอัตตคิลมถานุโยคการประกอบความลำบากแก่ตนคือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน๑๕๒พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะได้อธิบายถึงอริยสังมิ๔คือ๑ทุกข์สังขธรรมที่เป็นทุกข์เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลายองค์ธรรมได้แก่โลกียจิต๘๑เจตสิก๕๑เวทนา๒๕รูป๒๘ทุกขในอริยสังขเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริงคือมีไว้ให้รู้ไม่	June 2021 วารสารปรัชญาปริทรรศน์ Journal of Philosophical Vision โรธคามินีปฏิปทาตั้งที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกว่าภิกษุทั้งหลายข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาหรือสังคคืออริยมรรคมีองค์ 8 คือสัมมาทิฐิสังมาสังกัปปะสัมมาวาจาสังมากัมมันตะสัมมาอาชีวะสัมมาวายามะสัมมาสมาธิและสัมมาสมาธิริม 4 12 22 รวมเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาเพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะทำให้ถึงนิโรธโดยไม่ติดขัดหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่างคือกามสุขัลลิกานุโยคความหมกมุ่นในการมสุขและอัตตคิลมถานุโยคการประกอบความลำบากแก่ตนคือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโต 2555 850 เมื่อทรงค้นพบแล้วก็ทรงพิจารณาอริยสัง 4 นั้นด้วยญาณ 3 คือสังจญาณกิจญาณและกตญาณจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญญาณแล้วจึงประกาศตัวพระองค์เองว่าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถัดจากนั้นพระองค์จึงนำอริยสังที่ทรงค้นพบมาแสดงหรือเปิดเผยให้คนอื่นรู้ตามการแสดงอริยสังแก่คนอื่นจึงเปรียบเหมือนหยิมของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้นหรือดังสิ่งที่ยึดอยู่ให้เปิดออกอริยสังแปลว่าความจริงอันประเสริฐแต่เมื่อกล่าวโดยพิสดารแล้วอริยสังมีความหมายถึง 5 ประการคือของจริงอย่างประเสริฐของจริงที่ทำให้คนเป็นพระอริยเจ้าของจริงของพระอริยเจ้าของจริงที่ไปจากข้าศึกและความจริงแท้ความหมายทั้ง 5 ประการนี้ถือว่าเป็นความหมายที่ครอบคลุมเนื้อหาของอริยสังได้ทั้งหมดประยงค์แสนบุราณ 2557 206 และความหมายนั้นมีคำอธิบายดังนี้ 1 ของจริงอย่างประเสริฐหมายความว่าสิ่งที่มีอยู่จริง
อุปธิสุขที่ไม่มีอุปธิเป็นเลิศ๔สุขที่มีอาสวะกับสุขที่ไม่มีอาสวะสุขที่ไม่มีอาสวะเป็นเลิศ๔สุขที่อิงอามิสกับสุขที่ไม่อิงอามิสสุขที่ไม่อิงอามิสเป็นเลิศ๖สุขของพระอริยะกับสุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะสุขของพระอริยะเป็นเลิศ๗สุขทางกายกับสุขทางใจสุขทางใจเป็นเลิศ๘สุขที่มีปิตักกับสุขที่ไม่มีปิตักสุขที่ไม่มีปิตักเป็นเลิศ๙สุขที่	2539 บาลี 20 309321 100102 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 ไทย 20 6577 102105 1 คติสุขคือสุขของคฤหัสถ์สุขแบบชาวบ้านกับชีพพชชาสุขคือสุขในชีวิตการบวชหรือสุขของนักรบ 2 กามสุขคือสุขที่เกิดจากกามกับเนกขัมมสุขคือสุขที่เกิดจากเนกขัมมเมสุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกามหรือจากความสละออกไม่โลก 3 อุปธิสุขคือสุขที่มีอุปธิสุขแล้วทุกข์ได้แก่สุขในไตรภูมิหรือโลกียสุขกับนิรูปธิสุขคือสุขที่ไม่มีอุปธิสุขไม่กลัวทุกข์ได้แก่โลกุตตรสุข 4 สาสวสุขคือสุขที่มีอาสวะกับอนาสวสุขคือสุขที่ไม่มีอาสวะ 5 สามีสสุขคือสุขที่อิงอามิสกับนิรามิสสุขคือสุขที่ไม่อิงอามิส 6 อริยสุขคือสุขของพระอริยะกับอนริยสุขคือสุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ 7 กายิกสุขคือสุขทางกายกับเจตสิกสุขคือสุขทางใจ 8 สัปปีติสุขคือสุขที่มีปิตักได้แก่สุขในฌานที่ 1 และที่ 2 กับนิปปีติสุขคือสุขที่ไม่มีปิตักได้แก่สุขในฌานที่ 3 และที่ 4 9 สาดสุขคือสุขที่เกิดจากความยินดีรฤกถาอธิบายว่าได้แก่สุขในฌาน 3 ขึ้นต้นกับอุเบกขาสุขคือสุขที่เกิดจากอุเบกขาเท่านั้นว่าได้แก่สุขในฌานที่ 4 10 สมามิสุขคือสุขที่เกิดจากสมาธิไม่ว่าอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ตามกับอสมามิสุขคือสุขที่ไม่ได้เกิดจากสมาธิสุขที่ไม่ถึงสมาธิ 11 สัปปีติการิรมณสุขคือความสุขที่เกิดจากฌานมีปิตัก

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๗๐๑๑สุขที่เกิดจากฉันทะมีปิตเป็นอารมณ์กับสุขที่เกิดจากฉันทะไม่มีปิตเป็นอารมณ์สุขที่เกิดจากฉันทะไม่มีปิตเป็นอารมณ์เป็นเลิศ๑๒สุขที่เกิดจากฉันทะมีความยินดีเป็นอารมณ์กับสุขที่เกิดจากฉันทะมีอุเบกขาเป็นอารมณ์สุขที่เกิดจากฉันทะมีอุเบกขาเป็นอารมณ์เป็นเลิศ๑๓สุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์กับสุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์เป็นเลิศ๑๔๒ในพระสูตรนี้เป็นการเปรียบเทียบความสุข	วสุขคือสุขที่ไม่มโอสวะ 5 สามิสสุขคือสุขที่อิงอามิสกับนิรามิสสุขคือสุขที่ไม่อิงอามิส 6 อริยสุขคือสุขของพระอริยะกับอนริยสุขคือสุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ 7 กายิกสุขคือสุขทางกายกับเจตสิกสุขคือสุขทางใจ 8 สัปปีติกสุขคือสุขที่มีปิตได้แก่สุขในฉันทะ 1 และที่ 2 กับนิปีติกสุขคือสุขที่ไม่มีปิตได้แก่สุขในฉันทะ 3 และที่ 4 9 สาดสุขคือสุขที่เกิดจากความยินดีต่อรรถกถาอธิบายว่าได้แก่สุขในฉันทะ 3 ขึ้นต้นกับอุเบกขาสุขคือสุขที่เกิดจากอุเบกขาท่านว่าได้แก่สุขในฉันทะ 4 10 สมานสุขคือสุขที่เกิดจากสมานไม่ว่าอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ตามกับอสมานสุขคือสุขที่ไม่ได้เกิดจากสมาธิสุขที่ไม่ถึงสมาธิ 11 สัปปีติการัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีปิตเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 2 ขั้นแรกที่มีปิตกับนิปีติการัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะไม่มีปิตเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิต 12 สาดารัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีความยินดีเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 3 แรกที่มีรสขึ้นกับอุเบกขารัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีอุเบกขาเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 4 ซึ่งมีอุเบกขา 13 รูปารัมมสุขคือความสุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์กับอรูปารัมมสุขคือความสุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์ความสุขทั้ง 13 คู่นี้บางคู่มีขอบเขตเนื้อหาแคบไม่ครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆหรือความสุขในระดับอื่นๆแต่บางคู่ก็มีขอบเขตเนื้อหากว้างครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆหรือความสุข
๗๑ไม่มีปิตซึ่งเป็นโลกียะเลิศกว่าสุขที่มีปิตซึ่งเป็นโลกียะและสุขที่ไม่มีปิตซึ่งเป็นโลกุตระเลิศกว่าสุขที่มีปิตซึ่งเป็นโลกุตระ๗๒สุขที่เกิดจากความยินดีได้แก่สุขในฉันทะทั้ง๓สุขที่เกิดจากอุเบกขาได้แก่สุขในฉันทะที่๔๑๐สมาธิสุขได้แก่สุขที่ถึงอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิแล้วสมาธิสุขได้แก่สุขที่ไม่ถึงสมาธิทั้งสองนั้น๑๑สุขที่เกิดจากฉันทะมีปิตเป็นอารมณ์ได้แก่สุขที่เกิดขึ้นแก่ผู้พิจารณา	ได้แก่โลกุตตรสุข 4 สาสวสุขคือสุขที่มีอโอสวะกับอนาสวสุขคือสุขที่ไม่มโอสวะ 5 สามิสสุขคือสุขที่อิงอามิสกับนิรามิสสุขคือสุขที่ไม่อิงอามิส 6 อริยสุขคือสุขของพระอริยะกับอนริยสุขคือสุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ 7 กายิกสุขคือสุขทางกายกับเจตสิกสุขคือสุขทางใจ 8 สัปปีติกสุขคือสุขที่มีปิตได้แก่สุขในฉันทะ 1 และที่ 2 กับนิปีติกสุขคือสุขที่ไม่มีปิตได้แก่สุขในฉันทะ 3 และที่ 4 9 สาดสุขคือสุขที่เกิดจากความยินดีต่อรรถกถาอธิบายว่าได้แก่สุขในฉันทะ 3 ขึ้นต้นกับอุเบกขาสุขคือสุขที่เกิดจากอุเบกขาท่านว่าได้แก่สุขในฉันทะ 4 10 สมานสุขคือสุขที่เกิดจากสมานไม่ว่าอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ตามกับอสมานสุขคือสุขที่ไม่ได้เกิดจากสมาธิสุขที่ไม่ถึงสมาธิ 11 สัปปีติการัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีปิตเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 2 ขั้นแรกที่มีปิตกับนิปีติการัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะไม่มีปิตเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิต 12 สาดารัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีความยินดีเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 3 แรกที่มีรสขึ้นกับอุเบกขารัมมสุขคือความสุขที่เกิดจากฉันทะมีอุเบกขาเป็นอารมณ์สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฉันทะ 4 ซึ่งมีอุเบกขา 13 รูปารัมมสุขคือความสุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์กับอรูปารัมมสุขคือความสุขที่มีรูปฉันทะเป็นอารมณ์ความสุขทั้ง 13 คู่นี้บางคู่มีขอบเขตเนื้อหาแคบไม่ครอบคลุมความสุขคู่อื่นๆหรือความสุขในระดับอื่นๆ
นำอยู่พัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจรฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจเสริมสร้างคนไทยให้ปลอดภัยลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพประเวศวะสได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพว่าใน๕มิติอันประกอบด้วย๑สุขภาพทางกายหมายถึงร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังไม่มีโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพคำว่าภายในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย๒สุขภาพทางจิตหมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัดมีความเมตตา	หรือจิตวิญญาณสุขภาพจะแต่ละด้านอาจมีองค์ประกอบต่างละ 4 รวมเป็นสุขภาพจะดังนี้สุขภาพทางกายประกอบด้วยร่างกายแข็งแรงปลอดภัยพลัดพิษปลอดภัยมีสัมมาชีพสุขภาพทางจิตประกอบด้วยความดีความงามความสวยความมีสติสุขภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์ที่ดีทุกระดับตั้งแต่ในครอบครัวชุมชนสังคมเข้มแข็งร่วมคิดร่วมทำสังคมมีความยุติธรรมแก้ไขความขัดแย้งด้วยสันติวิธีสุขภาพทางปัญญาปัญญาภูมิปัญญารอบรู้เท่าทันอยู่ร่วมกันเป็นซึ่งได้ให้ความหมายของแต่ละมิติของสุขภาพดังนี้ 1)สุขภาพทางกายหมายถึงร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังไม่มีโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอไม่มีอุบัติเหตุอันตรายและมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพคำว่าภายในที่นี้หมายถึงทางกายภาพด้วย 2)สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตหมายถึงการมีจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วมีความเมตตาสัมพันธ์กับความงามของสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิมีปัญญารวมทั้งการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะหากมีความเห็นแก่ตัวก็จะไม่เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิต 3)สุขภาพที่สมบูรณ์ทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรมเสมอภาคมีการเคารพมีสันติภาพมีระบบบริการที่ดีและมีความเป็นประชาธิปไตย 4)สุขภาพที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหรือปัญญาหมายถึงสุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมพันธ์กับสิ่งที่มีค่าสูงสุดเช่นความเสียสละการมีเมตตากรุณาที่มีปัญญารอบรู้เท่าทันมีที่พึ่งทางจิตใจเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสุขภาพที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมืด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
มีสติมีสมาธิมีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะทราบไต่ที่ยังมีอยู่นั้นก็คือสภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์๓สภาวะทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดีมีครอบครัวที่อบอุ่นมีชุมชนและสังคมที่แข็งแรงร่วมมือร่วมใจกันมีความเสมอภาคมีความยุติธรรมและมีสันติภาพมีระบบการบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี๔สภาวะทางจิตวิญญาณหมายถึงสภาวะจิตที่ดีมีความเสียสละมีความเมตตา	รื่นเริงคล่องแคล่วมีความเมตตาสัมพันธ์กับความงามของสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิมีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะทราบไต่ที่ยังมีความเห็นแก่ตัวก็มีสภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตไม่ได้ 3 สภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวที่อบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรมเสมอภาคมีภราดรภาพมีสันติภาพมีระบบการบริการที่ดีมีความเป็นประชาธิปไตย 4 สภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ Spiritual wellbeing หมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิตสัมพันธ์กับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุดเช่นการเสียสละ Journal of Buddhist Education and Research 27 ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 ประจำเดือนกรกฎาคม ธันวาคม 2562 การมีความเมตตาการเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นต้นความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์หลุดพ้นจากความมีตัวตน Selftranscending จึงมีอิสรภาพมีความผ่อนคลายเบาสบายมีความปีติแผ่ซ่านมีความสุขอันประณีตและล้ำลึกหรือความสุขอันเป็นทิพย์มีผลต่อสุขภาพทางกายทางจิตและทางสังคมประเวศวสี 2543 4 สภาวะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะพัฒนาการของผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหาสุขภาพเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจสังคมและสติปัญญาผู้สูงอายุมีความรู้สึกสูญเสียอำนาจบทบาทและสถานะทางสังคมมีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกายนิยามสุขภาพจึงอาจเปลี่ยนไปตามปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรง
๗๕๑สุขภาพกายดีคือมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมได้แก่การออกกำลังกายการรับประทานอาหารการละเว้นอบายมุขการพักผ่อนที่เพียงพอมีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตนเอง๒สุขภาพใจดีคือมีจิตใจที่สงบมีสติรู้จักปล่อยวางในปัญหาต่างๆรู้จักประมาณตนและหลีกเลี่ยงสิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดความเครียดไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปซึ่งจะทำให้เกิดทุกข์การมีความคิดที่ดีมีความพึงพอใจภูมิใจและมีการยอมรับกับชีวิตในเรื่องการตายหรือ	และคณะ 2556 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุทธิพงษ์สุทธิวงโนสัพโสได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอพังโคน จังหวัดสกลนครผลการศึกษาริ้วยพบว่าพฤติปฏิบัติตัวเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของวาระสารมจากผ่านาคทรรศน์ Journal of MCU Nakhondhat 55 พระสงฆ์ในอำเภอพังโคนจังหวัดสกลนครโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุดพระสุทธิพงษ์สุทธิวงโนสัพโส 2557 ด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดด้านอารมณ์แปลผลอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่าการจัดการสภาวะของพระภิกษุสามเณรในอำเภอเมืองจังหวัดสงขลาอยู่ในขั้นที่ปกติสุขตระหนักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นเข้ากับผู้อื่นและสังคมรอบข้างได้เป็นอย่างดีสอดคล้องกับแนวคิดของ Aams T et al ได้อธิบายถึงโมเดลสภาวะวาสุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional หมายถึงการมีอารมณ์ที่มั่นคงมีความนับถือและเคารพตนเองสามารถตระหนักและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม Aams T et al 1997 สอดคล้องกับแนวคิดของจิราพรเกศพิชญวัฒนาและคณะที่ว่าสุขภาพใจดีจิตใจสงบมีสติปล่อยวางในปัญหาที่แก้ไขไม่ได้และรู้จักการวางเฉยในบางเรื่องรู้จักพอประมาณตนหลีกเลี่ยงจากสิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียดไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไปซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์การมีความคิดสร้างสรรค์การมีความพึงพอใจภาคภูมิใจในชีวิตและการยอมรับกับธรรมชาติของชีวิตในเรื่องการตายหรือความสูญเสียในชีวิตจิราพรเกศพิชญวัฒนาและคณะ 2550 สอดคล้องกับแนวคิดของพระไพศาลวิสาโลที่ว่าการณ์จิตที่สดชื่นเบิกบานผ่องใสและสุขสงบไม่เกิดความวิตกกังวล

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ปอปปุตุใดให้ความหมายของคำว่าสุขภาพองค์รวมแนวพุทธคือองค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยโดยมีองค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเรียกว่าภาวา๕ซึ่งมีองค์ประกอบคือ๑กายภาวาคือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภายในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติทำให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลกันและกัน๒ศีลภาวาคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทาง	ได้กล่าวเอาไว้ว่าภาวา 4 คือการพัฒนา Development 4 ด้านคือ 1 กายภาวาการพัฒนากายการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติทำให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูตึงเป็นตัวอย่างมีสติดูฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกนใช้ด้วยปัญญาเสพบริโกคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2 ศีลภาวาการพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมที่งดงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีวะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข 3 จิตภาวาการพัฒนาจิตใจคือการทาดใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองงามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออาทรมีมุทิตามิศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหนักแน่นเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจร่าเริงเบิกบานสดชื่นอัมไปร่งโล่ง
๗๖๔ปัญญาภาวาคือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงปราศจากอคติเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะบรรลุถึงความบริสุทธิ์ปลอดภยพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์๗๔สุขภาพตามแนวคิดของอดัมส์โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงายด้านบนสุดของกรวย	ผ่องใสและสงบเป็นสุข 4 ปัญญาภาวาการพัฒนาปัญญาคือการฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดการดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจยังเห็นความจริงเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะถึงถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์สรุปว่าภาวา 4 เป็นหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามแล้วจะมีผลดีทั้งสิ้นโดยการปฏิบัติกายภาวาศีลภาวาจิตภาวาและปัญญาภาวาเนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวันนั้นต้องมีหลักเพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติจึงต้องมีการฝึกกายภาวาศีลภาวาจิตภาวาและปัญญาภาวาให้ยึดถือถ้าไม่มีสิ่งเหล่านี้การดำเนินชีวิตประจำวันก็อาจจะเป็นทุกข์และชีวิตไม่ประสบผลสำเร็จก็เป็นได้ความสำคัญของภาวา 4 คือคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาดนพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาดนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีกาพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่งยกย่องเช่นนั้นก็เกิดจากคุณของภาวา 4 ที่เป็นผลของการฝึกตนนั้นเองวารสารการวิจัยการบริหารการพัฒนาปีที่ 10 ฉบับที่ 4 ตุลาคมธันวาคม 2563 43 กรอบแนวคิดในการวิจัยการวิจัยเรื่องสุขภาพยุคไทยแลนด์ ๔๐ ตามหลักภาวา 4 ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยโดยได้แนวคิดทฤษฎีดังกล่าวเพียบวิธีวิจัยการวิจัยเรื่องศึกษาสุขภาพยุค

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เป็นภาวะที่มีสุขภาพหรือมีสุขภาพที่ดีซึ่งแบ่งออกเป็น๖ด้านที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วยและเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน๖ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาพในมิติที่เหลือเติบโตด้วยสำหรับสุขภาพด้านต่างๆมีดังนี้๑สุขภาพด้านร่างกายหมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ	กันส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วยและเมื่อมิติใดมิติหนึ่ง ใน 6 ด้านมีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาพในมิติที่เหลือเติบโตด้วยสำหรับสุขภาพด้านต่างๆมีดังนี้ภาพประกอบ 1 1 สุขภาวะด้านร่างกาย Physical wellness หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติดเป็นต้น 2 สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาวะด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ
การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติดเป็นต้น๒สุขภาพด้านจิตวิญญาณหมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง๓สุขภาพด้านปัญญาและการรู้คิดหมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้าง	ด้านร่างกาย Physical wellness หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเช่นการออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณการไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกายการไม่ใช้สารเสพติดเป็นต้น 2 สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่ามีความหมายมีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่นการนับถือศาสนาที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสมเช่นมีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆได้มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาวะด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเองการเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดีและการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๔ สุขภาวะด้านสังคมหมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่นและการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมการยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน ๕ สุขภาวะด้านอารมณ์หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นและมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม ๑๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป๋อ ปยุตโต) สุขภาวะองค์รวม	1 1 สุขภาวะด้านร่างกาย Physical wellness หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสุขภาพดีและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น 2 สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ Spiritual wellness หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายรวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เช่น การนับถือศาสนา ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง 3 สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด Intellectual wellness หมายถึงการมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่ม กระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 4 สุขภาวะด้านสังคม Social wellness หมายถึงการตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน 5 สุขภาวะด้านอารมณ์ Emotional wellness หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบัน
๗๖ สุขภาวะด้านจิตใจ หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง ๑๗ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย Myer Sweeney Witmer ๒๐๐๐ โดยเรียกโมเดลนี้ว่า โมเดลกงล้อสุขภาพ The Wheel of Wellness ไมเยอร์และคณะ Myer et al ๒๐๐๐ ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาพ เป็นการบูรณาการใน ๕ ด้าน	หมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม 6 สุขภาวะด้านจิตใจ Psychological wellness หมายถึงการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง Journal of Behavioral Science Vol 19 No 2 July 2013 ISSN 16861442 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2556 133 ลิขสิทธิ์โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาพประกอบ 1 โมเดลสุขภาพ The Wellness Model ที่มา Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhart 2010 22 สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย Myer Sweeney Witmer 2000 โดยเรียกโมเดลนี้ว่า โมเดลกงล้อสุขภาพ The Wheel of Wellness ไมเยอร์และคณะ Myer et al 2000 ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาพ เป็นการบูรณาการใน 5 ด้านหลักของสุขภาพอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังภาพประกอบ 2 ดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้ 1 ด้านจิตวิญญาณ Spirituality หมายถึงการตระหนักถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆ รอบตัว 2 ด้านการมีทิศทางของตนเอง และมีเป้าหมายของชีวิต Self Direction หมายถึงการมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน Sense worth การรับรู้ถึงการควบคุม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
หลักของสุขภาวะอย่างสมดุลทางด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆด้วยเช่นกันดังรายละเอียดแต่ละด้านหลักดังนี้๑ด้านจิตวิญญาณ หมายถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆรอบตัว๒ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิตหมายถึงการมีการดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมายประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆคือ๑การรับรู้คุณค่าแห่งตน๒การรับรู้ถึงการ	ซึ่งกันและกันซึ่งหากกายและจิตได้มีการพัฒนาอย่างสมดุลกันแล้วจะทำให้การดำเนินชีวิตหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่งผลไปในทิศทางที่ดีและมีศักยภาพในการพัฒนาต่างๆได้อย่างต่อเนื่องสำหรับสุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ 4 อธิบายถึงโมเดลกลองแห่งความสุขมีสุขภาวะที่บูรณาการ 5 ด้านอย่างสมดุลเน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัยหากด้านใดด้านหนึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงจะส่งผลต่อด้านอื่นเช่นเดียวกันโดยมีรายละเอียดดังนี้ 1 ด้านจิตวิญญาณ Spirituality หมายถึงการตระหนักรู้ถึงการดำรงอยู่มีความคิดเชิงบวกมองโลกในแง่ดีตระหนักรู้ถึงการเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่างๆรอบตัวเป็นคุณลักษณะสำคัญและเป็นแหล่งที่มาของสุขภาวะในทุกด้าน 2 ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต SelfDirection หมายถึงถึงลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวกับการกำหนดกฎระเบียบการดำเนินชีวิตแต่ละวันสอดคล้องกับเป้าหมายระยะยาวการมีความตั้งใจและเจตนาในการทำการกิจหลักของชีวิตประกอบด้วยคุณลักษณะย่อย 12 คุณลักษณะได้แก่การรับรู้คุณค่าแห่งตน Sense worth การรับรู้ถึงการควบคุม Sense of control ความเชื่อมั่นพื้นฐานของความเป็นจริง Realistic beliefs การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา Emotionalawareness and coping การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ Problem solving and creativity การมีอารมณ์ขัน Sense of humor 3 Adams Bezner Drabbs Zambarano Steinhard Conceptualization
องค์การอนามัยโลกเมื่อ๕๐กว่าปีมาแล้วว่าคำว่าสุขภาพหมายถึงความสมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายจิตใจและสังคมหรืออยู่ในสังคมได้ด้วยความสุขโดยไม่จำกัดเฉพาะความปราศจากโรคหรือปราศจากความพิการเท่านั้นนั้นเป็นความหมายที่ยึดถือกันมานานต่อมาในระยะหลังเรื่องของสุขภาพก็มีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกายจิตใจและสังคมแต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual Well being ด้วยซึ่งต่อมาก็ได้ข้อยุติ	สุขภาพแบบองค์รวมกระแสดูแลสุขภาพได้เปลี่ยนไปจากเดิมจากที่เคยให้ความสำคัญเฉพาะร่างกายเท่านั้นมาเริ่มให้ความสำคัญกับจิตใจและเกิดความเชื่อมโยงระหว่างการดูแลสุขภาพกายและการดูแลสุขภาพใจให้มีความสัมพันธ์กันองค์การอนามัยโลกได้จัดตั้งขึ้น WHO World Health Organization คศ๑๙๘๔จึงได้ให้คำจำกัดความว่าสุขภาพ Healthy ใหม่ว่าสุขภาพหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายจิตใจและการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้นในปัจจุบันได้นำเอาคำว่าสุขภาวะ Wellbeing หมายถึงสุขภาพองค์รวมของชีวิตทั้งหมดคือรวมทั้งร่างกายจิตใจสังคมสิ่งแวดล้อมและปัญญาโดยเรื่องของสุขภาพมีการขยายความกว้างขึ้นไปอีกว่าไม่เพียงแต่ร่างกายจิตใจสังคมแต่มีความหมายครอบคลุมถึงสิ่งที่ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Spiritual wellbeing ด้วยดังนั้นวิถีชีวิตจะต้องเชื่อมโยงกับทุกสิ่งซึ่งพฤติกรรมจะเป็นการแสดงออกที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในด้านมิติทางพระพุทธศาสนาได้แยกคำว่าสุขมี๒อย่างคือกายิกสุขคือสุขทางกายและเจตสิกสุขคือสุขทางใจนอกจากนี้พระพรหมคุณาภรณ์ป๋อแปดใสได้อธิบายว่าสุขภาวะหรือสุขภาพในภาษาบาลีเดิมเป็นคำเดียวกันและสุขภาวะเป็นคำเดิมในภาษาบาลีเราใช้คำในภาษาไทยที่แปลลงเป็นพเป็นคำว่าสุขภาพเรื่อยมาเมื่อความหมายของคำว่าสุขภาพคือสุขภาพทางกายจิตสังคมปัญญาจึงสื่อความหมายใกล้ความสุขภาวะที่ปลอดภัยเป็นสุขเป็นภาวะที่สมบูรณ์คำสมัยใหม่เรียกว่าองค์รวมความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชาความสว่างผ่องใสวิมุตติความหลุดพ้นเป็นอิสระวิสุทธิ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เน้นที่การสร้างนำซ่อม๑๗๘สรุปลักษณะสุขภาพจิตคือสุขภาพทางด้านจิตใจครอบคลุมพฤติกรรมหลายด้านของบุคคลเช่นการรับรู้ความคิดความรู้สึกอารมณ์การปรับตัวต่อสถานการณ์และการปรับตัวทางสังคมกับคนอื่น ๆ ลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมี๔ด้านคือ๑สุขภาพร่างกายได้แก่การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ๒สุขภาพทางสังคมได้แก่การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนปราศจากความร้าวฉานมี	ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาจิตใจไว้ได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่าใจเป็นผู้นำสรรพสิ่งขุขไทย 25 1 23 คำว่าสุขภาพองค์การอนามัยโลกปีพศ 2491 ให้ความหมายว่าสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายสังคมและจิตใจประกอบกันโดยไม่มีหมายเฉพาะแต่เพียงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือพิการเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่งของปญจกไทย 22 5354 9293 หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเฝ้าระวังได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเฝ้าระวังทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเฝ้าระวังรักษาทางด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่าแม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ของปญจกไทย 22 121 201 องค์ประกอบสุขภาพของพระไพศาลวิสาโลกกล่าวถึงสุขภาพหรือความเป็นปกติสุขมี 4 ด้าน 1 สุขภาพทางกายได้แก่การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บไม่มอดอยากหิวโหยมีปัจจัย 4 เพียงพอกับอัตภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีการเอาใจใส่ดูแลร่างกายรวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจุบัน 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง 2 สุขภาพทางสังคมได้แก่การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนราบรื่นและเป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิตปราศจากความร้าวฉานมีสวัสดิภาพในชีวิตมีสิทธิ
๘๐๗ทฤษฎีทางจิตวิทยา Psychological Theory ทฤษฎีทางจิตวิทยาเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิดความรู้ความเข้าใจแรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลายตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นอาศัยอาศัยได้แบ่งพัฒนาการของมนุษย์เป็น๘ระยะตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุพัฒนาการในระยะ๘ได้แก่บุคคลในช่วงอายุตั้งแต่๖๐ปีขึ้นไปสำหรับการพัฒนาการของคนในช่วงอายุนี้นี้เนื่องจากเป็นผู้ที่ทำงานได้สิ้นสุดภารกิจงานตามหน้าที่ตาม	มะเร็งทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์หรือทฤษฎีโมเลกุลอธิบายว่าความแก่เกิดจากนิวเคลียสของเซลล์มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิมทำให้เซลล์ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจากเซลล์เดิมทฤษฎีอวัยวะอธิบายว่าเมื่ออวัยวะมีการใช้งานย่อมจะมีการเสื่อมเกิดขึ้นทฤษฎีความเสื่อมโทรมความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อเมื่อเข้าสู่วัยชราการทำงานของระบบสมองและประสาทจะลดลงความจำจะเสื่อมลงทฤษฎีสะสมของเสียเมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้นของเสียจะถูกสะสมทำให้ cell เสื่อมและตายเพิ่มขึ้นสิ่งที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำนีละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein 2 ทฤษฎีทางจิตวิทยา psychological theory ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเจริญทางด้านจิตวิทยาการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้นเป็นการปรับตัวเกี่ยวกับความนึกคิดความรู้ความเข้าใจแรงจูงใจการเปลี่ยนแปลงไปของอวัยวะรับสัมผัสทั้งหลายตลอดจนสังคมที่ผู้สูงอายุนั้นอาศัยอาศัยได้แก่ทฤษฎีบุคลิกภาพกล่าวว่าผู้สูงอายุนั้นจะมีความสุขหรือความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับการพัฒนาจิตใจด้วยความมั่นคงอบอุ่นเห็นใจผู้อื่นทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ก็มักจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขอยู่ร่วมกับบุตรหลานได้อย่างมีความสุขแต่ในทางตรงข้ามถ้าชีวิตที่ผ่านมาไม่สามารถทำงานร่วมกับใครได้จิตใจคับแคบไม่รู้จักช่วยเหลือเห็นใจผู้อื่นผู้สูงอายุผู้นั้นก็จะประสบปัญหาในบั้นปลายของชีวิต Erikson 1963 quoted in Tantiphonchiva Tantiphonchiva 1985 3 ทฤษฎีทางสังคม psychological theory ทฤษฎีทางสังคมเป็นการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุนั้นมีการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
แนวโน้มนบทาพหสัมพันธ์ภาพและการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไปและพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมีแนวคิดที่น่าสนใจได้แก่ทฤษฎีการมีกิจกรรมร่วมกันที่เหมาะสมกับวัยทฤษฎีนี้กล่าวถึงลักษณะทางสังคมการมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างบุคคลการมีปฏิสัมพันธ์การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมและความพึงพอใจในชีวิตเมื่อมีอายุมาก	และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES SURIN RAJABHAT UNIVERSITY JHSSRRU JHS04 แนวโน้มค่าแรงที่สูงขึ้นทาให้ภาคอุตสาหกรรมการผลิตที่ต้องใช้แรงงานเข้มข้นสูญเสียความสามารถในการแข่งขันแนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มนบทาพหสัมพันธ์ภาพและการปรับตัวในสังคมของผู้สูงอายุซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมไปและพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมีแนวคิดที่น่าสนใจได้แก่ 1 ทฤษฎีกิจกรรม Activity Theory พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst 1960 ได้อธิบายถึงสถานภาพทางสังคมของผู้สูงอายุซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุกล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานภาพและบทบาททางสังคมจะลดลงแต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคนซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดีเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้สำหรับคำว่ากิจกรรมตามแนวคิดนี้หมายถึงกิจกรรมต่างๆนอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเองนั่นคือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูงต่อสังคมหรือชุมชนซึ่งกิจกรรมต่างๆที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่าการดำรงชีวิตยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคมสาระของทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่าการมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุดังนั้นการมีกิจกรรมที่พอเหมาะกะบวัยของผู้
เช่นเดียวกับชาซึ่งตามหลักคำสอนของพุทธศาสนาว่าชาเป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตายในเทวทูตสูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาทได้แก่ความแก่ความเจ็บและความตายได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชราคือสตรีหรือนุรรมีอายุ๘๐ปี๙๐ปีหรือ๑๐๐ปีเป็นคนชรามิใช่ใครงคดหลังโกงหลังค่อมถือไม้เท้าเดินงก	ย่นความเสื่อมอายุความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่วัตถุนั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆนี้เรียกว่าชรามมูไทย 12 92 87 ในเทวทูตสูตรซึ่งเป็นพระสูตรที่เตือนให้ระลึกถึงคติธรรมดาของชีวิตมิให้ประมาทได้แก่ความแก่ความเจ็บและความตายได้แสดงลักษณะของหญิงหรือชายที่เป็นคนชราดังนี้สตรีหรือนุรรมีอายุ 80 ปี 90 ปีหรือ 100 ปีเป็นคนชรามิใช่ใครงคดหลังโกงหลังค่อมถือไม้เท้าเดินงกๆเงินๆเก้งๆหมดความเป็นหนุ่มสาวพ้นหักผมหงอกศีรษะล้านหนังเหี่ยวตัวดกกระองทุกไทย 20 36 192 คำว่าผู้สูงอายุหมายถึงผู้เห็นอนิจจังมากขึ้นเห็นทุกขังมากขึ้นเห็นอนัตตามากขึ้นเห็นสญญตามากขึ้นเห็นอิหัพปัจฉยตามากขึ้นเห็นตถตามากขึ้นจนคงที่ไม่หวั่นไหวไม่เปลี่ยนแปลงหรืออีกนัยหนึ่งผู้สูงอายุโดยแท้จริงคือผู้สูงด้วยคุณธรรมในจิตใจมีธรรมะมีความถูกต้องที่กายวาจาและใจมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุขพุทธทาสภิกขุ 2550 10 คำว่าชราภาพหมายถึงความแก่ความชราครุฑทศโทรมพระพรหมคณาภรณ์โปปยุตโต 2546 81 สรุปได้ว่าผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุมากมีความแก่ความเสื่อมโทรมของร่างกายที่สามารถเห็นได้ชัดเช่นพินหักผมหงอกศีรษะล้านหนังเหี่ยวตัวดกหลังโกงเป็นต้นแต่มีความเข้าใจถึงความจริงของชีวิตสูงด้วยคุณธรรมในจิตใจมีความเป็นอยู่อย่างสงบสุขความสำคัญของผู้สูงอายุพระพุทศาสนาพยายามชี้ให้เห็นว่าความชราเป็นความเสื่อมที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้จึงไม่ควรตั้งตนอยู่ในความประมาทไม่หลงระเริงกับชีวิตในวัยหนุ่มสาวควรหมั่นทาความดีสร้างบุญกุศล

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๘๔๓อายุทางชีววิทยามบางครั้งเรียกว่าอายุเชิงฟังก์ชันหมายถึงอายุที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของบุคคลซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพเมื่อพิจารณาจากภายนอกสถานะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล๔อายุทางสังคมหมายถึงอายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคลนั้นซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วงวัยเป็น	มากกว่าที่คิดแม้ว่าประเทศต่างๆให้นิยามคำว่าผู้สูงอายุตามอายุปีเกิดแตกต่างกันแต่การจำแนกด้วยอายุเป็นที่ยอมรับและนิยมใช้มากที่สุดเนื่องจากระบุได้จากเอกสารใบเกิดซึ่งให้อ้างอิงได้ชัดเจนอายุของบุคคลหมายถึงระยะเวลาจำนวนปีที่มีชีวิตตั้งแต่เกิดของบุคคลนั้นๆในยุโรปประชากรที่อายุ 60 ปีส่วนใหญ่แข็งแรงมีสุขภาพดีในเกือบทุกมิติและดีกว่าประชากรอายุ 60 ปีในแอฟริกาซึ่งมีระดับการพัฒนาที่ต่ำกว่ามีภูมิประเทศแห้งแล้งกันดารประชากรส่วนใหญ่ยากจนการสาธารณสุขไม่ทั่วถึงขาดแคลนยาและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆการใช้อายุเป็นเกณฑ์กำหนดช่วงวัยสูงอายุจึงอาจยังไม่ใช่คำตอบต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยอมรับว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดอายุทางชีววิทยามบางครั้งเรียกว่าอายุฟังก์ชัน functional age หมายถึงอายุที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย physical aging และการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของบุคคล psychological aging ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางกายภาพของสภาพร่างกายภายนอก physical appearance รวมถึงสถานะสุขภาพ health status ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจหรือความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐานการดูแลตนเองในกิจวัตรประจำวันของบุคคลอายุทางสังคม social ageing หมายถึงอายุของแกนความรู้การพยาบาลผู้สูงอายุผู้สูงอายุคือใครอายุหรือปัจจัยใดช่วยกำหนด 160 พยาบาลสารปีที่ 42 ฉบับพิเศษธันวาคมพศ 2558 บุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของชีวิตภายใต้แนวคิดอายุทางสังคมวัยสูงอายุหมายถึงช่วยวัยที่สามหรือช่วงวัยที่สี่ของชีวิตของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นช่วงวัยที่ชีวิตมีอิสระ
กระบวนการจัดการทางสังคมที่บ่งบอกถึงจุดเปลี่ยนของการดำรงชีวิตว่าเป็นการก้าวเข้าสู่วัยสุดท้ายของชีวิตที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตปกติมีนัยความหมายแห่งการพักผ่อนหรือการเลือกปฏิบัติในสิ่งที่ชอบเช่นการเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากความเป็นพ่อแม่เป็นแม่ก้าวเข้าสู่สถานะใหม่เป็นปู่ย่าตายาย๔อายุทางอัตวิสัยในที่นี้อาจเป็นได้ทั้งอัตวิสัยในระดับบุคคลซึ่งหมายถึงอายุที่วัดประเมินหรือบ่งชี้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้น	สุขภาพและความต้องการการดูแลที่แตกต่างกันการพิจารณาอายุทางชีววิทยาหรืออายุเชิงการทำหน้าที่(Functional Age)ที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย(Physical Aging)และการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจของบุคคล(Psychological Aging)ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพเมื่อพิจารณาจากภายนอก(Physical Appearance)สถานะสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ(Health Status)หรือความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล(Functioning)การพิจารณาอายุทางสังคมที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม(Social Status and Social Role)ของบุคคลนั้นซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วงเช่นการเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์ในครอบครัวจากความเป็นพ่อแม่เป็นแม่ก้าวเข้าสู่สถานะใหม่เป็นปู่ย่าตายายการพิจารณาอายุทางอัตวิสัยซึ่งอาจเป็นได้ทั้งอัตวิสัยในระดับบุคคลที่วัดประเมินหรือบ่งชี้ว่าประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้นๆอัตวิสัยในระดับชุมชนที่การสูงอายุของบุคคลขึ้นกับการรับรู้ค่านิยมและบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมนั้นๆที่บุคคลอาศัยอยู่การเป็นผู้สูงอายุจึงขึ้นกับประสบการณ์ของบุคคล The Journal of Boromarjonani College of Nursing Suphanburi Vol .2 No . 2 July -- December 2019 17 ที่จะนิยามให้ตัวเองเป็นผู้สูงอายุหรือการที่วัฒนธรรมสังคมที่ผู้สูงอายุต้องผ่านพิธีกรรมบางอย่างจึงได้รับการยอมรับเป็นผู้สูงอายุของชุมชนนั้นอัตวิสัยผู้สูงอายุในมุมมองเชิงปรัชญาหลังสมัยใหม่ไม่ใช่สิ่งคงที่ตายตัวแต่สามารถแปรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และการมีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์กับสังคม(Symbolic Interaction)อัตวิสัยผู้สูงอายุเป็นเพียงผลของการประกอบ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เคหะพศ๕๕๓เป็นฐานเริ่มต้นทำการคาดประมาณประชากรตามกลุ่มอายุและเพศตามเงื่อนไขแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอัตราเจริญพันธุ์การรอดชีพและการย้ายถิ่นที่ตั้งขึ้นเป็นข้อสมมุติการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยพศ๕๖๐ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติสสขเริ่มสำรวจครั้งแรกเมื่อพศ๕๓๗การสำรวจพศ๕๖๐เป็นการสำรวจครั้งที่๑ซึ่งเป็นการสำรวจตัวอย่างของประชากรอายุ๕๐ปีขึ้นไปใน๘๓๘๘๐ครัวเรือนกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทน๑๙๗ครัวเรือนแก้วกังวานจิตวิทยาพัฒนาการชีวิต	ว่าบุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทยในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยพศ 2559 ผู้สูงอายุหมายถึงผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และประชากรสูงอายุหมายถึงประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปคำนิยามของสังคมสูงอายุและสังคมสูงวัยคำว่าสังคมสูงอายุและสังคมสูงวัยมีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้วารสารพุทธจิตวิทยาปีที่ 5 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม ธันวาคม 2563 87 สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ปอปปยโต 2560 ในหนังสือเรื่องสูงอายุเป็นก้นาเป็นผู้สูงอายุที่กล่าวว่าอายุเป็นภาษาบาลีหมายถึงพลังส่งต่อหล่อเลี้ยงชีวิตและวัยหมายถึงความเสื่อมความโทรมจึงเสนอให้ใช้คำว่าสังคมสูงอายุเพื่อบ่งชี้ถึงสังคมที่สูงด้วยพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิตไม่ใช่คำว่าสังคมสูงวัยเพราะมีความหมายสื่อไปในทางลบว่าเป็นสังคมที่สูงด้วยความเสื่อมโทรมการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยพศ 25532583 จัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติสสขใช้ประชากรจากสำมะโนประชากรและเคหะพศ 2553 เป็นฐานเริ่มต้นทำการฉายภาพประชากรตามกลุ่มอายุและเพศตามเงื่อนไขแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอัตราเจริญพันธุ์การรอดชีพและการย้ายถิ่นสถาบันวิจัยประชากรและสังคมได้ปรับประชากรคาดประมาณพศ 2558 ใหม่ให้สอดคล้องกับประกาศจำนวนราษฎรพศ 2558 ของกรมการปกครองเนื่องจากมีการจดทะเบียนราษฎรที่ไม่ใช่สัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเพิ่มขึ้นแล้วฉายภาพประชากรใหม่ตั้งแต่ปี 2558 ออกไปตามข้อสมมุติเดิมของสศขการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยพศ 2557 ดำเนินการโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติสสขเริ่มสำรวจครั้งแรกเมื่อปี 2537 การสำรวจปี 2557 เป็นการสำรวจครั้งที่ 5
๙๓๔จังหวัดระยอง๑๑๓๔จังหวัดยะลา๑๑๖๓จังหวัดกระบี่๑๑๙๗จังหวัดปทุมธานี๑๑๙๘จังหวัดนราธิวาส๑๒๐๙จังหวัดสมุทรปราการ๑๒๔๑๐จังหวัดสตูล๑๒๘๑๙๗ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตของผู้สูงอายุมีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมเช่นการมีกำลังถดถอยหรือการเกษียณอายุจากงานประจำการเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมาในเวลาช่วง๒๐๓๐ปีการลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆลงวงสังคมแคบลงทำให้เกิดความสูญเสียบทบาทซึ่งอาจกระทบกระเทือนทาง	ยังเป็นผลจากการสูญเสียอย่างค่อยเป็นค่อยไปของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจิตใจและสังคมดังต่อไปนี้๒๒๒๑ด้านร่างกายการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆและค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงตายและการเปลี่ยนแปลงนี้แตกต่างกันในระยะเวลารวดเร็วหรือช้าในแต่ละบุคคลพัฒนาการทางกายในวัยสูงอายุเป็นจุดเด่นและมักเป็นจุดนำพัฒนาการด้านอื่นๆการดำเนินชีวิตประจำวันลักษณะแบบแผนการดำเนินชีวิต Life style ความสุขทุกข์ในวัยสูงอายุความสามารถในการปรับตัวการปฏิสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับครอบครัวแก้วกังวานจิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยเล่มหน้า๕๔๑๑๗กับผู้อื่นทั้งในครัวเรือนและในสังคมกว้างๆแล้วแต่ตั้งอยู่บนฐานของพัฒนาการทางกายทั้งสิ้น๒๒๒๒ด้านจิตใจเมื่อผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคมเช่นการมีกำลังถดถอยหรือการปลดจากงานประจำการเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานมาในเวลาช่วง๒๐๓๐ปีการลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆลงวงสังคมแคบทำให้เกิดความสูญเสียบทบาทซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจทำให้ความมั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลงถ้าหากเกิดการสูญเสียสามีหรือภรรยาหรือบุตรซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิทก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มมากขึ้นและถ้าสุขภาพทางร่างกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแลจะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังท้อแท้เป็นทวีคูณความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุมักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือและเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชายกล่าวคือในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ๔๕๕๐ปีความสามารถทางสติปัญญาทั่วๆไปไม่ได้ลดลงเนื่องจากโรคภัยบางอย่างหรือความเสื่อมในสมองส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อมระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจรวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุรวมทั้ง	จากงานประจำการเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจาก\ ก เคยทำงานมาในช่วงเวลา 20 - 30 ปีการลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆลงลงสังคมคนทำให้\ ก เกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาทซึ่งอาจกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจทำให้ความมั่นใจใน\ ก ความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลงถ้าหากเกิดการสูญเสียสามัภรยาบุตรซึ่งเป็น\ ก บุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิทก็จะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนใจเพิ่มขึ้นขาดผู้ใกล้ชิดดูแล\ ก จะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังท้อแท้เป็นทวีคูณความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุมักจะ\ ก เกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือและเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้หญิง\ ก เพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชาย\ ก กล่าวคือในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ 45 - 50 ปีความสามารถในทางสติปัญญาทั่วๆไป\ ก ลดลงเนื่องจากโรคภัยบางอย่างหรือความเสี่ยงของเนื้อเยื่อในสมองส่วนด้านการปรับตัว\ ก ด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคล\ ก และสิ่งแวดล้อมระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัย\ ก สูงอายุรวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆด้วย\ ก3 .ด้านสังคมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง\ ก ทางกายและจิตใจแล้วยังเกี่ยวข้องกันคนอื่นๆทั่วไปในสังคมนั้นๆที่มองบทบาทหรือ\ ก แบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่างๆสังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคน\ ก หมู่สาวมากกว่าสิ่งอื่นใดกลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่ตนไร้ประโยชน์และเป็นภาระสังคมแต่\ ก สังคมที่ยกย่องผู้สูงอายุ
สิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆด้วย๒๐๐ส่วนจำนวนผู้สูงอายุตั้งแต่๖๐ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์คือการแสดงสถานการณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ครั้งนี้๑ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ๑๘๙๙๔๒คน๑๙๙๙เรื่องเดียวกันหน้า๓๓๒๐๐กษณณาบูรณะพงศ์ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานครวิทยานิพนธ์สังคมวิทยาามหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย๒๕๔๐หน้า๘๑๐	เป็นทวีคูณความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุมักจะเกิดขึ้นในหมู่พวกทำงานมากกว่าพวกทำงานฝีมือและเกิดขึ้นในผู้สูงอายุชายมากกว่าผู้สูงอายุหญิงเพราะผู้สูงอายุหญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนผู้สูงอายุชายกล่าวคือในช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ๔๕๕๐ปีความสามารถทางสติปัญญาทั่วๆไปไม่ได้ลดลงเนื่องจากโรคภัยบางอย่างหรือความเสื่อมในสมองส่วนด้านการปรับตัวด้านจิตใจและอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมจะแตกต่างกันไปตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อมระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจรวมทั้งการเตรียมตัวของการปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุรวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆด้วย๔๒๓๓ด้านสังคมการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางกายและใจแล้วยังเกี่ยวข้องกันคนอื่นๆทั่วไปในสังคมนั้นๆที่มองบทบาทหรือแบ่งแยกกลุ่มผู้สูงอายุในสภาพต่างๆสังคมที่เน้นความสำคัญและความสำเร็จของกลุ่มคนหมู่สาวมากกว่าสิ่งอื่นใดกลุ่มผู้สูงอายุก็จะรู้สึกว่ตนไร้ประโยชน์และเป็นภาระสังคมแต่สังคมที่ยกย่อง๔กษณณาบูรณะพงศ์ผู้สูงอายุกับการขัดเกลาทางสังคมในครอบครัวในการสืบทอดคุณธรรมแก่เยาวชนในกรุงเทพมหานครวิทยานิพนธ์สังคมวิทยาามหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย๒๕๔๐หน้า๘๑๐๑๘ผู้สูงอายุว่ามีคุณค่ามีประสบการณ์มีความเฉลียวฉลาดให้ประโยชน์แก่สังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวชุมชนและประเทศชาติเป็นต้น๒๒๔

45/81

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๐๒๑ความเครียดทางชีววิทยาเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเช่นบุคคลที่เป็นโรคอ้วนจะมีความหงุดหงิดในเรื่องของการแต่งตัวและการทำงานได้ ง่าย๒ความเครียดทางพัฒนาการเป็นความเครียดเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการแต่ละวัยโดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคมได้แก่๑ความต้องการความรัก๒ความต้องการมีชื่อเสียง๓การได้รับการยกย่องนับถือซึ่งความต้องการดังกล่าวถ้าไม่	ที่ผ่านมามีในอดีตที่มีผลต่อจิตใจกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข 2542 10 กล่าวว่าการเครียดเกิดจากสาเหตุ 3 ประการคือ 1 สาเหตุทางด้านจิตใจได้แก่ความกลัวว่าจะไม่สมหวังกลัวจะไม่สำเร็จหนักใจในการทำงานหรือภาระต่างๆรู้สึกตัวเองต้องทำอะไรที่ยากเกินความสามารถมีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น 2 สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้แก่การเปลี่ยนช่วงวัยการแต่งงานการตั้งครรภ์การเริ่มเข้าทำงานการเปลี่ยนงานการเกษียณอายุการย้ายบ้านการสูญเสียคนรัก เป็นต้น 15 3 สาเหตุจากการป่วยทางกายได้แก่การเจ็บไข้ไม่สบายที่ไม่รุนแรงตลอดไปจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง Miller และ Keane 1983 กล่าวว่ามูลเหตุของความเครียดอาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกายหรือเกิดจากภาวะภายในร่างกายก็ได้ 1 ความเครียดภายในร่างกาย Internal stress ซึ่งเกิดได้จาก 11 ความเครียดทางชีววิทยา biological stress เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือทางชีวภาพหรือเกี่ยวข้องกับสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเช่นอาหารอากาศน้ำซึ่งถ้าร่างกายได้รับไม่พอเพียงก็จะมีผลทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายเช่นหงุดหงิดปวดศีรษะฉุนเฉียวเกิดความเครียดขึ้น 12 ความเครียดทางพัฒนาการ developmental stress เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงของพัฒนาการแต่ละวัยโดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามความต้องการของจิตใจจากเหตุจูงใจทางสังคมได้แก่ความต้องการความรักความต้องการมีชื่อเสียงการได้รับความยกย่องนับถือความต้องการมีเพื่อน เป็นต้นซึ่งความต้องการดังกล่าวถ้าไม่ปฏิบัติตามความคาดหวังที่ตนเองต้องการก็เกิดเป็นความเครียด 2 ความเครียดจากภายนอก
เจ็บป่วยทางร่างกายทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลันและเรื้อรังเช่นโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงจะลักษณะท่าทางที่เกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อและการทรงตัวเช่นการเดินยืงนั้นนอนหากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียด๔สาเหตุทางจิตใจ	ที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายการรับประทานอาหารไม่ถูกส่วนไม่ถูกสุขลักษณะการรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไปการใช้หรือการบริหารโรคสารบางประเภทอาทิสารานหรือยาเสพติดลดจนสารเสพติดต่างๆเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ 113 การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน 114 การเจ็บป่วยทางร่างกายทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลันเช่นการมีไข้สูงอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆเช่นโรคเบาหวานมะเร็งความดันโลหิตสูง เป็นต้น 115 ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนังและการทรงตัวเช่นการเดินยืงนั้นนอนหากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ 12 สาเหตุทางจิตใจถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด 121 บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้จำแนกเป็น ๒ ประเภท
๑๐๓๑บุคลิกภาพที่ก่อให้เกิดความเครียดได้จำแนกเป็น ๒ ประเภทแบบแท้จริงเองจึงกับชีวิตบุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่นบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น๒การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวทำให้เกิดความเครียดได้๓ความขัดแย้งในใจเกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไปแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือต้องเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ๔ความคับข้องใจได้แก่การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้๒๑๔สรุปว่า	เนื้อผิวหนังและการทรงตัวเช่นการเดินยืงนั้นนอนหากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้ 212 ทางด้านจิตใจที่สำคัญและเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการเกิดความเครียดมากที่สุดได้แก่ 25 2121 บุคลิกภาพบางประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้จำแนกเป็น ๒ ประเภทแบบแท้จริงเองจึงกับชีวิตเป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างขยันเจ้าระเบียบยึดมั่นกฎเกณฑ์บุคลิกภาพแบบนี้ทำให้ต้องทำงานหนักและทำทุกอย่างด้วยตนเองบุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่นเป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจจะเป็นคนที่วิตกกังวลง่ายทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่นหาความเห็นกับอนาคตอยู่เสมอบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่นเป็นคนใจร้อนควบคุมอารมณ์ไม่ได้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย 2122 การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต Live Event เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ทำให้บุคคลต้องปรับตัว 2123 ความขัดแย้งในใจ Conflict เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไปแต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการไม่อาจทำได้ 2124 ความคับข้องใจ Frustration เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการคือความรู้สึกบางประเภทได้แก่ความรู้สึกสูญเสียอาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รักเกียรติยศชื่อเสียงหรือความภาคภูมิใจความรู้สึกสับสนเหลวในชีวิตความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวังไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิดได้แก่

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๑๐๒๒๕ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุขฉบับ๑๕ข้อในปี๒๕๕๕พบว่าคะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไปโดยประมาณ๑ใน๓ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจและมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรังความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปตั้งนั้นแล้วชีวิตที่	ด้านสุขภาพผู้สูงอายุอีก 12 ปีข้างหน้าจะเพิ่มขึ้นเป็น 36 เท่าและเพิ่มจากเดิมร้อยละ 21 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ gross domestic product GDP ในปีพศ 2553 เป็น 26 ของ GDP ในปีพศ 2564 สุขภาพจิตดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการมีสุขภาพดีต้องคำนึงถึงโลกได้ให้คำจำกัดความไว้ว่าการมีสุขภาพกายที่ดีมีสุขภาพจิตดีไม่มีโรคมีสุขภาวะทางสังคมดีจากข้อมูลสถานะสุขภาพปีพศ 2559 พบว่าสาเหตุการตายในผู้สูงอายุที่สำคัญได้แก่ปัญหาโรคเมเร็งโรคหลอดเลือดสมองโรคเบาหวานและโรคไตทำให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาวะในผู้สูงอายุ 3 4 จากการสำรวจสุขภาพจิตผู้สูงอายุโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติด้วยแบบคัดกรองความสุขฉบับ 15 ข้อในปีพศ 2554 พบว่าคะแนนเฉลี่ยของผู้สูงอายุต่ำกว่าคนทั่วไปโดยประมาณ 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจและมีสาเหตุมาจากปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรังความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองลดลงและค่านิยมต่อผู้สูงอายุในสังคมไทยเปลี่ยนแปลง 5 จากแผนพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุปีพศ 2560 เน้นการเข้าถึงการดูแลสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพได้แก่โรคเรื้อรังโรคซึมเศร้าและโรคสมองเสื่อมโดยการคัดกรองภาวะซึมเศร้าและให้การดูแลช่วยเหลือทางสังคมจิตใจแก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพที่มารับบริการในคลินิกโรคเรื้อรัง noncommunicable diseases คลินิกผู้สูงอายุ elderly clinic ในโรงพยาบาลชุมชนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุโดยพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพจิตตนเองผ่านกิจกรรมการสร้างสุข 5 มิติร่วมกับหลัก Walking
ศาสนาควรหาแนวทางการส่งเสริมพลังทางปัญญาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาให้สังคมไทยในอนาคตเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอย่างจริงจังผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตในสังคมคือผู้ที่มีศักยภาพที่มีคุณลักษณะที่สำคัญประการคือเป็นผู้สูงอายุที่ยังคงประโยชน์เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ๒๒ที่สำคัญคือเป็นผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้และสามารถเป็นที่พึ่งของคนในครอบครัวและบุคคลอื่นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้	หน้าที่ทางกายจิตและสังคมได้เป็นอย่างดีมีความเป็นอิสระเต็มตามศักยภาพแต่ไม่จำเป็นต้องปราศจากโรค Depp Jeste 2006 ได้ศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี Healthy aging ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพะ Wellbeing ผู้สูงอายุที่ยังคงประโยชน์ Productive aging ผู้สูงอายุที่มีภาวะชราภาพอย่างสมบูรณ์ Ageing well และศึกษาการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ Successful aging มีความสัมพันธ์อย่างมากทางร่างกายคือการหลีกเลี่ยงโรคหรือความพิการที่จะเพิ่มขึ้นเมื่อสูงวัยรวมถึงพฤติกรรมสุขภาพและยังค้นพบข้อมูลที่น่าสนใจสนับสนุนการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จด้านการคงความเชื่อมต่อทางสังคมการประเมินตนเองว่าเป็นผู้มีสุขภาพดีการไม่มีภาวะซึมเศร้าและสติปัญญาความทรงจำยังคงทำงานไดดีนอกจากนี้เล็กสมบัติและคณะ 2554 10 ได้ทำวิจัยเรื่องภาวะสูงวัยอย่างมีคุณประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทยโดยใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มเฉพาะผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จคือผู้สูงอายุที่ยังคงประโยชน์หรือผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะเป็นกลุ่มที่สามารถพึ่งพาตนเองได้และมีความพึงพอใจในชีวิตมีสุขภาวะด้านเศรษฐกิจและสังคมและมีความสามารถในการทำกิจกรรมทางสังคมอย่างต่อเนื่องจะเป็นผู้ที่มีความสุขและมีความสุขภาคภูมิใจในชีวิตและมีความพร้อมที่จะถ่ายทอดภูมิปัญญาตนเองไปสู่บุคคลอื่นได้วัตถุประสงค์ของการวิจัย 1 เพื่อศึกษาคุณลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะ

[illegible]

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๑๔เมื่อมีวัยสูงขึ้นพฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลางทำให้หลงลืมสับสนได้ง่ายในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิตคือการขาดคู่ชีวิตซึ่งเป็นผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือนการอยู่โดยขาดคู่คิดจะทำให้จิตใจหดหู่และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไปที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวยจึงต้องอยู่แบบเหงาๆซึ่ง	โภชนาการการพักผ่อนการออกกำลังกายการดูแลสุขภาพของตนเองที่ผ่านมารวมถึงสิ่งแวดล้อมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้างการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นได้แก่การเปลี่ยนแปลงระบบผิวหนังการได้ยินและระบบประสาทระบบโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อระบบการไหลเวียนโลหิตระบบการหายใจและระบบทางเดินอาหาร 303 ปีที่ 5 ฉบับที่ 3 กันยายนธันวาคม 2561 วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ผ่านการรับรองคุณภาพของ TCI และอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 1 2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจมักจะมีผลต่อเนื่องและเชื่อมโยงมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วยเพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพปัญหาการทำงานและการทำหน้าที่ต่างๆมีการสูญเสียอำนาจและเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียดถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เมื่อมีวัยสูงขึ้นพฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไปมีการหลงลืมสับสนได้ง่ายในวัยนี้จะต้องพบกับการสูญเสียในช่วงชีวิตคือการขาดคู่ชีวิตส่งผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือนการสูญเสียคู่ชีวิตจะทำให้จิตใจหดหู่และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากกันไปที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวยจึงต้องอยู่แบบเหงาๆซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้มีอารมณ์เฉยๆโกรธง่ายสิ้นหวังก็จะยิ่งทำให้ระบบต่างๆของร่างกายเสื่อมมากยิ่งขึ้น 3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมผลจากการลดบทบาททางสังคมการมีรายได้ลดลงและการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้น
แบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้มีอารมณ์เฉยๆโกรธง่ายสิ้นหวังและอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่างๆอ่อนแอลงอีกได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมจากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ออกมามากคล้ายคลึงกันได้แก่การสนใจตนเองมากเป็นพิเศษสนใจน้อยมีทัศนคติความรู้สึกไวต่อคำพูดและเหตุการณ์ต่างๆแต่แสดงออกโดยการไม่พูดเจียมเจียนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน	คือการขาดคู่ชีวิตส่งผลทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการกระทบกระเทือนการสูญเสียคู่ชีวิตจะทำให้จิตใจหดหู่และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากกันไปที่เหลือก็ขาดการติดต่อเนื่องจากสุขภาพไม่อำนวยจึงต้องอยู่แบบเหงาๆซึ่งภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้มีอารมณ์เฉยๆโกรธง่ายสิ้นหวังก็จะยิ่งทำให้ระบบต่างๆของร่างกายเสื่อมมากยิ่งขึ้น 3 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจสังคมผลจากการลดบทบาททางสังคมการมีรายได้ลดลงและการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นก็จะยิ่งทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยและอารมณ์ซึ่งส่งผลต่อการอยู่ในสังคมเช่นการสนใจตนเองมากเป็นพิเศษมีการใจน้อยมีทัศนคติความรู้สึกไวต่อคำพูดและเหตุการณ์ต่างๆแต่แสดงออกโดยการไม่พูดเจียมเจียนแต่ต้องการให้บุคคลรอบข้างเอาใจตนมักจะมี การพูดหรือรำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอมีความวิตกกังวลทุกซ່อานห่วงใยบุตรหลานและครอบครัวมากรวมทั้งกลัวถูกทอดทิ้งจากการศึกษาของปิ่นนเรศภาตอุดมและคณะ Gadudom Kaewdeange Namwonge 2007 ที่ศึกษาการเจ็บป่วยเรื้อรังในผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือจำนวน 610 รายพบว่าผู้สูงอายุป่วยเรื้อรังส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 649 มีอายุอยู่ในช่วง 6070 ปีและ 7180 ปีในจำนวนใกล้เคียงกันร้อยละ 397 และ 393 ตามลำดับโดยมีอายุเฉลี่ย 735 ปี SD 89 ผู้สูงอายุที่ป่วยส่วนใหญ่ร้อยละ 859 ยังคงได้รับการรักษาอยู่การรักษาที่ได้รับเกือบทุกคนคือยาปรับประเทานร้อยละ 956 และพบว่าผู้ป่วยเรื้อรังกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่ต้องพึ่ง

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
สุขของชุมชนโดยการจัดเวรยามดูแลสถานการณ์ในชุมชน๒๒๕พระมหาอุดรสุทธาโณได้วิจัยเรื่องสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วยคำ๒คำคือคำว่าสุขภาพและองค์รวมสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย๕มิติคือ๑ด้านกาย๒ด้านสังคม๓ด้านจิตและ๔ด้านปัญญาดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชาวิมุตติ	ความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการจึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยที่จะต้องคำนึงการดูแลสุขภาพทั้งด้านกายด้านจิตด้านสังคมและด้านปัญญาให้เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลซึ่งสอดคล้องกับพระมหาอุดรสุทธาโณเถระ 2555 87 ได้ทำการวิจัยเรื่องศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วย๔ คำคือคำว่าสุขภาพและองค์รวมสุขภาพวารสารสถาบันวิจัยญาณสังวรปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2563 21 องค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย 4 มิติคือ 1 ด้านกาย 2 ด้านสังคม 3 ด้านจิตและ 4 ด้านปัญญาดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชาวิมุตติวิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งป้องกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณสติปัญญาเน้น 3 สประกอบด้วย 1 รูปแบบการสวดมนต์ 2 รูปแบบการปฏิบัติธรรมสมาธิสติปัญญา 3 รูปแบบการสนทนาธรรมโยนิโสมนสิการและรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติคือ 1 ด้านร่างกายรูปแบบดูแลร่างกายประกอบด้วยการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหารการใชยาสมุนไพรไพรเภสัช
วิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งป้องกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ๔ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณสติปัญญาเน้น๓สประกอบด้วย๑รูปแบบการสวดมนต์๒รูปแบบการปฏิบัติธรรมสมาธิสติปัญญา๒๒๕พระมหาปรีชาสมจิตโตสัปพันธได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วย๔ คำคือคำว่าสุขภาพและองค์รวมสุขภาพวารสารสถาบันวิจัยญาณสังวรปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2563 21 องค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย 4 มิติคือ 1 ด้านกาย 2 ด้านสังคม 3 ด้านจิตและ 4 ด้านปัญญาดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชาวิมุตติวิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งป้องกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณสติปัญญาเน้น 3 สประกอบด้วย 1 รูปแบบการสวดมนต์ 2 รูปแบบการปฏิบัติธรรมสมาธิสติปัญญา 3 รูปแบบการสนทนาธรรมโยนิโสมนสิการและรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติคือ 1 ด้านร่างกายรูปแบบดูแลร่างกายประกอบด้วยการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหารการใชยาสมุนไพรไพรเภสัชเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายและการบริหาร	ที่สุดและปลอดภัยที่สุดและการฟื้นฟูสภาพหลายโรคเมื่อเป็นแล้วก็อาจเกิดความเสียหายต่อการทำงานของระบบอวัยวะหรือทำให้พิการจึงต้องเริ่มมาตรการฟื้นฟูให้กลับมามีสภาพใกล้เคียงปกติที่สุดเท่าที่จะทำได้โดยที่จะต้องคำนึงการดูแลสุขภาพทั้งด้านกายด้านจิตด้านสังคมและด้านปัญญาให้เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลซึ่งสอดคล้องกับพระมหาอุดรสุทธาโณเถระ 2555 87 ได้ทำการวิจัยเรื่องศึกษาสุขภาพแบบองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกผลการวิจัยพบว่าแนวคิดเรื่องสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกนั้นประกอบด้วย๔ คำคือคำว่าสุขภาพและองค์รวมสุขภาพวารสารสถาบันวิจัยญาณสังวรปีที่ 11 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2563 21 องค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบด้วย 4 มิติคือ 1 ด้านกาย 2 ด้านสังคม 3 ด้านจิตและ 4 ด้านปัญญาดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชาวิมุตติวิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งป้องกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณสติปัญญาเน้น 3 สประกอบด้วย 1 รูปแบบการสวดมนต์ 2 รูปแบบการปฏิบัติธรรมสมาธิสติปัญญา 3 รูปแบบการสนทนาธรรมโยนิโสมนสิการและรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติคือ 1 ด้านร่างกายรูปแบบดูแลร่างกายประกอบด้วยการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหารการใชยาสมุนไพรไพรเภสัชเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายและการบริหาร

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
มีราคาจิตปราศจากราคาคะจิตมีโทษเป็นต้นฐานธรรมมีองค์ประกอบ๕ประการคือนิเวรณ๕ได้แก่กามฉันทะพยาบาทถีนมิทธะอุทธัจจกุกกุจจะและวิจิจจาขันธ๕ได้แก่รูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณอายตนะ๑๒ได้แก่ตาหูจมูกลิ้นคอจมูกกลิ่นคู้กับรสกายคู้กับสัมผัสและใจคู้กับสัมผัสมารมณโพชฌงค์๗ได้แก่สติสัมโพชฌงค์ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์วิริยสัมโพชฌงค์ปีติสัมโพชฌงค์ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์อริยสัจ๔ได้แก่ทุกข	ที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี 5 อย่างดังนี้กามฉันทะคือความพอใจในกามพยาบาทคือความคิดร้ายถีนมิทธะคือความหดหู่และเชื่องซึมอุทธัจจะกุกกุจจะคือความฟุ้งซ่านวิจิจจาคือความเล่งเล้งเสียโดยพิจารณาว่าเมื่อนิเวรณใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิเวรณนั้นโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง 142 อุปาทานขันธ 5 หมายถึงกองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นประกอบด้วยรูปขันธเวทนาขันธสัญญาขันธสังขารขันธและวิญญาณขันธโดยพิจารณาถึงความเกิดและความดับของอุปาทานขันธ 5 ไปตามลำดับ 143 อายตนะ 12 หมายถึงที่ติดต่อเครื่องติดต่อแดนต่อความรู้เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ อันประกอบด้วยอายตนะภายใน 6 คือตาหูจมูกลิ้นกายและใจอายตนะภายนอก 6 คือรูปเสียงกลิ่นวารสารพุทธานุสสติที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม มิถุนายน 2562 121 รสโณภูฏัพพะและธรรมารมณโดยพิจารณาว่าเมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกกระทบกันแล้วสิ่งโยชนใดเกิดขึ้นก็รู้ชัดว่าสิ่งโยชนนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป 144 โพชฌงค์ 7 หมายถึงธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้หรือองค์ของผู้ตรัสรู้อันประกอบด้วยสติสัมโพชฌงค์ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์วิริยสัมโพชฌงค์ปีติสัมโพชฌงค์ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ 145 อริยสัจ 4 พระธรรมกิตติวงศ์ทองดีสุรเดโช 2556 1327 พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยการรู้ชัดว่าทุกขอริยสัจความจริงคือทุกขทุกขสมุทัยอริยสัจความจริงคือเหตุเกิดทุกขนิโรธอริยสัจความจริงคือความดับทุกขทุกขนิโรธคามินีอริยสัจความจริงคือทางดับทุกขสัพพัตถมมานุ
เครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย๓๓๓ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร Documentary Data Analysis ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้ข้อมูลแบบปฐมภูมิ Primary Data โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับสยามรัฐพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถพุทธศักราช๒๕๓๙และคัมภีร์อรรถกถาข้อมูลทุติยภูมิ Secondary Data โดยการรวบรวมหลักฐานที่อธิบาย	รวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพมีขั้นตอนดังนี้ 1 ข้อมูลแบบปฐมภูมิ Primary Data โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนาต่างๆจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถพศ 2539 2 ข้อมูลทุติยภูมิ Secondary Data โดยการรวบรวมจากหนังสือวารสารบทความงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผยแผ่วิถีสนาธนะ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีดำเนินการกับข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดระบบข้อมูลการแสดงความสัมพันธ์ความเชื่อมโยงของข้อมูลการตีความและหาข้อสรุปเป็นการอธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างลึกซึ้งในมุมมองที่สามารถตรวจสอบได้และมีความน่าเชื่อถือสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ใช้ 2 วิธี การคือ 1 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาต่างประเทศผู้วิจัยได้ค้นคว้าข้อมูลจากฐานข้อมูลสำนักหอสมุดแห่งชาติสำนักหอสมุดกลางและโดยเฉพาะสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระคณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหารรวมทั้งค้นคว้าข้อมูลจากเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเพื่อให้ได้ข้อมูลเอกสารผลงานวิจัยและเอกสารต่างๆที่ผู้วิจัยเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องกับการบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุทธมาจารย์อย่างอาสภมหาเถระตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยโดยเขียนแบบพรรณนาวิเคราะห์ Descriptive Analysis วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 7 ฉบับเพิ่มเติม S358 2 การวิเคราะห์เนื้อหา Content Analysis เป็นการวิเคราะห์ตีความข้อมูลที่ได้อาจจากการศึกษาของผู้วิจัยแล้วนำมาเรียบเรียงเป็นถ้อยคำพรรณนาเชิงอธิบายผลการวิจัยงานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยศึกษาจากคัมภีร์และเอกสารที่เกี่ยวข้องมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย 3 ประการคือ 1 ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ได้อาศัยกายและโงฐลุ้พพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นที่รู้ชัดสังโยชนันั้นและรู้ชัดใจ ชัดธรรมารมณังสังโยชนได้อาศัยใจและธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นที่รู้ชัด สังโยชนันั๔โพฆฉคตได้แก่เมื่อสติสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อ อัมมวีสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อวิริยสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็ รู้ชัดเมื่อปีติสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อปัสสทธิสัมโพฆฉคตภายในมี อยู่ก็รู้ชัดเมื่อสมาธิสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็	ค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 2 เมื่ออัมมวีสัมโพฆฉคต ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอัมมวีสัมโพฆฉคตภายในของเรามีอยู่ความเจริญ บริบูรณ์แห่งอัมมวีสัมโพฆฉคตที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 3 เมื่อวิริยสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพฆฉคตภายในของเรามี อยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพฆฉคตที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ รู้ชัดเหตุนั้น 4 เมื่อปีติสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีติสัมโพฆฉคต ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพฆฉคตที่เกิดขึ้นแล้วมิ ได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 5 เมื่อปัสสทธิสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ปัสสทธิสัมโพฆฉคตภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสทธิสัม โพฆฉคตที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 6 เมื่อสมาธิสัม โพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพฆฉคตภายในของเรามีอยู่ความ เจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพฆฉคตที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพฆฉคตภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพฆฉคต ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพฆฉคตที่เกิดขึ้น แล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นที่มาไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสังคม 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็น หลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุด
ภจจะและวิกิจจาขันธ๕ได้แกรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณ อายตนะ๑๒ได้แก่ตาคู่กับรูปหูคู่กับเสียงกลิ่นคู่กับจวมูกลิ้นคู่กับรสภาษาคู่กับ สัมผัสและใจคู่กับอัมมารมณโพฆฉคตได้แก่สตติสัมโพฆฉคตอัมมวีสัม โพฆฉคตวิริยสัมโพฆฉคตปีติสัมโพฆฉคตปัสสทธิสัมโพฆฉคตสมาธิสัม โพฆฉคตและอุเบกขาสัมโพฆฉคตวิสลัจ๔ได้แก่ทุกขสมุทัยนิโรธและ มรรคที่สอดคล้องสัมพันธ์กันกับการปฏิบัติวิธีปัสสนากถาวา	พิจารณาเห็นการมีอยู่หรือการไม่มีอยู่ภายในจิตการเกิดขึ้นและการละเสียการ ไม่ให้เกิดขึ้นต่อไปของการกำฉันท์ พหยาบาทก็มีโทษอุทฺธจากภจจะและ วิกิจจา ขันธบรรพ-ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทาน ขันธ๕อย่างเไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า-อย่างไรรูปเวทนา สัญญาสังขารวิญญาณ(ขันธห้า)-อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งขันธห้า-อย่างนี้ ความดับแห่งขันธห้า.อายุตนบรรพ-ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายตนะภายในและภายนอกอย่างไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้-ย่อมรู้จัก นัยน์ตารู้จักรูป, รู้จักหูรู้จักเสียง, รู้จักจมูกรู้จักกลิ่น, รู้จักลิ้นรู้จักรส, รู้จักกายรู้จัก สิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย, รู้จักใจรู้จักกรรมารมณ์-และรู้จักแต่ละคุณี่ว่าเป็น ที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์-สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย-สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย-สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วย ประการใดย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย . โพฆฉคตบรรพ-ภิกษุพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมคือโพฆฉคต-สตติสัมโพฆฉคตอัมมวีสัมโพฆฉคต วิริยสัม โพฆฉคตปีติสัมโพฆฉคตปัสสทธิสัมโพฆฉคตสมาธิสัมโพฆฉคตอุเบกขา สัมโพฆฉคต-อย่างไรเล่าภิกษุในธรรมวินัยนี้-เมื่อสัมโพฆฉคตมีอยู่ภายใน จิตย่อมรู้ชัดว่าสัมโพฆฉคต
ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมการสัมผัสแสงนานๆมลพิษต่างๆภาวะเครียด และการตอบสนองต่อความเครียดโรคและโรคต่างๆซึ่งได้รวบรวมไว้เป็น ทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้วความหมายของผู้สูงอายุใน พระพุทธศาสนาหมายถึงความแก่ความชราคือความแก่ความเป็นคนเดา ความชำรุดความเป็นผู้พ้นหักความเป็นผู้มีผมหงอกความเป็นผู้มีหน้างเหี่ยว ความเสื่อมอายุความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์จะนั่นผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีการ เปลี่ยนแปลง	พุทธศาสนาเถรวาท๒๑แนวคิดเรื่องความชราที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุท ศาสนาเถรวาทความชราเป็นความเสื่อมสลายอันเป็นธรรมชาติของชีวิตเช่น เดียวกับความเกิดและความตายในพุทธศาสนาพระพุทธรองค์เสด็จทรง ผนวชด้วยแรงบันดาลใจจากการทอดพระเนตรเห็นคนแก่คนเจ็บและคนตาย ความเกิดความแก่และความตายเป็นความจริงของชีวิตมนุษย์จะหลีกเลี่ยง ไม่ได้และถ้ามนุษย์ขาดหลักดำเนินชีวิตที่เหมาะสมแล้วเมื่อร่างกายเริ่ม เสื่อมโทรมแปรปรวนไปก็จะรู้สึกหวั่นวิตกพลัดพรากผิดหวังทั้งหมดโอกาส ที่จะครองชีวิตอย่างมีความสุขภายหลังเมื่อพระพุทธรองค์ศรีสุแล้วจึงมุ่ง สอนให้เกิดความรู้ความเข้าใจความจริงมูลฐานว่าชีวิตคืออะไรความแก่ชรา คืออะไรควรปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ดังนั้นชีวิตและความ ชราในพุทธศาสนามีความสำคัญ๒๑ความหมายของความชรากล่าวว่าชรา หมายถึงความรู้จักทรหดไหม้ครหาหรือหมายถึงความแก่ชรา๒นอกจา กนั้นคำว่าชรายังหมายถึงความแก่หรือความเป็นคนเดาชาตสวนในคัมภีร์ พระไตรปิฎกได้มีการให้คำอธิบายคำว่าชราว่าหมายถึง๑ความแก่ความชำ รุด๓ความเป็นผู้พ้นหัก๔ความเป็นผู้มีผมหงอก๕ความเป็นผู้มีหน้าง เหียว๖ความเสื่อมอายุ๗ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์๘ซึ่งการให้ความหมาย เช่นนี้มีปรากฏในพระพุทพจน์ว่าความแก่ภาวะของความแก่พันหลดผ มงอกหนึ่งเป็นเกลี้ยวยความเสื่อมแห่งอายุ๑สมัยไทย๑๙๕๑๑๓๒๒๒๓สมเด็จพระ มหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรสสาธาณกรมพระพุทศศาสนา กรุงเทพมหานครมหาวิทยาลัย๒๕๓๙หน้า๑๖๑๗กรมหลวงชินวรสิ ริวัฒน์พระเจ้าบรมวงศ์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เมื่อหายใจออกก็รู้ในสุขเมื่อหายใจเข้าก็รู้ในจิตสังขารเมื่อหายใจออกก็รู้ในจิตสังขาร๘เมื่อหายใจเข้าก็รู้ระงับจิตสังขารเมื่อหายใจออกก็รู้ระงับจิตสังขาร๑หิมไทย๑๐๓๗๓๓๐๑	สติปัญฐาน๔-กายานุปัสสนาสติปัญญา อานาปานมรรพ-ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายอยู่อย่างใดละภิกษุในธรรมวินัยนี้นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงต่ารงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า-เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว -เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว-เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น-เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น-ย่อมสำเหนียกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก -ย่อมสำเหนียกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า-ย่อมสำเหนียกว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจออก-ยอม
๑๓๗๙เมื่อหายใจเข้าก็รู้ทั่วถึงจิตเมื่อหายใจออกก็รู้ทั่วถึงจิต๑๐เมื่อหายใจเข้าก็รู้จิตรำเริงเมื่อหายใจออกก็รู้จิตรำเริง๑๑เมื่อหายใจเข้าก็รู้จิตตั้งมั่นเมือหายใจออกก็รู้จิตตั้งมั่น๑๒เมื่อหายใจเข้าก็รู้จักปล่อยปลั่งจิตเมื่อหายใจออกก็รู้จักปล่อยปลั่งจิต๑๓เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเมื่อหายใจออกก็พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง๑๔เมื่อหายใจเข้าก็พิจารณาเห็นความคลายออกได้เมื่อหายใจออกก็พิจารณา	ตั้งกายตรงต่ารงสติมันเฉพาะหน้าเธอยอมมีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาวหรือเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาวเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้นสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจออกกว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักระงับจิตสังขารหายใจออกกว่าเรารู้จักระงับจิตสังขารหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักทำจิตให้รำเริงหายใจออกกว่าเรารู้จักทำจิตให้รำเริงหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่นหายใจออกกว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่นหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักปลั่งจิตหายใจออกกว่าเรารู้จักปลั่งจิตหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยงหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยงหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจออกกว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจเข้าสำเหนียกอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลสหายใจ
๑๔๑ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาอาการ๓๒ต่อไปคือพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประสมเข้าเป็นร่างกายตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงหนังเป็นที่สูตรบเต็มด้วยของไม่สะอาดมีอยู่ในกายนี้ผิวนั้นเล็บนั้นฟันนั้นเนื้อเอ็นกระดูกเยื่อในกระดูกไต๑๑หัวใจตับพังผืดม้ามปอดไส้ใหญ่ใส่น้อยอาหารใหม่อาหารเก่าดีเสลดหนองเลือดเหงื่อมันข้นน้ำตาเปาว์มน้ำลายน้ำมูกไขข้อมูตรรดดการพิจารณาดูร่างกายที่ประกอบไปด้วย	กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออกยอมสำเหนียกว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้ายอมสำเหนียกว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจออกยอมสำเหนียกว่าเรารู้จักระงับกายสังขารหายใจเข้าเจริญสติปัญฐาน๔แล้วทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ได้ผู้ที่เจริญโพชฌงค์แล้วทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญวิชาและวิชฌิตีให้บริบูรณ์ได้เมื่อไทย๑๕๑๗๑๘๗๓บรรพพาธอิริยาบถ๔ได้แก่เดินยืนนั่งนอนซึ่งบางครั้งก็เรียกว่าอิริยาบถใหญ่โดยที่เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดินเมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืนเมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่งเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนและแต่งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆก็รู้ชัดว่าอาการอย่างนั้นๆบรรพพาธ๓๒สัมปชัญญะ๗อิริยาบถย่อยโดยทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆคือก้าวไปข้างหน้าและถอยไปข้างหลัง๒แลไปข้างหน้าเหลียวไปข้างซ้ายเหลียวไปข้างขวา๓คู้แขนเข้าเหยียดแขนออก๔กริยาที่นุ่งผ้าห่มผ้าและใช้เครื่องใช้สอยอื่นๆ๕การเคี้ยวการกินการดื่มจการถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ๖อาการเดินยืนนั่งนอนจะหลั้มเวลาที่ตื่นขึ้นการพูดการนั่งบรรพพาธ๔ปฏิกุลสัญญาได้แก่อากาการ๓๒โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงหนังเป็นที่สูตรบเต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆที่อยู่ในกายนี้ได้แก่ผิวนั้นเล็บนั้นฟันนั้นเนื้อเอ็นกระดูกเยื่อในกระดูกม้ามหัวใจตับพังผืดไตปอดไส้ใหญ่ใส่น้อยอาหารใหม่อาหารเก่าดีเสลดหนองเลือดเหงื่อมันข้นน้ำตาน้ำลายน้ำมูกไขข้อมูตรบรรพพาธ๔ธาตุทั้ง๔ได้แก่ดินน้ำไฟลมโดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๔๒๕ฐานธาด๔ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาธาดทั้ง๔ต่อไปคือการพิจารณาในร่างกายนี้มีธาดดินธาดน้ำธาดไฟธาดลมอยู่อุปมาเหมือนกับคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่งแม่น้ำใดก็เหมือนกับร่างกายของเราฉันนั้นเหมือนกันการพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาดว่าในร่างกายนี้มีธาดดินธาดน้ำธาดไฟธาดลมอยู่ด้วย	ความสำคัญของจุดธาดวฏฐาน๔พระพุทธรูปโสภณเถระจนแปลแลเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์อจาอาสนมหาเถรคัมภีร์วิสุทธิมรรคพิมพ์ครั้งที่๒๑กรุงเทพมหานครธนาพรสการพิมพ์๕๔๘หน้า๑๗๑๘๔๕พระอุปติสเถระจนพระเทพโสภณประยูรธมมจิตโตและคณะแปลจากภาษาอังกฤษของพระเอสาราพระโสภณเถระและพระเขมินทเถระวิมุตติมรรคพิมพ์ครั้งที่๒๑กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๘หน้า๑๘๕๖เรื่องเดียวกันหน้า๑๘๘๑๒ความสำคัญของจุดธาดวฏฐานคือการพิจารณาธาดทั้ง๔ด้วยสามารถการรู้ธาดของคนเราและของบุคคลอื่นด้วยสามารถภิกษุผู้เจริญธาดอย่างแก่กล้าอย่างนี้ว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาดว่าในร่างกายนี้มีธาดดินธาดน้ำธาดไฟธาดลมอยู่ภิกษุทั้งหลายคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆนั่งอยู่ที่หนทางสี่แพร่งแม่น้ำใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาดว่าในร่างกายนี้มีธาดดินธาดน้ำธาดไฟธาดลมอยู่ภิกษุพิจารณาเห็นกายในร่างกายในอยู่พิจารณาเห็นกายภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในร่างกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในร่างกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในร่างกายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยต้นหาอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาอย่างนี้แลผลส่วนภิกษุที่มีปัญญาไม่เวียนแหลมพึงพิจารณาว่าปฐวีธาดเป็นโณลสิ่งใดที่เป็นของหยาบแข็ง
กระดุกยังมีเนื้อและเลือดมีเอ็นรัดอยู่คือร่างกระดุกที่ยังมีเนื้อและเลือดมีเส้นเอ็นรัดอยู่๔ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเป็นเนื้อเปราะมีเอ็นรัดอยู่คือปราศจากเนื้อแต่เป็นเนื้อเลือดมีเส้นเอ็นรัดอยู่๔ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อแต่ยังมีเอ็นรัดอยู่คือ	ยังมีเนื้อเลือดและเอ็นรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 4 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าไม่มีเนื้อและเลือดเป็นเนื้อเปราะมีเอ็นรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 148 วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์มจรปีที่ 4 ฉบับพิเศษ 5 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือดยังมีเอ็นรัดอยู่พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 6 ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นรัดอยู่กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่างๆพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 7 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกมีสีขาวดจสังขยพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 8 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้วพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน 9 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นท่อนกระดูกผุเปื่อยป่นเป็นจุณพึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตนพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 34 84 การปฏิบัติในธรรมทั้งหลายได้แก่นิรวรณ 5 คือกามฉันทพยาบาทถีนมโหดอหังสกภวกจะวิจิกิจฉาฉนวิรณทั้ง 5 นี้ถ้าพิจารณาเห็นธรรมข้อใดข้อหนึ่งก็จะเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปที่เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาถาราคจริตพึงเกิดขึ้นในใจให้พิจารณาเรื่อยๆเช่นนี้ 1 เมื่อราคจริตคือความพอใจในกามคุณ 5 มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่ากามฉันทะมีอยู่ในจิตของเรา 2 เมื่อราคจริตคือความพอใจในกามคุณ 5 ไม่มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่ากามฉันทะไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา 3 เมื่อราคจริตที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้นด้วยการได้รู้ชัดประการนั้น 4 เมื่อราคจริตที่เกิดขึ้นแล้วย่อมละได้ด้วยประการใด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๕๙ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยโสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิสด้วยการปฏิบัติวิธีนี้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ผู้ปฏิบัติ นั้นมีความเพียรมีสติมีสัมปชัญญะปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ก็เพียง เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาที่ถูกลีและไม่ได้มันถือ มันอะไรในโลก๓ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้โสมนัสเวทนาที่ไม่มีอามิส กล่าวคือสุขย่อมเกิดแก่ผู้ใดยอมทำหน้าที่ให้มีความสุขดังเช่นพระวัชรกสิคร์ครั้งแรกถูกพระศาสดาขับไล่ก็เกิดความเสียใจต่อมา	Review Vol . 1 No . 2 July - December 2023 ได้คือ 1)เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ก็รู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนา 2)เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส 3)เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส 55 พระพุทธองค์ยังทรงตรัสให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นทุกข์เวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นทุกข์เวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นทุกข์เวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายหรือมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและที่ถูกลีอยู่และไม่ได้มันถือมันอะไรในโลก 56 ดังนั้นทุกข์เวทนาในสติปัฏฐาน 4 คือทุกข์ขอรียสังและเป็นเพียงบริบทบางส่วน ของเวทนาในหมวดธรรมอื่นๆเท่านั้นตามใจความที่ปรากฏว่าเมื่อมีจิตตั้งมั่น มีสติสัมปชัญญะย่อมรู้ชัดเวทนาทั้งหลายรวมทั้งทุกข์เวทนาเกิดเหตุแห่งเวทนาทั้งหลายรวมทั้งทุกข์เวทนาและเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นที่ดับแห่งทุกข์ทั้งหลายรวมทั้งทุกข์เวทนาและทางดำเนินให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์เวทนาเหล่านั้นเพราะสิ้นทุกข์เวทนาจึงเป็นผู้หมดความหิวความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นทุกข์ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอกมีอยู่รู้ว่าทุกข์เวทนามีเป็นทุกข์ที่มีความแตกสลายเป็นธรรมตามมีความถูกต้อง สัมผัสความเสื่อมอยู่ย่อมคลายความยินดีในมันในทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น" 57 ทุกขเวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาหลักธรรมความหมายทุกข์เวทนาในชั้น 5 เวทนาชั้นนี้เป็นทุกข์ทุกข์เวทนาในไตรลักษณ์สภาวะทุกข์ที่เป็นทุกข์ลักษณะทุกข์เวทนาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาทุกข์เวทนาในอริยสัจ 4 อุปาทานชั้น 5
ชื่อว่าทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส๔๘แบ่งออกเป็น๒ฐานได้แก่๑ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิสคือโสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะกล่าวคือความรู้สึกเจ็บปวดทุกข์ทรมานภายในจิตใจอันเนื่องมาจากประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือเกิดจากหลายๆสาเหตุซึ่งล้วนเป็นส่วนที่ทนอยู่ได้ยากสภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลายเนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวของมันเองรวมทั้งความร้อนความ	ผ่านชีวิตของหญิงสาวคนนั้นสามารถพิจารณาได้ว่าธรรมชาติของทุกข์ชีวิตไม่ เป็นชายหญิงหรือแม้คนผู้มีความหลากหลายทางเพศซึ่งเป็นผู้เกิดขึ้นมา แล้วบนโลกนี้เมื่อมีการเกิดก็มีสิ่งที่เรียกว่าทุกข์หรือความทุกข์เกิดมาพร้อมกับ การเกิดนั้นแล้วอย่างหลีกเลี่ยงมิได้เพราะความเกิดเกิดขึ้นเมื่อใดเมื่อใดนั้น ความทุกข์ก็เกิดพร้อมกับความเกิดขึ้นในทันทีทันใดดังนั้นการที่หญิงสาวได้ เกิดขึ้นมานบนโลกนี้โดยสภาพถือว่ามีความทุกข์คือยากลำบากชั่วเดิตร้อน ไม่สบายหลงสมบุรณ์ 2546 น 344 ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดแล้วจะหลีกเลี่ยง ความยากลำบากหรือความไม่สบายกายใจหาได้ไม่แม้จะมีทุกสิ่งอย่าง ที่พร้อมพร้อมมากมายก็ตามและท่านผู้รู้ในอรรถแห่งศัพท์ทางพุทธศาสนาได้อธิบายให้เข้าใจในชีวิตของหญิงสาวผู้มีทุกข์มากจนเกือบจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีภาวะทุกข์ที่ตนเองเผชิญอยู่ได้อย่างง่ายว่าหญิงสาวคนนั้นกำลัง 1 มีสภาพหรือมีภาวะที่ทนอยู่ได้ยากสภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลายเนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง 2 อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นกับคนแม้แต่หญิงสาวผู้พร้อมทั้งก็หนีไม่พ้น 3 สภาพที่ทนได้วารสารปณิธานปีที่ 16 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม คมธันวาคม 2563 246 PAIDHNA JOURNAL Vol16 No2 JulyDecember 2020 ยากความรู้สึกไม่สบายความไม่สบายกายคือทุกข์ทางกายความไม่สบายใจคือทุกข์ทางใจหรือความไม่สบายกายไม่สบายใจคือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจพระธรรมปิฎกปอปปุโยโด 2546 น 80 ความไม่สบายทั้งกายและใจของหญิงสาวคนนั้นจะมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับหลักการทางพุทธศาสนาในข้อที่ว่า การเกิดของสิ่งมีชีวิตจัดว่าเป็นทุกข์ทั้งนี้ เพราะมนุษย์ทุกคน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
โดยประการทั้งปวง๑๐ทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส๑๑ในอรรถกถาหาสดิปัญฐานสูตรพระอรกถาจารย์อธิบายว่าอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสได้แก่อุเบกขาเวทนา๑ที่อาศัยเนกขัมมะชื่อว่าอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส๑๒	ว่าเราเสวยสุขเวทนา 22 เมื่อเสวยทุกขเวทนามารู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา 23 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามารู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา 24 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุปัสสนาสติปัญฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิตประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหลุดก็รู้ชัดว่าจิตหลุด 38 จิตพ้นชานก็รู้ชัดว่าจิตพ้นชานวารสารพทธอาชฌัยศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 61 39 จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ 310 จิต
๑๖๙๒มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน๓มีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการปฏิบัติกรรมฐานเป็นธรรมชาติประภัสสรผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยินรู้กลิ่นลิ้มรสสัมผัสและนึกคิดเท่านั้นปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่มี๑๖ฐานได้แก่๑เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ๒เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ๓เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตาม	ความหมายของจิตภายในที่มีได้หมายถึงจิตภายในและจิตภายนอกจิตนั้นมีการบวนการทำงานที่เหนือความคาดหมายกระบวนการทำให้จิตมีคุณภาพถือเป็นเพียงจุดหมายเดียวแห่งการประพฤติธรรมและปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา 12 ทีมไทย๑๐๓๘๑๓๑๔๓๑๕ 212 สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิตประจำปี๒๕๖๐แม่โดยความเป็นจริงรูปนามจะมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออกแต่จิตถือเป็นกลไกสำคัญแห่งกระแสโลกและชีวิต 13 แนวทางการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงแนวทางการพัฒนาจิตและยังเป็นหลักสำคัญของจิตตานุปัสสนาไว้ว่าจิตเดจิตตานุปัสสัหรือจิตตาปีสมปชาโนสติมาวิเนยโยโลกอภิขมาโทมนสสมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กำจัดอภิขมาและโทมนสในโลกเสียได้ 14 ซึ่งหมายถึงสติที่ตั้งมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆในจิตคือวิญญานชั้นมี๑๖ประการและมีหลักเกณฑ์ให้กำหนดดังนี้เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ๒เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ๓เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ๔เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ๕เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ๖เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ๗เมื่อจิตหลุดและห้อยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหลุดและห้อย๘เมื่อจิตพ้นชานให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นชาน๙เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ๑๐เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ๑๑เมื่อจิตมีจิตอื่น

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ดังนั้นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่าคิดหน่อการที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอาความคิดที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิดขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นในจิตเนืองๆมี	เพราะจะช่วยการราบความฟุ้งซ่านเรื่องความสวยงามไว้ได้ 2 โทสจรีตผู้ทีไกรธง่ายใจร้อนขึ้นหุดหิดเหมาะะกับพรหมวิหารและกลืนโดยเฉพาะกลืนสี่เพราะจะช่วยขมโทสะไว้ได้ 3 โมหจรีตผู้ทีมักเหมอลอยงงมวงายไร้จิดหมายเหมาะะกับอานาปานสติและควรอยู่ใกล้ชิตครมาอาจารย์เพื่อให้ความเห็นที่ถูกต้อง 4 สัทธาจรีตผู้ทีเชื่อคนง่ายและเลื่อมใสอะไร่ายๆเหมาะะกับอนสดี 6 ข้อแรกเพราะจะช่วยให้มีศรัทธาที่ถูกต้อง 5 พุทธจรีตผู้ทีข้างคิดข้างสงสัยเหมาะะกับมรณโัสสดีอุปสมานุสดีอาหารปฏิกุลสัญญา 1 และจธธาตว้ถถาน 1 เพราะช่วยให้ได้ใช้ความคิดในทางที่ดี 6 วิตกจรีตผู้ทีข้างวิตกกังวลจับจิดฟุ้งซ่านเหมาะะกับอานาปานสติหรือกลืนเพราะจะช่วยขมความวิตกกังวลไว้ได้ 53 แนวทางการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐานในสังคมยุค 40 การพัฒนาอบรมจิตตามหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาควีวิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิตถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่าคิดหน่อการที่ความคิดเกิดขึ้นนั้นก็เพราะจิตจะระลึกนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนเสมอว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอาความคิดที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าไปคิดขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดโดยพิจารณาเห็นในจิตเนืองๆการปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยงหรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดถือความเที่ยงนั้นไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ตามผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้นโดยไม่รู้สึกเสียใจอะไรเพราะได้พิจารณา
พุทธานุสสติธรรมานุสสติสังฆานุสสติสีลานุสสติจาคานุสสติเทวดานุสสติอุปสมานุสสติอาโลกสัญญาเพื่อเสริมสร้างศรัทธาและความเพียร๔๐๓๕จะกุกุจะไขกสิณ๖คือปฐวิกสิณเอาไปกลืนเอาโยกสิณเดโชกสิณอากาศสิณอาโลกสิณเพื่อเพิ่มกำลังสมาธิ๕วิจิกจจาไขจธธาตว้ถถานอานาปานสติมรณานุสสติเพื่อละความสงสัย๑๒๘๒ฐานชั้น๕ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักชั้น๕ในธรรมานุ	สติและอานาปานสติมีนิมิตเป็นอารมณ์กรรมฐานวิญญานัญญาจยตนะเนวสัญญานาสัญญายตนะพุทธานุสสติธรรมานุสสติสังฆานุสสติสีลานุสสติจาคานุสสติเทวดานุสสติมรณานุสสติอุปสมานุสสติจธธาตว้ถถานอาหารปฏิกุลสัญญามีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐานอัปปมัญญา 4 อากาสาัญญาจยตนะและอาภิกัญญัญญาจยตนะเป็นอารมณ์ที่พูดไม่ถูกไม่มีทั้งนิมิตและสภาวะธรรมเป็นอารมณ์กรรมฐานอสุภ 10 ปฐวิกสิณเอาไปกลืนเอาโยกสิณเดโชกสิณโลหิตกสิณนีลกสิณปีตกสิณโอหาทกสิณอาโลกสิณกำหนดนิมิตโดยการเห็นอานาปานสติกำหนดนิมิตโดยการถูกกระทบวาโยกสิณกำหนดนิมิตโดยการเห็นและการถูกกระทบพุทธานุสสติธรรมานุสสติสังฆานุสสติสีลานุสสติจาคานุสสติเทวดานุสสติมรณานุสสติอุปสมานุสสติจธธาตว้ถถานอาหารปฏิกุลสัญญาเมตตากุณามุทิตากำหนดนิมิตโดยการฟังหรือคิดพิจารณากายคตาสติกำหนดนิมิตโดยการเห็นและการฟังหรือคิดพิจารณาอุเบกขาเป็นบาทฐานต่อจากตติยฌานของผู้เจริญเมตตากุณามุทิตา,อากาศสิณเป็นบาทฐานต่อจากปฐมฌานของผู้เจริญกสิณทั้ง 9 (เวณอากาศสิณ)อรุปกรรมฐานเป็นบาทฐานต่อจากจตุตถฌานของผู้เจริญอากาศสิณ,อรุปกรรมฐานบทต่ำกว่าย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อรุปกรรมฐานบทที่สูงกว่าโดยลำดับคืออากาศสิณย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อาภาสานัญญาจยตนะอาภาสานัญญาจยตนะย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่วิญญานัญญาจยตนะวิญญานัญญาจยตนะย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อาภิกัญญัญญาจยตนะอาภิกัญญัญญาจยตนะย่อม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๑๘๘๒ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาเวทนาชั้นคือกองเวทนาส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆ๓ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสัญญาชั้นคือกองสัญญาส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์๖เช่นว่าชาวเขี้ยวตาแดงเป็นต้น๔ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาสังขารชั้นคือกองสังขารส่วนที่เป็นความปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัตินี้ต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของ	Journal of Buddhist Innovation Review Vol 2 No 2 JulySeptember 2021 หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาภาคเสาร์อาทิตย์บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระพรหมคุณาภรณ์โปกฺยุดโดขันธแปลว่ากองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมร่วมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นต้นหรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิตได้แก่ 1 รูปขันธคือส่วนที่เป็นรูปร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกายที่เป็นธาตุทั้ง๔เช่นเลือดเนื้อน้ำเหลืองความอบอุ่นในร่างกาย 2 เวทนาขันธคือส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆเมื่อรับรู้เกิดความพอใจมนุษย์เรียกว่าสุขเมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจมนุษย์เรียกว่าทุกข์เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุขเรียกว่าเบกขา 3 สัญญาขันธคือส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 5 เช่นเสียงดังรูปสวยกลิ่นหอมรสหวานร้อนและดีใจ 4 สังขารขันธคือส่วนที่เป็นความปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัตินี้ต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศลอกุศลและไม่ใช่กุศลและอกุศล 5 วิญญาณขันธคือส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ความรู้ารมณ์โดยทางอายตนะภายในทั้ง๖ได้รับรู้อายตนะภายนอกทั้ง 6 ประการเช่นการได้ยิน การมองเห็นการได้กลิ่น เป็นต้นพระพรหมคุณาภรณ์ 2555 หน้า 162 พระพรหมคุณาภรณ์โปกฺยุดโดกล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าขันธทั้ง 5 อาศัยซึ่งกันและกันรูปขันธเป็นส่วนกายนามขันธทั้ง 4
ทำให้ตนเป็นอย่างที่จิตใจต้องการตามกิเลสจึงคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นจากขันธทั้งหลายดังนั้นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมพิจารณาชั้น๕ที่ประกอบด้วยรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณเจตว่าเป็นมารเพราะเป็นสภาพอันปัจเจกปรุงแต่งขึ้นเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลายถูกปัจจัยต่างๆบีบคั้นเบียดเบียนจึงเป็นเหตุขัดขวางหรือตัดรอนโอกาสมิให้สามารถทำความดีงามได้อย่างเต็มที่หรืออาจตัดโอกาสนั้นอย่างสิ้นเชิงสาเหตุเพราะสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่นในขันธ๕การที่จะตัดขาดการยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทานขันธได้ก็ด้วยการเจริญกัมมัฏฐานผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมจึง	การตระหนักรู้การรับรู้หรือการสนองตอบผ่านทางอินทริยไดอินทริยหนึ่งในอินทริย 6 และมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบกับอินทริย 6 คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ทางจิตเป็นอารมณ์ของวิญญาณเช่นตากระทบกับสีวิญญาณทางตากก็จะเกิดขึ้นซึ่งการเกิดขึ้นนี้เป็นเพียงการตระหนักรู้ความมีอยู่แห่งสิ่งนั้นเป็นต้นพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบขันธ 5 ว่าเหมือนกับพองน้ำเพราะพองน้ำต่างก็มีช่องเล็กช่องน้อยพรุนไปทั่วเชื่อมต่อกันเป็นท่ออยู่ของหมูนอนนานาชนิดเป็นทั้งเรือนเป็นทั้งส้วมเป็นทั้งโรงพยาบาลเป็นป่าช้าเหล่านี้ต่างหาสาระอะไรไม่ได้เลยเช่นเดียวกับรูปย่อมหาสาระอะไรไม่ได้เช่นกันเวทนาเปรียบเหมือนตอม่น้ำเพราะฝนเมื่อตกลงมาเกิดตอม่น้ำแล้วตอม่น้ำนั้นก็ดับไปตอม่น้ำนี้หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้สัญญาเปรียบเหมือนพยับแดดเพราะในเวลาเที่ยงพยับแดดย่อมดับยับยั้งปรากฏเหมือนมีลูกคลื่นเกิดพยับแดดย่อมหลอกล่อคนจำนวนมากให้หลงใหลพูดว่าปรากฏเหมือนมีน้ำเต็มในแม่น้ำสังขารเปรียบเหมือนต้นกล้วยเพราะต้นกล้วยไม่ได้มีสาระในแก่นไม้ไม่มีเปลือกไม่ว่าจะเป็นโคนต้นหรือลำต้นเมื่อลอกคราบออกมาแล้วจะไม่พบแก่นแต่อย่างไรเช่นเดียวกันสัญญาจึงเปรียบเหมือนต้นกล้วยเพราะหาสาระแก่นไม้อะไรไม่ได้เลยและวิญญาณเปรียบเหมือนมายากลเพราะนักมายากลย่อมหลอกหลวงผู้ดูให้หลงใหลคลั่งไคล้เคลิบเคลิ้มต่างนานาจะหาสาระในมายากลนั้นไม่ได้เลยเพราะไตรปิฎกภาษาไทยเล่มที่ 9 ข้อที่ 95 หน้าที่ 180182 กล่าวโดยสรุปได้ว่าขันธ 5 ประกอบด้วยรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณเจตว่าเป็นมารเพราะเป็นสภาพอันปัจเจกปรุงแต่งขึ้นเป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลายถูกปัจจัยต่างๆบีบคั้นเบียดเบียนจึงเป็นเหตุขัดขวางหรือตัดรอนโอกาสมิให้สามารถทำความดีงามได้อย่างเต็มที่หรืออาจตัดโอกาสนั้นอย่างสิ้นเชิงสาเหตุเพราะสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่นในขันธ 5 การที่จะตัดขาดการยึดมั่นถือมั่นหรืออุปาทาน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
สุขภาพจิตที่ดีและสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของคนทั่วไปได้ ดังนั้น อริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐความจริงของพระอริยะความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยะในมหาสติปัญญาสูตรเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักอริยสัจ ๔ ได้แก่ ๑ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์คือเป็นสภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้นขัดแย้งบกพร่องขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริงได้แก่ชาติขรามระและการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักการพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สม	ทุกข์สมุทัยอริยสัจอริยสัจคือเหตุเกิดแห่งทุกข์ 3 ทุกขนิโรธอริยสัจอริยสัจ คือความดับทุกข์ 4 ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจอริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์มหาวิททยาลัมพาทูลองกรณราชวิททยาลัมพ 2539 ซึ่งเป็นที่ทราบกันในนามอริยสัจ 4 เรียกสั้นๆว่าทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคกล่าวคือความจริงอันประเสริฐความจริงของพระอริยะความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะโดยที่ทุกข์คือสภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้นขัดแย้งบกพร่องขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริงได้แก่ชาติขรามระและการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักการพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สมหวังโดยย่อว่าอุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ประการต่อมาสมุทัยเหตุเกิดแห่งทุกข์สาเหตุให้ทุกข์เกิดได้แก่ตัณหา 3 คือกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหาประการต่อมานิโรธความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกคตหาสิ้นแล้วไม่ถูกต้องไม่ติดข้องหลุดพ้นสงบปลอดโปร่งเป็นอิสระคือนิพพานประการสุดท้ายมรรคปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทาแปลว่าทางสายกลางมรรคมีองค์ 8 นี้สรุปลงในไตรสิกขา คือศีลสมาธิปัญญาพระพรหมคุณาภรณ์ ปอ ปยุตโต 2559 สรุปได้ว่าอริยสัจธรรมก็คืออริยสัจ 4 โดยส่วนใหญ่กล่าวกันว่าเพียงสั้นๆว่าทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคเป็นธรรมที่ทำให้ผู้เข้าใจเข้าถึงและปฏิบัติตามข้ามพ้นจากกันดารคือสังสารวัฏได้ซึ่งหากแยกแยะโดยละเอียดแล้วอริยสัจธรรมนี้คือกระบวนการแก้ไข้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุดโดยที่ทุกข์คือปัญหาสมุทัยคือสาเหตุนิโรธคือเป้าหมายมรรค
๑๙๓๓ ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์นิโรธคือความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกคตหาสิ้นแล้วไม่ถูกต้องไม่ติดข้องหลุดพ้นสงบปลอดโปร่งเป็นอิสระคือนิพพานในฐานะเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้แจ้งแก่ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา คือปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ ๑๓๓ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทาแปลว่าทางสายกลางมรรคมีองค์ ๘ นี้สรุปลงในไตรสิกขา คือศีล	ธรรมที่ช่วยตัดกิเลสคือหลักธรรมเรื่องจิตได้แก่ศีล 5 ไตรสิกขาและอริยสัจ 4 เพราะเป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตจนนำไปสู่การพ้นทุกข์ได้วนิยายแนวจิตพุทธศาสนาของหมยยันต์นำเสนอหลักธรรมเรื่องจิตได้แก่ศีล ไตรสิกขาและอริยสัจ 4 ผ่านบทบาทของตัวละครสตรีโดยกำหนดให้ตัวละครสตรีเป็นผู้มีบทบาทสำคัญแสดงถึงความเท่าเทียมกับผู้ชายในการเป็น เรื่องที่จะต้องทำจึงมีสองเรื่องในการพัฒนาจิตคือสมาธิและปัญญาหรือสมณะและวิปัสสนา คือศีลลากเอามารวมอยู่ในสมณะเป็นบวรศีลนี้เป็นบาทฐานเหมือนแผ่นดินสำหรับเหยียบสมาธิก็เป็นกำลังสำหรับจะตัดกิเลส ปัญญาที่เป็นอาวุธที่คมกล้าสำหรับจะตัดกิเลสการพัฒนาจิตด้วยอานาปานสติ 2532 37 1 ทุกข์ความทุกข์สภาพที่ทนได้ยากสภาวะบีบคั้นขัดแย้งบกพร่องขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ไม่ให้ความพึงพอใจแท้จริงได้แก่ชาติขรามระและการประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักการพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สมหวังโดยย่อว่าอุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ 2 สมุทัยเหตุเกิดแห่งทุกข์สาเหตุให้ทุกข์เกิดได้แก่ตัณหา 3 คือกามตัณหาภวตัณหาและวิภวตัณหา 3 นิโรธความดับทุกข์ได้แก่ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไปภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสารอกคตหาสิ้นแล้วไม่ถูกต้องไม่ติดข้องหลุดพ้นสงบปลอดโปร่งเป็นอิสระคือนิพพาน 4 มรรคปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับแห่งทุกข์ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้แก่อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามัชฌิมาปฏิปทาแปลว่าทางสายกลางมรรคมีองค์ 8 นี้สรุปลงในไตรสิกขา คือศีลสมาธิปัญญาพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม 2545 155 6 ผู้นำและผู้สืบต่อพุทธศาสนาจากความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยเลือกศึกษาวินิยายเรื่องฉนวนซึ่งมีเนื้อหาในการนำเสนอหลักธรรม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เวทนาฐานคือฐานสุขเวทนาฐานทุกขเวทนาฐานอทุกขมสุขเวทนาฐานสุขเวทนาที่มีอามิสฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มีอามิสฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสและอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือรู้จักความทุกข์ความสุขและการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป๓จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน Cittanupassanasatipattana การตั้งสติกำหนดพิจารณาจัดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน๔เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุใน	ตถาและทัญญูอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 10 ข้อ 375 304 แบ่งออกเป็น 6 หมวดย่อยด้วยวิธี 14 อย่างคือหมวดลมหายใจเข้าออก 1 หมวดอิริยาบถ 1 หมวดสัมปชัญญะ 1 หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล 1 หมวดมนสิการธาตุ 1 และหมวดปาชา 9 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเมื่อสุขเวทนาทุกขเวทนาอทุกขมสุขเวทนาสุขเวทนาที่มีอามิสสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มีอามิสทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้จักพิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายภายในภายนอกทั้งภายในทั้งภายนอกธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับเหตุเกิดเหตุดับในเวทนาทั้งหลายมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกเมื่อเห็นเวทนาไม่เที่ยงย่อมเบื่อหน่ายและคายกำหนดหลุดพ้นรู้ชัดว่าชาตินี้สิ้นแล้วปีที่ 14 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2559 65 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาจัดเป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตคือเมื่อจิตมีราคะปราศจากราคะมีโทสะปราศจากโทสะมีโมหะปราศจากโมหะหลุดพ้นชานเป็นมหัคคตจะไม่เป็นมหัคคตจะมีจิตอื่นยิ่งกว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าเป็นสมาธิไม่เป็นสมาธิหลุดพ้นแล้วไม่หลุดพ้นก็รู้จักพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในภายนอกทั้งภายในทั้งภายนอกธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับเหตุเกิดเหตุดับในจิตมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าจิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยและไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก 4
๔คายนุปัสสนาสติปัฏฐาน๑ ฐานลมหายใจเข้าออก๒ ฐานอิริยาบถต่างๆ๓ฐานสัมปชัญญะ๔๔ฐานอาการ๓๕๕ฐานธาตุ๔๖๖ฐานพิจารณาซากศพเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 สุขเวทนา 2 ทุกขเวทนา๓ทุกขมสุขเวทนา๔สุขเวทนาที่มีอามิส๕สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส๖ทุกขเวทนาที่มีอามิส๗ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส๘ทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส๙อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 ฐานจิตมีราคะ 2 ฐาน	ถึงธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 อย่างคือ 1 คายนุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาภายในการกำหนดรูปล้วนรูปขั้นที่เรียกว่ารูปกัมมัญฐานเป็นการพิจารณาภายในกายตนภายนอกในกายผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับในกายอยู่หรือที่ธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับในกายอยู่หรือว่ามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตถาและทัญญูอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกพระไตรปิฎกภาษาไทยเล่ม 10 ข้อ 375 304 แบ่งออกเป็น 6 หมวดย่อยด้วยวิธี 14 อย่างคือหมวดลมหายใจเข้าออก 1 หมวดอิริยาบถ 1 หมวดสัมปชัญญะ 1 หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูล 1 หมวดมนสิการธาตุ 1 และหมวดปาชา 9 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเวทนาเป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเมื่อสุขเวทนาทุกขเวทนาอทุกขมสุขเวทนาสุขเวทนาที่มีอามิสสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มีอามิสทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้จักพิจารณาเห็นเวทนาทั้งหลายภายในภายนอกทั้งภายในทั้งภายนอกธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับเหตุเกิดเหตุดับในเวทนาทั้งหลายมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น
จิตปราศจากราคะ๓ฐานจิตมีโทสะ๔ฐานจิตปราศจากโทสะ๕ฐานจิตมีโมหะเกิดขึ้น๖ฐานจิตปราศจากโมหะ๗ฐานจิตหลุดและทอถอย๘ฐานจิตพ้นชานให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นชาน๙ฐานจิตเป็นมหัคคต๑๐ฐานจิตไม่เป็นมหัคคต๑๑ ฐานจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12 ฐานจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า๑๓ฐานจิตสงบ๑๔ฐานจิตไม่สงบ๑๕ฐานจิตพ้นจากกิเลสขันธ์มานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 ฐานนิรโรค๕ 2 ฐานขั้น๕๓ฐานอายตนะ	ปราศจากราคะ 3 เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหลุดและทอถอยให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตหลุดและทอถอย 8 เมื่อจิตพ้นชานให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นชาน 9 เมื่อจิตเป็นมหัคคตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคต 10 เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคต 11 เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าสุดตรจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12 เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าอนตรจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 13 เมื่อจิตสงบแล้วสมาหิตจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ 14 เมื่อจิตไม่สงบขอสมาหิตจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลสขันธ์มานุปัสสนาสติปัฏฐานการกำหนดรู้หรือรู้เท่าทันความคิดของตนเองถือได้ว่าเป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานพระจรัลศักดิ์เทวธมโม 2563 209220 4 ขัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนืองๆซึ่งธรรม 5 หมวดคือนิรโรค 5 ขั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ทิณไทย 10 382 316317

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เป็นต้น๔ฐานธรรมมีองค์ประกอบ๕ประการคือนิรณ๔ได้แก่กัมมันตะ พยาบาทถิ่นมัทธะอุท๓จกุกก๓จะและวิจิจจาขันธ๕ได้แก่รูปเวทนา สัญญาสังขารและวิญญาณอายตนะ๑๒ได้แก่คำคู่กับรูปหูกับเสียงกลิ่นคู้กับจุมกลิ่นคู้กับรสกายคู้กับสัมผัสและใจคู้กับสัมผัสมารณโพชฌงค์๗ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์๓มมวิจยสัมโพชฌงค์๓วิริยสัมโพชฌงค์๓ปิตัมโพชฌงค์ ๓สัทธิสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์๓วิจยสัมโพชฌงค์๔ได้แก่ทุกขสมุทัยนิโรธและมรรคส่วนสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิต	หรือบาเพ็ญตบะอย่างหนึ่งเพื่อกำจัดความชั่วร้ายหรือความไม่ดีให้หมดไปมี สัมปชัญญะมีสติคือความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้เท่าทันธรรมที่ปรากฏขึ้นทางกาย เวทนาจิตและธรรมหรือธรรมที่เกิดขึ้นที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจกำจัดอกิขฌาและ โทมนัสอกิขฌาคือความยินดีความโลภความอยากได้โทมนัสคือความ ยินร้ายในความโกรธความขัดเคืองความไม่พอใจกำจัดคือพรากออกไปด้วย การข่มไว้และกำจัดไม่ให้เกิดขึ้นอีกเลยด้วยอริยมรรคจะขึ้นชันนานปัส สนาจึงมีเป้าหมายเพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในนิรณธรรม คือในกัมมันตพยาบาทถิ่นมัทธะอุท๓จกุกก๓จะและวิจิจจาเพื่อกำหา หนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอุปาทานขันธคือรูปเวทนาสัญญาสังขาร วิญญาณเพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอายตนะคืออายตนะ ภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมใน ธรรมในโพชฌงค์คือสติสัมโพชฌงค์๓มมวิจยสัมโพชฌงค์๓วิริยสัมโพชฌงค์ ๓ปิตัมโพชฌงค์๓สัทธิสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์อุเบกขาสัม โพชฌงค์เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอริยสัจ 4 คือขอกา หนดพิจารณาอริยสัจได้แก่ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคเมื่อการกำหนดรู้สติ พิจารณาธรรมในธรรมเนื่องๆต่อเนื่องยอมเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือนิพพาน นั้นเองวารสารพุทธมคคปีที่ 1 ฉบับที่ 1 กรกฎาคมธันวาคม 2559 ศูนย์วิจัย ธรรมศึกษาสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม 21 บรรณานุกรมข้อมูลปฐมภูมิ มหามกุฏราชวิทยาลัย 2543 พิมพ์ครั้งที่ 4 พระไตรปิฎกอรรถกถาขต 91 เล่ม
สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรจะพิจารณาฐานเวทนา๔ฐานคือฐานสุขเวทนาฐาน ทุกขเวทนาฐานอกุทขมสุขเวทนาฐานสุขเวทนาที่มีอามิสฐานสุขเวทนาที่ ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มีอามิสฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสฐานอกุทขมสุข เวทนาที่มีอามิสและอกุทขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือรู้จักความทุกข์ความ สุขและการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น๔ฐานจิตผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควร พิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงอยู่มี๑๖ฐานเช่น	สุพรรณบุรีปริทรรคณปีที่ 3 ฉบับที่ 1 [มกราคม-เมษายน 2567] 2) เวทนาน ปัสสนาสติปัญฐานคือการปฏิบัติวิปัสสนากถาการพิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาพิจารณาเห็นเวทนา 9 อย่าง(อง.เอกก.อ.(ไทย) 1 / 390 / 503) ทั้ง หลายมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิขฌาและโทมนัสในโลกได้คือ เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจะเป็นสุขเวทนาทุกขเวทนาอกุทขมสุข เวทนา(ไม่ทุกข์ไม่สุข)สุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มี อามิสหรือที่ไม่มีอามิสและอกุทขมสุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิสก็รู้ ขัดแย้งตามอารมณ์นั้นๆเกิดขึ้นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้ง ภายในทั้งภายนอกบ้างการกำหนดพิจารณาอย่างมีสติสัมปชัญญะรู้เวทนา ว่าเป็นเพียงเวทนาไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลไม่มีตัวตนของเราของเขามารุขหรือ สตรีและมีสภาวะไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงเป็นทุกขณะเป็นทุกขทนอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้เป็นอนัตตาวางจากตัวตนมีการเกิดดับตลอดเวลาไม่สวยไม่งามโดย จำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือว่างเฉย(ไม่ทุกข์ไม่สุข)(ท.ม. (ไทย) 10 / 380 / 313 - 314 .) 3) จัดตามปัสสนาสติปัญฐานคือการปฏิบัติ วิปัสสนากถาการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัด อกิขฌาและโทมนัสในโลกได้พระพุทธเจ้าตรัสจัดตามปัสสนาไว้ 16 ประการจึงตรัสพระตำราสวากิขุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ดังต่อไปนี้จัดมีระคะจิตปราศจากรคะจิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะได้แก่กุศล จิต
กำหนดรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงได้แก่กำหนดรู้ลม หายใจเข้าออกกำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ทั้ง๔๓กำหนดรู้สีกตัวทั่ว พร้อม๔กำหนดรู้โดยอาการว่ากายเป็น	มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอกิขฌาและโทมนัสในโลกได้คำว่าพิจารณาเห็น กายในกายก็คือตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐานนั้นมีสติกำหนดรู้ชัดลมหายใจเข้า ออกมีสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถใหญ่คือเดินยืนนั่งนอนมีสติกำหนดรู้ชัด อริยาบถย่อยคือก้าวไปถอยกลับการแลเหลียวดูการเคี้ยวการดื่มเป็นต้นกา หนดพิจารณาผมนเส้นพันหนึ่งเป็นต้นในกายนี้โดยความเป็นของปฏิกุฎกา หนดพิจารณาภายในโดยสีกว่าเป็นธาตุดินน้ำไฟลมหรือกำหนดพิจารณา ขากศพในป้าข้างแต่ยังเป็นร่างสมบุรณ์ไปจนถึงกระดูกหุ่นเป็นชิ้นเล็กชิ้น

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT

จิตปราศจากโทสะจิตมีโมหะจิตปราศจากโมหะจิตหลุดพ้นจิตพ้นจากจิตเป็นมหัคคะจิตไม่เป็นมหัคคะจิตมีจิตอันยิ่งกว่าจิตไม่มีจิตอันยิ่งกว่าจิตตั้งมั่นแล้วจิตไม่ตั้งมั่นจิตหลุดพ้นและจิตไม่หลุดพ้นตั้งได้อธิบายมาแล้วองค์ประกอบของสัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แก่๑๑นิเวศ๕ได้แก่กามฉันทะความยินดีพอใจในกายมาหาความขัดเคืองแค้นใจถึงมีพระความหลุดและเชื่องซึมอุทธีจกุกกจะความพ้นจากและเดือดร้อนใจและวิจิกจกจะความล่งเลงสงสัยได้แก่

อย่างนี้สังขารเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้และวิญญาณเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้๓อายตนะ๑๒ได้แก่รู้ชัดตารู้ชัดรูปสังโยชน์๓ออาศัย๓และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นรู้ชัดหูรู้ชัดเสียงสังโยชน์๓ออาศัย๓และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นรู้ชัดจมูกรู้ชัดกลิ่นสังโยชน์๓ออาศัย๓และกลิ่นทั้ง

สองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นรู้ชัดลิ้นรู้ชัดรสสังโยชน์๓ออาศัย๓และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นรู้ชัดกายรู้ชัดโผฏฐัพพะสังโยชน์๓ออาศัย๓และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นและรู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณ์สังโยชน์๓ออาศัย๓และธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น๔โพชฌงค์๗ได้แก่เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อสัมมวิยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด

TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)

เห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนาและมัสติปรากฏอยู่เฉพาะหนว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยการเจริญสติเท่านั้นสรุปเวทนามานุสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าเวทนาส่วนเวทนาไม่ใช่ส่วนคลลส่วนเราเขาเป็นเพียงแต่ว่าเวทนาเท่านั้นไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่น 13 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาจิตในจิตเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิตเป็นการใช้สติกำหนดรู้ว่าการที่ปรากฏทางวิญญาณชั้นนี้โดยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีอารมณ์ระคะโทสะโมหะความหลุดความพ้นจากที่รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆสรุปจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าจิตลึกกว่าจิตไม่ใช่เขาหรือเราเป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้นไม่ควรเข้ายึดมั่นถือมั่นให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมคือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้คือเพียงสักแต่ว่าเห็นไม่ให้พิจารณาต่อไปว่าสวยหรือไม่สวยดีหรือไม่ดีจิตจึงมีความแน่วแน่มั่นใจไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้นการที่มีจิตแน่วแน่มั่นใจนี้เรียกว่าได้ถึงซึ่งจิตวิสุทธิคือจิตมีหมดจดโดยลำดับ 14 สัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการใช้สติกำหนดรู้ธรรมในธรรมพระพุทธร่องคทรงสอนให้พิจารณาธรรม 5 หมวดคือนิเวศ๕ชั้นอายตนะ๓โพชฌงค์และสังขาร๑๒ 141 นิเวศ 5 หมายถึงธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีสิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี 5 อย่างดังนี้๑กามฉันทะคือความพอใจในกายมาหาหาคือความคิดร้ายถึงมีพระคือความหลุดและเชื่องซึมอุทธีจกุกกจะความพ้นจากวิจิกจกคือความล่งเลงสงสัยโดยพิจารณาว่าเมื่อนิเวศใดเกิดขึ้นก็กำหนดรู้นิเวศนั้นโดยไม่เข้าไป

เป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้๓ สัญญาเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้๔ สังขารเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้๕ วิญญาณเป็นอย่างนี้ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้๖ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหนว่าธรรมมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยต้นทวารสารพทธอาชฌัยนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 62 และที่รู้และไม่มียึดมั่นถือมั่นอะไรในโลกที่ไทย 12 383 318 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 43 หมวดอายตนะ 12 คือพิจารณาเห็นอายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใจจนสร้างความวุ่นวายให้เกิดขึ้นจากอดีตถึงปัจจุบันคือ 1 รู้ชัดตาเห็นรูปรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 2 รู้ชัดหูรู้ชัดเสียงรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 3 รู้ชัดจมูกรู้ชัดกลิ่นรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 4 รู้ชัดลิ้นรู้ชัดรสรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 5 รู้ชัดกายรู้ชัดโผฏฐัพพะรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 6 รู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณ์รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป

ได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 2 รู้ชัดหูรู้ชัดเสียงรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 3 รู้ชัดจมูกรู้ชัดกลิ่นรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 4 รู้ชัดลิ้นรู้ชัดรสรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 5 รู้ชัดกายรู้ชัดโผฏฐัพพะรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไป 6 รู้ชัดใจรู้ชัดธรรมารมณ์รู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นและสังโยชน์ที่เกิดขึ้นจะได้แล้วสังโยชน์จะไม่เกิดอีกต่อไปที่ไทย 10 384 319 321 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 44 หมวดโพชฌงค์ 7 คือพิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเครื่องแห่งการตรัสรู้ในทางกุศลธรรมอันนำไปสู่แนวทางการสร้างกระบวนการทางสติปัญญาให้เกิดขึ้นนำไปสู่การพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นด้วยคือ 1 เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 2 เมื่อสัมมวิยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสัมมวิยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสัมมวิยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 3 เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 4 เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อปีสัทธัมมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดและเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด๕หรือสังข๔ได้แก่รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์สมุทัยรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์นิโรธและรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาหรือสังข๔เหล่านี้เป็นความ	ชัดเหตุนั้น 3 เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 4 เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 5 เมื่อปีสัทธัมมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีสัทธัมมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปีสัทธัมมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น 7 ในไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม ธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสังข 4 คือการพิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการกำเนิดและการสิ้นสุดของความทุกข์การพิจารณาหรือสังข 4 ด้วยสติจะทำให้เกิดแนวทางในการดับความทุกข์ด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงได้คือรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ทุกข์ชาติความเกิดเป็นทุกข์ชราความแก่เป็นทุกข์มรณะความตายเป็นทุกข์โศก
ตัวต่อสถานการณ์และการปรับตัวทางสังคมกับคนอื่นๆลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพมี๔ด้านคือ๑สุขภาพร่างกายได้แก่การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ๒สุขภาพทางสังคมได้แก่การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนปราศจากความร้าวฉานมีสวัสดิภาพในชีวิต๓สุขภาพทางจิตได้แก่การที่มีจิตใจที่สดชื่นเบิกบานแจ่มใสสงบสุข๔สุขภาพทางปัญญาได้แก่การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงามและ	หรือความเป็นปกติสุขมี 4 ด้าน 1 สุขภาพทางกายได้แก่การมีสุขภาพดีปลอดพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บไม่อดอยากหิวโหยมีปัจจัย 4 เพียงพอกับอวัยวะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพปราศจากมลพิษหรือมลภาวะมีกายเอ้าใจใสดูแลร่างกายรวมทั้งการบริโภคใช้สอยในปัจจุบัน 4 อย่างถูกต้องและเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง 2 สุขภาพทางสังคมได้แก่การที่ได้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืนราบรื่นและเป็นสุขประกอบไปด้วยไมตรีจิตปราศจากความร้าวฉานมีสวัสดิภาพในชีวิตมีสิทธิเสรีภาพที่ได้รับการคุ้มครองไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและไม่ก่อความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น 64 วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2563 3 สุขภาพทางจิตได้แก่การที่มีจิตใจที่สดชื่นเบิกบานแจ่มใสสงบสุขไม่กลัดกลุ้มมีความมั่นคงภายในมีกำลังใจไม่ท้อแท้หุดหู่เศร้าโศกและมีจิตใจที่อ่อนโยนมีเมตตากรุณาสามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ 4 สุขภาพทางปัญญาได้แก่การที่มีความรู้และความคิดที่ดีงามและถูกต้องมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมีความรู้จักนึกคิดและพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ได้และมีความสามารถในการดำเนินการต่างๆให้สำเร็จได้ด้วยปัญญาด้วยความสามารถของตนเองและเป็นที่พึ่งของตนเองได้พระไพศาลวิสาโล 2552 ความสำคัญของสุขภาพ 1 สุขภาพทางปัญญา Intellectual Health หมายถึงการมีสติปัญญาความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิต

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ถูกต้องมีการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกลุ่มได้แก่ทฤษฎีทางชีววิทยาทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีทางสังคมวิทยาทฤษฎีทางการสูงอายุนั้นเป็นเพียงสมมติฐานเท่านั้นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้นได้แก่ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมการสัมผัสแสงน่านมพิษต่างๆภาวะเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดโรคและโรคต่างๆซึ่งได้รวบรวมไว้เป็นทฤษฎีทางการสูงอายุดังได้อธิบายมาแล้วความหมายของผู้สูงอายุใน	ด้านการรักษาพยาบาลผลการศึกษาเชิงปริมาณพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายดีเมื่อเจ็บป่วยก็จะได้รับการรักษาพยาบาลแบบให้ไปลาจากรัฐตามวัตถุประสงค์ของกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับการศึกษาของ Eliopoulos 1995 ที่เสนอว่าปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้กระบวนการชราเกิดได้เร็วขึ้นได้แก่ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมการสัมผัสแสง Ultraviolet นานๆมลพิษต่างๆภาวะเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดโรคและ micro organism ต่างๆทฤษฎีอวัยวะ Organ Theory ประกอบด้วยทฤษฎีความเสื่อมโทรม Wear and Tear Theory ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้งายและเร็วขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงานจะเสื่อมสภาพไปก่อน 7 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ด้านสวัสดิการสังคมผลการศึกษาพบว่ารัฐบาลกำหนด 4 มาตรการเพื่อรองรับได้แก่ 1 การจ้างงานผู้สูงอายุโดยลดภาษีให้กับภาคเอกชนในการจ้างงานผู้สูงอายุ 2 สร้างที่พักให้แก่ผู้สูงอายุโดยใช้ที่ราชพัสดุทำบ้านประชารัฐอีกทั้งหาโรงงานใดที่ต้องการสร้างบ้านผู้สูงอายุจะได้สิทธิพิเศษ 3 ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 6080 ปีที่มีที่ดินให้นำมาจำนองกับธนาคารได้วงเงินไม่เกิน 10 ล้านบาทซึ่งธนาคารจะจ่ายเงินเป็นรายเดือนให้ทุกเดือนเมื่อเสียชีวิตที่ดินดังกล่าวจะตกเป็นของธนาคารหรือลูกหลานสามารถ
คือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา อยู่ฐานทุกขเวทนาคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ฐานอทุกขมสุขเวทนาคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาฐานสุขเวทนาที่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส โสมนัสอันอาศัยอามิสคือกามคุณ	วันหรือตายแล้ว 3 วันเป็นศพชั้นอัตถัพพเวทลาคัพพินาเหลืองเี่ยมเป็นต้น ทิมไทย 10 374379 302 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 2 เวทนานุบิสนานาสติปฏิฐานหมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 9 ประการคือ 21 เมื่อเสวยสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา 22 เมื่อเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา 23 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา 24 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ทิมไทย 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุบิสนานาสติปฏิฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิต ประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ 38 จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่านวารสารพุทธอาเขียนศึกษา Buddhist ASEAN

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๔๔ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสได้แก่โสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะทุกขเวทนาที่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสได้แก่โทมนัสเวทนาที่อาศัยเรณูฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวย	เหลือองเี่ยมเป็นต้นทิมไทย 10 374379 302 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 2 เวทนานุปัสสนาสนธิปฏฐานหมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 9 ประการคือ 21 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา 22 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา 23 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา 24 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทิมไทย 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุปัสสนาสนธิปฏฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิตประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหลุดรู้ชัดว่าจิตหลุด 38 จิตพ้นชานรู้ชัดว่าจิตพ้นชานวารสารพทธอาเขียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม
ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสได้แก่โสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสได้แก่อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเรณูฐานทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส	ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทิมไทย 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุปัสสนาสนธิปฏฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิตประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหลุดรู้ชัดว่าจิตหลุด 38 จิตพ้นชานรู้ชัดว่าจิตพ้นชานวารสารพทธอาเขียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 61 39 จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ 310 จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ 311 จิตมีจิตอันยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอันยิ่งกว่า 312 จิตไม่มีจิตอันยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอันยิ่งกว่า 313 จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ 314 จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิต
ได้แก่อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุคือพิจารณาเห็นจิตในจิตมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกาจิตอกขาและโสมนัสในโลกได้โดยผู้สูงอายุผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้เห็นตามเป็นจริงอยู่มี๑๖ฐานได้แก่เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีราคะ๒เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตปราศจากราคะ๓	ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึกคิดถือเอาเป็นเจ้าของในขณะที่รับทางทวารทั้งที่เป็ดรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสนธิปฏฐานมมไทย 12 111 554 มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ทิมฐิกไทย 2 110 มีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตเดจิดตานุปัสสนาสนธิปฏฐานปีสมปชาโนสติมาวินยโยโลกอกขาและโสมนัสมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กาจิตอกขาและโสมนัสในโลกเสียได้ทิมไทย 10 381 317315 สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆซึ่งจิตคือวิญญาณชั้นมี 16 ประการคือ 1 เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นเฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีราคะ 2 เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตปราศจากราคะ 3 เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นเฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นเฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหลุดและทอถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตหลุดและทอถอย 8 เมื่อจิตพ้นชานให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตพ้นชาน 9 เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่ามีจิตเป็นมหัคคตะ

[illegible]

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ความพอใจในความต้องการการกามคุณและควรละพยายาทคือความคิดร้ายความขัดเคืองแค้นใจฐานชั้น๕ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักชั้น๕คือกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเช่นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณารูปชั้นคือกองรูปส่วนที่เป็นรูปร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกายส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดสิ่งที่เป็นร่างกายทั้งหมดไม่เที่ยงแท้แน่นอน๓	ธรรมชาติทุกชนิดมีความแตกสลายไปวารสารพุทธนวัตกรรมปริทรรศน์ 100 Journal of Buddhist Innovation Review Vol 2 No 2 JulySeptember 2021 หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาภาคเสาร์อาทิตย์บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระพรหมคุณาภรณ์ป๋อปปยุตโตชั้น๕แปลว่ากองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมร่วมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นต้นหรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิตได้แก่ 1 รูปชั้นคือส่วนที่เป็นรูปร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกายที่เป็นธาตุทั้ง๔เช่นเลือดเนื้อน้ำเหลืองความอบอุ่นในร่างกาย 2 เวทนาชั้นคือส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆเมื่อรับรู้เกิดความรู้สึกพอใจมนุษย์เรียกว่าสุขเมื่อรับรู้เกิดความรู้สึกไม่พอใจมนุษย์เรียกว่าทุกข์เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุขเรียกว่าอุเบกขา 3 สัญญาชั้นคือส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆได้ความกำหนดได้หมายรู้ในอารมณ์ 5 เช่นเสียงดังรูปสวยกลิ่นหอมรสหวานร้อนและดีใจ 4 สังขารชั้นคือส่วนที่เป็นความปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัติต่างๆของจิตมีเจตนาเป็นตัวนำที่ปรุงแต่งคุณภาพของจิตให้เป็นกุศลอกุศลและไม่ใช่กุศลและอกุศล 5 วิญญาณชั้นคือส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์ความรับรู้อารมณ์โดยทางอายตนะภายในทั้ง๖ได้รับรู้อายตนะภายนอกทั้ง 6 ประการเช่นการได้ยิน การมองเห็นการได้กลิ่นเป็นต้นพระพรหมคุณาภรณ์ 2555 หน้า 162 พระพรหมคุณาภรณ์ป๋อปปยุตโตกล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่าชั้น๕
คา 2 คาคือคำว่าสุขภาพและองค์รวมสุขภาพองค์รวมในพระไตรปิฎกต้องประกอบ 4 มิติคือ 1 ด้านกาย 2 ด้านสังคม 3 ด้านจิตและ 4 ด้านปัญญา ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชชาวิมุตติวิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งปวงกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ทุกข	ดังนั้นเมื่อมุ่งเน้นผลของสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธจึงเน้นความสุขภาวะสุขภาพที่ประกอบด้วยวิชชาวิมุตติวิสุทธิสันติซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีของชีวิตส่วนแนวทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพองค์รวมนั้นหลักการการดูแลสุขภาพทั้งปวงกันส่งเสริมเยียวยารักษาโดยกระบวนการแบบแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคในส่วนรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวมวิถีพุทธในพระไตรปิฎกนี้รูปแบบที่เน้นในด้านสุขภาพด้านจิตวิญญาณสติปัญญาเน้น 3 สประกอบด้วย 1 รูปแบบการสวดมนต์ 2 รูปแบบการปฏิบัติธรรมสมาธิสติปัญญา 3 รูปแบบการสนทนาธรรมโยนิโสมนสิการและรูปแบบและกระบวนการสร้างสุขภาพองค์รวม 4 มิติคือ 1 ด้านร่างกายรูปแบบดูแลสุขภาพองค์รวมประกอบด้วยกายการบริโภคหรือเกี่ยวกับอาหารการใช้จ่ายสมุนไพรเภสัชเพื่อสุขภาพการออกกำลังกายและการบริหารร่างกายและด้านร่างกายอื่นๆรูปแบบการพักผ่อนอิริยาบถรูปแบบการผ่าตัด 2 รูปแบบด้านสังคมหรือสิ่งแวดล้อมคนกลุ่มคนชนธรรมชาติ 3 รูปแบบด้านจิตใจและ 4 รูปแบบด้านปัญญาธรรมะเช่นโพชฌงค์ 7 สัญญา 10 สติปัญญา 4 ชั้น๕ 5 ไตรลักษณ์พรหมวิหาร 4 อิทธิบาท 4 และทิฏฐิกรรมกรปรับปรุงให้ตรงยังมีข้อค้นพบอีกคือการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์เป็นส่วนย่อยของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่าการมีสุขภาพดีเช่นการได้ฉันอาหารที่มีคุณภาพถูกสุขลักษณะปลอดภัยและได้มาตรฐานมีความรู้ในการใช้ยาที่ถูกต้องเหมาะสมมีอายุ 35 ปีขึ้นไปได้รับการตรวจ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลกันและกัน๒ ศิลปภาวนาการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม๓ จิตภาวนาคือการทำ	หลักการโดยหลักการนี้สามารถนำไปพัฒนาในด้าน 4 ด้านที่พระพรหมคุณาภรณ์โปปยุตโต 2551 หน้า 112113 ได้กล่าวเอาไว้ว่าภาวนา 4 คือการพัฒนา Development 4 ด้านคือ 1 ภาวนาภาวนาพัฒนาการพัฒนาร่างกายสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ Physical Development คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลกันและกันโดยเฉพาะให้รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูตึงเป็นตัวอย่างมีสติเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกนใช้ด้วยปัญญาเสพรโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2 ศิลปภาวนาภาวนาพัฒนาจิตการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดีและมีอาชิวะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข 3 จิตภาวนาภาวนาจิตคือการทำให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองอกงามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออาทรมีมุทิตามิตรีทธานี้มีความเคารพอ่อนโยนข้อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียร
จิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในทางคุณธรรมความดีงามและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตมีน้ำใจเมตตากรุณามีมุทิตามิตรีทธานี้มีความเคารพข้อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงขยันหมั่นเพียรอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้น๔ ปัญหาภาวนาคือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจ	เป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและชกนใช้ด้วยปัญญาเสพรโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ 2)ศิลปภาวนา(Moral Cultivation)หมายถึงการพัฒนาจิตการพัฒนาจิตพัฒนาความประพฤติพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีความพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและมีอาชิวะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนในทางเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาคุณภาพชีวิตและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข 3)จิตภาวนา(Spiritual Cultivation)หมายถึงการพัฒนาจิตใจเจริญจิตพัฒนาจิตการพัฒนาจิตใจเจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองอกงามด้วยคุณธรรมเช่นมีน้ำใจเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้อ Institute of Sufficiency Journal Vol . 1 No . 3 [March , 2024] 14 อาริยมุทิตามิตรีทธานี้มีความเคารพอ่อนโยนข้อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงขยันหมั่นเพียรพยายามกล่าวหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจว่าเรื่งเบิกบานสดชื่นอัมโปรงโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุข 4)ปัญญาภาวนา(Wisdom Cultivation)หมายถึงการพัฒนาปัญญาการฝึกฝนอบรมเสริมปัญญาการเจริญปัญญาสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๑๖ความสอดคล้องกับประเด็นกล่าวอ้างประกอบของสุขภาวะใน 4 มิติอันประกอบด้วย 1 สุขภาวะทางกายหมายถึงร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่วมีกำลังไม่มีโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นเพียงพอ มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพคาวาภายในที่นี้รวมถึงกายภาพด้วย 2 สุข ภาวะทางจิตหมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัดมีความ เมตตา มีสติมีสมาธิมีปัญญารวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยเพราะ ธรรม	พบว่าสุขภาวะมีความครอบคลุมทั้ง 4 มิติได้แก่มิติกายได้แก่การมีสุขภาวะ ที่สมบูรณ์ทางกายหมายถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังไม่ เป็นโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุปสรรคอันตราย และมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพมิติได้ใจได้แก่การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง จิตหมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัดมีความเมตตา สัมผัสได้กับสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิมีปัญญารวมถึงการเห็นแก่ตัวลงมิติ ดั้งเดิมได้แก่สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีมี ครอบครัวยุบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคมมีความยุติธรรมมีความเสมอภาคมี ภารดรภาพมีสันติภาพมีความเป็นประชาธิปไตยมีระบบบริการที่ดีวารสาร สถาปนาวิจัยญาณสังวรปีที่ 10 ฉบับที่ 1 มกราคมมิถุนายน 2562 173 และ มี ระบบบริการที่เป็นกิจการทางสังคมมีจิตวิญญาณหรือปัญญาได้แก่สุข ภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหมายถึงสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดี หรือจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงส่งหรือสิ่งสูงสุดเช่นการเสียสละการมี เมตตากรุณาการเข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าเป็นต้นเป็น ความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อมีความหลุดพ้นจากการมีตัวตนมีอิสรภาพมีความผ่อนคลาย มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกายมี สุขภาพจิตดีและยังสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็น ปกติสุขเรียกว่ามีสุขภาพสมบูรณ์ 62 การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุข ภาวะโดยใช้หลักธรรมสังคหวัดฤ 4 ในชุมชนการเคหะ
ใดที่ยังมีอยู่นั้นก็คือสุขภาวะทางจิตที่ไม่สมบูรณ์ 3 สุขภาวะทางสังคมหมายถึง การอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดีมีครอบครัวที่อบอุ่นมีชุมชนและสังคมที่เข้ม แรงร่วมมือร่วมใจกันมีความเสมอภาคมีความยุติธรรมและมีสันติภาพมีระบบ การบริการและกิจกรรมทางสังคมที่ดี 4 สุขภาวะทางจิตวิญญาณหมายถึง สุขภาวะจิตที่ดีมีความสุขเสียสละมีความเมตตากรุณาเข้าถึงพระรัตนตรัยและ เป็นสุขภาวะที่เกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีความหลุดพ้นจาก	ที่สมบูรณ์ทางกายหมายถึงร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังใจ ไม่เป็นโรคไม่พิการมีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุปสรรค อันตรายและมีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ 2 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึงจิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัดมีความเมตตาสัมผัส ได้กับสรรพสิ่งมีสติมีสมาธิรวมถึงลดการเห็นแก่ตัว 3 สุขภาวะที่สมบูรณ์ทาง สังคมหมายถึงการอยู่ร่วมกันด้วยดีมีครอบครัวที่อบอุ่นชุมชนเข้มแข็งสังคม มีความยุติธรรมมีความเสมอภาคมีภารดรภาพมีสันติภาพมีความเป็นประชาธิปไตย มีระบบบริการที่ดีและมีบริการที่เป็นกิจการทางสังคม 4 สุขภาวะที่ สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณหมายถึงสุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อทำความดีหรือจิต สัมผัสกับสิ่งที่มีคุณค่าอันสูงสุดเช่นการเสียสละการมีความเมตตากรุณาการ เข้าถึงพระรัตนตรัยหรือการเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้าเป็นต้นความสุขทางจิต วิญญาณเป็นความสุขที่ไม่ระคนอยู่กับความเห็นแก่ตัวแต่เป็นสุขภาวะที่เกิด ขึ้นเมื่อมนุษย์มีความหลุดพ้นจากความมีตัวตน Self Transcending จึงมี อิสรภาพวารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณปีที่ 19 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคมมิถุนายน 113 มีความผ่อนคลายอย่างยิ่งสุขภาพดีอย่างยิ่งมีผลดี ต่อสุขภาพทั้งทางกายทางจิตและทางสังคมข้อเสนอแนะในการนำผลการ วิจัยไปใช้ประโยชน์ 1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้แก่กรมการพัฒนาชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นและเทศบาลควรมีนโยบายเด่นชัดในการผลักดันให้เกิดการเรียนรู้ที่ชัดเจนสามารถถ่ายทอดได้เพื่อการพัฒนาได้ในทุก พื้นที่โดยอาจมีการสร้าง

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๑๘บรรณานุกรม๑ภาษาบาลีไทยกษอมลปฐมภูมิมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๐๐กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๕พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๓๙กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙ศึกษาภาษาบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๓๙กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙ปกรณ์วิเสสบาลีฉบับมหากุฬาคีปกรณ์วิเสสกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙พรรค	ประกาศพระศาสนาเพื่อให้รู้แจ้งความจริงที่ถูกปิดบังด้วยอวิชชาในสังสารวัฏอันยาวนานบรรณานุกรมพระญาณกิตติเถระอภิมมตวิภาวินิยาปณิกานามอดตโยชนาปฐโมภาโคพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย๒๕๕๒พระธรรมपालเถระปรมตมณฺษสานามวิสุทธิมคฺคมหาภิภาปฐโมภาโคกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญานพค๒๕๓๘พระพุทธโฆสเถระวิสุทธิมคฺคสนามปกรณวิเสสสฐปฐโมภาโคกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙พระโมคคัลลานะอภิธานปฐปทีปกาลและอภิธานปฐปทีปกาลสุจิตกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย๒๕๓๕ 10 131148indd 146 17 5 2562 10 15 03 147 ภายในภาษาบาลีเครื่องมือการพัฒนาปัญญาพระอัครวิงสเถระสัททนีติธามมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์พระธรรมโมลีตรวจชำระพระมหานิมิตตมมสาโรและจารย์ธรรมดาสแปลมหวิทยาลัยมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสนครปฐมกรุงเทพมหานครห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์๒๕๕๖พัฒนาเพิงผลาบาลีสันสกฤตในภาษาไทยพิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง๒๕๓๓มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๐๐กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๕พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๓๙กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙ศึกษาภาษาบาลีฉบับมหากุฬาคี๒๕๓๙กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙ปกรณ์วิเสสภาษาบาลีฉบับมหากุฬาคีปกรณ์วิเสสกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๓๙๒๕๓๓ 10 131148indd 147 17 5 2562 10 15 03 10
จากัดไทยรายวันกราฟฟิคเพลท๒๕๕๖พระธรรมกิตติวงศ์ทองดีสุระโชไพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดศัพท์วิเคราะห์กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์เสียงเขียน๒๕๕๘พระธรรมธีรราชมหามุนีโชดกปธ๙วิปัสสนากรรมฐานภาค๒๒ด้วยมหาสติปฐฐานกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจากัด๒๕๕๘พระธรรมปิฎกปอปปยุโตพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความพิมพ์ครั้งที่๑๑กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๖พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุโตโดยจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม	หรับพระนวกะและพุทธศาสนิกชนทั่วไปเล่ม๙กรุงเทพมหานครไทยวัฒนาพานิช๒๕๓๓บุญมีธราชูกรความมหัศจรรย์ของจิตกรุงเทพมหานครเสียงเขียน๒๕๕๕พระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระจันทบุรีนฤนาถปทานุกรมบาลีไทยอังกฤษสันสกฤตพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย๒๕๑๒พระธรรมกิตติวงศ์ทองดีสุระโชไพ๒๙ราชบัณฑิตพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัดกรุงเทพมหานครราชบัณฑิตพิมพ์ช่อระกา๒๕๕๘พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัดกรุงเทพมหานครราชบัณฑิตพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม๒๕๕๘พระธรรมปิฎกปอปปยุโตโดยความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติพิมพ์ครั้งที่๙กรุงเทพมหานครมูลนิธิพุทธธรรม๒๕๕๐หลักแม่บทของการพัฒนาดนพิมพ์ครั้งที่๑๕กรุงเทพมหานครมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๗พุทธธรรมฉบับขยายความพิมพ์ครั้งที่๑๑กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจากัด๒๕๕๙พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุโตโดยพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๗กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ๒๕๕๒พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่๑๕กรุงเทพมหานครมหากุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๕๕วารสารมจรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์ปีที่๓ฉบับที่๑มกราคมมีถุนายน๒๕๖๒๘พระพุทธโฆษาจารย์คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธมหารายาอาจาสมมหาเถรพิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พันธ์จังกัด๒๕๕๖พระมหาสมปองมฺหิโตคัมภีร์อภิธานวรรณนาพิมพ์ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
พิมพ์ครั้งที่๑๓กรุงเทพมหานครบริษัทเอสอาร์พรินติ้งแมสโปรดักส์จำกัด๕๕๘พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่๑๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๑พุทธธรรมพิมพ์ครั้งที่๒๐กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด๒๕๕๙สภาวะองค์กรรวมแนวพุทธพิมพ์ครั้งที่๑๒กรุงเทพมหานครบริษัทโรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์จำกัด๒๕๕๙พระพุทธโฆษณณ์คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนีเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหารพิมพ์ครั้งที่๑๒กรุงเทพมหานครธนบุรี	ราชวิทยาลัย๕๑๒พระธรรมกิตติวงศ์ทองดีสุระโชติพรหมบัณฑิตพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัดกรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์หอระฆัง๕๕๘พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัดกรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม๒๕๕๘พระธรรมปิฎกปอปปยุตโตความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติพิมพ์ครั้งที่๙กรุงเทพมหานครมูลนิธิพุทธธรรม๒๕๕๐หลักแม่บทของการพัฒนาคนพิมพ์ครั้งที่๕กรุงเทพมหานครมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๗พุทธธรรมฉบับขยายความพิมพ์ครั้งที่๑๑กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด๕๕๙พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโตพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๗กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ๕๕๒พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่๕กรุงเทพมหานครมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๕๓วารสารมจรพุทธศาสน์ปริทรรศน์ปีที่๓ฉบับที่๑มกราคมถึงธันวาคม๒๕๖๒๘๖พระพุทธโฆษณณ์คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลเรียบเรียงโดยสมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนีเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหารพิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พรินติ้งจำกัด๕๕๖พระมหาสมปองมุนีโศภิตกวีธรรมาภรณ์พิมพ์ครั้งที่๒๒กรุงเทพมหานครบริษัทประยูรวงศ์พรินติ้งจำกัด๕๕๗พระอุปัชฌาย์คัมภีร์วิมุตติมรรคแปลโดยพระราชวรมุนีประยูรธมมจิตโตและคณะพิมพ์ครั้งที่๕กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์สยาม๒๕๕๑ราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพศ๒๕๕๒กรุงเทพมหานครอักษรเจริญทัศน์๒๕๕๒สุริย์มีผลกิจวิเชียรมีผลกิจพระพุทธกิจ๔๕
๒๒๐พระวิสุทธิวรารามธรรมรัตน์กิตติโกโทคัมภีร์ปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานกรุงเทพมหานครบริษัทเพชรเกษมพรินติ้งกรุ๊ปจำกัด๕๕๘พระสังฆมุนีโชติธัมมมาจริยะปรมัตถโชติเกศกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๘พระสมุห์คณฤศมมตถสงคหปาลิยาสโหภิมมตถกาวินีนามภิกษุมมตถสงคหปาลิยาพิมพ์ครั้งที่๔กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๔๒พระโสภณมหาเถรมหาสิริสาธิตมตถปิฎกฐานสูตรทางสุพรรณิพพานแปลโดยพระคันธสาราภิงค์กรุงเทพมหานครห้างหุ้นส่วนจำกัด	ซึ่งก็คือการเกิดนามรูปปัจจุเจกญาณญาณกำหนดรู้แยกอุปนามและปัจจุปัจจุเจกญาณญาณกำหนดปัจจุปัจจุคือการอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนามในญาณ 6 1 ซึ่งเป็นญาณเบื้องต้นนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณคือการเห็นความเกิดดับของนามกับรูปช่วยทำลายความสำคัญผิดต่างๆเช่นสำคัญว่านามรูปเที่ยงสวยงามเป็นอัตตาเที่ยงยืนเอกสารอ้างอิงมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมูลนิธิหลวงพ่อดมธรรมกายาราม 2553 คัมภีร์ปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายพุทธโธอาณาปานสติพองยุบอุปนามสัมมาอะระหังพิมพ์ครั้งที่ 2 นครปฐมบริษัทเพชรเกษมพรินติ้งกรุ๊ปจำกัดจำลองดิษยนิช 2544 จิตวิทยาของความดับทุกข์เขียงใหม่กลางเวียงการพิมพ์พระราหุล 2548 พระพุทธเจ้าสอนอะไรแปลโดยชูศักดิ์ทิพย์เกสรและคณะพิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโต 2552 พุทธธรรมพิมพ์ครั้งที่ 9 1 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัดพระโสภณมหาเถรมหาสิริสาธิต 2550 วิปัสสนาญาณเล่ม 2 แปลโดยพระคันธสาราภิงค์นครปฐมห้างหุ้นส่วนจำกัดซีเอไอเซ็นเตอร์จำกัดพระโสภณมหาเถรมหาสิริสาธิต 2554 มหาสติปิฎกฐานสูตรทางสุพรรณิพพานแปลโดยพระคันธสาราภิงค์ กรุงเทพมหานครห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์พระธรรมธีรราชมหามุนีโชติโกญาณเลิทธิ 2546 วิปัสสนาญาณโสภณพิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานครบริษัทศรีอนันต์การพิมพ์พระนิโรธรังสีคัมภีร์ปัญญาจารย์ 2529 ประมวลแนวปฏิบัติธรรมกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์กรุงเทพ 2538 หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานพิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ไทยรายวันการพิมพ์๕๕๙วิสัยสนาัยเล่ม๑แปลโดยพระคณธสารากิจวงศ์ กรุงเทพมหานครหังห็นส่วนจำกัดประยรสาสน์ไทย๒๕๕๘พระอนุชระ และพระญาณธะอภิมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนีแปลโดยพระคณธสารา กิจวงศ์กรุงเทพมหานครหังห็นส่วนจำกัดไทยรายวันกราฟฟิค เพลท๒๕๕๖พระอุปติสเสกรวิมุตติมรรคแปลโดยพระเทพโสภณประยร ธมมจิตโดและคณะพิมพ์ครั้งที่๑กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย๒๕๕๘พุทธทาสภิกขุศิลปกรรมดำเนินการดำเนินชีวิตเรื่องเกี่ยวกับการ ปฏิบัติธรรมพิมพ์	ชำระโดยสมเด็จพระพุทธชินวงศ์สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 29 17 14 12 31 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย 2539 มหามกุฏราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลเล่ม ที่ 76 68 69 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2527 2 ฎีกา และปกรณ์วิเสสพระพุทธโฆสเถระคัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาณิตยสาราจารย์มหาเถรสมาคมครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร บริษัทนาเพรสจำกัด 2551 พระอนุชระและพระญาณธนะอภิมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนีแปลโดยพระคณธสารากิจวงศ์พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานครหังห็นส่วนจำกัดประยรสาสน์ไทยการพิมพ์ 2552 ข ข้อมูลทศยภูมิ 1 หนังสือพระเทพมณีวิลาศญาณวโรป๒ 9 วรรณกรรมไทย เรื่องกรรมที่ป็นกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม 2527 สมเด็จพระ ญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายกการปฏิบัติกรรมฐาน พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2551 ธรรม ภาณิธานกรุงเทพมหานครบริษัทอัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด มหาชน 2552 พระพรหมคุณาภรณ์โปกยุตโตพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและ ขยายความพิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย 2551 พันตรีพลสมบุญพจนานุกรมคหิไทยกรุงเทพมหานคร อาทรการพิมพ์ 2540 พระโสภณมหาเถรมหาสิสยาตอวิสัยสนาัยนหลัก การ
ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์สุขภาพใจ๕๕๓มูลนิธิสถาบันวิจัยและ พัฒนาผู้สูงอายุไทยรายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พศ๒๕๕๓นทบุรีเอสเอสเอสมีเดีย๒๕๕๖ราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพศ๒๕๕๔กรุงเทพมหานคร ราชบัณฑิตยสถาน๒๕๕๖ลิขิตกาญจนารณโสสุขภาพจิตพิมพ์ครั้งที่ ๕นครปฐมมหาวิทยาลัยศิลปากร๕๕๔วรรณลีทวิไทยะเสวีคู่มือการ ศึกษาพระอภิมัตถสังคหะปริจเฉทที่๒เจดสิกลสังคหวิภาคพิมพ์ครั้งที่ ๑๐นครปฐมมูลนิธิเนบมหานีรณน๒๕๕๓คู่มือการศึกษาพระอภิมัตถ	ครั้งที่๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์วิญญาน๒๕๕๒คณะกรรมการแผนกตำรา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์อภิมัตถสังคหวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทยกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย๕๕๓ฉบับหอสมุดแห่งชาติฉบับบาลีขอมคัมภีร์สังคหะการส ร้างในสมัยรัชกาลที่๕๕ในคราวทำสังคายนาพระไตรปิฎกและรวบรวมคัมภีร์ ทางพระศาสนาระหว่างพศ๒๕๑๒-๒๕๑๖ขรินทร์จุลประดิษฐ์การแต่ง บาลี๑๒กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๕๕พระ ธรรมปิฎกโปยุดโตพจนานุกรมพุทธศาสนาฉบับประมวลศัพท์ กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๕๘พระธรรม กิตติวงศ์ทองดีสุเรโษพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุดคำวัด กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์เสียงเขียน๒๕๕๘พระคณธสารากิจวงศ์แปลและ อธิบายสุโธธาสังการณิยชรีกรุงเทพมหานครหังห็นส่วนจำกัดไทยรายวัน การพิมพ์๒๕๕๖พระมหาอดิสรกสิ์โลประวัติคัมภีร์บาลีกรุงเทพมหานครโรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๕๓มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระ ไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานครโรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๕๕๕ราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานพศ๒๕๕๔กรุงเทพมหานครบริษัทศิริวัฒนาอินเตอร์ พริ้นท์จำกัด๕๕๖วรรณลีทวิไทยะเสวีคู่มือการศึกษาอภิมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่๕วิถีมัตถสังคหวิภาคพิมพ์ครั้งที่๗กรุงเทพมหานครมูลนิธิเนบ มหานีรณน๒๕๕๖วิโรจน์คุ้มครองคัมภีร์สุดสังคหะการปริวรรตการแปล และการวิเคราะห์วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ปีที่๑๒ฉบับที่๓กันยายน ธันวาคม๒๕๕๙สนุญอารักษ์พจนานุกรมพระอภิธรรมเจดคัมภีร์

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
วัยของชุมชนบ้านชาดหมู่ที่๒ตำบลมะเฟืองอำเภอพุทไธสงจังหวัดบุรีรัมย์ วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิจัยและพัฒนาสังคมบัณฑิต วิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์๒๕๕๔อาชีวภูมารถนอบและคณะการ ศึกษาสภาพปัญหาความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษาออก ระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความ พร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงานรายงานวิจัย กรุงเทพมหานครสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส๒๕๕๒สื่ออิเล็กทรอนิกส์ฟงทอง	การบริหารจัดการนโยบายการจัดการศึกษาไปสู่ความสำเร็จโดยมีการจัดทา ยุทธศาสตร์การพัฒนาและคู่มือการดำเนินงานสอดคล้องกับพลัยชัยยาริ ราช 2550 การพัฒนารูปแบบการนายนโยบายไปสู่การปฏิบัติสำหรับสถาน ศึกษาขั้นพื้นฐานยุทธศาสตร์หรือแนวทางการสู่ความสำเร็จในการนายนโ บายไปสู่การปฏิบัติที่สำคัญมีรูปแบบในเชิงกระบวนการและยุทธศาสตร์ ประกอบด้วยกระบวนการในการนายนโยบายไปสู่การปฏิบัติสำหรับสถาน ศึกษา 7 ขั้นตอนคือการตีความนโยบายการวางแผนการจัดการองค์กรการ จัดหาระดมทรัพยากรการดาเนินการการประเมินและการสร้างความต่อเนื่อง ส่วนที่สองคือยุทธศาสตร์สู่ความสำเร็จที่มีความสัมพันธ์กับกระบวนการทุก ขั้นตอนและอาชีวภูมารถนอบและคณะ 2554 การศึกษาสภาพปัญหา ความต้องการและรูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษา ตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้ สูงอายุของผู้ใหญ่วัยแรงงานพบว่าข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการนารูปแบบ การจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อส่งเสริม การเรียนรู้ด้านการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของผู้ใหญ่วัย แรงงานไปสู่การปฏิบัติมี 4 ด้านดังนี้ 1 ด้านการกำหนดนโยบาย 2 ด้าน กระบวนการมีส่วนร่วม 3 ด้านการบูรณาการสู่การจัดการศึกษา 4 ด้านงบ ประมาณกลยุทธ์หลักส่งเสริมการใช้งบประมาณในการจัดการศึกษาเพื่อ พัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุต้องระดมทุนในการส่งเสริมการจัดการ ศึกษาสำหรับผู้สูงอายุโดยจัดตั้งกองทุนการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สำหรับผู้สูงอายุและการเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการจัดกิจกรรม พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและด
๒๒๕ Adams T Bezner J Steinhardt M The conceptualization and measurement of perceived wellness Integrating balance across and within dimensions American Journal of Health Promotion Vol 11 No 3 1997 Myers J E Sweeney T J Witmer J M The wheel of wellness for counseling A holistic model for treatment planning Journal of Counseling and development Vol 78 No 3 2000 III Electronics World Health Organization mental health Online Source http://www.who.int/topics/mental_health/en/index.html March 28 2024	และผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนวารสารพฤติกรรมศาสตร์ 18 2 215 Adams T Bezner J Steinhardt M 1997 The conceptualization and measurement of perceived wellness Integrating balance across and within dimensions American Journal of Health Promotion 11 3 20818 Asgeirsdottir B Sigfusdottir I Gudjonsson G Sigurdsson J 2011 Association between sexual abuse and family conflict violence self injurious behavior and substance use anger The mediating role of depressed mood and anger Journal of Child Abuse and Neglect 35 3 210219 Diener E Suh E M Lucas R E Smith H L 1999 Subjective wellbeing Three decades of progress Psychological Bulletin 125 2 276302 Hattie J A Myers J E Sweeney T J 2004 A factor structure of wellness Theory assessment analysis and practice Journal of Counseling and Development 82 3 354364 Myers J E Sweeney T J 2007 Wellness counseling An overview ACAPCD09 Alexandria VA American Counseling Association Myers J E Sweeney T J Witmer J M 2000 The wheel of wellness for counseling A holistic model for treatment planning Journal of Counseling and development 78 3 251266 Pender N J 1987 Health promotion in nursing practice Second Edition Connecticut Appleton Lange Wills T A Walker C Mendoza D Ainette M G 2006

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
มองกายด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา๒ เวหนานปัสสนาสติปัฏฐานคือการมี สติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่ มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆแต่มองแยกเป็นนามธรรม อย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็น อนัตตา๓ จิตตานปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐานเป็นการนำ จิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ไม่มองจิตด้วยความเป็น	แจ้งคือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำสติปัฏฐาน มี 4 ระดับ คือ 1) กายานปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้กายเป็นฐานซึ่ง กายในที่นี้หมายถึงประชุมหรือรวมนั้นคือธาตุ 4 ได้แก่ดินน้ำลมไฟมาประชุม รวมกันเป็นร่างกายไม่มองกายด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขา 2) เวหนานปัส สนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานไม่มองเวทนาด้วยความ เป็นคนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังทุกข์หรือเรากำลังสุขหรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งเห็นความเกิดดับเวทнал้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตา 3) จิตตานปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติระลึกรู้จิต เป็นฐานเป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ไม่มองจิตด้วยความเป็น คนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อ ลอยแต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง 4) สัมมานปัสสนาสติปัฏฐานคือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐานทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิด ดับไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาการเจริญสติเป็นการพัฒนาสติที่ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถทุกลมหายใจเข้าออกนั้นคือการมีสติรับรู้และ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่หรือเรียกว่าการอยู่กับปัจจุบันขณะการ เจริญสติเป็นสิ่งสำคัญของการดำเนินชีวิตจิตสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของ มั่นเองโดยสิ่งแรกที่ต้องทำคือการชำระจิตของคนให้ขาวสะอาดอยู่ตลอดเวลาและสม่ำเสมอ นำมาประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยสติที่ เผ่าดูสภาวะต่างๆของกาย
คนสัตว์เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อ ลอยแต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง๕ สัมมานปัสสนาสติปัฏฐาน๒ คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐานทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิด ดับไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตาโดยปกติผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการ ดูแลเป็นพิเศษทั้งอาหารการกินความเป็นอยู่การรักษาตัวการตรวจ สุขภาพสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยตลอดจนการเอาใจใส่และ	เราเขาคือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธหรือเรากำลังเหม่อลอยแต่ มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวง จรปฏิจลสมุปปาทก็เห็นความเกิดดับและเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา 4 สัมมานปัสสนาสติปัฏฐานการมีสติไม่ลืมว่าโลกิยธรรมทั้ง ปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมายไม่มองด้วยความเป็นคนสัตว์เราเขาแต่มอง เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจล สมุปปาทก็จะเห็นความเกิดดับและเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่ เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา ทัมไทย 10 374379 302 313 มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วิปัสสนากัมมัญฐานคือการภาวนาทาง พระพุทธศาสนาที่จำแนกออกเป็น 2 ประเภทคือ 1 สมถกัมมัญฐานการฝึก จิตให้สงบเป็นสมาธิและ 2 วิปัสสนากัมมัญฐานความเห็นแจ้งซึ่งผลที่เกิด จากการปฏิบัติสมถภาวนานั้นทำให้เกิดสมาธิคือความสงบแต่ผลที่เกิดจาก การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นทำให้เกิดสติปัญญาสามารถพัฒนาตนเองไป ในทิศทางที่เจริญมากขึ้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานจึงถือเป็นแนวทาง การพัฒนาจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมในทุกเพศทุกวัยพระพรหมคุณาภรณ์ ปอปยุตโต 2554 จากสถานการณ์ปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่ที่ ประสบปัญหาเหล่านี้ต่างปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการอาศัยอยู่ในบ้านเพียง ลาพังมาเป็นการเข้าปฏิบัติธรรมตามวัดวาอารามสำนักสงฆ์หรือสถาบันการ ศึกษาต่างๆที่มีการจัดโครงการปฏิบัติธรรม
๒๘๔ เนื่องจากในจังหวัดนครสวรรค์มีจำนวนผู้สูงอายุมากมีปัญหาด้านต่าง ๆ เช่นขาดการเอาใจใส่ดูแลจากบุตรหลานเป็นโรคซึมเศร้าเป็นต้นส่วนจำนวน ผู้สูงในจังหวัดนครสวรรค์ดังนี้๑ผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพ๑๘๓๙๔๒คน๒ผู้ สูงอายุจําแนกตามความสามารถในการทํากิจวัตรประจำวัน ADL ๑ติด บาน๔๐๔๐คน๒ติด๑๔๒๘๗๒คน๓ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ติด เติง๑๐๒๐คน๓ผู้สูงอายุ	กลางในการดำเนินงานมีการจัดการพัฒนาศักยภาพผู้จัดการสุขภาพผู้สูง อายุและผู้ดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุแต่มีจำนวนที่ไม่เพียงพอส่วนมากจะลา ออกจึงมีการวางแผนพัฒนาเครือข่ายในการดูแลเพิ่มขึ้นให้มีสัดส่วนที่เพียงพอหรือการบูรณาการเครือข่ายอื่นๆร่วมด้วยจากการประเมินผลการดำเนิน งานพบว่าไม่มีระบบการทำงานที่ชัดเจนและเป็นสัดส่วนมีการปฏิบัติงานเข้า ข้องในเชิงปริมาณที่ไม่คุ้มค่าและที่สำคัญคือขาดการประเมินกลุ่มที่มีภาวะ พึ่งพิงในแต่ละบุคคลและองค์รวมการศึกษาค้นนี้ช่วยให้เกิดการร่วมมือกัน ของระบบการดูแลที่มีการประสานงานกันของหน่วยงานชุมชนและผู้สูงอายุ โดยมีตัวประสานและวางแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาผ่านกิจกรรมซึ่งได้ รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวและกองทุน หลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุกปีผลการสำรวจจำนวนผู้สูงอายุในเขต ตำบลท่าขอนยางมีผู้สูงอายุจำนวน 835 คนจากการประเมินจากตาม ความสามารถในการทํากิจวัตรประจำวัน ADL พบว่าเป็นกลุ่มติดสังคม 692 คนร้อยละ 82.87 กลุ่มผู้สูงอายุที่พบกลุ่มผู้สูงอายุพึ่งพิงจำนวน 143 คนร้อย ละ 17.13 เป็นกลุ่มติดบ้านกลุ่มที่ 1 และ 2 จำนวน 138 คนและกลุ่มติด เติงกลุ่ม 3 และ 4 จำนวน 5 คนผู้สูงอายุพึ่งพิงที่ยินดีเข้าร่วมจน

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ในจังหวัดและผู้สูงอายุที่มีที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสมร้อยละ๐๐๕ของผู้สูงอายุทั้งหมดในจังหวัด๔จะนั้นผู้สูงอายุสามารถนำหลักสถิติฐาน๔ไปประยุกต์ปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้เกิดความผาสุกทางสุขภาพจิตจิตวิญญาณและบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสเพราะรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความผาสุกสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดง	ความเย็นใจตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกได้แสดงไว้สถานต่างๆต่างกรรมต่างวาระกันเป็นความสุขที่มีลักษณะแห่งความเรียบง่ายความสะดวกความเย็นใจความระงับดับไปห่างจากกิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนว่าวนุ่นมัวความสงบระงับสงบกายสงบใจเป็นความสุขที่เกิดจากภาวะแห่งความสงบอันเป็นผลจากสัมมาทิฏฐิและองค์ธรรมปฏิบัติที่เกี่ยวข้องความสุขมีที่มาได้ 2 ทางคือ 1 ความสุขภายในเป็นความสุขเป็นความสงบสันติที่เกิดขึ้นภายในจิตใจไม่ได้ขึ้นอยู่กับภายนอกหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรงมักจะเป็นความสุขในระดับจิตและปัญญาและ 2 ความสุขภายนอกมักจะมีสัมพันธกับปัจจัยต่างๆในการดำรงชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันและ 83 Journal of MCU Peace Studies Vol5 No1 JanuaryApril 2017 ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมการมีสติเมื่อรู้ตัวเองก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งทางกายทางจิตทางสังคมและทางปัญญาหรือที่เรียกว่าภาวนาหรือการทำให้เจริญ 4 ประการอันก่อให้เกิดประโยชน์สุขอย่างยั่งยืนแต่สันติภาวะที่สูงที่สุดคือพระนิพพานความผาสุกทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นธรรมชาติและสิ่งนอกเหนือตนเองบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่นยิ้มหัวเราะเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความผาสุกสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรู้สึกพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมสามารถจำแนกองค์ประกอบ
ความพึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวหรือการบีบบังคับทางสุขภาพจิตเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆไม่มีความเห็นแก่ตัวผ่อนคลายไม่เครียดมีความปีติ๔สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครสวรรค์รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดนครสวรรค์๒๕๖๕ออนไลน์แหล่งที่มา https://www.societygoth.com/ewtadmin/ewt_mso_web_download/article/article_๒๐๒๒๐๙๒๐๑๕๕๕๓๗๗.pdf	Vol5 No1 JanuaryApril 2017 ความเข้มแข็งมีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขมีความสุขสงบมีสติตั้งมั่นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของจิตวิญญาณจากการทำให้มีความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้นในทุกด้านสรุปความผาสุกทางจิตวิญญาณความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นธรรมชาติและสิ่งนอกเหนือตนเองบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่นยิ้มหัวเราะเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการมีชีวิตของตนเองมีความผาสุกสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรู้สึกพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบบังคับทางกายจิตสังคมและปัญญาเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆไม่มีความเห็นแก่ตัวผ่อนคลายไม่เครียดมีความปีติความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตรู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญาในการแสพทั้งทางหยาบกลืนกายและใจอย่างมีการมีสติสมานและปัญญามีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองอกงามขึ้นเป็นธรรมชาติไปโดยบนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมมีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นขอเสนอแนะ 1 ขอเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณคือการยอมรับและการกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมโดยมีความรู้และเข้าใจสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติตามความเป็นจริงการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณในทางพระ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๘๕ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตรู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญาในการเสพทั้งทางหุดาจุมลื่นกายและใจอย่างมีสติสมานธิและปัญญาวิธีการอย่างทีกล่าวนีจะช่วยให้เราสามารถที่จะสร้างสุขภาพได้ดีกว่าหรือพูดในภาษาที่สั้นๆว่าเน้นที่การสร้างนาขอม๕และรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายใน	ความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งนอกเหนือตนเองบุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการชีวิตของตนเองมีความผาสุกสงบเยือกเย็นสมหวังมีกำลังใจที่เข้มแข็งมีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรักพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา คือความสุขความสงบที่เกิดจากความดีความไม่เห็นแก่ตัวและมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกายจิตสังคมและปัญญาเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆไม่มีความเห็นแก่ตัวผ่อนคลายเป็นไม่เครียดมีความปีติความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตรู้ตื่นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทันไม่ประมาทหรือขาดสติมีสติปัญญาในการเสพทั้งทางหุดาจุมลื่นกายและใจอย่างมีการมีสติสมานธิและปัญญาที่มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเองเติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตยบนพื้นฐานของคุณธรรมจริยธรรมมีเหตุผลเคารพซึ่งกันและกันมากขึ้นข้อเสนอนะ 1 ข้อเสนอนะที่ได้จากการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณคือการยอมรับและการกลมกลืนกับสิ่งรอบกาย โดยมีความรู้และเข้าใจสิ่งรอบกายหรือธรรมชาติตามความเป็นจริงการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณในทางพระพุทธศาสนา คือรู้จักปล่อยวาง
ศีลสมาธิปัญญาได้ชื่อว่าเจริญมรรคมีองค์๘จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมถะและวิปัสสนากล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน๔ไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆแล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน๔ไปจนถึงที่สุดก็ได้องค์ประกอบของกายานวิปัสสนาสติปัฏฐานแบ่งเป็นความหมายของกายานวิปัสสนาสติปัฏฐานคือการมีสติเป็นประธานพิจารณาเห็นรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกายตามเป็นจริงได้แก่	สติปัฏฐาน 4 ที่สมบูรณ์ที่สุดคือมหาสติปัฏฐานสูตรเพราะถือว่าทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆเท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นต้นๆตามแนวสติปัฏฐานนี้ไปจนถึงที่สุดก็ได้มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการฝึกจิตและอารมณกรรมฐานแบบต่างๆไว้มากมายเพื่อให้เหมาะสมความต้องการของแต่ละบุคคลเหมาะสมกับจริตอุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกันแต่กระนั้นวิธีการต่างๆเหล่านั้นก็รวมลงในสติปัฏฐานทั้งหมดซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเดียว(เอกายนมรรค)(พระญาณโพนิกะเถระ, 2545) การปฏิบัติกรรมฐานนับว่าเป็นกระบวนการในการที่จะช่วยให้การสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคงและยั่งยืนและบรรลุจุดหมายของพระพุทธศาสนาการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจึงได้จัดให้มีการบรรจุวิชาธรรมภาคปฏิบัติอันเป็นการศึกษากฎทฤษฎีเพื่อให้มีสติได้ทราบวิธีการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับหนึ่งแต่การเรียนรู้ในด้านทฤษฎีอย่างเดียวไม่สามารถทำให้บังเกิดผลได้อย่างเต็มที่ดังนั้นเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในการศึกษาอย่างแท้จริงมหาวิทยาลัยจึงมีระเบียบให้นิสิตทุกระดับต้องผ่านการปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 10 วันในแต่ละปีการศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตหนองคายได้กำหนดให้นิสิตทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์เข้าปฏิบัติกรรมฐานในช่วงเดือนธันวาคม
ดาหุจุมลื่นกายใจโดยมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะเป็นประธานในธรรมทั้งปวงเป็นกิจมีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นอาการปรากฏและมีรูปนามเป็นเหตุใกล้ให้เกิดองค์ประกอบของจิตตานวิปัสสนาสติปัฏฐานจิตมี๑อย่างได้แก่จิตมีราคะจิตปราศจากราคะจิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะจิตมีโมหะจิตปราศจากโมหะจิตหลุดพ้นจิตพ้นจากจิตเป็นนหคคตจิตไม่เป็นนหคคตจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตตั้งมั่นแล้วจิตไม่ตั้ง	ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส 29 เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 30 380 313 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานวิปัสสนาสติปัฏฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิตประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ 32 จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ 33 จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น 38 จิตพ้นชานก็รู้ชัดว่าจิตพ้นชานวารสารพุทธอาชเรียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 61 39 จิตเป็นนหคคตก็รู้ชัดว่าจิตเป็นนหคคต 310 จิตไม่เป็นนหคคตก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นนหคคต 311 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 312 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 313 จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ 314 จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ 315 จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้ว 316 จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัด

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๘๙องค์ประกอบของธัมมมานุสสนาสติปัฏฐานข้อที่๔คือ โพชฌงค์๗ได้แก่เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อธัมมวิริยสัม โพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อปีติสัม โพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดเมื่อ สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดและเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมี อยู่ก็รู้ชัด๑๐องค์ประกอบของธัมมมานุสสนาสติปัฏฐานข้อที่๕คืออริยสัจ ๔ได้แก่รู้ชัดตามความเป็น	ว่าวิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัม โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 4 เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์ แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 5 เมื่อ ปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์ภายในของ เรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 6 เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่าสมาธิสัม โพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ 7 เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายใน มีอยู่ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่ความเจริญบริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนี้ทั้งไทย 10 385 321 323 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2539 วารสารพุทธาณศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal BASJ ปี ที่ 6 ฉบับที่ 2 กรกฎาคมธันวาคม 2564 หน้า 63 45 หมวดสังขละ 4 คือการ พิจารณาความจริงอันประเสริฐอันเป็นหลักธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการภาวนา และการสิ้นสุดของความทุกข์การพิจารณาอริยสัจ 4 ด้วยสติจะทำให้เกิด แนวทางในการดับความทุกข์ด้วยสติปัญญาหาสาเหตุที่แท้จริงได้คือรู้ชัด ตามความเป็นจริงว่าทุกข์ชาตความเกิดเป็นทุกข์ชาตความแก่เป็นทุกข์ มรณะความตายเป็นทุกข์โสกะความโคภปริเทวะความคร่ำครวญทุกข์ความ ทุกข์ภายในนั้นสละความทุกข์ใจ
บัดนี้เราเสวยอทุกขเวทนาฐานสุขเวทนาที่มีอามิสคือเมื่อเสวยสุขเวทนา ที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส๒๑ในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่โสมนัสอันอาศัยอามิสคือกามคุณ๕๒๒ฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส คือเมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มี อามิส๒๓ในอรรถกถาอธิบายว่าได้แก่โสมนัสเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะชื่อว่า สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส๒๔อทุกขเวทนาที่มี	ว่าเราเสวยอทุกขเวทนาหรือเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวย สุขเวทนาที่มีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา ไม่มีอามิสหรือเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนา ไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนา ไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนา ไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิส.ดังพรรณนามาจะนี้-ภิกษุยอมพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาภายในบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้างพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความ เกิดขึ้นในเวทนาบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้างสติของ เธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหาและทูลรู้ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรๆใน โลกอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่.จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน-พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน๔-จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐานภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไรเล่า-ภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะหรือปราศจากราคะ-จิตมีโทสะหรือ ปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะ-จิตมีโมหะหรือ ปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะ-จิตตเหตุหรือจิต
ที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิส๒๙ในอรรถกถา อธิบายว่าได้แก่อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเรือนชื่อว่าอทุกขเวทนาที่มี อามิส๓๐และ๓๑อทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสคือเมื่อเสวยอทุกขเวทนา ที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส๓๑ในอรรถกถา อธิบายว่าได้แก่อุเบกขาเวทนาที่อาศัยเนกขัมมะชื่อว่าอทุกขเวทนาที่ ไม่มีอามิส	ว่าเราเสวยสุขเวทนาหรือเสวยอทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนา หรือ เสวยอทุกขเวทนาหรือเสวยอทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนา หรือเสวยสุข เวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มี อามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสหรือเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิสก็ รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขเวทนาไม่มีอามิส.ดังพรรณนามาจะนี้-ภิกษุยอม พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ภายนอกบ้างพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความ เสื่อมในเวทนาบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน เวทนาบ้างสติของเธที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียง สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้นเธอเป็นผู้อันค้นหาและทูลรู้ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ ถือมั่นอะไรๆในโลกอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่.จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน-พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน๔- จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไรเล่า-ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้จิตมีราคะ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
๒๙๔การปฏิบัติวิปัสสนากาฐานจิตเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุคือพิจารณาเห็นจิตในจิตมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกาจัดอกิขณาและโหมนัสในโลกใต้๓๓โดยผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐานจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงอยู่มี๑๖ฐานได้แก่๑เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ๒เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ๓เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น	อารมณ์การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิตความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึกคิดถือเอาเป็นเจ้าของในขณะรับรู้ทางทวารทั้งที่เป็รับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตามปัสสนาสติปัฏฐานมมไทย 12 111 554 มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกใต้ทิมฎีกาไทย 2 110 มีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติไว้ดังนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตเตจิตตานุปัสสีหริตอาตปิสมปชาโนสติมาวิเนยยโลเกอภิกขมาโหมนสสมมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กาจัดอกิขณาและโหมนัสในโลกเสียได้ทิมไทย 10 381 317315 สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆซึ่งจิตคือวิญญาณขันธ์มี 16 ประการคือ 1 เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นในเฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ 2 เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ 3 เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหดหู่และท้อถอย 8 เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เฝ้า
ให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ๔เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ๕เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ๖เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ๗เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหดหู่และท้อถอย๘เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เฝ้าติดตามกา	อย่างมีสติเท่านั้น 3 จิตตามปัสสนาสติปัฏฐานพระพุทธองค์ตรัสว่าจิตเตจิตตานุปัสสีหริตอาตปิสมปชาโนสติมาวิเนยยโลเกอภิกขมาโหมนสสมมีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่กาจัดอกิขณาและโหมนัสในโลกเสียได้มมบาลี 12 131 103 ซึ่งหมายถึงสติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆซึ่งจิตคือวิญญาณขันธ์มี 16 ประการได้แก่ 1 เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีราคะ 2 เมื่อจิตปราศจากราคะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ 3 เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหดหู่และท้อถอย 8 เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน 9 เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ 10 เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ 11 เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าสุดตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิต
หนดรู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน๙เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ๑๐เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ๑๑เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า๑๒เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า๑๓เมื่อจิตสงบแล้ว	เกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตหดหู่และท้อถอย 8 เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน 9 เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ 10 เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ 11 เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าสุดตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12 เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าจนตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 13 เมื่อจิตสงบแล้วสมาธิตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ 14 เมื่อจิตไม่สงบสมาธิตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ 15 เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสวัฏตรจิตให้เฝ้าติดตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลสทิมไทย 10 381 315 317 การกำหนดรู้หรือรู้เท่าทันความคิดของตนเองถือได้ว่าเป็นการเจริญจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานพระสังกัถะทวณโม 2563 209220 4 สัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเรื่อยๆซึ่งธรรม 5 หมวดคือนิรณ

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ๑๔เมื่อจิตไม่สงบให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ๑๕เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้วให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตพ้นจากกิเลส๑๖เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่พ้นจากกิเลส๓๔และควรเตือนจิตใจของตนว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิดสิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่า	รู้ว่าจะปราชญ์จากราคะ 3 เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตมีโทสะ 4 เมื่อจิตปราศจากโทสะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตปราศจากโทสะ 5 เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้นให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตมีโมหะ 6 เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตปราศจากโมหะ 7 เมื่อจิตหดหู่และท้อถอยให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตหดหู่และท้อถอย 8 เมื่อจิตฟุ้งซ่านให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตฟุ้งซ่าน 9 เมื่อจิตเป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตเป็นมหัคคตะ 10 เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตไม่เป็นมหัคคตะ 11 เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าสุดตรจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า 12 เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าอนุดรจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า 13 เมื่อจิตสงบแล้วสมาธิติดใจให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตสงบ 14 เมื่อจิตไม่สงบอสมาหิตจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตไม่สงบ 15 เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ววิมุตตจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตพ้นจากกิเลส 16 เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลสอวิมุตตจิตให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจะจิตไม่พ้นจากกิเลสทีมไทย 10 381 314315 ดังนั้นจึงदानุบัสสนาสติปัญฐานคือวิธีพิจารณาการใช้อย่างกำหนดรู้ว่าการที่
ความต้องการกามคุณแควละพยายามก็คือความคิดร้ายความขัดเคืองแค้นใจ๓๖ฐานชั้น๕ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาสุขภาพจิตตามหลักชั้น๕คือกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นต้นในมหาสัปปายสูตรเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักชั้น๕เช่นผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมสามารถพิจารณาอุปขันธ์คือกองรูปส่วนที่เป็นรูปร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกาย	ให้ความหมายว่าสระว่างกายเรียกว่าอัตภาพอีกอย่างหนึ่งชั้น๕ 5 เรียกว่าอัตภาพเพราะชั้น๕ทั้ง 5 นั้นเป็นแดนอาศัยให้เกิดสมมติบัญญัติต่างๆขึ้นสัตว์เหล่าใดนับเนื่องอยู่ในอัตภาพนั้นคือกำหนดตั้งลงในอัตภาพนั้นเพราะฉะนั้นสัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่าผู้มีอัตภาพวิสุทธิไทย 1 256 457 ในชั้น 5 ประการธรรมชาติทุกชนิดมีความแตกสลายไปวารสารพุทธชนวัตรกรรมปริทรรศน์ 100 Journal of Buddhist Innovation Review Vol 2 No 2 JulySeptember 2021 หลักสูตรพุทธศาสดาพระภิกษุบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนาภาคเสาร์อาทิตย์บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระพรหมคุณาภรณ์โปกยุตโตบัณฑิตแปลว่ากองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมร่วมกันเข้าเป็นหน่วยรวมซึ่งบัญญัติเรียกว่าสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นต้นหรือส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต ได้แก่ 1 รูปขันธ์คือส่วนที่เป็นรูปร่างกายพฤติกรรมและคุณสมบัติต่างๆของส่วนที่เป็นร่างกายที่เป็นธาตุทั้ง๔เช่นเลือดเนื้อน้ำเหลืองความอบอุ่นในร่างกาย 2 เวทนาขันธ์คือส่วนที่เป็นการเสวยรสอารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุขทุกข์หรือเฉยๆเมื่อรับรู้เกิดความพอใจมนุษย์เรียกว่าสุขเมื่อรับรู้เกิดความไม่พอใจมนุษย์เรียกว่าทุกข์เมื่อรับรู้แล้วไม่ทุกข์ไม่สุขเรียกว่าอุเบกขา 3 สัญญาขันธ์คือส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆใดความกำหนดให้หมายรู้ในอารมณ์ 4 เช่นเสียงดังรูปสวยกลิ่นหอมรสหวานร้อนและดีใจ 4 สังขารขันธ์คือส่วนที่เป็นการปรุงแต่งสภาพที่ปรุงแต่งจิตให้ดีขึ้นหรือชั่วหรือเป็นกลางๆคุณสมบัติต่างๆของจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียรคือการเผากิเลสเป็นการบำเพ็ญบารมีหรือบำเพ็ญบะอย่างหนึ่งเพื่อกำจัดความชั่วร้ายหรือความไม่ดีให้หมดไปมีสัมปชัญญะมีสติคือความรู้ทั่วถ้วนพร้อมคือรู้เท่าทันธรรมที่ปรากฏขึ้นทางกายเวทนาจิตและธรรมหรือธรรมที่เกิดขึ้นตาหูจมูกลิ้นกายใจกำจัดอกิฆณาและโถมนี้สอภิฆณาคือความยินดีความโลกความอยากได้โถมนี้สคือความยินร้ายในความโกรธความขัดเคืองความไม่พอใจกำจัดคือพราออกไปด้วยข้อวัฏฐานเกิดขึ้นระลึกสู่สภาพธรรมหรือกิจคือพราออกไปด้วยการข่มไว้และกำจัดไม่ให้เกิดขึ้นอีกเลยด้วยอิริยมรรคนั้นอันมานุปัสสนามีเป้าหมายเพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในนิวรณธรรมคือในกามฉันทพยาบาทถิ่นมิทธะอุทัจจกกุกจะและวิจิঞ্জจาเพื่อการศึกษาไตรสิกขาญาณเพื่อการศึกษาไตรสิกขาญาณเพื่อการศึกษาไตรสิกขาญาณในธรรมในอายตนะคืออายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์คือสติสัมโพชฌงค์มัทธิยสัมโพชฌงค์วิริยสัมโพชฌงค์ปีติสัมโพชฌงค์ปัสสัทธีสัมโพชฌงค์สมาธิสัมโพชฌงค์อุเบกขาสัมโพชฌงค์เพื่อกำหนดรู้สติพิจารณาธรรมในธรรมในอริยสังค คือข้อกำหนดพิจารณาอริยสังคได้แก่ทุกขสมุทัยนิโรธมรรคเมื่อการศึกษาไตรสิกขาญาณในธรรมเนื่องจากต่อเนื่องยอมเข้าสู่เป้าหมายสูงสุดคือนิพพานนั้นเองวารสารพุทธมัตถกปีที่ 1 ฉบับที่ 1 กรกฎาคม ธันวาคม 2559 ศูนย์วิจัยธรรมศึกษาสำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม 21 บรรณานุกรม

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
และฐานพิจารณาหากศพคือให้รู้จักร่างกายของตนเองจะได้ไม่ ประมาทฐานเวทนาผู้สูงอายุที่ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาฐาน เวทนา๙ฐานคือฐานสุขเวทนาฐานทุกขเวทนาฐานอทุกขมสุขเวทนาฐานสุข เวทนาที่มีอามิสฐานสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทุกขเวทนาที่มีอามิสฐาน ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสฐานอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสและอทุกขมสุข เวทนาที่ไม่มีอามิสคือรู้จักความทุกข์ความสุขและการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือ มั่น๓	374379 302 313 มหาวิทยาลัยมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย 2539 2 เวทนาบิสนานาสติปัญฐานหมวดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาประกอบ ด้วยฐานการกำหนดรวม 9 ประการคือ 21 เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเรา เสวยสุขเวทนา 22 เมื่อเสวยทุกขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนา 23 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนา 24 เมื่อเสวย สุขเวทนาที่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส 25 เมื่อเสวยสุข เวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส 26 เมื่อเสวย ทุกขเวทนาที่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส 27 เมื่อเสวย ทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส 28 เมื่อ เสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มี อามิส 29 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขม สุขเวทนาที่ไม่มีอามิสทั้ง 10 380 313 มหาวิทยาลัยมหาวชิราลงกรณ ราชวิทยาลัย 2539 3 จิตตานุปัสสนาสติปัญฐานหมวดพิจารณาเห็นจิตในจิต ประกอบด้วยฐานการกำหนดรวม 16 ประการคือ 31 จิตมีระจะกิจรู้ชัดว่าจิตมี ระจะ 32 จิตปราศจากระจะกิจรู้ชัดว่าจิตปราศจากระจะ 33 จิตมีโทสะกิจรู้ ชัดว่าจิตมีโทสะ 34 จิตปราศจากโทสะกิจรู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ 35 จิตมี โมหะกิจรู้ชัดว่าจิตมีโมหะ 36 จิตปราศจากโมหะกิจรู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ 37 จิตหนุกกิจรู้ชัดว่าจิตหนุก 38 จิตฟุ้งซ่านกิจรู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่านวารสารพุทธ อาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies
๒๙๙๗เอกสารอ้างอิงมหาวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕ธรรมสภา ภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕โรงพิมพ์ ภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยโรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม๒๕๓๕โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โตสุภาวธองธรรมแนวพุทธพิมพ์ครั้งที่๑๒กรุงเทพมหานครบริษัทโรงพิมพ์ อักษรสัมพันธ์๑๙๙๗จากัด๒๕๔๙พวงทองไกรพิบูลย์การแพทย์แบบต่างๆ	วิเคราะห์กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์เสียงเขียน๒๕๕๐พระธัมมมัทธเนนตติ หารัตนทีปนิปูจรรณและนยะกรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย๒๕๓๓พระพรหมคุณาภรณ์ปอปปยุตโศภณานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับ ประมวลธรรมพิมพ์ครั้งที่๑๖กรุงเทพมหานครบริษัทเอสอาร์พริ้นตติ้งแมสโ รด์สจากัด๒๕๔๑พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์พิมพ์ครั้งที่ ๕๐กรุงเทพมหานครสำนักพิมพ์ผลิธัมม๒๕๔๕วารสารบัณฑิตศึกษา ปีที่๑๐ปีที่๑๐ฉบับที่๓กันยายน๒๕๖๕มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัยพระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานครโรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕ธรรมสภา ภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๕โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย๒๕๓๕โรงพิมพ์วิบูลย์ธรรม๒๕๓๕โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โตสุภาวธองธรรมแนวพุทธพิมพ์ครั้งที่๑๒กรุงเทพมหานครบริษัทโรงพิมพ์ อักษรสัมพันธ์๑๙๙๗จากัด๒๕๔๙พวงทองไกรพิบูลย์การแพทย์แบบต่างๆ