



ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนิน
ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหัตถ์ยืนเรศวร จังหวัดนครปฐม

A STUDY OF VIPASSANA MEDITATION ACCORDANCE THE FOUR FOUNDATIONS
OF THE MINDFULNESS AFFECTING TO THE LIFESTYLE OF THE PRACTITIONERS
AT WAT HATAINARESD, NAKHON PATHOM PROVINCE

พระมหาณภัทร กิตติธยาโน (สินเพ็ชร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนิน
ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม

พระมหาณภัทร กิตติธยาโน (สินเพ็ชร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



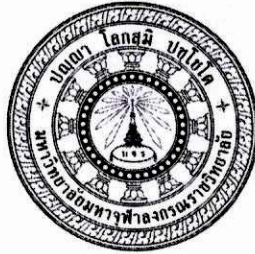
**A Study of Vipassana Meditation Accordance the Four Foundations
of the mindfulness affecting to the lifestyle of the Practitioners
at Wat Hatai naresd, Nakhon Pathom Province**

Phramaha Napad Kitiñño (Sinpechr)

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์
เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของ
ผู้ปฏิบัติธรรม วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.มานพ นักการเรียน)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ชื่อผู้วิจัย

พระมหาณภัทร กิตติธนาโณ

(พระมหาณภัทร กิตติธนาโณ)

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๑ เดือน และต่อมาได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลารวมถึง ๗ เดือน ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมทนาคุณท่านเจ้าประคุณฯ เรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้

สารนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาโกมล กมโล รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ บาฬีศึกษาพุทธโฆส พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ พระครูถาวรธรรมาภิรมย์ เจ้าอาวาสวัดห้วยจรเข้มหาพระมหาเฉลิม ปิยทสสี เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม ที่อนุเคราะห์ อนุญาตให้ลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และรศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการ ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ดร.ชัยชาญ ศรีหาญ ผู้แปลบทคัดย่อภาษาอังกฤษ และคณาจารย์ผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการ ให้คำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการทำสารนิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, เจ้าหน้าที่ตรวจรูปแบบ พระประเทือง ขนติโก พระสุคนธ์ ปญญารโห ที่เมตตาคำปรึกษา แนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ทำวิจัย, คุณภานุมาตร์ เนโส เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานที่ช่วยดำเนินการเรื่องเอกสาร แจ้งกำหนดการและระเบียบการต่างๆ ให้ทราบ ตลอดจนเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ห้องสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่กรุณาเอื้อเพื่อการสืบค้นข้อมูลทำให้การทำสารนิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ขออนุโมทนากับเจ้าหน้าที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่าน เพื่อนิสิตวิปัสสนาภาวนารุ่น ๑๑ ทุกหมู่ทุกคน ที่ช่วยเหลือให้ความสะดวกทั้งด้านเอกสาร และตรวจสอบการประชุมความช่วยเหลือเกื้อกูลในการทำสารนิพนธ์ให้ผ่านไปได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ตลอดจนทุกท่านที่ให้ความเมตตาอนุเคราะห์ จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี อาณิสสแห่งบุญกุศลใดๆ คุณประโยชน์ทั้งหลาย อันเกิดจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอน้อมน้อมนำสักการบูชาต่อพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอให้ทุกท่านได้บรรลุธรรมอันสูงสุดของพระพุทธศาสนาด้วยกันทุกท่านทุกคน เทอญ.

พระมหาณภัทร กิตติธยาโน

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัย : พระมหาณภัทร กิตติธนาโณ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ป.ธ. ๙, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันเสร็จสมบูรณ์ : ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน ๖๖ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๗ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่า t ($t - test$) และ One – Way analysis of variance ($F - test$) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ใช้การทดสอบรายคู่ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe's Post hoc Comparison)

ผลการวิจัยพบว่า

(๑) กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ทั้ง ๔ ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ๒ ด้าน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ และเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้นอาจ ไม่เกี่ยวกับทุกข์ทางกายเสมอไป และอยู่ในระดับปานกลาง ๒ ด้าน คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้ปฏิบัติธรรมระลึกว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติธรรมดา และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้

(๒) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุ และระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

Research Paper Title : A Study of Vipassana Meditation Accordance With Four Foundations of Mindfulness Affecting to the Lifestyle of the Practitioners at Wat Hatainares, Nakhonpathom Province

Researcher : Phramaha Napat Kittiñāno (Sinpechr)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor : Asst.Prof.Dr. Viroj Koomkrong, Dr., Pali IX, M.A., (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies),

Date of Completion : January 19, 2018

Abstract

The objectives of this research were to study the insight practice based on four foundations of mindfulness in Theravada Buddhist scriptures and to study the insight practice based on four foundations of mindfulness affecting to living of meditation participants at Wat Hatainares, Nakhompathom province. The sampling group was 66 practitioners. The research tool is a questionnaire with coefficient confidential at 0.97. The data analysis is through frequency, percentage, and average, standard deviation (S.D) t-test and F-test by one-way of variance (F-test). When found the significantly differences on statistics by using Scheffe's Post hoc Comparison.

The findings were as following;

1) The sampling group who had practiced 4 foundations of mindfulness at Wat Hatainares, Nakhompathom province in 4 sections, totally is in high level. In each aspect, it found that there were only 2 levels being in high level, i.e. in Kāyānupassanā, the practitioner can observe the bodily movements such as hand, leg, hand and head in all activities and in Vedanānupassanā, practitioner will notice that all mental suffering may not be involve with physical pains. It found 2 levels being in middle level, i.e. in Cittānupassanā, practitioner keeps in mind that mind is always in changing as its nature, and in Dhammānupassanā, practitioner can comprehend the cause of ill-will, aversion.

2) The Dhamma practitioner with different gender, occupation, and amount of time on Dhamma practice had followed 4 foundations of mindfulness differently with statistical significance at 0.05 while those practitioner with different age and education qualification had practiced 4 Satipaṭṭhāna differently without statistical significance at 0.05.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๖
๒.๓ หลักการดำเนินชีวิต	๓๙
๒.๔ ข้อมูลทั่วไปของวัดหทัยนเรศวร	๔๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๙
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕๔
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๕๕
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๕๕
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๕๗

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๗
-------------------------------------	----

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป	๖๐
๔.๒ ระดับการปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔	๖๑
๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	๖๖

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๒
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๗๔
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๗๗

บรรณานุกรม	๗๘
------------	----

ภาคผนวก	๘๑
---------	----

ผนวก ก แบบสอบถาม	๘๑
ผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๘๙
ผนวก ค หนังสือออกในการดำเนินวิจัย	๙๖
ผนวก ง ตารางค่าความเชื่อมั่น TRYOUT	๙๙
ผนวก จ ตารางค่าความเชื่อมั่น	๑๐๔

ประวัติผู้วิจัย	๑๐๗
-----------------	-----

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
ตารางที่ ๔.๑	แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๖๐
ตารางที่ ๔.๒	แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวม	๖๑
ตารางที่ ๔.๓	แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๒
ตารางที่ ๔.๔	แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๓
ตารางที่ ๔.๕	แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๔
ตารางที่ ๔.๖	แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๕
ตารางที่ ๔.๗	แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรเพศ ด้วยสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญชนิดที่แบบที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent)	๖๖
ตารางที่ ๔.๘	แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปร อายุ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)	๖๗
ตารางที่ ๔.๙	แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปร ระดับการศึกษา ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)	๖๘
ตารางที่ ๔.๑๐	แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)	๖๘
ตารางที่ ๔.๑๑	แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐานจำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffé)	๖๙
ตารางที่ ๔.๑๒	แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffé)	๗๐

ตารางที่ ๔.๑๓	แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับมีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านรวม จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffé)	๗๐
ตารางที่ ๔.๑๔	แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรจำนวน ครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)	๗๑
ตารางที่ ๔.๑๕	แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาจำแนกตามตัวแปรจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการของ เชฟเฟ่ (Scheffé)	๗๑

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

แผนภูมิที่ ๒.๑แสดงกรอบแนวคิดงานวิจัย

๕๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาลิ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๒๗๓ หน้า ๓๒๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๒๗๓ หน้า ๓๒๕

การอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในสารนิพนธ์ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๔	วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคคปาลิ	(ภาษาบาลี)
	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ฉก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ชั้นอรรถกถา

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา และปกรณ์วิเสส โดยใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ภาค/ตอน/หน้า ตามลำดับ เช่น

ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/-/๔๐๒-๔๐๓ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถา ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา เล่ม ๑ ภาค ๕ ตอน - หน้า ๔๐๒-๔๐๓ ฉบับมหาวิทยาลัย ๒๕๓๘

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๔๖	๑	๕		ขุ.สุ.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา

การอธิบายอักษรย่อปกรณ์วิเสส

	ภาษา
วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์หรือสถานที่พิมพ์

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ ที่ได้จัดพิมพ์โดยไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ หรือสถานที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป.	= ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
ม.ป.ท.	= ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการฝึกฝน และพัฒนาตนเองให้เกิดสติปัญญา ในการแก้ปัญหาและหนทางแห่งการพ้นทุกข์ของชีวิต โดยทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่หลงฟุ้งเพื่อไปตามอารมณ์หรือสภาวะสิ่งที่มากระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จนนำไปสู่ความหลงผิดด้วยอำนาจของอวิชชา กิเลสตัณหา เกิดการกระทำผิดทางกาย วาจาใจ สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน แก่ตนเองและสังคม ซึ่งหนทางที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวนั้นก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยฝึกมีสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทาง กายและใจ

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงคำว่าวิปัสสนาว่า คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีการทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลาย ตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่วาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดเคืองใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลง รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที ต่อโลกและชีวิต ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางใจ และความรู้สึกทั้งหลาย^๑

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของสภาวะทั้งหลายตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยจนนำไปสู่การแก้ปัญหามีประสิทธิภาพ ทั้งยังช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้อย่างถูกต้องดีงาม มีความสงบสุข สามารถรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกตามความเป็นจริง ดังพระดำรัสของพระพุทธองค์ที่ว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือ ย่อมละอวิชชาได้”^๒ มนุษย์จึงจำเป็นต้องปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเป็นการพัฒนาด้านจิตใจให้ละความเห็นผิดจนเกิดปัญญา จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้^๓

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๒๗.

^๒ อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๓๖.

^๓ ข.ข. (ไทย) ๒๕/๓๕-๓๖/๓๖.

ในสังคมการดำเนินชีวิตของมนุษย์โดยส่วนใหญ่มักจะต้อง เผชิญหรือประสบกับทุกข์และปัญหา“ปัญหาของมนุษย์ทั้งในระดับบุคคลหรือสังคม ก็มาจากความจริงอันเดียวกัน คือการที่ชีวิตของมนุษย์นั้นโดยธรรมชาติ เป็นที่ตั้งของปัญหา”^๔ เพราะนามรูป ทั้งหลายเป็นทุกข์โดยทุกข์หรือสังขาร^๕ เมื่อมนุษย์ไม่มีสติปัญญา รู้เท่าทัน อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ หรือเกิดขึ้นทางกายและใจจิต หลงยึดติด ยินดียินร้าย ก่อเกิดตัณหาอุปาทานยึดมั่นในสิ่งนั้นและกระทำการเพื่อตอบสนองแรงกระตุ้นอยากของตัณหา ทำให้เป็นเหตุนำมาซึ่งปัญหาและทุกข์ซึ่ง “เป็นเรื่องที่เกิดจากกรรมและกิเลส คือเป็นทุกข์ที่เป็นปัญหาของมนุษย์ เกิดจากกิเลสและกรรมของคน (ใช้ศัพท์ตามพระบาลีว่า เกิดจากทุกข์ สมัย คือเกิดจากตัณหา,และพึงสังเกตตามพุทธพจน์ที่ว่า “อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”)^๖ ปัญหาในสังคมทุกวันนี้เกิดขึ้น เพราะขาดการพัฒนาจิตใจ พฤติกรรมการแสดงออกทางกายวาจาจึงมักแสดงออกไปตามอำนาจของกิเลส”^๗

ซึ่งการจะแก้ทุกข์หรือปัญหาได้นั้น ต้องรู้จักสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์หรือปัญหาและมีการปฏิบัติอย่างถูกต้องในการดำเนินชีวิต โดยการฝึกพัฒนาสติให้มีการกำหนดรู้ความเป็นไปทางกายและใจ (ทุกข์สังขาร) และละเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหาความทะยานอยาก ถิ่อมั่น ยึดติด (สมุทัยสังขาร) นิโรธ คือความดับสนิทไม่เหลือแห่งทุกข์ และมรรคสัจวิธีการปฏิบัติดำเนินไปถึงความดับทุกข์ ที่เรียกว่าทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา^๘ แต่มนุษย์โดยส่วนใหญ่มักจะดำเนินชีวิตไปด้วยความรู้ไม่เท่าทันความเป็นไปของกายใจ หรืออารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ตามความเป็นจริง จึงดำเนินชีวิตไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาที่คอยบงการอยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งทำกรรมที่เป็นอกุศลตราบติดที่มนุษย์ไม่รู้ความจริงในส่วนที่เป็นทุกข์สังขาร ก็เลยหลงติดเข้าไปในวังวนแห่งทุกข์ไม่มีที่สิ้นสุด จนกว่าจะมีการเจริญสติพัฒนาปัญญาโดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาจนนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพจิตใจไปสู่ความสงบสุขมากขึ้น เนื่องจากการขจัดอวิชชา (ความรู้ผิด) และพัฒนาไปถึงขั้นที่บั่นทอนถอดถอนกิเลสพันทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง หลักการปฏิบัติทางด้านการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลายรูปแบบแนวทาง ตามที่ท่านได้กล่าวไว้ถึง ๔๐^๙ แต่ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นทางสายเอกและได้ทรงกล่าวอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๕ ประการ คือเพื่อความบริสุทธิ์ของจิต

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๓๒๕.

^๕ ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๔ /๑๔/๒๑.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยาย**, หน้า ๗๘.

^๗ พระภาวนาวิริยคุณ (เมตฺถิ์ ทตฺตชีโว), **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๖๔ - ๑๖๕.

^๘ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔.

เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธพิน เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และเพื่อความดับทุกข์ คือพระนิพพาน^{๑๐}

วัดหทัยเรศวร ได้นำรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบ ของ พระอาจารย์โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) คือยุบหนอ พองหนอ โดยมีพระครูถาวรธรรมาภิรักษ์เป็นผู้อุปถัมภ์ และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่จบการศึกษาทางด้านวิปัสสนาภาวนา เป็นผู้ให้ความรู้แก่อุบาสก อุบาสิกา ทุกสาขาอาชีพ ที่ให้ความสนใจมาปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ โดยมีคุณหญิงสมนึก เปรมวัฒนะ ให้การสนับสนุน และสร้างอาคารปฏิบัติธรรม ๓ ชั้นให้ผู้ปฏิบัติได้เข้ามาใช้สถานที่อย่างสะดวกสบาย มาเป็นเวลาหลายปี และยังเป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมนาร่องลำดับที่ ๑๔ ในการทำสื่อปฏิบัติธรรมเพื่อเผยแพร่การปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิบัติวิปัสสนา

จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร ที่เลือกวัดหทัยเรศวรเพราะเป็น ๑ ใน ๑๕ วัดที่เป็นต้นแบบสำนักที่สอนวิปัสสนา และมีการจัดอบรมปฏิบัติอยู่บ่อยครั้ง ว่าหลังจากที่ได้มาปฏิบัติธรรมแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตที่ต่างจากที่เคยเป็นอยู่ในปัจจุบันหรือไม่อย่างไร และเพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการสอนการปฏิบัติและเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

๒. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐมอย่างไร

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๒. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม โดยกำหนดขอบเขตในการวิจัย ดังนี้

^{๑๐} จิตวนโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

๑.๔.๑ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน

๑.๔.๒ ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variables) ได้แก่ สถานภาพส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติ

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) ได้แก่ ระดับการกำหนดสติในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม

๑.๔.๓ ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่ เดือนพฤศจิกายน ถึง เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ รวมระยะเวลา ๒ เดือน

๑.๕ สมมติฐานงานวิจัย

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ แตกต่าง กันย่อมมีผลต่อการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย

๑. การวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ ไม่เที่ยง คงทนอยู่สภาพไม่ได้ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ในงานวิจัยนี้ คือการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๒. สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การมีความเพียร มีสติ มีความรู้ตัวในการดำเนินชีวิต ตามระลึกที่เป็นไปในฐาน ๔ ประการ คือ

๒.๑ กายานุปัสสนา หมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันอาการความเป็นไปของกาย และพฤติกรรมทางกาย

๒.๒ เวทนานุปัสสนา หมายถึง การมีสติพิจารณาเวทนา ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์

๒.๓ จิตตานุปัสสนา หมายถึง การมีสติพิจารณาสภาพและอาการของจิต

๒.๔ ธรรมมานุปัสสนา หมายถึง การมีสติพิจารณาธรรมที่มาประกอบจิต ประชุมตั้งจิตเป็นอารมณ์ของจิต

๓. การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนของผู้ปฏิบัติ ณ วัดหทัยเรศวร ในงานวิจัยนี้ หมายถึงการดำเนินชีวิตที่มีผลมาจาก ระดับการกำหนดสติการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๔. ผู้ปฏิบัติธรรม หมายถึง อุบาสก อุบาสิกา ที่มาปฏิบัติธรรมโดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ทราบถึงการนำวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต

๒. ได้ทราบถึงระดับการปฏิบัติธรรมโดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๓. ได้ทราบถึงปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๔. ผลที่ได้จากการวิจัยจะเป็นข้อมูลสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการนำวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม การประยุกต์หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือสามารถส่งผลอันจะเป็นประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยขอเสนอวรรณกรรมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๓ หลักการดำเนินชีวิต
- ๒.๔ ข้อมูลทั่วไปของวัดหทัยเรศวร
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานและสติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ อภิธรรมสังคณี มีข้อความว่า ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้งความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา อินทรีย์คือ ปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิ เรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๑๒}

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก์ มีข้อความว่า วิปัสสนาคือการกำหนดชั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็น อารมณ โดยพิจารณาชั้น ๕ จนเกิดปัญญารู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน วางจากความยึดมั่นถือมั่นในชั้น ๕ ทั้งปวง“ด้วยการพิจารณาจนรู้แจ้ง อย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนาภิกษุ นั้นพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วย

^{๑๒} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

ปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งสังขารอย่างใดอย่างหนึ่ง^{๑๓}

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต มีข้อความว่า วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญายังรู้ เห็นแจ้งในสังขารธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของ ไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนา ได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนัทสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรค เกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๑๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริง ของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การ ผูกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น^{๑๕}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า ปญจกฺขนฺธสุ วิวิธเณ อนิจจาติ อากาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในชั้นห้า คือรูปนามโดย อาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^{๑๖}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการขบคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังศัพท์วิเคราะห์ว่า วิวิธากาเรน อนิจจาติวิเสเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาใด ย่อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๑๗}

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๑.

^{๑๔} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๓.

^{๑๖} พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑๓.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ทอมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๘} วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญา คือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะที่ปัจจุบัน เห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์^{๑๙}

ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาภาวนาว่า วิปัสสนามีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและ ปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงาม ในอรรถาพรา้งกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๒๐}

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) กล่าวไว้ในหนังสือ แนวทางปฏิบัติธรรมว่า การปฏิบัติธรรมคือการพัฒนาตนให้ไปสู่ความพ้นทุกข์ ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าวิปัสสนา ซึ่งมุ่งเน้นช่วยให้มนุษย์ได้ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์เพื่อสร้างสรรค์สติและปัญญาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การหมดปัญหาหรือดับทุกข์ ในทุกระดับเป้าหมายของการพัฒนาพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ก็คือความเป็นอิสระจากความทุกข์หรือปัญหาทั้งปวงนั่นเอง^{๒๑}

๒.๑.๒ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

ในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มีข้อความปรากฏว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ภาวนาในธรรมวินัย นี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภาวนานี้ เมื่อพิจารณาธรรม ๔ กาย เวทนา จิต ธรรมอยู่ จิตย่อมผ่องใสตั้งมั่น เกิดมีญาณทัสสนะในธรรมทั้ง ๔ ทั้งภายใน และธรรมทั้ง ๔ อื่นภายนอก^{๒๒}

^{๑๘} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๗๘.

^{๑๙} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโม), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๕๓-๕๔.

^{๒๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔.

^{๒๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ), **แนวทางปฏิบัติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์ไทย การพิมพ์, ๒๕๖๐), หน้า ๒.

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓-๒๒๔.

โดยไม่มีความอาลัยในตระกูล หรือคณะ พยายามเพื่อให้แจ้งซึ่งพระอรหัตต์ นี้ชื่อว่า วาสธูระ ส่วนกุลบุตรเล่าเรียน ๑ นิกาย ๒ นิกาย หรือ ๕ นิกาย ตามกำลังของตน พึงตามประกอบศาสนาให้บริสุทธิ์ดีโดยปริยัติ และโดยอรรถ นี้เรียกว่า ปริยัติธูระ.^{๒๗} การศึกษาศึกษาปริยัติธูระ และวาสธูระ (การเจริญวิปัสสนาธูระ) ต่างมีความสำคัญ คือปริยัติก็เป็นแนวทางของการปฏิบัติ และนำไปสู่ปฏิเวธ แต่ที่พบในพระไตรปิฎกและอรรถกถา พระพุทธองค์ยกย่องการปฏิบัติเพราะสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ มรรค ผล พันทุกข์ กล่าวคือพระนิพพานได้ เหมือนอย่างที่ว่าผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

อานนทฺ ผู้ใดแล ไม่ว่าเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรืออุบาสิกา เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ประพฤติตามธรรม ผู้นั้น ชื่อว่าสักการะ เคารพนับถือ บูชายำเกรงนอบน้อมตลาคต ด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยม.^{๒๘}

ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานฐานจึงมีความสำคัญต่อพุทธศาสนิกชนที่จะต้องศึกษาและนำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจัง จะสามารถทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจใน รูป-นาม ตามความเป็นจริงไม่หลงไหลไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล และสามารถพัฒนาสติปัญญาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถนำไปสู่การขจัดกิเลส อนุสัย สิ้นอาสวะ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

๒.๑.๔ ความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

บุคคลที่แสวงหาความสิ้นทุกข์หลุดพ้นจากทุกข์ในวิภูษะสงสารสติปัฏฐานเป็นหนทางหรือแนวทางที่สำหรับจะทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดหมาย คือการพ้นทุกข์ กล่าวคือพระนิพพานได้ดังมีข้อความในสติปัฏฐานสูตร ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายดังพรรณนามาฉะนี้^{๒๙}

บรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์^{๓๐} ได้ประมวลความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ คำสอนของพระพุทธเจ้า ตลอดจนทัศนะต่างๆ ของพระเถระในครั้งพุทธกาล และในยุคกึ่งพุทธกาลที่ได้อธิบายเอาไว้ ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นมีปรากฏมากมายในพระไตรปิฎก อีกทั้งรูปแบบลักษณะของการแสดงก็มีความหลากหลายไปตามเหตุการณ์สถานที่ ส่วนหลักการสำคัญที่

^{๒๗} พ.ศ.อ. (ไทย) ๑/๕/-/๔๐๒-๔๐๓.

^{๒๘} พ.ม. (ไทย) ๑๐ /๑๙๙/๑๔๘.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๘/๑๓๑.

^{๓๐} บรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์, “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘-๒๑.

สมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการสรุปการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ได้อาศัยสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของพุทธภาษิตนี้ได้เป็นอย่างดี ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^{๓๑}

๒. พระสารีบุตร ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในสติปัฏฐานกถาโดยมีใจความว่า ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็คือผลของการกำหนดองค์ธรรมในสติปัฏฐาน ๔ โดยอาการจะเกิดผล ๗ ประการ หรือญาณ (ความรู้) นั้นเอง ดังที่อธิบายไว้ดังนี้

- ๑) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัจสัญญาได้
- ๒) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัจสัญญาได้
- ๓) เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัจสัญญาได้
- ๔) เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้
- ๕) เมื่อคลายกำหนด ย่อมละระคะได้
- ๖) เมื่อทำระคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้
- ๗) เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้^{๓๒}

๓. พระอานนท์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในจรัญญิตีสูตร โดยความว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน เพราะบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ และเหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ไม่นาน เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๓๓}

๔. พระอนุรุทธะ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในปฐมมโหคตสูตร โดยมีใจความว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ไปถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ชื่อว่าปรารถนาอริยมรรค ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิดธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๔}

พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพานว่า แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก้กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๓๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖.

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๘/๒๔๖-๒๔๗.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๙๙/๔๒๙-๔๓๒.

พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกับอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ นี้^{๓๕}

พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ จตตารโ สติปัฏฐานา ว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ เป็นการอธิบายความตามที่พระอรหันตอภิกขัลยาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง เมื่อจิตของโยคีเจริญอยู่รอบสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ศิล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น โยคีจะสามารถเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด เมื่อพากเพียรอดทนเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อย่างไม่ย่อมนย่อ ย่อท้อ การทำงานของรูป-นาม ก็ปรากฏเด่นชัดมากขึ้นความเห็นเป็นตัวเราตัวเขาเหมือนคนธรรมดาทั่วไปจะค่อยๆ จางหายไป จิตโยคีจะเห็นแจ้งรู้จริงจากการปฏิบัติว่าที่ถูกต้องมีแต่เพียงรูปกับนามทำงานอยู่เท่านั้นก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ในการในการปฏิบัติ การรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้เรียกว่าญาณ โยคีผู้มีบุญทั้งหลาย ก็ได้ดำเนินมาสู่เส้นทางที่มีเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ครั้งหนึ่งในสมัยพุทธกาล สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้เคยใช้เป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพาน ครั้นเมื่อปฏิบัติต่อไป หนทางที่นำไปสู่มรรค ผล นิพพานก็ใกล้ขึ้นๆ โยคีจะได้ลิ้มรสพระธรรมที่สุดประเสริฐ สุขุม ล้ำลึก ช้าหรือเร็วขึ้นกับความพากเพียร ความอดทน และบุญบารมีของแต่ละบุคคล^{๓๖}

พระญาณโพนิกเถระ กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในหนังสือ ชื่อ หัวใจกรรมฐานว่า คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่แสดงวิธีการฝึกจิตและอารมณ์ของกัมมัฏฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับจริต อุปนิสัยและความสามารถที่แตกต่างกัน แต่กระนั้นวิธีการต่างๆ เหล่านั้น ก็รวมลงทั้งสติปัฏฐาน ซึ่งพระบรมศาสดาตรัสเรียกว่า ทางสายเดียว ดังนั้นจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่จะให้ชื่อสติปัฏฐานว่า หัวใจของกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา หรือยิ่งกว่านั้นว่าหัวใจของพระธรรมทั้งหมด^{๓๗}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป. ธ. ๙) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน) ว่า ผู้ที่จะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนั้น ต้องเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ สมัยทุกวันนี้ก็ยังคงปฏิบัติได้ เพราะสติปัฏฐาน ๔ ยังมีอยู่ ชาวพุทธส่วนมากรู้จักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยกันทั้งนั้น แต่กิเลสยังไม่หมดสิ้นไปเพราะยังไม่ลงมือปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ เหมือนบุคคลรู้อยู่แล้วว่า หนทางนี้จะไปถึงไหน แต่ยังไม่ได้ออกเดินทาง เรากีย่อมจะไปไม่ถึงสถานปลายทางได้เป็นอันขาด มหาสติปัฏฐานนี้ เป็นธรรมที่ซื่อบอกวิธีปฏิบัติไว้อย่างละเอียดลออมาก

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๙.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน พระภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, ดร., จตตารโ สติปัฏฐานา, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๑-๖๒.

^{๓๗} รายละเอียดใน พระญาณโพนิกเถระ, ดร., หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญสุวรรณวิรัช, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

เป็นธรรมโอสถขนานวิเศษสุดในพระพุทธศาสนา กำจัดโทมนัส อันไม่มีความสำราญทางใจ และนำมาซึ่งคุณวิเศษ ทั้ง ๓ คือ ๑) วิสุทธิ นำมาซึ่งความบริสุทธิ์ ๒) ฌาย์ นำมาซึ่งมรรค ๓) นิพพาน นำมาซึ่งพระนิพพาน เพราะฉะนั้น ธรรมคือมหาสติปัฏฐานนี้ จึงเป็นข้อปฏิบัติอันพุทธบริษัทควรศึกษาเล่าเรียน ควรท่อง ควรจำ ควรน้อมนำไปปฏิบัติและควรแนะนำพร่ำสอนกันต่อไป เพื่อให้ได้ผลดังกล่าวมา และเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาให้ พระสัทธรรมทั้ง ๓ คือ ปรีชาปฏิบัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ดำรงเสถียรภาพอยู่ เป็นคู่บ้านคู่เมืองสืบต่อไปตลอดกาลปาวสาน^{๓๘}

ดังนั้น สติปัฏฐานจึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ในฐานะเป็นหนทาง เป็นเครื่องกำจัดความเห็นผิด ความยึดมั่นในอัตตา ตัณหาอุปาทาน ในธาตุขันธ์ทั้งหลายและเป็นเครื่อง ดำเนินที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง คือพระนิพพาน

๒.๑.๕ ประโยชน์ของวิปัสสนา

ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลายประการ จึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ซึ่งพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้ผู้ปฏิบัติฉลาดรู้ในหลักความจริง คือรู้บรมัตถธรรม ไม่หลงยึดติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาวัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูตเวทีตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวัฏฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มิดชิดอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัฏฐาน), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๙๐.

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง
๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า
๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง
๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน
๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท
๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียสิ่งที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้
๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย
๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๓๙}

โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

ธนิต อยู่โพธิ์ ยังอ้างถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมีโชผลที่เกิดจากสมาธิ มีโชอานิสงส์ของสมาธิ มีโชความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนา เป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนา”^{๔๐} การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับประมาณได้จะยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระธรรมสังฆปุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโน) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือ คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต ไว้ดังนี้ คือ

๑. สัตตानัง วิสุทธียา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. โสกะปะริเทวานัง สะมะติกะมาเยะ ดับความเศร้าโศก ปริเทวนาการต่างๆ
๓. ทุกขโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเยะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อะธิกะมาเยะ เพื่อบรรลุมรรคผล
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง และยังมีอยู่อีกมาก เช่น
 - ๑) ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
 - ๒) ชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
 - ๓) ชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
 - ๔) ชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
 - ๕) ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
 - ๖) ชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ และปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในภายหน้า
 - ๗) ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
 - ๘) ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
 - ๙) ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
 - ๑๐) ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖

^{๓๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๖.

^{๔๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๕.

- ๑๑) เชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
- ๑๒) เชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียที่ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
- ๑๓) เชื่อว่าได้รับรักษามตมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
- ๑๔) เชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไปอีก
- ๑๕) เชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่อนุชนรุ่นหลัง
- ๑๖) เชื่อว่าตนเองได้มีธนาคารบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว^{๔๑}

อานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงปัญญาในขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้งดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีร์ภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณ เป็นต้นไปคือบุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดตามสติปัญญาทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมา ตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหาน ผลญาณปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ^{๔๒}

ในการเสวยอารมณ์ฝ่ายดีที่ได้รับจากประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๓ ประการดังนี้ คือ

๑. สุขเวทนา หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะได้กระทบกับอารมณ์ที่ดี เช่น ร่างกายมีความสุขสบาย แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเสียดแทง มีความปลอดโปร่ง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว

๒. โสมนัส ได้แก่ความสุข ความปลื้มใจ ความดีใจ ความชื่นใจ ความโสมนัสเอิบอ้อมที่เกิดขึ้นทางใจ เพราะได้ประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ดีที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๓. อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ ไม่แสดงออกมาในรูปของความดีใจความเสียใจ คือเกิดอารมณ์รู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขหรือไม่ดีใจหรือไม่เสียใจ อาการเหล่านี้เป็นอาการอุเบกขาเวทนา^{๔๓} อารมณ์สุข อารมณ์ปลื้มใจ ดีใจ สดชื่น และอารมณ์เฉยๆ ล้วนเป็นอารมณ์ที่เกิดจากสภาวะของการเจริญวิปัสสนา เพราะการเข้าไปรู้อารมณ์เป็นหน้าที่ของวิปัสสนา หากสรุปอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา สามารถสรุปได้ ๓ ระดับ คือ

- ๑) ระดับที่ทำให้เกิดบุญกุศล คือ เป็นเหตุปัจจัยหนุนส่งจากภพสุภาพ
- ๒) ระดับศีลธรรม คือ สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ
- ๓) ระดับหลุดพ้น คือ การทำลายกิเลสต้นเหตุและอวิชชาลงได้

^{๔๑} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโณ), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๔๒} พระราชสิทธิเมธี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๖**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๙๘.

^{๔๓} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตภาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆวาริชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

๒.๑.๖ ประโยชน์ของสติปัฏฐาน

พระไตรปิฎก ทีฆนิกายมหารวรรค พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ครึ่งเดือน, ๗ วัน, พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรรถผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^{๔๔} ผลการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ได้อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อิฏฐผลที่ตนมุ่งมาดปรารถนาคือ มรรค ผล และนิพพาน จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์^{๔๕} อันเป็นยอดของความปรารถนาของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย กล่าวอีกนัยหนึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นพุทธมรดกมอบให้พุทธบริษัท ๔ ดังพระบาลีที่ว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สัตตานิ วิสุทธียา โสกะปริเทวานัง สมตักกมาย ทุกขโทมนสสานัน
อตถกมมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฉิกิริยาย ยทิท จตตารโ สติปัฏฐานา.^{๔๖}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางอันเป็นไปทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไห้ เพื่อความดับสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุธรรมวิเศษที่ควรรู้ เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนั้น คือ สติปัฏฐาน ^{๔๗} ผู้ใดหวังความสิ้นทุกข์หมดจดจากกิเลสถึงมรรคผลนิพพาน ต้องทำตามสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น เพราะเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำไปจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน^{๔๘}และ ยังมีการกล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน ๔ ว่า

- ๑) สัตตานิ วิสุทธียา ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
- ๒) โสกะปริเทวานัง สะมะตักกมายะ ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่างๆ
- ๓) ทุกขะโทมนัสสานัง อตถักกมายะ ดับความทุกข์กายทุกข์ใจ
- ๔) ฌานัสสสะ อะธิคมายะ เพื่อบรรลุมรรค
- ๕) นิพพานัสสะ สจฉิกิริยายะ เพื่อกำนิพพานให้แจ้ง^{๔๙}

กล่าวโดยสรุปประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔ มีมากมาย หลายประการ คือเป็นเครื่องช่วยป้องกันความทุกข์ต่างๆ ที่จะมารบกวนจิตใจของผู้ปฏิบัติ ช่วยขจัดความเศร้าโศก วิตกกังวล ต่างๆ ทำให้การดำเนินชีวิตผู้ปฏิบัติประกอบไปด้วยสติ และปัญญา และสามารถพัฒนาไปสู่การกำจัดกิเลส ตัณหา และนำพาไปสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๔๕} พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๔**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๙-๑๐.

^{๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๘} แนบ มหานิราชนท์, **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔.

๒.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๒.๑ อารมณวิปัสสนากัมมฐาน

ในการเจริญวิปัสสนานั้นต้องมีอารมณ์ของกัมมฐาน หรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

- ๑) รูปชั้น ความยึดมั่นในกองรูป
- ๒) เวทนาชั้น ความยึดมั่นในกองเวทนา
- ๓) สัญญาชั้น ความยึดมั่นในกองสัญญา
- ๔) สังขารชั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณชั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตนหาพร้อมทั้งราก สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว

๒. อายตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

- ๑) จักขายตนะ อายตนะ คือ ตา
- ๒) โสตายตนะ อายตนะ คือ หู
- ๓) ฆานายตนะ อายตนะ คือ จมูก
- ๔) ชิวหายตนะ อายตนะ คือ ลิ้น
- ๕) กายายตนะ อายตนะ คือ กาย
- ๖) มนายตนะ อายตนะ คือ ใจ

๒.๒ อายตนะภายนอก

- ๑) รูปายตนะ อายตนะคือรูป
- ๒) สัททายตนะ อายตนะ คือ เสียง
- ๓) คันธายตนะ อายตนะ คือ กลิ่น
- ๔) รสอายตนะ อายตนะ คือ รส
- ๕) โผฏฐัพพะอายตนะ อายตนะ คือ เครื่องกระทบ
- ๖) ธรรมายตนะ อายตนะ คือ ธรรม

๓. ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

- ๑) จักขุธาตุ ธาตุ คือ จักขุประสาท
- ๒) รูปธาตุ ธาตุ คือ รูปารมณ์
- ๓) จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุ คือ จักขุวิญญาณ
- ๔) โสทรธาตุ ธาตุ คือ โสตรประสาท
- ๕) สัทธาธาตุ ธาตุ คือ สัทธารมณ์
- ๖) โสตวิญญานธาตุ ธาตุ คือ โสตวิญญาน

- ๗) ฆานธาตุ ธาตุ คือ ฆานประสาท
- ๘) คันธธาตุ ธาตุ คือ คันธารมณ
- ๙) ฆานวิญญานธาตุ ธาตุ คือ ฆานวิญญาน
- ๑๐) ชิวหาธาตุ ธาตุ คือ ชิวหาประสาท
- ๑๑) รสธาตุ ธาตุ คือ รสารมณ
- ๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาน
- ๑๓) กายธาตุ ธาตุ คือ กายประสาท
- ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ
- ๑๕) กายวิญญานธาตุ ธาตุ คือ กายวิญญาน
- ๑๖) มโนธาตุ ธาตุ คือ มโน
- ๑๗) ธัมมธาตุ ธาตุ คือ ธรรมารมณ
- ๑๘) มโนวิญญานธาตุ ธาตุ คือ มโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๕๐}

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

- ๑) จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ตา
- ๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์ คือ หู
- ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ จมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ คือ ลิ้น
- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์ คือ กาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คือ หลึง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
- ๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
- ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่ เป็นไป
- ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ความสุข ความสุขสำราญทาง กาย
- ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์ คือ ทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
- ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
- ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โทมนัส ความทุกข์ทางใจ
- ๑๔) อุpekขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
- ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
- ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ การปรารภความเพียร
- ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ ความระลึกได้
- ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
- ๑๙) ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
- ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๒๑) อัญญินทรีย เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็น แล้ว

๒๒) อัญญาตาวินทรีย เลือกเฟ้นธรรม เพื่อให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้ง แล้ว
อินทรียทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๕๑}

๕. อริยสัจ ๔ คือ สัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑) ทุกขอริยสัจ ความทุกข์

๒) ทุกขสมุทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๕๒}

๖. ปฏิจสุมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกันเพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมีเพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมีความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๕๓}

๒.๒.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖ สงเคราะห์ลงในรูปนาม

การเจริญวิปัสสนานั้น มีอารมณ์ หรือภูมิ ๖ อย่าง คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจสุมุปบาท ๑๒ แต่เมื่อย่อลงเพื่อให้สะดวกในการจดจำและเข้าใจง่ายขึ้น ก็จะย่อเหลือแค่ รูป และนาม โดยสงเคราะห์ตามองค์ธรรมต่างๆ ได้ดังนี้ รูปชั้น คือ รูป ๒๘

เวทนาชั้น คือ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

สัญญาชั้น คือ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

สังขารชั้น คือ สังขารเจตสิก ๕๐ ดวง

และ วิญญาณชั้น คือ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

สรุปว่า ๑. รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘ และเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น เป็นนามทั้งหมด^{๕๔} อายตนะ ๑๒ คือ การกระทบกันของรูปภายใน ๖ กับรูปภายนอก ๖ ดังนี้ คือ ตา กับ รูป หู กับ เสียง จมูก กับ กลิ่น ลิ้น กับ รส กาย กับ โผฏฐัพพะ ใจ กับ ธรรมารมณ์ สรุป คือ รูป ๑๑ และนาม ๑ คือ มนายตนะ ส่วนธัมมายตนะ เป็นรูปและนาม

ธาตุ คือ สภาวะธรรมทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน มี ๑๘ อย่าง ดังนี้

จักขุธาตุ และ รูปธาตุ เป็นรูป ส่วน จักขุวิญญาณธาตุ เป็นนาม

โสตธาตุ และ สัทธาธาตุ เป็นรูป ส่วน โสตวิญญาณธาตุ เป็นนาม

^{๕๑} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

^{๕๔} ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗-๘๘.

ฆานธาคู และ คันธธาคู เป็นรูป ส่วน ฆานวิญญานธาคู เป็นนาม
 ชิวหาธาคู และ รสธาคู เป็นรูป ส่วนชิวหาวิญญานธาคู เป็นนาม
 กายธาคู และ โผฏฐัพพธาคู เป็นรูป ส่วน กายวิญญานธาคู เป็นนาม
 มโนธาคู และ มโนวิญญานธาคู เป็นนาม ส่วน อัมมธาคู เป็นทั้งรูปและนาม ^{๕๕}

สรุปว่า ตั้งแต่ จักขุธาคู จนถึงโผฏฐัพพธาคู เป็นรูป ๑๐ ตั้งแต่จักขุวิญญานธาคู จนถึง
 กายวิญญานธาคูรวมมโนธาคู และมโนวิญญานธาคู เป็นนาม ๗ ส่วนอัมมธาคู เป็นทั้งรูปและนาม

อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตนๆ ดังนี้
 จักขุนทรีย์ ได้แก่ ประสาทตา
 โสตินทรีย์ ได้แก่ ประสาทหู
 ฆานินทรีย์ ได้แก่ ประสาทจมูก
 ชิวหินทรีย์ ได้แก่ ประสาทลิ้น
 กายินทรีย์ ได้แก่ ประสาทกาย ๕ อย่างนี้เป็นรูป
 มนินทรีย์ ได้แก่ จิตเป็นนาม
 อิตถินทรีย์ ได้แก่ ภาวะความเป็นหญิง เป็นรูป
 บุรีสินทรีย์ ได้แก่ ภาวะความเป็นชาย เป็นรูป
 ชีวิตินทรีย์ ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้รูปนามดำรงอยู่ได้ เป็นรูป
 ทุกขินทรีย์ ได้แก่ ทุกขเวทนา เป็นนามเจตสิก
 สุขินทรีย์ ได้แก่ สุขเวทนาเป็นนามเจตสิก
 โทมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โทมนัสเวทนาเป็นนาม
 โสมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โสมนัสเวทนาเป็นนาม
 อุเบกขินทรีย์ ได้แก่ อุเบกขาเวทนาเป็นนามเจตสิก
 สัทธินทรีย์ ได้แก่ ศรัทธา เป็นนามเจตสิก
 วิริยินทรีย์ ได้แก่ ความเพียร เป็นนามเจตสิก
 สตินทรีย์ ได้แก่ ความระลึก เป็นนามเจตสิก
 สมาธินทรีย์ ได้แก่ ความตั้งมั่น เป็นนามเจตสิก
 ปัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก เป็นนามเจตสิก
 อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติมรรคเป็นนาม
 อัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตมรรค เป็นนาม
 อัญญาตาวินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในอรหัตตผล เป็นนาม

สรุปว่า อินทรีย์มีทั้งหมด ๒๒ โดยแบ่งเป็นรูป ๘ และนาม ๑๔ ^{๕๖}

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงที่ทำให้เกิดเป็นพระอริยะ ๔ ประการ ดังนี้
 ทุกขสัจ คือทุกข์ ๑๒ อย่าง ตั้งแต่ชาติไปจนถึงอุปาทานขันธ

^{๕๕} ฉันทนา อุดสาหลักชัย, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๘๙-๙๒.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓.

สมุทยสัง คือ ตัณหา ๓ มีกาม, ภาวะ, และวิภาวะ

นิโรธสัง คือ ธรรมชาติดับทุกข์

มรรคสัง คือ มรรคมรรค ๘ หรือทางสายกลาง

สรุปว่า คู่เหตุคือ สมุทยสังกับมรรคสัง และคู่ผลคือทุกข์สังกับนิโรธสังเป็นทั้งรูปนาม^{๕๗}

ปฏิจสมุปบาท ๑๒ คือ กระบวนการอาศัยกันเกิดขึ้นในวัฏสังสาร ดังนี้

อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัง ๔ ดังกล่าว

สังขาร คือ การปรุงแต่ง ๓ อย่างคือบุญ บาป และสภาวะตั้งมั่น

วิญญาน คือ จิต ๘๙ ดวง

นามรูป คือ เจตสิกชั้น ๓ และ รูปคือกัมมรูป

ฉฬายตนะ คือ มี ๑๖ คือ ฉายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๑๐

ผัสสะ คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในภายนอก

เวทนา คือ เวทนาเจตสิก ซึ่งเกิดจากผัสสะ

ตัณหา คือ โลภเจตสิก

อุปาทาน คือ โลภะ กับ ทิฐิ

ภาวะ คือ สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้น

ชาติ คือ การเกิดของคนและสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ชรา มรณะโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ และอุปายาสะ คือ ความแก่ความตาย ความเศร้าโศกเสียใจพิโรธพิน ความคับแค้นใจ สรุป คือ ปฏิจสมุปบาท มี ๑๒ ในสายเกิด และมี ๑๒ ในสายดับ รวม ๒๔ เป็นทั้งรูปและนาม^{๕๘}

ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ ๖ นั้นเมื่อย่อลงจะเหลืออารมณ์ที่เป็นที่กำหนดรู้ของวิปัสสนามี ๒ ประการคือ รูปกับนาม เมื่อกำหนดรู้รูปนามจนรู้สภาพตามความเป็นจริงในลักษณะต่างๆ ตามธรรมชาติ จนพัฒนาไปจนเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเป็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย จนคลายความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับได้โดยการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการมีสติระลึกที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๒.๒.๓ วิธีการปฏิบัติพิจารณารูปนามตามแบบสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อลงเหลือแค่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ ทางจมูก ลิ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ และโมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้ ตามธรรมดาของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้นไฟจึงดับได้

^{๕๗} ฉันทนา อุดสาหลักชัย, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๔-๑๐๑.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑-๑๐๕.

เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทรดที่บ้านนั้นไฟจึงจะดับได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสก็ฉันนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อจะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลส ต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด

๒. สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือ รู้รูปรูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๕๙} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูปรูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตัวถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้คือสติ ซึ่งคำว่าสติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย

๒. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต

๔. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๖๐}

ในการใช้สติพิจารณาภายในกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๖๑} วิธีการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานนั้น ควรเข้าใจที่ตั้งและสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทบคือ ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็นฐาน ๒ คือรูปและนาม

๑. ฐานรูป ได้แก่ กายานุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด คือ

๑) อานาปานสติปัพพะ การฝึกสติให้ตั้งอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้นหรือสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๖๒} การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”

^{๕๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔.

^{๖๐} บม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๕.

^{๖๑} วศิน อินทสระ, หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

^{๖๒} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taiwan: The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔๒.

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”^{๖๓}

๒) อิริยาบถ คือการมีสติตามพิจารณาการเคลื่อนไหวอากรเป็นไปของกาย เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ คือยืน เดิน นั่ง นอน คือ

เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ

เมื่อสติสัมปชัญญะได้พัฒนาฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะขยายขอบเขตไปสติในการพิจารณาอิริยาบถในชีวิตประจำวันได้

๓) สัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวในการเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่าง มีสติรู้ว่าจะนี้กายดำรงอยู่ในลักษณะอาการอย่างใด ดังในพระพุทธรูปที่ว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลั้มทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

๔) ปฏิกุศล คือ สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ นับตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นจนถึงมูลร ว่า เป็นสิ่งสกปรก น่ารังเกียจ^{๖๔}

๕) หมวดธาตุมนสิการ คือ การพิจารณากายนี้โดยความเป็นธาตุ ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๖๕} คือ

(๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

(๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

(๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

(๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง

๖) หมวดนวสวธิกาบรรพ

นวสวธิกา คือ การพิจารณากายนี้เปรียบดังซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันมีลักษณะในการพิจารณาแบ่งออกเป็น ๙ ประการ ประกอบด้วย'

(๑) ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่มีลักษณะขึ้นพองมีสีเขียว น้ำเหลืองไหล น่าเกลียด

(๒) ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกอีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมู่พยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมู่เสือตาวกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่หนอนต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๓.

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

(๓) ศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
 (๔) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
 (๕) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
 (๖) ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรียงรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย
 คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้า ไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง
 กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง
 กระดูกไหปลาร้าไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไป ทางหนึ่ง กะโหลก
 ศีรษะไปทางหนึ่ง

- (๗) ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์
 (๘) ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป
 (๙) ศพที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่
 หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่
 พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ
 ในกายอยู่ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ
 เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณา
 เห็นกายในกายอยู่^{๖๖}

๒. ฐานนาม ได้แก่ เวทนา จิต ธรรม มีดังนี้

๑) เวทนานุปัสสนา คือการพิจารณาเวทนาในเวทนา โดยพิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖
 อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียดเพื่อจะได้อบรมปฏิบัติได้ถูกต้องดังต่อไปนี้

เวทนา ๙ ประการได้แก่

- (๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 (๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
 (๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน
 (๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิส หรือ หยื่อล่อ
 มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน
 (๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิส
 ในปัจจุบัน
 (๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน
 (๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน
 (๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น อันประกอบไปด้วย อามิส
 ที่เป็นปัจจุบัน
 (๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน^{๖๗}

^{๖๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

สรุปสังเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกัน
สามารถจะสรุปเวทนาย่อยให้น้อยลงคือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และเวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง
ตามลำดับได้แก่

- (๑) เวทนา ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา ฯลฯ เวทนา อันเกิดจาก สัมผัสทางใจ^{๖๘}
(๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขา
เวทนา^{๖๙}
(๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนาอุเบกขาเวทนา^{๗๐}
(๔) เวทนา ๒ ได้แก่เวทนาทางกายและเวทนาทางใจ^{๗๑}

ดังนั้น การมีสติพิจารณา โดยกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่า เวทนานี้เป็นสักว่าเป็น
เวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา หรือของเรา ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ ว่าเราเจ็บ ว่า
เราปวด แต่เห็นตามธรรมดาที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยของธรรมชาติเท่านั้น

๒) จิตตานุปัสสนา

การพิจารณาจิตในจิตการพิจารณา เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้

- (๑) จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ”
(๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ”
(๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ”
(๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน”
(๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่า “จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น”
(๖) จิตที่ถึงความเป็นใหญ่ (จิตในฌาน) หรือจิตที่ถึงความเป็นใหญ่ ก็รู้ชัดว่า “จิตที่
ถึงความเป็นใหญ่ หรือจิตที่ถึงความเป็นใหญ่”
(๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีสิ่งอื่นเหนือกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีสิ่งอื่นเหนือกว่า
หรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า”

(๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น”^{๗๒}

ดังนั้น การมีสติระลึกรู้ หรือกำหนดรู้ตามอาการของจิตในลักษณะต่างว่า มิใช่สัตว์บุคคล
ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา สักว่าเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ เป็นแค่จิต ไม่ปรุงแต่ง ไม่มี
ตัวตนแทรกแซง จนเห็นความเกิดดับไม่เที่ยงของจิตทั้งภายในภายนอก ปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่น

๓) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณารูปธรรมในธรรม

การพิจารณาธรรมในธรรม มี ๕ ประการ ได้แก่นิรวณบรรพ ชันธบรรพ आयตनบรรพ
โพชฌคบรรพ และสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียดในพระไตรปิฎก ดังนี้

^{๖๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๔/๒๘๗.

^{๖๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๓/๒๘๗.

^{๗๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๒๙.

^{๗๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ก.นิรณันบรรพ์ หมายถึงการมีสติพิจารณา หรือกำหนดรูปธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุ ธรรมความดีมี ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายใน ของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิ ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น

(๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาท ภายในของเรามี อยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายใน ของเรามีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้น แห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ ถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น

(๔) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญร้อนใจ) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุก กุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้ แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

(๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมียอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเรามี อยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น แล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ ชัดเหตุนั้น และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๗๓}

จากการปฏิบัติตามแนวนี้นี้ ย่อม ทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณาเห็น กายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความ เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและ ทิฐิปราศจากความยึดมั่น

ข.ขันธบรรพ หมายความว่าด้วยขันธ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ขันธ ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอธิบายดังนี้

๑. รูป คือให้พิจารณาเห็นรูปไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่ารูปเป็นอย่างไร เกิดขึ้น อย่างเป็น และดับไปอย่างไร^{๗๔} รูป ได้แก่ สภาพที่แตกสลาย แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ มหาภูตรูป กับ อุปาทายรูป

^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๗๔} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

๑) มหาภูตรูป มี ๔ คือ ปฐวี (รูปที่มีลักษณะอ่อนหรือแข็ง) อาโป (รูปที่มีลักษณะ เอิบอาบ) เตโช (รูปที่มีลักษณะร้อนหรือเย็น) วาโย (รูปที่มีลักษณะพัดผัน หย่อนตึงหรือเคลื่อนไหว)

๒) อุปทายรูป มี ๒๔ คือ จักขุ ๑ โสตะ ๑ ฆานะ ๑ ชิวหา ๑ กาย ๑ (รวมเรียกว่า ปสาทรูป ๕) อิตถิภาวะ ปุริสภาวะ (รวมเรียกว่า ภาวรูป ๒) หทยรูป, ชีวิต,อาหารรูป, ปริจเฉทรูป, (รวมเรียกว่ารูป ๔) กายวิญญูตติ วจวิญญูตติ (รวมเรียกว่าวิญญูตติรูป ๒) ลหุตตา ๑ มุทุตา ๑ กัมมัณญุตตา ๑ (รวมเรียกว่า วิการรูป ๓) อุปาทะ ๑ สันตติ ๑ ขรตา ๑ อนิจจตา ๑ (รวมเรียกว่า ลักษณะรูป ๔)^{๗๕}

๒. เวทนา การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า เวทนาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ มีอธิบายว่า เวทนา คือ ความรู้สึก แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่เป็นสุขไม่เป็นทุกข์)^{๗๖}

๓. สัญญา การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่า สัญญาเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ มีอธิบายว่า สัญญา คือ ความจำใดหมายรู้ความกำหนดหมาย แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ รูปสัญญา (ความจำใดหมายรูปรูป) สัททสัญญา (ความจำใดหมายรู้เสียง) คันธสัญญา (ความจำใดหมายรู้กลิ่น) รสสัญญา (ความจำใดหมายรู้รส) โผฏฐัพพสัญญา (ความจำใดหมายรู้สัมผัสทางกาย) ัมมสัญญา^{๗๗} (ความจำได้หมายรู้สัมผัสทางใจ)

๔. สังขาร การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าสังขารเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปแห่งสังขารมีอย่างนี้^{๗๘} สังขาร คือ สภาวะที่ปรุงแต่ง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เจตสิก” มี ๕๐ คือ ๑) สัพพจิตตสาธณเจตสิก ๗ ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ ๒) ปกิณณเจตสิก ๖ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ อธิโมกข วิจารณ์ ปติ ฉันทะ ๓) อกุศลเจตสิก ๑๔ ได้แก่ โมหะ อหิริกะ อนอตตปปะ อุทัจจะ โลภะ ทิฐิ มานะ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ ถีนะ มিতระ วิจิกิจฉา ๔) โสภณเจตสิก ๒๕ ได้แก่ สัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อโลภะ อโทสะ ตตรมัชฌัตตตา กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายลหุตตา จิตตลหุตตา กายมุทุตา จิตตมุทุตา กายกัมมัณญุตตา จิตตกัมมัณญุตตา กายปาคุญญุตตา จิตตปาคุญญุตตา กายชุกตา จิตตชุกตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กรุณา มุทิตา ปัญญา^{๗๙}

๕. วิญญาณ การพิจารณาโดยเห็นไปตามลำดับ คือ พิจารณาว่าวิญญาณเป็นอย่างนี้ เกิดขึ้นอย่างนี้ และดับไปอย่างนี้^{๘๐} วิญญาณ คือ การรับรู้แบ่งออกได้เป็น ๖ ประเภท คือ จักขุวิญญาณ (การรับรู้ตา คือ เห็นรูป) โสทวิญาณ (การรับรู้ทางหู คือ ได้ยินเสียง) ฆานวิญาณ (การรับรู้ทางจมูก คือ ดมกลิ่น)

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๔๓.

^{๗๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๑/๒๘๗.

^{๗๗} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๕.

^{๗๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๔/๒๕๑.

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์แพรวแอนดีโฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๗.

^{๘๐} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

ชีวหาวิญญาน (การรับรู้ทางลิ้น คือ รุสอาหาร) กายวิญญาน (การรับรู้ทางกาย คือรู้สึกเย็นร้อน
อ่อน แข็ง) มโนวิญญาน (การรับรู้ทางใจ คือ นึกคิดถึงเรื่องราวต่างๆ) ^{๘๑}

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ใน
ความเห็นนั้นไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิปราศจากความยึดมั่น ^{๘๒}

ค. อายตनบรรพ (หมวดว่าอายตนะ) หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน
คือ อายตนะซึ่งแบ่งออกได้เป็น อายตนะภายใน คือ จักขุ (ตา) โสตะ (หู) ฆานะ (จมูก) ชิวหา (ลิ้น) กาย
(กาย) มโน (ใจ) และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ^{๘๓}
โดยให้พิจารณา ดังนี้

๑. จักขุกับรูป ให้รู้จักจักขุ ให้รู้จักรูป และให้รู้จักจักขุกับรูปอันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์
เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้
ด้วยวิธีใดให้รู้ชัดวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๒. โสตะกับเสียง ให้รู้จักโสตะ ให้รู้จักเสียงและให้รู้จักโสตะกับเสียงอันเป็นที่อาศัยให้
สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว
จะละเสียได้ด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น

๓. ฆานะกับกลิ่น ให้รู้จักฆานะ ให้รู้จักกลิ่นและรู้จักให้เกิดฆานะกับกลิ่นอันเป็นที่
อาศัยให้ สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่
เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้
รู้จักวิธีนั้น

๔. ชิวหากับรส ให้รู้จักชิวหา ให้รู้จักรสและให้รู้จักชิวหากับรสอันเป็นที่อาศัยให้
สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละ
เสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

๕. กายกับโผฏฐัพพะ ให้รู้จักกาย ให้รู้จักโผฏฐัพพะ และให้รู้จักกายกับโผฏฐัพพะ
อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่
เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้
รู้จักวิธีนั้น

๖. มโนกับธรรมารมณ์ ให้รู้จักมโน ให้รู้จักธรรมารมณ์ และให้รู้จักมโนกับธรรมารมณ์
อันเป็นที่อาศัยให้สังโยชน์เกิดขึ้น อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่

^{๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยาย**, หน้า ๒๗.

^{๘๒} นายบุญเรือง ทิพย์อาสน์, “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก”,
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๘๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔-๓๘๕/๓๑๙-๓๒๑.

เกิดขึ้นแล้ว จะละลายด้วยวิธีใดให้รู้จักวิธีนั้น สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยวิธีใด ให้รู้จักวิธีนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ จะทำให้ผู้ ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิปราศจากความยึดมั่น

ง. โฆษณกบรรพ หมวดว่าด้วยโฆษณก หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือโฆษณก^{๘๔} โดยให้พิจารณา ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้ สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่างๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏชัด และมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น

๒. ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือปัญญาที่รู้รูปรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ ัมมวิจย โฆษณกเกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ ศึกษาเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น ทำวัตถุให้สละสลวย (ทำความสะอาดร่างกาย และปัจจัย ๔) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉานและมีใจน้อมไปในการทำ ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอนิสงขของ ความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาตพิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทายาทผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือ บุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าการเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อนสพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้านคบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔. ปิตีสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปิตีสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (ศีลानุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปमानุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้างคบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่างๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใสและมีใจน้อมไปในการทำปิตีสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่มีภูมิอากาศ

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

สบาย อยู่ในอริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรใดพอเหมาะไมคบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจน้อมไปในการทำปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ สมาธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิमित ประคองจิตในคราวที่หุดหู่ ช่มจิตในคราวที่ฟุ้งขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปลอบจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่๓๑คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็น สมาธิพิจารณา ฌานและวิโมกข์ และ มีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ ใจเป็นกลางในสัตว์ว่างใจเป็นกลางในสังขาร ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฐิปราศจากความยึดมั่น^{๘๕}

จ. สัจจบรรพ หมวดว่าด้วยสัจจะ หมายถึง ให้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๘๖} ดังนี้

๑. ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โศกะ) ความค่าครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปโยค) ความไม่ไดสมปรารถนา โดยสรุปแล้วก็ได้แก่ ชนธอันเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

๒. สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่าตัณหานี้เกิดและตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมนโณวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุ

สัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗-๓๘๘/๓๒๔-๓๒๘.

สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภญฐัพพวิตกและอัมมวิตก และวิจารณ์ (ความตริตรอง) ๖ คือ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภญฐัพพวิจารณ์ และอัมมวิจารณ์^{๘๗}

๓. นิโรธ พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ไต่แกความสํารอกและความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ไต่แก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ ไต่แก รูป เสียง กลิ่น รส โภญฐัพพะ และธรรมารมณ วิญญาณ ๖ ไต่แก จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณกายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ไต่แก จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิงหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ไต่แก จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ ไต่แก รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภญฐัพพสัญญา อัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ไต่แก รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภญฐัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา วิตก ๖ ไต่แก รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภญฐัพพวิตก อัมมวิตก วิจารณ์ ๖ ไต่แก รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โภญฐัพพวิจารณ์ อัมมวิจารณ์^{๘๘}

๔. มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๘๙} โดยให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้ คือ

สัมมาทิฐิความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุ เกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่พยายาห์ ดำริในอันไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการการฆ่าสัตว์ เว้นจากการการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการการประพฤติดินในกาม

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่างๆ แล้วเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินดีร้ายในโลกได้

สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมจนบรรลุปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานตามลำดับ

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๒.

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๓/๓๓๗-๓๓๘.

การมีสติกำหนดรู้พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

๑) จิตและเจตสิก เป็นสหชาติธรรม คือ อิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกันฐานเวทนา และฐานธรรมเป็นสภาวะธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกับจิต

๒) เมื่อฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก รู้ ฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับฐานรูป (กาย) คือฐานกายนั้นเรา สามารถที่จะเปลี่ยนฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่ฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้เลย สภาพจิตหรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด (มหันตารมณ์) สติจะระลึกตัวเอง

โดยสภาวะธรรม รูปและนามแต่ละขณะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปนั้นจะมีความสัมพันธ์กันเสมอขณะใดที่รูป หยาบ นามคือเวทนา จิต ธรรมจะอยู่ในลักษณะหยาบด้วย สภาวะธรรมของรูปนามมีส่วนสัมพันธ์กันเริ่มต้นจากหยาบไปจนถึงจุดละเอียด

๒.๒.๔ วิธีการปฏิบัติเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดหทัยเนตรสวรรค์

แนววิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักวัดหทัยเนตรสวรรค์ นครปฐม เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนการวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ-ยุบหนอ แนววิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้วิจัยได้สรุปจากหนังสือวิปัสสนานัยเล่ม ๑ ปริเฉทที่ ๔ แนวทางในการเจริญวิปัสสนากวาม^{๙๐} โดยมี พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นผู้รจนา พระคันธसारากวรงค์ แปลและเรียบเรียง พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ) เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ตรวจชำระสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

ก. แนววิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. แนววิธีการปฏิบัติเกี่ยวอิริยาบถใหญ่

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่งนอนเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วเหมือนลมหายใจไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอและเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่งเมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนเดินไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่ว่าการเดินของสัตว์หรือบุคคล การเดินเป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆ เป็นเหตุวิธีการกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอนมีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือการคู้เข้าของการครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ

^{๙๐} ดูรายละเอียด พระโสภณมหาเถระ รจนา, พระคันธसारากวรงค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๓-๓๑๖.

การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะต่อไปนี้ ในขณะเดิน กล่าวคือ เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏเพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น เวลาอย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น พอสรุปแนววิธีการยืน เดิน นั่ง และนอน ได้ดังนี้

๑) แนววิธีการยืน

การยืนมีแนววิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

- (๑) ยืนตัวตั้ง ตรงคอตรง มือไขว่กันไว้ข้างหลัง
- (๒) ลืมตาเพียงครั้งเดียวทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
- (๓) สติระลึกรู้อาการยืน คือ ร่างกายที่ตั้ง ตรงกำหนดว่า"ยืนหนอ" ๓ ครั้ง
- (๔) ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ
- (๕) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน มีดังนี้ คือ

๑. ไม่ควรหลับตา หรือทอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่นๆ ๒. ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นโดยไม่จำเป็น ๓. ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ ๔. ไม่เพ่งดูสัญญาณบัญญัติส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่นปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแค่อารมณ์หรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

๒) แนววิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอริยาบทและอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน การเดินจงกรมวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

- (๑) สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
- (๒) จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่กำหนดรู้
- (๓) คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
- (๔) ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุด กำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้น ตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่ง ดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป
- (๕) เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมากจิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรจะงดเว้นขณะเดินจงกรม

- (๑) ไม่นิยมหลับตา หรือทอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
- (๒) ไม่ควรก้มมากเกินไปหรือจ้องจนปวดต้นคอ
- (๓) ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
- (๔) ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะเดิน
- (๕) ไม่บริกรรมสิ่ง อื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
- (๖) ไม่เพ่งสัญญาณบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ข้อยกเว้นบางกรณีในการเดินจงกรม

- (๑) เดินเร็วๆ เพื่อแก้ความง่วง
- (๒) เดินช้ามากๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นการเกิดดับชัดเจน
- (๓) ออกเสียงหรือบริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
- (๔) เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง
- (๕) ทำกายบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง และการเดินจงกรมนั้น

มีประโยชน์อยู่ ๕ ประการคือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มื่ออาหารน้อย อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยง่ายและสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นานพระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับตั้ง แต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในชั้น นี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าเคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้น ก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดาเมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้นเมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้นในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายในชื่อปัจจุภวญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

๓) ทำในการนั่งกรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานาปานะนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เพราะลมหายใจ” จากข้อความนี้ แสดงว่า คำว่า“นั่งคู้บัลลังก์” หมายถึงนั่ง ขัดสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานาปานะนี้ เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่ง มากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถอื่นให้ใช้อิริยาบถนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ เพราะว่า อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหัดหู่ หรือฟุ้งซ่านสะดวกต่อการหายใจ ได้แก่ การนั่ง พับขา โดยรอบ คู้เข้า ตั้ง ร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้นง่ายจิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก ซึ่ง ทำในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

(๑) ทำนั่ง แบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ หมายถึง นั่ง เพื่อให้เกิดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข้าทั้งสองข้างให้แบบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า

(๒) ทำนั่ง แบบซ้อนขา (half – lotus position) คือ วิธีนั่ง คล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวาวางซ้อนทับขาซ้าย

(๓) ทำนั่ง แบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่ง คล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกันกับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาวอยู่ด้านใน

วิธีปฏิบัติกำหนดนั่ง

- (๑) นั่ง ขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง
- (๒) ต้องมีสติระลึกรู้อาการ เคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ
- (๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ

- (๔) วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
- (๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง
- (๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
- (๗) ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนดบริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
- (๘) จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น ๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ ๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดสายหาอารมณ์ภายนอก ๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป ๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้) พนักพิงเสายกเว้นแก่สภาวะ ๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่นในขณะที่ปวดบริกรรมว่า ไม่ปวดหนอๆ เป็นต้น ๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยากควรกระทำ ดังนี้

๑. ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ ๒. รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะที่มีอาการพองดันมือขึ้น บริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ๓. ขณะอาการดังกล่าวละจากฝ่ามือของเราไปพึงตั้ง) สติกำหนดว่า “ยุบหนอ” ๔. กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการพอง-ยุบหรือบริกรรมในใจเพียงรู้อาการนั่ง ก็ได้ ๕. กำหนดรู้อาการถูกตรงกันย่อยขาสัมผัสพื้นโดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ” ๖. สำหรับบางท่านขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ มักจะใส่หนอไม่ทันก็ไม่ต้องเป็นกังวล เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้น จะสามารถใส่หนอได้เอง ๗. พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนดพอง-ยุบได้ง่าย ๘. นอนหงายวางมือขวามือซ้ายซ้อนกันบนหน้าท้อง จากนั้นเฝ้าดูอาการพอง-ยุบอย่างมีสติ

๔) วิธีการการนอน

การนอนกำหนดวิธีการปฏิบัติดังนี้

- (๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
- (๒) ขณะเอนกายลงเพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “นอนหนอๆ ”
- (๓) ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วน หนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึงกำหนดทันทีว่า “ถูกหนอๆ ”
- (๔) ขณะทีนอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ ”

(๕) เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและ เริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” ขณะใดท้องแฟบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้น ก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้นๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

๑. นอนล้มตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูสัณฐานบัญญัติ
 ๒. คอยจดจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ
 ๓. พลิกหรือขยับตัวไปๆ มาๆ บ่อยมากเกินไป
 ๔. การบังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ
- เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

๕) แนวปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย

(๑) ขณะที่ก้าวหรือถอยในขณะที่ก้าวหรือถอยผู้ปฏิบัติธรรมพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย โดยกำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น จะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้ง สภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจากตัวตน เรา ของเรา ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีพระดำรัสว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงให้เห็นว่าพระดำรัสว่า เดินอยู่ เป็นคำบัญญัติที่มีแสดงไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนกับคำบริกรรมว่า “เดินหนอ” หรือ “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ถ้าพระพุทธร่องค์ทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัวโดยไม่ต้องบริกรรม ก็พึงตรัสว่า เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้

(๒) ขณะที่แลและเหลียวผู้ปฏิบัติธรรมพึงเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธร่องค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิริยาที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม แม้กิริยาก้มดู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรกำหนดรู้เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดู เหมือนนกที่มองดูอาหารแล้ว ก็ยังมองศัตรูของตนสลับกันไป หมายความว่าแม้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ควรมองดูสิ่งนั้น แล้วเจริญกรรมฐานสลับกันไป ไม่ควรปล่อยวางกรรมฐานโดยสิ้นเชิงการเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสมโมหะสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้น ส่งผลให้นักปฏิบัติหยั่ง เห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การล้มตา การกรอกตา การขยับศีรษะหรือใบหน้า การแลดูการเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเราของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

(๓) ขณะที่เหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียด คู้ร่างกายทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกริยานั้นๆ ว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วนักปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียด (พร้อมทั้ง) จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่งไปสู่อีกกระยะหนึ่งโดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่ง เห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหว ในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้น เกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียดในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญหาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสมโมหะสัมปชัญญะ

(๔) ขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ (นุ่งเสื้อผ้า) ในขณะที่ยังปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ พึงกำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “อุกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกิริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

(๕) ขณะที่ฉัน (รับประทานอาหาร) ในขณะที่ยังปฏิบัติธรรมฉัน พึงกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้ง สภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญูญาณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกเกร็งเกรี้ยวอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน ความสำคัญว่าอาหารว่าเป็นสิ่ง ที่ปฏิกูลนี้เกิดขึ้น เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว

(๖) ในขณะที่ยับถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะในขณะที่ยังปฏิบัติธรรมยับถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ พึงกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะยับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปนาม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ในขณะนั้นเป็นต้น

ข. แนววิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. แนววิธีปฏิบัติด้านเวทนา

ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอๆ ขณะชา กำหนดว่าชาหนอๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอๆ เป็นต้น การกำหนดเวทนานุปัสสนานี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่ง ให้เท่าๆ กันไปตั้ง แต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานจะวางใจอย่างไร ในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้ง ใจกำหนดแบบไม่ทอดยถาเป็นตายโดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขลักษณะอย่างพิเศษ

๒) การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการล้างความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้ง หนึ่งเช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้ อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้น ที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่าปวดหนอยๆ เจ็บหนอยๆ เมื่อยหนอยๆ ชาหนอยๆ หรือ ร้อนหนอยๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย่ำอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์ เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

๒. แนววิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต คือธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนี้การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้องก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อ ไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่ เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิดแต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเองขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอยๆ เน้นย้ำ ซ้ำ หนักแน่น ทั้งจังหวะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้น ต้องตอกย้ำและติดต่อไม่มีการทิ้งจังหวะแต่ข้อด้อยทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง ๒ วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัว

นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอยๆ ขณะนึก กำหนดว่า นึกหนอยๆ หนอยๆ ขณะฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งซ่านหนอยๆ ขณะหงุดหงิด กำหนดว่า หงุดหงิดหนอยๆ ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอยๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอยๆ ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอยๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอยๆ ขณะนิ่งกำหนดว่า นิ่งหนอยๆ อย่างนี้เป็นต้นการกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้ อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ยากเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่น เฝ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ก็นับเนื่องในการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. แนววิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมารมณ์ คือสิ่งที่จิตรู้ หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสถานะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะดังนี้ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตาและในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้นเพราะจริงๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่น หนอๆ โดยกำหนดขณะที่จมูกขนานประสาทรับรู้กลิ่นในชั้น แรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้นเมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เองขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น (ชีวหาประสาท) รับรู้รส ในขั้นตอนนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิญาณยังไม่เจริญเพียงพอ อาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไปขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะเย็น กำหนดว่า เย็นหนอๆ ขณะร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอๆ ขณะอ่อนกำหนดว่า อ่อนหนอๆ ขณะแข็ง กำหนดว่า แข็งหนอๆ

๒.๓ หลักการดำเนินชีวิต

หลักในการดำเนินชีวิตนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแนวทางดังนี้ เช่น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายคำว่า “ดำเนิน” ว่าหมายถึง “ให้เป็นไป”^{๙๑}

ตามหลักวิทยาศาสตร์ซึ่งเป็นวิทยาการทางโลกนั้น สิ่งมีชีวิต หมายถึง สิ่งที่เกิดเจริญเติบโตได้กินอาหารได้ เคลื่อนไหวได้ และสืบพันธุ์ได้ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายแล้วยังหมายถึงพืชอีกด้วย แต่ในพระอภิธรรมนั้นให้คำจำกัดความของชีวิตไว้ว่า “ชีวิต” คือความเป็นอยู่ของร่างกาย จิตและเจตสิก โดยอาศัยกรรมเป็นผู้นำเกิดและตามรักษา ดำรงชีวิตและกระทำการต่างๆ ได้ โดยอาศัยจิตและเจตสิกเป็นผู้กำกับส่วนต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายนั้น ในทางธรรมเรียกว่ารูปธรรม เป็นธรรมชาติที่ไม่มีความรู้สึก นึกคิดใดๆ ทั้งสิ้น เปรียบได้ดังท่อนไม้ หรือเรียกสั้นๆ ว่า รูป ส่วน จิตและเจตสิก เป็น นามธรรม เรียกสั้นๆ ว่า นาม เป็นธรรมชาติที่รับรู้สิ่งต่างๆ และสามารถคิดนึกเรื่องราวต่างๆ ได้^{๙๒}

๒.๓.๑ หลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเป็นไปของชีวิตคือ การประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตทั้งในทางด้านกาย ด้านวาจา และด้านใจ ต่อตนเองและสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้อง

^{๙๑} บุญฤกษ์ จาตุรณ, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๗๑, ๓๐๒.

^{๙๒} ทองสุข ทองกระจ่าง, “ชีวิตคืออะไร”, บทเรียนอภิธรรมทางปรัญญา, [ออนไลน์], ๑ (๒): ๘ ย่อหน้า, แหล่งที่มา: <https://www.thepathofpurity.com> [๗ พฤษภาคม ๒๕๖๐].

ด้วยการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนานั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับกรรมดีและกรรมชั่วจึงสามารถแบ่งการดำเนินชีวิตออกได้เป็น ๒ ทาง คือ^{๙๓}

๑. การดำเนินชีวิตในทางที่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรม

การดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปจะประกอบไปด้วยการกระทำในทางกาย วาจา และใจซึ่งดำเนินชีวิตตามหลักของการกระทำที่ดีนั้น จะเกิดขึ้นมาได้ โดยอาศัยการฝึกสติจนเกิดปัญญารู้เท่าทัน และเป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา ในการดำเนินชีวิตพุทธศาสนานั้น อาศัยหลักธรรม ๓ ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว^{๙๔} โดยแบ่งออกเป็น ระดับต้น ได้แก่การรักษาศีล ระดับกลาง ได้แก่ การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา และระดับสูง ได้แก่ อริยมรรคที่มีองค์ ๘ ประการ การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรมจึงได้แก่ การสร้างกรรมดีในระดับต่างๆ เหล่านี้ ในทางกาย วาจา และใจ ที่จะต้องเป็นไปด้วยความสุจริตและชอบธรรม ที่มีกุศล ๓ อย่างภายในเป็นสิ่งสำคัญคือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง^{๙๕} จากข้อความข้างต้นพอสรุปให้เห็นการดำเนินชีวิตให้ประกอบด้วยการกระทำดีงามนำไปสู่ความเจริญ พ้นทุกข์ได้นั้น จำต้องอาศัยหลักธรรมเป็นเครื่องเหนี่ยวนำในการดำเนินชีวิต โดยอาศัยการรักษาศีล ฝึกสติสมาธิจนเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ได้แก่ การเว้นจากการล่วงละเมิดศีล หลีกไกลจากอบายมุข ไม่เห็นแก่ตน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีใจโอบอ้อมอารี รู้จักข่มอารมณ์ไม่วางวาม รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษ มีน้ำใจ และไม่หลง มีปัญญารอบคอบ เข้าใจเหตุผล และเฉลียวฉลาดทันต่อเหตุการณ์ และเมื่อมีคุณลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็ขึ้นอยู่กับกาณ์ดำเนินชีวิตที่จะเป็นไปตามกำลังของความสามารถที่จะรักษารธรรมในการดำเนินชีวิตได้ในขั้นใด ขั้นพื้นฐาน คือ การรักษาศีล ๕ ข้อ อันได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น การไม่ประพฤติผิดในกาม และการไม่ดื่มของมึนเมา ขั้นระดับกลาง ได้แก่ การรักษาอุศลกรรมบถ ๑๐ คือ กายไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมา ไม่ผูกใจเจ็บแค้นต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เห็นผิดจากคลองธรรม และขัดแย้งกฎธรรมชาติ ส่วนการดำเนินชีวิตในขั้นสูงนั้นได้แก่การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ มีวาจาชอบ มีการกระทำที่ชอบ มีการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ มีความเพียรพยายามชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิที่ชอบ^{๙๖}

๒. การดำเนินชีวิตในทางที่ไม่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางอกุศลกรรม

การดำเนินชีวิตที่เป็นไปในทางที่เป็นตรงกันข้ามกับการดำเนินชีวิตในประเภทแรก กล่าวคือ มีการดำเนินชีวิตที่ประกอบไปด้วยการทุจริตทั้งในทางกาย ทางวาจา และในทางใจ ที่เกิดจากความโลภ ออยากได้ เห็นแก่ได้ ดิ้นรนเพื่อมีสิทธิเหนือสิ่งของผู้อื่น มีความโกรธ คิดประทุษร้ายเขา

^{๙๓} สุจิตรา รัตนัน, ศาสนาเปรียบเทียบ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

^{๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^{๙๕} วศิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓.

^{๙๖} พระครูวิจิตรธรรมานนท์ (ฮงทอง), “การศึกษาพฤติกรรมกาณ์ดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลก อำเภอนนทบุรี จังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒-๓๓.

จิตเดือดพล่าน โหดร้าย หมายถึงร้ายผู้อื่นให้ถึงเจ็บและตาย และมีความหลง ไม่รู้จริง หลงผิด ไม่รู้แจ้ง เห็นจริงตามข้อมูลหรือข้อเท็จจริง เมื่อมีลักษณะภายในจิต ๓ ประการ มากขึ้นแล้ว ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางความประพฤติหรือปฏิบัติที่ชั่วช้า ไม่ดีงามต่างๆ คือความชั่วทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ เช่น มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ผู้อื่น ประพฤติผิดในกามชอบกล่าวคำเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพื่อจ้อ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตพยาบาท มีความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฐิ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตในทางอภุศลกรรม คือการกระทำที่เป็นทุจริตทั้ง ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ หรือพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่ถูกต้องดีงาม ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต โดยทั่วไป โดยการหาเลี้ยงชีพที่ผิดศีล ผิดธรรม เช่นการเบียดเบียนสัตว์ ลักทรัพย์ ฉ้อโกงทรัพย์ หลอกหลวงให้ผู้อื่นเสียผลประโยชน์ หาประโยชน์ให้ตนเองโดยทางมิชอบ เป็นต้น การดำเนินวิถีชีวิตที่เป็นไปในทางอภุศลกรรมต่างๆ นี้ รวมแล้วเรียกว่า “บาป” คือการกระทำความชั่วในลักษณะอื่นๆ อีกมากมาย ที่เราเห็นกันอยู่ในสังคมของปัจจุบันนี้ ซึ่ง คำว่า “อภุศลกรรม” หรือคำว่า “บาป” นี้ มีผลที่ได้รับ คือความทุกข์ ทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า มีความหมายครอบคลุมถึงธรรมและศีลธรรมอื่นๆ ตามที่มีกล่าวไว้ในพุทธศาสนาด้วย เช่น การไม่รับผิชอบในสถานะของตนที่ควรพึงจะกระทำ ต่อครอบครัว ต่อสังคม^{๙๗} นอกจากนี้แล้วยังได้มีผู้กล่าวถึงเรื่องการดำเนินชีวิตตามหลักของพุทธศาสนาเอาไว้อีกว่า การดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนการพัฒนาชีวิตจะต้องประกอบไปด้วย ๒ ส่วนที่มีความสัมพันธ์กันตามหลักคำสอน คือ

- ๑) เป็นหลักความจริง ซึ่งถือว่าเป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพุทธศาสนา
- ๒) เป็นจริยธรรม ซึ่งหมายความว่า เป็นธรรมที่ควรประพฤติและปฏิบัติ^{๙๘}

ดังนั้น ความหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ คือ ความเป็นไปของชีวิตด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพฤติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต่อตนเองและสังคม ให้ถูกต้องดีงามตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา โดยฝึกพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาเพื่อให้เกิดประโยชน์สุข ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดจนหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง และการดำเนินชีวิตที่เป็นไปในทางอภุศลกรรม คือการดำเนินชีวิตในทางที่ผิดศีลธรรม เป็นบาป อันจะนำผลหรือวิบากอันเป็น ทุกข์ เดือดร้อน ต่อตนเองและสังคมทั้งในโลกนี้ และในโลกหน้า นั่นเอง

๒.๓.๒ ประเภทของการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในโลกนี้ แม้ว่าจะมีหลากหลาย ซึ่งเป็นไปตามอุปนิสัย พื้นเพทางด้านจิตใจ สังคมสิ่งแวดล้อมในที่ตนได้อยู่อาศัย ด้านการศึกษา สติ ปัญญา ความรู้เข้าใจในหลักคำสอนในศาสนาที่ตนนับถือ แต่เมื่อก้าวโดยภาพรวมถึงการดำเนินชีวิตองทุกๆ ชีวิตแล้ว ย่อมมีพื้นฐานในความปรารถนาที่เหมือนกัน นั่นคือ ปรารถนาประโยชน์สุข และไม่ต้องการทุกข์ ดังนั้นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราทุกๆ คนในโลกนี้ จึงมีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้ คือ

^{๙๗} เฉลียว เอี่ยมตระกูล, *ปรัชญาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓.

^{๙๘} วศิน อินทสระ, *พุทธจริยศาสตร์*, หน้า ๑.

๑. การดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไป

การดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไปเมื่อประสบกับความทุกข์จะยินดี ได้ปลื้มยินดี หลึ่งไหล ซึ่งความสุขที่เป็นของชาวโลกคือ ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ และสรรเสริญ แต่เมื่อต้องพบกับความเสื่อมวิบัติพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นปกติธรรมดาของโลก ที่ต้องหมุนเวียนเปลี่ยนไป คือมีได้ก็ต้องมีการสูญเสีย มียศ มีเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนิินทา มีสุข มีทุกข์ สลับปรับเปลี่ยนหมุนเวียนไปที่เรียกว่าโลกธรรม^{๙๙} บุคคลที่ไม่เข้าใจธรรมดาของตามความจริง เมื่อได้รับสัมผัสรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ อันเป็นความสุขที่น่าปรารถนาพึงพอใจ ก็จะมีหลึ่งไหลเสพติด เพลิดเพลิน หมกมุ่น เมามั่นจนขาดสติ ดำเนินชีวิตไปโดยปราศจากแก่นสาร สารประโยชน์ แต่เมื่อต้องประสบพบกับความผิดหวัง สิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากเสื่อมจากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ก็จะประสบกับความทุกข์อย่างถดถอยได้อย่างยาก หรือแก้ปัญหาอย่างไม่ถูกต้อง ผิดศีลธรรม เพื่อที่จะแสวงหามาสนองความต้องการตนเอง หรือรักษาความสุขให้อยู่กับตนเองนานๆ โดยขาดความรู้ความเข้าใจว่าสรรพสิ่งล้วนเป็นไปตามธรรมดาของโลก คือ มีความสุขและทุกข์ มีได้ มีสูญเสีย ความทุกข์นั้นก็จะมีฝังรากลึกลงในจิตใจ ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปุณฺณผู้ไม่ได้สดับถูกทุกข์เวทนา ถูกต้อง ย่อมเศร้าโศก ลำบาก ร่ำไร พุบอคร่ำครวญ ถึงความลุ่มหลง เขาย่อมสวดยเวทนา ๒ ประการ คือ ๑) เวทนาทางกาย ๒) เวทนาทางใจ”^{๑๐๐}

กล่าวโดยสรุปการดำเนินชีวิตของผู้ที่ไม่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะไม่ได้ฝึกเจริญสติ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่เป็นสุขน่าใคร่ น่าปรารถนา น่ายินดีหลึ่งไหล จิตใจก็จะเกิดความลุ่มหลง จมปลักอยู่กับสิ่งหรืออารมณ์นั้นๆ เมื่อเกิดการสูญเสียพลัดพรากจากสิ่งหรืออารมณ์อันเป็นสุขน่าใคร่เหล่านั้นเกิดขึ้นก็จะทุกข์อย่างยิ่งยวด เพราะยิ่งหลึ่งไหลยึดติดในอารมณ์นั้นๆ มากเท่าใดก็จะทุกข์มากเท่านั้น เมื่อต้องประสบกับการสูญเสียจากอารมณ์หรือสิ่งเหล่านั้น และเมื่อแสวงหาหรือปฏิบัติเพื่อจะให้ได้สิ่งที่ตนปรารถนาต้องการมา หรือรักษาสิ่งที่ตนปรารถนามาสนองความต้องการของตนเองอย่างไม่ถูกต้อง มีการล่วงละเมิดศีลธรรม เกิดการก่อกรรมอันเป็นอกุศลที่จะนำมาซึ่งความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและสังคม และยังเป็นพอกพูนสิ่งกิเลสให้เจริญยิ่งๆ จนอยากจะถอนได้ หรือไม่มีวันจะพ้นจากทุกข์ได้เลย

๒. การดำเนินชีวิตของผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิตของผู้ที่ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมนั้น คือผู้ที่อาศัยหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และมีการฝึกสติ เจริญสมาธิและมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจ ไม่ปล่อยกาย ใจให้ไหลไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือถูกกิเลสจกจูงจิตใจไปในฝ่ายอกุศล มั่นประครองจิตใจให้ดำเนินไปในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และสัมพันธ์กันระหว่างผู้คนที่ตนเกี่ยวข้อง กับหลักการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือหลักของศีลสมาธิและปัญญา หรือไตรสิกขาได้แก่

^{๙๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๘/๓๔๘.

^{๑๐๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๔/๒๗๔.

๑) การดำเนินชีวิตตามหลักศีลสิกขา

ศีลเป็นเครื่องช่วยป้องกันกายและวาจาในการดำเนินชีวิต เพื่อไม่ให้ล่วงละเมิดผิดศีลธรรม สร้างความเดือดร้อน เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นพื้นฐานของความดีงามในการพัฒนามนุษย์ ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยเป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติในหมู่มนุษย์ในสังคม คือ เรื่อง ศีลเป็นพื้นฐานเพื่อนำไปสู่จุดหมายอันสูงสุดของ โดยเริ่มที่ศีล ดังที่ว่า ศีลเป็นที่ตั้ง และเป็นบ่อเกิดของความดีทั้งหมด เป็นประธานของหลักธรรมทั้งปวง ดังนั้นในการดำเนินชีวิตในสังคมจะให้เกิดมีความสุข จะต้องมีความ “ศีล” เป็นพื้นฐาน เป็นที่ตั้ง^{๑๐๑}

๒) การดำเนินชีวิตตามหลักจิตตสิกขา

สมาธิเป็นเครื่องช่วยในการพัฒนาจิตของมนุษย์ไปสู่ศักยภาพในระดับที่สูง ซึ่งนอกจากศีล ที่ช่วยในการควบคุมป้องกันการกระทำทุจริตทางกายและวาจาแล้ว สมาธิเป็นองค์ประกอบในส่วนที่ ช่วยให้จิตบริสุทธิ์ตั้งมั่นและการแก้ปัญหาต่างๆ อย่างถูกต้อง เป็นระบบแบบแผนได้ดียิ่งขึ้น มรรคมี องค์ ๘ นั้น จัดส่วนอันเป็นองค์ประกอบของในส่วนสมาธิคือคือ สัมมาวายามะ ได้แก่ เพียรพยายาม ชอบ เพียรสร้างความดี, สัมมาสติ ได้แก่ มีสติชอบ, และสัมมาสมาธิ ได้แก่ มีสมาธิชอบ เพราะมนุษย์มี กิเลสเป็นเครื่องหมักดองสันดานอยู่ และกิเลสต่างๆ ที่มีอยู่นี้ หลักของพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ คือ อภิชฌาวิสมโลภะ คือ ความละโมภ ไม่สม่าเสมอ, โทสะ คือ ความมีความคิดอันจะประทุษร้ายผู้อื่นอยู่ เสมอ, โกรธ คือ ความโกรธและ ความเกลียดชังกันและกัน, อุปาทะ คือ การผูกความอาฆาต พยาบาทเอาไว้, มกฺขะ คือ การลบหลู่บุญคุณท่านทั้งหลาย, ปลาสะ คือ การยกตนเทียมนาน, อิสสา คือ ริษยา มัจฉริยะ คือ ความตระหนี่, มายา คือ มายา, สาถะเยยะ คือ ความโอ้อวด, ถัมภะ คือ หัวดี, สารัมภะ คือ การกล่าวแข่งดี, มานะ คือ ถือตัว, อติมานะ คือ การดูหมิ่นท่าน, มทะ คือ ความมัวเมา, ปมาทะ คือ ความเลินเล่อ^{๑๐๒} นอกจากนี้ยังสิ่งที่สกัดกั้นจิตใจของมนุษย์ ไว้ไม่ให้ก้าวหน้าทางด้านคุณ ไม่ให้เกิดบรรลุถึงซึ่งความดี ไม่ให้เกิดปัญญารับรู้ความเป็นจริงทั้งหลายเหล่านั้นตามความเป็นจริงได้ ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า นิเวรณ อันได้แก่กามฉันทะ คือ ความหลงใหลติดใจในกามารมณ์ ความ พยาบาทคิดร้าย ความขัดเคืองใจ ความท้อแท้ ใจหดหู่ และซึมเซา การมีใจฟุ้งซ่านและหงุดหงิด ความ ลังเลตกใจไม่ได้ สมาธิเป็นเครื่องช่วยขจัดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้จิตของมนุษย์มีประสิทธิภาพในการ ดำเนินชีวิตมากขึ้น

๓) การดำเนินชีวิตตามหลักปัญญาสิกขา

ปัญญาสิกขาถือเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์ถ้าขาดปัญญารู้เท่าทันสิ่งๆ ต่าง ดำเนินชีวิตไปตามยถากรรม หรือสัญชาตญาณก็จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมาย เพราะพื้นเพอุปนิสัยที่แตกต่างกันทั้งทางด้านกาย วาจา และจิตใจ อาจก่อให้เกิดการกระทำที่ไม่ ถูกต้อง ก่อความเดือดร้อน ต่อตนเองและสังคม ฉะนั้นปัญญาเป็นเครื่องหล่อหลอมจิตใจบุคคลให้

^{๑๐๑} พระครูวิจิตรธรรมานนท์ (ฮงทอง), “การศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมา อาชีวะของชุมชนเขตตำบลก อำเภอนโนนคุณ จังหวัดศรีสะเกษ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๓.

^{๑๐๒} กรมการศาสนา, *คู่มือการศึกษา ธรรมศึกษาขั้นตรี*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๗), หน้า ๔๒.

สะอาดดีงาม ซึ่งตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น มีเป้าหมายที่จะพัฒนาบุคคลมีปัญญารู้เห็นตามความจริงของสภาวะธรรมทั้ง และหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ที่เรียกว่าพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของศาสนา การที่จะเข้าถึงความจริงทั้งหลายได้จนถึงขั้นหลุดพ้นได้นั้น ต้องอาศัยปัญญารู้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่าสัมมาทิฐิได้แก่ มีความเห็นชอบคือเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เช่น การเห็นในความจริงของอริยสัจ เห็นความจริงใน เรื่องของกรรมว่า ทำดีจะได้ดี และทำชั่วจะได้ชั่ว, และสัมมาสังกัปปะ ได้แก่ ดำริชอบ เช่น ดำริที่จะออกจากกาม^{๑๐๓} ดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องนี้ไว้ในขุททกสูตรว่า

ภิกษุใดเป็นคนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นอยู่ในศีล อบรมจิตและอบรมปัญญา ให้เจริญมีความเพียร มีปัญญา รักษาตน ภิกษุนั้นพึง สางต้นหาพายุ้งได้ รากะ โทสะและอวิชชา อันชนเหล่าใดสารถแล้ว ชนเหล่านั้นเป็นพระอรหันต์มีอาสวะสิ้นแล้ว ตัดหาพายุ้ง อันชนเหล่านั้นสางแล้วและรูปย่อมดับไปไม่เหลือในที่ใด นาม รูป ย่อมดับไป ปฏิกขัลลัญญา รูปสัญญา และตัดหาพายุ้งนั้น ย่อมขาดไปในที่สุด^{๑๐๔}

ดังนั้นการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติธรรม ฝึกเจริญสติให้จิตมีสมาธิรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ทางด้านกายและจิตใจ มีสติกำกับกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไป กาย เวทนา จิต และธรรม โดยใช้หลักไตรสิกขาอันได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญานั้น จะเป็นเครื่องช่วยในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้สมบูรณ์ ถูกต้องดีงาม มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่างๆ มากขึ้น สร้างความสุขสงบแก่ตนเองและสังคมทั้งยังสามารถที่จะพัฒนาไปถึงขั้นสูงสุดคือ นิพพาน ความหลุดพ้นที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการดำเนินชีวิตได้ได้ในที่สุด

๒.๓.๓ สติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน

การฝึกเจริญสติโดยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากจะปฏิบัติไปเข้ารับการฝึกอบรมในสำนักปฏิบัติต่างๆ แล้ว เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ก็จะมีส่งผลดีทั้งทางด้านกาย จิตใจ และปัญญา ได้ดังนี้

๑. ด้านกายภาพ

ประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติทำหน้าที่ของตนอย่างมีประสิทธิภาพ หรือประกอบอาชีพต่างๆ โดยมีสติสัมปชัญญะควบคุมอยู่เสมอ ทำให้งานผิดพลาดหรือบกพร่องน้อยลงดังจะเห็นประโยชน์ และคุณค่าของการปฏิบัติได้ต่อไปนี้ คือ^{๑๐๕}

๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าเดิม

^{๑๐๓} พระครูวิจิตรธรรมานนท์ (ฮงทอง), “การศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะของชุมชนเขตตำบลก อำเภอนนทบุรี จังหวัดศรีสะเกษ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔๑- ๔๒.

^{๑๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๔๖/๑๒๐.

^{๑๐๕} พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), การพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๓๓.

- ๒) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้น
- ๓) สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ
- ๔) ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก มีผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน
- ๕) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข
- ๖) สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็นรวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นช่วยให้การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติมีคุณภาพที่ดี มีความสุข สงบ ใช้ชีวิตประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง ไม่หลงใหลยึดติด ป้องกันอกุศลออกจากจิต และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีถูกต้องดีงาม ลดความเห็นแก่ตัว สร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป และยังเป็นเหตุเป็นอุปนิสัยนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

๒. ด้านจิตใจ

ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ การฝึกเจริญสติโดยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะช่วยให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีคุณภาพ การดำเนินชีวิตโดยมีสติสัมปชัญญะช่วยให้จิตมีบริสุทธิ์หมดจด ปลอดโปร่งโล่งเบา สงบสุข ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพไม่ถูกกิเลสชักจูงหรือรบกวนให้เศร้าหมองขุ่นมัว และยังสามารถส่งผลสูงสุดคือการประหารกิเลส ดับทุกข์ทั้งปวง คือพระนิพพาน อันจะนำมาซึ่งสุขอย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า “พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^{๑๐๖} หรือแม้ผู้ปฏิบัติจะไม่สามารถปฏิบัติจนเข้าถึงพระนิพพานอย่างสมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ เพียงแต่เข้าถึงกระแสพระนิพพานขั้นต้นเป็นพระโสดาบันก็นับว่าเป็นโชคอันประเสริฐยิ่งใหญ่ของชีวิตที่สามารถปิดอบายภูมิในชาติต่อไปได้อย่างเด็ดขาด เพราะว่าแม้ชาตินี้จะประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ร่ำรวย มีอำนาจทรัพย์สินมากมายขนาดไหน ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานในเบื้องต้น คือพระโสดาบันก็อาจจะลงอบายภูมิได้ในชาติถัดไป ดังนั้นการเข้าถึงกระแสพระนิพพาน บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบันจึงถือว่าเป็นการประเสริฐอย่างยิ่งดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “โสดาปัตติผลประเสริฐกว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดิน กว่าที่ไปสู่สวรรค์ หรือกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง”^{๑๐๗} แม้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะยังไม่สามารถปฏิบัติจนบรรลุนิพพานขั้นใดขั้นหนึ่งได้ แต่ในขณะที่เจริญสติบ่อยครั้งเข้าก็ทำให้จิตมีกำลัง ก็จะช่วยป้องกันกำจัดละอกุศลอกุศลได้ตามอำนาจกำลังของสติในขณะนั้นๆ เพราะในขณะที่สติเกิดขึ้นในจิตนั้นอกุศลจะไม่สามารถเกิดได้ ถ้าเจริญสติอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ มีความสุขสงบส่งผลให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพและคุณภาพสูงขึ้นตามลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติพร้อมทั้งมีความสุขทุกขน้อยลงมีความสุขมากขึ้น^{๑๐๘} ดังพระพุทธพจน์

^{๑๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔.

^{๑๐๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๓๘/๘๘.

^{๑๐๘} พระสุวรรณชาติ สนตจิตโต (กมลรัมย์) “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๕), หน้า ๙๒.

ที่ว่า “จิตที่ฝึกแล้วย่อมนำสุขมาให้”^{๑๐๙} สรุปว่าการเจริญสตินั้นช่วยให้จิตเป็นกุศลก่อให้เกิดความสุขสงบและปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ช่วยลดความกังวล ความเครียดทำหน้าที่ในการเจริญชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และสามารถพัฒนาให้จิตถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ อันเป็นอานิสงส์สูงสุดของการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาในลำดับต่อไป

๓. ด้านปัญญา

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือผู้ที่มั่นเจริญสติสัมปชัญญะกำหนดรู้พิจารณาภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่อง จนสติได้รับการพัฒนาแหลมคมมากขึ้นตามลำดับก็จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะของอารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบทวารทั้ง ๖ ตามความเป็นจริง ก็จะค่อยๆ ถอดถอนความเห็นผิด ความยึดติดโดยเอาอึดตาเข้าไปเสพเสวยเกี่ยวข้องกับอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น หรือเข้าไปปรุงแต่งตามอำนาจของกิเลสตัณหา จนก่อเกิดการกระทำกรรมที่เป็นอกุศล เมื่อผู้ปฏิบัติมั่นเจริญสติเรื่อยไปเกิดเป็นสมาธิ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ ย่อมเห็นตามความเป็นจริง”^{๑๑๐} ก็จะทำให้การดำเนินชีวิตนั้นเกิดประโยชน์ความสุขมากขึ้นเพราะจะช่วยลดการถูกกิเลสธรมร่าจิดใจชักทำให้ยากในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อเนื่องปัญญาก็จะพัฒนาไปจนถึงขั้นสูงสุดกระทั่งตัดกิเลสอันเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวงได้ ปัญญาที่เกิดแก่ปฏิบัตินี้ เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา คือปัญญาขั้นประจักษ์แจ้งสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเองไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการเล่าเรียน ได้ยินได้ฟัง หรือการคิดปรุงแต่งจินตนาการ คาดเดา ปัญญาที่ส่งผลให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวง ดังพุทธพจน์ว่า “บุคคลจะบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๑๑๑}

สรุปได้ว่าการเจริญสติโดยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติเกิดคุณภาพ ช่วยลดความทุกข์ตั้งเครียดจากกิเลสธรมร่า เกิดความสุขสงบมากขึ้น

๒.๔ ข้อมูลทั่วไปของวัดหทัยนเรศวร

๒.๔.๑ ประวัติความเป็นมาของวัดหทัยนเรศวร

วัดหทัยนเรศวร เป็นวัดราษฎร์ สังกัดคณะสงฆ์ ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ ๕๒ หมู่ที่ ๕ ตำบลศาลายา อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐมมีเนื้อที่ ๗ ไร่ ๒๔๐ ตารางวา มีอาณาเขต ดังนี้คือ ทิศเหนือ จดถนนหมู่บ้านสหพร ซอย ๕๙ ทิศใต้ จดถนนใหญ่ ปิ่นเกล้า นครชัยศรี กม.ที่ ๑๙ ทิศตะวันออก จดถนนทางเข้าหมู่บ้านสหพร ทิศตะวันตก จรดที่ดินเอกชน และมูลนิธิอุบลรังสีจุฬามณี ความเป็นมาแต่เดิม เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๒ คุณหญิงสมนึก เปรมวัฒนะ พร้อมด้วยบุตร-ธิดา ได้มีจิตศรัทธาขุดที่ดิน จำนวน ๕ ไร่ ๔๐ ตรว. ถวายให้หลวงพ่อดำเจ้าคุณพระโสภณสมาธิคุณ

^{๑๐๙} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๓๕.

^{๑๑๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๔.

^{๑๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

(เผื่อง ปิยธมโม ป.ธ.๕) อดีตเจ้าอาวาสวัดเจ้ามูล และเจ้าคณะแขวงท่าพระกรุงเทพมหานคร เพื่อให้สร้างวัดเป็นพระราชกุศล แด่องค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

พุทธศักราช ๒๕๓๒ มีท่านพระครูพรหมสราภิกษ (พระครูปลัดสาโรจน์) เจ้าอาวาส วัดพรหมรังสีได้ดำเนินการก่อสร้างศาลาไม้เป็นหลังแรกชั่วคราวเพื่อให้ทันเข้าพรรษาในปีนั้น เมื่อถึงวันเข้าพรรษาได้มีพระครูประศาสน์ฉวีเขต เจ้าคณะอำเภอ (ปัจจุบันมรณภาพแล้ว) เป็นประธานสงฆ์ปีแรก โดยมีพระครูสมุห์ดวง จิตธมโม (พระครูถาวรธรรมาภิรมย์) วัดเจ้ามูลรับภาระดูแลพัฒนาการก่อสร้างวัดตลอดมา เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ ได้ดำเนินการซื้อที่ดินที่พิกัดสงฆ์ฯ เพิ่มเติมอีก ๑ ไร่เศษ เพื่อให้ครบ ๖ ไร่ ถูกต้องตามพระราชบัญญัติปกครองคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ และเมื่อวันที่ ๑๙ เดือน กันยายน พ.ศ. ๑๕๔๖ ได้มีความเห็นชอบจากมหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงประกาศตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนา มีนามว่า "วัดหทัยนเรศวร" เป็นต้นมา

ได้ดำเนินการสร้างอุโบสถ ๒ ชั้น กว้าง ๑๙ เมตร ยาว ๓๓ เมตรมีลักษณะรูปทรงเป็นแบบทรงไทย มีมุขหน้าหลัง หลังคา ๒ ชั้น บานหน้าต่าง บานประตูเป็นไม้ วาดเขียนภาพจิตรกรรมฝาผนังภายในรอบอุโบสถ โครงสร้างส่วนใหญ่เป็นแบบก่ออิฐ ฉาบปูน เทคนาคอนกรีตเสริมเหล็ก เพดานบนเป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก ตั้งอยู่กึ่งกลางพื้นที่บริเวณวัดด้านทิศตะวันออก ผู้เป็นประธานในการจัดสร้างอุโบสถคือ พระครูสมุห์ดวง จิตธมโม (พระครูถาวรธรรมาภิรมย์) เจ้าอาวาสรูปปัจจุบัน ได้ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ สิ้นเงินในการก่อสร้างไปแล้วกว่า ๑๘,๐๐๐,๐๐๐ บาท (สิบแปดล้านบาทถ้วน)

รายนามเจ้าอาวาสวัดหทัยนเรศวร

๑ พระครูถาวรธรรมาภิรมย์ (ดวง) ฉายา จิตธมโม นามสกุล พงศ์ประพันธ์ ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสรูปแรก เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ มีสมณศักดิ์เป็น พระครูถาวรธรรมาภิรมย์ พระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ ชั้นเอก

อาคารปฏิบัติธรรม ๓ ชั้น วัดหทัยนเรศวร สร้างโดย คุณหญิงสมนึก เปรมวัฒนะ วาสิลาฤกษ์อาคารปฏิบัติธรรม ๓ ชั้นตามเจตนาของคุณหญิงสมนึก เปรมวัฒนะ ที่ต้องการจะสร้างอาคารปฏิบัติธรรมในวัดหทัยนเรศวร ที่ท่านพร้อมบุตรธิดา ถวายที่ดินและสร้างอาคารปฏิบัติธรรม ๓ ชั้น ซึ่งได้สร้างไว้เสร็จเรียบร้อยแล้ว โดยมีการวางศิลาฤกษ์ เมื่อวันที่ ๒๖ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๙ น. ซึ่งมี พระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง สิริมงคล) ปัจจุบันเป็นพระพรหมมงคลจารย์ วิ. เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานวางศิลาฤกษ์

๒.๔.๒ แนวการสอนโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วัดหทัยนเรศวร

วัดหทัยนเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมนาร่องลำดับที่ ๑๔ ในการทำสื่อปฏิบัติธรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทางวัดจัดโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับอุบาสก อุบาสิกาทั่วไป และนักเรียน นักศึกษา หน่วยงานราชการและเอกชน ขึ้นประจำทุกเดือนเป็นต้นมา โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้รับการสนับสนุนจากเจ้าอาวาส วัดหทัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนกลยุธมิตรในยุคปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมประจำตลอดโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์

เพื่อความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และพุทธศาสนิกชนมีโอกาสดำเนินชีวิต และปฏิบัติธรรมในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และช่วงเทศกาลวันหยุดสำคัญต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณธรรมจริยธรรม อันจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ส่วนตัว และประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติปฏิบัติชอบต่อไป

การสอนจะอาศัยสติปัญญา ๔ เป็นหลัก ด้วยการเดินทางกรรมสลับกับ การยืน การนั่ง การนอน แต่ละบัลลังก์ให้สลับไหลต่อเนื่องไปได้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับการกำหนดอริยาบถย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติและหลักกรรมในทางพระพุทธศาสนา ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะได้ฝึกการเจริญสติปัญญาเบื้องต้นและได้รับสารธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

โดยในช่วงเช้าของวันแรกของการปฏิบัติทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแรศวร จะปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงให้เข้าใจถึงกฎระเบียบในการปฏิบัติและบริการต่างๆ ที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแรศวรได้จัดเตรียมเพื่อให้บริการแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติหรือเปิดวิดีโอสาธิตวิธีการปฏิบัติ หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมให้กรรมฐานเบื้องต้นและสอนวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ วิธีเดินทางกรรม วิธีนั่งเจริญสติวิปัสสนาภาวนาและวิธีกำหนดอริยาบถ เช่น การกราบสติปัญญา การรับประทานอาหาร เป็นต้น

หลังจากนั้นโยคีต่างคนต่างคนปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และรักษาวินัยด้วยตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเองตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคีเป็นอย่างดีเพื่อให้เข้าใจหลักการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นไป

สำนักวิปัสสนาวัดห้วยแรศวร พุทธมณฑลแห่งนี้ เป็นที่ริเริ่มในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางผู้สร้างก็คือ คุณหญิง สมนึก เปรมวัฒนะ ได้ดำริไว้แต่ต้น การที่จะให้เป็นสำนักวิปัสสนาชัดเจน สิ่งที่เราลืมไม่ได้ก็คือบุคลากร ถ้าตรงนี้คนสอนชัดเจนคนปฏิบัติตั้งใจจริง ก็จะเป็นสำนักปฏิบัติที่จะเป็นที่รองรับผู้แสวงหาความพ้นทุกข์ เพื่อที่จะหาทางปฏิบัติทางพ้นทุกข์ ซึ่งวัดห้วยแรศวรอยู่ในตำบลศาลายา อำเภอฟุทธมณฑล อยู่ในเขตปริมณฑลในเขตกรุงเทพฯ เดินทางไม่ลำบาก อยู่ติดถนนบรมราชชนนี เดินทางจากปิ่นเกล้าเลยสี่แยกพุทธมณฑล จะเห็นวัดห้วยแรศวรอยู่ขวามือใกล้มหาวิทยาลัยมหิดล

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เมตตาให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดห้วยแรศวรว่า การวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะช่วยประชาชนทั้งหลายให้ได้ประสบพบกับความสุขที่แท้จริง จากพระสัทธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังที่พระองค์ได้กล่าวไว้ถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า คนหนุ่มสาวถ้าได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะมีอนาคตรุ่งเรืองสดใสตามวิถีธรรมโดยถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ท่านผู้สูงอายุก็จะได้พบประสบพบความสุขในชีวิตด้วยด้วยความเอิบอิ่มในรสของพระสัทธรรมตลอดกาลและเป็นสุคติปรายโน หมายถึง มีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้าเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ท่านที่มีความสนใจใคร่ศึกษาในพระสัทธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะได้พบสารัตถะ คือคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระสัทธรรมในพระพุทธศาสนา ท่านทรงศีล หมายถึงไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ หรืออุบาสก

อุบาสิกา ผู้รักษาศีล เมื่อมีศีลแล้ว ก็จะได้ประสบการณ์ความเอิบอิ่มในพระธรรมและมีสัมโพธิปรายโน หมายถึงว่า มีการที่จะได้ตรัสรู้หรือรู้แจ้งพระสัทธรรมในเบื้องต้น ประชาชนทั้งหลาย ก็จะมี ความสมบูรณ์มั่งคั่งไปด้วยโภคทรัพย์ และอริยทรัพย์ คือทรัพย์อันประเสริฐในพระสัทธรรมของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประเทศชาติก็จะมีมั่นคงเพียบพร้อมไปด้วยพลเมืองที่ดี มีศีลธรรมและมีความ สงบสุขด้วย^{๑๑๒}

ที่เลือกวัดหทัยเรศวรนั้นเพราะว่าเป็น ๑ ใน ๑๕ วัดที่เป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา และมีความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และทำสื่อเพื่อเผยแพร่การ ปฏิบัติธรรมไปทั่วโลกได้รับรู้และเป็นประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติปฏิบัติชอบตามแนว การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาสมพงษ์ ดาศรี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสติสำหรับนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์” ผลการวิจัยพบว่า การ ฝึกอบรมและการฝึกปฏิบัติจิตโดยวิธีสติปัฏฐานสี่” ทำให้นักเรียนมีคะแนนการพัฒนาสติหลังการ ฝึกอบรม มากกว่าก่อนการฝึกอบรม โดยพบว่าในด้านความเชื่อศรัทธาต่อหลักคำสอนนั้น นักเรียนมี ความรู้สึกศรัทธาในหลักคำสอนมากขึ้น นักเรียนเชื่อว่าการฝึกสติเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ต่อการเรียนและ การดำเนินชีวิตของตนและสามารถช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้ อีกทั้งเห็นว่าครูผู้สอนในหลักสติปัฏฐานสี่นี้ สามารถสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติได้ และนักเรียนเห็นด้วยกับการฝึกตนด้วยหลักสติปัฏฐาน นอกเหนือจากในเวลาที่คุณกำหนดเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองยิ่งขึ้น

ในด้านพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย วาจา ใจ หลังการฝึกอบรม นักเรียนมีคะแนนมาก ขึ้นก่อนการฝึกอบรม โดยนักเรียนสามารถระงับความโกรธและควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีขึ้น มีความ ตื่นตัวและกระตือรือร้นต่อการเรียน ไม่หลงลืมสิ่งของและตารางเรียน นักเรียนมีความแน่วแน่มั่นไม่สับสน พุ้งซ่านต่อเรื่องต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต อีกทั้งสามารถพูดตอบคำถามของครูได้อย่างชัดเจน^{๑๑๓}

พระเจริญ อคฺคิวิโร (เกษมวิริยะเลิศ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกาวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยศึกษาพบว่า ระดับความเข้าใจ เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกาในหมวด กายานุปัสสนา หมวดเวทนา- นุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับดี ($\bar{x} = ๓.๕๗$, $S.D. = ๐.๘๙$) เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา

^{๑๑๒} สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, สำนักปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปัญญฉัตร บายดิง จำกัด, ๒๕๕๘), ๒๒๘.

^{๑๑๓} พระมหาสมพงษ์ ดาศรี, “การพัฒนาสติสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียน ปริยัติโกศลวิทยา อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์”, การค้นคว้าแบบอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

($\bar{x} = 3.76$, S.D. = 0.81) และหมวดกายานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.67$, S.D. = 1.08) พบว่าอยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.48$, S.D. = 0.64) และ หมวด อัมมานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.35$, S.D. = 0.64) พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง^{๑๑๔}

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววัลย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ อุบาสิกา ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ระดับแรงจูงใจโดยรวมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ระดับดีทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คะแนนเฉลี่ยของแรงจูงใจภายในก่อนและหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะในด้าน ศรัทธา (ความเชื่อ) ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนแรงจูงใจด้าน วิริยะ (ความเพียร) ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก สำหรับแรงจูงใจ ภายนอกทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน ความคาดหวัง ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติ พบว่า ความคาดหวัง ทั้งก่อนและหลังการ ปฏิบัติมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย การทดสอบนัยสำคัญของแรงจูงใจและความคาดหวัง ด้วยสถิติทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่แบบที่ชนิดไม่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent) พบว่า ค่าเฉลี่ยของแรงจูงใจและความคาดหวังทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05^{๑๑๕}

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววัลย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานใน สังคมไทยยุคปัจจุบัน” ผลการวิจัยพบว่า สตรีแต่ละคนมีผลกระทบที่เกิดจากความ ดี หรือความชั่วที่เคยทำไว้แตกต่างกัน ดังนั้นสตรีมีความประพฤติที่แสดงออกมามีทั้งทางกาย วาจา ความคิด อารมณ์นั้น แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง พฤติกรรมของสตรีในพระพุทธศาสนา มี ๒ แบบ คือ ๑) พฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น การรักษาศีล ๕ การทำทาน และการปฏิบัติธรรม ๒) พฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์ของสตรี มีเฉพาะสตรีบางคน เช่น การใช้ปัจจัย ๔ อย่างฟุ่มเฟือย การใช้คำพูดไม่ดี ความ ริษยาและความโกรธ เป็นต้น นอกจากนี้จิตก็มีส่วนต่อพฤติกรรมด้วย จิตสามารถนำมาพิจารณาและ ใช้เลือกเพ้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุธรรมที่รวดเร็ว ด้วยวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิต นั้นๆ การปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน พบว่า วิธีการ ปรับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ที่สอดคล้องกับงานวิจัยนี้ ๔ ด้าน พบว่าสตรีที่มีความรู้และความเข้าใจใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมา เป็น การปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกได้ทัน ปัจจุบันในทุกๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ มากระทบใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตาม

^{๑๑๔} พระเจริญ อคฺควิโร (เกษมวิริยะเลิศ), “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๑๕} แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววัลย์, “ศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสิกา ณ สำนักปฏิบัติ ธรรมวัดท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

อารมณ์ในเรื่องนั้นๆ และสามารถลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในด้านกาย วาจา ความคิด และอารมณ์ สอดคล้องกับสตรีกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ พบว่า ๑) ด้านกาย ๒) ด้านวาจา ๓) ด้านความคิด ๔) ด้านอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงระดับพฤติกรรม ก่อนการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง และหลังการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ (t-dependent) แล้วพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๑๑๖}

นางสาวชนิษฐา ผลงาม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกปฏิบัติโปรแกรมการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย” ผลการวิจัยพบว่า (๑) หลังการทดลอง พยาบาลกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ (๒) หลังการทดลอง พยาบาลกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคสูงกว่าความสามารถดังกล่าวของพยาบาลกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ (๓) ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล ๓ สัปดาห์ของพยาบาลกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน และ (๔) ความคิดเห็นของกลุ่มทดลองต่อการฝึกปฏิบัติโปรแกรมเจริญสติ สัมปชัญญะอยู่ในระดับมากและมากที่สุด^{๑๑๗}

นางจักรา วงศ์กาฬสินธุ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทาง ของหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต ๒๓” ผลการวิจัยพบว่า ๑) หลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของ หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับ มัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๓ ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (๑) หลักการและเหตุผล (๒) แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร (๓) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม (๔) เนื้อหาการฝึกอบรม (๕) กิจกรรมฝึกอบรม (๖) สื่อในการฝึกอบรม (๗) การวัดและประเมินผล (๘) ตารางการฝึกอบรม และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญหลักสูตรมีความสมบูรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๔ ๒) นักเรียนที่เข้ารับการอบรม ตามหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑^{๑๑๘}

^{๑๑๖} แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย, “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยยุคปัจจุบัน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๘.

^{๑๑๗} นางสาวชนิษฐา ผลงาม, “ผลของการฝึกปฏิบัติโปรแกรมการเจริญสติ-สัมปชัญญะเพื่อพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรคของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย”, *ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๑๑๘} นางจักรา วงศ์กาฬสินธุ์, “เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทาง ของหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๓”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

นางสาวธิดา รัตนสมบัติ ได้ทำรายงานวิจัยเรื่อง “การใช้โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของการเจริญสติ ในผู้ป่วยซึมเศร้าที่กลับเป็นซ้ำ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์” ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดทั้ง ๖ คน ไม่มีใครมีอาการของโรคซึมเศร้าครบตามเกณฑ์การวินิจฉัยว่ามีภาวะซึมเศร้ากลับซ้ำภายในระยะเวลาติดตามผล ๙ เดือน อย่างไรก็ตามพบว่า สมาชิกครั้งหนึ่ง (๓ คน) มีความคิดฟุ้งซ่านลดลง ระดับอาการซึมเศร่าลดลง และแพทย์ได้ปรับขนาดยาลงด้วย และอีก ๓ คน มีอาการแ่ล่งเล็กน้อยจากก่อนการบำบัดจนถึงหลังการติดตามผล ๙ เดือนซึ่งเกิดขึ้นในผู้ที่มีระยะของการดำเนินโรคนานกว่า ๓ คนแรก ที่มีบุคลิกภาพต่อต้านการบำบัด มีสถานการณ์ความเครียดเกิดขึ้นชัดเจน และมีการรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ^{๑๑๙}

ประติพรศน์ แดนเขตร ได้ทำรายงานวิจัยเรื่อง “การเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในผู้ป่วยภาวะตื่นตระหนก” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วย ๓ คน สามารถจัดการกับอาการนั้นได้ด้วยวิธีการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก โดยไม่ต้องกลับมารักษารักษาซ้ำ ในขณะที่ผู้ป่วยรายเก่าที่ได้รับยา พบว่าอาการดีขึ้น แพทย์จึงให้หยุดการรับประทาน ๒ คน และรับประทานยาเมื่อจำเป็น ๑ คน ผลการศึกษาค้นนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้การปฏิบัติการพยาบาลทั้งในด้านการรักษาและฟื้นฟู กับผู้ป่วยที่มีภาวะตื่นตระหนก^{๑๒๐}

นางปฐมพร โพธิ์ถาวร, และคณะ, ได้ทำรายงานวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อความเครียด ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต” ผลการวิจัยพบว่า หลังฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจนักศึกษาที่มีคะแนน ความเครียดในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดน้อยกว่าก่อนฝึกปฏิบัติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = ๑๔.๑๒, p < ๐.๐๑$) จากผลการวิจัยจึงควรมีการฝึกปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจอย่างต่อเนื่องในสถาบันการศึกษาพยาบาล เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำไปใช้ได้กับการฝึกปฏิบัติงานทุกรายวิชา^{๑๒๑}

พุดินา ทรงแบบติชัย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕” ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้น ทว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ ๐.๐๑

^{๑๑๙} นางสาวธิดา รัตนสมบัติ, “การใช้โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของการเจริญสติในผู้ป่วยซึมเศร้าที่กลับเป็นซ้ำ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์”, รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๑๒๐} ประติพรศน์ แดนเขตร, “เรื่องการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในผู้ป่วยภาวะตื่นตระหนก”, รายงานการศึกษาระดับปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๑๒๑} นางปฐมพร โพธิ์ถาวรและคณะ, “ผลของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อความเครียด ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต”, รายงานการวิจัย, (วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลาสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง^{๑๒๒}

อารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาส ชินวงศ์ กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาเป็นการฝึกให้มีสติรับรู้และพิจารณาความเป็นจริงของความเป็นจริงของจิตเพื่อให้เห็นใจธรรมชาติของจิตที่เกิดขึ้นกับธาตุทั้ง ๔ ของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทำให้ยอมรับและอยู่กับความเจ็บปวดได้โดยไม่ปรุงแต่งจนเกิดความทุกข์ทรมาน ทำให้เกิดความสงบได้แม้ในขณะที่ความเจ็บปวดกำลังดำเนินอยู่ ไม่ใช่อำนาจการปวดหายไป ส่วนสมาธิแบบสมถะเป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตเข้าสู่ความสงบ เยือกเย็นไม่เคลื่อนย้ายไปที่ใด อาการปวดจึงถูกลืมทำให้อาการปวดลดลง รวมทั้งอารมณ์ที่เกิดจากอาการปวด เช่น เครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้าหมองก็ถูกเบี่ยงเบนไปได้ในขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับการภาวนาหรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง^{๑๒๓}

มรรยาท รุจิวิชัย, และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของโปรแกรมไบโอฟีดแบคและพบว่าเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจที่ฝึกเทคนิคผ่อนคลายความเครียดโดยใช้สมาธิร่วมกับการฝึกการรับรู้ถึงภาวะเครียดของตนเองจากโปรแกรมไบโอฟีดแบค มีระดับความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีภาวะสุขภาพที่ดีขึ้น รู้สึกสงบ จิตใจสบาย สามารถรับรู้ถึงระดับความเครียดของตนเองและสามารถควบคุมหรือลดระดับความเครียดของตนเองได้ รวมทั้งยังทำให้รู้จักการปล่อยวางจากความเจ็บป่วยและสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น^{๑๒๔}

พิชญ์รัตน์ บุญช่วย ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา” ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาดังกล่าวจะปรากฏให้เห็นจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่เหมาะสมเป็นการพัฒนาการปรับปรุงตนเองไปสู่สภาพการเปลี่ยนแปลงตนเอง เริ่มต้นด้วยการเจริญสติเพื่อสำรวจอินทรีย์ จนกระทั่งจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวปัจจุบันขณะ และรู้เท่าทันสมมติบัญญัติแท้จริงแล้ว คือสภาวะแห่งเหตุและผล รู้เหตุและปัจจัยที่เชื่อมโยงกัน รู้สามัญลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยจิตที่เป็นกลาง มีสติไม่หวั่นไหว ไม่ถูกชักจูงให้เขวออกไปตามใจชอบไม่ชอบใจ ซึ่งเป็นการฝึกขั้นอธิปัญญาสิกขา มีหลักธรรมเป็นกรอบใหญ่ในการดำเนินชีวิตเป็นวิถีชีวิตที่พอเพียง มีเหตุ มีผล มีกำลังและมีความสมควรแก่ธรรมทั้งในกิจกรรมในการดำเนินชีวิต^{๑๒๕}

^{๑๒๒} พุฒินา ทรวงสมบัติชัย, “เรื่องผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๕๓.

^{๑๒๓} อารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาส ชินวงศ์, “สมาธิกับการรับรู้ความปวด”, **บทความทางวิชาการ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ (๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖): ๖๙-๗๔.

^{๑๒๔} มรรยาท รุจิวิชัย, และคณะ, “ศึกษาผลของโปรแกรมไบโอฟีดแบคและพบว่าเทคนิคผ่อนคลายความเครียดต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ”, (๒๕๕๕), ๔๑๔-๔๒๗.

^{๑๒๕} พิชญ์รัตน์ บุญช่วย, “การศึกษาระบวนการสร้างภาวนา ๔ โดยใช้หลักไตรสิกขา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้าบทคัดย่อ.

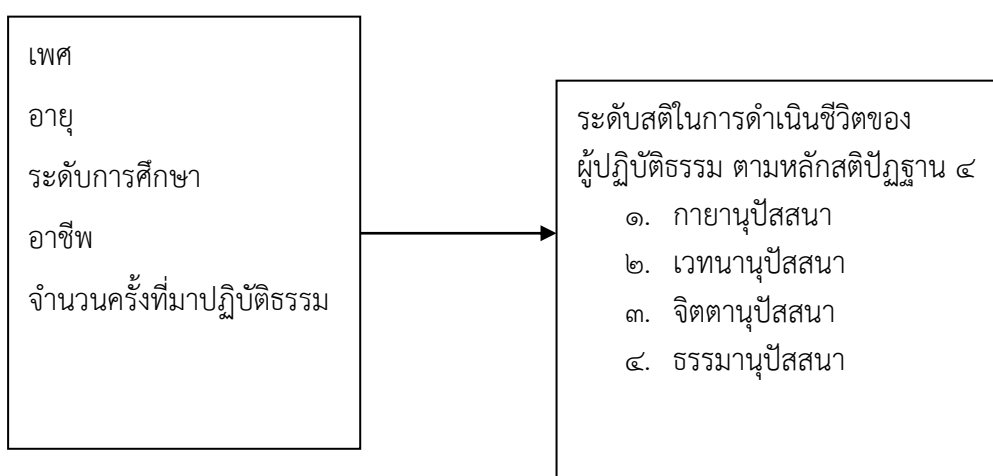
ภาวิตา พิตยาพฤกษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากการฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน” ผลการวิจัยพบว่า คลื่นสมองชนิดเดลต้าแบบหลับตา มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๕ ($p < 0.05$) คลื่นสมองชนิดเดลต้าแบบลืมตา มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๙ ($p < 0.05$) และคลื่นสมองชนิดแกมมาแบบลืมตามีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๕ ($p < 0.05$) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน เป็นระยะเวลา ๔๕ วัน ช่วยพัฒนาการรู้สติ รู้ตัว และสามารถเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองเดลต้า และแกมมาได้^{๑๒๖}

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่เกี่ยวข้องหลายๆ เล่มทำให้ผู้วิจัยได้ทราบข้อมูลว่าการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลผู้ปฏิบัติหลายๆ ด้านอันจะทำให้เกิดประโยชน์มากมายต่อตนเอง และสังคม อีกทั้งยังอาจสามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์คือพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาสืบต่อไป

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variable)

ตัวแปรตาม (Dependent Variable)



แผนภูมิ ๒.๑. กรอบแนวคิดในการวิจัย

^{๑๒๖} ภาวิตา พิตยาพฤกษ์, “เรื่องการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากการฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน”, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม โดยมีลำดับขั้นตอนการวิจัย ดังต่อไปนี้

- ๓.๑. รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม ที่มาปฏิบัติธรรม ในช่วงเวลาเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ จำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ประชากรทั้งหมดเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๘๐ คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้ขนาด เป็นกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัยครั้งนี้ โดยใช้กำหนดขนาดตัวอย่างของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การเปิดตารางของ R.C.Krejcie and D.W.Morgan ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖๖ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐานในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะแบบมาตรวัด Likert Scale ประกอบด้วยคำถาม

ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมโดยหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ใน ๔ ด้าน ดังนี้ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามมาตรวัดของ ลิเคิร์ท (Likert' Scale) แบ่งเป็น ๕ ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

๕ หมายถึง ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

๔ หมายถึง ระดับการปฏิบัติมาก

๓ หมายถึง ระดับการไม่แน่ใจ

๒ หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อย

๑ หมายถึง ระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในการศึกษา ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

๓.๓.๒ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการ ตามขั้นตอนดังนี้

๑) ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ด้าน กาย เวทนา จิต และธรรม จากเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) กำหนดกรอบ แนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓) กำหนดวัตถุประสงค์ ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

๔) สร้างเครื่องมือการวิจัย

๕) เสนอร่างเครื่องมือการวิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

๖) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

๗) ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

๘) จัดพิมพ์เครื่องมือการวิจัยฉบับสมบูรณ์

๓.๓.๓. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒) หาความเที่ยงตรง (validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน

๓) เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระและรูปแบบของแบบสอบถาม ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว มาวิเคราะห์หาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC)^๑

สูตร	IOC	=	$\frac{\sum R}{N}$
เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
$\sum R$		แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ
N		แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
โดยที่	+๑	หมายถึง	แน่ใจว่าสอดคล้อง
	๐	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
	-๑	หมายถึง	ไม่สอดคล้อง

เมื่อมีบางข้อที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า ๐.๕ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ จนได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามวัตถุประสงค์ของแต่ละข้อ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้ค่า IOC มากกว่า ๐.๕ ขึ้นไปทุกข้อ

๔) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบ สอบถามที่แก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-out) กับผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓๐ คน เพื่อหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค Cronbach)^๒ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๖

๕) นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดลองใช้แล้ว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสจังหวัดนครปฐม และขอความร่วมมือไปยังผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๒. ผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม จำนวน ๖๖ คน ในการแจกแบบสอบถาม ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามไปแจกและเก็บ รวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

^๑ พิสนุ พองศรี, วิจัยทางการศึกษา, (พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เทียมฝ่ายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^๒ Cronbach, Lee J, **Essentials of psychological testing (4 th ed.)**, (New York: Harper & Row, 1971), P. 160.

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังต่อไปนี้

๑. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้องในการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิเคราะห์ทางสังคมศาสตร์

๓. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage)

๒) ระดับการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม

๓) แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยมีเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ – ๕.๐๐ ระดับการปฏิบัติมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ – ๔.๔๙ ระดับการปฏิบัติมาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ – ๓.๔๙ ระดับการปฏิบัติปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ – ๒.๔๙ ระดับการปฏิบัติน้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ – ๑.๔๙ ระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม” นี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) จากประชากรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๖๖ คน

เครื่องมือที่ใช้วิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๗ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบร้อยละ ๑๐๐ แล้วจึงตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ศึกษาพร้อมทั้งวิเคราะห์สรุปข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อใช้ตอบวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งเอาไว้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายของข้อมูลจากการวิจัยที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอเสนอสัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

t	หมายถึง	ค่าการแจกแจงแบบทีชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent)
F	หมายถึง	ค่าแจกแจงการกระจายข้อมูลแบบ F-distribution
p	หมายถึง	แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติ
*	หมายถึง	ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕
NS	หมายถึง	ความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สำหรับประมวลผลทางสถิติ พร้อมทั้งได้สรุปข้อมูลลงในตารางประกอบการบรรยายข้อมูล ดังจะได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

- ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ๔.๒ ระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔
- ๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์โดยแจกแจงจำนวน (ความถี่) และค่าร้อยละ และนำเสนอในตารางประกอบบรรยาย มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๒	๑๘.๒
หญิง	๕๔	๘๑.๘
๒. อายุ		
ต่ำกว่า ๒๑ ปี	-	๐๐.๐
๒๑-๓๐ ปี	๑๗	๒๕.๘
๓๑-๔๐ ปี	๑๒	๑๘.๒
๔๑-๕๐ ปี	๑๘	๒๗.๓
๕๑ ปีขึ้นไป	๑๙	๒๘.๘
๓. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๑๓	๑๙.๗
ปริญญาตรี	๓๕	๕๓.๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๑๘	๒๗.๓
๔. อาชีพ		
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๑๙	๒๘.๘
เกษตรกร/รับจ้าง	๑๖	๒๔.๒
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	๓๑	๔๗.๐
๕. จำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม		
น้อยกว่า ๕ ครั้ง	๑๒	๑๘.๒
๕-๑๐ ครั้ง	๒๒	๓๓.๓
๑๑ ครั้งขึ้นไป	๓๒	๔๘.๕
รวม	๖๖	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏดังนี้

๑. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นหญิง จำนวน ๕๔ คน (ร้อยละ ๘๑.๘) และเป็นชาย จำนวน ๑๒ คน (ร้อยละ ๑๘.๒)

๒. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๒๘.๘) รองลงมาคือมีอายุ ๔๑-๕๐ ปี จำนวน ๑๘ คน (ร้อยละ ๒๗.๓) มีอายุ ๒๑-๓๐ ปี จำนวน ๑๗ คน (ร้อยละ ๒๕.๘) และน้อยที่สุดคือมีอายุ ๓๑-๔๐ ปี จำนวน ๑๒ คน (ร้อยละ ๑๘.๒)

๓. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๓๕ คน (ร้อยละ ๕๓.๐) รองลงมาคือระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑๘ คน (ร้อยละ ๒๗.๓) และน้อยที่สุดคือระดับต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๑๙.๗)

๔. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๓๑ คน (ร้อยละ ๔๓.๓) รองลงมาคืออาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๒๘.๘) และน้อยที่สุดคืออาชีพ เกษตรกร/รับจ้าง จำนวน ๑๖ คน (ร้อยละ ๒๔.๒)

๕. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๑๑ ครั้งขึ้นไป จำนวน ๓๒ คน (ร้อยละ ๔๘.๕) รองลงมาคือจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๕-๑๐ ครั้ง จำนวน ๒๒ คน (ร้อยละ ๓๓.๓) และส่วนน้อยคือจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมน้อยกว่า ๕ ครั้ง จำนวน ๑๒ คน (ร้อยละ ๑๘.๒)

๔.๒ ระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ผลการวิเคราะห์ระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยแรศวร จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ค่าคะแนนโดยแบ่งเป็น ๔ ด้าน ๑๐ ข้อ พร้อมทั้งการแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด แล้วนำเสนอในตารางประกอบการบรรยาย มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๒-๔.๖

ตารางที่ ๔.๒ แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวม

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๕๗	๐.๗๙	มาก
๒. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๖๓	๐.๖๔	มาก
๓. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๔๑	๐.๖๕	ปานกลาง
๔. ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๔๐	๐.๖๗	ปานกลาง
รวม	๓.๕๐	๐.๕๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๐ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีระดับการปฏิบัติ อยู่ในระดับมาก ๒ ด้าน คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๗ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๓ มีระดับการปฏิบัติ อยู่ในระดับปานกลาง ๒ ด้าน

คือ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ และด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๓ แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. เมื่อท่านกำลังยืนอยู่ ท่านสามารถกำหนดสติระลึกรู้ลักษณะท่าทางการยืนได้เสมอ	๓.๖๕	๐.๘๓	มาก
๒. ในขณะที่เดินไปในที่ต่างๆ ท่านสามารถกำหนดสติระลึกรู้กายที่กำลังเคลื่อนที่หรือเดินอยู่	๓.๖๒	๐.๙๑	มาก
๓. ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อท่านอยู่ในอิริยาบถ นั่ง ท่านกำหนดรู้อาการท่าทางของกายที่นิ่งเสมอ	๓.๕๘	๑.๐๕	มาก
๔. ในขณะที่กำลังนอนท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางของกายจนกว่าจะหลับ	๓.๕๓	๑.๐๖	ปานกลาง
๕. ท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ	๓.๗๓	๑.๐๘	มาก
๖. ท่านกำหนดรู้เท่าทันอาการในขณะกายมีการคู้เหยียด ก้ม เงย เหลียวมอง หยิบ จับ ยกวางสิ่งของต่างๆ	๓.๔๑	๐.๘๙	ปานกลาง
๗. ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ในขณะที่ได้รับประทานอาหาร	๓.๔๗	๑.๐๑	ปานกลาง
๘. ในขณะกำลังเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย ท่านระลึกรู้ถึงอาการหนักเบาหรือผลัดดัน	๓.๔๕	๑.๐๓	ปานกลาง
๙. ในขณะที่ท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางต่างๆ ของกาย ท่านรู้สึกถึงอาการ เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว	๓.๖๗	๑.๐๙	มาก
๑๐. ท่านสามารถกำหนดรู้ว่ากายนี้เป็นของเป็นของไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่น	๓.๕๙	๑.๐๒	มาก
รวม	๓.๕๗	๐.๗๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๗ เมื่อพิจารณาจากการตอบคำถามเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก ๓ ลำดับแรก คือ ข้อ ๕. ท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๓ รองลงมาคือ ข้อ ๙. ในขณะที่ท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางต่างๆ ของกายท่านรู้สึกถึงอาการ เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๗ ข้อ ๑. เมื่อท่านกำลังยืนอยู่ ท่านสามารถกำหนดสติระลึกรู้ลักษณะท่าทางการยืนได้เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๕ และอยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับสุดท้าย คือ ข้อ ๗. ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ

ในขณะที่รับประทานอาหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๗ ข้อ ๘. ในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย ท่านระลึกรู้ถึงอาการหนักเบาหรือผลักดัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๕ และน้อยที่สุด คือ ข้อ ๖. ท่านกำหนดรู้เท่าทันอาการในขณะที่กายมีการคู้เหยียด ก้ม เงย เหลียวมอง หยิบ จับ ยกวางสิ่งของต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. ในขณะที่ท่านทำกิจกรรมต่างๆ อยู่มีความสุขทางกาย ปรากฏท่านกำหนดรู้ได้ทันที	๓.๗๙	๐.๘๗	มาก
๒. เมื่อความสุขกายปรากฏเกิดขึ้นเนื่องมาจากการได้รับสัมผัส บรรยากาศที่ดี ท่านสามารถกำหนดรู้ได้เท่าทัน	๓.๗๓	๐.๗๘	มาก
๓. ในขณะที่เคลื่อนไหวทางกายทำกิจกรรมต่างๆ มีอาการที่ เป็นความทุกข์ทางกายเกิดขึ้นท่านสามารถกำหนดรู้ได้ ทัน	๓.๖๔	๐.๘๙	มาก
๔. ในขณะที่ตามระลึกรู้กายที่เคลื่อนไหวอยู่ มีความสุข ปรากฏขึ้นส่งผลให้เกิดความสุขตามท่านมีกำหนดรู้ เท่าทันอาการนั้น	๓.๔๔	๐.๙๓	ปานกลาง
๕. ท่านสามารถระลึกรู้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นใจ แม้กายจะ ลำบากตรากตรำจากการทำงาน	๓.๕๓	๐.๘๘	ปานกลาง
๖. ท่านสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้นอาจ ไม่เกี่ยวกับทุกข์ ทางกายเสมอไป	๓.๘๖	๐.๗๘	มาก
๗. เมื่อประสบสถานการณ์คับขัน ใจท่านไม่รู้สึกร้าย ใจไม่ดี	๓.๓๘	๑.๐๐	ปานกลาง
๘. ท่านสามารถกำหนดรู้ถึงจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับงานที่ท่านทำ	๓.๕๙	๐.๖๓	มาก
๙. ท่านระลึกรู้ว่าเห็น ความสุข ทุกข์ หรืออาการใดๆ ว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	๓.๕๒	๐.๗๕	ปานกลาง
๑๐. ท่านเข้าใจว่า ความสุข ทุกข์ หรืออาการ เหล่านี้เป็น ปรากฏการณ์ธรรมดา	๓.๘๓	๐.๘๐	มาก
รวม	๓.๖๓	๐.๖๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๓ เมื่อพิจารณาจากการตอบคำถามเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก ๓ ลำดับแรก คือ ข้อ ๖. ท่านสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้นอาจ ไม่เกี่ยวกับทุกข์ทางกายเสมอไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๖ ข้อ ๑๐. ท่านเข้าใจว่า ความสุข ทุกข์ หรืออาการ เหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ธรรมดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๓ และข้อ ๑. ในขณะที่ท่านทำกิจกรรมต่างๆ อยู่มีความสุขทางกายปรากฏท่าน

กำหนดรู้ได้ทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๙ และอยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับสุดท้าย คือ ข้อ ๙. ท่านระลึกได้ว่าเห็นความสุข ทุกข์ หรืออาการใดๆ ว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๒ ข้อ ๔. ในขณะที่ตามระลึกถึงกายที่เคลื่อนไหวอยู่ มีความสุขปรากฏขึ้นส่งผลให้เกิดความสุขตามที่ท่านมีกำหนดรู้เท่าทันอาการนั้น ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๔ และน้อยที่สุด คือ ข้อ ๗. เมื่อประสบสถานการณ์คับขัน ใจท่านไม่รู้สึกลึบยิบร้ายๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. เมื่อใจของท่านมีความปรารถนา รักใคร่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ท่านสามารถสังเกตเห็นเท่าทัน	๓.๔๕	๐.๘๘	ปานกลาง
๒. ในขณะที่ท่านกำหนดรู้จิตที่มีความปรารถนาอยากได้ ท่านสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง(เกิด-ดับ) ของจิตอยาก นั้น	๓.๓๙	๐.๘๙	ปานกลาง
๓. เมื่อประสบเรื่องราวที่ไม่ดีจิตท่านมีอาการ โกรธ ขุ่นมัว ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที	๓.๓๕	๐.๙๔	ปานกลาง
๔. ในขณะที่ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีอาการ โกรธ.อาการโกรธนั้นลดลงทันที	๓.๓๓	๐.๙๒	ปานกลาง
๕. ในขณะที่ทำงานเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ชัดส่าย ท่าน สามารถระลึกได้และกลับมาใส่ใจกับงานที่ท่านทำได้ทันที	๓.๔๑	๐.๗๒	ปานกลาง
๖. ในแต่ละวันจิตมีอาการเพลอ เหม่อลอย ท่านกำหนดรู้ได้ จนอาการเหล่านั้นลดน้อยลง	๓.๓๒	๐.๘๑	ปานกลาง
๗. ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของ สภาพจิตใจ	๓.๓๘	๐.๗๘	ปานกลาง
๘. ท่านระลึกได้ว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา	๓.๕๘	๐.๘๑	มาก
๙. ท่านระลึกได้ว่าใจสงบจากความว้าวุ่นในการดำเนินชีวิต มากขึ้น จากการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง	๓.๔๗	๑.๐๐	ปานกลาง
๑๐. ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันจิตจนจิตมีความ มั่นคง ทำให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ	๓.๔๔	๐.๘๘	ปานกลาง
รวม	๓.๔๑	๐.๖๕	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ เมื่อพิจารณาการปฏิบัติจากการตอบคำถามเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ ๘. ท่านระลึกได้ว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๘ รองลงมา มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับแรก คือ

ข้อ ๙. ท่านระลึกได้ว่าใจสงบจากความวุ่นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๗ ข้อ ๑. เมื่อใจของท่านมีความปรารถนา รักใคร่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ท่านสามารถสังเกตรู้เท่าทัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๕ และข้อ ๑๐. ท่านสามารถกำหนดตระลึกรู้เท่าทันจิตจนจิตมีความมั่นคง ทำให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๔ และอยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับสุดท้าย คือ ข้อ ๓. เมื่อประสบเรื่องราวที่ไม่ดีจิตท่านมีอาการ โกรธ ขุ่นมัว ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๕ ข้อ ๔. ในขณะที่ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีอาการโกรธ.อาการโกรธนั้นลดลงทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๓ และน้อยที่สุดคือ ข้อ ๖. ในแต่ละวันจิตมีอาการพลอ เหม่อลอย ท่านกำหนดรู้ได้ จนอาการเหล่านั้นลดน้อยลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๖ แสดงคะแนนและระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ระดับการปฏิบัติ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. เมื่อมีความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที	๓.๔๘	๑.๐๔	ปานกลาง
๒. เมื่อท่านกำหนดรู้อาการความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ อาการเหล่านั้นหายไปอย่างรวดเร็ว	๓.๓๕	๐.๘๙	ปานกลาง
๓. ท่านสามารถรู้ถึงอาการความยินดีพอใจกามนั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด	๓.๒๙	๑.๐๓	ปานกลาง
๔. เมื่อมีความพยายาบทชิงชัง เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ทำให้ทำงานของท่านไม่มีประสิทธิภาพ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้เท่าทัน	๓.๔๔	๐.๙	ปานกลาง
๕. ท่านสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความพยายาบทชิงชังนั้นเกิดขึ้นได้	๓.๖๑	๐.๗๖	มาก
๖. เมื่อท่านสามารถละความพยายาบทชิงชังนั้น แล้วมีสมาธิอยู่กับงานที่ทำอย่างรวดเร็ว	๓.๓๖	๐.๗๘	ปานกลาง
๗. เมื่อท่านประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต จนทำให้ใจเกิดความรู้สึกท้อแท้หดหู่ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้อย่างรวดเร็ว	๓.๔๑	๐.๘๖	ปานกลาง
๘. เมื่อมีความฟุ้งซ่าน รำคาญเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที	๓.๓๙	๐.๘๒	ปานกลาง
๙. ท่านสามารถทราบถึงวิธีจัดการอาการฟุ้งซ่าน รำคาญให้หายไปจากใจได้อย่างรวดเร็ว	๓.๓๘	๐.๗๘	ปานกลาง
๑๐. ในแต่ละวันท่านตื่นรู้ ปราศจาก ความโลภ พยายาบทความหดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญและความลึ้งเลสงสัย รบกวนจิตใจ	๓.๓๓	๐.๙๒	ปานกลาง
รวม	๓.๔๐	๐.๖๗	ปานกลาง

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้าน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๐ เมื่อพิจารณาการปฏิบัติ จากการตอบคำถามเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับ มาก คือ ข้อ ๕. ท่านสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความพยายาม ชิงชังนั้นเกิดขึ้นได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๑ รองลงมา มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับแรก คือ ข้อ ๑. เมื่อมีความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๘ ข้อ ๔. เมื่อมีความพยายามชิงชัง เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ทำให้ทำงานของท่านไม่มีประสิทธิภาพ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้เท่าทัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๔ และข้อ ๗. เมื่อท่านประสบ ปัญหาในการดำเนินชีวิต จนทำให้ใจเกิดความรู้สึกท้อแท้หดหู่ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ และอยู่ในระดับปานกลาง ๓ ลำดับสุดท้าย คือ ข้อ ๒. เมื่อท่านกำหนดรู้อาการ ความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ อาการเหล่านั้นหายไปอย่างรวดเร็ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๕ ข้อ ๑๐. ในแต่ละวันท่านตื่นรู้ ปราศจาก ความโลภ พยาบาท ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน รำคาญและความ ลังเลสงสัย รบกวนจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๓ และน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓. ท่านสามารถรู้ถึงอาการ ความยินดีพอใจกามนั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๙ ตามลำดับ

๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้สถิติทดสอบนัยสำคัญแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent) สำหรับตัวแปรเพศ และใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA) สำหรับตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ซึ่งหากพบว่ามีค่าแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จะใช้วิธีทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's post hoc comparision)

๑. สมมติฐานที่ว่า ผู้ปฏิบัติที่มีเพศต่างกันจะมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่างกัน ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ด้วยสถิติที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent) มีผลการวิเคราะห์ ดังตารางที่ ๔.๗

ตารางที่ ๔.๗ แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปร เพศ ด้วยสถิติที่ใช้ทดสอบนัยสำคัญชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent)

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔	เพศ				t	p
	ชาย (n=๑๒)		หญิง (n=๕๔)			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๗๕	๐.๕๑	๓.๕๓	๐.๘๔	๐.๘๗ ^{NS}	๐.๓๙
ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๗๓	๐.๓๙	๓.๖๑	๐.๖๙	๐.๘๐ ^{NS}	๐.๔๓
ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๗๑	๐.๔๒	๓.๓๕	๐.๖๗	๑.๗๘ ^{NS}	๐.๐๘
ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓.๖๓	๐.๓๕	๓.๓๕	๐.๗๑	๒.๐๑*	๐.๐๕
รวม	๓.๗๐	๐.๓๒	๓.๔๖	๐.๖๓	๑.๙๒ ^{NS}	๐.๐๖

* = มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

^{NS} = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าผู้ปฏิบัติที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้าน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และรวม ไม่แตกต่างกัน

๒. สมมติฐานที่ว่า ผู้ปฏิบัติที่มีอายุต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of variance) มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ ๔.๘

ตารางที่ ๔.๘ แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปร อายุ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA)

การปฏิบัติตาม หลักสติปัฏฐาน ๔	อายุ								F	p
	๒๑-๓๐ ปี (n=๑๗)		๓๑-๔๐ ปี (n=๑๒)		๔๑-๕๐ ปี (n=๑๘)		๕๑ ปีขึ้นไป (n=๑๙)			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๔๒	๐.๗๘	๓.๘๑	๐.๗๔	๓.๘๑	๐.๗๕	๓.๓๓	๐.๘๔	๑.๗๓ ^{NS}	๐.๑๗
ด้านเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๖๒	๐.๖๓	๓.๘๘	๐.๕๑	๓.๖๙	๐.๕๖	๓.๔๓	๐.๗๗	๑.๒๖ ^{NS}	๐.๓๐
ด้านจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๕๒	๐.๕๓	๓.๔๙	๐.๔๙	๓.๕๓	๐.๘๔	๓.๑๕	๐.๖๐	๑.๕๐ ^{NS}	๐.๒๒
ด้านธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๔๕	๐.๔๗	๓.๓๙	๐.๕๗	๓.๖๕	๐.๗๖	๓.๑๔	๐.๗๔	๑.๘๘ ^{NS}	๐.๑๔
รวม	๓.๕๐	๐.๕๒	๓.๖๔	๐.๔๘	๓.๖๗	๐.๖๗	๓.๒๖	๐.๖๑	๑.๗๙ ^{NS}	๐.๑๖

^{NS} = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกด้านไม่แตกต่างกัน จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓. สมมติฐานที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of variance) มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ ๔.๙

ตารางที่ ๔.๙ แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)

ปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔	ระดับการศึกษา						F	P
	ต่ำกว่าปริญญาตรี (n=๑๓)		ปริญญาตรี (n=๓๕)		สูงกว่าปริญญาตรี (n=๑๘)			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านกายานุปัสสนาสถิติพื้นฐาน	๓.๖๘	๐.๙๘	๓.๕๘	๐.๖๙	๓.๔๗	๐.๘๘	๐.๒๗ ^{NS}	๐.๗๗
ด้านเวทนานุปัสสนาสถิติพื้นฐาน	๓.๖๑	๐.๖๙	๓.๖๗	๐.๖๕	๓.๕๗	๐.๖๒	๐.๑๔ ^{NS}	๐.๘๗
ด้านจิตตานุปัสสนาสถิติพื้นฐาน	๓.๑๔	๐.๗๕	๓.๔๒	๐.๖๒	๓.๖	๐.๕๘	๒.๐๐ ^{NS}	๐.๑๔
ด้านธรรมานุปัสสนาสถิติพื้นฐาน	๓.๐๘	๐.๗๗	๓.๔๖	๐.๕๙	๓.๕๒	๐.๗๑	๑.๙๕ ^{NS}	๐.๑๕
รวม	๓.๓๘	๐.๖๖	๓.๕๓	๐.๕๘	๓.๕๔	๐.๕๙	๐.๓๖ ^{NS}	๐.๗๐

NS = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔ ทุกด้านไม่แตกต่างกัน จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๔. สมมติฐานที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔ แตกต่างกัน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of variance) มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ ๔.๑๐

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติตามหลักสถิติพื้นฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA)

การปฏิบัติตาม หลักสถิติพื้นฐาน ๔	อาชีพ						F	P
	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ (n=๑๙)		เกษตรกร/รับจ้าง (n=๑๖)		ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว (n=๓๑)			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านกายนุปัสสนา สถิติพื้นฐาน	๓.๒๘	๐.๙๒	๓.๓๒	๐.๗๙	๓.๘๗	๐.๖	๔.๗๒*	๐.๐๑
ด้านเวทนานุปัสสนา สถิติพื้นฐาน	๓.๓๙	๐.๘๒	๓.๔๗	๐.๖	๓.๘๖	๐.๔๕	๔.๒๕*	๐.๐๒
ด้านจิตตานุปัสสนา สถิติพื้นฐาน	๓.๑๖	๐.๖๗	๓.๓๘	๐.๗๙	๓.๕๙	๐.๕	๒.๗๘ ^{NS}	๐.๐๗

ตารางที่ ๔.๑๐ (ต่อ)

การปฏิบัติตาม หลักสติปัฏฐาน ๔	อาชีพ						F	P
	ข้าราชการ/ รัฐวิสาหกิจ (n= ๑๙)		เกษตรกร/รับจ้าง (n= ๑๖)		ค้าขาย/ธุรกิจ ส่วนตัว (n = ๓๑)			
	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D	$\bar{X}$	S.D		
ด้านธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๑๘	๐.๖๙	๓.๓๘	๐.๗	๓.๕๕	๐.๖๒	๑.๘๘ ^{NS}	๐.๑๖
รวม	๓.๒๕	๐.๗๔	๓.๓๙	๐.๖๒	๓.๗๒	๐.๓๘	๔.๔๘*	๐.๐๒

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

NS = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน และด้านรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé) ดังตารางที่ ๔.๑๑

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุสสนาสติปัฏฐาน จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé)

อาชีพ	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ (n=๑๙)	เกษตรกร/รับจ้าง (n=๑๖)	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (n=๓๑)
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-๐.๐๔	-๐.๕๙*
เกษตรกร/รับจ้าง		-	-๐.๕๕
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว			-

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายนุสสนาสติปัฏฐาน แตกต่างกับผู้ที่ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับมีการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé)

อาชีพ	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ (n=๑๙)	เกษตรกร/รับจ้าง (n=๑๖)	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (n=๓๑)
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-๐.๐๘	-๐.๔๗*
เกษตรกร/รับจ้าง		-	-๐.๓๙
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว			-

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัญญา แตกต่างกับผู้ที่มามีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับมีการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ด้านรวม จำแนกตามตัวแปรอาชีพ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé)

อาชีพ	ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ (n=๑๙)	เกษตรกร/รับจ้าง (n=๑๖)	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว (n=๓๑)
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-๐.๑๓	-๐.๔๗*
เกษตรกร/รับจ้าง		-	-๐.๓๓
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว			-

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ ด้านรวม แตกต่างกับผู้ที่มามีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕. สมมติฐานที่ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมแตกต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ๔ แตกต่างกัน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of variance) มีผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ ๔.๑๔

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงการทดสอบระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตามตัวแปรจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA)

การปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔	จำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม						F	P
	น้อยกว่า ๕ ครั้ง ^๕ (n=๑๒)		๕-๑๐ ครั้ง ^๕ (n=๒๒)		๑๑ ครั้งขึ้นไป ^๕ (n=๓๒)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๗๕	๐.๖๖	๓.๑๗	๐.๙๑	๓.๗๘	๐.๖๖	๔.๖๐*	๐.๐๑
ด้านเวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๖๖	๐.๔๓	๓.๔๑	๐.๘	๓.๗๗	๐.๕๕	๒.๐๘ ^{NS}	๐.๑๓
ด้านจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๖๗	๐.๕๕	๓.๑๙	๐.๗๖	๓.๔๗	๐.๕๖	๒.๔๘ ^{NS}	๐.๐๙
ด้านธรรมานุปัสสนา สติปัฏฐาน	๓.๗๓	๐.๕	๓.๒๑	๐.๗๔	๓.๔๒	๐.๖๕	๒.๕๐ ^{NS}	๐.๐๙
รวม	๓.๗	๐.๔๒	๓.๒๕	๐.๗๓	๓.๖๑	๐.๔๙	๓.๕๐ ^{NS}	๐.๐๔

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

NS = ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงทำการวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé) ดังตารางที่ ๔.๑๕

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ระดับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาจำแนกตามตัวแปรจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffé)

จำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม	น้อยกว่า ๕ ครั้ง (n=๑๒)	๕-๑๐ ครั้ง (n=๒๒)	๑๑ ครั้งขึ้นไป (n=๓๒)
น้อยกว่า ๕ ครั้ง	-	๐.๕๘	-๐.๐๓
๕-๑๐ ครั้ง		-	-๐.๖๐*
๑๑ ครั้งขึ้นไป			-

* = นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๕-๑๐ ครั้ง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาแตกต่างกันกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจำนวน ๑๑ ครั้งขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

บทที่ ๕

สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม” นี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คัดเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) จากผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป้าหมาย จำนวน ๖๖ คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๗ การวิเคราะห์ตัวแปรต้นซึ่งเป็นข้อมูลทั่วไปใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ใช้สถิติในการวิเคราะห์คือค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมทั้งการแปลผลตามเกณฑ์ที่กำหนด และการวิเคราะห์การทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบนัยสำคัญแบบทีชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-independent) สำหรับตัวแปรเพศ และใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA) สำหรับตัวแปรอายุ การศึกษา อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม เมื่อพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงใช้วิธีทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffe's post hoc comparision) ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม สรุปได้ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นหญิง จำนวน ๕๔ คน (ร้อยละ ๘๑.๘) มีอายุ ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๙ คน (ร้อยละ ๒๘.๘) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๓๕ คน (ร้อยละ ๕๓.๐) มีอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๓๑ คน (ร้อยละ ๔๓.๓) มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๑๑ ครั้งขึ้นไป จำนวน ๓๒ คน (ร้อยละ ๔๘.๕)

๒. ระดับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม ทั้ง ๔ ด้าน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ๒ ด้าน คือ ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และกลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง ๒ ด้าน คือ ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้

๑) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๗ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก ลำดับแรก คือ ข้อ ๕. ท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๓ รองลงมาคือ ข้อ ๙. ในขณะที่ท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางต่างๆ ของกายท่านรู้สึกถึงอาการ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๗ และน้อยที่สุด คือ ข้อ ๖. ท่านกำหนดรู้เท่าทันอาการในขณะกายมีการคู้ เหยียด ก้ม เงย เหลียวมอง หยิบ จับ ยกวางสิ่งของต่างๆ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑

๒) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๓ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก ลำดับแรก คือ ข้อ ๖. ท่านสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้นอาจ ไม่เกี่ยวกับทุกข์ทางกายเสมอไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๖ รองลงมา คือ ข้อ ๑๐. ท่านเข้าใจว่าความสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เหล่านั้นเป็นปรากฏการณ์ธรรมดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๓ และน้อยที่สุด คือ ข้อ ๗. เมื่อประสบสถานการณ์คับขัน ใจท่านไม่รู้สึกยินดียินร้ายๆ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๘

๓) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๑ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ ๘. ท่านระลึกว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติธรรมดา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๘ รองลงมา กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ ๙. ท่านระลึกว่าใจสงบจากความว้าวุ่นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๗ และน้อยที่สุดคือ ข้อ ๖. ในแต่ละวันจิตมีอาการพลอย เหม่อลอย ท่านกำหนดรู้ได้ จนอาการเหล่านั้นลดน้อยลง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๒

๔) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ย ๓.๔๐ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับมาก คือ ข้อ ๕. ท่านสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๑ รองลงมา มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับปานกลาง คือ ข้อ ๑. เมื่อมีความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๘ และน้อยที่สุดคือ ข้อ ๓. ท่านสามารถรู้ถึงอาการความยินดีพอใจกามนั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๒๙

๓. ผลการทดสอบสมมติฐาน

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้าน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุต่างกัน มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกด้านไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกด้านไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๔) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพต่างกัน มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายา- นุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และด้านรวมแตกต่างกัน โดยที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกับผู้ที่ทำอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕) ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้านกายานุปัสสนาแตกต่างกัน โดยที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๕-๑๐ ครั้ง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ๑๑ ครั้งขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ผลการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม สามารถนำมาอภิปรายผล ได้ดังนี้

จากผลจากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมได้รับการอบรมให้มีการฝึกเจริญสติ ฟังธรรมและลงมือปฏิบัติฝึกเจริญสติ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์คอยสอบถามและแนะนำหลักการปฏิบัติ ให้มีสติรู้เท่าทันอาการและพฤติกรรมทั้งทางกายและจิตใจ หรือสติปัฏฐานที่ ๔ มากขึ้น ซึ่งมีส่งผลให้สติในการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติมีระดับที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับกับงานวิจัยของพระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกาวัดพิชยญาติการามกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับดี ($\bar{x} = 3.57$, S.D. = 0.89) เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.76$, S.D. = 0.81) และหมวดกายานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.67$, S.D. = 1.09) พบว่าอยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.49$, S.D. = 0.64) และหมวดธัมมานุปัสสนา ($\bar{x} = 3.35$, S.D. = 0.64) พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเพศ, ปกตริกษาศील, อายุ, การศึกษาขั้นสูงสุด, อาชีพ, และจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้

ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่าเพศ, ปกตริक्षाศิลป์, อาชีพ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดเวทนานุปัสสนา และตัวแปรอายุ มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดจิตตานุปัสสนา ส่วนหมวดกายานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งนี้ก็ปรายผลได้ว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติทางด้านกายนั้นเป็นส่วนที่ปรากฏชัด กำหนดรู้ได้ง่าย กว่าส่วนอื่นๆ และการฝึกสติในด้านกายานุปัสสนา มีส่วนช่วยในการเจริญสติและสมาธิได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **นางจักรา วงศ์กาฬสินธุ์** ได้ทำวิจัย “เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๓” ผลการวิจัยสรุปว่า

๑. หลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ เพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการอารมณ์ของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๓ ที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ ๑) หลักการและเหตุผล ๒) แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร ๓) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม ๔) เนื้อหาการฝึกอบรม ๕) กิจกรรมฝึกอบรม ๖) สื่อในการฝึกอบรม ๗) การวัดและประเมินผล ๘) ตารางการฝึกอบรม และจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญหลักสูตรมีความสมบูรณ์อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๔

๒. นักเรียนที่เข้ารับการอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมที่พัฒนาขึ้น มีความสามารถในการจัดการอารมณ์ตนเองหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คือ ท่านสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้น อาจไม่เกี่ยวกับทุกข์ทางกายเสมอไป ทั้งนี้ก็ปรายผลได้ว่า เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรม ได้รับการฟังธรรม ศึกษาธรรม เกี่ยวกับด้ายกายและใจ หรือรูปนาม และสามารถรับรู้เข้าใจได้จากการตั้งใจปฏิบัติและเฝ้าสังเกต ก็จะเห็นความเป็นไปของเวทนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **อารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาส ชินวงศ์** กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิแบบวิปัสสนาเป็นการฝึกให้มีสติรับรู้และพิจารณาความเป็นจริงของความปวดเพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของความปวดที่เกิดขึ้นกับธาตุทั้ง ๔ ของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทำให้ยอมรับและอยู่กับความเจ็บปวดได้โดยไม่ปรุงแต่งจนเกิดความทุกข์ทรมาน ทำให้เกิดความสงบได้แม้ในขณะที่ความเจ็บปวดกำลังดำเนินอยู่ ไม่ใช่อาการปวดหายไป ส่วนสมาธิแบบสมถะเป็นการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่นหนา ทำให้จิตเข้าสู่ความสงบ เยือกเย็นไม่เคลื่อนย้ายไปที่ใด อาการปวดจึงถูกลืม ทำให้อาการปวดลดลง รวมทั้งอารมณ์ที่เกิดจากอาการปวด เช่น เครียด หงุดหงิด โกรธ เศร้าหมองก็ถูกเบี่ยงเบนไปได้ในขณะที่จิตตั้งมั่นอยู่กับการภาวนาหรือเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมระลึกว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติธรรมดา ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า เนื่องจากจิตของผู้ปฏิบัติธรรม มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอยู่เสมอ ต้องมีการฝึกเข้าไปสังเกตอย่างถูกต้องเท่าทันอย่างต่อเนื่อง แม้ผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศวรจะได้รับการอบรมในเรื่องการปฏิบัติทางด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่ในการดำเนินชีวิต การปฏิบัติอาจไม่ต่อเนื่องเท่าที่ควร ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ **ภาวิดา พิตยาพฤกษ์** ได้ทำวิจัย “เรื่องการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากการฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า คลื่นสมองชนิดเดลต้าแบบหลับตา มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๕ ($p < 0.05$) คลื่นสมองชนิดเดลต้าแบบลืมตา มีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๙ ($p < 0.05$) และคลื่นสมองชนิดแกมมาแบบลืมตามีแนวโน้มลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงโปรแกรมที่ ๕ ($p < 0.05$) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน เป็นระยะ เวลา ๔๕ วัน ช่วยพัฒนาการรู้สติ รู้ตัว และสามารถเปลี่ยนแปลงคลื่นสมองเดลต้า และแกมมาได้

ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือ ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความพยายาม ชิงชังนั้นเกิดขึ้นได้ ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า เนื่องจากการในดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น การปฏิบัติธรรมอาจไม่ได้ใส่ใจกำหนดรู้เท่าที่ควร ทั้งนี้การรู้เท่าทันอารมณ์ทางด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น จะต้องใช้สมาธิและการปฏิบัติอย่างจริงจัง และต่อเนื่องจึงจะรู้เท่าทันอย่างชัดเจน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระสุวรรณา สุนตจิตโต (กมลรัมย์)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรมวัดภักทันทะอาสาฬหาราม จังหวัดชลบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ระดับการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๗ คือ ด้านกายนุปัสสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๔ ด้านเวทนานุปัสสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๕๙ ด้านจิตตานุปัสสนามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๔๘ ด้านธัมมานุปัสสนา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๖๖ อยู่ในระดับมาก

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผลการทดสอบสมมติฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีเพศ อาชีพ และจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรมต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า

ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นเพศหญิงมีความสนใจและตั้งใจในการปฏิบัติธรรมมากกว่าเพศชาย พิจารณาได้จากจำนวนและความใส่ใจในขณะปฏิบัติธรรม เพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกับผู้ที่ทำอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว เพราะผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจ ต้องมีการแข่งขัน ตื่นตัวอยู่เสมอ รวมถึงมีการเคลื่อนที่เดินทางไปทำธุรกิจ ในสถานที่ต่างๆ และต้องใช้ความอดทนต่ออารมณ์ของลูกค้า และสภาวะต่างๆ มากกว่าอาชีพอื่น จึงส่งผลให้การปฏิบัติด้านกายนุปัสสนา และด้านเวทนานุปัสสนา แตกต่างจากอาชีพข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนครั้งที่มาปฏิบัติธรรม ๕-๑๐ ครั้ง มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แตกต่างกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ๑๑ ครั้งขึ้นไป เพราะการที่ผู้ปฏิบัติได้เข้ามาอบรม ปฏิบัติบ่อยครั้งมากเท่าใด ก็จะช่วยเสริมประสบการณ์ทั้งหลักการด้านทฤษฎี คือได้ฟังธรรมเทศนา เพิ่มเข้าใจ และได้ลงมือปฏิบัติประจักษ์แจ้งขึ้นทุกครั้ง และยังมีการสอบอารมณ์ เพื่อพัฒนาอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุ และระดับการศึกษาต่างกัน มีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่แตกต่างกัน เพราะการปฏิบัติธรรมหากมีศรัทธาและความเพียรแล้วไม่ว่าจะอายุช่วงไหนวัยไหน หรือการศึกษาระดับใดก็จะได้รับผลที่ไม่แตกต่างกัน

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ เจริญนโยบาย

๑) ควรนำข้อมูลที่ได้ไปส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้ให้ความสนใจกับการเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นเพื่อจะได้พัฒนาคุณภาพชีวิต

๒) วัดหรือองค์กรทางศาสนาต่างๆ ควรจัดให้กิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ให้มากยิ่งขึ้น เพื่อประชาชนจะได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๓) สถานศึกษาต่างๆ ควรมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้ ครู นักเรียน และบุคลากร ให้ตระหนักเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม โดยจัดให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรม ทั้งในและนอกสถานที่ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ลดความเครียดจากการศึกษา ช่วยให้เกิดปัญญา ทำให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วยการฝึกสมาธิ

๔) ควรมีการขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเช่นนี้ ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการส่งเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมไปถึงเรื่องความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงานและต่อสังคม

๕.๓.๒ สำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาเกี่ยววิธีปฏิบัติสติปัฏฐานด้านอิริยบรรพ ในการดำเนินชีวิต

๒) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับเวทนาทางด้านจิตใจ กับการแก้ปัญหาการในชีวิตประจำวัน

๓) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้ปัญหา

ผู้มีสมาธิสั้น

๔) ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อจัดนิเวศน์ ๕ ในการใช้ชีวิต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘).

(๒) หนังสือ:

จํารูญ ธรรมดา. เนติทีปนี. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

จิตตวนโณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มัทมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี. (วิลาศ ญาณวโร). วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ประยุทธ์โต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙). วิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

_____. วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙). เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตโม). คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙.

พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวนโณ). การพัฒนาจิต. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

พระมหาทองม้วน สุทธจิตโต. คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. ชลบุรี, ม.ป.ท. ๒๕๔๖.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ). แนวทางปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์ไทย การพิมพ์, ๒๕๖๐.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว). **คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์. พระพรหมโมลี
ตรวจชำระ. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พิสนุ ฟองศรี. **วิจัยทางการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เทียมผาการพิมพ์,
๒๕๔๙.

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **สำนักปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐานสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑.
กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปัญญฉัตร บายติ่ง จำกัด, ๒๕๕๘.

(๓) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์:

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย. “การศึกษาการปรับพฤติกรรมของสตรีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทย
ยุคปัจจุบัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ). “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก - อุบาสิกา
พิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาสมพงษ์ ดาศรี. “การพัฒนาสติสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนปริยัติ
โกศลวิทยา อำเภอมือง จังหวัดสุรินทร์”. **การค้นคว้าแบบอิสระศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**.
(พุทธศาสนศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๕

พระครูวิจิตรธรรมานนท์ (ฮงทอง). “การศึกษาพฤติกรรมการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักสัมมาอาชีวะ
ของชุมชนเขตตำบลก อำเภอนนทบุรี จังหวัดศรีสะเกษ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระสุวรรณชาติ สุนตจิตโต (กมลรัมย์). “ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว
สติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน: กรณีศึกษาพุทธศาสนิกชนผู้ที่เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม
วัดภักทันทะอาสาาราม จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

นางจักรา วงศ์กาฬสินธุ์. “เรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมโดยใช้หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตาม
แนวทางของหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโก เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการจัดการอารมณ์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสกลนครพัฒนาศึกษา สำนักเขตพื้นที่
การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๓”. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๒๕๕๖.

นางสาวชนิษฐา ผลงาม. “ผลของการฝึกปฏิบัติโปรแกรมการเจริญสติสัมปชัญญะเพื่อพัฒนา
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของพยาบาลโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
สภากาชาดไทย”. **ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๖.

นางสาวธิดา รัตนสมบัติ. “การใช้โปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมบนพื้นฐานของการเจริญสติในผู้ป่วยซึมเศร้าที่กลับเป็นซ้ำ ณ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์”. **รายงานการศึกษาอิสระปริญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕.

บรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์. “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ประติพรศรณ์ แดนเขตร. “เรื่องการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ในผู้ป่วยภาวะตื่นตระหนก”. **การศึกษาอิสระปริญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๖.

แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย. “ศึกษาแรงจูงใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสิก ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่าขนุน อำเภอดงเจริญ จังหวัดกาญจนบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พุดินา ทรงแบบดีชัย. “เรื่องผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัญญา ๔ ต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕”. **วิทยานิพนธ์ปริญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๓.

ภาวิดา พิทยาพฤกษ์ “การศึกษาการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองจากการฝึกเจริญสติแบบปัญญาภายใน”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ๒๕๕๙.

(๔) รายงานวิจัย:

นางปฐมพร โพธิ์ถาวร, นางสาวอาไพพร เพ็ญสุวรรณ, และนางสาวสาวิตรี วงศ์ประดิษฐ์. “ผลของการปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจต่อความเครียด ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต”. **รายงานการวิจัย**. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลาสถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๗.

(๕) บทความงานวิจัย:

มรรยาท รุจิวิชญ์ และคณะ. (๒๕๕๕). “ผลของโปรแกรมการฝึกไปโอฟิตแบคและเทคนิคผ่อนคลายความเครียด ต่อภาวะสุขภาพและระดับความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ”. **บทความวิจัยวารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๕ (ฉบับพิเศษ): ๔๑๕ – ๔๒๗).

อารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาส ชินวงศ์. “สมาธิกับการรับรู้ความปวด”. **บทความทางวิชาการวารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**. ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ (๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖): ๖๙-๗๔.

(๖) บทความวารสาร:

อารี นุ้ยบ้านด่านและทิพมาส ชินวงศ์. “สมาธิกับการรับรู้ความปวด”. **บทความทางวิชาการวารสารพยาบาลสงขลานครินทร์**, ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๖): ๖๙-๗๔.

(๗) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ทองสุข ทองกระจ่าง, “ชีวิตคืออะไร”, บทเรียนอภิธรรมทางไปรษณีย์. [ออนไลน์]. ๑ (๒): ๘ ย่อหน้า.
แหล่งที่มา: <https://www.thepathofpurity.com> [๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

๒. ภาษาอังกฤษ:

1. Secondary Sources:

(I) Books

Cronbach, Lee J. **Essentials of psychological testing (4 th ed.)**. NewYork: Harper & Row, 1971.

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศ จังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามฉบับนี้มุ่งที่จะศึกษา เรื่องศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศ จังหวัดนครปฐม

๒. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับระดับการปฏิบัติต่อการศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศ จังหวัดนครปฐม

ตอนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติมเกี่ยวกับการศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศ จังหวัดนครปฐม

คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านหรือหน้าที่การงานของท่านแต่ประการใด แต่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษา เพื่อหาแนวทางปรับปรุงและพัฒนาการศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดหทัยเรศ จังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัยขอเจริญพรในความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

พระมหาณภัทร กิตติญาโณ
นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม แบบสอบถามประกอบด้วย ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนเรศวร จังหวัดนครปฐม ใน ๔ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านหน้าข้อความต่อไปนี้

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

๒. อายุ

() ต่ำกว่า ๒๐ ปี

() ๒๑ - ๓๐ ปี

() ๓๑ - ๔๐ ปี

() ๔๑ - ๕๐ ปี

() มากกว่า ๕๐ ปีขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า

() อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

๔. การประกอบอาชีพ

() รับราชการ

() พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() เกษตรกรรม

() ค้าขาย

() พนักงานเอกชน

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

๕. ประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

() บ่อยครั้ง

() เป็นครั้งคราว

() นานๆ ครั้ง

() ไม่เคยเลย

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความทุกข้อโดยละเอียดแล้วกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านเลือกตอบ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของท่านที่เกิดขึ้นจริง โดยแต่ละข้อมีระดับการปฏิบัติ ๕ ระดับ ซึ่งมีความหมาย ดังนี้

- ๕ หมายถึง มีระดับการปฏิบัติมากที่สุด
- ๔ หมายถึง มีระดับการปฏิบัติมาก
- ๓ หมายถึง มีระดับการปฏิบัติปานกลาง
- ๒ หมายถึง มีระดับการปฏิบัติน้อย
- ๑ หมายถึง มีระดับการปฏิบัติน้อยที่สุด

ข้อที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	๑. ด้านกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน					
๑	ท่านมีสติกำกับตามระลึกรู้อิริยาบถทั้ง ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) ทางกาย ในชีวิตประจำวัน					
๒	ท่านใช้สติคอยกำกับพฤติกรรมทางกายอันเนื่องด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น ในแต่ละวัน					
๓	ท่านมีสติระลึกรู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้ง ๔ ในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ ในแต่ละขณะ					
๔	ท่านมีสติรู้พร้อมถึงอิริยาบถต่างๆ ของร่างกายตั้งแต่ตื่นนอนต่อเนื่องไปจนเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อิริยาบถหนึ่ง					
๕	ท่านมีสติที่เคลื่อนไหวในการเอื้อม-หยิบ-สิ่งของต่างขณะใช้อย่างต่อเนื่อง					
๖	ในการรับประทานอาหาร ท่านมีสติที่ปากขณะเคี้ยว มีสติรับรู้รสและความละเอียดในการเคี้ยวอาหารขณะรับประทานอาหาร					
๗	ท่านมีสติรู้พร้อมถึงอิริยาบถต่างๆ ของกาย แล้วพ่วงความสนใจไปที่อาการท้องพอง-ยุบในขณะที่นอนหลับ					
๘	ท่านใช้สติในสัการวมการพูด เพื่อให้เกิดประโยชน์และเว้นในสิ่งที่มีโทษ					
๙	ท่านมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันในแต่ละขณะ รู้หรือสังเกตสิ่งต่างๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย กิริยาอาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกาย					
๑๐	ท่านมีสติกับการรับรู้ กระทบสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หนัก เบา เป็นต้น ในแต่ละขณะได้					

ข้อที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	๒. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน					
๑	เมื่อท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย รู้สึกตัวเบา ร่างกายมีความสดชื่นท่านมีสติรู้เท่าทันอาการนั้นโดยไม่หลงยึดติดเข้าไปเพลิดเพลินในความสุขนั้นจนเกิดปรารถนาให้ความสุขอยู่กับท่านนานๆ					
๒	ท่านมีความรู้สึกสุขกาย สบายกาย สดชื่นในบางเวลาขณะอยากให้อยู่นานๆ เป็นความโลภ และเสียใจหากความรู้สึกนั้นลดลง เมื่อท่านได้ใช้สติสังเกตในความรู้สึกนั้นได้ทำให้เห็นความโกรธที่เสียดายนี้แอบแฝงเข้ามาในความสุขที่เกิดขึ้น					
๓	ท่านได้ใช้สติพิจารณาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น มองการเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต ใช้สติรู้ถึงความรู้สึกทุกข์กายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน					
๔	ท่านใช้สติรับรู้ ในเวลา ความรู้สึกทุกข์ใจ เกิดความไม่สบายใจ กังวล เสียใจ โดยเพ่งพิจารณาลงไปในความทุกข์ใจอย่างเต็มที่ และเห็นสาเหตุของทุกข์นั้น และแสดงออกมาเป็นอาการต่างๆ เช่น การร้องไห้ ความฟุ้งซ่าน สังเกตความรู้สึกจากกายใจมีการเปลี่ยนแปลงได้					
๕	ท่านสังเกตอาการของความทุกข์นั้นๆ ด้วยการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ ว่าความทุกข์ใจนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับตัวตนของเรา					
๖	ท่านมีสติในบางขณะ ที่สังเกตความรู้สึกไม่สุขหรือทุกข์กายใจแต่อย่างใด แล้วเพ่งต่อไปให้เห็นความรู้สึกตัวในความว่างเฉยนั้นได้					
๗	ท่านสังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้เห็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จากความรู้สึกเฉย ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ					
๘	ท่านสังเกตดูพฤติกรรมทางกาย มีสติรับรู้ถึงความรู้สึกเฉยๆ ว่าสิ่งที่เป็นนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน					
๙	ท่านมีสติสัมผัสปัญญะเข้าใจอารมณ์ต่างๆ ทั้งสุขโสมนัส ในทุกข์โทมนัส หรืออุเบกขานั้นเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย รู้สึกลอยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติได้อย่างรวดเร็ว					
๑๐	ท่านมีสติอยู่กับความรู้สึกของกายและใจ แม้มีสิ่งใดมากระทบท่านสามารถประคองรักษาอารมณ์ให้ปกติไม่หวั่นไหวให้เป็นปกติได้					

ข้อที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	๓. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน					
๑	ท่านมีสติคอยกำกับความคิดต่างๆ อยู่กับการกำหนดรู้จิตด้วยสติสัมปชัญญะ					
๒	ท่านสังเกตความรู้สึกของความคิดของจิต ในแต่ละครั้งว่าบางที่มีการเกิดขึ้นของความโลภ ความโกรธ ความหลง มีการเปลี่ยนแปลงกลับไปมาอยู่ตลอดเวลา					
๓	ท่านมีสติระลึกรู้ความแตกต่างอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เกิดกับจิตในแต่ละขณะว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับตลอดเวลา					
๔	ท่านใช้สติเห็นความเกิด-ดับของจิตนั้นเป็นเพียงนามกับรูป (กาย) ที่อิงอาศัยเป็นไปเท่านั้น					
๕	ท่านสังเกตอาการความคิดการเป็นไปของจิตที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับตัวตนของท่านเลย					
๖	ท่านมีสติรับรู้ได้ว่องไวทันจิต และรู้ตาม คือสติตามรู้ความเป็นไปจิตได้ ทำให้สติว่องไว					
๗	ท่านมีสติที่มีพลังมากเนื่องมาจากการปฏิบัติธรรมให้จิตมีพลังมากขึ้น					
๘	ท่านมีการรับรู้จิตตนเองเนื่องมาจากเกิดจากการมีสติ					
๙	ท่านฝึกสติในชีวิตประจำวัน ช่วยให้จิตใจสงบจากความว้าวุ่น ทำให้เข้าใจชีวิตและการเปลี่ยนแปลงอันมาจากธรรมชาติ					
๑๐	ท่านมีสติอยู่กับจิต ทำให้มีคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน มีความมั่นคงทางจิตจากการเข้าใจธรรมชาติของจิต					

ข้อที่	หลักสติปัฏฐาน ๔	ระดับการปฏิบัติ				
		๕	๔	๓	๒	๑
	๔. ด้านธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน					
๑	ท่านมีสติในชีวิตประจำวันที่คอยกำกับรับรู้ ในการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รุ้รส สัมผัสทางกาย และอารมณ์ความนึกคิดความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย ที่มาปรากฏทางใจอย่างมีสติ					
๒	เมื่อท่านมีความชุ่มมัว ท่านมีสติรับรู้สภาวะนั้นตามความเป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งเรื่องราว หรือบุคคลที่ทำให้ท่านชุ่มมัว					
๓	ความโกรธที่เกิดขึ้น ท่านสังเกตอาการที่มีผลทั้งกายและใจ เช่น แ่นหน้าอก อึดอัด ใจเต้นแรง และเร้าร้อน					
๔	ท่านมีสติรู้ทันเมื่อมีความโลภปรากฏเกิดขึ้น และความโลภได้สลายไปอย่างรวดเร็ว					
๕	ท่านสังเกตอาการที่เหม่อลอย เมื่อใจเหม่อลอยล้ำ หรือเมื่อมีการสูญเสียผิดหวัง และมีสติในการแก้ปัญหาเกิดขึ้นอย่างทันท่วงที					
๖	ท่านรู้ทันความวิตกกังวล ไม่จมติดอยู่ในวังวน ย้ำคิด ย้ำทำ มีสติระลึกในสภาวะตามที่มันเป็น					
๗	ท่านมีสติรับรู้ความนึกคิดปรุงแต่ง เข้าใจและยอมรับธรรมชาติตามสิ่งที่มันเป็น ไม่มีตัวตนไปเกี่ยวข้อง					
๘	ท่านใช้สติในการรับรู้ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้เมื่อพบกับวิกฤติในชีวิต					
๙	ท่านใช้สติพิจารณาสภาวะที่รับรู้จนสามารถเห็นได้ถึง การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป					
๑๐	ท่านมีสติรู้เท่าทันอาการความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดกับจิตในชีวิตประจำวัน และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น					

ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เพิ่มเติม

คำชี้แจง ตอบคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ต่อการใช้หลักวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

๑. จากการปฏิบัติด้าน กายนุปัสสนา มีผลต่อการดำเนินชีวิตทางพฤติกรรม และการแสดงออกทางกาย อย่างไร

.....

.....

.....

๒. จากการปฏิบัติด้าน ด้านเวทนานุปัสสนา มีผลต่อการดำเนินชีวิต ขณะอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่มากระทบ อย่างไร

.....

.....

.....

๓. จากการปฏิบัติด้าน ด้านจิตตานุปัสสนา มีผลต่อการดำเนินชีวิต ขณะจิตท่านมีความพอใจ ไม่พอใจ หรือ โกรธ หลงไปในอารมณ์ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔. จากการปฏิบัติด้าน ด้านธรรมานุปัสสนา มีผลต่อการดำเนินชีวิต ขณะท่านประสบกับอารมณ์ต่างๆ ขณะได้ เห็น ได้ยินเสียง รู้กลิ่น รู้รส กายสัมผัส และอารมณ์ที่มาปรากฏทางใจ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ขอเจริญพรทุกท่านที่ตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์

ภาคผนวก ง
ผลการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อการวิจัย

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เพื่อการวิจัย

เรื่อง: ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของ
ผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	IOC	แปลผล
	๑. ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน							
๑	เมื่อท่านกำลังยืนอยู่ ท่านสามารถกำหนดสติระลึกรู้ลักษณะท่าทางการยืนได้เสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	ในขณะที่เดินไปในที่ต่างๆ ท่านสามารถกำหนดสติระลึกรู้กายที่กำลังเคลื่อนที่หรือเดินอยู่	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อท่านอยู่ในอิริยาบถ นั่ง ท่านกำหนดรู้อาการท่าทางของกายที่นั่งเสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	ในขณะที่กำลังนอนท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางของกายจนกว่าจะหลับ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านสามารถกำหนดรู้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย เช่น แขน ขา มือ ศีรษะ ในการทำกิจกรรมต่างๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	ท่านกำหนดรู้เท่าทันอาการในขณะกายมีการคู้เหยียด ก้ม เงย เหลี้ยวมอง หยิบ จับ ยกวางสิ่งของต่างๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆในขณะที่รับประทานอาหาร	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของกาย ท่านระลึกรู้ถึงอาการหนักเบาหรือผลักดัน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	ในขณะที่ท่านกำหนดรู้ลักษณะท่าทางต่างๆ ของกายท่านรู้สึกถึงอาการ เย็นร้อน อ่อนแข็ง ตึงไหว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านสามารถกำหนดรู้ว่ากายนี้เป็นของเป็นของไม่เที่ยง ไม่ควรยึดมั่น	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อ ที่	รายการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	IOC	แปลผล
	๒. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน							
๑	ในขณะที่ท่านทำกิจกรรมต่างๆอยู่มีความสุข ทางกายปรากฏท่านกำหนดรู้ได้ทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	เมื่อความสุขกายปรากฏเกิดขึ้นเนื่องมาจาก ได้รับสัมผัสบรรยากาศที่ดี ท่านสามารถ กำหนดรู้ได้เท่าทัน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	ในขณะที่เคลื่อนไหวทางกายทำกิจกรรมต่างๆมี อาการที่เป็นความทุกข์ทางกายเกิดขึ้นท่าน สามารถกำหนดรู้ได้ทัน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	ในขณะที่ตามระลึกรู้กายที่เคลื่อนไหวอยู่ มี ความสุขปรากฏขึ้นส่งผลให้ใจเกิดความสุข ตามท่านมีกำหนดรู้เท่าทันอาการนั้น	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านสามารถระลึกรู้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นใจ แม้ กายจะลำบากตรากตรำจากการทำงาน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	ท่านสังเกตว่าความทุกข์ทางใจนั้นอาจ ไม่ เกี่ยวกับทุกข์ทางกายเสมอไป	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	เมื่อประสบสถานการณ์คับขัน ใจท่านไม่รู้สึกร ยิ้นดิ้นร้ายๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ท่านสามารถกำหนดรู้ถึงจิตที่ตั้งมั่นอยู่กับงาน ที่ทำ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	ท่านระลึกเห็นว่าเห็น ความสุข ทุกข์ หรืออาการ เฉยๆ ว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านเข้าใจว่า ความสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ เหล่านั้นเป็นปรากฏการณ์ธรรมดา	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	IOC	แปลผล
	๓. ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน							
๑	เมื่อใจของท่านมีความปรารถนา รักใคร่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ท่านสามารถสังเกตเห็นเท่าทัน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	ในขณะที่ท่านกำหนดรู้จิตที่มีความปรารถนาอยากได้ ท่านสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง (เกิด-ดับ) ของจิตอยagnั้น	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	เมื่อประสบเรื่องราวที่ไม่ดีจิตท่านมีอาการโกรธ ขุ่นมัว ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	ในขณะที่ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีอาการโกรธ.อาการโกรธนั้นลดลงทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ในขณะที่ทำงานเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ชัดสาย ท่านสามารถระลึกรู้ได้และกลับมาใส่ใจกับงานที่ท่านทำได้ทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	ในแต่ละวันจิตมีอาการเผลอ เหม่อลอย ท่านกำหนดรู้ได้ จนอาการเหล่านั้นลดน้อยลง	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	ท่านสามารถกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตใจ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	ท่านระลึกได้ว่าจิตมีการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องปกติธรรมดา	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	ท่านระลึกได้ว่าใจสงบจากความว้าวุ่นในการดำเนินชีวิตมากขึ้น จากการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ท่านสามารถกำหนดระลึกรู้เท่าทันจิตจนจิตมีความมั่นคง ทำให้ดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อที่	รายการ	ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่					สรุปและแปลผล	
		๑	๒	๓	๔	๕	IOC	แปลผล
	๔. ด้านธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน							
๑	เมื่อมีความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ ทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๒	เมื่อท่านกำหนดรู้อาการความยินดีในกาม พอใจในกามราคะ อาการเหล่านั้นหายไป อย่างรวดเร็ว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๓	ท่านสามารถรู้ถึงอาการความยินดีพอใจกาม นั้นเกิดขึ้นมาจากสาเหตุใด	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๔	เมื่อมีความพยายาบทขิงขัง เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ทำให้ทำงานของท่านไม่มีประสิทธิภาพ ท่าน สามารถกำหนดรู้ได้เท่าทัน	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๕	ท่านสามารถรับรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้ความ พยายาบท ขิงขังนั้นเกิดขึ้นได้	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๖	เมื่อท่านสามารถละความพยายาบทขิงขังนั้น แล้วมีสมาธิอยู่กับงานที่ทำอย่างรวดเร็ว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๗	เมื่อท่านประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต จน ทำให้ใจเกิดความรู้สึกท้อแท้หดหู่ ท่าน สามารถกำหนดรู้ได้อย่างรวดเร็ว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๘	เมื่อมีความฟุ้งซ่าน ราคะญเกิดขึ้นรบกวน จิตใจ ท่านสามารถกำหนดรู้ได้ทันที	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๙	ท่านสามารถทราบถึงวิธีขจัดอาการฟุ้งซ่าน ราคะญให้หายไปจากใจได้อย่างรวดเร็ว	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐	ในแต่ละวันท่านตื่นรู้ ปราศจาก ความโลภ พยายาบท ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน ราคะญและ ความลึ้งเลงสย รบกวนจิตใจ	๑	๑	๑	๑	๑	๑.๐๐	ใช้ได้

พระมหาณภัทร กิตติธยาโณ

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑)

รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ภาคผนวก ค
หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร. ๐๓๔-๒๙๙-๓๕๑
 ที่.....ศธ. ๖๑๕๖/ ๖๗๖.....วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐
 เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์
 เรียน.....พระศรีสุทธิเวที, ดร.

ด้วย พระมหานภทร ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๕๐๕๐๑๕
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผล
 ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนา
 ภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พิจารณาแล้ว
 เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
 ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือ
 ฉบับนี้แล้ว โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จาก
 ท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยินดีให้ความอนุเคราะห์

พระศรีสุทธิเวที

(พระศรีสุทธิเวที, ดร.)

๑๐/พ.ย./๖๐

กมล

(พระมหาโกมล กมล)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาหลีศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ติดต่อประสานงาน:

นายภานุมาตร์ เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

E-mail: mcupali001@gmail.com



บันทึกข้อความ

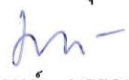
ส่วนงาน.....บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโธส นครปฐม โทร. ๐๓๔-๒๙๙-๓๕๑
 ที่ ศธ ๖๑๕๖/ ๑๙๐.....วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐
 เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำสวนนิพนธ์.....
 เจริญพร รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล

ด้วย พระมหากษัตริย์ ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผล
 ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดหทัยเรศวร จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนา
 ภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโธส นครปฐม พิจารณาแล้ว
 เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
 ตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือ
 ฉบับนี้แล้ว โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโธส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จาก
 ท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยินดีให้ความอนุเคราะห์


 (รศ.ดร.เวทย์ บรรณกรกุล)

...../...../.....



(พระมหาโกมล กมโล)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บافیศึกษาพุทธโธส
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโธส นครปฐม

ติดต่อประสานงาน:

นายภานุมาตร เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

E-mail: mcupalio01@gmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน.....บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร. ๐๓๔-๒๙๙-๓๕๑
 ที่ ศธ. ๖๑๕๖/ ๑๙๖.....วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐
 เรื่อง.....ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์
 เจริญพร.....ดร.ลำพอง กลมกุล

ด้วย พระมหาณัฏฐ ฌายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพ็ชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕
 นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
 ราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผล
 ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดห้วยแรศวร จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนา
 ภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พิจารณาแล้ว
 เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
 ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือ
 ฉบับนี้แล้ว โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
 กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จาก
 ท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยินดีให้ความอนุเคราะห์

(ดร.ลำพอง กลมกุล)

๑๓ / ๗.๖ / ๒๕๖๐

(พระมหาโกลม กมโล)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ติดต่อประสานงาน:

นายภานุมาตร์ เนใส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

E-mail: mcupal001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/๖๐๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๔-๒๙๙-๓๕๑

๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์

เจริญพร รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างสารนิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระมหาณภัทร ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพ็ชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดห้วยแรศวร จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยินดีให้ความอนุเคราะห์

(รศ.ดร.สุวิญ รักสัตย์)

๑๕ / พ.ย. / ๒๕๖๐

(พระมหาโกมล กมโล)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ติดต่อประสานงาน:

นายภานุมาตร เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

E-mail: mcupali001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/๑๐๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๔-๒๙๙-๓๕๑

๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์

เจริญพร นายวุฒิชัย อรรถาพงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างสารนิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือที่ใช้ในการทำสารนิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระมหานัทร ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพ็ชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้แล้ว โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ยินดีให้ความอนุเคราะห์

(นายวุฒิชัย อรรถาพงศ์)

๑๑/๑๑/๖๐

(พระมหาโกมล กมโล)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ติดต่อประสานงาน:

นายภานุมาตร์ เนโส

โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘

E-mail: mcpupali001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/๑๓๓



บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ตำบลห้อมเกร็ด อำเภอสองพี่น้อง
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลตัวอย่างเพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (try out)

เรียน พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาณภัทร ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพ็ชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดหทัยนเรศวร จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในวัดของพระเดชพระคุณฯ จึงขอความอนุเคราะห์ให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดช พระคุณฯ ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความเคารพอย่างสูง

๑) นุชชิต อภัยธรรมรัตน์
เพื่อ ปภ.โพธิ์แก้ว นครปฐม
พ.พ.บ.สง.รณทณ.บ.บ.บ.
พ.พ.บ.บ.บ.บ.บ.บ.
๒๕/๑๑/๖๐

(พระมหาโกมล กมล)
(พระมหาโกมล กมล)

รองผู้อำนวยการ ปฏิบัติการแทน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาหลีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ผู้ประสานงาน
นายภานุมาตร์ เนโส
โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘
Mail: mcupali001@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๕๖/๒๒๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ต.มหาสวัสดิ์ อ.พุทธมณฑล
จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติขอรับข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน พระครูถาวรธรรมาภิมณฑ์ เจ้าอาวาสวัดห้วยจรเข้มหา จังหวัดนครปฐม
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

ด้วย พระมหาณภัทร ฉายา กิตติญาโณ นามสกุล สิ้นเพ็ชร รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม วัดห้วยจรเข้มหา จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้เข้าปฏิบัติธรรม ในวัดของพระเดชพระคุณฯ จึงขออนุมัติขอรับข้อมูลให้ให้สิทธิดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระเดชพระคุณฯ ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความเคารพ

(พระมหาโกมล กมลโล)

รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาลีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๐๕/๑๒/๖๐
พระครูถาวรธรรมาภิมณฑ์

ผู้ประสานงาน
นายภานุมาตร์ เนโส
โทร. ๐๘๙-๕๐๒-๕๐๒๘
Mail: mcupali001@gmail.com

ภาคผนวก จ

ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (**Reliability analysis**) เพื่อการวิจัย

ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability analysis) เพื่อการวิจัย
เรื่อง: ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของ
ผู้ปฏิบัติธรรมวัดห้วยนครสวรรค์ จังหวัดนครปฐม

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.๙๗๑	๔๐

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
กาย ๑	๑๓๒.๙๐	๕๙๙.๑๙๗	.๔๐๓	.๙๗๑
กาย ๒	๑๓๒.๗๓	๕๘๗.๘๕๗	.๕๒๔	.๙๗๑
กาย ๓	๑๓๒.๘๗	๕๘๙.๒๙๒	.๔๑๔	.๙๗๑
กาย ๔	๑๓๓.๑๐	๕๘๐.๑๖๒	.๖๑๘	.๙๗๐
กาย ๕	๑๓๒.๗๐	๕๗๔.๓๕๕	.๗๒๘	.๙๗๐
กาย ๖	๑๓๓.๐๓	๕๘๐.๔๔๗	.๖๗๖	.๙๗๐
กาย ๗	๑๓๓.๑๐	๕๘๑.๑๒๘	.๖๗๘	.๙๗๐
กาย ๘	๑๓๒.๙๗	๕๗๐.๙๓๐	.๗๓๘	.๙๗๐
กาย ๙	๑๓๒.๘๗	๕๖๕.๔๙๙	.๗๘๙	.๙๗๐
กาย ๑๐	๑๓๒.๖๗	๕๗๔.๐๒๓	.๖๘๙	.๙๗๐
เวทนา ๑	๑๓๒.๖๗	๕๘๘.๐๙๒	.๕๕๐	.๙๗๑
เวทนา ๒	๑๓๒.๖๗	๕๘๗.๖๐๙	.๖๘๕	.๙๗๐
เวทนา ๓	๑๓๒.๗๗	๕๗๗.๖๓๓	.๖๕๗	.๙๗๐
เวทนา ๔	๑๓๓.๐๐	๕๗๒.๑๓๘	.๘๖๔	.๙๖๙
เวทนา ๕	๑๓๒.๙๓	๕๗๗.๓๐๖	.๗๒๙	.๙๗๐
เวทนา ๖	๑๓๒.๔๗	๕๘๔.๘๐๙	.๖๔๓	.๙๗๐
เวทนา ๗	๑๓๓.๑๓	๕๘๘.๘๐๙	.๕๕๙	.๙๗๑
เวทนา ๘	๑๓๒.๗๓	๕๘๓.๒๓๗	.๗๕๗	.๙๗๐
เวทนา ๙	๑๓๒.๘๗	๕๘๗.๖๓๗	.๔๘๖	.๙๗๑
เวทนา ๑๐	๑๓๒.๕๐	๕๘๖.๓๒๘	.๕๙๓	.๙๗๑

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
จิต ๑	๑๓๒.๘๓	๕๗๖.๐๗๕	.๖๖๗	.๘๗๐
จิต ๒	๑๓๓.๐๐	๕๘๑.๓๗๙	.๖๗๗	.๘๗๐
จิต ๓	๑๓๒.๙๗	๕๗๐.๘๖๑	.๘๑๙	.๘๗๐
จิต ๔	๑๓๒.๙๓	๕๘๐.๖๘๕	.๖๘๑	.๘๗๐
จิต ๕	๑๓๒.๘๗	๕๗๗.๒๒๓	.๗๙๒	.๘๗๐
จิต ๖	๑๓๒.๙๓	๕๘๓.๕๘๒	.๖๑๑	.๘๗๐
จิต ๗	๑๓๒.๙๓	๕๗๖.๗๕๔	.๗๔๒	.๘๗๐
จิต ๘	๑๓๒.๗๓	๕๘๔.๖๑๖	.๖๗๓	.๘๗๐
จิต ๙	๑๓๒.๗๓	๕๗๔.๖๘๕	.๖๙๕	.๘๗๐
จิต ๑๐	๑๓๒.๙๐	๕๗๒.๖๔๕	.๘๓๓	.๘๗๐
ธรรม ๑	๑๓๒.๘๓	๕๘๓.๗๓๐	.๖๒๗	.๘๗๐
ธรรม ๒	๑๓๒.๙๗	๕๘๗.๗๕๗	.๕๗๓	.๘๗๑
ธรรม ๓	๑๓๓.๐๓	๕๗๗.๖๒๐	.๖๘๓	.๘๗๐
ธรรม ๔	๑๓๒.๙๓	๕๗๙.๒๓๗	.๖๓๒	.๘๗๐
ธรรม ๕	๑๓๒.๖๓	๕๘๒.๙๙๙	.๖๘๗	.๘๗๐
ธรรม ๖	๑๓๒.๘๓	๕๘๕.๕๙๒	.๖๙๑	.๘๗๐
ธรรม ๗	๑๓๒.๙๓	๕๗๖.๖๑๖	.๗๑๕	.๘๗๐
ธรรม ๘	๑๓๒.๘๗	๕๘๓.๓๖๑	.๖๗๓	.๘๗๐
ธรรม ๙	๑๓๒.๙๐	๕๘๓.๖๗๙	.๖๖๙	.๘๗๐
ธรรม ๑๐	๑๓๒.๙๗	๕๗๕.๑๓๗	.๗๕๔	.๘๗๐

พระมหาณภัทร กิตติญาโณ

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๑๑

รหัสประจำตัวนิสิต ๕๘๑๑๔๐๕๐๑๕

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาณภัทร กิตติธำโน (สินเพ็ชร)
- ว/ ด/ ป เกิด : วันที่ ๑๐ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๒๒
- สถานที่เกิด : จังหวัดปราจีนบุรี
- การศึกษา : ทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๕๓ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร
- : ทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๕๓ : นักระหนมชั้นเอก วัดโสธรวรารามวรวิหาร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง-
ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
- พ.ศ. ๒๕๕๔ : สอบไล่ได้เปรียญธรรมสามประโยค วัดโสธรวรารามวรวิหาร ตำบลหน้า
เมือง อำเภอเมือง-ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
- ประสบการณ์การทำงาน :
- พ.ศ. ๒๕๕๘ - ปัจจุบัน : พระวิปัสสนาจารย์ วัดหทัยนเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม
- ประสบการณ์ปฏิบัติธรรม :
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : ปฏิบัติแบบ พองยุบ ที่วัดจตุรตถาอุทธรณฐาน ต.ป่งนุ อ.ท่าช้างเหล็ก
สหภาพเมียนมาร์ เป็นระยะเวลา ๑ ปี
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : ปฏิบัติแบบพองยุบ เป็นเวลา ๓๐ วัน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ - ๖๐ : ปฏิบัติแบบพองยุบ เป็นระยะเวลา ๗ เดือน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
และสำนักวิปัสสนาธุระสาสนะเอกต้า กรุงเทพมหานคร
- อุปสมบท : วัดวาปีรัตนาราม อำเภอกบินทร์ จังหวัดปราจีนบุรี
วันที่ ๒๑ เวลา ๐๙.๑๐ เดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๕๒
- สังกัดวัด : วัดโสธรวรารามวรวิหาร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัด
ฉะเชิงเทรา
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พ.ศ. ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดหทัยนเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
- โทรศัพท์ : ๐๖๒-๒๕๕๔-๘๖๙
- E-mail : vi.115811405015@gmail.com