

ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
THE INSIGHT MEDITATION PRACTITIONERS' KNOWLEDGE AND
UNDERSTANDING OF THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**The Insight Meditation Practitioners' Knowledge and
Understanding of The Four Foundations of Mindfulness**

Mr. Banasit Banasarnprasit

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระสุธีธรรมานวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ประธานกรรมการ

(พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ, ดร.)

..... กรรมการ

(พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร.)

..... กรรมการ

(พลโท ดร.วีระ วงศ์สรรค์)

..... กรรมการ

(ดร. ดวงกมล ทองคนารักษ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

พลโท ดร. วีระ วงศ์สรรค์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้วิจัย : นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวิ มหาปญฺโญ (ละลง), ผศ., ดร.

ป.ธ.๕, พธ.บ., ศน.ม., M.Phil., Ph.D.(Buddhist Studies) เติ

: พลโท ดร.วีระ วงศ์สรรค์

กศ.บ.(เกียรตินิยม), น.บ., วท.บ., ศศ.บ., ศศ.ม., คม., กศ.ด.

วันสำเร็จการศึกษา : ๕ เมษายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ (๒) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ และ (๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ (Survey Research) ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔- กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ จำนวน ๔๗๕ คน เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๑๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) ซึ่งสรุปผลการวิจัย ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า อยู่ในระดับมาก

ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ แต่สำหรับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสำหรับ เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ แต่สำหรับเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ พบว่า ควรให้ความรู้อย่างง่าย เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเอง และควรฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นต้น

Thesis Title : The Insight Meditation Practitioners' Knowledge and Understanding of The Four Foundations of Mindfulness

Researcher : Mr. Banasit Banasarnprasit

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Assist. Prof. Dr. Phramaha Tawee Mahapannyo (Lalong)
Pali 9, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D.(Buddhist Studies) Delhi

: Lieutenant General. Dr. Weera Wongsarn
B.Ed., B.S., B.A., M.Ed., M.A., Ph.D.

Date of Graduation : 5 April 2012

ABSTRACT

The objectives of this thesis are as follows; (1) To study the Knowledge and the Understanding of the Four Foundations of Mindfulness, (2) To study the relationship between the personal factors and the participants in the Knowledge and Understanding of the Four Foundations of Mindfulness, (3) To study the suggestions in developing and understanding the Four Foundation of Mindfulness for the Insight Meditation practitioners at Buddhamandhala Dhamma Retreat, Nakornpharthom province and Dhamma Retreat of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya province.

This thesis is a research survey. Population used in this research was selected from those who practiced Insight Meditation at Dhamma Retreat, Buddhamandhala, Nakornpharthom province and Dhamma Retreat at Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Ayutthaya province from October 2011 to February 2012 with 475 people in total. A sample group of 234 persons was selected from the total population. Tools used in this research is a questionnaire about the knowledge and the understanding of the Four Foundations of Mindfulness. The statistical analysis is carried out by using the Frequency, the Percentage and the Chi-Square test. The results can be summarized as follows;

The levels of knowledge and understanding in the Four Foundations of Mindfulness for the one who has certified in the Insight Meditation practice are at high level.

The relationship between the personal factors which are sex, age, marriage status, education, residence, professions, monthly income and their participation to the purpose in practicing the Dhamma with the knowledge of the Four Foundations of Mindfulness are found that there were no the relationship in the Four Foundations of Mindfulness but the experience in practicing, the inspiration to join in the project and the duration of time to join in the project are related to the Knowledge in the Four Foundations of Mindfulness by statistically significant value of 0.05. And also, the relationship between the personal factors which are sex, age, marriage status, education, residence, professions, monthly income and their participation to the purposed in practicing the Dhamma with the understanding in practice of the Four Foundations of Mindfulness are found that the experience in practicing there were no the relationship in the Four Foundations of Mindfulness but the inspiration in joining the project and duration of time in joining the project are related to the Understanding in practice of the Four Foundations of Mindfulness by statistically significant value of 0.05.

The suggestions from the research results will be used as a guideline in developing the Knowledge and Understanding in the Four Foundations of Mindfulness which are found that to give simple essential knowledge to the practitioner for being the guideline to ones own practice. And the practitioner should be able to practice on their own a regular basis.

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีพระคุณทั้งหลาย ผู้วิจัยขอประกาศนามเพื่อเป็นเกียรติ ดังต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระมหาทวิ มหาปญฺญ (ละลง), ผศ., ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณพลโท ดร.วีระ วงศ์สรรค์ กรรมการที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษากระตุ้นเตือนสติ เสนอแนะข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์และมีส่วนสำคัญกับความสำเร็จของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ พระราชสิทธิมุนี วิ.(ป.ธ. ๕) ดร., พระสมภารสมภาโร, ผศ.(ทวีรัตน์), พระมหาสมลักษณ์ คณฺฐาโร (ศุภสทาพร), และพระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุลี (โอสฐ) ในฐานะที่พระอาจารย์ทั้ง ๔ ท่านให้คำแนะนำเกี่ยวกับแบบสอบถามในการวิจัย ขอขอบพระคุณ รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร เป็นผู้ตรวจแก้ภาษาอังกฤษจนสมบูรณ์ และอาจารย์ ดร. ศศิวรรณ กำลังสินเสริม ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการนำเสนอรูปแบบวิทยานิพนธ์ พร้อมทั้งคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดจนเพื่อนนิสิต ที่คอยให้กำลังใจและคำปรึกษาที่ดีแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกด้วยดี และท่านเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เอื้อเฟื้อข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลต่าง ๆ ในการทำงานวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณหัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และผู้อำนวยการ สำนักงานพุทธมณฑล พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ทุกท่าน ที่ให้ความเอื้อเฟื้อ คอยประสานงาน และอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่ได้อนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม อันเป็นประโยชน์ในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

อานิสงส์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นสักการะบูชาแด่พระรัตนตรัย และบุพการีคือ คุณพ่อสงวนและคุณแม่สุนทรี บรรณสารประสิทธิ์ ครู อาจารย์ และหมู่ญาติพี่น้องทั้งหลาย ตลอดจนสัตว์โลกทุกหมู่เหล่า ขอจงได้เข้าถึงธรรมของพระพุทธเจ้า ตามฐานะแห่งอินทรีย์ต่อไป พร้อมทั้งขอให้อานิสงส์นั้นบังเกิดแก่ผู้ที่มีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนทั้งที่ได้เอื้อนวมและมิได้เอื้อนวมก็ตาม ขอจงเป็นผู้มีส่วนในกุศลนี้ด้วย

นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์

๕ เมษายน ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมุติฐานในการวิจัย	๕
๑.๖ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๖
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจ	๗
๒.๑.๑ ทฤษฎีเรื่องความรู้และความเข้าใจ	๗
๒.๑.๒ ความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนา	๑๑
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔	๑๔
๒.๒.๑ นิยาม และความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๑๔
๒.๒.๒ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔	๑๘
๒.๒.๓ องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔	๒๑
๒.๒.๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง	๒๒
๒.๒.๕ สติปัฏฐาน ๔ ที่พระสารีบุตรแสดง	๒๕
๒.๒.๖ เปรียบเทียบมหาสติปัฏฐานสูตรกับสติปัฏฐานกถา	๒๖

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔	๓๒
๒.๓.๑ ด้านหลักการของสติปัญญา ๔	๓๓
๒.๓.๒ ด้านวิธีการปฏิบัติของสติปัญญา ๔	๓๖
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๔๒
๒.๔.๑ ด้านหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔	๔๒
๒.๔.๒ ด้านวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔	๖๑
๒.๔.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม	๗๑
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๒
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๐

บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๑
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๑
๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๓
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๖

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ตอนที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๘๕
๔.๒ ตอนที่ ๒ ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๙๖
๔.๓ ตอนที่ ๓ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วม โครงการกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้า ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๐๒
๔.๔ ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้และ ความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๑๖

บทที่ ๕ สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๒๒
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๖

บรรณานุกรม	๑๒๘
------------	-----

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม	๑๓๒
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๑๔๐
ภาคผนวก ค หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย	๑๔๕
ภาคผนวก ง ความเป็นมาของโครงการปฏิบัติการ	๑๔๘

ประวัติผู้วิจัย	๑๕๕
-----------------	-----

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามเพศ	๘๕
๔.๒ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามอายุ	๘๐
๔.๓ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามสถานภาพสมรส	๘๐
๔.๔ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามการศึกษา	๘๑
๔.๕ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย	๘๑
๔.๖ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามอาชีพหลัก	๘๒
๔.๗ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	๘๓
๔.๘ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติธรรม	๘๓
๔.๙ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามจุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม	๘๔
๔.๑๐ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามเหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม	๘๔
๔.๑๑ จำนวนและร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามระยะเวลาที่เข้ารับการอบรม ปฏิบัติธรรม	๘๕
๔.๑๒ จำนวนและร้อยละ ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน จำแนกตามรายชื่อ	๘๖
๔.๑๓ จำนวนและร้อยละ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามรายชื่อ	๘๕

๔.๑๔	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศกับความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๒
๔.๑๕	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุกับความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๓
๔.๑๖	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพสมรสกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๔
๔.๑๗	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษากับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๕
๔.๑๘	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ถิ่นที่อยู่อาศัยกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๖
๔.๑๙	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง อาชีพหลักกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๗
๔.๒๐	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๘
๔.๒๑	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๐๙
๔.๒๒	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๑๑
๔.๒๓	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๑๒
๔.๒๔	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔	๑๑๔
๔.๒๕	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔	๑๑๖
๔.๒๖	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔	๑๑๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อของคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๕๖/๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕๖/๒๑๐. หมายถึง วินัยปิฎก มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๕๖ หน้า ๑๕๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐ และวินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๕๖ หน้า ๒๑๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕

สำหรับบรรณานุกรม อ้างอิงบรรณานุกรมภาษาไทยฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า ตัวอย่าง ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๕๒. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคบรรณานุกรม เล่ม ๒/ ภาค ๒/ตอน - / หน้า ๒๕๒ ฉบับ มหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มุลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (บาลี)	=	สุตตนต์ปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณณาสก	(ภาษาไทย)

ลั.นิ. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	ลั.ยุตตนิคาย	นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.นิ. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	ลั.ยุตตนิคาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.ม. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	ลั.ยุตตนิคาย	มหาวรรคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.ม. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	ลั.ยุตตนิคาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.(บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.(บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	ปญจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	นวกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	เอกาทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกาทสก. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	อง.กุตตรนิคาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	ขุ.ททกนิคาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (บาลี)	=	สูตรนตปิฎก	ขุ.ททกนิคาย	ปฏิสมภิทามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สูตรนตปิฎก	ขุ.ททกนิคาย	ปฏิสมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ก. (บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวตคคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.ก. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสูตรนตปิฎก

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิคาย	สุมังคลวิลาสิณี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.อ. (ไทย)	=	อังกุตตรนิคาย	มโนรลปุณณิ	อฏฐกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	-------------	---------	----------------------	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีการที่สำคัญประการหนึ่ง ที่จะทำให้พุทธบริษัท ๔ ก้าวไปสู่จุดสูงสุดของพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมในระดับที่แตกต่างกัน ตามแต่ประสบการณ์ที่พึงมีมาของแต่ละบุคคล เช่น บางคนปฏิบัติธรรมเพื่อแก้บน สะเดาะเคราะห์ แก้กรรม หรือบางคนปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการให้ตนเองมีความรู้พิเศษ สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ มีคาถาพิชัย ฤทธิ์พิชัยได้ เป็นต้น ซึ่งความเข้าใจเหล่านั้น ยังไม่ใช่จุดมุ่งหมายที่แท้จริงทางพระพุทธศาสนา หากผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ก็จะเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติได้พบกับ หลักการและวิธีการที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้

ในพระสูตรที่ชื่อว่า อัญญตรพราหมณสูตร^๑ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ที่น่าสนใจ โดยพระสูตรนี้กล่าวถึงพราหมณ์ผู้หนึ่ง ทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้า ในเรื่องที่ว่าอะไรเป็นเหตุปัจจัยให้พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ได้นาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบว่า เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ไม่ได้นาน ถ้าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการพระสัทธรรมจึงดำรงตั้งอยู่ได้นาน จากพระสูตรดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ธรรมค้อมหาสติปัฏฐานนี้ เป็นข้อปฏิบัติอันพุทธบริษัทควรศึกษาเล่าเรียน ควรท่องจำ ควรน้อมนำไปปฏิบัติ และควรแนะนำพร่ำสอนกันต่อไป เพื่อให้ได้ผลดังกล่าวมาและเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนา ให้พระสัทธรรมทั้ง ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดำรงเสถียรภาพอยู่เป็นคู่บ้านคู่เมืองสืบไปตลอดกาลปาวสาน^๒

พระญาณโพนิกเถระภิกษุชาวเยอรมันได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือหัวใจกรรมฐานว่า สำหรับชาวพุทธที่นับถือนิกายเถรวาทนั้น อาจกล่าวได้ว่าไม่มีพระสูตรใดที่จะได้รับ

^๑ ต.ม. (บาลี) ๑๕/๓๕๑/๑๕๑, ต.ม. (ไทย) ๑๕/๓๕๑/๒๔๕-๒๕๐.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๕๐.

ความสำคัญมากไปกว่าสติปัฏฐานสูตรเลย เพราะเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงความสำคัญเอาไว้อย่างเด่นชัด^๓ ทรงย้ำอย่างหนักแน่นทั้งในตอนต้นพระสูตรและท้ายพระสูตรว่าเป็นวิธีการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา โดยความว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมตฺถิกมาย ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺกมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยถิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา”^๔ แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๕

พระพุทธองค์ทรงเน้นในสติปัฏฐานสูตรว่าเป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่พระนิพพานคือความสุขสูงสุด เป็นสิ่งประเสริฐที่สุดสำหรับชีวิตมนุษย์^๖ แต่ในปัจจุบัน การที่จะเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้นั้น จำต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยแนะนำชี้ทางด้วย ครั้นเมื่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เมื่อพระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว การได้เรียนเอาพระกัมมัฏฐานในสำนักของผู้ทรงคุณสมบัติเป็นพหูสูตร^๗ ที่สมควรแก่กัมมัฏฐานจึงเหมาะสมที่สุด

สำนักงานพุทธมณฑล ได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไปขึ้น เริ่มตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๓๔ เป็นต้นมา โดยได้รับการสนับสนุนอาจารย์ผู้ฝึกสอน จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนกัลยาณมิตรในยุคปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมประจำตลอดโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนมีโอกาสดำเนินการฝึกปฏิบัติธรรมในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และช่วงเทศกาลวันสำคัญต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณธรรมจริยธรรม อันจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ส่วนตัว และประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อไป

ด้วยความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางเดียว ที่นำไปสู่ความดับทุกข์ เพื่อบรรลุนิพพานทำให้เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้น จึงทำ

^๓ พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาย สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

^๔ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๖๗.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^๖ พระมหาวิ มหาลาภญ, ดร., เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”, ๒๕๕๑, หน้า ๒๖๐.

^๗ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๓.

ให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมไปแล้วนั้น มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ได้ถูกต้องมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทาง ในการจัดการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และยังเป็นการรักษาพระสัทธรรมให้มั่นคงสืบต่อไปอีกด้วย

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโครงการปฏิบัติธรรมที่พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และโครงการปฏิบัติธรรมที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา ทั้งนี้ได้จำกัดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่องความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยศึกษาในเรื่องความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในบทอุเทศของมหาสติปัฏฐานสูตร และความเข้าใจด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่คณาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้ฝึกอบรม

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ – กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ จำนวน ๔๖๕ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และการเข้าร่วมโครงการ ได้แก่

- เพศ
- อายุ
- สถานภาพสมรส
- การศึกษา
- ถิ่นที่อยู่อาศัย
- อาชีพหลัก
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม
- จุดประสงค์ในการปฏิบัติธรรม
- เหตุจูงใจให้เข้าปฏิบัติธรรม
- ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม

๒) ตัวแปรตาม คือ ความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องหลักการและวิธีการปฏิบัติได้แก่

๒.๑ ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔

๒.๒ ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านสถานที่

สถานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานปฏิบัติธรรม ที่พุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรม ทีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอน้อย จังหวัดอยุธยา

๑.๓.๕ ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยทำการศึกษาในช่วงเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔ – กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับใด

๑.๔.๒ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

๑.๔.๓ แนวทางในการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรเป็นอย่างไร

๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ เพศของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๒ อายุของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๓ สถานภาพสมรสของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๔ ระดับการศึกษาของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๕ ถิ่นที่อยู่อาศัยของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๖ อาชีพหลักของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๗ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๘ ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๙ จุดประสงค์ในการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๑๐ เหตุจูงใจให้เข้าปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๕.๑๑ ระยะเวลาเข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๑.๖ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยมี ๔ ข้อ ดังนี้

๑.๖.๑ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการดับทุกข์ เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

๑.๖.๒ ความรู้ หมายถึง ความจำและระลึกได้เกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางปฏิบัติสายเดียวที่นำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพื่อการดับทุกข์ เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

๑.๖.๓ ความเข้าใจ หมายถึง ความรู้ ความจำ และความสามารถในการขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างขวางออกไปอย่างสมเหตุสมผล สามารถแปลความ สรุปความ และการขยายความ เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่อาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้ฝึกสอน

๑.๖.๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้ารับการอบรมในสถานปฏิบัติธรรม พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบถึงระดับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๗.๒ ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๗.๓ ได้ทราบแนวทางในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเรื่องความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาแนวความคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการวิจัย ดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องสติปัญญา ๔

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในงานวิจัย

๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจ

การทบทวนทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในครั้งนี้ ได้แบ่งออกเป็น ๒ หัวข้อ ซึ่งมีความสอดคล้องกัน ทั้งนี้ เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจต่อแนวคิดในงานวิจัยนี้มากขึ้น คือ (๑) ทฤษฎีเรื่องความรู้และความเข้าใจ (๒) ความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ทฤษฎีเรื่องความรู้และความเข้าใจ

แนวคิดเรื่องความรู้และความเข้าใจในงานวิจัยนี้ ได้อธิบายเกี่ยวกับ (๑) ความหมายของความรู้และความเข้าใจ (๒) ระดับของความรู้ (๓) การวัดความรู้ ดังนี้

๑) ความหมายของความรู้และความเข้าใจ

นักวิชาการได้ให้ความหมายของความรู้และความเข้าใจ และระดับขั้นของความรู้และความเข้าใจไว้ดังนี้

ก) เดวิด จี ชวาทซ์ (David G. Schwartz) ได้ให้ความหมายของความรู้ ว่าเป็นการแปลความหมายโดยเฉพาะบุคคล ของข้อเท็จจริง และกระบวนการต่าง ๆ^๑

ข) พลาโบ เอ เลนอน (Pablo A. Lannone) ได้กล่าวว่า ความรู้ มีความหมายสอดคล้องทั้งในด้านการบรรยาย (Descriptive) และการปฏิบัติ (Practical) การบรรยายมีความหมายในด้านความเข้าใจในเนื้อหาสาระ ส่วนการปฏิบัติมีความหมายในด้านความเข้าใจในการกระทำบางสิ่งบางอย่าง^๒

ค) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของความรู้ ว่าเป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้าหรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติและทักษะ^๓

ง) ฮอร์น (Hornby AS) ได้ให้ความหมายของความเข้าใจว่า อำนาจที่จะเข้าใจ ความเข้าใจเป็นผลจากการเรียนรู้^๔

จ) สุนันท์ สลโกสุม ได้กล่าวถึงความหมายของความเข้าใจว่า เป็นความสามารถในการเก็บรวบรวมข้อมูล แล้วขยายความรู้ความจำนั้น ให้ไกลออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล ดังนั้นผู้ที่จะมีความสามารถในด้านนี้ได้ ต้องรู้ความหมายและรายละเอียดของเรื่องนั้นมาก่อน พร้อมกับต้องรู้ความเกี่ยวข้องของความสัมพันธ์ระหว่างชิ้นส่วนที่เคยเรียนรู้มาแล้ว โดยใช้ภาษาของตนเอง^๕

ฉ) อุทุมพร จามรมาน กล่าวว่า ความจำเป็นลักษณะที่สำคัญของการเรียน ความสามารถในการจำสิ่งต่างๆ ได้เป็นตัวเสริมให้เกิดความรู้ ความสามารถในการเรียน ความจำจึงเป็นผลสัมฤทธิ์พื้นฐานก่อนการแสดงความสามารถในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งได้แก่ ความเข้าใจ และการนำความรู้ไปใช้

^๑ Schwartz, David G, **Encyclopedia of Knowledge Management**, (Hershey PA : Idea Group Inc, 2006), p. 881.

^๒ Lannone, A. Pablo, **Dictionary of World Philosophy**, (New York : Talor & Francis Book, 2001), p. 295.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๒), หน้า ๕๕.

^๔ Hornby AS, **Oxford Advance Learn's Dictionary of Current English**, (New York : Oxford University Press, 2000), p. 1469.

^๕ สุนันท์ สลโกสุม, **การประเมินการศึกษา**, (กรุงเทพฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๔), หน้า ๑๕๖.

ความเข้าใจเป็นความสามารถในระดับที่สูงกว่าความจำ นั่นคือนักเรียนมีความสามารถในการเข้าใจสาระต่างๆที่ตนจำ ความเข้าใจในที่นี้คือ ความสามารถในการแปลความหมาย ความสามารถในการตีความ และความสามารถในการสรุปความและอ้างอิงต่อไป^๖

ช) เตือนใจ เกตุษา กล่าวว่า ความรู้-ความจำ หมายถึง ความสามารถในการจดจำไว้รักษาไว้ซึ่งเรื่องราวทั้งปวงที่เรียนรู้มา และสามารถถ่ายทอดสิ่งที่จดจำไว้ออกมาได้อย่างถูกต้อง

ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถในการแปลความ ตีความ และขยายความในเรื่องราว และเหตุการณ์ต่าง ๆ^๗

๒) ระดับของความรู้

ตามหลักทฤษฎีของบลูมและคณะ (Bloom and et al.) ได้แบ่งระดับความรู้เป็น ๖ ระดับ ได้แก่ รู้จำ เข้าใจ ประยุกต์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมิน

ก) ความรู้ (Knowledge) หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ถึงความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นอิสระแก่กัน ไปจนถึงความจำในสิ่งที่ยู้งยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

ข) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทางสติปัญญา ในการขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล การแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสื่อความหมาย และความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ค) การนำไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด ในเรื่องใด ๆ ที่มีอยู่เดิม ไปแก้ไขปัญหาที่แปลกใหม่ของเรื่องนั้น โดยการใช้ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมาผสมผสานกับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

ง) การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจ และการนำไปปรับใช้ โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อย ที่มีความสัมพันธ์กัน

^๖ อุทุมพร จามรมาน, ศ. ดร., เอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หน่วยที่ ๑-๓, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๕๕-๕๖.

^๗ เตือนใจ เกตุษา, รศ. ดร., เอกสารการสอนชุดวิชา การวัดและประเมินผลกลุ่มวิชาเฉพาะ หน่วยที่ ๑-๓, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : น้้ากั้งการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๗๐.

รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อที่ว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้หรือไม่ อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

จ) การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อย ๆ หรือส่วนใหญ่ ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อน อันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่กำหนดให้

ฉ) การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของพุทธิลักษณะ ที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ การนำไปปรับใช้ การวิเคราะห์และการสังเคราะห์เข้ามาพิจารณาประกอบกัน เพื่อทำการประเมินผลสิ่งหนึ่งสิ่งใด^๔

๓) การวัดความรู้

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ กล่าวไว้ว่า การวัดความรู้ต้องวัดความสามารถที่ให้แสดงออกเชิงพฤติกรรมทางสมอง ด้วยการใช้คำถามที่เป็นเนื้อหาไปกระตุ้นให้ตอบคำถาม จึงสิ่งเร้า ซึ่งเป็นเนื้อหาสาระของเรื่องที่จะถาม คำถามหรือสิ่งเร้านอกจากเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเนื้อหาแล้ว ยังต้องบอกลักษณะหรืออาการของความรู้ในระดับต่างๆ ด้วย ซึ่งการวัดความรู้แต่ละครั้ง จะวัดทั้งระดับรู้จำ เข้าใจ ประยุกต์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมิน หรือวัดเพียงระดับใดระดับหนึ่ง หรือบางระดับก็ได้ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการวัด แต่อย่าลืมว่า ถ้าคำถามวัดระดับประเมิน คำถามนั้นจะวัดทุกระดับรวมอยู่ด้วย ถ้าวัดประยุกต์ ก็ต้องวัดรู้จำและเข้าใจรวมอยู่ด้วย การวัดความรู้ทำได้หลายวิธีทั้งใช้สังเกต สัมภาษณ์ และใช้แบบวัดส่งให้ตอบ ซึ่งส่วนมากในการวัดจะสร้างเป็นเครื่องมือที่รู้จักกันทั่วไปว่า แบบวัดหรือแบบทดสอบ ซึ่งเป็นชุดคำถามที่จัดทำขึ้นไว้อย่างมีระบบระเบียบ เพื่อวัดความสามารถเชิงพฤติกรรมทางสมองของบุคคล^๕

สรุป ความหมายของความรู้และความเข้าใจได้ว่า ความรู้คือ การเรียนรู้ที่เน้นถึงการจำและระลึกได้ เป็นการแสดงออกถึงสมรรถภาพของสมองด้านความจำ และการระลึกออกมาเป็นหลัก ส่วนความเข้าใจหมายถึง ความรู้ ความจำ และความสามารถในการคิดแปลง ขยายความรู้

^๔ ดูรายละเอียดใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ., เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : ศรีอนันท์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๘๒-๘๖.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖-๘๗.

ความจำ ให้กว้างขวางออกไปอย่างสมเหตุสมผล และสามารถแปลความ สรุปความ และการขยายความ ในสิ่งที่รู้นั้นได้

๒.๑.๒ ความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนา

การทบทวนเรื่องความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนาในงานวิจัยนี้ แบ่งออกเป็น ๓ หัวข้อคือ (๑) บ่อเกิดแห่งความรู้ (๒) ระดับความรู้ (๓) การได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจทางพระพุทธศาสนา ดังนี้

๑) บ่อเกิดแห่งความรู้ทางพระพุทธศาสนา

ความรู้หรือปัญญาในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้น มีแหล่งที่มา ๓ ประการ^{๑๑}

ก) สุตมยปัญญา ปัญญาหรือความรู้เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน การอ่านกถาจากคำราหรือคัมภีร์ที่น่าเชื่อถือ ตลอดจนการรับถ่ายทอดจากผู้ที่น่าเชื่อถือได้ที่เรียกว่า ปรโตโมสะ ซึ่งตรงกับ ศัพทประมาณ ในปรัชญาอินเดีย

ข) จินตามยปัญญา ปัญญาหรือความรู้เกิดจากความคิด ไคร่ครวญ พิจารณาหาเหตุผล วิเคราะห์ สังเคราะห์ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งตรงกับ อนุমানประมาณ ในปรัชญาอินเดีย

ค) ภวานามยปัญญา ความรู้ที่ได้จากการฝึกฝน อบรม ลงมือปฏิบัติ จนเกิดประสบการณ์ การรู้แจ้งด้วยตัวเอง การอบรมหรือพัฒนาปัญญาในทางพุทธปรัชญา เป็นไปเพื่อสร้างความเข้าใจต่อความจริงแท้ เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง มุ่งขจัดความไม่รู้ (อวิชชา) เพื่อเข้าถึงความจริงสูงสุด คือนิพพาน ความรู้ที่เกิดจากการพัฒนาแล้วจึงไม่ได้มุ่งความรู้ที่เกิดจากการฟัง หรือการรับการถ่ายทอด (ศัพทประมาณ) หรือคิดเอาเองทางหลักเหตุผลอนุমানและคาดคะเน (อนุমানประมาณ) แต่ให้ความสำคัญกับความรู้ที่ได้รับการตรวจสอบ ยืนยันจากประสบการณ์ตรง (ประจักษ์ประมาณ) หรือความรู้ที่ผ่านการอบรมหรือลงมือปฏิบัติแล้วด้วยตนเอง^{๑๒}

๒) ระดับของความรู้ทางพระพุทธศาสนา

ความรู้ หรือปัญญาในพระพุทธศาสนามีหลายระดับ แต่ทุกระดับมีธรรมชาติตรงกันคือ ปัญญาจะเกิดเมื่ออวิชชาถูกทำลาย อวิชชาถูกทำลายมากปัญญาก็เกิดมาก อวิชชาถูกทำลายน้อย

^{๑๑} บุญมี แท่นแก้ว, ผศ., พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระมหาทวี มหาปัญญา, ดร., เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”, ๒๕๕๑, หน้า ๒๐๐.

ปัญญาก็เกิดน้อย เพราะธรรมชาติของปัญญาคือความสิ้นไปของอวิชชา^{๑๒} ความรู้ในพุทธปรัชญาอาศัยระบบการรับรู้แบบธรรมชาติ แล้วจึงเริ่มพัฒนาจากระดับเบื้องต้นจนเป็นความรู้ระดับสูงสุด พระพุทธศาสนาได้จำแนกความรู้ออกเป็น ๖ ระดับ ดังต่อไปนี้

ก) ความรู้ระดับวิญญาน (Consciousness) หมายถึง การรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และมโนภาพ ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แบบง่ายๆ ผิวเผินชั่วระยะเวลาอันสั้น เช่น เห็นรูปก็รู้แต่ว่าเป็นรูปเท่านั้นยังไม่รู้ว่าเป็นรูปอะไร

ข) ความรู้ระดับสัญญา (Perception) หมายถึง การรับรู้ถึงคุณภาพและรายละเอียดต่างๆ ของรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและมโนภาพ นั้นๆ เช่น พอเห็นรูปก็รู้ว่าเป็นรูปคน เป็นชาย เป็นคนมีอายุมาก เป็นต้น คุณภาพเหล่านั้นเป็นสิ่งที่เราเรียนรู้มาก่อนเมื่อเราเห็นรูปความเก่าเหล่านั้นก็ทยอยเกิดขึ้น มีลักษณะเป็นการจำได้ เพราะฉะนั้นท่านแปลสัญญาว่า “ความจำได้ หมายถึง”

ค) ความรู้ระดับอภิปัญญา (Extrasensory Perception) หมายถึง การรับรู้อารมณ์ต่างๆ และคุณลักษณะต่างๆ ของมันโดยอาศัยพลังจิต โดยตรงไม่ต้องอาศัย หู จมูก ลิ้น และผิวกาย เช่น หลับตาแล้วแต่อาจมองเห็นรูปได้หรือมองเห็นวัตถุหรือเหตุการณ์ซึ่งอยู่ในที่ไกลเกินวิสัยของตา เป็นต้น

ง) ความรู้ระดับ ทิฐิหรือความเห็น (Conception) หมายถึง การเห็นการเข้าใจถึงความจริงรวบยอด (Concept) ที่อยู่เบื้องหลังสภาวะรวมหรือการเห็นลักษณะร่วม (The universal) ที่อยู่เบื้องหลังสิ่งเฉพาะต่างๆ การเห็นพฤติกรรมร่วมของสิ่งต่างๆ เช่น เห็น “ความเป็นคน” ที่อยู่เบื้องหลังคนทุกคน (Concept of man) เห็นความเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ที่อยู่เบื้องหลังสังขตธรรม (Compound) ทั้งปวง เป็นต้น

จ) ความรู้ระดับวิชชญาณ (Intuitive Insight) เป็นความรู้คล้ายทิฐิและรู้สัจธรรม เช่นเดียวกับทิฐิ แต่มีลักษณะแตกต่างกัน คือ ในระดับทิฐิความเห็นเกิดจากการคิดตามหลักเหตุผลและเป็นการรู้อย่างเลื่อนๆ ลางยังไม่แจ่มชัดนัก แต่ความรู้ระดับวิชชญาณไม่ได้เกิดจากการคิดตามหลักเหตุผล แต่เกิดจากการทำจิตให้สงบอย่างสมบูรณ์ตามหลักสมาธิอันถูกต้องแล้วนำจิตไปเพ่งดูส่วนต่างๆ ของกายหรือพฤติกรรมของกายโดยไม่ต้องคิด เมื่อเพ่งไปจนถึงจุดหนึ่งแล้ว ความรู้ระดับวิชชญาณก็จะเกิดขึ้นเองโดยปัจจุบันทันด่วน แบบเดียวกับเปิดไฟสว่างจ้าขึ้นในห้องมืด ความรู้ระดับวิชชญาณแม้จะเห็นสัจธรรมอันเดียวกับทิฐิก็เห็นได้แจ่มชัดเจนกว่ามาก เพราะฉะนั้นจึงก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตของผู้เห็นได้มากกว่า

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

ฉ) ความรู้ระดับสัมโพธิญาณ (Enlightenment) หรือการตรัสรู้ขึ้นมา คือ รู้ว่าตนหลุดพ้นจากสภาวะฝ่ายสังขตะ (วิมุตติญาณทัศนะ) แล้วอยู่ในสภาวะธรรมฝ่ายอสังขตะเสร็จกิจที่ควรทำทุกอย่างแล้ว ประกาศอิสรภาพจากสภาวะธรรมฝ่ายสังขตะเต็มที่แล้ว^{๑๓}

๓) การได้มาซึ่งความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนา

สังฆธรรม แปลว่า ธรรมของคนดี ธรรมของสัตบุรุษ พระพุทธศาสนากล่าวถึงการได้มาซึ่งความรู้ในหลักสังฆธรรม ๓ ประการ^{๑๔} ดังนี้

ก) ปริยัติสังฆธรรม คือการเรียนรู้พระธรรมวินัย คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อจะได้น้อมนำมาปฏิบัติตาม

ข) ปฏิบัติสังฆธรรม สังฆธรรมคือสิ่งพึงปฏิบัติ ได้แก่ การลงมือประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัยที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมานั้น เพื่อพิสูจน์ความจริง และเพื่อบรรลุด้านดีความสงบสุขอันได้แก่ มรรค ผล นิพพาน

ค) อริยมสังฆธรรม [ปฏิเวธ] สังฆธรรมคือผลที่พึงบรรลุ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลแห่งการปฏิบัติ เป็นแก่นแห่งพระพุทธศาสนาที่ตรงพุทธประสงค์อย่างแท้จริง^{๑๕}

ในภิกขุสูตร^{๑๖} กล่าวว่า การที่จะเข้าถึงจุดหมายสูงสุดแห่งพุทธศาสนานั้น ในเบื้องต้นต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อน จากนั้นจึงทำความเข้าใจให้ตรง แล้วจึงค่อยเจริญสติปัญญา ๔ ซึ่งพระสูตรดังกล่าวได้สอดคล้องกับหลักสังฆธรรม ๓ ประการที่ว่า ควรมีความรู้ทางภาคทฤษฎีให้เกิดเป็นสัมมาทิฐิเสียก่อน จากนั้นจึงค่อยลงสู่ภาคปฏิบัติเพื่ออบรมพัฒนาปัญญาขึ้นไปตามลำดับ ส่วนผลจากการปฏิบัติซึ่งได้แก่ปฏิเวธนั้น ก็ขึ้นอยู่กับความเพียรของแต่ละบุคคล ดังนั้นความรู้และความเข้าใจทางพระพุทธศาสนานั้น ต้องดำเนินไปตามหลักสังฆธรรม ๓ ประการดังที่กล่าวมานี้

เมื่อได้ทำการทบทวนทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในงานวิจัยนี้แล้ว สรุปได้ว่าความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ที่เน้นถึงความจำและระลึกได้ เป็นการแสดงออกถึงสมรรถภาพของสมองด้านความจำ และการระลึกออกมาเป็นหลัก ซึ่งความรู้ในงานวิจัยนี้เทียบได้กับหลักปริยัติในพระพุทธศาสนา ส่วนความเข้าใจในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความรู้ ความจำ และความสามารถในการ

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๗-๒๐๘.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๕/๑๖๑

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (นนทบุรี : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๔), หน้า ๑-๒.

^{๑๖} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๖๕/๑๒๕-๑๒๖, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๕/๒๑๒.

คัดแปลง ขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างขวางออกไปอย่างสมเหตุสมผล สามารถแปลความ สรุปความ และการขยายความในสิ่งที่รู้นั้น เทียบได้กับหลักปริยัติ และปฏิบัติในพระพุทธศาสนา

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔

แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเนื้อหาสาระของสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่าง ๆ โดยได้วางกรอบการศึกษาไว้ ๖ หมวดดังนี้ (๑) นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ (๒) ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ (๓) องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ (๔) สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง (๕) สติปัฏฐาน ๔ ที่พระสารีบุตรแสดง (๖) เปรียบเทียบมหาสติปัฏฐานสูตรกับสติปัฏฐานกถา

๒.๒.๑ นิยาม และความหมายของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน^{๑๖} นิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ มีปรากฏอยู่หลายแห่ง งานวิจัยนี้นำเสนอใน ๓ แห่งใหญ่ ๆ คือ (๑) นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก (๒) นิยามและความหมายในชั้นนอรรถกถา (๓) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

๑) นิยามและความหมายในพระไตรปิฎก

สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมาก มีทั้งตรัสแสดงแบบเต็มรูปแบบและทรงตรัสแสดงเพียงบางส่วนบ้าง ทรงตรัสแสดงเป็นการเฉพาะและในชื่อของกัมมัญฐานอื่นบ้าง หรือทรงตรัสแสดงเพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่น ๆ บ้างนิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๗} ได้อธิบายหลักการและวิธีปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุด ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๑๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^{๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๙}

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๐}

๒) นิยามและความหมายในชั้นอรรถกถา

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในชั้นอรรถกถา มีปรากฏใน ขุททกนิกาย คัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค หมวดปัญญาวรรค^{๒๐} ซึ่งนิยามและความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ปรากฏอยู่ใน สติปัฏฐานกถามี ๒ นัย คือ (๑) สติปัฏฐาน ๔ ประการ (๒) สติปัฏฐานภาวนา ดังนี้

ก) สติปัฏฐาน ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ ประการ ที่มีความหมายตามพระสูตร พระสารีบุตรได้นำเอาพุทธภาษิตมาตั้งเป็นบทอุทเทส เพื่ออธิบายความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ สติปัฏฐาน ๔ ประการอะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

(๒) เป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

(๓) เป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

(๔) เป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก^{๒๑}

^{๑๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๒๐} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

^{๒๑} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔/๔๔๐, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๕๒.

ข) สติปัฏฐานภาวนา

สติปัฏฐานภาวนาเป็นความหมายหนึ่ง ที่พระสารีบุตรได้นำพุทธภาษิตมาสรุปการพิจารณาเป็นสำนวนของตนเอง หรือกำหนดองค์ธรรมของกาย เวทนา จิต ธรรมโดยอาการ ๘ ประการและมีผล ๘ ประการ ในสติปัฏฐานกถา ว่าเป็น สติปัฏฐานภาวนา^{๒๒} ดังนี้

(๑) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกองปฐวีธาตุ[เป็นต้น]โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละ นิจจัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกรับการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐานภาวนา

(๒) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นสุขเวทนา[เป็นต้น] โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง . . . ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ เวทนาย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกรับการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา

(๓) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นจิตมีราคะ[เป็นต้น] โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง . . . ภิกษุพิจารณาเห็นจิตด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกรับการพิจารณาเห็นจิตในจิตว่า สติปัฏฐานภาวนา

(๔) ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เว้นกาย เว้นเวทนา เว้นจิต แล้วพิจารณา เห็นธรรมทั้งหลายที่เหลือจากนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง . . . ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัว

^{๒๒} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

ระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา

ความหมายของภาวนา ท่านได้อธิบายไว้ในตอนท้ายของแต่ละหมวด เพื่อขยายความ สติปัฏฐานภาวนาให้ชัดเจนขึ้น โดยให้ความหมายภาวนาว่ามี ๔ อย่าง (๑) เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภวานานั้นไม่ล่วงเลยกัน (๒) เพราะมีความหมายว่าอินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็น อย่างเดียวกัน (๓) เพราะมีความหมายว่านำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น เข้าไป (๔) เพราะมีความหมายว่าปฏิบัติเนื่อง ๆ^{๒๓}

๓) นิยามและความหมายในเชิงวิชาการ

นิยามและความหมายของสติปัฏฐานในเชิงวิชาการ ได้สรุปรวบรวมไว้ดังนี้

ก) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายสติปัฏฐานไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๒๔}

ข) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้ความหมายสติปัฏฐาน ๔ ว่า สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดย ให้ความหมายในแต่ละหมวดดังนี้

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑, อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการ กระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑, ปฏิกุณฺณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลาย ที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑, ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละ อย่าง ๆ ๑, นวสีวิถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติ ธรรมคาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอัน เป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีระคะ

^{๒๓} คุราญละเอียดยใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

^{๒๔} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๑๕.

ไม่มีโรคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสราห์มองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ อย่างใด ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

(๔) ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายอันได้แก่ นิเวศน์ ๕, ขันธ์ ๕, อายุคณะ ๑๒, โพชนงค์ ๗, อริยสัจ ๔, ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริง^{๒๕}

จากการศึกษานិยามและความหมายสติปัฏฐาน ๔ พบว่าสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นบทอุเทศในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ครอบคลุมถึงหลักการและวิธีการครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด ส่วนในอรรถกถา และในเชิงวิชาการยังคงเป็นบริบทที่ขยายสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบต่างๆ ออกไป สรุปนิยามและความหมายในงานวิจัยนี้ ได้ยึดหลักนิยามและความหมายสติปัฏฐาน ๔ ตามบทอุเทศที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังที่กล่าวมาข้างต้น

๒.๒.๒ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐาน ๔ คืออะไร การปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่พระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดสุดยอดแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนา นั้น ต้องดำเนินตามสติปัฏฐาน ๔ ใช่หรือไม่ เพื่อเป็นการตอบคำถามเหล่านี้ ผู้วิจัยจึงได้ค้นคว้าประมวลคำสอนของพระพุทธเจ้า ตลอดจนทศณะต่าง ๆ ของพระเถระในครั้งพุทธกาล และในยุคกึ่งพุทธกาล* ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ ดังนี้

๑) สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นมีปรากฏมากมายในพระไตรปิฎก อีกทั้งรูปแบบลักษณะของการแสดงก็มีความหลากหลายไปตามเหตุการณ์สถานที่ ส่วนหลักการสำคัญที่สมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการสรุปการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้อาศัยสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพุทธภาษิตนี้ได้เป็นอย่างดี โดยความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้ง

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (นนทบุรี : เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๑.

* ในอรรถกถาโคตมสูตรที่ ๑ (องฺอุทฺท.อ (ไทย) ๔/-/๕๕๔) กล่าวว่าปฏิเวธธรรมจะดำรงอยู่ได้ ๕,๐๐๐ ปี แม้ปรีชาธรรมก็จะดำรงอยู่ได้ ๕,๐๐๐ ปี เพราะปรีชาธรรมกับปฏิเวธธรรมต่างเกี่ยวเนื่องกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าถึงพุทธกาลจึงควรเป็น ๒,๕๐๐ ปี.

นิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามา
จะนี้”^{๒๖}

๒) พระสารีบุตร ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในสติปัฏฐานกถาโดย
มีใจความว่า ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐานกถา ก็คือผลของการกำหนดองค์ธรรมในสติปัฏฐาน ๔
โดยอาการ ๗ ประการ จะเกิดผล ๗ ประการ หรือญาณ (ความรู้) นั้นเอง ดังที่อธิบายไว้ดังนี้

- ก) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัจสัญญาได้
- ข) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัจสัญญาได้
- ค) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัจสัญญาได้
- ง) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้
- จ) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้
- ฉ) เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้
- ช) เมื่อสละกิน ย่อมละอาทานะได้^{๒๗}

๓) พระอานนท์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในจีรฐิติสูตร โดย
ความว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน เพราะบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ
และเหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ไม่นาน เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๒๘}

๔) พระอนุรุทธะ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในปฐมมโหคตสูตร โดยมีใจความว่า ผู้
พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ไปถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔
ประการ ก็ชื่อว่าปรารถนาอริยมรรค ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิด
ธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและ
โทมนัสในโลกได้^{๒๙}

๕) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาโค) ได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ใน
หนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ทางคู่พระนิพพานว่า แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรม
แล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง
ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนา
ญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิ

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๕/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๒๗} คุราวละเอียดยใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

^{๒๘} คุราวละเอียดยใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๘๘/๑๔๕-๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๘๘/๒๔๖-๒๔๗.

^{๒๙} คุราวละเอียดยใน ส.ม. (บาลี) ๑๕/๘๕๕/๒๕๖-๒๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๘๕๕/๔๒๕-๔๓๒.

ตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่าภาวนามยปัญญา ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ นี้^{๓๐}

๖) พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาราเชระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ จตุตถาโร สติปัฏฐานา ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ เป็นการอธิบายความตามที่พระอรหันตศาสดาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาโค (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง เมื่อจิตของโยคีเจริญอยู่รอบสติปัฏฐานสี่แล้ว สติ สมาธิ ปัญญาก็เกิดขึ้น โยคีจะสามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด เมื่อพากเพียรอดทนเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่างไม่ย่อท้อ การทำงานของรูป-นามก็ปรากฏเด่นชัดมากขึ้น ความเห็นเป็นตัวเราตัวเขาเสมือนคนธรรมดาทั่วไปจะค่อยๆ จางหายไป จิตโยคีจะเห็นแจ้งรู้จริงจากการปฏิบัติว่าที่ถูกต้องมีแต่เพียงรูปกับนามทำงานอยู่เท่านั้น ก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในการในการปฏิบัติ การรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้เรียกว่าญาณ โยคีผู้มีบุญทั้งหลายก็ได้ดำเนินมาสู่เส้นทางที่มีเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เคยใช้เป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพาน ครั้นเมื่อปฏิบัติต่อไป หนทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานก็ใกล้ขึ้นๆ โยคีจะได้ลิ้มรสพระธรรมที่สุดประเสริฐ สุขุม ล้ำลึก ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพากเพียร ความอดทน และบุญบารมีของแต่ละบุคคล^{๓๑}

๗) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป. ธ. ๕) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน) ว่า ผู้ที่จะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนั้น ต้องเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมัยทุกวันนี้ก็ยังคงปฏิบัติได้ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ยังมีอยู่ ชาวพุทธส่วนมากรู้จักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกันทั้งนั้น แต่กิเลสยังไม่หมดสิ้นไป เพราะยังไม่ลงมือปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เหมือนบุคคลรู้อยู่แล้วว่า หนทางนี้จะไปถึงไหน แต่ยังไม่

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาโค), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน พระภททันตะ อาสภมหาราเชระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, ดร., จตุตถาโร สติปัฏฐานา, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๑-๖๒.

ไม่ได้เดินทาง เราก็ย่อมจะไปไม่ถึงสถานีปลายทางได้เป็นอันขาด มหาสติปัฏฐานนี้ เป็นธรรมที่จับอภิวินิโยกปฏิบัติไว้อย่างละเอียดละออมาก เป็นธรรมโอสถณนานวิเศษสุดในพระพุทธศาสนา กำจัดโทมนัส อันไม่มีความสำราญทางใจ และนำมาซึ่งคุณวิเศษทั้ง ๓ คือ (๑) วิสุทธิ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ (๒) ญายัม นำมาซึ่งมรรค (๓) นิพพาน นำมาซึ่งพระนิพพาน เพราะฉะนั้น ธรรมคือมหาสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นข้อปฏิบัติอันพุทธบริษัทควรศึกษาเล่าเรียน ควรท่อง ควรจำ ควรน้อมนำไปปฏิบัติ และควรแนะนำพร่ำสอนกันต่อไป เพื่อให้ได้ผลดังกล่าวมา และเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาให้พระสัทธรรมทั้ง ๓ คือ ปรัชติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดำรงเสถียรภาพอยู่ เป็นคู่บ้านคู่เมืองสืบต่อไปตลอดกาลปาวสาน^{๓๒}

๘) พระญาณโพนิกเถระ กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในหนังสือ ชื่อ หัวใจกรรมฐานว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่แสดงวิธีการฝึกจิตและอารมณ์ของกัมมัฏฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับจริต อุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกัน แต่กระนั้นวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้น ก็รวมลงทั้งสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธองค์พระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า ทางสายเดียว ดังนั้นจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะให้ชื่อสติปัฏฐานว่า หัวใจของกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา หรือยิ่งกว่านั้นว่าหัวใจของพระธรรมทั้งหมด^{๓๓}

การได้ศึกษาความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ จากพุทธภาษิต และทศนะของพระเถระในครั้งพุทธกาล และในยุคกึ่งพุทธกาล โดยสรุปใจความสำคัญได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์ทางกายและดับทุกข์ทางใจ เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ดังนั้นเมื่อพิจารณาเห็นความเกิดดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ ก็จะละความยินดี ยินร้ายในตัวตนของเราได้ และนอกจากนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นการรักษาพระสัทธรรมให้ยั่งยืนสืบต่อไปอีกด้วย

๒.๒.๓ องค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ มิได้เป็นเพียงวิธีการปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่บทอุเทศที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ ๒ ส่วนด้วยกันคือ (๑) ด้าน

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป. ธ. ๕), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๐.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน พระญาณโพนิกเถระ, ดร., หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

หลักการ (๒) ด้านวิธีการ (ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายโดยละเอียดในหัวข้อที่ ๒.๓ เรื่องแนวคิดเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔) ดังนี้

๑) ด้านหลักการ

พระพุทธองค์ทรงอธิบายว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุขรรณ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๓๔}

๒) ด้านวิธีการ

เมื่อได้ทรงอธิบายหลักการของสติปัฏฐาน ๔ เรียบร้อยแล้ว พระพุทธองค์ทรงประกาศคาถาต่อไปว่า สติปัฏฐาน ๔ ที่ทรงแสดงนั้นคืออะไรและมีวิธีการอย่างไร ดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๕}

ดังนั้น เมื่อได้ศึกษาบทอุเทศที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตรแล้ว สามารถอธิบายความตามพุทธภาษิตได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีองค์ประกอบ ที่มีใจความสำคัญอยู่ ๒ ส่วนด้วยกันคือ เป็นทั้งส่วนที่เป็นหลักการ และส่วนที่เป็นวิธีการ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอโดยละเอียดต่อไป

๒.๒.๔ สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง

จากการศึกษาสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกพบว่า สติปัฏฐานปรากฏอยู่ในหลายแห่งและทรงแสดงหลายรูปแบบหลายลักษณะ มีปรากฏอยู่ในปิฎกทั้งสามคือ (๑) พระวินัยปิฎก (๒) พระสุตตันตปิฎก และ (๓) พระอภิธรรมปิฎก สรุปได้ดังนี้

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๑) ในพระวินัยปิฎกแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ

ก) ในฐานะพุทธบัญญัติ ทรงแสดงสติปัฏฐานเป็นองค์ธรรมหนึ่งของมรรคภาวนา และมรรคภาวนาเป็นข้อบัญญัติหนึ่งของสิกขาบทกล่าวอวดอุตตริมนุสสธรรมที่ทรงห้าม ถ้าละเมิดต้องอาบัติตั้งแต่ ปาราชิก ถึงอุลลัจจัย ทุกกฎ^{๓๖} ปาจิตตีย์^{๓๗} คือ (๑) กล่าวอวดสติปัฏฐาน ไม่มีจริงต้องอาบัติปาราชิก (๒) กล่าวอวดสติปัฏฐาน โดยมีอุตตริมนุสสธรรมอื่น ที่ไม่ใช่สติปัฏฐานแต่กล่าวอ้างว่าเป็นสติปัฏฐาน ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องปาราชิก ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติอุลลัจจัย (๓) กล่าวอวดสติปัฏฐานของภิกษุอื่น ถ้าคนอื่นเข้าใจต้องอุลลัจจัย ถ้าไม่เข้าใจต้องอาบัติทุกกฎ (๔) คิดปรารภนาเพื่ออวด อริยาบถ ๔ เมื่อเกิดผลตามปรารภนา ต้องอาบัติทุกกฎ (๕) ภิกษุบอกสติปัฏฐาน ที่มีจริงแก่อนุปสัมบัน ต้องอาบัติปาจิตตีย์

ข) ในฐานะเป็นหลักธรรมคำสอน การแสดงสติปัฏฐานในฐานะหลักธรรมคำสอนมีสาเหตุมาจาก พระพุทธเจ้าทรงแสดงอสุกกถา ที่ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัมมัญฐานโดยอนกปริยายแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อหมู่ภิกษุนำไปปฏิบัติแล้วเกิดการเกลียดชังร่างกายของตน จึงปลงชีวิตตนเองบ้าง วานกันและกันให้ปลงชีวิตบ้าง จึงคนอื่นให้ปลงชีวิตตนเองบ้าง จนพระภิกษุเหลือน้อยลง เป็นสาเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องทรงแสดงสติปัฏฐานในชื่อของอานาปานสติสมาธิกถา ทรงแสดงการปฏิบัติไปตามลำดับจากสมถกัมมัญฐานติดต่อกันไปจนถึงวิปัสสนากัมมัญฐาน ทั้งนี้เพื่อแก้ความเห็นผิดของผู้เจริญอสุกัมมัญฐาน^{๓๘}

๒) ในพระสุตตันตปิฎกแบ่งได้ ๒ ลักษณะ คือ

ก) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงเป็นการเฉพาะหมายถึง พระสูตรที่ทรงแสดงถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง คือทรงตรัสระบุชื่อว่าเป็นสติปัฏฐาน มีดังนี้ (๑) มหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๙} (๒) สติปัฏฐานสูตร^{๔๐} (๓) สติปัฏฐานสังยุต^{๔๑} (๔) สติปัฏฐานวรรค^{๔๒}

ข) สติปัฏฐานที่ทรงแสดงในชื่อกัมมัญฐานอื่น หมายถึง พระสูตรที่ทรงแสดงถึงเรื่องการปฏิบัติกัมมัญฐานที่ไม่ทรงตรัสถึงชื่อสติปัฏฐานโดยตรง ทรงตรัสไว้ในชื่ออื่นตามเนื้อหาสาระของพระสูตรนั้น แต่ใจความสำคัญทรงตรัสแสดงถึงการเจริญสติปัฏฐาน มีพระสูตรที่สำคัญ คือ

^{๓๖} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๕๖-๒๒๑/๑๒๖-๑๕๑, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๕๖-๒๒๑/๑๘๒-๒๑๐.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๒/๖๕-๗๑/๑๔๓-๑๔๔, วิ.มหา. (ไทย) ๒/๖๕-๗๑/๒๕๕-๒๕๘.

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๖๒-๑๖๗/๕๓-๕๗, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒-๑๖๗/๑๓๔-๑๓๕.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๓].

^{๔๐} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/-/[๔๒].

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๕/-/[๓๖]-[๔๔].

^{๔๒} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/-/[๕๑]-[๕๒].

(๑) อานาปานัสสติสูตร^{๔๓} (๒) กายคตาสติสูตร^{๔๔} (๓) คิริमानันทสูตร^{๔๕} (๔) มรณัสติสูตร^{๔๖}
 (๕) มหาราหุโลวาทสูตร^{๔๗} (๖) เสขปฏิปทาสูตร^{๔๘}

๓) ในพระอภิธรรมปิฎกที่สำคัญมีปรากฏ ๒ แห่ง

ก) สติปัฏฐานวิภังค์^{๔๙} ปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิภังค์ หมายถึงคัมภีร์ที่จำแนกสภาวธรรมให้กว้างขวางพิสดารยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็น ๓ นัย คือ จำแนกนัยแห่งพระสูตร คือสุดตันตภาชนียนัย จำแนกนัยแห่งพระอภิธรรม คือ อภิธรรมภาชนียนัย และนัยแห่งการถามปัญหา คือ ปัญหาปุจฉนัย ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการจำแนกที่สมบูรณ์ที่สุด

ข) สติปัฏฐานกถา^{๕๐} อยู่ในคัมภีร์กถาวัตถุ [ชื่อเหมือนกับสติปัฏฐานกถา ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค แต่เนื้อหาไม่เหมือนกัน] ที่พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระแสดง ถือเป็น พุทธพจน์ด้วย เพราะท่านแสดงตามนัยและมาติกาที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ให้ รูปแบบของสติปัฏฐานกถานั้นเป็นคำถามคำตอบของสติปัฏฐาน โดยมีฝ่ายถามคือ สก. หมายถึง สกวาที เป็นฝ่ายถามไล่เลียงเอาแก่ฝ่ายตอบ คือ พร. หมายถึง พรวาที ซึ่งเป็นพวกเห็นผิด จับประเด็นผิดในธรรมบางข้อ เช่น เข้าใจผิดว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐาน ซึ่งคำว่าธรรมทั้งปวง ย่อมหมายถึงกุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม แต่สติปัฏฐานเป็นกุศลธรรม จึงไม่ควรกล่าวว่าธรรมทั้งปวงเป็นสติปัฏฐาน

สรุปได้ว่าสติปัฏฐานที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎกนั้น มีปรากฏอยู่มากมาย อีกทั้งรูปแบบลักษณะของการแสดงก็มีความหลากหลายไปตามเหตุการณ์สถานที่ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานตั้งแต่หลักพื้นฐานทั่วไปจนถึงเป้าหมายสูงสุดครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหมด ส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานที่สมบูรณ์เต็มรูป มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร

^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔-/ [๕๐]-[๕๑].

^{๔๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔-/ [๕๑]-[๕๒].

^{๔๕} อญ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔-/ [๒๗].

^{๔๖} อญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒-/ [๘๑].

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓-/ [๓๓].

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓-/ [๑๓]-[๑๕].

^{๔๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕-/ [๗].

^{๕๐} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗-/ [๑๘]-[๑๙].

สติปัฏฐาน ๔ ประการ รวม ๑๒ รอบ แสดงความหมายของ จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสภาวะ เห็น รู้ รู้ชัด รู้แจ้ง สว่างไสว เป็นลำดับไป และเป็นอรรถปฏิสัมภทา

๓) สติปัฏฐานกถา^{๕๕} กถาว่าด้วยสติปัฏฐาน เป็นคถาที่ ๘ ในหมวดปัญญาวรรค บท ตั้งเป็นพุทธภาษิต ต่อจากนั้นพระสารีบุตรจึงได้นำมาอธิบายขยายความเป็นบทนิเทศ โดยแสดง แนวการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แบบวิปัสสนาล้วน

สรุปสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภทามรรคนี้ พระสารีบุตรได้พยายามแสดง สติปัฏฐานเพื่ออธิบายถึงลักษณะสำคัญ ๆ ของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในส่วนที่ พระพุทธเจ้าไม่ได้แสดงไว้ โดยอธิบายขยายความให้พิสดารบ้าง เพื่อแสดงความสำคัญบ้าง และ เพื่อสรุปความให้เข้าใจชัดเจนบ้าง จึงปรากฏออกมาหลายลักษณะ เช่น แสดงอานาปานาสติเพื่อ อธิบายญาณ ๒๐๐ แสดงสติปัฏฐานวารเพื่อแสดงอธิบายญาณ ๓ ส่วนสติปัฏฐานกถานั้นท่านได้ แสดงไว้ในส่วนของวิธีการปฏิบัติที่สรุปว่าเป็นวิปัสสนา

๒.๒.๖ เปรียบเทียบมหาสติปัฏฐานสูตร กับสติปัฏฐานกถา

สติปัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก นอกจากจะมีคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้วยังมี คำสอนของพระสารีบุตร ผู้เป็นอัครสาวกฝ่ายขวาของพระพุทธเจ้า คือ สติปัฏฐานกถา แปลว่า กถาว่าด้วยสติปัฏฐาน^{๕๖} ซึ่งท่านได้ภายิตไว้ในสมัยเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ ท่าน อธิบายในแนวอภิธรรม ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานแบบวิปัสสนาล้วน แตกต่างจากมหาสติปัฏฐาน สูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงซึ่งมีทั้งสมถะและวิปัสสนา

เมื่อทำการเปรียบเทียบคำสอนของพระพุทธเจ้า และภายิตของพระสารีบุตรแล้ว ก็จะทำให้ เกิดความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มากขึ้น ซึ่งในการศึกษาหัวข้อนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ หัวข้อดังนี้ (๑) ประวัติความเป็นมาของพระสูตรพอสังเขป (๒) ความ สอดคล้องกันของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร กับสติปัฏฐานกถา (๓) ความแตกต่าง กันของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร กับสติปัฏฐานกถา

๑) ประวัติความเป็นมาของพระสูตรพอสังเขป

มหาสติปัฏฐานสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงและสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดง นั้น เป็นพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเช่นเดียวกัน ดังนั้นการได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบ

^{๕๕} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

^{๕๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/-/[๒๔๕].

พระสูตรทั้ง ๒ นี้ จึงมีความเหมาะสมกันเพราะเป็นการอธิบายหลักฐานชั้นเดียวกัน ซึ่งรายละเอียดความเป็นมาของพระสูตรมีดังนี้

ก) มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร ปรากฏอยู่ในทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ เป็นพระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ชื่อนี้ ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร พระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิกมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย รูปแบบการบรรยายมีทั้ง ภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์^{๕๗} นับว่าเป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่มีความสมบูรณ์ที่สุด ที่มีในพระไตรปิฎก

โครงสร้างของมหาสติปัฏฐานสูตร แบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น ๑๓ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑ หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑ หมวด ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ หมวด ดังนี้

กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด

(๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำยาว สั้น สลับกันไป

(๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้น ๆ

(๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอกาภิปริยานั้น ๆ

(๔) พิจารณาสีปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นขონ้ำเกลียด

(๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๓]-[๕๗].

(๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๕ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่าเดียวกัน^{๕๘}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกละสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง^{๕๙}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง^{๖๐}

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด

(๑) หมวดนิรวณ ๕

(๒) หมวดขันธ ๕

(๓) หมวดอายตนะ ๑๒

(๔) หมวดโพชฌงค์ ๗

(๕) หมวดสังขะ ๔^{๖๑}

กายานุปัสสนา ๖ หมวด จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๓ หมวด คือ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะหมวดพิจารณาธาตุ ส่วนที่เหลือเป็นสมถะปนกับวิปัสสนา การเจริญสมถะเกิดสมาธิได้ ฌานสมาบัติจนมีสติคล่องแคล่วดีแล้ว จากนั้น จึงค่อยถอนจิตออกจากฌาน พิจารณาองค์ฌานที่ซัดที่สุดเป็นไตรลักษณ์ต่อไป หากได้ บรรลุ มรรค ผล ผู้นั้นจะได้เป็นพระปัจเจกสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

ข) สติปัฏฐานกถา

สติปัฏฐานกถา^{๖๒} ปรากฏอยู่ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๑ สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคเป็นการอธิบายสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง โดยพระสารีบุตรได้ประมวลมาอธิบายขยายความด้วยนัยและอรรถวิจิตรพิสดาร มีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ คือเพื่อให้ผู้ศึกษาบรรลุถึงความรู้แตกฉานในอรรถ ในธรรม ในนิรุตติ และใน

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๔]-[๕๕].

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๕].

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๖].

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-/[๕๖].

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์), หน้า ๕๘.

^{๖๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

ปฏิภาณ เป็นการอธิบายเฉพาะกลุ่ม และเป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวิธีหนึ่งในสี่แบบของพระพุทธศาสนา^{๖๔} คือ แบบวิปัสสนาล้วน*

โครงสร้างพระสูตรนั้นพระสารีบุตรได้นำเอาพุทธภาษิตมาตั้งเป็นบทอุทเทส อธิบายความหมายของ สติปัฏฐาน ๔ ประการ แล้วนำเอาบทอุทเทสนั้น มาอธิบายขยายความเป็นบทนิทเทส โดยวิธีปจฺจาวิสฺขนาวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เรียงตามลำดับไปให้เห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริงของมัน ไม่ใช่ตัวคนเราเขา^{๖๕} จึงจัดเป็นหลักการปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วนโดยให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนา ใช้ปัญญาพิจารณา กาย...เวทนา...จิต...ธรรม...พิจารณาไปตามลำดับ ๗ อย่าง คือ

- (๑) พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง
- (๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข
- (๓) พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา
- (๔) ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี
- (๕) ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด
- (๖) ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด
- (๗) ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ^{๖๖}

เมื่อพิจารณาตามลำดับ ๗ อย่างก็จะเกิดผล ๗ อย่าง คือ

- (๑) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจฺจสัญญาได้
- (๒) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้
- (๓) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้
- (๔) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้
- (๕) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้
- (๖) เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้

^{๖๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๓/๔๑๓-๔๒๓.

* วิปัสสนาชนิก แปลว่า ผู้มีวิปัสสนาล้วนเป็นยาน คือ ผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยวิปัสสนา จนในที่สุดเมื่อบรรลุมรรคผล ก็จะต้องมีทั้งสมณะและวิปัสสนาครบทั้งสองส่วนด้วยกันทุกคน; ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓๑-๓๓๒.

^{๖๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/-/[๒๔๕]-[๒๕๒].

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

(๓) เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้

ภิกษุพิจารณาเห็นกาย... เวทนา... จิต... ธรรม... ด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็น กายในกาย... เวทนาในเวทนา... จิตในจิต... ธรรมในธรรม... ว่า สติปัญฐานภาวนา^{๖๓}

สรุปในภาพรวมสติปัญฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคนั้น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว โดยท่านอธิบายหลักการ และวิธีการปฏิบัติสติปัญฐานกถาแบบวิปัสสนาล้วน ซึ่งจัดอยู่ในสี่แบบของวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา* คือ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า และวิปัสสนาเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุจจ์ หลักการและวิธีการปฏิบัติในสติปัญฐานกถามีสาระสำคัญที่การพิจารณาให้เห็นไปตามความเป็นจริง คือ เห็นไตรลักษณ์

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

* หลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายหลักกัมมัฏฐาน ๔ แบบซึ่งเป็นภษิตของพระอานนท์เอาไว้ในหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความหน้า ๓๒๖-๓๓๐ ดังนี้

๑) วิปัสสนามีสมถะนำหน้า ผู้ปฏิบัติทำสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จากนั้นพิจารณาสมถะหรือ สมาธินั้นกับทั้งธรรมอื่นๆ ที่ประกอบรวมกับสมาธิ ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๒) สมถะมีวิปัสสนานำหน้า คือ ในเบื้องต้นเป็นวิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่างๆ ตามสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต่อมาจิตเกิดปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิ นี้เรียกว่า วิปัสสนามาก่อนสมถะมาหลัง

๓) สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน วิธีนี้ มิใช่หมายความว่าทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน แต่หมายถึง เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้วพิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขาร...อย่างนี้เรื่อยไปจนเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ อย่างนี้จึงเรียกว่า เจริญสมถะวิปัสสนาควบคู่กัน

๔) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักจูงให้เขวด้วยธรรมุจจ์ คือ วิธีที่ปฏิบัติเมื่อเกิดความฟุ้งซ่านในธรรม (วิปัสสนุกิเลส) ก็คือวิธีการกำหนดด้วยปัญญา อย่างรู้เท่าทัน เมื่อประสบกับวิปัสสนุกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านั้น เช่น มีโอกาสเกิดขึ้น เป็นต้น เมื่อรู้เท่าทันกิเลสเหล่านั้นแล้ว ก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมุจจ์

บรรดาทั้ง ๔ วิธีที่กล่าวมานี้ จัดวิธีที่เป็นหลักใหญ่เพียง ๒ วิธี คือ วิธีที่ ๑ วิปัสสนามีสมถะนำ และวิธีที่ ๒ สมถะมีวิปัสสนานำ ส่วนสองวิธีหลังเป็นเพียงวิธีการแทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างการปฏิบัติ กล่าวคือ วิธีที่ ๓ สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เป็นส่วนเสริมหรือขยายออกไปจากวิธีที่ ๑ ส่วนวิธีที่ ๔ วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักจูงให้เขวด้วยธรรมุจจ์ ก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหาลำบากอย่างนี้ขึ้น หรือเป็นกลวิธีใช้แก้ปัญหาในระหว่างการปฏิบัติธรรม.

๒) ความสอดคล้องกันของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีในมหาสติปัฏฐานสูตรกับสติปัฏฐานกถา ความสอดคล้องของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง กับสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงมีหลักใหญ่ ๆ ที่สอดคล้องกันอยู่ ๒ ด้านคือ^{๖๘} (๑) ด้านหลักการ (๒) ด้านวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

ก) ด้านหลักการมีความสอดคล้องกัน ในฐานะสติปัฏฐานเป็นคำสอนหลักของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่น ๆ ระบุว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม

ข) ด้านวิธีการปฏิบัติมีความสอดคล้องกันในลักษณะของเทคนิคและวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จในการปฏิบัติได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

๓) ความแตกต่างกันของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีในมหาสติปัฏฐานสูตรกับสติปัฏฐานกถา ความแตกต่างของสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง กับสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดง มีความแตกต่างที่ด้านวิธีการปฏิบัติบ้างบางประเด็น ดังนี้

ก) หลักการแสดงแตกต่างกัน มหาสติปัฏฐานสูตร^{๖๙} ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมีทั้งแนวพระสูตรและพระอภิธรรม ทรงมีวิธีการแสดงแบบอุปมาโวหารเปรียบเทียบยกตัวอย่างเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจง่าย ส่วนในสติปัฏฐานกถา^{๗๐} พระสารีบุตรแสดงแนวอภิธรรมไปในลักษณะเดียวกันทั้ง ๔ นิเทศ เช่น คือ ให้พิจารณาองค์ธรรมของกาย เวทนา จิต ธรรมของสติปัฏฐานกถา ด้วยอาการ ๗ ประการ จะได้ผล ๗ ประการ และสรุปว่าการพิจารณาในลักษณะนี้เป็น สติปัฏฐานภาวนา

ข) แสดงวิธีการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาแตกต่างกันคือ พระพุทธเจ้าทรงแสดงมีทั้งสมถะและวิปัสสนา^{๗๑} ทรงแสดงสมถะคือวิธีการทำจิตให้เกิดความสงบ ทรงแสดงวิปัสสนาคือเห็นความเกิดดับของกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม จนไม่ยึดมั่นถือมั่น ส่วนพระสารีบุตรแสดงเป็นแบบวิปัสสนาล้วน^{๗๒} อย่างเดียวในทุกนิเทศ โดยให้ยกจิตขึ้นพิจารณาอาการ ๗ ประการ เริ่มจากไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนด ราคะดับ และไม่ยึดมั่นถือมั่น

^{๖๘} ดูรายละเอียดใน วริชา ชีวรโรจน์ (และคนอื่น ๆ), วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๖๙} ที.ม. (บาลี). ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๗๐} จุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๔-๓๕/๔๔๐-๔๔๓, จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๕๒-๕๕๖.

^{๗๑} ดูรายละเอียดใน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๒-๓๑๔.

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

สรุปโดยรวมแล้วพบว่า สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตร กับ สติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคมีความสอดคล้องกัน แม้เนื้อหาด้าน หลักการแสดง และด้านวิธีการปฏิบัติจะแตกต่างกันบ้าง แต่เป้าหมายเป็นไปในทางเดียวกันตาม หลักของพระพุทธศาสนา ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น กว้างขวาง ครอบคลุมหลักการของพระพุทธศาสนาได้ทั้งหมดตั้งแต่หลักปฏิบัติพื้นฐานทั่ว ๆ ไปจนถึง จุดมุ่งหมายสูงสุด อันเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทุกคนตามฐานะปัญญาของแต่ละคน ส่วน สติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดง เป็นการมุ่งเน้นไปที่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ วิปัสสนา หรือปัญญาเพื่อดับทุกข์ ซึ่งเหมาะกับบุคคลที่มีพื้นฐานในการปฏิบัติและมีความรู้ใน ภาษาด้านปฏิบัติ อนึ่งหลักการและวิธีการทั้งสองนี้ถือว่าเป็นหลักการที่ถูกต้องและมีความสมบูรณ์ ในทางพระพุทธศาสนา

เมื่อได้ทำการทบทวนแนวคิดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็น วิธีการเดียว ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา กล่าวคือความดับทุกข์ นิยาม ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ ที่อธิบายสาระสำคัญได้ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด ปรากฏเป็นบทอุเทศ ในมหาสติปัฏฐานสูตร เพราะครอบคลุมถึงหลักการ และวิธีการปฏิบัติทั้งหมด สติปัฏฐานที่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีรูปแบบการแสดงธรรมที่มีความหลากหลายไปตามเหตุการณ์ต่างๆ ทรงแสดงตั้งแต่หลักพื้นฐานทั่วไป จนถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ส่วนสติปัฏฐานที่ พระสารีบุตรแสดงนั้น ท่านนำสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง มาขยายความบ้าง สรุปความบ้าง หรือเพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเปรียบเทียบกับคำสอนของพระพุทธเจ้า และภิกษุของพระสารีบุตรแล้ว มีความสอดคล้องกัน ที่เน้นการสอนเรื่องจุดหมายสูงสุดของ พระพุทธศาสนา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔

ในหัวข้อแนวคิดเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการศึกษาไว้ที่ บทอุเทศที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๗๓} ซึ่งจากบทอุเทศดังกล่าว ได้แบ่งประเด็นสำคัญของ สติปัฏฐาน ๔ ใน ๒ ด้านคือ (๑) ด้านหลักการของสติปัฏฐาน ๔ (๒) ด้านวิธีการปฏิบัติของ สติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

^{๗๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๒.๓.๑ ด้านหลักการของสติปัฏฐาน ๔

หลักการของสติปัฏฐาน ๔ ในบทอุเทศของมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ระบุถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรมที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา โดยกล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๗๔}

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ตามคำแนะนำของพระบรมศาสดา มีทั้งภิกษุ ภิกษุณี บัณฑิต เทวดา และพรหม ในที่นี้พระบรมศาสดาตรัสเฉพาะภิกษุว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย” โดยมีภิกษุเป็นประธาน อีกนัยหนึ่งแม้บุคคลอื่นนอกจากพระภิกษุก็ได้ชื่อว่า ภิกษุ เพราะเป็นผู้เห็นภัยในวัฏฏะ^{๗๕} จากบทอุเทศดังกล่าว สามารถแบ่งหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ออกเป็น ๒ ส่วนดังนี้

๑) หลักการทางสายเดียว

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว ที่ทำให้สัตว์โลกไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการของทางสายเดียวอธิบายได้ดังนี้คือ

ก) ทางนี้ หมายถึง การดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป^{๗๖}

ข) ทางเดียว หมายถึง (๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว (๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียวคือพระพุทธเจ้า เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น (๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา (๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน^{๗๗}

๒) หลักการด้านเป้าหมาย

เป้าหมายของการเดินตามทางสติปัฏฐาน ๔ คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน^{๗๘} ซึ่งเป้าหมายทั้ง ๗ อธิบายได้ดังนี้

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๗๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๑.

^{๗๖} คูรายละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๗๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๗๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ก) เพื่อความบริสุทธิ์^{๗๙} คือบริสุทธิ์จากมลทิน บริสุทธิ์จากอุปกิเลสทั้งหลาย ความบริสุทธิ์เหล่านี้ เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔

ชื่อว่า เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า เพื่อประโยชน์แก่ความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายผู้มีจิตเศร้าหมอง เพราะมลทินทั้งหลายมีรากะเป็นต้น เพราะอุปกิเลสทั้งหลายมีอกิขฌาวิสมโลกะเป็นต้น เป็นความจริง สัตว์เหล่านี้คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นอนेก ตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระนามว่า ตัณหังกร เมฆังกร สรณังกร ทิปังกร ซึ่งปรินิพพานในกัปปีเดียวเท่านั้น เบื้องต้นแต่ ๔ อสงไขยแสนกัปปี แต่กัปปีนี้ลงมาถึงพระพุทธเจ้าพระนามว่า ศากยมุณี เป็นที่สุด พระปัจเจกพุทธเจ้าหลายร้อย แลพระอริยสาวกทั้งหลาย อีกนับไม่ถ้วน ต่างลอยมลทินทางจิตทั้งหมด ถึงความหมดจดอย่างยิ่งด้วยทางนี้เท่านั้น ก็ความผ่องแผ้วแห่งจิตนั้น ย่อมมิได้ด้วยมรรค คือ สติปัฏฐานนี้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลาย^{๘๐}

ข) เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ อันว่าโสกะ นั้นหมายถึง ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ ส่วนคำว่า ปริเทวะ หมายถึง ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ^{๘๑}

กล่าวคือ บางคนเศร้าโศกและร่ำพันคร่ำครวญ เพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขาย่อมล่วงพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น สันตติอามาคัยที่โศกเศร้า เพราะการเสียชีวิตของหญิงนักฟ้อน หรือนางปญจาราสีเสียใจเพราะการเสียชีวิตของสามี บุตร และบิดามารดา ท่านเหล่านั้นพึงธรรมแล้วเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน ได้บรรลุธรรมในขณะที่พึงธรรมจบ^{๘๒}

ค) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส คำว่า เพื่อดับทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ทาง

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ปธ.ธ.), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗ – ๓๘.

^{๘๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๖๕-๒๖๖.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕๑-๓๕๒/๒๖๐-๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๑-๓๕๒/๓๒๕-๓๒๖.

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสขาคอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๓.

กาย ส่วนคำว่าโทมนัส หมายถึง ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากมโนสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ทางใจ^{๔๓}

ดังตัวอย่างเรื่องการดับทุกข์ทางกาย ได้แก่เรื่องของพระคัสสะเถระ ที่ประสบภัยจากโจรที่จะมาเอาชีวิตท่าน ท่านขอร้องโจรให้ไว้ชีวิตคืนหนึ่ง เพื่อจะได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม และท่านได้ใช้ก้อนหินทุบขาทั้งสองข้างจนหักเพื่อเป็นหลักประกันว่าจะไม่หนีไป ท่านได้กำหนดทุกขเวทนาที่แรงกล้าแล้วพิจารณาสี่ลอันหมดจด ได้เกิดปิติปราโมทย์จนข่มทุกขเวทนาได้ไม่รู้สึกรุนทุราจจากนั้นจึงเจริญวิปัสสนาตามลำดับจนบรรลุอรหัตผลในยามรุ่งอรุณ

ตัวอย่างเรื่องการดับทุกข์ทางใจ ของท่านท้าวสักกะเทวราช เทพผู้เป็นใหญ่บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เห็นบุญนิมิตของการเคลื่อนไปจากเทวโลก พระองค์ก็ตกใจกลัวความตายที่กำลังจะมีขึ้นภายใน ๗ วัน จึงไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทูลถามปัญหา เมื่อได้รับวิสัชนาอุเบกขาปัญหาแล้ว ได้กำหนดรู้เวทนาที่ไม่ควรเสพ พร้อมทั้งเจริญเวทนาที่ควรเสพ ในที่สุดได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ท่านไม่ต้องไปเกิดในภพอื่นด้วยกำลังของกุศลที่บรรลุธรรม จึงดับทุกข์และโทมนัสได้ด้วยการเจริญสติปัญญานั้นเอง^{๔๔}

ง) เพื่อบรรลุอุบายธรรม ในมหาสติปัฏฐานนี้ หมายถึงอริยมรรค มีองค์ ๘ ซึ่งพระอรหันตเจ้าผู้รู้พุทธาธิบายกล่าวไว้ ปรากฏอยู่ในอรรถกถาที่มกนิคาย ชื่อ สุมังคลวิลาสิณี ว่า อริยมรรคมี ๘ ท่านเรียกว่า ญาณ ในคำว่า ญาณสุต อธิคมา^{๔๕}

มรรคที่บุคคลลงมือเจริญตามสติปัฏฐาน ๔ ในส่วนเบื้องต้นยังเป็นโลกียะอยู่ แต่ก็เข้าไปเพื่อโลกุตตรมรรค ดังบาลีว่า “อโย หิ ปุพฺพภาเค โลเกโย สติปัฏฐานมคฺโค ภาวิตฺโตโลกุตตรมคฺคสุตฺต อธิคมา ย สวตฺตติ” จริงอยู่ สติปัฏฐานมรรค ที่บุคคลเจริญแล้วในส่วนเบื้องต้นนี้ยังเป็นโลกียะอยู่ แต่ย่อมเป็นไปเพื่อโลกุตตรมรรค ดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงสรุปใจความได้ว่า มรรคเป็นได้ทั้งโลกียะและโลกุตระ มรรคที่เป็นโลกียะ ได้รูปนาม ได้พระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ มรรคที่เป็นโลกุตระ ได้นิพพานเป็นอารมณ์ คำว่า บรรลุธรรมนั้นหมายถึงอริยมรรคทั้ง ๔ คือ โสดาปัตติมรรค ๑ สกทาคามีมรรค ๑ อนาคามีมรรค ๑ อรหัตตมรรค ๑^{๔๖}

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕๓-๓๕๔/๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๓-๓๕๔/๓๒๖.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๗-๑๘.

^{๔๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๗๒.

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชค ญาณสิทธิเถร ปธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพฯ : สหธรรมมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘ – ๖๙.

จ) เพื่อให้แจ้งนิพพาน คำว่า นิพพานสุส สจฺฉิภิริยา^{๘๗} หมายความว่า การทำ พระนิพพานให้แจ้งในที่นี้ หมายถึงพระอรหัตผล^{๘๘}

ชื่อว่า เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน อธิบายว่า เพื่อให้แจ้งคือเพื่อประจักษ์ด้วยตนเอง ซึ่งอภิมรรคที่ได้ชื่อว่านิพพาน เพราะเว้นจากคณาเครื่องร้อยรัด จริ่งอยู่มรรคนี้ อันบุคคลเจริญแล้ว ย่อมยังการทำให้แจ้งพระนิพพานให้สำเร็จไปตามลำดับ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน^{๘๙} ที่เป็นสุขอย่างยิ่งยอดในพระพุทธศาสนา^{๙๐}

เมื่อนำหลักการของสติปัฏฐาน ๔ จากบทอุทเทสที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มาแจกแจงแล้ว จะเห็นได้ชัดเจนว่าหลักการทั้ง ๒ นั้นเป็นเหตุ และผลที่เกี่ยวเนื่องกัน เพราะเหตุที่ได้เดินตามทางสายเดีวนี้ ผลที่จะได้ก็คือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั่นเอง

๒.๓.๒ ด้านวิธีการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔

ด้านวิธีปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ มีประเด็นสำคัญอยู่ ๓ ประการคือ (๑) หลักการปฏิบัติ ๔ อย่าง (๒) หลักองค์ธรรม ๓ อย่าง (๓) ด้านเป้าหมาย ดังนี้

๑) หลักการปฏิบัติ ๔ อย่าง

หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรา มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเองคือ ร่างกายและพฤติกรรม เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ความคิดนึกไตร่ตรอง ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม^{๙๑} ดังมีพระพุทธานุญาตที่ทรงแสดงในบทอุทเทส มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

^{๘๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

^{๘๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๓๓.

^{๙๐} คุราละอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓-๒๐๔/๕๕-๕๕.

^{๙๑} คุราละอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๒}

ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

ก) กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กายรูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา หรือสตรีย และมิสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกมาเป็น ๖ หมวดใหญ่และ ๑๔ หมวดย่อย คือ

(๑) หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

(๒) หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

(๓) หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่

(๔) หมวดปฏิกลมนสติการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลว่าร่างกายเป็นของนำเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น

(๕) หมวดธาตุมนสติการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

(๖) หมวดนวสัณนิทกะ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น

ข) เวทนานุปัสสนา การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา หรือสตรีย และมิสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)

ค) จิตตานุปัสสนา การกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรีย และมิสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

ง) ธรรมานุปัสสนา การกำหนดรู้สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรีย และมิสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

(๑) หมวดนิर्वรณ การกำหนดรู้นิर्वรณ ๕

(๒) หมวดขันธ การกำหนดรู้ขันธ ๕

(๓) หมวดอายตนะ การกำหนดรู้อายตนะ ๑๒

^{๕๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

(๔) หมวดโพชฌงค์ การกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗

(๕) หมวดสังขะ การกำหนดรู้สังขะ ๕^{๕๓}

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๕๔} กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละวิปัสสนาทั้ง ๔ เป็นหลักว่า

(๑) กายานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวयงาม

(๒) เวทนานุปัสสนา ละสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข

(๓) จิตตานุปัสสนา ละนิจสัญญา คือ ความสำคัญว่าเที่ยง

(๔) ธรรมานุปัสสนา ละอหัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

๒) หลักองค์ธรรม ๓ อย่าง

หลักขององค์ธรรม ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) อาตปปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือ สัมมวาชามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังป้องกันและละความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี (๒) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา ได้แก่สัมมาทิฐิ (๓) สติมา มีสติ หมายถึง สัมมาสติ สำหรับการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว แต่มีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย และธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ ก็คือสมาธิ^{๕๕} ซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้

ก) อาตปปี^{๕๖} (มีความเพียรเผากิเลส)

คำว่า อาตปปี แปลว่า มีความเพียรเผากิเลส คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔^{๕๗} คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลเก่าคือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ เป็นต้น คำว่า มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ คำว่า มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน คำว่า มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภูมิกุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสังขมมุติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากขึ้นกว่าเดิม^{๕๘}

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒ - ๒๓.

^{๕๔} คุรยละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๓๘.

^{๕๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๒-๘๑๓.

^{๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘.

^{๕๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๓๗.

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

ข) สมปชาโน^{๕๕} (มีปัญญายังเห็น)

คำว่า สมปชาโน แปลว่า มีปัญญายังเห็น หมายความว่า ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จำแนกเป็น (๑) สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มี (๒) สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)

สภาวลักษณะ ลักษณะพิเศษของรูปกับนามนั้น เหมือนรูปร่างหน้าตาทางกายภาพของสัตว์แต่ละพันธุ์ เช่น เสือมีหัวมีตัวมีหางมีลายอย่างเสือ ช้างมีหัวมีตัวมีงวงมีงาอย่างช้าง สัตว์แต่ละตัวมีลักษณะเฉพาะทางพันธุกรรมของตนเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกให้รู้ว่าต่างจากสัตว์ประเภทอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีลักษณะเฉพาะของตัวเอง เช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของเสียง ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของกลิ่น ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัสคือความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ดึง ความโลภมีลักษณะทะยานอยาก แต่ศรัทธามีลักษณะฟุ้งใส ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ แต่เมตตา มีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย แต่สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้น

สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปเกี่ยวกับรูปนามทุกอย่าง ที่เกิดในทวารทั้งภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลจักรวาลล้วนตกอยู่ในลักษณะทั่วไปอันได้แก่ ความไม่เที่ยง คือความเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์ คือความอดทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตน คือความไม่อยู่ในอำนาจของตนที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้เรียกว่าอีกอย่างหนึ่งว่าไตรลักษณ์ คือลักษณะ ๓ ประการดังกล่าว

สมมุติบัญญัติที่ทุกคนรับรู้ในเวลาทั่วไปนั้น เปรียบเสมือนเปลือกไม้สภาวลักษณะของรูปนามเหมือนเนื้อไม้ สามัญญลักษณะเหมือนแก่นไม้โดยปกติเราต้องถากเปลือกไม้และเนื้อไม้ ออกก่อน จึงจะได้แก่นไม้ในทำนองเดียวกัน เราต้องเพิกถอนสมมุติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้สภาวลักษณะเป็นเบื้องแรก ต่อมาจึงจะหยั่งรู้สามัญญลักษณะ^{๕๖}

ค) สติมา^{๕๗} (มีสติ)

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท สติเหมือนการสืบไม่อย่างต่อเนื่อง สมาธิเหมือนความร้อนที่ได้รับจากการสืบไม่ ปัญญาเหมือน

^{๕๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาโค), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๒.

^{๕๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

ไฟที่เกิดจากความร้อน กล่าวคือในอินทรีทั้ง ๕^{๑๐๒} อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็เป็นเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรี ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อมา อุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมแสดงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในน้ำได้ หรือเหมือนการกักไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ยางเหนียวคือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้งอຍปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณของลูกไก่แข็งแรงขึ้น และในที่สุดลูกไก่คือเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ที่เหมือนอวิชชาซึ่งห่อหุ้มตนไว้ออกจากฟองไข่คือภพได้^{๑๐๓}

๓) ด้านเป้าหมาย

หลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกนั้น ต้องนำไปสู่ความดับทุกข์ได้ ซึ่งความดับทุกข์ในตัวตนของเราก็คือเป้าหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัตินั่นเอง ในคัมภีร์อรรถกถา สุมังคลวिलाสินี อธิบายว่า วินยยุ โลเก อภิขุมา โทมนสุต^{๑๐๔} ความว่า โลกในคำนี้เป็นอย่างไร กายนั้นแล ชื่อว่าโลก อุปทานชั้นแม่ทั้ง ๕ ก็ชื่อว่าโลก นี้เรียกว่าโลก อภิขุมาในคำนี้เป็นอย่างไร ความกำหนด ความกำหนดนัก ความดีใจ ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน ความกำหนดนักแห่งแห่งจิต นี้เรียกว่าอภิขุมา โทมนัสในคำนี้เป็นอย่างไร ความไม่สำราญทางใจ ทุกข์ทางใจ ฯลฯ เวทนาที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแก่สัมผัสทางใจ นี้เรียกว่าโทมนัส อภิขุมาและโทมนัสนี้อันพระโยคาวจรกำจัดเสียแล้ว นำออกไปแล้ว สงบแล้ว ให้สงบแล้ว ให้ระงับแล้ว ให้ถึงความตั้งอยู่ไม่ได้แล้ว ให้ถึงความสาบสูญแล้ว ให้ถึงความไม่มีแล้ว ให้ถึงความย่อยยับแล้ว ให้เหือดแห้งแล้ว ให้แห้งผากแล้ว ทำให้ถึงที่สุดแล้ว เหตุนั้น จึงตรัสว่า วินยยุ โลเก อภิขุมา โทมนสุต ดังนี้^{๑๐๕}

ก) วินยยุ^{๑๐๖} (ข่ม)

คำว่า วินยยุ (ข่ม) หมายความว่า ในทุกขณะที่เจริญสติระลึกฐาธรรมปัจจุบัน นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นตถกัปหาน คือ ละได้ชั่วขณะ หมายความว่า ไม่มีกิเลสเกิดขึ้น

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๗๕/๒๘๗-๒๘๘.

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๓.

^{๑๐๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๑๐๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๘๗-๒๘๘.

^{๑๐๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

ในขณะนั้น เพราะกิเลสที่เป็นอกุศลเหมือนความมืด ส่วนสติเป็นกุศลเหมือนความสว่างที่จับความมืดให้หายไป

นอกจากนี้ นักปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นวิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยการข่มไว้ หมายความว่า สมาธิที่ได้รับการอุปถัมภ์ จากวิริยะ สติ และปัญญา ย่อมทำให้จิตละเอียดอ่อน แม้ นักปฏิบัติจะมีได้เจริญสติในบางขณะ ก็ไม่เกิดความโลภหรือความโกรธเหมือนในเวลามีได้ปฏิบัติธรรม แม้ในบางขณะ ที่ขาดสติเพเล่คิดถึงบางเรื่องในอดีตหรืออนาคต ก็ไม่เกิดกิเลสดังกล่าว เพราะสมาธิจะข่มกิเลสไว้^{๑๐๗}

ข) โลเก^{๑๐๘} (ในโลก)

คำว่า โลเก (ในโลก) หมายถึง โลกแห่งสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่

(๑) รูป สภาวะแปรปรวนชัดเจนเมื่อประสบกับความเย็นและความร้อน เป็นต้น

(๒) เวทนา สภาวะรู้สึก

(๓) สัญญา สภาวะหมายรู้

(๔) สังขาร สภาวะปรุงแต่ง

(๕) วิญญาณ สภาวะรับรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๑๐๙}

ค) อภิชฌาโทมนสสุ^{๑๑๐} (อภิชฌาและโทมนัส)

คำว่า อภิชฌาโทมนสสุ (อภิชฌาและโทมนัส) คือ ความโลภที่เกิดขึ้นเมื่อพบกับอารมณ์ที่ตนชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ได้เจริญสติปัฏฐาน คำว่า อภิชฌา แปลตามศัพท์ว่า ความละโมภ แต่โดยทั่วไปหมายถึงความยินดีอยากได้สมบัติผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรมคือ โลกเจตสิก ส่วนคำว่า โทมนสสุ ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปว่าความเสียใจนั้น มีองค์ธรรมคือเวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ แต่ในที่นี้หมายถึงโทสเจตสิกเพราะพระพุทธองค์ทรงแสดงกามฉันทนิเวรณด้วยคำว่า อภิชฌา และตรัสพยาบาทนิเวรณด้วยคำว่า โทมนสสุ นิเวรณ (เครื่องกั้นกุศล) ทั้งสองอย่างนี้มีกำลังมากในนิเวรณ ๕ จะเห็นได้ว่าคนทั่วไปมักคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลมากกว่าสิ่งที่เป็นกุศล และส่วนใหญ่ มักเป็นเรื่องที่ตนชอบใจหรือไม่ชอบใจ^{๑๑๑}

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๕.

^{๑๐๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘.

^{๑๐๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖.

^{๑๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๓/๒๔๘.

^{๑๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖-๓๗.

วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง มีหลักสำคัญอยู่ ๓ ประการคือ การฝึกสติให้อยู่ในฐานทั้ง ๔ โดยใช้ความเพียร ที่มีทั้งสติและปัญญากำกับอยู่ด้วย โดยมีเป้าหมายในการปฏิบัติก็เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามขั้น ๕ คือตัวตนของเรานั้นเอง

สรุปความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏเป็นบทอุเทศในมหาสติปัฏฐานสูตร แบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ ด้านหลักการ และด้านวิธีการ ซึ่งด้านหลักการของสติปัฏฐาน ๔ นั้น ได้อธิบายว่าเป็นการปฏิบัติวิธีทางเดียวเพื่อเข้าถึงธรรมที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์ ส่วนด้านวิธีการเป็นการให้แนวคิดในด้านวิธีการปฏิบัติว่า ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนั้น ต้องมีหลักองค์ธรรมที่สำคัญ ๓ ประการ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ คือปัญญาที่หยั่งเห็นสภาวธรรมตามเป็นจริง และมีสติคอยระลึกรู้ โดยมีเป้าหมายเพื่อกำจัดกิเลส ความยินดี ความยินร้าย ในอุปาทานขั้น ๕ หรือร่างกายและจิตใจของเรา เมื่อปฏิบัติตามที่กล่าวมา ก็จะสามารถดับทุกข์ได้

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในงานวิจัยนี้ ได้ให้คำจำกัดความว่า หมายถึง ความรู้ ความจำ และความสามารถในการคัดแปลง ขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างขวางออกไปอย่างสมเหตุสมผล สามารถแปลความ สรุปความ และการขยายความในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอรายละเอียดเป็นหัวข้อต่างๆดังต่อไปนี้คือ (๑) ด้านหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (๒) ด้านวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (๓) ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม

๒.๔.๑ ด้านหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

รูปแบบการปฏิบัติธรรมนี้ชื่อ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นที่รู้จักกันในชื่อกรรมฐานสายพอง-ยุบ^{๑๑๒} โดยงานวิจัยนี้จะได้อธิบายหลักการปฏิบัติธรรมดังนี้ คือ (๑) การเตรียมตัวในการปฏิบัติธรรม (๒) ความรู้เรื่องวิปัสสนา

^{๑๑๒} วริยา ชินวรรโณและคณะ, สมานีนพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, หน้า ๓๕๑.

๑) การเตรียมตัวในการปฏิบัติธรรม

ในอปฺปนกะสูตร^{๑๑๓}กล่าวถึงหลักการปฏิบัติธรรมที่ไม่ผิดนั้น ควรมีธรรมที่เป็นแนวทาง คือ การสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร พอสมควรไม่มากไม่น้อย การประกอบความเพียรเพื่อจะชำระใจให้หมดจดไม่เห็นแก่นอนมากนัก ดังนั้นผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติธรรม จึงควรที่จะต้องศึกษาให้รู้ในข้อวัตรปฏิบัติในสถานที่นั้นๆ ให้เข้าใจเสียก่อน ซึ่งการปฏิบัติธรรมที่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้ฝึกสอนมีขั้นตอนปฏิบัติตามหนังสือคู่มือสมาธิภาวนา สวคมนต์แปล ดังนี้^{๑๑๔}

(๑) ตัดความกังวล ความห่วงใย ในภารกิจต่าง ๆ ให้หมดไป^{๑๑๕}

(๒) ถวายสักการะ พระอาจารย์/อาจารย์ ผู้ให้พระกัมมัฏฐาน

(๓) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

(๔) ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติก่อน เป็นสามเณรต้องสมาทานศีลก่อน เป็นฆราวาส ต้องสมาทานศีลก่อน

(๕) เปล่งวาจาขอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัยว่า

“อิมามัง ภะกะวา อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”^{๑๑๖}

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอน้อมถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

(๖) เปล่งวาจาขอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ ว่า

“อิมามัง อาจะริยะ อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ”^{๑๑๗}

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอบอกกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(๗) การขอพระอาจารย์ให้วิปัสสนากัมมัฏฐาน

“นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ”

^{๑๑๓} อ.ง.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘-๑๐๙, อ.ง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕-๑๖๐.

^{๑๑๔} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑-๗.

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๗.

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๕๓.

^{๑๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๔.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอบท่านจงสอนซึ่งกัมมัญฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

(๘) การตั้งสัจจะอธิฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูอาจารย์

“เยเนวะ ยันติ นิพานัง”

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันต์สาวก ได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิฐาน ปฏิญาณตนต่อหน้าพระรัตนตรัย และต่อหน้าพระอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะตั้งใจประพฤติละปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุมรรคผล และขอดำเนินรอยตามพระองค์ท่าน

“อิมายะ รัมมานุรัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ”

ข้าพเจ้าขออนุชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรม โดยสมควรแก่มรรคผล นิพพาน ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ด้วยเทอญ^{๑๑๘}

(๙) การสวดบทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

“อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร, วิชชา จะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสะทัมมะसारถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ”^{๑๑๙} (กราบพร้อม กับหมอบลง)

“กาเยนะ วาจาเยนะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทฺธะ กุัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมนาคิเตยอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า

พุทฺธโร ปะภิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วะ พุทฺธะ

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป”^{๑๒๐}

^{๑๑๘} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๒.

^{๑๑๙} คุราลละเอียดยใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๔๔-๓๔๕.

^{๑๒๐} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๓.

“สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อากาลิโก เอहिปัสสิโก, โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ”^{๑๒๑} (กราบพร้อมกับหมอบลง)

“กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
กรรมนําคิเตยยนันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม
ธัมโม ปะภูคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง
ขอพระธรรม จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
กาลันตะเร สังวะริตุง วะธัมเม
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรมในกาลต่อไป”^{๑๒๒}

“สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิ
ทั้ง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนย
โย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกระระณิโย อะนุตตะรัง ปุญญกุเขตตัง โลกัสสาติ”^{๑๒๓}
(กราบพร้อมกับหมอบลง)

“กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี สังเม กุกัมมัง
ปะกะตัง มะยา ยัง กรรมนําคิเตยยนันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์ สังโฆ ปะภูคัณ्ह
หะตุ อัจจะยันตัง ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเม
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป” (จบแล้วกราบ ๓ ครั้ง)

เมื่ออธิษฐาน/ สมาทานเสร็จแล้ว ก็ให้แผ่เมตตาให้กับตัวเองและผู้อื่นตลอดถึงสรรพ
สัตว์ต่างๆ^{๑๒๔}

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๖๕.

^{๑๒๒} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๓-๔.

^{๑๒๓} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๓๗๕-๓๘๐.

^{๑๒๔} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔-๕.

(๑๐) คำแผ่เมตตาว่า

อะหัง สุขิโต โหมิ. ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ. ขอข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ. ขอข้าพเจ้าอย่าผูกเวรกับใคร ๆ เลย

อะหัง อภัยปัชฌา โหมิ. ขอข้าพเจ้าอย่าเบียดเบียนใคร ๆ เลย

อะหัง อะนีโฆ โหมิ. ขอข้าพเจ้าอย่ามีความทุกข์เลย

สุโข อุดตานัง ปะริहरามิ. ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขรักษาตนอยู่เถิด^{๑๒๕}

(๑๑) คำกล่าวเจริญมรณานุสติว่า

อะรุวัง เม จีวัตัง ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน

รุวัง มะระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม จีวัตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

จีวัตัง เม อะนิยะติ ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะติ ความตายของเราเป็นของเที่ยง^{๑๒๖}

(๑๒) บทอภิณหปัจเจกชนปาฐะว่า

ชะราธัมโมมหิ เรามีความแก่เป็นธรรมดา

ชะรังอะนะติโต ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พะยาธัมโมมหิ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

พะยาธิง อะนะติโต ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ เรามีความตายเป็นธรรมดา

มะระณัง อะนะติโต ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ เราจักเป็นต่างๆ ก็ว่า

นา นา ภาโว วินาภาโว เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

กัมมัสสะโกมหิ เรามีกรรมเป็นของๆ ตน

กัมมะทายาโท เราเป็นผู้รับผลของกรรม

กัมมะโยนิ เรามีกรรมเป็นกำเนิด

กัมมะพันธุ เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

กัมมะปะฏิสะระโณ เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

^{๑๒๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๘๕.

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๒๔๕.

ยัง กัมมัง กะริสสามิ จักทำกรรมอันใดไว้
 กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ดี หรือ ชั่ว ก็ตาม
 ตัสสะ ทายาโท ภาวิสสามิตี ฯ เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ^{๑๒๗}
 (๑๓) คำแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ดังนี้
 สัพเพ สัตตา หมู่สัตว์ทั้งปวง
 สัพเพ ปาณา หมู่สัตว์ที่มีลมปราณทั้งปวง
 สัพเพ ภูตา หมู่ภูตทั้งปวง
 สัพเพ ปุคคะลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
 สัพเพ อตตะ ภาวะปรียาปันนา หมู่สัตว์ที่เกี่ยวข้อง ด้วยอรรถภาพทั้งปวง
 สัพพา อตถิโย สตรีทั้งหลายทั้งปวง
 สัพเพ ปุริสา บุรุษทั้งหลายทั้งปวง
 สัพเพ อะริยา พระอริยะทั้งหลายทั้งปวง
 สัพเพ เทวา เทพเจ้าทั้งหลายทั้งปวง
 สัพเพ วินิปาติกา หมู่สัตว์นรกทั้งหลาย ทั้งปวง^{๑๒๘}

(๑๔) คำสมาทานกัมมัญฐาน (ย่อ)

อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้า, ขอสมาทานเอา, ซึ่งพระกัมมัญฐาน, ขอให้
 สมานะ, และวิปัสสนาญาณ, จงบังเกิดมี, ในขันธสันดาน, ของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้า, จะตั้งสติกำหนด
 ไว้, ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อให้เห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง, เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเบื่อหน่าย,
 เพื่อคลายกำหนัด, เพื่อให้เห็นแจ้ง, ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ^{๑๒๙}

๒) ความรู้เรื่องวิปัสสนา

หนังสือเรื่อง ทางไปนิพพาน^{๑๓๐} ได้อธิบายเรื่ององค์ความรู้ในการปฏิบัติธรรมเอาไว้ว่า
 ปริยัติที่เทียบได้กับความรู้เรื่องวิปัสสนานั้นเปรียบได้เหมือนกับแผนที่ ส่วนการปฏิบัติเปรียบได้
 เหมือนการเดินทางตามแผนที่ และปฏิเวธคือการได้เดินทางตามแผนที่จนไปถึงจุดหมายนั่นเอง คำอธิบาย

^{๑๒๗} คูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๕-๑๐๐.

^{๑๒๘} คูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, กัมมวิริยสูตรมรรค, หน้า ๕๑๖-๕๑๘.

^{๑๒๙} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล,
 พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๕.

^{๑๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ ป.ธ.๙), ทางไปนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕๓, (นนทบุรี
 : สัมปัญญะ, ๒๕๕๒), หน้า คำนำ.

ดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความรู้ในภาคปริยัติเป็นอย่างดี ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้อธิบายเรื่องความรู้เรื่องวิปัสสนาตามลำดับดังต่อไปนี้

(๑) ความหมายของกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน* แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อูบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต ในพระไตรปิฎกชั้นต้นจึงหมายถึงการดำเนนการงานในหน้าที่หรือประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่ายคฤหัสถ์และฝ่ายบรรพชิต^{๑๑๑} กรรมฐาน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “ภาวนา”^{**} แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๑๒}

(๒) ความหมายของภาวนา

ภาวนา แปลว่า การอบรมก็ได้ แปลว่า การเจริญก็ได้ เพราะภาวนา หมายถึงการทำให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ทำให้เจริญ ส่วนภาวนาที่แปลว่า การอบรม ก็เพราะอบรมจิตให้ดีขึ้น ให้ประเสริฐขึ้น ให้มีคุณค่าขึ้นนั่นเอง การภาวนามีจำแนกออกเป็นหลายประเภทด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวถึงการภาวนาที่เกี่ยวข้องการปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตใจ อันได้แก่ สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ เป็นการฝึกสมาธิ และวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง เป็นการเจริญปัญญา^{๑๑๓}

(๓) ความหมายของสมถกรรมฐาน

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของคำว่า สมถะไว้ว่า “ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ”^{๑๑๔} ดังนั้น สมถกรรมฐาน จึงหมายถึงหลักการหรือวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจหรือเกิดสติสมาธิตามมาเป็นลำดับ

สมถกรรมฐานจึงมีผลเป็นความสงบ ส่วนผลของสมถกรรมฐานนั้น จะมีผลเป็นบวกหรือลบนั้นก็ต่อเมื่อบุคคลนำผลของสมถกรรมฐานไปใช้ในลักษณะใด ถ้าใช้ในทางที่ดี เช่น

* คำว่า กรรมฐาน มีความหมายเดียวกันกับคำว่า กัมมฐาน.

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๔๔-๕๔๖.

** ภาวนา ๒ ประการ คือ (๑) สมถภาวนา การเจริญการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ (๒) วิปัสสนาภาวนา การเจริญปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง (ที.ปา.อ. ๗๘/๒๘), อ้างใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๗๕/๕๕.

^{๑๑๒} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ ฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

^{๑๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^{๑๑๔} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

นำไปใช้ในการเจริญปัญญา สมถกรรมฐานจะมีผลบวก ในทางตรงกันข้าม ถ้านำสมถกรรมฐานไปใช้ในทางลบดังพระเวทิตจะทำให้ผู้ใช้สมถกรรมฐานได้รับความทุกข์ทรมานในสังสารวัฏ^{๓๕}

(๔) ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อธิบายความหมายของ วิปัสสนา ไว้ว่า ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือน ศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๓๖}

ในการเจริญวิปัสสนา จะต้องมีการกำหนดเพื่อให้เห็นแจ้งในอาการหลายอย่าง ซึ่งได้แก่ พระไตรลักษณ์นั่นเอง พระไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง คือความไม่เที่ยง ทุกขัง คือ ความทนอยู่ไม่ได้ และอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน หรือความบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ องค์ธรรมของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ปัญญา เจตสิก ในอีกความหมายหนึ่ง วิปัสสนมาจากคำสองคำคือ วิ แปลว่า แจ่ม หรือชัด กับ ปัสสนา แปลว่า การเห็น วิปัสสนาจึงหมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดในรูปนาม หรือขั้นที่ ๕ ว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นภาวนามยปัญญา ที่ทำให้เข้าใจถึงอริยสัจ ๔ จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามกำลังของวิปัสสนาญาณ นี่คือการความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๗}

(๕) อารมณ์ของกรรมฐาน

คำว่า อารมณ์ ในทางธรรม หมายถึงสิ่งที่จิตไปยึดหน่วง หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่เพ่งที่กำหนดของจิตในขณะนั้นๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อายตนะภายนอก ได้แก่สิ่งที่ถูกรู้ คือ ถูกเพ่ง ถูกพิจารณา มีดวงกลืนเป็นอารมณ์ หรือ ขั้นที่ ๕ เป็นต้น เพราะภาวนาจะสำเร็จได้ โดยอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์พิเศษที่ช่วยให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่นเป็นหนึ่งเร็ว หรือช่วยให้เกิดปัญญา เล็งเห็น

^{๓๕} ฌณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๓๔.

^{๓๖} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๓๗} ฌณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๓๔-๓๕.

สภาวะธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงตามความประสงค์ของผู้ปรารถนาว่า ดังนั้นอารมณ์
กรรมฐาน หมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่อยู่หรือถูกรับรู้นั่นเอง

อารมณ์กรรมฐานถือว่าเป็นส่วนสำคัญมาก ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณ์
ของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ความต่างกันระหว่างอารมณ์ทั้งสอง เมื่อเราต้องการจะ
ทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้จะต้องมีตัวยึดเหนี่ยว เครื่องยึดเหนี่ยว หรืออุปกรณ์ที่จะช่วย
เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จ การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีการยึด
เหนี่ยว เมื่อกล่าวถึงสมถกรรมฐานต้องใช้อารมณ์กรรมฐาน ๔๐ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหรือนิมิตเป็น
อารมณ์ ส่วนวิปัสสนากรรมฐานใช้วิปัสสนาภูมิที่กำหนดเป็นอารมณ์^{๑๓๘}

๑) อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

สมถะใช้บัญญัติ* เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน^{๑๓๙} ซึ่งจำแนกเป็น ๗ หมวดใหญ่ๆ โดยแยก
เป็นอารมณ์ถึง ๔๐ อารมณ์ คือ

(ก) หมวดกสิณ ๑๐

กสิณ คือ เครื่องเพ่งทำให้จิตสงบมีอยู่ ๑๐ อย่าง ได้แก่^{๑๔๐}

(๑) ปฐวีกสิณ คือ การเพ่งดูดิน เป็นอารมณ์

(๒) อาโปกสิณ คือ การเพ่งดูน้ำ เป็นอารมณ์

(๓) วาโยกสิณ คือ การเพ่งดูลม เป็นอารมณ์

(๔) เตโชกสิณ คือ การเพ่งดูไฟ เป็นอารมณ์

(๕) นีลกสิณ คือ การเพ่งดูสีเขียว เป็นอารมณ์

(๖) ปิตตกสิณ คือ การเพ่งดูสีเหลือง เป็นอารมณ์

(๗) โลหิตกสิณ คือ การเพ่งดูสีแดง เป็นอารมณ์

(๘) โอทาทกสิณ คือ การเพ่งดูสีขาว เป็นอารมณ์

(๙) อาโลกกสิณ คือ การเพ่งดูช่องว่างหรือแสงสว่างเป็นอารมณ์

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒.

* บัญญัติ หมายถึง การตั้งขึ้น, ข้อที่ตั้งขึ้น หรือการกำหนดเรียก, การเรียกชื่อ เป็นต้น; ดูรายละเอียด
ใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (นนทบุรี :
เอส.อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๕.

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน พระสุพรหมยานเถร (ทอง สิริมจฺโล), ดร., ตอบปัญหาสติปัญญา ๔, (เชียงใหม่ :
WAN&VUT PRESS, ๒๕๔๐), หน้า ๔๑.

^{๑๔๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๓.

(๑๐) อากาสกณีน คือ การเพ่งดูอากาส เป็นอารมณ์^{๑๔๑}

(๒) หมวดอสุภะ ๑๐^{๑๔๒}

อสุภะ คือ สิ่งที่ไม่สวยงาม น่าเกลียด น่ากลัวอย่างยิ่ง เมื่อนึกเปรียบเทียบกับสภาพที่มีชีวิตอยู่จะทำให้เกิดความสลดใจ เกิดความสังเวชและเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในร่างกายของตัวเอง ที่เรากำลังคิดว่าเป็นตัวตนของเรา อสุภะในที่นี้ หมายถึง ชากศพ หรืออวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งของคนที่ตายไปแล้วตลอดถึงสัตว์ที่ตายด้วย มีอยู่ ๑๐ ชนิด คือ

(๑) อุทรมาทกะ คือ ชากศพที่พองขึ้นอืด

(๒) วินีลกะ คือ ชากศพที่พองขึ้นจนเขียว

(๓) วิบุพพะกะ คือ ชากศพเน่าเฟะ มีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลเยิ้ม

(๔) วิลิทกะ คือ ชากศพที่ขากเป็นท่อน ๆ กระจายกระจายไปทั่ว

(๕) วิขาจิตตกะ คือ ชากศพที่ถูกสัตว์กัดและทะเยอแย่ง

(๖) วิกจิตตกะ คือ ชากศพที่ขาดตรงกลาง

(๗) หตวิกจิตตะ คือ ชากศพที่ถูกสับเป็นท่อน ๆ หรือถูกฟันแทงเป็นชิ้น ๆ

(๘) โลहितกะ คือ ชากศพที่เต็มไปด้วยเลือดอาบทั้งตัว

(๙) ปุพฺพกะ คือ ชากศพที่เต็มไปด้วยหมู่นอน ขอนไขและกันกินอยู่

(๑๐) อัญญิกะ คือ ชากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก กระจายกระจายอยู่เกลื่อนกลาด^{๑๔๓}

(ค) หมวดอนุสสติ ๑๐^{๑๔๔}

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกถึง เมื่อเลือกปฏิบัติให้พอเหมาะแก่จริต จะได้ผลเป็นสมาธิ อารมณ์ ตั้งมั่น ได้เร็ว ที่ชื่อว่า อนุสสติ เพราะเกิดขึ้นบ่อย ๆ สติอันสมควรแก่กุลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธาเพราะเป็นไปในฐานอันควรจะเป็นไป ดังต่อไปนี้

(๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

(๒) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรมเป็นอารมณ์

(๓) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์เป็นอารมณ์

(๔) สีลานุสสติ ระลึกถึงคุณศีลเป็นอารมณ์

^{๑๔๑} พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวตมมัตแปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๑.

^{๑๔๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๓.

^{๑๔๓} พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวตมมัตแปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๒.

^{๑๔๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๔.

- (๕) จาคานุสสติ ระลึกถึงผลของการบริจาคเป็นอภยธรรม
- (๖) เทวदानุสสติ ระลึกถึงความดีของเทวดาเป็นอภยธรรม
- (๗) มรณัสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอภยธรรม
- (๘) กายคตาสติ เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในราคะจริต
- (๙) อานาปานสติ เหมาะแก่ผู้ที่หนักไปในทางโมหะ
- (๑๐) อุปสมานุสสติ ระลึกความสุขในพระนิพพานเป็นอภยธรรม^{๑๔๕}
- (ง) หมวดอาหารปฏิกูลสัญญา^{๑๔๖}
- (๑) อาหารปฏิกูลสัญญา เพ่งอาหารให้เป็นของน่าเกลียด บริโภคเพื่อบำรุงร่างกาย ไม่บริโภคเพื่อสนองกิเลส^{๑๔๗}
- (จ) หมวดจตุราควัวฐาน^{๑๔๘}
- (๑) จตุราควัวฐาน ๔ พิจารณาร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ^{๑๔๙}
- (ฉ) หมวดพรหมวิหาร ๔^{๑๕๐}
- พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นที่อยู่ของพรหม พรหม แปลว่า ประเสริฐ พรหมวิหาร ๔ จึงแปลว่า คุณธรรม ๔ ที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติเป็นผู้ประเสริฐ ได้แก่
- (๑) เมตตา คุณธรรมที่ได้ตลอดวัน ให้มีความรัก อันเนื่องด้วยความปรารถนาดี ไม่มีอารมณ์เนื่องด้วยกามารมณ์เมตตาสงเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์
- (๒) กรุณา ความสงสารปรานีมีประสงค์จะสงเคราะห์แก่ทั้งคนและสัตว์
- (๓) มุทิตา มีจิตชื่นบานพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีไม่มีจิตริษยาเจือปน
- (๔) อุเบกขา มีอารมณ์เป็นกลางวางเฉย^{๑๕๑}

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๘๗.

^{๑๔๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๘๕.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๘๘.

^{๑๔๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๘๕.

^{๑๔๙} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๘๘.

^{๑๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๘๕.

^{๑๕๑} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๘๘.

(ช) หมวดอรูป หรือ อารูป^{๕๕๒}

ได้แก่ การกำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรม (ไม่ใช่รูป หรือไม่มีรูป) เป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๘ อย่างข้อแรกข้อใดข้อหนึ่งจนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

(๑) อากาสนัญญาตนะ การกำหนดช่องว่าง (อากาศ) หาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

(๒) วิญญูญญาตนะ การกำหนดวิญญูณหาที่สุดมิได้ (คือเลิกกำหนดที่ว่าง เลยไปกำหนดวิญญูณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

(๓) อากิญจัญญาตนะ (เลิกกำหนดวิญญูณเป็นอารมณ์ไปเลย) กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

(๔) เนวสัญญานาสัญญาตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะไม่ว่าอะไรเลย) เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๕๕๓}

สมถกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐ ประการนี้ แยกออกเป็น ๒ ประเภท คือ รูปกัมมัฏฐาน และอรูปกัมมัฏฐาน ฉะนั้นสำเร็จขึ้นโดยอาศัยรูปกัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์เรียกว่า “รูปฌาน” ฌานที่สำเร็จขึ้นโดยอาศัยอรูปกัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์เรียกว่า “อรูปฌาน”

๒) อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนาใช้ปรมัตถธรรม* คือ รูปนามเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน^{๕๕๔} ซึ่งธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นอารมณ์ หรือเป็นกรรมฐานของวิปัสสนาเรียกว่า วิปัสสนาภูมิมีอยู่ ๖ หมวด คือ ขันธ์ ๕^{๕๕๕}, आयตนะ ๑๒^{๕๕๖}, ธาตุ ๑๘^{๕๕๗}, อินทรีย์ ๒๒^{๕๕๘}, อริยสัจ ๔^{๕๕๙}, และ ปฏิจตสมุปบาท ๑๒^{๕๖๐}

^{๕๕๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๘๔.

^{๕๕๓} พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคมนตรีแปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๕ - ๑๖.

* ปรมัตถธรรม หมายถึง ธรรมอันให้รู้ถึงนิพพาน ดังเช่นสติปัญญาที่เป็นตัวอย่างของปรมัตถธรรม; ดูรายละเอียดใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕๘-๒๐๐.

^{๕๕๔} ดูรายละเอียดใน พระสุพรหมยานเถระ (ทอง สิริมจฺคโล), ดร., ตอบปัญหาสติปัญญา ๔, หน้า ๔๓.

^{๕๕๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๘๑-๕๘๒.

^{๕๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘๑.

^{๕๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๑-๘๑๒.

^{๕๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๑.

^{๕๕๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๕๖๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑-๑๒.

ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม^{๑๖๑} ฉะนั้นการกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติ ภูมิทั้ง ๖ ด้วย^{๑๖๒} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ควรทราบเกี่ยวกับร่างกายของเราซึ่งเป็นอารมณ์ ของวิปัสสนาซึ่งมีไม่มากมายถึง ๔๐ อารมณ์เหมือนกับอารมณ์ของสมถภาวนา หากแต่มีอยู่เพียง อย่างเดียวเท่านั้นคือ จันท์ ๕^{๑๖๓} ซึ่งได้แก่

(ก) รูปจันท์

รูปได้แก่ ร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป (รูปใหญ่) คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อุปาทายรูป (รูปอาศัย) ๒๔ มีปสาทรูป ๕ เป็นต้น

(ข) เวทนาจันท์

เวทนาได้แก่ การเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข เรียกว่า สุขเวทนา ที่เป็นทุกข์เวทนา หรือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา

(ค) สัญญาจันท์

สัญญาได้แก่ ความจำได้หมายรู้ คือ จำรูป จำเสียง กลิ่น รส โสภณูปะ (สัมผัสทางกาย) ธรรมารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับใจได้

(ง) สังขารจันท์

สังขารได้แก่ เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจที่เป็นส่วนดีเรียกว่า กุศล ที่เป็น ส่วนชั่วเรียกว่า อกุศล ที่เป็นกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยาทุกต

(จ) วิญญานจันท์

วิญญานได้แก่ การรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่มากระทบ เช่น ตาเห็นรูปเกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียงเกิดความรู้ขึ้น เป็นต้น^{๑๖๔}

รูปได้แก่ รูปจันท์ คือยังคงเป็นรูป นามได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน ดังนั้น จันท์ ๕ เมื่อย่อลงมาแล้ว เหลือเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น รูปนามนี้ใช้เป็นอารมณ์หลักในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจำเป็นอย่างยิ่งที่จักต้องถือเอาอารมณ์ที่ว่าเป็นหลัก ปฏิบัติ จึงจะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง

^{๑๖๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๘๒.

^{๑๖๒} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, หน้า ๕๒.

^{๑๖๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๑๖๔} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธ มณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔๓-๔๔.

(๖) องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติธรรม

องค์ธรรมสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ คือ^{๑๖๕}

(ก) อาตปปี หมายถึง การมีความเพียรเพิกเลศให้พร้อมทั่ว ได้แก่ การตั้งใจทำจริง ๆ

(ข) สติมา หมายถึง การมีสติตามระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูป

นามจะเกิด

(ค) สัมปชาโน หมายถึง การมีสัมปชัญญะ คือมีปัญญาเพื่อรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ

การปฏิบัติวิปัสสนาจะได้ผลหรือไม่ จะถูกจะผิดอยู่ที่องค์ธรรมทั้ง ๓ นี้เป็นข้อสำคัญ เช่น การเดินจงกรมกำหนดว่า “ขวย่างหนอ” ก็มีสติระลึกหรือจับอยู่ที่เท้าเป็นองค์ของสติ ผู้ปฏิบัติมีความเพียรในขณะนั้นตั้งใจทำจริง ๆ ก็ประกอบด้วย อาตปปี มีสัมปชัญญะ คือ รู้อยู่ทุกๆ ขณะที่เท้าเคลื่อนไปก็เป็นสัมปชาโน เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องพร้อมด้วยองค์ธรรมทั้ง ๓ นี้ จึงจะทันปัจจุบัน เห็นรูปนามเห็นไตรลักษณ์ ทำให้คลายจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลเหตุ ที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม^{๑๖๖}

(๗) ความเข้าใจเรื่องพอง-ยุบและหนอ

คำว่า “พอง-ยุบ” นี้ ผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้เข้าปฏิบัติมาแล้ว บางคนอาจสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร จึงขออธิบายดังนี้

หลักฐานตามอรรถกถาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๖๗} กล่าวถึงเรื่อง อานาปานสติ ๘ วิธี ซึ่งคำภานา “พอง-ยุบ” นี้ ตรงกับวิธีที่ ๓ คือ ที่ที่ลมกระทบ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา* การเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็ทำให้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะได้เถียงไม่ได้ เพราะการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น รูปลมที่ถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามรูป นามเป็นสำคัญ บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า

^{๑๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๖๖} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคมนตรีแปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔๒.

^{๑๖๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๕๕-๔๕๐.

* เรื่องอานาปานสติ ๘ วิธีนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ธ.๕) ได้บรรยายธรรมเอาไว้ในซีดี MP3 ชื่อ รวมธรรมเทศนา ชุด ๑ เรื่องไขปัญหาเรื่องหนอเป็นสมณะหรือวิปัสสนา จัดทำขึ้นเพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน โดยวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (คณะ ๕) กรุงเทพฯ ๙, ๒๕๕๐.

วาโยโผฏฐัพพรูป ฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น บุคคลรู้แต่ปรมัตตสภาวะวาโยธาตุ
ที่มีอาการเคลื่อนไหว^{๑๖๘}

คำว่า “หนอ”

คำว่า หนอ เป็นภาษาไทยมาจากคำบาลีว่า “วต” คำว่า วต นี้แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า
ธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูสสงสาร ก็ได้ ดังบทวิเคราะห์ว่า “วิภูสสังสารัง ตาเรตติ วิโต
(ธัมโม)” แปลว่า ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภูสสงสารฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า “หนอ”^{๑๖๙}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานกับการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้น แม้ต่างก็ต้องใช้สมาธิใน
การปฏิบัติ แต่การใช้สมาธิก็ต่างกันอยู่มาก คือการเจริญสมถกัมมัฏฐานนั้นใช้อุปจาร-สมาธิเรื่อยไป
จนถึงอัปนาสมาธิ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นต้องใช้พละควบกัน ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ ปัญญา
พละ สมาธิพละ วิริยะพละ และสติพละ เพื่อให้อินทรีย์มีความเหมาะสมกัน จึงใช้สมาธิแต่
พอประมาณ คือ ขณิกสมาธิ ดังนั้น จึงได้เพิ่มคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วย การ
เพิ่มคำเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกว่า กัมมัณฺเฏ
คือควรแก่การเจริญวิปัสสนา^{๑๗๐}

(๘) การปรับอินทรีย์ ๕ พละ ๕

ในหลักธรรมที่ว่าด้วยเรื่องโพธิปักขยธรรม ๓๗ ประการ คือ หมวดธรรมอันนำไปสู่
หนทางแห่งการตรัสรู้ ซึ่งในธรรมเหล่านั้น พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่าตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้
เร็วก็คืออินทรีย์ ๕ กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไปรู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แก่ล้าก็รู้ได้เร็ว^{๑๗๑} ผู้วิจยจึงได้
ทำการค้นคว้าเรื่องการปรับอินทรีย์ในพระไตรปิฎกและเอกสารต่าง ๆ พบว่ามีความสำคัญที่
เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรมจึงได้นำมาเสนอในงานวิจัยนี้ด้วย กล่าวคือเรื่องของพระโสณ โกฬิวิสะ

^{๑๖๘} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ,
ดร., ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานาจริยะ, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๕-๑๓๐.

^{๑๖๙} พระมหาไสว ญาณวิโร, ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคคมนตรีแปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๓๒.

^{๑๗๐} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ,
ดร., ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมฐานาจริยะ, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

^{๑๗๑} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๑-๑๖๓/๒๒๖-๒๒๘, อ้างใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธ-
ธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๖๗.

ปรับอินทรีย์^{*}ในโศณโกฬิวิสัตถุ^{๑๒} ได้กล่าวถึงเรื่องที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระโศณโกฬิวิสะว่าการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดีนั้น เปรียบเหมือนการปรับสายพิณ หากว่าตึงไปหรือหย่อนไป เสียงพิณก็จะไม่ไพเราะ ดังนั้นต้องปรับสายพิณให้มีความพอดีจึงจะได้เสียงพิณที่ไพเราะ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน คือ ต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เมื่อพระโศณโกฬิวิสะได้รับคำแนะนำจากพระพุทธองค์แล้ว จึงพยายามปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ต่อมาก็สัมฤทธิ์ผลได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา

กุศลธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “อินทรีย์”^{**} และ “พละ” นี้เป็นพลังทางจิตซึ่งมีอยู่ในตัวของเรา และพร้อมที่จะปลุกให้ตื่นหรือเพาะให้งอกงามและนำมาใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเองได้อย่างมหาศาล ท่านจำแนกกุศลธรรมเหล่านี้ไว้ ๕ อย่างเท่ากัน และเรียกชื่อต่างกันไปตามหน้าที่ว่า อินทรีย์ ๕ พละ ๕ ดังนี้^{๑๓}

(ก) ศรัทธา คือ ความเชื่อเลื่อมใส

(ข) วิริยะ คือ ความเพียร

(ค) สติ คือ ความระลึกรู้

(ง) สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่น

(จ) ปัญญา คือ ความรอบรู้^{๑๔}

แต่แบ่งหมวดเรียกควบตามคำบาลี ดังนี้

อินทรีย์ ๕ :

๑. สัทธินทรีย์

๒. วิริยินทรีย์

๓. สตินทรีย์

พละ ๕ :

๑. สัททาพละ

๒. วิริยพละ

๓. สติพละ

^{*} ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน หมายถึงปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิและปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน, (วิ.อ. ๓/๒๔๓/๑๖๔, สารคดี.ฎีกา ๓/๔๔๓/๓๕๒-๓๕๓), และ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

^{๑๒} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๔๒-๒๔๓/๑-๖, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒-๒๔๓/๑-๘.

^{**} คำว่า อินทรีย์ คัดลอกตามหนังสือค้นฉบับ มีความหมายเดียวกับคำว่า อินทรีย์.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, ป.ธ. ๙, วิปัสสนาญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓-๑๐.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๗๕/๒๘๗-๒๘๘.

๔. สมานินทรี

๕. ปัญญินทรี

๔. สมานิพละ

๕. ปัญญาพละ^{๑๖๕}

ในวิสุทธิมรรค^{๑๖๖} อธิบายความหมายของคำว่า อินทรี^{๑๖๗} หมายถึงความเป็นใหญ่^{๑๖๘} ความหมายโดยตรง ก็คือ หน้าที่หมายถึงหน้าที่ของผู้ปกป้องคุ้มครอง มิให้อกุศลธรรมเข้ามารุกราน หน้าที่ของธรรมเหล่านี้ที่เรียก อินทรี เพราะเป็นธรรมที่มีหน้าที่ในการคุ้มครองป้องกัน และปราบปรามอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม มิให้ล้าเข้ามาในเขตอำนาจ และเรียกว่า พละ ก็เพราะธรรมเหล่านี้เป็นหน่วยกำลังปลุกหรือเพาะให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นพละกำลังให้สามารถทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง เปรียบเหมือนนายพลหรือผู้บัญชาการ ทำหน้าที่ต่อต้านปราบปรามฝ่ายตรงข้ามคืออกุศลธรรมเหล่านี้แต่ ละอย่างก็มีอำนาจมากอยู่แล้ว เมื่อทำให้เกิดขึ้นร่วมแรงประสานสมดุลงันด้วย ก็เป็นธรรมที่มี อำนาจยิ่งใหญ่สามารถปราบปรามเข้าศึก คือ กิเลสอาสวะ ตั้งแต่ขนาดย่อมจนถึงขนาดใหญ่ให้ สงบราบคาบเป็นขั้นตอน จนถึงขั้นหมดสิ้นไปก็ได้ ซึ่งจะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติด้วยตนเองโดย ลำดับ^{๑๖๙}

ในการปฏิบัติธรรม จะมีอินทรีและพละอย่างชนิดปรกติธรรมดาเท่านั้น ไม่เป็นการ เพียงพอ จำต้องปลุกให้ตื่นและเพาะอินทรี ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ให้เข้มแข็งโดยสม่ำเสมอ และนำ ออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จนสามารถต่อต้านฝ่ายปรปักษ์ได้ จึงจำเป็นต้องเพาะอินทรี ๕ และพละ ๕ ให้เกิดขึ้น พัฒนาให้เข้มแข็งและปรับให้ได้ส่วนสัดส่วนสมดุลงัน วิธีปลุกอินทรีและ พละเหล่านี้ให้ตื่นและให้เกิดขึ้นในตัวเอง ตลอดจนพัฒนาให้เข้มแข็งแก่กล้า ต้องทำด้วยวิปัสสนา ภาวนา ต้องปรับอินทรี ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ให้ดำเนินไปโดยสม่ำเสมอได้สัดส่วนสมดุลงัน^{๑๗๐} กล่าวคือ ปรับศรัทธากับปัญญาคู่ ๑ และวิริยะกับสมาธิคู่ ๑ แต่ละคู่ให้มีสภาพสม่ำเสมอและเป็น อุปาระแก่กัน อธิบายว่า ถ้าผู้ปฏิบัติมีศรัทธามากกว่าปัญญาก็จะเชื่อ งามายไร้เหตุผล และถ้าใช้ ปัญญาไตร่ตรองคิดหาเหตุผลเสียเรื่อยไปก็จะกลายเป็นคนเชื่องช้า พาให้ขาดศรัทธา หากเพียรมาก ไป ก็พาให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่การบำเพ็ญสมาธิเสียเรื่อยไปก็ชบเซาเชื่องซึมพาให้ เกียจคร้าน ไม่ปรารถนาจะทำความเพียรและขาดวิริยะ^{๑๗๑} ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดี

^{๑๖๕} คุรยละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๑๓/๓๒๕-๓๒๖.

^{๑๖๖} คุรยละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๒๒.

^{๑๖๗} คุรยละเอียดใน คณะกรรมาธิการวิสามัญร่างพระราชบัญญัติ, ธรรมนูญภาคปฏิบัติ ๓, (กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๕.

^{๑๖๘} คุรยละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, ป.ร. ๕, วิปัสสนาภิรม, หน้า ๔.

^{๑๖๙} คุรยละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

^{๑๗๐} คุรยละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, ป.ร. ๕, วิปัสสนาภิรม, หน้า ๕-๖.

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อินทรีย์ และพละ ที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจก็จะปรับตัวให้ได้ส่วนเสมอภาคกัน หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ จะปรับตัวเข้าหากันไปที่ละน้อยหรือมากและเมื่อได้สัดส่วนสมดุลย์ เรียกว่า มีอินทรีย์เสมอกัน เป็นขั้นเป็นตอนโดยลำดับ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ทอดอ้อยเลิกละเสีย ก็สามารถบรรลุผลของการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตนปรารถนาได้

(ธ) สติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมถและวิปัสสนา

สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ^{๑๘๑} หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธานหรือหลักในการกำหนดระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมนั้นๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลส ตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายความกำหนัดความยึดความอยาก จากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวเองตน ที่มีในสันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง แบ่งเป็น ๔ หมวด คือ^{๑๘๒}

(ก) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๘๓} [แบ่งย่อยออกเป็น ๑๔ บรรพ] คือสติกำหนดพิจารณา กาย ให้เห็นกายในกายเห็นตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัย อันมีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของสกปรกปฏิกูลโสโครก โดยการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทา อันเป็นการระงับหรือดับตัณหาและอุปาทานโดยตรง^{๑๘๔}

(ข) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๘๕} คือสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรส อารมณ์ที่บังเกิดให้เห็นเวทนาในเวทนาคือเห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นสักแต่ว่า เป็นการรับรู้การเสพอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและกาย คือ ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

^{๑๘๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^{๑๘๒} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๕๘ – ๑๐๑.

^{๑๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๔-๓๓๕/๓๐๒-๓๐๓.

^{๑๘๔} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๕๘ – ๑๐๑.

^{๑๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

ธรรมารมณ์ พิจารณาให้เห็นว่าเวทนาอันมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข คือไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุข เป็นแค่เวทนาปกติหลักเลียงไม่ได้ เป็นหลักธรรมชาติ ก็จะได้คลายความยึดมั่นในลงได้^{๑๘๖}

(ค) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๘๗} คือการเห็นจิตในจิต หรือสติระลึกรู้เท่าทันหรือพิจารณาจิต (จิตสังขารเช่นความคิด โทสะ โมหะ) ที่เกิดเศร้าหมองหรือฟุ้งเป็นอารมณ์ คือ มีสติรู้จิตสังขารตามสภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ขณะนั้นๆ เมื่อจิตเห็นจิตเช่นนี้เรื่อยๆ เห็นความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาว่าไม่เที่ยง ไม่มีแก่นหรือสาร ก่อให้เกิดทุกข์ ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสภาวะธรรม จิตก็จะคลายความยึดมั่นถือนั่นลงได้^{๑๘๘}

(ง) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๘๙} คือสติกำหนดพิจารณาธรรม หรือสิ่งต่างๆ ที่บังเกิดแก่ใจเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติและระลึกรู้เพื่อให้เกิดปัญญาดังที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำในมหาสติปัฏฐานสูตรให้พิจารณา^{๑๙๐}

กายานุปัสสนา ๑๔ บรรพนั้น จัดเป็นวิปัสสนาล้วน ๓ บรรพ ส่วนที่เหลืออีก ๑๑ บรรพ เป็นสมถะปนกับวิปัสสนา การเจริญสมถะเกิดสมาธิได้ฉะฉานสมาบัติจนมีวิปลาสแล้ว จากนั้น จึงค่อยถอนจิตออกจากสมาธิ พิจารณาองค์ฌานที่ซัดที่สุดเป็นไตรลักษณ์ต่อไป หากได้บรรลุ มรรค ผล ผู้นั้นจะได้เป็นพระปัจเจกสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เอง แต่ถ้ายกกายานุปัสสนา ๓ บรรพ คือ อริยาปถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการตลอดถึง เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา จัดเป็นวิปัสสนาล้วน^{๑๙๑}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมวดกายานุปัสสนา คือสติกำหนดพิจารณากาย มีทั้งสมถะและวิปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา คือสติกำหนดพิจารณาเวทนาที่เป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นวิปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา คือสติพิจารณาจิตที่คิดไปเป็นอารมณ์ต่างๆ เป็นวิปัสสนา หมวดธรรมานุปัสสนา คือสติกำหนดพิจารณาธรรมที่เป็นทั้งกุศลและอกุศล เป็นวิปัสสนา แต่เมื่อสรุปตอนท้ายสติปัฏฐาน ๔ ของทุกหมวดแล้วจะ

^{๑๘๖} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๕๕.

^{๑๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๘๘} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

^{๑๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๑๗.

^{๑๙๐} ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๕๗ - ๑๐๑.

^{๑๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

เป็นวิปัสสนาเหมือนกันทุกหมวด สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน โดยมีความมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนลงได้

สรุปหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๒ หัวข้อ คือ การเตรียมตัวในการปฏิบัติธรรม หมายถึงกิจเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจให้ตรงกัน และความรู้เรื่องวิปัสสนา อธิบายถึงความรู้เบื้องต้น เกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเมื่อมีความเข้าใจหลักการปฏิบัติธรรมทั้ง ๒ ข้อแล้ว ก็จะทำให้การปฏิบัติได้ผลดี และสำเร็จประโยชน์สมตามความปรารถนาได้โดยง่าย

๒.๔.๒ ด้านวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควรกำหนดรู้อารมณ์หรือปรากฏการณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือ ติดตามดูกาย และอาการของกายหรือรูปขันธ์ โดยให้กำหนดรู้ อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น เดินหน้า ถอยหลัง แลดู เหลียวดู กิน ดื่ม นุ่มห่ม ถ่ายปัสสาวะ ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น^{๑๕๒} และอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ นั้น ให้ปฏิบัติ ๒ อิริยาบถ คือ เดิน เรียกว่า เดินจงกรม และนั่งเรียกว่านั่งสมาธิ ถือว่าเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะกับสมาธิ^{๑๕๓} ตามหลักของอปัณณกสูตร^{๑๕๔} แต่ถึงอย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถอยู่นั่นเอง รายละเอียดมีดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติตามระลึกรู้สภาวะธรรมทางกาย ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะการกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะที่นักปฏิบัติตามระลึกไปในอิริยาบถหลัก (ยืน เดิน นั่ง นอน) และอิริยาบถย่อย (ก้ม เงย กู้ เขยียด เป็นต้น)

ก) วิธีปฏิบัติอิริยาบถยืน

การกำหนดอิริยาบถยืนหรือยืนกำหนด ให้ยืนตัวตรงและศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ มองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๒ เมตร หรือ ๑ วา มีความเพียร (อาตาปี) มีความระลึกรู้ (สติ) ก่อนที่จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะกู้ จะเขยียด ฯลฯ มีความรู้ตัว (สัมปชาโน)

^{๑๕๒} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๗.

^{๑๕๓} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, หน้า ๑๔๓.

^{๑๕๔} อัง.ติก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘-๑๐๙, อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๖๐.

ขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน กู้เหยียด ฯลฯ แล้วตั้งสติกำหนดหรือภาวนา (นึกในใจไม่ต้องออกเสียง) ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ๑ ครั้ง^{๑๕๕}

ข้อนี้เป็นการกำหนดตามอิริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาแห่งสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อยืน ก็รู้ว่าเรายืน” (“จฺหิตฺวา จฺหิตฺวา จฺหิตฺวา ปชานาติ”)^{๑๕๖}

ข) วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน

การเดินจงกรม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่าด้วยปัญญานิเทศ^{๑๕๗} ว่าด้วยเรื่องการก้าวเท้าก้าวหนึ่ง ๆ แบ่งเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะเวลา (โดยจะนำมาเทียบกับพระวิปัสสนาจารย์อย่างกว้างๆ โดยไม่ถึงกับเข้มงวดกับคำแปลข้างต้น) ดังนี้ คือ

(๑) อุทธรณะ (ยก) เทียบ ยกสั้นหนอ

(๒) อติหรณะ (ย่าง) เทียบ ยกหนอ

(๓) วิติหรณะ (ย้าย) เทียบ ย่างหนอ

(๔) โวสัสซชนะ (ลง/ลด) เทียบ ลงหนอ

(๕) สันนิกะเปณะ (เหยียบ) เทียบ ถูกหนอ

(๖) สันนิรุมภณะ (กด) เทียบ กดหนอ^{๑๕๘}

วิธีการเดินจงกรมมีจังหวะ หรือขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ดังนี้

(๑) การเดินจงกรม ๑ ระยะเวลา คือ ช้าย่างหนอ – ขว้าย่างหนอ

(๒) การเดินจงกรม ๒ ระยะเวลา คือ ยกหนอ – เหยียบหนอ

(๓) การเดินจงกรม ๓ ระยะเวลา คือ ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

(๔) การเดินจงกรม ๔ ระยะเวลา คือ ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

(๕) การเดินจงกรม ๕ ระยะเวลา คือ ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ

(๖) การเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา คือ ยกสั้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกหนอ – กดหนอ^{๑๕๙}

^{๑๕๕} พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี (โอสฺสุ) และคณะ, “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, รายงานการวิจัย, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๓-๔๔.

^{๑๕๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

^{๑๕๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๓๕.

^{๑๕๘} พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๒๕.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗ - ๒๔.

วิธีการเดินจงกรม แรกเริ่มการลงมือปฏิบัติ ไม่ได้กำหนดว่าให้เดินทุกระยะ ในครั้งเดียว คราวเดียวกันหากแต่ต้องฝึกเดินอย่างช้า ๆ เป็นขั้น ๆ โดยกำหนดรู้อารมณ์ขั้นที่ ๑ อย่างละเอียดและ ถี่ถ้วนต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเพื่อเตรียมพร้อมในอันที่จะลงมือปฏิบัติในขั้นต่อ ๆ ไป

(๑) การเดินจงกรมในระยะที่ ๑

เมื่อกำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ” อย่างช้า ๆ สัก ๓ ครั้งแล้ว จึงเริ่มตั้งต้นการเดินจงกรมใน เวลาเดินให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก และก่อนเดินให้กำหนดในใจว่า “อยากเดิน หนอ ๆ” พร้อมกับมีสติคอยกำหนดจับอยู่ที่ส้นเท้าทั้งคู่ และถนัดจากนั้นให้ภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ ” ในขณะที่ใจนึกว่า ขวา ก็พร้อมยกเท้าขวาช้าขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ขณะที่ ขวาช้า ต้องยื่นเท้าไปข้างหน้าพร้อมกัน ขณะที่ หนอ เท้าจะลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็ เหมือนกัน ภาวนาว่า “ซ้ายย่างหนอ” ปฏิบัติอยู่อย่างนี้เหมือนกับขวาย่างหนอทุกครั้งและทุกก้าวไป เรียกว่า เดินจงกรมระยะที่ ๑

(๒) การเดินจงกรมในระยะที่ ๒

วิธีปฏิบัติผู้ปฏิบัติเอาเท้าทั้ง ๒ ข้างเข้าชิดกัน ตั้งตัวให้ตรงเริ่มแต่ศรีษะ และทำความ รู้สึกตัวไว้ว่า “ยืนหนอ ๆ” แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ ๆ” เหมือนกับการเดินในระยะที่ ๑ คือ ค่อย ๆ ยกเท้าขวาช้าขึ้นหรือเท้าซ้ายขึ้นก็ได้ ให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว แล้วจึงกำหนดไปพร้อม กันว่า “ยกหนอ” ก้าวไปวางกับพื้น ขณะที่เท้าเหยียบกับพื้นกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เมื่อสุดทางเดิน ก็ให้กำหนดคำว่า “ยืนหนอ ๆ” สัก ๓ ครั้ง ว่าอย่างนี้ทุกระยะของการเดินจงกรม

(๓) การเดินจงกรมในระยะที่ ๓ – ๖

วิธีปฏิบัติอื่นๆ ในการเดินจงกรม ระยะที่ ๓ ก็เหมือนกับระยะการเดินที่กล่าวมาแล้ว ข้างต้น ต่างแต่ว่าขณะยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดไปพร้อมกับอาการของเท้าว่า “ยกหนอ” ขณะที่ก้าวเท้า ลอยอยู่นั้น กำหนดว่า “ย่างหนอ” ขณะที่เท้าเหยียบลงกับพื้น กำหนดว่า “เหยียบหนอ” ปฏิบัติอยู่ อย่างนี้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

การปฏิบัติในการเดินจงกรมระยะที่ ๔ ระยะที่ ๕ ระยะที่ ๖ ก็ฟังกำหนดไปพร้อมกับ อาการของเท้า หรือเหมือนกับระยะ ๑ – ๓ ต่างแต่ว่าเพิ่มจำนวนการก้าวอย่างมากขึ้นกว่าเดิม และการ กำหนดก็ถี่ขึ้นเท่านั้น^{๒๐๐}

(๔) วิธีปฏิบัติขณะหันกลับตัว

เมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่แล้ว ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อม

^{๒๐๐} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวตมณต์แปล สำนักงานพุทธ มณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๕-๒๓.

กับกำหนดว่า “กลับหนอๆ” กลับ ๓ คู่ กำหนด ๖ ครั้ง (ประมาณ ๖๐ องศา) เมื่อหันกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็กำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า (กรณีเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่) “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” การเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอริยาบถเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่กะไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ หรือ ๑ ชั่วโมง^{๒๐๑}

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรในอริยาบถปีพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” (กจฺณนฺโต วา กจฺณามิตฺติ ปชานาติ) หรือว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน” (จฺหฺนฺโต วา จฺหฺนฺตมฺหิตฺติ ปชานาติ)^{๒๐๒} และเมื่อกลับ พร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญูปพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “ทำความเข้าใจตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” (อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ)^{๒๐๓}

ค) วิธีปฏิบัติในอริยาบถนั่ง

การนั่งสมาธิหรือนั่งกำหนดนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัส ไว้ว่า “นีสิตติ ปลุลฺลํ อากฺขิตฺวา อหฺม กายํ ปณฺธิชฺช ปริมํ สติ อุปฺภุสฺสเปตฺวา” แปลว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”^{๒๐๔} ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูป ตั้งตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย หรือจะวางไว้ที่หัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตาตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน

(๑) นั่งกำหนด ๒ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ

(๒) นั่งกำหนด ๓ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(๓) นั่งกำหนด ๔ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ^{๒๐๕}

ตามปรกติคนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออก ท้องจะยุบลงเป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่า

^{๒๐๑} ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี (โอฐฺสุ) และคณะ, “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, รายงานการวิจัย, หน้า ๔๖.

^{๒๐๒} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๘, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๐๓} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๒๐๔} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๒๐๕} ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี (โอฐฺสุ) และคณะ, ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, รายงานการวิจัย, หน้า ๔๗-๔๘.

ไปบังคับหรือตะเบงท้อง ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะเอาฝ่ามือมาวางทาบไว้ที่หน้าท้องของตนเองก่อนก็ได้ ก็จะรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องชัดเจน เมื่ออาการพอง-ยุบชัดเจนแล้ว จึงนำมือออก ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” และขณะที่ท้องยุบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” (รู้ในใจไม่ต้องออกเสียง)^{๒๐๖}

ข้อสำคัญ คือ ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้อง ซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติ เกี่ยวเนื่องกับหนังท้อง จึงเป็น วาโย โภกฐัพพรูป (รูปที่ลมกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบ พร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง” (“นิสินโน วา นิสินฺโนมฺหิติ ปชานาติ”)^{๒๐๗} และในอนุปปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “เห็นกายในกาย” (“กาเย กายานุปสฺสตี วิหริตี”)^{๒๐๘} หรือว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” (“โส สโต ว อสฺสสตี, สโต ปสฺสสตี”)^{๒๐๙} และในมนสิการธาตุ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (“อตุลฺลิมสฺมิมิ กายเ ปฐฺวิธาคฺค วาโยธาคฺค”)^{๒๑๐}

ง) วิธีปฏิบัติอิริยาบถนอน

ลักษณะของการนอน ให้นอนตะแคงขวาแบบสี่หาไสยาสน์เท้าซ้ายทับเท้าขวา มือให้มาประกบกันระหว่างใบหู หรือให้นอนตามธรรมชาติของความถนัดแต่ละบุคคล เวลานอนให้ค่อยๆ เอนตัวพร้อมกับภาวนาตามคำว่า “นอนหนอๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหว ทุกอิริยาบถของร่างกาย อาทิเช่น การเหยียดมือ เท้า ก็ให้กำหนดรู้ด้วยคำว่า “เหยียดหนอๆ” จนกว่าอาการเหยียดนั้นๆ อาการเคลื่อนไหวต่างๆ จะแล้วเสร็จ และเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้อาสดิมากำหนดไว้ที่ท้องพร้อมกับภาวนาว่า “พองหนอ-ยุบหนอ”^{๒๑๑}

^{๒๐๖} ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสี (โอรุสฺส) และคณะ, “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, รายงานการวิจัย, หน้า ๔๗.

^{๒๐๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๐๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๒๐๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

^{๒๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๗.

^{๒๑๑} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล, หน้า ๑๒๐.

จนกว่าจะหลับ ข้อนี้เป็นการปฏิบัติตามอิริยาปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน” (“สยาโน วา สยาโนมฺหิตี ปชานาติ”)^{๒๑๒}

จ) วิธีปฏิบัติในอิริยาบถย่อย

การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยนี้ มีปรากฏอยู่ในหมวดสัมปชัญญูปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้คือ

ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า “ก้าวหนอ” หรือ “ไปหนอ” “เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ)

ขณะเหยียดซ้ายและขวา กำหนดว่า “เหยียดหนอ” “เมื่อเหยียดซ้ายและขวา ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชานการี โหติ)

ขณะก้มเข้าและเหยียดออก กำหนดว่า “ก้มหนอ” “เหยียดหนอ” “เมื่อก้มหรือเหยียด ย่อมกำหนดรู้” (สมฺมุณฺหิตะ ปสาริตะ สมฺปชานการี โหติ)

ขณะจับสิ่งของต่างๆ เช่น ฟ้านั่ง ฟ้าห่ม บาตร จีวร เป็นต้น กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” “จับหนอ” “มาหนอ” เป็นต้น เมื่อครองจีวร (นุ่งห่ม) ถือบาตร พาดสังฆาฏิ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (อสีเต ปิเต ขายิตะ สายิตะ สมฺปชานการี โหติ)

ขณะบริโภคอาหาร คิม เคี้ยว ลิ้ม กำหนดว่า “ไปหนอ” “จับหนอ” “ยกหนอ” “อ้าหนอ” “ถูกหนอ” “เคี้ยวหนอ” “กลืนหนอ” โดยภาวนาให้ตรงตามอาการเป็นจริงที่ว่า “เมื่อกิน คิม เคี้ยว ลิ้ม ย่อมกำหนดรู้อยู่” (อสีเต ปิเต ขายิตะ สายิตะ สมฺปชานการี โหติ)

ขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เมื่อถ่ายอุจจาระถ่ายปัสสาวะ ย่อมกำหนดรู้อยู่ (อุจฺจาระ ปสฺสาวะ สมฺปชานการี โหติ)

ขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ (จะหลับ) ตื่น พุด นิ่ง กำหนดว่า “เดินหนอ” “ยืนหนอ” “นั่งหนอ” “หลับหนอ” “ตื่นหนอ” “พุดหนอ” “นิ่งหนอ” เมื่อไป ยืน นั่งหลับ ตื่น พุด นิ่ง ก็ย่อมกำหนดรู้อยู่ (กเต จฺเณนินฺนุเน สุตฺเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตฺมุหิภาเว สมฺปชานการี โหติ)^{๒๑๓}

ข้อสังเกต ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขณะเดินจงกรมเป็นระยะ เมื่อมีอารมณ์จรอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเด่นชัด ให้หยุดยืนเสียก่อน แล้วจึงไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นหายไปหรือดับไปแล้ว ให้กลับมากำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิม คือ จงกรมต่อไป ส่วนในการนั่งกำหนด ก็มีวิธีปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ คือเมื่อมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็ให้ละหรือหยุดการกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ของท้องเอาไว้ แล้วไปกำหนดอารมณ์จรรนั้น

^{๒๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

^{๒๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักคือ “pong-hno” “yup-hno” ต่อไป^{๒๑๔}

๒) เวทนานุปัตตนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏ ในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกาย และจิตใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม หรือทุกข์ใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ เมื่อนั่งกำหนดอาการท้องพอง-ยุบอยู่ ถ้าหากเวทนามีความชัดเจนกว่าอาการ พอง-ยุบ ก็ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอารมณ์อื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้ก็ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสนจนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติใหม่^{๒๑๕}

ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๑๖} พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“สุขัง วา เวทะนัง เวทะยะมาโน สุขัง เวทะนัง เวทะยามิติ ปะชานาติ” (ภิกษุ/โยคี) เมื่อรู้สึกสบายอยู่ ก็รู้ว่า (ตน) สบายหนอ ฯ

“ทุกขัง วา เวทะยะมาโน ทุกขัง เวทะนัง เวทะยามิติ ปะชานาติ” (ภิกษุ/โยคี) เมื่อรู้สึกไม่สบาย ก็รู้ว่า (ตน) ไม่สบาย ฯ

“อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทะยะมาโน อะทุกขะมะสุขัง เวทะนัง เวทะยามิติ ปะชานาติ” (ภิกษุ/โยคี) เมื่อรู้สึกเฉยๆ ก็รู้ว่า (ตน) รู้สึกเฉยๆ หนอฯ (อะทุกขะมะสุขัง คือ ไม่สุขทุกข์ หรือเฉยๆ)

วิธีปฏิบัติขณะปวดให้กำหนดว่า “ปวดหนอฯ” ขณะเจ็บ กำหนดว่า “เจ็บหนอฯ” ขณะชา กำหนดว่า “ชาหนอฯ” ขณะคัน กำหนดว่า “คันหนอฯ” ขณะเมื่อย กำหนดว่า “เมื่อยหนอฯ” ขณะแสบ กำหนดว่า “แสบหนอฯ” เมื่อรู้สึกเฉยๆ ให้ตั้งสติกำหนดว่า “เฉยหนอ” เป็นต้น

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลง และค่อยๆ เพิ่มทีละ ๓, ๕, ๑๐ นาที เมื่อนั่งครบตามเวลา ที่ตั้งใจไว้ แล้วเปลี่ยน

^{๒๑๔} ดูรายละเอียดใน พระมหานุกุลเสถียร ฐมมทศฺสี (โอรุฑู) และคณะ, “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, รายงานการวิจัย, หน้า ๔๕ - ๕๐.

^{๒๑๕} ดูรายละเอียดใน พระอธิการสมศักดิ์ โสโรท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๕.

^{๒๑๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

อิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินสลับนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ กัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไป ตั้งแต่เริ่มต้น^{๒๑๗} การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องใน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๑๘}

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้ความรู้สึกที่เป็นไปต่างๆ เช่น รู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หรือเฉยๆ เช่น รู้สึกปวด ก็ให้กำหนดว่าปวดหนอ ขณะเมื่อให้กำหนดว่าเมื่อยหนอ เมื่อรู้สึกสบายก็ให้กำหนดว่าสบายหนอ โดยให้กำหนดรู้ไปตามความเป็นจริง

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่คิด และรับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงดังนี้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันปัญหาและอุปสรรคของผู้ปฏิบัติบางท่านที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น^{๒๑๙}

วิธีปฏิบัติ ให้ตั้งสติกำหนดที่จิตนั้นๆ เช่น ในขณะที่กำลังปฏิบัติตามอิริยาบถใหญ่น้อยอยู่นั้น เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ ให้ตั้งสติกำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตกำหนดยินดีในอารมณ์ ชอบใจในอารมณ์ อยากได้อารมณ์เกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ยินดีหนอ” “ชอบหนอ” เมื่อจิตโกรธให้ตั้งสติกำหนดว่า “โกรธหนอ” เมื่อจิตหลงให้ตั้งสติกำหนดว่า “หลงหนอ” เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ” เมื่อจิตหุนหันพลุกพล่านให้ตั้งสติกำหนดว่า “หุนหันหนอ” เมื่อจิตอยากยืน อยากเดิน อยากนั่ง อยากนอน อยากถอยกลับเป็นต้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “อยากยืนหนอ” “อยากเดินหนอ” “อยากนั่งหนอ” “อยากนอนหนอ” “อยากถอยกลับหนอ” เมื่อจิตรำคาญ ให้ตั้งสติกำหนดว่า “รำคาญหนอ”

^{๒๑๗} ดูรายละเอียดใน พระอธิการสมศักดิ์ โสโรโต, *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ : ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๖.

^{๒๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๒๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

เมื่อจิตโง่งว้าง ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ง่วงนอน”^{๒๒๐} การมีสติติดตามจิตดังที่กล่าวมานี้เรียกว่า จิตตานุปัสสนา^{๒๒๑}

การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตามกำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปรับอารมณ์ต่างๆ เช่น เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ ให้ตั้งสติกำหนดว่า คิดหนอ โดยให้รู้ไปตามความเป็นจริง ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งความคิดนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเท่านั้น

๔) ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ชัมมะ คือ ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิตปรุงแต่งจิต เมื่อจะเรียกให้ตรงกับสถานะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรใส่ใจเฝ้าดู และกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติรู้อยู่ทุกขณะ^{๒๒๒} ได้แก่ ธรรม ๕ หมวด คือ (๑) นิ वर्ณ ๕^{๒๒๓} (๒) อุปาทานจันท์ ๕^{๒๒๔} (๓) आयตนะ ๑๒^{๒๒๕} (๔) โพชฌงค์ ๗^{๒๒๖} (๕) อริยสัจ ๔^{๒๒๗} ส่วนอนุปัสสนา แปลว่า “การรู้เห็นเนื่องๆ” ได้แก่ ปัญญาเห็นธรรมทั้งหลาย ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มีอรรถกถาวางขวามาก เหมาะสำหรับผู้มีทวิปัญจจิตที่มีปัญญาเฉียบแหลม^{๒๒๘}

ธรรม ๕ หมวดมีดังนี้

(๑) นิ वर्ณ ๕ ได้แก่ ความพอใจในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่และเชื่องซึม ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความลึกลับสงสัย

(๒) อุปาทานจันท์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

^{๒๒๐} พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๖๔.

^{๒๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๒๒๒} คูรายละเอียดใน พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๑.

^{๒๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๒๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๒๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๒๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๒๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๓/๓๒๔-๓๒๘.

^{๒๒๘} คูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๖๕.

(๓) อายุตนะ ๑๒ ประกอบด้วย อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รัชดา รัชครูป รัชคณู รัชคเสียง รัชคจุมก รัชคกลัน รัชคลิน รัชครส รัชคกาย รัชคโณฏฐัพพะ รัชคใจ รัชคธรรมารมณ

(๔) โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติดัมโพชฌงค์ ปัสสัทธัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์

(๕) อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา^{๒๒๕}

วิธีปฏิบัติ ให้ตั้งสติกำหนดที่อารมณ์นั้นๆ ขณะที่อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้น เช่น ขณะที่กำลังปฏิบัติ กามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ยินดีหนอ” หรือ “นำปรารถนาหนอ” เมื่อกามฉันทะหายไป ให้ตั้งสติกำหนดว่า “กามฉันทะหายไปหนอ” เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “โกรธหนอ” เมื่อรู้สึกกังวลเหงาและรู้สึกเกียจคร้าน ให้ตั้งสติกำหนดว่า “ง่วงหนอ” “เกียจคร้านหนอ” เมื่อรู้สึกตื้นตันให้ตั้งสติกำหนดว่า “ตื้นตันหนอ” เมื่อความฟุ้งซ่าน หรือหงุดหงิดรำคาญใจเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “หงุดหงิดหนอ” “รำคาญหนอ” เมื่อเกิดความสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า หรือพระธรรมให้ตั้งสติกำหนดว่า “สงสัยหนอ”^{๒๓๐} การมีสติติดตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายดังกล่าวมานี้ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๓๑}

การปฏิบัติธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดดูธรรมารมณทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ ๕ อุปาทานขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ โดยให้ตั้งสติกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรกำหนดรู้รูปนามให้ได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการฝึกปฏิบัติ โดยเริ่มจากกายานุปัสสนา ซึ่งง่ายต่อการกำหนดเสียก่อน โดยการกำหนดรู้อิริยาบถหลักคือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่น การกิน ดื่ม นุ่งห่ม เดินหน้า ถอยหลัง เป็นต้น ในระหว่างที่ติดตามดูกายอยู่นั้น หากมีเวทนา คือ ความสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เกิดขึ้นมาเด่นชัด ก็ให้กำหนดรู้อาการเวทนานั้น เรียกว่าเวทนานุปัสสนา หรือจิตเกิดคิดน้อมไปในอารมณ์ต่างๆ ก็ให้กำหนดรู้ตามที่จิตคิดไปนั้น เรียกว่าจิตตานุปัสสนา หากมีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น เรียกว่าธัมมานุปัสสนา เมื่อได้กำหนดอารมณ์จรรอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว ให้กลับมากำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิมเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนามได้อย่างถูกต้อง ก็เท่ากับว่าได้ปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

^{๒๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๖-๔๐๓/๓๒๔-๓๓๕.

^{๒๓๐} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๒๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๕.

๒.๔.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม

บรรดาผลประโยชน์ทั้งหลายไม่มีอะไรจะเทียบเท่าวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมมองเห็นสิ่งทั้งหลายได้อย่างทะลุปรุโปร่งในรูป-นามของตนเองและของผู้อื่น ทราบชัดในจิตทางตา จิตทางหู จิตทางจมูก จิตทางลิ้น จิตทางกาย และจิตทางจิต ทราบชัดจิตที่เป็นกุศล หรือบุญ และจิตเป็นอกุศล หรือบาป ตลอดถึงจิตที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป^{๒๓๒}

ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงค์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ตลอดเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๑ อย่าง ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นอนาคามี^{๒๓๓} เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง ประโยชน์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามคู่มือสมาธิภาวนา และสวคมนต์แปลของสำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติได้อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

- (๑) มีจิตใจผ่องใส เข้าใจพระนิพพาน
- (๒) สามารถบรรเทาวิรณ ๕ ประการที่เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติได้
- (๓) ประสบแต่ความสุขทั้งในปัจจุบัน และกาลเบื้องหน้า
- (๔) เป็นกัลยาณบุรุษ คือ เป็นผู้มีความคิดเห็นอันบริสุทธิ์
- (๕) ย่อมได้ปัญญาวิมุตติ คือ การหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสด้วยปัญญา
- (๖) ถ้างบาป (เว้นอนันตริยกรรม) เช่น เรื่องพระอังกูลีมาลเป็นตัวอย่าง
- (๗) ทำลายกิเลสทุกระดับอันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงไป
- (๘) ตัดวิภวสงสารได้ ตามกำลังมรรค
- (๙) ช่วยรักษาโรคบางอย่างได้
- (๑๐) ช่วยให้จิตสงบ มีสมาธิดี มีความจำดี
- (๑๑) ช่วยให้ศึกษาเล่าเรียนดี สติปัญญาเฉียบแหลม
- (๑๒) ช่วยแก้ปัญหาคบครว
- (๑๓) ช่วยแก้ปัญหาดังคม
- (๑๔) ช่วยตัดเวร ตัดกรรมได้
- (๑๕) ทำให้สุขภาพแข็งแรงดีไร้โรคเบียดเบียน
- (๑๖) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- (๑๗) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ว้าวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก

^{๒๓๒} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวคมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔๕-๔๗.

^{๒๓๓} ดูรายละเอียดใน (ไทย) ที.ม. ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

- (๑๘) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- (๑๙) จิตใจมีคุณธรรม หรือมีคุณภาพสูงมากขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
- (๒๐) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันได้
- (๒๑) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
- (๒๒) ย่อมได้คัมภีร์แห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้^{๒๓๔}

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ต่อเนื่องกันเป็นเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ อย่าง คือ บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน หากว่ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นอนาคามี ดังนั้นการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้

สรุปความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ด้านหลักการ ด้านวิธีการ และประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ในด้านหลักการกล่าวถึงการเตรียมตัวของผู้ปฏิบัติ ในการเข้าอบรมนั้น มีกิจเบื้องต้นเพื่อเป็นประโยชน์เกื้อกูลในการปฏิบัติธรรมอย่างไร รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเป็นพื้นฐานความรู้ที่รองรับการปฏิบัติ ในด้านวิธีการปฏิบัติ เป็นการอธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่ามีวิธีการอย่างไรจึงปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และในด้านประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เป็นการอธิบายถึงผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติธรรม เพื่อยืนยันว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ นำไปสู่จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความดับทุกข์ได้

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๕.๑ กัลยลักษณ์ อยู่เย็น ได้เสนองานวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ เขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี” เป็นงานวิจัยภาคสนาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ เยาวชนที่เข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ในช่วงเดือน

^{๒๓๔} คุราละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔๕-๔๗.

กันยายน ๒๕๔๖-เดือนมกราคม ๒๕๔๗ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจ จะมีความเข้าใจหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา มีความศรัทธา ความเชื่อ และการถือปฏิบัติทางพุทธมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่ตั้งใจมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน งานวิจัยยังได้ระบุว่าเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจนั้น ได้รับการปลูกฝัง การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากครอบครัวชาวแบบพุทธ มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ และเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติด้วยความเต็มใจมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ แต่เยาวชนที่แม้ไม่ได้เต็มใจเข้ามาปฏิบัติ ก็ยังมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานค่อนข้างมาก ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถกล่อมเกล้าจิตใจคนได้ แสดงให้เห็นว่ามนุษย์ทุกคนสามารถฝึกฝนตนเองได้ ขอเพียงแต่ให้มีโอกาส^{๒๓๕}

๒.๕.๒ ณรงค์ กันทอินทร์ ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของครูและนักเรียนประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่”ว่า เมื่ออยากทราบผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาไม่สามารถที่จะหาคำตอบได้จากการประเมินคุณภาพของโรงเรียนและหน่วยงานต่างๆได้ เนื่องจากการวัดผลประเมินผลพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่ จะวัดผลรวมกันกับกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต และกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย จึงไม่สามารถตรวจสอบได้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเฉพาะพระพุทธศาสนาในภาพรวมเป็นอย่างไร โดยการวิจัยนี้ได้ทำการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูจำนวน ๒๔ คน และที่เป็นนักเรียนจำนวน ๔๓๐ คน ผลจากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ดังนี้

๑) ความรู้ความเข้าใจของครูผู้สอนพระพุทธศาสนา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาความสำคัญของพระพุทธศาสนา อยู่ในระดับเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด

๒) ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนพระพุทธศาสนา ครูผู้สอนมีความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง

๓) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ส่วนใหญ่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาพระพุทธศาสนา อยู่ในระดับผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ

^{๒๓๕} กัลยลักษณ์ อยู่เย็น, “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ เขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๔.

ในงานวิจัยนี้ พบว่าโรงเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดี มีส่วนค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่มากนัก จากการวิเคราะห์มาตรฐานส่วนตัวทราบว่าครูผู้สอนจัดกิจกรรมเสริม เช่น ในระยะปิดภาคเรียนของทุกปีได้นำนักเรียนไปเข้าค่ายคุณธรรม ร่วมกับสำนักปฏิบัติธรรมเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๕ วัน ครูผู้สอนมีความรู้ด้านพระพุทธศาสนาดี มีความประพฤติเป็นแบบอย่างที่ดี และนอกจากนี้นักเรียนยังได้รับการศึกษาเพิ่มเติม จากโรงเรียนพุทธศาสนาวัดในท้องถิ่นจัดขึ้นอีกด้วย^{๒๓๖}

๒.๕.๓ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้เสนอนิเวศนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ)” พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การการรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติการสอน ในภาคทฤษฎีสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลังสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ส่วนในภาคปฏิบัติเน้นท่านสอนกัมมัฏฐานแบบสมณะมีวิปัสสนานำ^{๒๓๗}

๒.๕.๔ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร โส เสี่ยมจิตต์) ได้เสนองานนิเวศนิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” จากการได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิเวกอาศรมกับวิธีสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาพบว่า ในด้านทฤษฎีของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมได้ดำเนินการสอนตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่แบ่งออกเป็น ๔ หมวด ได้แก่ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ที่เรียกว่าอาการ ๓๒ รวมทั้งอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ และความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาจิต ความคิดในแต่ละขณะ บางขณะมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ เป็นต้น หมวดธรรมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ธรรมคือกุศล และอกุศลธรรม รวมทั้งเหตุปัจจัยให้เกิดกุศลธรรมและอกุศลธรรมเหล่านั้น โดยสำนักวิปัสสนาอาศรมได้นำหลัก

^{๒๓๖} ณรงค์ กันทอนทร์, “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอแม่วางจังหวัดเชียงใหม่”, *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒), หน้า ๗๒.

^{๒๓๗} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โศภน ญาณสิริ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔). หน้า ๑๔๑.

มหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ในการสอนให้เห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ คือการกำหนดรูปรูปนามของแต่ละบุคคล^{๒๓๘}

๒.๕.๕ พระมหาอรุณเรือง รกขิตฺตมโ (ปะมะชะ) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรม จริตของผู้ปฏิบัติธรรม อารมณ์กรรมฐาน ความหมายและประเภทของกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ในงานวิจัยเล่มนี้ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม จากการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลังจากสิ้นสุดแต่ละโครงการ ปรากฏว่า เยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามากขึ้น เป็นที่พึงพอใจของสถานศึกษาและผู้ปกครองเป็นอย่างมาก^{๒๓๙}

๒.๕.๖ พระมหาวิชิต นาชัยสินธุ์ ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในจังหวัดกาฬสินธุ์” พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖ โดยส่วนรวมมีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับพอใช้ แต่มีการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นักเรียนหญิงมีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากกว่าเพศชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนตั้งแต่ ๓.๐๐ ขึ้นไป มีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่าง ๒.๐๐-๒.๕๕ และ ต่ำกว่า ๒.๐๐ นักเรียนที่มีผู้ปกครองที่มีการศึกษาระดับมัธยมปลาย มีการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา มากกว่านักเรียนที่มีผู้ปกครองมีการศึกษาระดับสูงกว่ามัธยมศึกษาตอนปลายขึ้นไป

^{๒๓๘} พระครูประจักษ์สรกิจ (สุชาติ ชีโนโร โส เสงี่ยมจิตต์), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

^{๒๓๙} พระมหาอรุณเรือง รกขิตฺตมโ (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๖.

ดังนั้นจะเห็นได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖ ในจังหวัดกาฬสินธุ์ มีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอยู่ในระดับพอใช้ แต่มีการปฏิบัติตามหลักธรรมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าเยาวชนเหล่านี้ยังมีธรรมะอยู่ภายในจิตใจและยึดถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๒๔๐}

๒.๕.๗ พระแสนปราชญ์ จูตสทุโธ (เสาศิริ) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”ว่า สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกมีปรากฏหลายแห่ง โดยเฉพาะพระสูตรที่แสดงเรื่องการปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นการแสดงสติปัฏฐานทั้งสิ้น เพียงแต่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์และบุคคลเท่านั้น หลักการสำคัญของสติปัฏฐานก็คือ การกำหนดสติไว้ที่ ๔ อย่างได้แก่ (๑) กาย คือ กำหนดที่ร่างกายและพฤติกรรมของมัน (๒) เวทนา คือ กำหนดความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ (๓) จิต คือ กำหนดภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ (๔) ธรรม คือ กำหนดความคิดนึกไตร่ตรอง สำหรับการศึกษาสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎก พบว่ามีคำอธิบายทั้งในด้านหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสมบูรณ์โดยเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านอธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานกถาแบบวิปัสสนาล้วน มีหลักการสำคัญที่พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้วย่อมเกิดอาการเบื่อหน่าย ไม่ยินดี คลายกำหนด ทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ตละคืน ไม่ยึดถือ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎกกับสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค มีความสอดคล้องกันในด้านหลักการสำคัญ ส่วนในด้านวิธีการมีความแตกต่างกันบ้างบางประเด็น โดยพระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการปฏิบัติมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนวิธีการอธิบายของพระสารีบุตรจะแสดงจำเพาะเจาะจงไปที่วิธีการปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วน โดยมุ่งเป้าหมายสูงสุดของสติปัฏฐานคือ วิปัสสนา หรือปัญญาเพื่อดับทุกข์ อนึ่ง การที่จะศึกษาและปฏิบัติเรื่องสติปัฏฐานให้ถูกต้องสมบูรณ์นั้น ต้องยึดหลักการและวิธีการของพระพุทธเจ้ากับของพระสารีบุตรเป็นหลักจึงจะถือว่าศึกษาและปฏิบัติถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา^{๒๔๑}

^{๒๔๐} พระมหาวิชิต นาชัยสินธุ์, “ความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในจังหวัดกาฬสินธุ์”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑.

^{๒๔๑} พระแสนปราชญ์ จูตสทุโธ (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๖.

๕.๑.๘ แม่ชีระวีวรรณ ทุมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร” ซึ่งเป็นงานวิจัยภาคเอกสารและมีการวิจัยภาคสนาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีที่ ๓ จำนวน ๑๖ คน ใช้ระยะเวลาเข้าอบรม ๑๐ วันระหว่างวันที่ ๕-๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๐ เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม และแบบสังเกต โดยผลการวิจัยงานด้านเอกสารพบว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง ส่วนผลการวิจัยภาคสนามพบว่า จากการสังเกตสภาวะธรรม การปฏิบัติ ๓ วันแรก ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจสม่ำเสมอเพียรในปฏิบัติ วันที่ ๔-๗ ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจกำหนดมากขึ้นสำรวมมากขึ้น วันที่ ๘-๙ ผู้ปฏิบัติมีความอึดเฝ้าระวังใส แวดตามีประกายแห่งความสุข ด้านการตอบแบบสอบถามสภาวะญาณเบื้องต้น ส่วนใหญ่ตอบได้ถูก สรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจขั้นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ทั้งนี้เนื่องจากผู้เข้าปฏิบัติมีความตั้งใจ สนใจ ศรัทธาในการปฏิบัติ และได้รับการแนะนำการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน โดยการอบรม โอวาทและการสาธิตการปฏิบัติ ที่มีความน่าสนใจและเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ^{๒๔๒}

๒.๕.๕ อณิวัชร เพชรนรรัตน์ ได้เสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ การวิจัยทางเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม โดยผลการวิจัยเอกสารพบว่า การศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นหนึ่งในหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการอีกด้วย และผลการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักการเดียวกับสติปัฏฐาน ๔ ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใช้ เป็นวิธีการปฏิบัติเดียวกับในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ส่วนการวิจัยภาคสนามได้ศึกษาใน ๒ ประเด็นตามการตั้งสมมุติฐาน ซึ่งการวิจัยนี้ได้สำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๕๔ รูป/คน ดังนี้

๑) ผลการเปรียบเทียบความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตร มีความแตกต่างกัน (ปฏิเสธ)

^{๒๔๒} แม่ชีระวีวรรณ ทุมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์-พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๕.

๒) ผลการการศึกษาตามสมมติฐานวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ ในเรื่องผละ ๕ (ศัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ๑๕ วัน สรุปว่าได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ผละ ๕ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า ๗๐ เปอร์เซนต์ (ปฎิเสธ)

ในการวิจัยได้ข้อเสนอแนะหลังการทดสอบเอาไว้ ๒ ประเด็นคือ โครงการอบรมหลักสูตรควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างเป็นขั้นตอนแบบบูรณาการ ประเด็นที่ ๒ คือ นิเทศควรทำความเข้าใจเรื่องหลักการ และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเข้ารับการอบรม เพื่อให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ^{๒๔๓}

๒.๕.๑๐ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสุลี (โอสถุ) และคณะ ได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”ว่า สภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านปัจจัยทางชีวิตสังคมคือ เพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ ระดับทัศนคติของพุทธศาสนิกชนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔ ด้าน คือ วิธีการปฏิบัติของพระวิปัสสนาจารย์ การดำเนินงานโครงการ ผู้ร่วมปฏิบัติด้วยกัน และสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติ และศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานไปใช้ในชีวิต ๔ ด้าน คือ การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน การนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน การควบคุมอารมณ์ และการอยู่ร่วมกันในสังคม ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย มีจำนวนทั้งสิ้น ๒๐๐ คน โดยแบ่งออกเป็น ๑) ประชาชนทั่วไปที่เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน ๑๕๐ คน ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๔ สิงหาคม ๒๕๔๗ และ ๒) ประชาชนทั่วไปที่เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ์ จังหวัดปทุมธานี ระหว่างวันที่ ๑๕-๑๙ กันยายน ๒๕๔๗

ผลของงานวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ด้านปัจจัยทางด้านชีวิตสังคม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุผู้ใหญ่จนถึงวัยชราจะเป็นผู้สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด ด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นด้านการได้รับความสุขด้วยวิธีการปฏิบัตินี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์อยู่ในระดับดี โดยความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลการปฏิบัติธรรมได้คะแนนสูงสุด ด้านการดำเนินงานโครงการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนามีคะแนนสูงสุด ด้านผู้เข้าร่วมปฏิบัติด้วยกันอยู่ในระดับคะแนนสูงสุด ด้านสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรมมี

^{๒๔๓} อณิษฐ์ เพชรนรินทร์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

คะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงสุด ทศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เห็นผลได้ชัดเจน คือ เป็นการพัฒนาศติ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การกู่ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ เป็นต้น จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต และสติสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง^{๒๔๔}

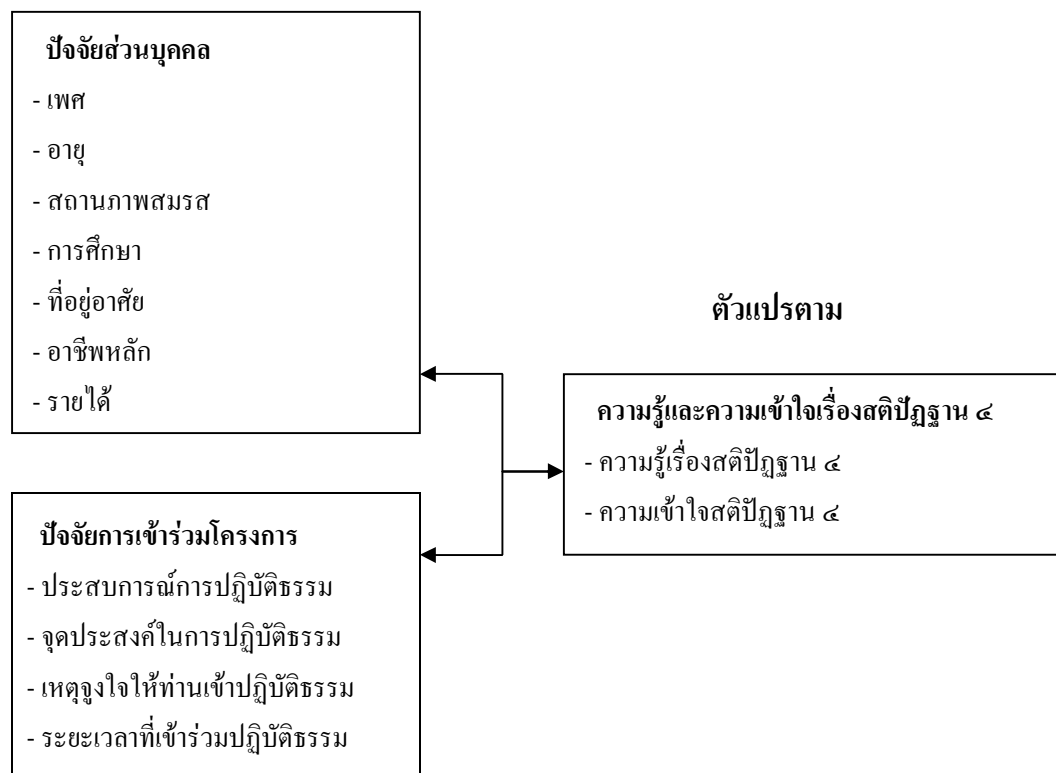
สรุปประมวลแนวคิดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยนั้น ยึดหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ สำหรับการศึกษาสติปัฏฐาน ที่พระพุทธรเจ้าทรงแสดงในพระไตรปิฎก พบว่ามีคำอธิบายทั้งในด้านหลักการและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ท่านอธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานกถาแบบวิปัสสนาล้วน โดยมีหลักการสำคัญที่พิจารณาภายในเวทนา จิต ธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือเห็นไตรลักษณ์นั่นเอง เมื่อทบทวนทฤษฎีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา จะเห็นได้ว่าการวิจัยเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจนั้น เป็นการวัดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยต้องการทำการศึกษ เพื่อใช้วัดผลเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่ปรากฏพบงานวิจัยในเรื่องที่ผู้วิจัยจะทำการวิจัยแต่อย่างใด อีกทั้งยังพบว่ามีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องอย่างเพียงพอต่องานวิจัยนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

^{๒๔๔} ดูรายละเอียดใน พระมหาบุญเลิศ ทุมมทสฺสี (โอบุส) และคณะ, ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, รายงานการวิจัย, หน้า ๕๕-๕๘.

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น



บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงสำรวจ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลและการสุ่มตัวอย่าง
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

วิธีการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโครงการของสำนักงานพุทธมณฑลซึ่งเป็นโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไป และโครงการปฏิบัติธรรม ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการสนับสนุนอาจารย์ผู้ฝึกสอนจากฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเช่นเดียวกัน ในช่วงเดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ - กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ จำนวน ๔๓๕ คน มีดังนี้

กลุ่มที่ ๑ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน ๑๒๑ คน ระหว่างวันที่ ๑ - ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔.

กลุ่มที่ ๒ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน ๒๔ คน ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔.

กลุ่มที่ ๓ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๔๒ คน ระหว่างวันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ - ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕.

กลุ่มที่ ๔ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๖๖ คน ระหว่างวันที่ ๑๓ - ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕.

กลุ่มที่ ๕ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๖๘ คน ระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕.

กลุ่มที่ ๖ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๖๒ คน ระหว่างวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ - ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕.

กลุ่มที่ ๗ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล ศาลา อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน ๓๘ คน ระหว่างวันที่ ๓ - ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕.

กลุ่มที่ ๘ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา จำนวน ๕๔ คน ระหว่างวันที่ ๔ - ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕.

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มมาจากประชากร โดยการเปิดตารางของเกรซีและมอแกน (Krejcie and Morgan)^๑ ได้กลุ่มตัวอย่าง ๒๑๔ คน แต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะเก็บเพิ่ม ๒๐ คน เนื่องจากเพื่อป้องกันการตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ และบางฉบับอาจไม่ได้รับกลับคืนมา รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมดจำนวน ๒๓๔ คน สำหรับวิธีการสุ่มตัวอย่งนั้น ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบตามพื้นที่ (Area Sampling) โดยสุ่มจากประชากรในแต่ละกลุ่ม ในช่วงของเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ - กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละกลุ่ม แล้วทำการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในแต่ละกลุ่ม รายละเอียดดังแสดงในตาราง ดังต่อไปนี้

^๑ สุรพล สุขะพรหม ผศ. ดร. และ สุทธิรักษ์ ศรีจันทร์เพ็ญ, ระเบียบวิจัยทางการจัดการ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๖.

ตาราง จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรม
พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย จังหวัดอยุธยา มีดังนี้

ลำดับที่	โครงการปฏิบัติธรรม	จำนวนประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
๑	วันที่ ๑ - ๔ ต.ค. ๕๔	๑๒๑	๕๕
๒	วันที่ ๒๑ - ๒๔ ต.ค. ๕๔	๒๔	๑๒
๓	วันที่ ๒๕ ธ.ค. ๕๔ - ๘ ม.ค. ๕๕	๔๒	๒๑
๔	วันที่ ๑๓-๑๕ ม.ค. ๕๕	๖๖	๓๒
๕	วันที่ ๒๓-๒๕ ม.ค. ๕๕	๖๘	๓๓
๖	วันที่ ๓๑ ม.ค.๕๕ - ๒ ก.พ. ๕๕	๖๒	๓๑
๗	วันที่ ๓-๕ ก.พ. ๕๕	๓๘	๑๕
๘	วันที่ ๔-๘ ก.พ. ๕๕	๕๔	๒๗
รวม		๔๗๕	๒๓๔

๓.๓ เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม(Questionnaire) เกี่ยวกับ
ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมี
ขั้นตอน ลักษณะและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

๑. ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. กำหนดกรอบปัจจัย ในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยให้ครอบคลุมกับ
วัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

๓. สร้างเครื่องมือแล้วนำเสนอร่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พร้อมทั้งเชิญผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และแก้ไขปรับปรุง
๔. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วไปหาคุณภาพของเครื่องมือ
๕. ปรับปรุงแก้ไข
๖. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม(Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ ของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมโครงการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับ เพศ, อายุ, สถานภาพสมรส, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรม ซึ่งมีลักษณะการถามแบบปลายปิดมีคำตอบให้เลือกทั้งหมด ๑๑ ข้อ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นลักษณะปลายปิด มีคำถามทั้งหมดจำนวน ๒๕ ข้อ ซึ่งในแต่ละข้อมีตัวเลือกที่ถูกต้องหนึ่งตัวเลือก คือ ตอบใช่ให้ ๑ คะแนน ตอบไม่ใช่หรือไม่แน่ใจ/ไม่ทราบให้ ๐ คะแนน

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ เป็นคำถามลักษณะปลายปิด มีคำถามทั้งหมดจำนวน ๒๕ ข้อ ซึ่งในแต่ละข้อมีตัวเลือกที่ถูกต้องหนึ่งตัวเลือก คือ ตอบใช่ให้ ๑ คะแนน ตอบไม่ใช่หรือไม่แน่ใจ/ไม่ทราบให้ ๐ คะแนน

ตอนที่ ๔ แบบแสดงข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นคำถามลักษณะปลายเปิด โดยแบ่งออกเป็น ๒ ด้าน คือ

๔.๑ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔

๔.๒ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔

๓.๓.๓ เกณฑ์การตรวจให้คะแนน

การประเมินความรู้และความเข้าใจของผู้ปฏิบัติธรรม โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การประมวลผลดังนี้

ตอบใช่ ถือว่าตอบถูก ได้ ๑ คะแนน

ตอบไม่ใช่ หรือไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ ถือว่าตอบผิด ได้ ๐ คะแนน

ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การอ่านค่าหรือผลของการประมวล โดยอ้างการวัดและประเมินผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๐ – ๕๕ % หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจน้อย

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๖๐ – ๗๕ % หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจปานกลาง

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๘๐ % ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจมาก

๓.๓.๔ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อขอความเห็นชอบ และนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษาแล้ว นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของคำถาม (Index of Item Objective Congruence : IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า ๐.๕ ทุกข้อ บ่งชี้ให้เห็นว่ามีความตรงเชิงเนื้อหา

สำหรับผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามจำนวน ๔ ท่าน ประกอบด้วย

(๑) พระราชสิทธิมนิ วิ. (ป.ธ. ๙), ดร.

(๒) พระสมภาร สมภาโร, ผศ. (ทวิรัตน์)

(๓) พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร (ศุภสถาพร)

(๔) พระมหาบุญเลิศ ฐมมทสุติ (โอฐุต)

๒. หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ๓๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตร KR-20* ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๑ บ่งชี้ให้เห็นว่าเป็น

* การหาความเชื่อมั่นโดยการวัดความสอดคล้องภายในของเครื่องมือ ซึ่งข้อจำกัดที่สำคัญในวิธีการนี้คือ ข้อคำถามจะต้องมีระบบให้คะแนนแบบ ๑ และ ๐ เท่านั้น กล่าวคือตอบถูกให้ ๑ คะแนน ตอบผิดให้ ๐ คะแนน

เครื่องมือที่มีความเหมาะสม มีคุณภาพ และสามารถนำไปใช้วัดความรู้และความเข้าใจเรื่องสถิติพื้นฐาน ๔ ได้

๓. นำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว เสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัย ตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขอหนังสือ อนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจาก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้อำนวยการสำนักงานพุทธมณฑล และหัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ อนุญาตให้ทำการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มประชากรคือ ผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒. ติดต่อสำนักงานพุทธมณฑล และฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อกำหนดหมายวัน เวลา ในการแจกและเก็บรวบรวมข้อมูล

๓. จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับกลุ่มประชากร

๔. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้ผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบสอบถามหลังจากผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมแล้ว โดยที่ผู้วิจัยเป็นผู้ชี้แจง เพื่อลดความตึงเครียด และให้ผู้ปฏิบัติธรรมวางใจว่าไม่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องตามความเป็นจริงมากที่สุด และรับแบบสอบถามคืน

๕. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตาม วัน เวลา ที่นัดหมายไว้

๖. ตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่ได้รับการตอบไม่สมบูรณ์หรือมีร่องรอยระบุถึงการไม่ตั้งใจทำแบบสอบถามโดยพิจารณาตามขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้

๗. ทำการลงรหัสและจัดระบบข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลและรายงานผลการวิจัย

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติคำนวณหาค่าสถิติต่างๆ ดังนี้

๑. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

๒. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

๓. หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิเคราะห์โดยการทดสอบค่าไคส์แควร์ (Chi-Square Test)

๔. ข้อมูลความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ วิเคราะห์โดยนำเสนอข้อมูลในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

๕. การแปลความหมายของคะแนน

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๐ – ๕๕ % หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจน้อย

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๖๐ – ๗๕ % หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจปานกลาง

ค่าที่ได้ตั้งแต่ ๘๐ % ขึ้นไป หมายถึง มีความรู้และความเข้าใจมาก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๑. ค่าร้อยละ (Percentage)

๒. การทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test)

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม (questionnaire) จำนวนทั้งสิ้น ๒๓๔ ชุด จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ปฎิบัติส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอนที่ ๒ ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอนที่ ๓ ความสัมพันธ์ระหว่างปฎิบัติส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการสื่อความหมายตรงกัน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
χ^2	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาความแตกต่างของข้อมูลเชิงกลุ่ม ไคสแควร์ (Chi-Square)
p-value	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
*	หมายถึง	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตอนที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ถิ่นที่อยู่อาศัย อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม และระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑ – ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	๑๒๘	๕๔.๗๐
ชาย	๑๐๖	๔๕.๓๐
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗๐ รองลงมา เพศชาย จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๓๐

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๑๕ - ๒๔ ปี	๘	๓.๔๒
๒๕ - ๓๔ ปี	๖๕	๒๘.๔๕
๓๕ - ๔๔ ปี	๓๐	๑๒.๘๒
๔๕ - ๕๔ ปี	๖๑	๒๖.๐๓
๕๕ - ๖๐ ปี	๒๕	๑๐.๓๕
มากกว่า ๖๐ ปี	๓๓	๑๔.๙๑
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๒๕ - ๓๔ ปี จำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๔๕ รองลงมา อายุระหว่าง ๔๕ - ๕๔ ปี จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๓ อายุมากกว่า ๖๐ ปี จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๙๑ อายุระหว่าง ๓๕ - ๔๔ ปี จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘๒ อายุระหว่าง ๕๕ - ๖๐ ปี จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๓๕ และอายุระหว่าง ๑๕ - ๒๔ ปี จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๔๒

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๑๓๑	๕๕.๕๘
สมรส	๕๕	๒๓.๖๐
หย่าร้าง	๘	๓.๔๒
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน ๑๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๘ รองลงมา สมรส จำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๖๐ และหย่าร้าง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๔๒

ตารางที่ ๔.๔ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามการศึกษา

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าประถมศึกษา	๒	๐.๘๕
ประถมศึกษา	๒๒	๙.๔๐
มัธยมศึกษา	๒๓	๙.๘๓
อนุปริญญาหรือปวส.	๑๖	๖.๘๔
ปริญญาตรี	๑๐๕	๔๔.๘๓
สูงกว่าปริญญาตรี	๖๖	๒๘.๒๑
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๘๓ รองลงมาคือ สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๒๑ มัธยมศึกษา จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๘๓ ประถมศึกษา จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๔๐ อนุปริญญาหรือปวส. จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๘๔ และต่ำกว่าประถมศึกษา จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๘๕

ตารางที่ ๔.๕ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามถิ่นที่อยู่อาศัย

ถิ่นที่อยู่อาศัย	จำนวน	ร้อยละ
กรุงเทพมหานคร	๑๕๕	๖๖.๒๔
ต่างจังหวัด	๗๙	๓๓.๗๖
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีถิ่นที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๒๔ รองลงมา ต่างจังหวัด จำนวน ๗๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗๖

ตารางที่ ๔.๖ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามอาชีพหลัก

อาชีพหลัก	จำนวน	ร้อยละ
รับราชการ	๕๓	๒๒.๖๕
รัฐวิสาหกิจ	๕๑	๒๑.๘๐
ลูกจ้างเอกชน	๓๖	๑๕.๓๘
นักศึกษา/นักเรียน	๑๗	๗.๒๗
ค้าขาย	๑๔	๕.๙๘
เกษตรกรรวม	๒	๐.๘๕
ไม่มีอาชีพ	๖๑	๒๖.๐๗
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพ จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๗ รองลงมา รับราชการ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๖๕ รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๘๐ ลูกจ้างเอกชน จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๓๘ นักศึกษา/นักเรียน จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๒๗ ค้าขาย จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๘ และเกษตรกรรวม จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๘๕

ตารางที่ ๔.๗ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๔๐	๑๗.๐๕
๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท	๓๐	๑๒.๘๒
๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๕๕	๔๒.๓๑
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๖๕	๒๗.๗๘
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓๑ รองลงมา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป จำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๘ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๐๕ และ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๘๒

ตารางที่ ๔.๘ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม	จำนวน	ร้อยละ
เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว	๑๔๕	๖๑.๕๓
ไม่เคยมาปฏิบัติธรรม	๘๙	๓๘.๐๓
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว จำนวน ๑๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๓ และไม่เคยมาปฏิบัติธรรม จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๐๓

ตารางที่ ๔.๕ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามจุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม

จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม	จำนวน	ร้อยละ
ความสงบสุขของจิตใจ	๑๑๐	๔๗.๐๑
บรรลुพระนิพพาน	๕๐	๒๑.๓๗
สร้างบารมี	๒๕	๑๒.๓๕
ให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า	๑๐	๔.๒๗
แก้บน	๑	๐.๔๓
จุดประสงค์อื่นๆ	๓๔	๑๔.๕๓
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีจุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมคือ เพื่อความสงบสุขของจิตใจ จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๐๑ รองลงมา เพื่อบรรลุพระนิพพาน จำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๓๗ เพื่อจุดประสงค์อื่นๆ จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕๓ เพื่อสร้างบารมี จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๓๕ เพื่อให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๒๗ และเพื่อแก้บน จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๔๓

ตารางที่ ๔.๑๐ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน จำแนกตามเหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม

เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม	จำนวน	ร้อยละ
ต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง	๑๔๐	๕๙.๘๓
ที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ	๔๕	๒๐.๙๔
โดยการชักชวน	๓๔	๑๔.๕๓
เหตุจูงใจอื่นๆ	๑๑	๔.๗๐
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีเหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม เพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๘๓ รองลงมา ที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๙๔ โดยการชักชวน จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕๓ และเหตุจูงใจอื่น ๆ จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๗๐

ตารางที่ ๔.๑๑ จำนวนและร้อยละ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม

ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม	จำนวน	ร้อยละ
๓ วัน	๑๑๕	๔๙.๑๕
๔ วัน	๒๖	๑๑.๑๑
๕ วัน	๒๕	๑๐.๖๘
อื่นๆ	๖๘	๒๙.๐๖
รวม	๒๓๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม ๓ วัน จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๑๕ รองลงมา ระยะเวลาอื่นๆ จำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๖ ระยะเวลา ๔ วัน จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑ และระยะเวลา ๕ วัน มีจำนวนน้อยที่สุดคือ ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๖๘

ตอนที่ ๒ ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๒-๔.๑๓ ดังต่อไปนี้

๒.๑ ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แสดงตารางที่ ๔.๑๒ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๒ จำนวนและร้อยละ ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำแนกตามรายชื่อ

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ไม่ใช่ /ไม่แน่ใจ /ไม่ทราบ	ใช่	ระดับความรู้
๑. สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน	๑๔ (๕.๕๘%)	๒๒๐ (๕๔.๐๒%)	มาก
๒. สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม ที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา	๓๖ (๑๕.๓๘%)	๑๙๘ (๘๔.๖๒%)	มาก
๓. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ	๒๐ (๘.๕๕%)	๒๑๔ (๕๑.๔๕%)	มาก
๔. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางของผู้ที่ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมแต่ผู้เดียว ถือเป็นทางที่ต้องไปด้วยตนเองคนเดียว	๑๔๓ (๖๑.๑๑%)	๙๑ (๓๘.๘๙%)	น้อย
๕. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน	๕๔ (๒๓.๐๘%)	๑๘๐ (๗๖.๙๒%)	ปานกลาง
๖. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลถึงความบริสุทธิ์จากอุปกิเลสทั้งหลายได้	๓๒ (๑๓.๖๘%)	๒๐๒ (๘๖.๓๒%)	มาก
๗. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความร่ำไห้คร่ำครวญได้	๔๕ (๑๙.๒๓%)	๑๘๙ (๘๐.๗๗%)	มาก
๘. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลดับทุกข์ทางกาย ดับทุกข์ทางใจได้	๒๔ (๑๐.๒๖%)	๒๑๐ (๘๙.๗๔%)	มาก
๙. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุธรรม คือ อริยมรรคทั้ง ๔ ได้	๕๔ (๒๓.๐๘%)	๑๘๐ (๗๖.๙๒%)	ปานกลาง

ตารางที่ ๔.๑๒ (ต่อ)

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ไม่ใช่ /ไม่แน่ใจ /ไม่ทราบ	ใช่	ระดับ ความรู้
๑๐. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้บุคคลเข้าถึงพระนิพพาน ที่เป็นสุขอย่างยิ่งยวด ในพระพุทธศาสนาได้	๔๔ (๑๘.๘๐%)	๑๕๐ (๘๑.๒๐%)	มาก
๑๑. สติปัฏฐาน ๔ คือวิธีปฏิบัติธรรม โดยใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม	๑๐ (๔.๒๓%)	๒๒๔ (๕๕.๓๓%)	มาก
๑๒. การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนั้น เพื่อให้เห็นความจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา	๕ (๓.๘๕%)	๒๒๕ (๕๖.๑๕%)	มาก
๑๓. เมื่อพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงแล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สละคืนไม่ยึดถืออีก	๓๔ (๑๔.๕๓%)	๒๐๐ (๘๕.๔๗%)	มาก
๑๔. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางกาย	๑๘ (๓.๖๕%)	๒๑๖ (๕๒.๓๑%)	มาก
๑๕. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางเวทนา	๑๓ (๓.๒๖%)	๒๑๓ (๕๒.๓๔%)	มาก
๑๖. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางจิต	๑๕ (๖.๔๑%)	๒๑๕ (๕๓.๕๕%)	มาก
๑๗. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางธรรม	๒๓ (๑๑.๕๔%)	๒๐๓ (๘๘.๔๖%)	มาก
๑๘. กายในกาย หมายถึง ร่างกายทั้งหมดทั้งตัว จะใช้ส่วนใดนำมา เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้	๔๒ (๑๓.๕๕%)	๑๕๒ (๘๖.๐๕%)	มาก
๑๙. เวทนาในเวทนาทั้งหลาย หมายถึง ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉย นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้	๔๑ (๑๓.๕๒%)	๑๕๓ (๘๖.๔๘%)	มาก
๒๐. จิตในจิต หมายถึง จิตที่มีอารมณ์ต่างๆเช่น จิตมีราคะ, โทสะ, โมหะ, ฟุ้งซ่าน นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้	๓๓ (๑๕.๘๑%)	๑๕๓ (๘๔.๑๙%)	มาก
๒๑. ธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิวัตร ๕, ขันธ์ ๕,อายตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจ ๔ นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้	๖๐ (๒๕.๖๔%)	๑๓๔ (๓๔.๓๖%)	ปานกลาง
๒๒. ในการภาวนาครั้งหนึ่งๆนั้นต้องให้ครบหลักกรรม ๓ ประการ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา	๖๖ (๒๘.๒๑%)	๑๖๘ (๓๑.๓๕%)	ปานกลาง
๒๓. อาตปปี หมายถึง มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว คือตั้งใจทำ จริงๆ	๖๘ (๒๙.๐๖%)	๑๖๖ (๓๐.๕๔%)	ปานกลาง
๒๔. สัมปชาโน หมายถึง มีสัมปชัญญะ หรือ ปัญญา กำหนดรู้อยู่ ทุกๆ ขณะ	๔๐ (๑๓.๐๕%)	๑๕๔ (๘๖.๙๕%)	มาก

ตารางที่ ๔.๑๒ (ต่อ)

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ไม่ใช่ /ไม่แน่ใจ /ไม่ทราบ	ใช่	ระดับความรู้
๒๕. สติมา หมายถึง การมีสติตามระลึกได้ทางกาย เวทนา จิต และ ธรรม	๓๐ (๑๒.๘๒%)	๒๐๔ (๘๓.๑๘%)	มาก
รวม	๕๘๐ (๑๖.๗๕%)	๔,๘๓๐ (๘๓.๒๕%)	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีระดับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘๕ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางของผู้ที่ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมแต่ผู้เดียว ถือเป็นทางที่ต้องไปด้วยตนเองคนเดียว รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๕๔ - ๓๖.๕๒ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน, การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุธรรม คือ อริยมรรคทั้ง ๔ ได้, ธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้, ในการภาวนาครั้งหนึ่งๆนั้น ต้องให้ครบหลักธรรม ๓ ประการคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา, อาตปปี หมายถึง มีความเพียรเพื่อกิเลสให้ร้อนทั่ว คือตั้งใจทำจริงๆ สำหรับข้อที่เหลือมีระดับความรู้อยู่ในระดับมาก

๒.๒ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แสดงตารางที่ ๔.๑๓ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๓ จำนวนและร้อยละ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามรายชื่อ

ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	ไม่ใช่/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	ใช่	ระดับความเข้าใจ
๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๓ (๕.๕๖%)	๒๒๑ (๘๔.๔๔%)	มาก
๒. กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต คือ วิธีการฝึกอบรมจิตมี ๒ วิธีได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๓ (๓.๒๖%)	๒๑๓ (๘๖.๗๔%)	มาก
๓. สมถภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดความสงบ โดยใช้บัญญัติ เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ส่วนวิปัสสนาภาวนา คือ การ ฝึกอบรมเจริญปัญญา โดยใช้รูปกับนามเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน	๒๔ (๑๐.๒๖%)	๒๑๐ (๘๙.๗๔%)	มาก
๔. วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เพื่อทำความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	๒๓ (๑๑.๕๔%)	๒๐๓ (๘๘.๔๖%)	มาก
๕. ก่อนการเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรตัดความกังวล ความห่วงใย ในภาระกิจต่างๆให้หมดไป	๑๕ (๖.๔๘%)	๒๑๕ (๘๓.๕๒%)	มาก
๖. ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานศีล และสมาทานพระกัมมัฏฐาน ก่อนการเข้าฝึกอบรมในโครงการปฏิบัติธรรม	๑๖ (๖.๘๔%)	๒๑๘ (๘๓.๑๖%)	มาก
๗. ผู้ปฏิบัติธรรมควรดำรงมทวารทั้ง ๖ ด้วยดี ได้แก่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ในระหว่างที่ปฏิบัติธรรม	๘ (๓.๔๒%)	๒๒๖ (๙๖.๕๘%)	มาก
๘. ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องผูกจิตของตนให้อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ อยู่ตลอดเวลา	๒๖ (๑๑.๑๑%)	๒๐๘ (๘๘.๘๙%)	มาก
๙. การกำหนดอิริยาบถหลักได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนการกำหนดอิริยาบถย่อย คือ ช่วงพักจากการกำหนดอิริยาบถหลัก	๔๔ (๑๘.๘๐%)	๑๙๐ (๘๑.๒๐%)	มาก
๑๐. ในการปฏิบัติธรรมนั้น ควรกำหนดเดิน และกำหนดนั่งให้มีระยะเวลาที่เท่ากันจะทำให้อินทรีย์ ๕ มีความสมดุลกัน	๔๕ (๒๐.๙๔%)	๑๘๕ (๘๙.๐๖%)	มาก
๑๑. การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ การเดินจงกรมนั้น ควรภาวนาให้ตรงตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า และมีสติจดจ่ออยู่ที่สันเท้า	๕๒ (๒๒.๒๒%)	๑๘๒ (๘๗.๗๘%)	ปานกลาง

ตารางที่ ๔.๑๓ (ต่อ)

ความเข้าใจสติปัญญา ๔	ไม่ใช่/ไม่แน่ใจ/ไม่ทราบ	ใช่	ระดับความเข้าใจ
๑๒. การยื่น ควรยื่นให้ศีรษะตั้งตรง ให้กำหนดว่า "ยื่นหนอ" โดยกำหนดรู้สึกได้ว่า ขณะนี้เรากำลังยื่นอยู่ ประมาณ ๓ ครั้ง	๑๕ (๖.๔๑%)	๒๑๕ (๕๓.๕๕%)	มาก
๑๓. กำหนดกลับ เมื่อกำหนดยื่นเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดกลับให้ได้ ๓ คู่ หรือ ๖ ครั้ง โดยภาวนาให้ตรงตามอาการว่า "กลับหนอ"	๑๓ (๕.๕๖%)	๒๒๑ (๕๔.๔๔%)	มาก
๑๔. การนั่งสมาธิ ต้องตั้งกายให้ตรง หลังคา กำหนดสติไปอยู่ที่อาการท้องพองและยุบให้ภาวนาว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ"	๘ (๓.๔๒%)	๒๒๖ (๕๖.๕๘%)	มาก
๑๕. การนอน ให้นอนตะแคงขวาแบบสหัสสไสยาสน์ หรือนอนตามความถนัด ให้เอาสติมากำหนดอาการท้องพองและยุบที่เป็นจริง	๕๑ (๒๑.๓๕%)	๑๘๓ (๓๘.๒๑%)	ปานกลาง
๑๖. การกำหนดคิริยาบถย่อขึ้นนั้น ให้ภาวนาตรงตามอาการที่เป็นจริงของการก้าวไป, ถอยกลับ, เหลี้ยวซ้าย, แลขวา, กู้, เขยิบ, กินคัม, เคี้ยว ตัวอย่างเช่น การกู้แขนเข้า ให้ภาวนาว่า "กู้หนอ"	๒๓ (๑๑.๕๔%)	๒๐๓ (๘๘.๔๖%)	มาก
๑๗. ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่ นั้น เกิดความรู้สึกว่าเดินสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "สบายหนอ"	๕๓ (๒๔.๓๖%)	๑๓๓ (๓๕.๖๔%)	ปานกลาง
๑๘. ขณะที่นั่งกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่ นั้น มีเวทนาอาการปวดหัวเข้าขึ้นมาเด่นชัด ให้กำหนดว่า "ปวดหนอ"	๕ (๓.๘๕%)	๒๒๕ (๕๖.๑๕%)	มาก
๑๙. ขณะที่กำหนดคิริยาบถย่อเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่ นั้น เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ให้กำหนดว่า "เฉยหนอ"	๕๕ (๒๓.๕๐%)	๑๓๕ (๓๖.๕๐%)	ปานกลาง
๒๐. ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๓ อยู่ นั้น จิตเกิดความฟุ้งซ่านเด่นชัดขึ้นมา ให้กำหนดว่า "ฟุ้งหนอ"	๒๓ (๑๑.๕๔%)	๒๐๓ (๘๘.๔๖%)	มาก
๒๑. ขณะที่นั่งกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่ นั้น จิตเกิดความคิดถึงบ้านขึ้นมาเด่นชัด ให้กำหนดว่า "คิดหนอ"	๑๒ (๕.๑๓%)	๒๒๒ (๕๔.๘๗%)	มาก
๒๒. ขณะที่กำหนดคิริยาบถย่อเข้าห้องน้ำอยู่ นั้น จิตเกิดความสงสัยขึ้น ให้กำหนดว่า "สงสัยหนอ"	๓๕ (๑๔.๕๖%)	๑๕๕ (๘๕.๐๔%)	มาก
๒๓. ขณะที่เดินจงกรมระยะที่ ๖ อยู่ นั้น เกิดมีคนเดินผ่านไปชัดเจนกว่าการเดินจงกรม ให้กำหนดว่า "เห็นหนอ"	๒๔ (๑๐.๒๖%)	๒๑๐ (๘๕.๗๔%)	มาก
๒๔. ขณะที่นั่งกำหนดอยู่ นั้น เกิดมีเสียงคนคุยกันดังขึ้น ให้กำหนดว่า "ได้ยินหนอ" จนกว่าเสียงจะหายไป	๓๔ (๑๔.๕๓%)	๒๐๐ (๘๕.๔๗%)	มาก
๒๕. ขณะที่กำหนดคิริยาบถย่อในการเคี้ยวอาหารอยู่ นั้น ลิ้นสัมผัสรสของอาหาร ให้กำหนดว่า "รสหนอ"	๓๔ (๑๔.๕๓%)	๒๐๐ (๘๕.๔๗%)	มาก
รวม	๖๕๒ (๑๑.๘๓%)	๕,๑๕๘ (๘๘.๑๗%)	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๑๖ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีระดับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๗๕.๖๔ - ๗๘.๒๑ ได้แก่ การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ การเดินจงกรมนั้น ควรภาวนาให้ตรงตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า และมีสติจดจ่ออยู่ที่สันเท้า, การนอนให้นอนตะแคงขวาแบบสี่เหลี่ยมไวยาสน์ หรือนอนตามความถนัด ให้เอาสติมากำหนดอาการท้องพองและยุบที่เป็นจริง, ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่那儿 เกิดความรู้สึกว่าเดินสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "สบายหนอ", ขณะที่กำหนดอิริยาบถย่อยเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่那儿 เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกยินดียินร้าย ให้กำหนดว่า "เฉยหนอ" สำหรับข้อที่เหลือมีระดับความเข้าใจ อยู่ในระดับมาก

ตอนที่ ๓ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสมมุติฐานที่ ๑-๑๑ มีรายละเอียดดังนี้

สมมุติฐานที่ ๑. เพศของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๑ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๔ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๔ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัญญา ๔		เพศ		รวม	χ^2	p-value
		ชาย	หญิง			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัญญา ๔	น้อย	๑๐	๑๕	๒๕	๒.๕๘๘	๐.๒๒๔
		๕.๔๓%	๑๑.๖๒%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๒๓	๑๓	๔๐		
		๒๑.๖๐%	๑๓.๒๘%	๑๓.๐๕%		
	มาก	๓๓	๕๖	๘๙		
		๖๘.๘๓%	๓๕.๐๐%	๓๒.๒๒%		
รวม		๑๐๖	๑๒๘	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัญญา ๔	น้อย	๕	๓	๘	๐.๓๒๒	๐.๘๕๑
		๔.๖๒%	๕.๔๓%	๕.๑๓%		
	ปานกลาง	๑๕	๒๑	๓๖		
		๑๔.๑๕%	๑๖.๔๑%	๑๕.๓๘%		
	มาก	๘๖	๑๐๐	๑๘๖		
		๘๑.๑๓%	๗๘.๑๓%	๗๙.๔๙%		
รวม		๑๐๖	๑๒๘	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า เพศของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๒. อายุของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๒ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๕ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๕ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง อายุกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		อายุ			รวม	χ^2	p-value
		๑๕ - ๓๔ ปี	๓๕ - ๕๔ ปี	มากกว่า ๕๔ ปี			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๘	๘	๘	๒๔	๘.๐๓๓	๐.๐๕๐
		๑๑.๖๕%	๘.๓๕%	๑๒.๑๒%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๒๐	๑๐	๑๐	๔๐		
		๒๕.๕๓%	๑๐.๕๕%	๑๕.๑๕%	๑๓.๐๕%		
	มาก	๔๘	๓๓	๔๘	๑๒๙		
		๖๒.๓๔%	๘๐.๒๒%	๓๒.๓๓%	๓๒.๒๒%		
	รวม	๗๖	๕๑	๖๖	๒๓๓		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย -	๒๒	๑๓	๑๓	๔๘	๕.๒๕๘	๐.๐๓๒
	ปานกลาง	๒๘.๕๓%	๑๔.๒๕%	๑๙.๓๐%	๒๐.๕๑%		
	มาก	๕๕	๓๘	๕๓	๑๔๖		
		๓๑.๔๓%	๘๕.๓๑%	๘๐.๓๐%	๓๙.๔๕%		
	รวม	๗๖	๕๑	๖๖	๒๓๓		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า อายุของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๓. สถานภาพสมรสของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๓ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๖ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๖ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง สถานภาพสมรสกับความรู้ และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		สถานภาพสมรส		รวม	χ^2	p-value
		โสด /หย่าร้าง	สมรส			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๒	๑๓	๒๕	๑.๕๒๑	๐.๔๖๗
		๘.๖๓%	๑๓.๖๘%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๒๔	๑๖	๔๐		
		๑๗.๒๓%	๑๖.๘๔%	๑๗.๐๕%		
	มาก	๑๐๓	๖๖	๑๖๙		
		๗๔.๑๐%	๖๙.๔๗%	๗๒.๒๒%		
	รวม	๑๓๙	๙๕	๒๓๔		
	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%			
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๖	๖	๑๒	๓.๓๓๒	๐.๑๘๙
		๔.๓๒%	๖.๓๒%	๕.๑๓%		
	ปานกลาง	๑๗	๑๙	๓๖		
		๑๒.๒๓%	๒๐.๐๐%	๑๕.๓๘%		
	มาก	๑๑๖	๗๐	๑๘๖		
		๘๓.๔๕%	๗๓.๖๘%	๗๙.๔๙%		
	รวม	๑๓๙	๙๕	๒๓๔		
	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า สถานภาพสมรสของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๔. ระดับการศึกษาของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๔ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๗ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๗ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษากับความรู้ และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		ระดับการศึกษา		รวม	χ^2	p-value
		ต่ำกว่าปริญญา ตรี	ปริญญาตรี ขึ้น ไป			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๐ ๑๕.๘๗%	๑๕ ๘.๓๓%	๒๕ ๑๐.๖๘%	๓.๑๕๕	๐.๒๐๓
	ปานกลาง	๘ ๑๒.๓๐%	๓๒ ๑๘.๓๑%	๔๐ ๑๖.๐๕%		
	มาก	๔๕ ๖๑.๔๓%	๑๒๔ ๖๒.๕๑%	๑๖๙ ๖๖.๒๒%		
	รวม	๖๓ ๑๐๐.๐๐%	๑๖๑ ๑๐๐.๐๐%	๒๒๔ ๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๕ ๖.๕๔%	๓ ๔.๐๕%	๘ ๕.๑๓%	๑.๖๓๐	๐.๔๒๑
	ปานกลาง	๘ ๑๒.๓๐%	๒๘ ๑๖.๓๓%	๓๖ ๑๕.๓๘%		
	มาก	๕๐ ๖๕.๓๓%	๑๓๖ ๖๕.๕๓%	๑๘๖ ๖๕.๔๕%		
	รวม	๖๓ ๑๐๐.๐๐%	๑๖๑ ๑๐๐.๐๐%	๒๒๔ ๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๕. ถิ่นที่อยู่อาศัยของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๕ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๘ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๘ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ถิ่นที่อยู่อาศัยกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		ถิ่นที่อยู่อาศัย		รวม	χ^2	p-value
		กรุงเทพมหานคร	ต่างจังหวัด			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๕	๖	๒๑	๑.๑๕๓	๐.๕๕๑
		๑๒.๒๖%	๗.๕๕%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๒๖	๑๔	๔๐		
		๑๖.๗๗%	๑๗.๗๗%	๑๗.๐๕%		
	มาก	๑๑๐	๕๕	๑๖๕		
		๗๐.๕๗%	๗๔.๖๘%	๗๒.๒๗%		
	รวม	๑๕๕	๗๕	๒๓๐		
	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%			
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๗	๕	๑๒	๔.๐๖๐	๐.๑๓๑
		๔.๕๒%	๖.๓๓%	๕.๑๓%		
	ปานกลาง	๒๕	๗	๓๒		
		๑๖.๗๗%	๙.๐๖%	๑๕.๖๕%		
	มาก	๑๑๕	๖๖	๑๘๑		
		๗๖.๗๗%	๘๔.๖๑%	๗๘.๒๒%		
	รวม	๑๕๕	๗๕	๒๓๐		
	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า ถิ่นที่อยู่อาศัยของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๖. อาชีพหลักของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๖ แสดงตามตารางที่ ๔.๑๕ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๕ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างอาชีพหลักกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔		อาชีพหลัก			รวม	χ^2	p-value
		รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	เกษตรกร/ ค้าขาย/ลูกจ้าง เอกชน	นักศึกษา/ นักเรียน/ ไม่มีอาชีพ			
๑. ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๑ ๑๐.๕๘%	๖ ๑๑.๕๔%	๘ ๑๐.๒๖%	๒๕ ๑๐.๖๘%	๖.๓๔๓	๐.๑๕๐
	ปานกลาง	๒๕ ๒๔.๐๔%	๕ ๙.๖๒%	๑๐ ๑๒.๘๒%	๔๐ ๑๗.๐๕%		
		๖๘	๔๑	๖๐	๑๖๙		
		๖๕.๓๘%	๓๘.๘๕%	๓๖.๕๒%	๓๒.๒๒%		
	มาก	๑๐๔	๕๒	๓๘	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔	น้อย - ปานกลาง	๒๓ ๒๕.๕๖%	๑๑ ๒๑.๑๕%	๑๐ ๑๒.๘๒%	๔๔ ๒๐.๕๑%	๔.๓๓๓	๐.๐๕๔
	มาก	๓๓ ๓๔.๐๔%	๔๑ ๓๘.๘๕%	๖๘ ๘๓.๑๘%	๑๔๒ ๖๑.๔๕%		
		๑๐๔	๕๒	๓๘	๒๓๔		
	รวม	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า อาชีพหลักของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๗. รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๗ แสดงตามตารางที่ ๔.๒๐ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๐ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง รายได้เฉลี่ยต่อเดือนกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔		รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		รวม	χ^2	p-value
		ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ บาท	๑๐,๐๐๑ บาท ขึ้นไป			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๘ ๑๑.๔๓%	๑๗ ๑๐.๓๓%	๒๕ ๑๐.๖๘%	๒.๒๖๒	๐.๓๒๓
	ปานกลาง	๘ ๑๑.๔๓%	๓๒ ๑๙.๕๑%	๔๐ ๑๖.๐๕%		
	มาก	๕๔ ๓๓.๑๔%	๑๑๕ ๓๐.๑๒%	๑๖๙ ๓๒.๒๒%		
	รวม	๗๐ ๑๐๐.๐๐%	๑๖๔ ๑๐๐.๐๐%	๒๓๔ ๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย - ปาน	๑๐ ๑๔.๒๙%	๓๘ ๒๓.๑๓%	๔๘ ๒๐.๕๑%	๒.๓๓๕	๐.๑๕๓
	กลาง	๖๐ ๘๕.๓๑%	๑๒๖ ๓๖.๘๓%	๑๘๖ ๓๙.๔๕%		
	มาก	๗๐ ๑๐๐.๐๐%	๑๖๔ ๑๐๐.๐๐%	๒๓๔ ๑๐๐.๐๐%		
	รวม					

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๘. ประสิทธิภาพการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๘ แสดงตามตารางที่ ๔.๒๑ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๑ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ประสิทธิภาพการปฏิบัติธรรมกับความรู้ และ ความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		ประสิทธิภาพการปฏิบัติธรรม		รวม	χ^2	p-value
		เคยมาปฏิบัติ ธรรมแล้ว	ไม่เคยมา ปฏิบัติธรรม			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๓	๑๒	๒๕	๑๒.๔๓๖*	๐.๐๐๒
		๘.๕๗%	๑๓.๔๘%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๑๖	๒๔	๔๐		
		๑๑.๐๓%	๒๖.๕๗%	๑๗.๐๕%		
	มาก	๑๑๖	๕๓	๑๖๙		
		๘๐.๐๐%	๕๕.๕๕%	๗๒.๒๒%		
	รวม	๑๔๕	๘๙	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย - ปาน	๒๕	๒๓	๔๘	๒.๕๐๒	๐.๑๓๔
		๑๗.๒๔%	๒๕.๘๔%	๒๐.๕๑%		
	กลาง	๑๒๐	๖๖	๑๘๖		
		๘๒.๗๖%	๗๔.๑๖%	๗๕.๔๕%		
	มาก	๑๔๕	๘๙	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
	รวม	๑๔๕	๘๙	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า การเคยมาปฏิบัติธรรมแล้วของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แต่ไม่สัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๐๐ ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ไม่เคยมาปฏิบัติธรรมมีระดับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๕๕ และ ๒๖.๕๗ ตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๕. จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๕ แสดงตามตารางที่ ๔.๒๒ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๒ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมกับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔		จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรม			รวม	χ^2	p-value
		บรรลุพระ นิพพาน/ความ สงบสุขของ จิตใจ	สร้างบารมี/ ให้ชีวิตเจริญ ก้าวหน้า	แก้บน/อื่นๆ			
๑. ความรู้ เรื่องสติ ปัฏฐาน ๔	น้อย - ปาน	๔๔	๑๒	๕	๖๕	๐.๒๕ ๔	๐.๘๘๑
	กลาง	๒๗.๕๐%	๓๐.๗๗%	๒๕.๗๑%	๒๗.๗๗%		
	มาก	๑๑๖	๒๗	๒๖	๑๖๙		
		๗๒.๕๐%	๖๕.๒๓%	๗๔.๒๙%	๗๒.๒๒%		
	รวม	๑๖๐	๓๕	๓๕	๒๓๐		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความ เข้าใจสติ ปัฏฐาน ๔	น้อย - ปาน	๓๒	๘	๘	๔๘	๐.๑๔ ๔	๐.๙๓๑
	กลาง	๒๐.๐๐%	๒๐.๕๑%	๒๒.๘๖%	๒๐.๕๑%		
	มาก	๑๒๘	๓๑	๒๗	๑๘๖		
		๘๐.๐๐%	๗๕.๔๕%	๗๗.๑๔%	๗๕.๔๕%		
	รวม	๑๖๐	๓๕	๓๕	๒๓๐		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

สมมุติฐานที่ ๑๐. เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๑๐ แสดงตามตารางที่ ๔.๒๓ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๓ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมกับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔		เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรม			รวม	χ^2	p-value
		ต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง	โดยการชักชวน	ที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ/อื่นๆ			
๑. ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๐	๖	๕	๒๑	๑๓.๒๕๘*	๐.๐๐๒
		๓.๑๔%	๑๗.๖๕%	๑๕.๐๐%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๑๕	๕	๑๖	๓๖		
		๑๐.๗๑%	๑๖.๖๗%	๑๖.๖๗%	๑๓.๐๕%		
	มาก	๑๑๕	๑๕	๓๕	๑๖๕		
		๗๒.๑๔%	๕๕.๕๕%	๕๘.๓๓%	๗๖.๖๖%		
	รวม	๑๔๐	๓๔	๖๐	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	น้อย -	๑๓	๑๑	๒๐	๔๔	๑๔.๕๘๗*	๐.๐๐๑
		๑๒.๑๔%	๑๐.๕๕%	๑๖.๖๗%	๑๖.๖๖%		
	ปานกลาง	๑๒๓	๒๓	๔๐	๑๘๖		
		๘๗.๘๖%	๒๑.๖๕%	๓๓.๓๓%	๗๙.๕๕%		
	มาก	๑๔๐	๓๔	๖๐	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
	รวม	๑๔๐	๓๔	๖๐	๒๓๔		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๓ พบว่า เหตุูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้

โดยที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีเหตุูงใจเพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๑๔ สำหรับผู้มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีเหตุูงใจเพราะที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ/อื่นๆ กับโดยการชักชวน มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมากรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๓๓ และ ๕๕.๘๘ ตามลำดับ

และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีเหตุูงใจเพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๘๖ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีเหตุูงใจ เพราะโดยการชักชวน กับที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ/อื่นๆ มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมากรองลงมา คิดเป็นร้อยละ ๖๗.๖๕ และ ๖๖.๖๗ ตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๑๑. ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งผลการวิเคราะห์สมมุติฐานที่ ๑๑ แสดงตามตารางที่ ๔.๒๔ ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๔ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม กับ ความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ความรู้และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔		ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรม		รวม	χ^2	p-value
		ปฏิบัติธรรม				
		ไม่เกิน ๓ วัน	ตั้งแต่ ๔ วัน ขึ้นไป			
๑. ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๑๖	๕	๒๑	๖.๗๕๓*	๐.๐๓๔
		๑๒.๖๐%	๘.๔๑%	๑๐.๖๘%		
	ปานกลาง	๒๘	๑๒	๔๐		
		๒๒.๐๕%	๑๑.๒๑%	๑๓.๐๕%		
	มาก	๘๓	๘๖	๑๖๙		
		๖๕.๓๕%	๘๐.๓๗%	๗๒.๒๒%		
	รวม	๑๒๗	๑๐๓	๒๓๐		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		
๒. ความเข้าใจ สติปัฏฐาน ๔	น้อย	๓	๕	๘	๗.๖๘๐*	๐.๐๒๑
		๕.๕๑%	๔.๖๗%	๕.๑๓%		
	ปานกลาง	๒๓	๕	๒๘		
		๒๑.๒๖%	๘.๔๑%	๑๕.๓๘%		
	มาก	๕๓	๕๓	๑๐๖		
		๓๗.๒๓%	๘๖.๕๒%	๓๙.๔๕%		
	รวม	๑๒๗	๑๐๓	๒๓๐		
		๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%	๑๐๐.๐๐%		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๔ พบว่า ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมครั้งนี้ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์กับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้

โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมตั้งแต่ ๔ วันขึ้นไป มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๘๐.๓๗ และ ๑๑.๒๑ ตามลำดับ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมไม่เกิน ๓ วัน มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๓๕ และ ๒๒.๐๕ ตามลำดับ

และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมตั้งแต่ ๔ วันขึ้นไป มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๕๒ และ ๘.๔๑ ตามลำดับ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม ไม่เกิน ๓ วัน มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก และปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๒๓ และ ๒๑.๒๖ ตามลำดับ

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน รายละเอียดแสดงในตารางที่ ๔.๒๕ – ๔.๒๖ ดังนี้

๔.๑ ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ แสดงตารางที่ ๔.๒๕ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๕ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔	จำนวน (คำตอบ)
ควรให้ความรู้ที่จำเป็นอย่างง่าย ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเอง	๑๑
ควรมีเอกสารประกอบ หรือมีการให้ความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน จะช่วยให้สามารถจดจำได้ดีขึ้น	๑๐
ต้องมีพระอาจารย์ในการช่วยส่งอารมณ์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจมากและดีขึ้น หรือควรจัดวิทยากรแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ	๕
ควรให้ความรู้เรื่องสติปัญญา ให้มากขึ้น	๘
ทฤษฎีไม่ได้มีการสอนมาก เน้นปฏิบัติ	๓
ควรสอดแทรกความรู้เข้าไปในการบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องสติปัญญา ๔ เพื่อให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกัน	๓
ควรจะมีการฝึกสำหรับเด็กด้วย และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน	๑
ควรเดินบนพื้นดิน พื้นหญ้าบ้าง	๑
เสียงไม้ไผ่ชัดเจน ทำให้ฟังไม่ออก (เสียงก้องเกินไป)	๑
เสียงคายการอบรมครั้งนี้สั้นเกินไป	๑
รวม	๕๒

จากตารางที่ ๔.๒๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ คือ ควรให้ความรู้ที่จำเป็นอย่างง่าย ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเอง จำนวน ๑๑ คำตอบ รองลงมาควรมีเอกสารประกอบ หรือมีการให้ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน จะช่วยให้สามารถจดจำได้ดีขึ้น จำนวน ๑๐ คำตอบ ต้องมีพระอาจารย์ในการช่วยส่งอารมณ์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจมากและดีขึ้น หรือควรจัดวิทยากรแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ จำนวน ๕ คำตอบ ควรให้ความรู้เรื่องสติปัฏฐานให้มากขึ้น จำนวน ๘ คำตอบ ทฤษฎีไม่ได้มีการสอนมาก เน้นปฏิบัติ จำนวน ๗ คำตอบ ควรสอดแทรกความรู้เข้าไปในการบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกัน จำนวน ๓ คำตอบ และควรมีการฝึกสำหรับเด็กด้วย และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน กับควรเดินบนพื้นดิน พื้นหญ้าบ้าง กับเสียงไม้ไผ่ไม่ชัดเจน ทำให้ฟังไม่ออก (เสียงก้องเกินไป) กับเสียงคายการอบรมครั้งนี้สั้นเกินไป จำนวน ๑ คำตอบ

๔.๒ ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แสดงรายละเอียดในตารางที่ ๔.๒๖ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๖ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	จำนวน (คำตอบ)
ควรฝึกต่อเนื่องสม่ำเสมอ	๑๓
ก่อนและในระหว่างปฏิบัติควรให้ความรู้ในเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ก่อน เพราะผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ ในระดับต่างกัน	๑๐
ควรมีการบรรยายธรรมสลับกับการปฏิบัติธรรม	๘
การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น บางวัดเคร่งมากจะทำให้กลับเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ ถ้าสายกลางก็จะได้ดีมาก	๒
การสอบอารมณ์ อาจารย์บางท่านก็จะมีเมตตาต่อผู้เข้าอบรม บางท่านก็จะดุ ซึ่งทำให้ผู้เข้าอบรมไม่สบายใจพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบอาจารย์ที่ดุ	๒
ควรอธิบายหรือยกตัวอย่างเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่จะนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ในทางทำงาน การขับรถ การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น	๒

ตารางที่ ๔.๒๖ (ต่อ)

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	จำนวน (คำตอบ)
การปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ดูตัวเองเป็นหลักไม่ให้ไปสนใจการกระทำของคนอื่น	๑
พระวิปัสสนาจารย์ใช้เวลาอธิบายให้ผู้มาฝึกปฏิบัติได้ละเอียดทำให้ผู้มาปฏิบัติได้มีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นในการปฏิบัติ	๑
รวม	๓๕

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๓๔ คน ส่วนใหญ่ มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ควรฝึกต่อเนื่องสม่ำเสมอ จำนวน ๑๓ คำตอบ รองลงมาคือ ก่อนและในระหว่างปฏิบัติควรให้ความรู้ ในเรื่องการเจริญสติปัฏฐานก่อน เพราะผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ ในระดับต่างกัน จำนวน ๑๐ คำตอบ ควรมีการบรรยายธรรมสลับกับการปฏิบัติธรรม จำนวน ๘ คำตอบ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น บางวัดเคร่งมากจะทำให้กลับเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ ถ้าสายกลางก็จะได้ผลดีมากกับการสอบอารมณ์ อาจารย์บางท่านก็จะมีเมตตาต่อผู้เข้าอบรม บางท่านก็จะดุ ซึ่งทำให้ผู้เข้าอบรมไม่สบายใจพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบอาจารย์ที่ดุ กับควรอธิบายหรือยกตัวอย่างเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่จะนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ในทางทำงาน การขับรถ การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น จำนวน ๒ คำตอบ และการปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ดูตัวเองเป็นหลักไม่ให้ไปสนใจการกระทำของคนอื่น กับพระวิปัสสนาจารย์ใช้เวลาอธิบายให้ผู้มาฝึกปฏิบัติได้ละเอียดทำให้ผู้มาปฏิบัติได้มีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นในการปฏิบัติ จำนวน ๑ คำตอบ

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรม พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรม พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา ในช่วงเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔- กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ จำนวน ๔๗๕ คน และกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามพื้นที่ (Area Sampling) จำนวน ๒๓๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๑ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ความถี่ ร้อยละ และการทดสอบไคสแควร์ (Chi-Square Test) ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย เรื่องความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมและสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา สรุปผลได้ดังนี้

๕.๑.๑ ปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็น กลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๑๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๔.๗๐ อายุระหว่าง ๒๕ - ๓๔ ปี จำนวน ๖๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๔๕ สถานภาพโสด จำนวน ๑๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๘๘ การศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๐๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔.๘๗ ถิ่นที่อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๖.๒๔ อาชีพหลักส่วนใหญ่ ระบุว่าไม่มีอาชีพ

จำนวน ๖๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๗ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนระหว่าง ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๓๑ ประสบการณ์ของผู้เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว จำนวน ๑๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๕๗ มีจุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ เพื่อความสงบสุขของจิตใจ จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๐๑ มีเหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้ เพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๘๓ มีระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ๓ วัน จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๕.๑๕

๕.๑.๒ ระดับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

๑) ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๒๕ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม มีระดับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๘๕ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางของผู้ที่ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมแต่ผู้เดียว ถือเป็นทางที่ต้องไปด้วยตนเองคนเดียว รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๕๔ - ๓๖.๕๒ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน, การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุธรรม คือ อริยมรรคทั้ง ๔ ได้, ธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรณัน ๕ จันท์ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้, ในการภาวนาครั้งหนึ่งๆนั้นต้องให้ครบหลักธรรม ๓ ประการคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา, อาตปปี หมายถึง มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว คือตั้งใจทำจริงๆ ข้อที่เหลือมีระดับความรู้อยู่ในระดับมาก

๒) ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๑๗ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรม มีระดับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๖๔ - ๓๘.๒๑ ได้แก่ การเดินจงกรมมี ๖ ระยะเวลา การเดินจงกรมนั้น ควรภาวนาให้ตรงตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า และมีสติจดจ่ออยู่ที่ส้นเท้า, การนอน ให้นอนตะแคงขวาแบบ สิททิสยาสน์ หรือนอนตามความถนัด ให้เอาสติมากำหนดอาการท้องพองและยุบที่เป็นจริง, ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่ ณ นั้น เกิดความรู้สึกว่าเดินสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า "สบายหนอ", ขณะที่กำหนดอริยาบถย่อยเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่นั้น เกิดความรู้สึกละเอียดๆ ไม่รู้สึกละเอียดยิบร่าย ให้กำหนดว่า "ละเอียดหนอ", ข้อที่เหลือมีระดับความเข้าใจอยู่ในระดับมาก

๕.๑.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผลการวิเคราะห์สรุปดังนี้

๑) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ พบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม, ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ แต่สำหรับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ พบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม, ไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ แต่สำหรับเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ และระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๑.๔ ข้อเสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของกลุ่มตัวอย่าง มีดังต่อไปนี้

๑) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ คือ ควรให้ความรู้ที่จำเป็นอย่างง่าย ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเอง จำนวน ๑๑ คำตอบ รองลงมาคือ ควรมีเอกสารประกอบ หรือมีการให้ความรู้เรื่องสติปัญญา ๔ สำหรับผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน จะช่วยให้สามารถจดจำได้ดีขึ้น จำนวน ๑๐ คำตอบ, ต้องมีพระอาจารย์ในการช่วยส่งอารมณ์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจมากและดีขึ้น หรือควรจัดวิทยากรแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ จำนวน ๕ คำตอบ, ควรให้ความรู้เรื่องสติปัญญาให้มากขึ้น จำนวน ๘ คำตอบ, ทฤษฎีไม่ได้มีการสอนมาก เน้นปฏิบัติ จำนวน ๗ คำตอบ, ควรสอดแทรกความรู้เข้าไปในการบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องสติปัญญา ๔ เพื่อให้ผู้มาปฏิบัติธรรมได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกัน จำนวน ๓ คำตอบ, และควรมีการฝึกสำหรับเด็กด้วย และนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน กับควรเดินบนพื้นดิน พื้นหญ้า บ้าง กับเสียงไม้ไม่ชัดเจน ทำให้ฟังไม่ออก (เสียงก้องเกินไป) กับเสียงดาการอบรมครั้งนี้สั้นเกินไป จำนวน ๑ คำตอบ

๒) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัญญา ๔ คือ ควรฝึกต่อเนื่องสม่ำเสมอ จำนวน ๑๓ คำตอบ รองลงมาคือ ก่อนและในระหว่างปฏิบัติควรให้ความรู้ ในเรื่องการเจริญสติปัญญาก่อน เพราะผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจ ในระดับต่างกัน จำนวน ๑๐ คำตอบ, ควรมีการบรรยายธรรมสลับกับการปฏิบัติธรรม จำนวน ๘ คำตอบ, การปฏิบัติตามแนวสติปัญญา ๔ นั้น บางวัดเคร่งมากจะทำให้กลับเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติ ถ้าสายกลางก็จะได้ผลดีมาก กับการสอบอารมณ์ อาจารย์บางท่านก็จะเมตตาต่อผู้เข้าอบรม บางท่านก็จะดุ ซึ่งทำให้

ผู้เข้าอบรมไม่สบายใจพยายามหลีกเลี่ยงที่จะพบอาจารย์ที่คู่ กับควรอธิบายหรือยกตัวอย่างเกี่ยวกับชีวิตประจำวันที่จะนำไปใช้ได้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ในทางทำงาน การขับรถ การควบคุมอารมณ์ เป็นต้น จำนวน ๒ คำตอบ, และการปฏิบัติธรรมแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้คู่ตัวเองเป็นหลักไม่ให้ไปสนใจการกระทำของคนอื่น กับพระวิปัสสนาจารย์ใช้เวลาอธิบายให้ผู้มาฝึกปฏิบัติได้ละเอียดทำให้ผู้มาปฏิบัติได้มีความรู้ความเข้าใจดีขึ้นในการปฏิบัติ จำนวน ๑ คำตอบ

๕.๒ อภิปรายผล

การศึกษาวิจัย เรื่องความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมและสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดอยุธยา อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

๕.๒.๑ ระดับความรู้ และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพบว่า มีความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากพระวิปัสสนาจารย์ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยนั้นมีคุณสมบัติของผู้สอนธรรมที่ดี หรือกัลยาณมิตรธรรม ซึ่งสอดคล้องกับรายงานวิจัยของ พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี และคณะเรื่อง “ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ในด้านสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พระวิปัสสนาจารย์ในปัจจุบันต้องมีคุณสมบัติของผู้สอนธรรมที่ดี การอบรมก็จะเกิดผลดีตามมาด้วย อภิปรายผลได้ดังนี้

๑) ระดับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ในระดับมาก น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากในการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น พระวิปัสสนาจารย์ จะทำการสอนภาคทฤษฎีที่เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะกล่าวถึงบทอุเทศที่มีอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรด้วย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับคำสอนที่ชื่อว่า ภิกขุสูตร ที่กล่าวว่าในเบื้องต้นต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อน จากนั้นจึงทำความเข้าใจให้ตรง แล้วจึงค่อยเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็จะได้อผลดีไปตามลำดับ ซึ่งการทำความเข้าใจตรงนี้ก็ คือ การให้กรอบแนวคิด ด้านความรู้แก่ผู้เข้าปฏิบัติในเรื่องหลักการ และวิธีการของสติปัฏฐาน ๔ ที่เป็นบทอุเทศในมหาสติปัฏฐานสูตร

๒) ระดับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยู่ในระดับมาก น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากระหว่างการอบรมภาคปฏิบัติธรรมนั้น พระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้นำปฏิบัติธรรม พร้อมทั้งกำกับดูแล ช่วยให้คำ

ชี้แนะวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งผู้เข้าอบรมใหม่ จะถูกแบ่งกลุ่มออกไป เพื่ออบรมพื้นฐานการปฏิบัติก่อนเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับรายงานวิจัยของ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสฺสีและคณะเรื่อง “ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ในเรื่องคุณสมบัติของผู้สอนธรรม ด้านสัมพันธภาพระหว่างพระวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรม ที่ใช้เทคนิคการสอนที่ว่า การทำเป็นตัวอย่างหรือสาธิตให้ดู และปฏิบัติร่วมกับผู้ปฏิบัติด้วย จึงได้ผลดีที่สุด ซึ่งจากรูปแบบการสอนที่มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้เอง จึงทำให้มีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก

๕.๒.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการ กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า

๑) เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, และจุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่ตรงกับสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยส่วนบุคคลและจุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเหล่านี้ ไม่มีผลต่อความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติ เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมิได้จำกัดขอบเขตเฉพาะภิกษุเท่านั้น อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร ได้อธิบายว่าหมายรวมถึงพุทธบริษัททั้ง ๔ ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับบทพระธรรมคุณที่ว่า เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง แสดงว่าหากใครตั้งใจศึกษาและปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะเกิดผลได้โดยไม่จำกัดเพศและชนชั้นวรรณะ ดังนั้นปัจจัยส่วนบุคคล และจุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม จึงไม่ใช่อุปสรรคต่อการเรียนรู้ธรรมเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวนี้

สำหรับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งตรงตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์ของผู้ที่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ มากกว่าผู้ไม่เคยมาปฏิบัติธรรม เนื่องมาจากการได้ฟังซ้ำบ่อยๆทำให้จำได้ และเกิดความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักทฤษฎีของศาสตราจารย์ ดร.อุทุมพร จามรมาน ที่กล่าวถึงความจำเป็นลักษณะที่สำคัญของการเรียน ความสามารถในการจำสิ่งต่างๆ ได้เป็นตัวเสริมให้เกิดความรู้ ส่วนเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ ที่ระบุว่าต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง อยู่ในระดับมาก น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง เพราะผู้ปฏิบัติธรรมจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง คือผู้ใดตั้งใจปฏิบัติธรรม มีความเพียร ผู้นั้นย่อมเห็นประจักษ์ชัดด้วยตนเอง ไม่ต้องเชื่อตามคำบอกเล่าของผู้อื่น สอดคล้องกับหลักองค์ธรรมของการปฏิบัติที่กล่าวว่า ต้องมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ การปฏิบัติจึงจะเกิดผล หลักองค์ธรรมดังกล่าวจึงเป็นสาเหตุให้ต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง และ

ส่วนระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมก็มีส่วนสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ นั้น น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่มีระยะเวลาอบรมตั้งแต่ ๔ วันขึ้นไปได้ฟังการบรรยายธรรมภาคทฤษฎีจากพระวิปัสสนาจารย์ในการอบรมที่มากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระแสนปราชญ์ จิตสทฺโธ (เสาศิริ) เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” ที่กล่าวว่าสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงมีทั้งแนวพระสูตรและพระอภิธรรมทรงมีวิธีการแสดงแบบอุปมาโวหารเปรียบเทียบพร้อมการยกตัวอย่าง ส่วนสติปัฏฐานกถาที่พระสารีบุตรแสดงเป็นไปในแนวอภิธรรมเพียงลักษณะเดียว เป็นการแสดงจำเพาะเจาะจงไปที่จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือวิปัสสนา ซึ่งหลักการและวิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาส่วน (วิปัสสนาญาณ) ผู้ศึกษาและปฏิบัติควรศึกษาหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวกับวิปัสสนาเพิ่มเติม ดังนั้นการที่มีระยะเวลาอบรมมากขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะได้ฟังคำบรรยายเรื่องวิปัสสนามากขึ้นด้วย

๒) เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม, ไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งไม่ตรงตามสมมุติฐานที่ตั้งเอาไว้ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร ที่ได้อธิบายถึงชาวกรุงที่มีความสนใจเจริญสติปัฏฐาน ๔ กันมาก แม้พวกทาส กรรมกร และบริวารชนก็พูดกันถึงเรื่องสติปัฏฐาน ๔ จากคำกล่าวนี้ ทำให้พอสรุปได้ว่า ไม่ว่าจะอยู่ชนชั้นใด วรรณะไหนก็ตาม ก็ไม่มีอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนั้นปัจจัยส่วนบุคคลดังกล่าว ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม และจุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม จึงไม่มีอุปสรรคต่อความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สำหรับเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งตรงตามสมมุติฐานที่ได้ตั้งเอาไว้ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ เพราะต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เป็นผลแห่งความเลื่อมใสศรัทธาในการปฏิบัติ ตามคำอธิบายของพระอาจารย์ภทฺทันทะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ กล่าวไว้ในหนังสือ จตุตาโรสติปัฏฐานา ทิวาเมื่อการปฏิบัติบังเกิดผลขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความเลื่อมใสต่อการปฏิบัติขึ้นด้วยตนเอง และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีระวีวรรณ ทุมมจารีนิ (งานวิสุทธิพันธ์) เรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” ที่กล่าวว่าผู้เข้าปฏิบัติมีความศรัทธาในการปฏิบัติ และได้รับการแนะนำการปฏิบัติขั้นพื้นฐานโดยการอบรมโอวาท และการสาธิตการปฏิบัติที่เหมาะสม จึงทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติได้ดี ส่วนระยะเวลาที่เข้ารับการ

อบรมปฏิบัติธรรมตั้งแต่ ๔ วันขึ้นไปมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มากกว่า ผู้เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมที่มีระยะเวลาอบรมไม่เกิน ๓ วัน น่าจะสอดคล้องกับความ เป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากเกิดความชำนาญต่อการฝึกปฏิบัติที่ต่อเนื่องมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าว ของ พระอนรุทธะที่ว่า ผู้ที่พลาดสติปัฏฐาน ๔ คือผู้ที่พลาดอริยมรรค ผู้ที่ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่า ปรารถนาอริยมรรค เพราะเมื่อปรารถนาความเพียรมาก ก็มีความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้นด้วย

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย เพื่อใช้เป็นแนวทางพัฒนาความรู้ และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ควรให้ความรู้ที่จำเป็นอย่างง่าย ๆ เพื่อให้สามารถเข้าใจและเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ด้วยตนเอง น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากการให้การรอบแนวคิดแก่ผู้ปฏิบัติ เป็นการทำความเข้าใจให้ตรงก่อนการปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ที่ กล่าวถึงบทอุเทศที่มีในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือคำสมาทานกรรมฐาน(ย่อ) ที่เป็นกรอบแนวคิดใน การปฏิบัติไว้ได้อย่างครบถ้วน ข้อต่อมากล่าวว่า ควรมีเอกสารประกอบ หรือมีการให้ความรู้เรื่อง สติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน จะช่วยให้สามารถจดจำได้ดีขึ้น น่าจะสอดคล้องกับ ความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่มีความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งข้อเสนอแนะนี้ สอดคล้องกับการมีหนังสือคู่มือสมาธิภาวนา สวคมนต์แปลที่ใช้ในการจัดอบรม เพราะมีความรู้ เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ประกอบอยู่ในเล่มด้วย แต่ในทัศนะของผู้วิจัยมีความเห็นว่าน่าจะปรับชื่อเป็น คู่มือปฏิบัติธรรมและสวคมนต์แปล ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายของหนังสือคู่มือได้ง่ายขึ้น และข้อเสนอแนะที่ว่า ต้องมีพระอาจารย์ในการช่วยส่งอารมณ์ จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจมาก ขึ้น หรือควรจัดวิทยากรแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติ น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่อง จากการฝึกอบรมคนจำนวนมาก อาจมีผู้ปฏิบัติบางคนไม่เข้าใจต่อการฝึกอบรม การที่วิทยากรคอย ตอบปัญหา ก็จะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ ซึ่งข้อเสนอแนะนี้มีความสอดคล้องกับการส่งสอ บอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์เพราะจะได้มีสื่อสารสนทนากัน และควรให้ความสำคัญอย่างมาก ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบปัญหาและพอกพูนความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป

๒) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดย เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ๓ อันดับแรกคือ ควรฝึกอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ น่าจะสอดคล้องกับ ความเป็นจริงเพราะยิ่งปฏิบัติมากก็จะเกิดความชำนาญในการปฏิบัติมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องความ สอดคล้องกับความหมายของคำว่า “ภาวนา” ที่พระสารีบุตรแสดงไว้ว่า เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่องๆ จึงจะสัมฤทธิ์ผล ข้อเสนอแนะต่อมาเสนอว่า ก่อนและในระหว่างปฏิบัติควรให้ความรู้ ในเรื่องการเจริญสติปัฏฐานก่อน เพราะผู้ปฏิบัติมีความรู้ ความเข้าใจในระดับต่างกัน ทั้งนี้อาจ

เนื่องมาจากผู้ปฏิบัติใหม่ และผู้ปฏิบัติเก่านั้นมีความเข้าใจต่อการปฏิบัติที่ไม่เท่ากัน จึงควรให้กรอบแนวคิดในการปฏิบัติที่เหมือนกันก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ที่จะนำผู้ปฏิบัติ ท่องบทคำสมาทานกรรมฐาน(ย่อ) ที่เป็นกรอบแนวคิดในการปฏิบัติอยู่ด้วย และข้อเสนอต่อมา ให้ความเห็น ว่า ควรมีการบรรยายธรรมสลับกับการปฏิบัติธรรม น่าจะสอดคล้องกับความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจาก เป็นการพอกพูนความเข้าใจต่อการปฏิบัติธรรมให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องหลักสัทธรรม ๓ ประการ คือ ควรมีทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติควบคู่กัน เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ในการปฏิบัติด้วย การปฏิบัติจึงจะสัมฤทธิ์ผลได้ด้วยดี

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยนี้ได้นำเสนอออกเป็น ๒ ด้านคือ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรมีการพัฒนาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีมาตรฐานเดียวกันที่สามารถเปิดการฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เหมือนกันทั่วประเทศ โดยเฉพาะหลักสูตร ๓ วัน เพราะจากรายงานของผู้วิจัย จะเห็นได้ว่าผู้เข้าอบรมโครงการปฏิบัติธรรมในหลักสูตร ๓ วันนั้นมีมากกว่าหลักสูตรอื่น อีกทั้งเป็นช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม สามารถตัดสินใจเข้าร่วมโครงการได้ง่าย หากว่าเราได้พัฒนาโครงการหลักสูตร ๓ วัน ให้มีมาตรฐาน มีความน่าสนใจ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ชาวพุทธ เริ่มต้นตัวที่จะเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

๒) ควรมีการฝึกอบรมและวัดผลพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อพัฒนาการสอนให้มีความเหมาะสม มีประสิทธิภาพ และมีรูปแบบการสอนไปในทางเดียวกัน ซึ่งรูปแบบการฝึกอบรมและวัดผลพระวิปัสสนาจารย์นั้น ควรมีเป้าหมายเพื่อรองรับพระวิปัสสนาจารย์ไทย ให้มีรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปในทางเดียวกันให้ได้เหมือนกันทั่วประเทศ

๓) ควรเปิดหลักสูตรอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับชาวต่างชาติ ที่มีมาตรฐาน สามารถใช้ปฏิบัติธรรมได้เหมือนกันทั่วโลก เพราะผลจากงานวิจัยแสดงให้เห็นถึงความพร้อม ในด้านการจัดฝึกอบรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนั้นเพื่อแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย ที่มีความพร้อมทั้งภาคปริยัติ และภาคปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ และยังเป็นการประกาศพระสัทธรรมทั้ง ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ให้ดำรงเสถียรภาพอยู่สืบต่อไป

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- ๑) ควรศึกษาเปรียบเทียบเรื่องสัปายะของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เกี่ยวข้องกับสถานปฏิบัติธรรม
- ๒) การติดตามพฤติกรรมทางสังคมหลังการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรม
- ๓) ควรศึกษาความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ ศ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่
๓. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

บุญมี แท่นแก้ว ผศ. พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๕๕.

พระญาณโพนิกเถระ ดร. หัวใจกรรมฐาน. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาย สุวรรณวิทย์. พิมพ์ครั้งที่
๘. กรุงเทพฯ : ศยาม, ๒๕๕๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘). เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. นนทบุรี :
สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๔.

_____. คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. นนทบุรี : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. นนทบุรี : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.

พระพุทธโมสเถระ. **กัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taipei : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.

พระมหาทวี มหาปัญญา ดร. **เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”**, ๒๕๕๑.

พระมหาไสว ญาณวีโร ดร. **คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ ฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระสุพรหมยานเถร (ทอง สิริมฺขโณ). ดร. **ตอบปัญหาสติปัญญา ๔**. เชียงใหม่ : WAN&VUT PRESS, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาโค). **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากวีวงศ์, กรุงเทพฯ ฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ฐมาจริยะ อัครมหากรรมญาณจริยะ. ดร. ๑๐๐ ปี **อัครมหากรรมญาณจริยะ**. กรุงเทพฯ ฯ : อมรินทร์พรินติ้งเอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔.

_____. **จุดดำริ สติปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ ฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัญญา ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ ฯ : ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เก็บเพชรจากกัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพฯ ฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช. **เอกสารการสอนชุดวิชา การวัดและประเมินผลกลุ่มวิชาเฉพาะ หน่วยที่ ๑-๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ ฯ : นำงการพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____. **เอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หน่วยที่ ๑-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ ฯ : อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพฯ ฯ : นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

วริยา ชินวรรณ (และคนอื่น ๆ). **สมาธิในพระไตรปิฎก : วรรณนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ ฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพฯ ฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

สุนันท์ สลโกสุม. **การประเมินการศึกษา**. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๔.

สุรพล สุขะพรหม ผศ. ดร. และ สุทธิรักษ์ ศรีจันทร์เพ็ญ. **ระเบียบวิจัยทางการจัดการ**. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. “ศึกษาทัศนะของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ เขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ณรงค์ กันทอินทร์. “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอแม่วางจังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส เสงี่ยมจิตต์). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระมหารุ่งเรือง รุกจิตมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาวิชิต นาชัยสินธุ์. “ความรู้ความเข้าใจ และการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ ในจังหวัดกาฬสินธุ์”. **วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๖.

พระแสนปราชญ์ จิตสทุโร (เสาศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สถิติปีฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสมภิตา มรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

แม่ชีระวีวรรณ ทุมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสถิติปีฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อนันวิชร์ เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๓) งานวิจัย :

พระมหาบุญเลิศ ทุมมทสุลี (โอสถุ) และคณะ. “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **รายงานการวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

๒. ภาษาอังกฤษ

Hornby AS, **Oxford Advance Learn's Dictionary of Current English**, New York : Oxford University Press, 2000.

Lannone, A. Pablo, **Dictionary of World Philosophy**, New York : Talor & Francis Book, 2001.

Schwartz, David G, **Encyclopedia of Knowledge Management**, Hershey PA : Idea Group Inc, 2006.

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทำการวิจัยเรื่อง ความรู้และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมตามโครงการปฏิบัติธรรม ว่ามีระดับความรู้และความเข้าใจ ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ มากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อที่ใช้เป็นแนวทางพัฒนาความรู้และความเข้าใจ เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอความกรุณาให้ท่าน โปรดตอบคำถามทุกข้อและเขียนข้อเสนอแนะ ในการตอบ คำถามนั้นไม่มีผลกระทบต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมในโครงการแต่อย่างใด การตอบแบบสอบถาม ไม่ต้องลงชื่อ คำตอบทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการกรอกแบบสอบถามครั้งนี้

นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์

นิสิตปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำแนะนำ แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และการเข้าร่วมโครงการของผู้ปฏิบัติธรรม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เมื่ออ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริงหรือเติมคำในช่องว่างให้ตรงตามความเป็นจริง

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

๒. อายุ

() ๑๕-๒๔ ปี

() ๒๕-๓๔ ปี

() ๓๕-๔๔ ปี

() ๔๕-๕๔ ปี

() ๕๕-๖๐ ปี

() มากกว่า ๖๐ ปี

๓. สถานภาพ

() โสด

() สมรส

() หย่าร้าง

๔. การศึกษาสูงสุด

() ต่ำกว่าประถมศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษา

() อนุปริญญาหรือปวส.

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

๕. ถิ่นที่อยู่อาศัย

() กรุงเทพมหานคร

() ต่างจังหวัด

๖. อาชีพหลัก

() รับราชการ

() เกษตรกรรม

() ค้าขาย

() ลูกจ้างเอกชน

() รัฐวิสาหกิจ

() นักศึกษา/นักเรียน

() อื่นๆ.....

๗. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

() ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท

() ๕,๐๐๑ - ๑๐,๐๐๐ บาท

() ๑๐,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท

() ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป

๘. ท่านเคยมาปฏิบัติธรรมที่แห่งนี้ หรือไม่

() เคย

() ไม่เคย

กรณีที่เคยมาปฏิบัติธรรมแล้ว โปรดระบุระยะเวลาที่เคยปฏิบัติ

() น้อยกว่า ๑ ปี

() ๑-๕ ปี

() ๕-๑๐ ปี

() มากกว่า ๑๐ ปี

๙. จุดประสงค์ที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี้คืออะไร

() บรรลุนิพพาน

() ความสงบสุขของจิตใจ

() สร้างบารมี

() ให้ชีวิตเจริญก้าวหน้า

() แก่บ้าน

() อื่นๆ.....

๑๐. เหตุจูงใจสำหรับการมาปฏิบัติธรรมครั้งนี้

() ต้องการมาฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

() โดยการชักชวน

() ที่ทำงานสนับสนุนให้มาเข้าปฏิบัติ

() อื่นๆ.....

๑๑. ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมครั้งนี้

() ๓ วัน

() ๔ วัน

() ๕ วัน

() อื่นๆ.....

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้ที่แท้จริงของท่านเพียงช่องเดียว

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๑. สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน			
๒. สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงธรรม ที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา			
๓. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ			
๔. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางของผู้ที่ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมแต่ผู้เดียว คือเป็นทางที่ต้องไปด้วยตนเองคนเดียว			

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๕. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน			
๖. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้นุคคลถึงความบริสุทธิ์จากอุปกิเลสทั้งหลายได้			
๗. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความรื่องไห้คร่ำครวญได้			
๘. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้นุคคลดับทุกข์ทั้งทางกาย ดับทุกข์ทางใจได้			
๙. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามบรรลุธรรม คือ อริยมรรคทั้ง ๔ ได้			
๑๐. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้นุคคลเข้าถึงพระนิพพานที่เป็นสุขอย่างยิ่งยอด ในพระพุทธศาสนาได้			
๑๑. สติปัฏฐาน ๔ คือวิธีปฏิบัติธรรม โดยใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม			
๑๒. การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนั้น เพื่อให้เห็นความจริงว่าไม่เที่ยง, เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา			
๑๓. เมื่อพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงแล้ว จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สละคืนไม่ยึดถืออีก			
๑๔. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางกาย			
๑๕. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางเวทนา			
๑๖. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางจิต			
๑๗. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้ความเพียร สัมปชัญญะ สติ พิจารณากำหนดรู้ถึงอาการที่เกิดขึ้นทางธรรม			
๑๘. กายในกาย หมายถึง ร่างกายทั้งหมดทั้งตัว จะใช้ส่วนใดนำมาเป็นสติปัฏฐานภาวนาได้			
๑๙. เวทนาในเวทนาทั้งหลาย หมายถึง ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์คือเฉย นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้			

ความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๒๐. จิตในจิต หมายถึง จิตที่มีอารมณ์ต่างๆ เช่น จิตมีราคะ, โทสะ, โมหะ, ฟุ้งซ่าน นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้			
๒๑. ธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิ वर्ณ ๕, ขันธ์ ๕,อายตนะ ๑๒, โพชนงค์ ๑, อริยสัจ ๔ นำมาใช้เป็นสติปัฏฐานภาวนาได้			
๒๒. ในการภาวนาครั้งหนึ่งๆ นั้นต้องให้ครบหลักกรรม ๓ ประการ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา			
๒๓. อาตปปี หมายถึง มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว คือตั้งใจทำจริงๆ			
๒๔. สัมปชาโน หมายถึง มีสัมปชัญญะ หรือ ปัญญา กำหนดรู้อยู่ ทุกๆ ขณะ			
๒๕. สติมา หมายถึง การมีสติตามระลึกได้ทางกาย เวทนา จิต และ ธรรม			

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเข้าใจที่แท้จริงของท่านเพียงช่องเดียว

ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔			
๒. กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต คือวิธีการฝึกอบรมจิตมี ๒ วิธีได้แก่ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน			
๓. สมถภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดความสงบ โดยใช้บัญญัติเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ส่วนวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา โดยใช้รูปกับนามเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน			
๔. วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เพื่อทำความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา			
๕. ก่อนการเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติควรตัดความกังวล ความห่วงใย ในภาระกิจต่างๆ ให้หมดไป			

ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๖. ผู้ปฏิบัติต้องสมาทานศีล และสมาทานพระกัมมัฏฐาน ก่อนการเข้าฝึกอบรมในโครงการปฏิบัติธรรม			
๗. ผู้ปฏิบัติธรรมควรสำรวจทวารทั้ง ๖ ด้วยดี ได้แก่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ในระหว่างที่ปฏิบัติธรรม			
๘. ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องผูกจิตของตนให้อยู่กับสติปัฏฐาน ๔ อยู่ตลอดเวลา			
๙. การกำหนดอิริยาบถหลักได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนการกำหนดอิริยาบถย่อย คือ ช่วงพักจากการกำหนดอิริยาบถหลัก			
๑๐. ในการปฏิบัติธรรมนั้น ควรกำหนดเดิน และกำหนดนั่งให้มีระยะเวลาที่เท่ากัน จะทำให้อินทรีย์ ๕ มีความสมดุลย์กัน			
๑๑. การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ การเดินจงกรมนั้น ควรภาวนาให้ตรงตามอาการเคลื่อนไหวของเท้า และมีสติจดจ่ออยู่ที่สันเท้า			
๑๒. การยืน ควรยืนให้ศรีษะตั้งตรง ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ” โดยกำหนดรู้สึกตัวว่า ขณะนี้เรากำลังยืนอยู่ ประมาณ ๑ ครั้ง			
๑๓. กำหนดกลับ เมื่อกำหนดยืนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดกลับให้ได้ ๑ คู่ หรือ ๖ ครั้ง โดยภาวนาให้ตรงตามอาการว่า “กลับหนอ”			
๑๔. การนั่งสมาธิ ต้องตั้งกายให้ตรง หลังตรง กำหนดสติไปอยู่ที่อาการท้องพองและยุบให้ภาวนาว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ”			
๑๕. การนอน ให้นอนตะแคงขวาแบบสี่หาไสยาสน์ หรือนอนตามความถนัด ให้เอาสติมากำหนดอาการท้องพองและยุบที่เป็นจริง			
๑๖. การกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ให้ภาวนาตรงตามอาการที่เป็นจริงของการก้าวไป, ถอยกลับ, เหลียวซ้าย, แลขวา, คู้,เหยียด, กินดื่ม, เตี้ยว ตัวอย่างเช่น การคู้แขนเข้า ให้ภาวนาว่า “คู้หนอ”			
๑๗. ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่ นั้น เกิดความรู้สึกว่าเดินสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “สบายหนอ”			
๑๘. ขณะที่นั่งกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น มีเวทนาอาการปวดหัวเข้าขึ้นมาเด่นชัด ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ”			
๑๙. ขณะที่กำหนดอิริยาบถย่อยเปลี่ยนเสื้อผ้าอยู่นั้น เกิดความรู้สึกเฉยๆ ไม่รู้สึกยินดีในร้าย ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”			

ความเข้าใจสติปัฏฐาน ๔	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ / ไม่ทราบ
๒๐. ขณะที่กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๓ อยู่ นั่น จิตเกิดความฟุ้งซ่านเด่นชัดขึ้นมา ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ”			
๒๑. ขณะที่นั่งกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่ นั่น จิตเกิดความคิดถึงบ้านขึ้นมาเด่นชัด ให้กำหนดว่า “คิดหนอ”			
๒๒. ขณะที่กำหนดอิริยาบถย่อยเข้าห้องน้ำอยู่ นั่น จิตเกิดความสงสัยขึ้น ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ”			
๒๓. ขณะที่เดินจงกรมระยะที่ ๖ อยู่ นั่น เกิดมีคนเดินผ่านไปชัดเจนกว่าการเดินจงกรม ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ”			
๒๔. ขณะที่นั่งกำหนดอยู่ นั่น เกิดมีเสียงคนคุยกันดังขึ้น ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” จนกว่าเสียงจะหายไป			
๒๕. ขณะที่กำหนดอิริยาบถย่อยในการเคี้ยวอาหารอยู่ นั่น ลิ้นสัมผัสรสของอาหาร ให้กำหนดว่า “รสหนอ”			

ตอนที่ ๔ ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔
คำชี้แจง หากท่านมีข้อเสนอแนะ โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านลงที่บรรทัดด้านล่างนี้

๔.๑ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

----- ขอขอบพระคุณ -----

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๔๘๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนี วิ.

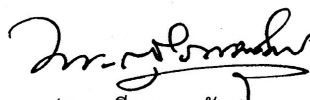
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๕ ชุด

นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของ
ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยการทำวิจัย มีความ
จำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยวัน
เวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

รับในนามของ
ศาสตราจารย์
ดร. ๒๕๕๔

เรียนมาด้วยความนับถือ


(พระสุธีธรรมานุวัตร)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จรธมโม ๐๘๔ - ๙๘๐๕๕๔๘๔

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๔๘๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
 เรียน พระสมภาร สมภาโร, ผ.ศ.
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๕ ชุด

นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของ
 ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยการทำวิจัย มีความ
 จำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์
 ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยวัน
 เวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออโนทนาขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้

ข้าพเจ้าขอเรียนมาด้วยความนับถือ
 (พระสมภาร, ผ.ศ.)
 ๒๗ ส.ค. ๕๔

(พระสุธีธรรมานุวัตร)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จรธมโม ๐๘๙ - ๙๘๐๕๔๘๔

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๔๘๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๕ ชุด

นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของ
ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยการทำวิจัย มีความ
จำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยวัน
เวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

รับเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ตรวจสอบเครื่องมือ

พระมหาสมลักษณ์ คนธสาโร

12 พ.ย. ๒๕๕๔

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จรธมโม ๐๘๙ -๔๘๐๕๔๘๔

ที่ ศธ ๖๑๐๑/๔๘๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔

www.mcu.ac.th

๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๕ ชุด

นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของ
 ผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยการทำวิจัย มีความ
 จำเป็นต้องใช้ข้อมูลจากแบบสอบถาม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการศึกษาและวิจัยให้สมบูรณ์
 ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อขอเชิญท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยวัน
 เวลา ตามแต่ท่านจะพิจารณาเห็นสมควร ซึ่งนิสิตจะมาประสานงานด้วยตนเอง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
 จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขออนุโมทนาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ
 พระสุธีธรรมมานูวัตร
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระสุธีธรรมมานูวัตร
 (พระสุธีธรรมมานูวัตร)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จรธมโม ๐๘๙-๙๘๐๕๔๘๔

ภาคผนวก ค

หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย

ที่ ศธ. ๖๑๐๑/๕๑๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐
 www.mcu.ac.th

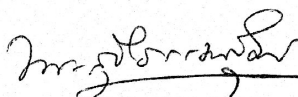
๘ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตแจกแบบสอบถามและขอข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เจริญพร ผู้อำนวยการสำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยในการทำวิจัย มีความจำเป็นต้องแจกแบบสอบถามและขอข้อมูลจากสถานปฏิบัติธรรม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเจริญพรมมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบสอบถามในสถานที่ปฏิบัติธรรมและข้อมูลจากสถานที่ปฏิบัติธรรมอาทิ ๑. เอกสารแสดงรายการจำนวนผู้เข้ารับการอบรมโครงการปฏิบัติธรรม ๒. เอกสารกำหนดการปฏิบัติธรรม ในสำนักของท่านเพื่อนำมาประกอบการทำงานวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ส่วนวัน เวลาและ สถานที่นิสิตจะเป็นผู้มาประสานด้วยตนเองและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขออัญมณาขอบคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร



(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จารุมโน: ๐๘๙-๙๘๐-๕๔๘๔

ที่ ศธ. ๖๑๐๑/๐๑๘



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๐ มกราคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตแจกแบบสอบถามและขอข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายบรรณสิทธิ์ นามสกุล บรรณสารประสิทธิ์ เลขประจำตัวนิสิต ๕๒๐๑๔๐๕๐๕๔ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่อง สติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรม ณ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” โดยในการทำวิจัย มีความจำเป็นต้องแจกแบบสอบถามและขอข้อมูลจากสถานปฏิบัติธรรม เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมา เพื่อขออนุญาตให้นิสิตได้แจกแบบสอบถามในสถานที่ปฏิบัติธรรมและข้อมูลจากสถานที่ปฏิบัติธรรม อาทิ ๑. เอกสารแสดงรายการจำนวนผู้เข้ารับการอบรม โครงการปฏิบัติธรรม ๒. เอกสารกำหนดการปฏิบัติธรรม ในสำนักของท่านเพื่อนำมาประกอบการทำงานวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ส่วนวัน เวลาและ สถานที่นิสิตจะเป็นผู้มาประสานด้วยตนเองและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขออัญมโทนาขอบคุณล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐

<http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอุบล จรรย์โม: ๐๘๙-๙๘๐-๕๕๘๔

ภาคผนวก ง.

ความเป็นมาของโครงการปฏิบัติธรรม

ความเป็นมาของโครงการปฏิบัติธรรม

โครงการปฏิบัติธรรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล จังหวัด นครปฐม และสถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัด ออยุธยา ซึ่งสถานปฏิบัติธรรมทั้งสองแห่ง ได้ทำการฝึกอบรมในรูปแบบ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อกรรมฐานสายพอง-ยุบ โดยได้รับการสนับสนุนอาจารย์ ผู้ฝึกสอน จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมตลอดโครงการ ซึ่งความเป็นมาของสถานปฏิบัติธรรมทั้ง ๒ แห่ง มีดังต่อไปนี้

๑. สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล

สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไปขึ้น เริ่มตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๓๔ เป็นต้นมา โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ได้มอบหมายให้ฝ่าย กิจกรรมสำนักพุทธมณฑล ซึ่งมีท่านอาจารย์คุณ บุญธรรม หัวหน้าฝ่ายกิจกรรมในสมัยนั้น ได้ขอรับการสนับสนุนพระวิปัสสนาจารย์ จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมหาวิทยาลัยได้ มอบหมายให้สถาบันวิปัสสนาธุระจัดคณะพระวิปัสสนาจารย์ ไปดำเนินการฝึกอบรมประจำตลอด โครงการ ซึ่งมีหนังสือคู่มือสมาธิภาวนา-ทำวัตร สวดมนต์แปล ใช้เป็นคู่มือประกอบในการ ฝึกอบรม เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ให้เกิดศรัทธา วิริยะ อุทสาหะ ในการปฏิบัติยิ่งขึ้น^๑

๑.๑ สถานที่ตั้ง

สถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑล (อาคารพิพิธภัณฑสถาน ๒) ตั้งอยู่ที่ สำนักงานพุทธมณฑล ๒๕/๒๕ หมู่ ๖ ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐.

๑.๒ กำหนดการปฏิบัติธรรม

ก. กำหนดการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในงานวิจัยนี้ได้แก่

(๑) วันที่ ๑-๔ ตุลาคม ๒๕๕๔ ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระสังฆราช

^๑ พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า คำปรารภ.

(๒) วันที่ ๒๑-๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔ ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๔ พรรษา และโอกาสแห่งการผนวชครบปีที่ ๕๕

(๓) วันที่ ๓-๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรมประจำเดือนสำหรับประชาชนทั่วไป

กำหนดการปฏิบัติธรรมนั้น ปกติจะจัดปฏิบัติธรรมทุกต้นเดือน (ในวันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์) วันมาฆบูชา, วันวิสาขบูชา, วันอาสาฬหบูชา, วันที่ ๑๐-๑๔ สิงหาคมของทุกปี เป็นการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ, วันที่ ๓-๗ ธันวาคมของทุกปี เป็นการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สำหรับการจัดปฏิบัติธรรมเนื่องในงานเทศน์มหาชาติเฉลิมพระเกียรติ จะกำหนดวันที่และเดือนอีกครั้งหนึ่งภายหลัง

ข. การขอเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกรุณาแจ้งล่วงหน้าให้ทราบก่อน ในการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตลอดทั้งปี ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

ค. การเดินทาง

(๑) รถส่วนตัว เข้าจอดหน้าหอประชุมใหญ่พุทธมณฑล

(๒) รถโดยสารประจำทางสาย ๑๒๔, ๑๒๕, ๘๔ก, ปอ. ๘๔ก, ปอ. ๕๑๕, ปอ. ๕๑๘, ปอ.๑๓๐, ปอ. ๕๔๗ (รายละเอียดติดต่อ ส่วนกิจกรรมและการเรียนรู้ โทร ๐๒-๔๔๑๘๘๐๑-๓.)

ง. การรายงานตัว

(๑) การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ๓-๕ วัน ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. ณ อาคารพิพิธภัณฑสถานพระพุทธศาสนา

(๒) การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.

จ. เครื่องใช้ส่วนตัวที่ใช้ในการปฏิบัติ

(๑) ชุดแต่งกายสีขาว หรือชุดสีสุภาพ

(๒) อุปกรณ์สำหรับใช้อาบชำระร่างกาย เช่น ขันน้ำ สบู่ ยาสีฟัน เป็นต้น

(๓) ยาที่ใช้รักษาโรคประจำตัว

ฉ. ติดต่อสอบถาม

ติดต่อด้วยตนเองที่ส่วนกิจกรรมและการเรียนรู้ สำนักงานพุทธมณฑล อาคารพิพิธภัณฑสถาน ๒ หรือ โทร. ๐๒-๔๔๑๕๘๐๑-๓, ต่อ ๓๓๑๓, ๓๓๒๐ โทรศัพท์, โทรสาร ๐๒-๔๔๑๐๕๐๒ (วันเวลาราชการ)^๒

๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติธรรมพอสังเขป

โครงการปฏิบัติธรรมของพุทธมณฑล ได้รับการสนับสนุนพระวิปัสสนาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในรูปแบบ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือเป็นที่รู้จักกันดีในชื่อกรรมฐานสายพอง-ยุบ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องพยายามทำจิตของตนเองให้สงบนิ่งอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยมีสติกำกับ กำหนดรู้ขั้น ๕ หรือรูปนาม ดังกล่าว ตามหลักสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติเข้าไปตั้งตามกำหนดรู้โดย ๔ ทาง คือ

ก. กายานุปัสสนา มีสติติดตามดูกาย คือ การมีสติกำกับรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกายทุกอิริยาบถ

ข. เวทนานุปัสสนา มีสติติดตามกำหนดรู้เท่าทันความรู้สึติดตามที่อารมณ์กระทบสัมผัส

ค. จิตตานุปัสสนา การมีสติตั้งกำกับรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต ด้วยการนึกคิดต่างๆ

ง. ธรรมานุปัสสนา การมีสติกำหนดพิจารณาธรรมกำกับรู้เท่าทันธรรม คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^๓

๑.๔ ตัวอย่างกิจวัตรประจำวัน

กิจวัตรประจำวันของผู้เข้าปฏิบัติธรรมนั้น จะปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของเวลาที่เข้ารับการอบรม เช่น ๓ วัน, ๔ วัน, ๕ วัน แต่โดยทั่วไป วันเปิด และวันปิดโครงการอบรมจะมีกิจวัตรประจำวันเหมือนกัน ตัวอย่างที่ได้นำมาแสดงนี้มีระยะเวลาอบรม ๓ วัน ซึ่งทางสถานปฏิบัติธรรมพุทธมณฑลทำการจัดอบรมเป็นประจำทุกต้นเดือนในช่วงวัน สุกร์ เสาร์ อาทิตย์ รายละเอียดมีดังนี้

^๒ ส่วนกิจกรรมและการเรียนรู้ สำนักงานพุทธมณฑล, กำหนดการปฏิบัติธรรมประจำเดือนสำหรับประชาชนทั่วไป ณ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔-๒๕๕๕.

^๓ ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๔๑.

วันศุกร์

เวลา ๐๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.

เวลา ๑๘.๐๐ น.

เวลา ๒๑.๐๐ น.

เวลา ๒๑.๓๐ น.

เวลา ๒๒.๓๐ น.

วันเสาร์

เวลา ๐๔.๐๐ น.

เวลา ๐๔.๓๐ น.

เวลา ๐๗.๓๐ น.

เวลา ๐๘.๓๐ น.

เวลา ๑๑.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๖.๐๐ น.

เวลา ๑๖.๒๐ น.

เวลา ๑๗.๐๐ น.

เวลา ๑๘.๐๐ น.

เวลา ๒๑.๐๐ น.

เวลา ๒๑.๓๐ น.

เวลา ๒๒.๓๐ น.

วันอาทิตย์

เวลา ๐๔.๐๐ น.

เวลา ๐๔.๓๐ น.

เวลา ๐๗.๐๐ น.

เวลา ๐๘.๐๐ น.

เวลา ๑๑.๐๐ น.

เวลา ๑๓.๐๐ น.

เวลา ๑๕.๐๐ น.

เวลา ๑๖.๓๐ น.

ผู้ปฏิบัติธรรมลงทะเลเวียน

พร้อมกันที่ห้องประชุม / ประธานจุดธูปบูชาพระรัตนตรัย / ทำวัตรสวดมนต์ / สมาทานศีล ๘ / สมาทานพระกัมมัฏฐาน / ฟังการบรรยายธรรม /

เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

พักดื่มน้ำปานะ

เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

พักผ่อน

ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว

ทำวัตรสวดมนต์ / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

รับประทานอาหาร

ฟังการบรรยายธรรม / เจริญสมาธิภาวนา

รับประทานอาหาร

ฟังการบรรยายธรรม / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

พักดื่มน้ำปานะ

เจริญสมาธิภาวนา

พักอาบน้ำ

ทำวัตรสวดมนต์ / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

พักดื่มน้ำปานะ

เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

พักผ่อน

ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว

ทำวัตรสวดมนต์ / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

รับประทานอาหาร

ฟังการบรรยายธรรม / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

รับประทานอาหาร

ฟังการบรรยายธรรม / เจริญสมาธิภาวนา / เดินจงกรม

สอบอารมณ์กรรมฐาน

พิธีลาศีล / รับศีล ๕ แล้วเดินทางกลับ^๔

^๔ พระมหาไสว ญาณวิโร. ดร., คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงาน
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ, หน้า ๑๔๘-๑๕๐.

๑.๕ รูปการปฏิบัติธรรม ที่พุทธมณฑล



๑. ประธานทำการเปิดการอบรมโครงการ



๒. การสมาทานพระกัมมัฏฐาน



๓. พระวิปัสสนาจารย์นำสวดมนต์



๔. การสอนความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔



๕. การสอนเดินจงกรม



๖. ผู้ปฏิบัติธรรม ในอิริยาบถนั่ง

๒. สถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นศาสนสถานศึกษาที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทย ได้จัดการเรียนการสอน การปฏิบัติธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้แก่คณะสงฆ์ สถาบันการศึกษา หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป รวมทั้งจัดกิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรมจริยธรรมให้แก่โรงเรียนในระดับต่างๆ ซึ่งการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ทางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ให้ความสำคัญมาตลอด โดยมอบหมายให้ฝ่ายวิปัสสนาธุระเป็นผู้ฝึกอบรมปฏิบัติธรรม ในการฝึกอบรมนั้นมีหนังสือ คู่มือสมาธิภาวนาสวดมนต์แปล ที่ใช้ช่วยในการประกอบกิจกรรม ให้ดำเนินไปด้วยความสำเร็จเรียบร้อย เช่น สวดมนต์ ทำวัตร ทบทวนหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและปฏิบัติตามพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เจริญงอกงามและสร้างความมั่นคงให้แก่พระพุทธศาสนาต่อไป^๕

๑.๑ สถานที่ตั้ง

สถานปฏิบัติธรรมมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (อาคารหอฉัน ชั้น ๔) ตั้งอยู่ที่ ๗๕ หมู่ที่ ๑ หลักกิโลเมตรที่ ๕๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดอยุธยา ๑๓๑๓๐.

๑.๒ กำหนดการปฏิบัติธรรม

ก. กำหนดการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในงานวิจัยนี้ได้แก่

- (๑) วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ - ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรมวันปีใหม่
- (๒) วันที่ ๑๓ - ๑๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไป
- (๓) วันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไป
- (๔) วันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ - ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรมของพนักงาน

การประสานครหลวง

- (๕) วันที่ ๔ - ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติธรรม วันมาฆบูชา

^๕ ดูรายละเอียดใน ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือ สมาธิภาวนาสวดมนต์แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า คำนำ.

การอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น โดยปกติ มีหลักสูตร ๓ วัน, ๕ วัน, ๗ วัน, ๑๐ วัน ซึ่งสามารถติดต่อสอบถามได้ที่ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ โทร ๐๓๕๒๔-๘๐๐๐ ต่อ ๘๖๘๒, ๘๑๑๑, ๘๘๑๖, ๘๘๑๕, ๘๘๑๘ และ ๐๘-๕๓๓๒-๕๒๔๐.

ข. สิ่งที่ต้องเตรียมในการปฏิบัติธรรม

(๑) การเข้าร่วมปฏิบัติธรรมตามโครงการถ้าเป็นหมู่คณะกรุณาแจ้งให้ทราบก่อน อย่างน้อย ๒ สัปดาห์

(๒) เครื่องใช้ส่วนตัวที่ต้องนำไปใช้ในการปฏิบัติธรรม (สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน ผ้าชุดขาว หรือ ผ้าสีสุภาพ เป็นต้น)

(๓) รถออกจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ เวลา ๑๕.๐๐ น. (มีรถรับ-ส่งผู้ปฏิบัติธรรม)

(๔) ลงทะเบียน ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ณ ตึกอาคารหอฉันชั้น ๔ มจร. วังน้อย

ค. การเตรียมตัว

(๑) เสื้อชุดขาว (กางเกงขาขาว) กระโปรงขาว) ที่สุภาพและสวมใส่สบาย

(๒) เตรียมเครื่องใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่นสบู่ ยาสีฟัน ยาประจำตัว ฯลฯ

(๓) ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม หรือค่าใช้จ่ายอื่นๆ แล้วแต่จะบริจาคตามกำลังศรัทธา

ง. ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ตึกสำนักงานอธิการบดี) โทร. ๐-๓๕๒๔-๘๐๐๐ ต่อ ๘๖๘๒, ๘๘๑๘, ๘๑๑๑, ๘๘๑๕, ๘๘๑๖ และ ๐๘-๕๓๓๒-๕๒๔๐ โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๘๐๔๔, ๐๓๕๒๔-๘๐๔๓ หรือ www.vipassanathai.com
email : sumetha333@yahoo.com

๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติธรรมพอสังเขป

กรรมฐานสายพอง-ยุบนี้ มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ การสอนกรรมฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๘) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อ

มหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^๖

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควรกำหนดรู้อารมณ์ หรือ ปรากฏการณ์ของรูปนาม ซึ่งในขั้นแรกนี้ พึงกำหนดปรากฏการณ์ที่ชัดเจนเสียก่อน คือ คิดตามดูกาย และอาการของกาย หรือ รูปฉันท์ โดยกำหนดรู้ อิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ เช่นเดินหน้า ถอยหลัง แลดู เหลียวดู กิน ดื่ม นุ่งห่ม ถ่ายปัสสาวะ ถ่ายอุจจาระ เป็นต้น^๗ ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติในทำนอง เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถหนึ่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว พึงสังเกตอาการฟองยุบของหน้าท้อง ให้มีสติกำหนดที่อาการฟองของท้องพร้อมกับบริกรรมว่า “ฟองหนอ” และให้มีสติกำหนดที่อาการยุบของท้อง พร้อมกับบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ในขณะที่เกิดอาการฟองยุบ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า ปัจจัยหลักในการทำงานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ นาม กับ รูป นามคือ ความรับรู้อาการฟองและยุบของหน้าท้อง รูปคือ หน้าท้องฟอง-ยุบขณะที่มีการหายใจเข้า หายใจออก และในขณะที่กำหนดอาการฟองยุบอยู่ หากมีความคิด (สังขาร) ความรู้สึก (เวทนา) และความจำ (สัญญา) ใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ให้กำหนดรู้อาการเหล่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องใช้สติกำหนดรู้พร้อมกับว่า คำกำหนดกำกับลงไปทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้นี้ติดต่อไม่ขาดระยะ วิปัสสนาญาณก็จะเจริญขึ้นไปเรื่อยๆ โดยขั้นแรกผู้ปฏิบัติจะรู้แจ้งรูปและนามในทุกกิจกรรมที่ทำ หากปฏิบัติต่อไป จะเห็นความเกิดดับของนามและรูป เห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป (อนิจจานุปัสสนาญาณ) เห็นความเป็นอนันตนาของรูปและนาม (อนัตตานุปัสสนาญาณ) และไม่มีการยึดมั่นในขั้น ๕ หรือรูปนามและถึงความเป็นพระอริยบุคคลในที่สุด^๘

๑.๔ กำหนดการปฏิบัติธรรมประจำวัน (ตัวอย่าง หลักสูตร ๓ วัน)

วันที่หนึ่ง

เวลา ๐๕.๐๐ น.

รตออกจากวัดมหาธาตุ ทำพระจันทร์ บริเวณหน้าอาคารมหาจุฬาฯ

เวลา ๐๖.๓๐ น.

เดินทางมาถึงมหาจุฬาฯ วั่งน้อย เข้าที่พักทำกิจธุระส่วนตัว

^๖ ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์), หน้า ๑๑-๑๒.

^๗ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕๓.

^๘ ดูรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, หน้า ๑๒-๑๓.

เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน / รับประทานอาหาร
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย / ทำวัตรเย็น / สมาทานศีล ๘ / สมาทานกัมมัฏฐาน / แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๒๑.๓๐ น.	พักและกำหนดอิริยาบถ
วันที่สอง	
เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า / บรรยายธรรม
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า / รับประทานอาหาร / พัก
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฉันภัตตาหาร / รับประทานอาหาร / พัก
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน / ส่งและสอบอารมณ์
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ดื่มน้ำปานะ / พักทำกิจส่วนตัว
เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ทำวัตรเย็น / บรรยายธรรม
เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๓๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๒๑.๓๐ น.	พักและกำหนดอิริยาบถ
วันที่สาม	
เวลา ๐๔.๐๐ น.	ตื่นนอน / ทำกิจส่วนตัว
เวลา ๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า / บรรยายธรรม
เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเช้า / รับประทานอาหาร / พัก
เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน / ส่งและสอบอารมณ์
เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	ฉันภัตตาหารเพล / รับประทานอาหาร / พัก
เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
เวลา ๑๕.๐๐ น.	แสดงความเห็น / ความรู้สึก / พินิจขอมาพระอาจารย์ / ลาศีล ๘ และ สมาทานศีล ๕/ พินิจปิดการฝึกอบรม
เวลา ๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับ ^๕

^๕ คุรุรายละเอียดใน คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, หน้า ๑๓๗.

๑.๕ รูปการปฏิบัติธรรม ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



๑. การถวายสักการะพระอาจารย์



๒. การสมาทานศีล ก่อนการปฏิบัติ



๓. การสอนผู้มาปฏิบัติใหม่



๔. พระวิปัสสนาจารย์นำปฏิบัติธรรม



๕. การสอนความรู้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔



๖. การปฏิบัติธรรม ในอิริยาบถนั่ง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์
เกิดเมื่อ : วันที่ ๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๔
สถานที่เกิด : กรุงเทพฯ ฯ
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๓๔ / ๑๕๒ ซอยโชคชัย ๔ ที่ ๓๖ แขวง / เขต ลาดพร้าว กรุงเทพฯ ฯ
การศึกษา : ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิตบัณฑิต ที่ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต,
กรุงเทพฯ ฯ ในปี พ.ศ. ๒๕๓๘.