

ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก - อุบาสิกา  
วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

A STUDY OF PRACTITIONERS THE PERCEPTION OF  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AT  
PICHAYAYĀTIKARAM TEMPLE, BANGKOK

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัญญา ๔ ของอุบาสก - อุบาสิกา  
วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา วิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF PRACTITIONERS THE PERCEPTION OF  
THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AT  
PICHAYAYĀTIKARAM TEMPLE, BANGKOK**

**Phra Charoen Akkaviriyo (Kasemviriyalert)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for The Degree of  
Master of Arts  
(Vipassanā Mediation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E.2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ  
วิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ..... ประธานกรรมการ

(พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุดโต)

..... กรรมการ

(พระมหาชิต จานชิตโต)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

..... กรรมการ

(ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี)

..... กรรมการ

(นายวุฒิชัย อัดถาพงศ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาชิต จานชิตโต ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน กรรมการ

ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา  
วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

ผู้วิจัย : พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาชิต จานชิตโต, ดร. ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.

: ผศ.ดร.สิน งามประโคน พธ.บ., M.A., Ph.D.

: ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., Ph.D.(Phil)

วันที่สำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก-อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ มี ๒ ประการ เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ สถิติที่ใช้ศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรไคสแควร์ ( $X^2$ ) ผลการศึกษาพบว่า

ระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา ในหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา โดยภาพรวมของความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = ๓.๕๗, S.D. = ๐.๘๙$ ) เมื่อพิจารณาหมวดเวทนานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๗๖, S.D. = ๐.๘๑$ ) และหมวดกายานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๖๗, S.D. = ๑.๐๙$ ) พบว่าอยู่ในระดับดี ส่วนหมวดจิตตานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๔๙, S.D. = ๐.๖๔$ ) และหมวดธัมมานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๓๕, S.D. = ๐.๖๔$ ) พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เพศ, ปกติรักษาศील, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพ, และจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายนุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา พบว่า เพศ, ปกติรักษาศील, อาชีพมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดเวทนานุปัสสนา และตัวแปรอายุมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ กับหมวดจิตตานุปัสสนา ส่วนหมวดกายนุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาพบว่าไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

**Thesis Title** : A study of practitioners the perception of the Four Foundations of mindfulness at Pichayayātikaram temple, bangkok

**Researcher** : Phra Charoen Akkaviriyo (kasemviriyalert)

**Degree** : Master of Arts (Vipassanābhāvanā)

**Thesis Supervisory Committee**

: PhraMaha Chit Thanachitto Pali VII, B.A., M.A., Ph.D.

: Asst.Prof.Dr. Sin naamprakon B.A., M.A., Ph.D.

: Dr.Natdhira Sridee Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.(Phil).

Date of Graduation : April 1, 2012

**Abstract**

The study of Practitioners Perception of the Four Foundations of mindfulness at Pichayayātikaram Temple, Bangkok is related to quantitative research. The purpose of this research is to evaluate the knowledge of practitioners' perception of the Four Foundations of mindfulness at Pichayayātikaram Temple Bangkok and to study the relation of practitioner perception of the Four Foundations of mindfulness at Pichayayātikaram Temple Bangkok. The Sampling groups for the research are 80 practitioners from Pichayayātikaram Temple that sampled by accidental sampling and the statistics used to analyze the data are frequency, percentage, Mean, Standard Deviation and Chi square. Results of the research showed that

The results of this study found that the level of understanding of the practitioner perception in the Four Foundations of mindfulness on Kayānupassanā, Vedanānupasanā, Cittānupasanā and Dhammānupasanā, in the whole view was at good level( $\bar{X}$  =3.57,S.D.=0.89) Considering group of Vedanānupasanā ( $\bar{X}$  =3.76,S.D.=0.81) and group of Kayānupassanā ( $\bar{X}$  =3.67,S.D.=1.09)was at good level,group of Cittānupasanā( $\bar{X}$  =3.49,S.D.=0.64) and group of Dhammānupasanā( $\bar{X}$  =3.35,S.D.=0.64) it was moderate level.

Relevant analysis of variables; gender, sila observation, age, highest education, occupation and frequency of performance on the Four Foundations of Kayānupassanā, Vedanānupasanā, Cittānupasanā and Dhammānupasanā found that gender, sila observation and occupation had relevance at statistical significance 0.05 with Vedanānupasanā and age had relevance at statistical significance 0.05 with Cittānupasanā, Kayānupassanā and Dhammānupasanā had no relevance at statistical significance 0.05

## กิตติกรรมประกาศ

ขอประทานกราบขอบพระคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (พุ่ม) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง  
เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ที่ได้อนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลวิจัยจากกลุ่ม  
ตัวอย่าง ณ วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

ขอขอบพระคุณกองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทย ที่ได้อุปถัมภ์  
ทุนการศึกษาปริญญาตรี ตลอดหลักสูตร

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจากอาจารย์ที่  
ปรึกษาประกอบด้วยพระมหาชาติ จานชิต ดร. ประธานกรรมการ, ผศ.ดร.สิน งามประโคน และ  
ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี กรรมการ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำในการศึกษาค้นคว้าและการทำวิจัยมาตั้งแต่ต้น  
ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้อนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องวิจัย เพื่อให้งานวิจัย  
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ประกอบด้วยพระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต ดร. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมา  
จารย์, ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล, รศ.ดร.วิชัย วงศ์ใหญ่ และดร.มารุต พัฒผล ที่ได้ตรวจสอบ  
แบบสอบถามพร้อมด้วยอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ที่ได้อนุเคราะห์  
ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และขอกราบพระคุณพระมหาสุรชัย วราสโก  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส ที่ได้ให้คำแนะนำในการเขียนงานวิจัย

ขอขอบพระคุณหอสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หอสมุด  
มหาวิทยาลัยมหิดล หอสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย หอสมุดมหาวิทยาลัยศิลปากร  
ขอขอบพระคุณคณาจารย์เจ้าของหนังสือทุกเล่มและเจ้าของงานวิจัยทุกเล่มที่ใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์  
เล่มนี้

คุณประโยชน์ทั้งหลาย อันเกิดจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอให้เกิดผลานิสงส์อัน  
ไพบูรณ์แก่ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน

พระเจริญ อคฺควิริโย (เกษมวิริยะเลิศ)

๑ เมษายน ๒๕๕๕

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฌ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๔
<b>บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๔</b>
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสตีปฏฐาน ๔	๔
๒.๑.๑ ความหมายของสตีปฏฐาน	๔
๒.๑.๒ เหตุที่พระพุทธเจ้าแสดงสตีปฏฐาน ๔	๖
๒.๑.๓ หลักปฏิบัติกายานุปัสสนาสตีปฏฐาน	๘
๒.๑.๔ หลักปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสตีปฏฐาน	๒๖
๒.๑.๕ หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสตีปฏฐาน	๓๒
๒.๑.๖ หลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสตีปฏฐาน	๓๖
๒.๑.๗ ประโยชน์ของสตีปฏฐาน ๔	๕๘
๒.๒ แนววิธีการปฏิบัติสตีปฏฐาน ๔ ของสำนักวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร	๕๙
๒.๒.๑ แนววิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสตีปฏฐาน	๕๙



เรื่อง	หน้า
๒.๒.๒ แนววิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๔
๒.๒.๓ แนววิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๖
๒.๒.๔ แนววิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๗
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้	๖๗
๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางพระพุทธศาสนา	๖๘
๒.๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางจิตวิทยา	๗๒
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๙
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๙
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๙๐</b>
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๙๐
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๙๐
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๙๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๒
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๙๒
<b>บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	<b>๙๔</b>
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๑๓</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๓
๕.๒ อภิปรายผล	๑๑๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๒
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๒๓</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๒๗</b>
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๒๘
ภาคผนวก ข ผลการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	๑๓๕
ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๑๔๓
ภาคผนวก ง หนังสือติดต่อส่วนราชการ	๑๕๐
ภาคผนวก จ ความสัมพันธ์ของตัวแปรกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ค่าไคสแควร์ ( $X^2$ )	๑๕๒
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๗๒</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๔.๑	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ	๙๔
๔.๒	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปกติรักษาศีล	๙๕
๔.๓	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ	๙๕
๔.๔	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการศึกษาขั้นสูงสุด	๙๖
๔.๕	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ	๙๖
๔.๖	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ	๙๗
๔.๗	แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา กรุงเทพมหานคร	๙๘
๔.๘	แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร	๙๘
๔.๙	แสดงผลการวิเคราะห์ระดับ ความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร	๑๐๑
๔.๑๐	แสดงผลการวิเคราะห์ระดับ ความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร	๑๐๒
๔.๑๑	แสดงผลการวิเคราะห์ระดับ ความเข้าใจในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดธัมมานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร	๑๐๔
๔.๑๒	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเพศกับการรับรู้ใน หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกาวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์	๑๐๖

## สารบัญ ตาราง ต่อ

ตารางที่		หน้า
๔.๑๓	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาศีลกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์	๑๐๗
๔.๑๔	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอายุกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์	๑๐๘
๔.๑๕	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรการศึกษาชั้นสูงสุดกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์	๑๐๙
๔.๑๖	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอาชีพกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์	๑๑๐
๔.๑๗	แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์	๑๑๑
๔.๑๘	แสดงผลสรุปการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเพศ, ปกติรักษาศีล, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพและจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์	๑๑๒

## สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๒.๑	แผนภาพแสดงกระบวนการรับรู้	๗๐
๒.๒	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๙

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ๑) คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักโดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

#### พระวินัยปิฎก

วิ.มท.(ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
-------------	-----------	------------	--	-----------

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
------------	-------------	----------	---------	-----------

ที.ปา.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
-------------	-------------	----------	-----------	-----------

ม.มู.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
------------	-------------	-------------	-------------	-----------

ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
------------	-------------	-------------	----------------	-----------

ม.อุ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
------------	-------------	-------------	---------------	-----------

ส.สพ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค	(ภาษาไทย)
------------	-------------	--------------	------------	-----------

ส.ม.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
-----------	-------------	--------------	---------	-----------

อง.เอกก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
---------------	-------------	---------------	-----------	-----------

อง.จตุกก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
----------------	-------------	---------------	------------	-----------

อง.ปญจก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
---------------	-------------	---------------	-----------	-----------

อง.ทสก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
--------------	-------------	---------------	----------	-----------

ขุ.อุ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
-------------	-------------	------------	-------	-----------

#### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ก.(ไทย)	อภิธรรมปิฎก	กถาวัตถุ		(ภาษาไทย)
-------------	-------------	----------	--	-----------

#### อรรถกถา

ที.ม.อ.(ไทย)	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
--------------	----------	-----------------	----------------	-----------

### ๒) การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นหลักการอ้างอิงพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จะระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า/ เช่น ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑ - ๓๒๒/๑๓๓ หมายความว่า ระบุถึง สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๓๒๑ - ๓๒๒ หน้าที่ ๑๓๓ เป็นต้น

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมา และความสำคัญของปัญหา

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียว ที่ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผล นิพพาน และสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเป็นเอกายนมรรคหรือทางสายเอก<sup>๑</sup> เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ทรงค้นพบ เว้นจากการอุบัติของพระพุทธเจ้าแล้ว จะไม่มีการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในโลก เป็นวิถีทางปฏิบัติที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีในศาสนาอื่นๆ เป็นทางที่จะต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตนเอง แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้เท่านั้น เป็นทางสายเดียว ไม่มีสองแพร่ง ผู้ดำเนินตามทางนี้เท่านั้น จึงจะพ้นจากสังสารวัฏ เป็นทางที่นำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียว คือ พระนิพพาน กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรคผล นิพพาน ไม่มีหนทางอื่นนอกจากการปฏิบัติตามหลักการในสติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้น<sup>๒</sup>

จากหลักการนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๕ ประการ คือ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธราพัน เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง และเพื่อความดับทุกข์ คือพระนิพพาน<sup>๓</sup>

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน หรือการตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพียงไปตามอำนาจกิเลสมี ๔ อย่างคือ ๑) กายานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย ๒) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา ๓) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติ

---

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ(มหาศีลยาตอ)รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พระพรหมโมลี ติวราชาระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียด ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๐๑-๓๔๐/๓๗๒-๔๐๕.

<sup>๓</sup> จิตตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕.

กำหนดพิจารณาจิต หรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต  
๔) ชัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรมเรียกสั้นๆ ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๕</sup>

กล่าวโดยสรุป สติปัฏฐาน คือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ใช้สติพิจารณากำหนดรู้ความเป็นไปของรูปนามที่เป็นปรมาตม์ทุกขณะว่า ปัจจุบันเราทำอะไรอยู่ เราคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร มีสภาวะธรรมอย่างใดเกิดขึ้น โดยกำหนดรู้อาการและสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันเท่านั้น ไม่กำหนดรู้อาการหรือสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต ถ้าปล่อยให้จิตไปติดอยู่กับอาการหรือสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต ก็คือขาดสติ การกำหนดรู้ทุกขณะไม่เผลอ จะทำให้ศีลบริสุทธิ์เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว ก็จะเป็นปัจจัยให้สมาธิแก่กล้า เมื่อสมาธิแก่กล้าแล้ว ก็จะเป็นปัจจัยให้ปัญญาผ่องใส นำไปสู่การทำให้แจ้งซึ่งมรรคผล นิพพาน โดยการเจริญสติปัฏฐานให้ก้าวหน้านั้น จำเป็นต้องอาศัยความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นสำคัญ ความที่มีสติระวังกำหนดรู้รูปนาม ไม่เผลอ คือทำให้ศีลบริสุทธิ์นั่นเอง

ผู้ใดปฏิบัติตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างต่อเนื่อง ด้วยความเพียรและความฉลาดย่อมจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สามารถตัดมูลเหตุแห่งวิภูฏะ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ไม่หลงผิดในสภาวะธรรม มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จิตของผู้นั้นก็จะมีคุณสมบัติสงบสุขร่มเย็น ไม่เร่าร้อนเพราะเพลิงกิเลสตัณหา

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือเมื่อใกล้ตายจะได้สติ ระลึกถึงบุญกุศล คุณงามความดีที่ตนได้ทำไว้ ไม่หวั่นกลัวต่อความตาย เมื่อตายแล้ว จะได้ไปสู่สุคติ คือการเกิดในโลกสวรรค์หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ที่เป็นบัณฑิตชน ถ้ายังไม่บรรลุในชาตินี้ จะเป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นอุปนิสัยส่งเสริมให้บรรลุมรรคผล นิพพานในชาติหน้าต่อไป แต่ถ้าได้เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเวลา ๗ วันถึง ๗ ปี ต่อเนื่องกันจะได้ผลคือจะได้เป็นบรรลุมรรคผลในชาตินี้<sup>๕</sup>

ด้วยภาวะสังคมปัจจุบัน มีปัญหาสังคมต่างๆ มากมาย ไม่ว่าปัญหาที่เกิดจากตัวเอง ครอบครัว และสิ่งแวดล้อม ล้วนแต่เพิ่มความทุกข์ให้แก่มวลมนุษย์ในสังคมปัจจุบันมากยิ่งขึ้น ทำให้พุทธศาสนิกชนได้เกิดความสนใจศึกษาหลักธรรมของพระพุทธองค์มากขึ้น เพื่อใช้เป็นโอศตรักษาความทุกข์ใจของตัวเอง วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นสำนักปฏิบัติธรรมอีกแห่งหนึ่ง ที่รองรับบุคคลเหล่านี้เข้าปฏิบัติธรรม วัดพิชยญาติการามเปิดสอนการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ – ยุบหนอ โดยมีสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เจ้าคณะใหญ่

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๔ - ๒๙๗.

<sup>๕</sup> ดุราลละเอียตใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๓๔-๓๔๐/๔๐๔-๔๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๒๙-๑๓๑/๑๓๗-๑๓๘.

หนกลาง เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งเปิดสอนมาเป็นเวลาหลายปีแล้ว ได้รับความสนใจจาก อุบาสก อุบาสิกาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก ตลอดทั้งปี ผู้เข้าปฏิบัติธรรมมี เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติและมีสติปัญญาที่แตกต่างกัน ทำให้ ผู้วิจัยเกิดความสนใจว่า ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติการาม มีระดับความ เข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ มากน้อยเพียงใด และด้วยอุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าปฏิบัติมี ความแตกต่างด้านเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติและมีสติปัญญาที่ แตกต่างกันมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้เรื่องหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือไม่ เพื่อนำผลการวิจัย ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตดังนี้

### ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านตัวแปร

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้กำหนดปัจจัยด้านตัวแปร แบ่งออกเป็น ๒ ตัวแปร คือ

๑.๓.๑.๑ ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ ปกติรักษาศีล อายุ ระดับการศึกษาชั้นสูงสุด อาชีพ จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๓.๑.๒ ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดขัมมานุปัสสนา

### ๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง คือ อุบาสกอุบาสิกา ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ประมาณ ๘๐ คน

### ๑.๓.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

### ๑.๓.๔ ขอบเขตระยะเวลา

ขอบเขตระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๕๔ ถึง เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ รวมระยะเวลาทำการวิจัย ๖ เดือน



## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ผลความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างไร

## ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

ตัวแปรเพศ, ปกติรักษาศีล, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพ, จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ, มีความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือหมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดเวทนานุปัสสนาเป็นอย่างไร

## ๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การรับรู้ หมายถึง ความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔  
 สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งสติ ๔ ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม  
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย  
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา  
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต  
 ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม  
 สภาวะธรรม หมายถึง สิ่งที่เป็นเองหรือสิ่งที่เกิดเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย  
 อุบาสกอุบาสิกา หมายถึง ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เท่านั้น  
 ปกติรักษาศีล หมายถึง การรักษาศีลในชีวิตประจำวัน

## ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๑.๗.๒ ได้ทราบความสัมพันธ์เกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๑.๗.๓ นำผลการวิจัย ไปพัฒนาการสอนวิปัสสนากรรมฐาน

## บทที่ ๒

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเดียว<sup>๖</sup> ที่จะนำผู้ปฏิบัติ เข้าถึงโลกุตตรธรรม ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ จะได้รับผลคือทำให้บริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลส จนถึงทำให้สามารถบรรลุถึงพระนิพพานเป็นที่สุด ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาระดับการรับรู้สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จากแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้ คือ

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
- ๒.๒ วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร
- ๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

##### ๒.๑.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ ปฏฐาน คือเข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึงการระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม<sup>๗</sup>

พระธรรมปิฎก<sup>๘</sup> ได้กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๙</sup>

---

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากวีวงศ์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๖-๗.

<sup>๗</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากวีวงศ์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔.

<sup>๘</sup> ปัจจุบัน พระพรหมคุณาภรณ์.

<sup>๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๖ - ๒๙๗.

สติปัฏฐาน ๔ คือที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง<sup>๑๐</sup>

นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์ กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือ การมีสติอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ ของสติ หรือการมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๑๑</sup>

สุชีพ ปุญญาภาพ กล่าวว่า สติปัฏฐาน คือการตั้งสติ ๔ อย่าง คือ การตั้งสติ กำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อก้าวล่วงความโศก ความคร่ำครวญ เพื่อให้ความทุกข์กายทุกข์ใจตั้งอยู่ไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แข็งแรงซึ่งพระนิพพาน<sup>๑๒</sup>

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์ กล่าวว่าสติปัฏฐาน คือกาย เวทนา จิต ธรรม ได้แก่ รูปธรรม และนามธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญสติและปัญญา เพื่อมารู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกว่าเป็นเพียงรูปกับนาม และปัญญาได้เข้าไปรู้ถึงสภาวะลักษณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์<sup>๑๓</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมเพื่อกำจัดความทุกข์ทั้งปวง

## ๒.๑.๒ เหตุที่พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐาน ๔

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरू ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกुरू<sup>๑๔</sup> ซึ่งเป็นแคว้นหนึ่งในพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะเป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้าตลาดพลุกพล่านไปด้วยประชาชน ไม่มีกำแพงกันและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป ชาวแคว้นกुरूในสมัยนั้นมีสุขภาพแข็งแรง และสภาพแวดล้อมสมบูรณ์ฤดูกาล และอาหารที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरूมักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและมีความพากเพียรเจริญ สติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสสติปัฏฐานนี้แก่ชาวแคว้นกुरू แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖๕.

<sup>๑๑</sup> นายแพทย์เอกชัย จุละจาริตต์, แก่นธรรม อริยสัจ ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๗.

<sup>๑๒</sup> สุชีพ ปุญญาภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิภววิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๓๓๖.

<sup>๑๓</sup> ฉันทนา อุตสาหลักษณ์, พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙๐.

<sup>๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๕/๑๐๑.

๔ ไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์<sup>๑๕</sup> แต่การแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”<sup>๑๖</sup>

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น ฟังทราบว่ามีแต่ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพัน คร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง<sup>๑๗</sup>

ดังนั้นสติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ นี้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอดีตกาล ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จึงตรัสรู้อรุณุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ในอนาคตกาลก็จักทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง จักตรัสรู้อรุณุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ แม้พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในบัดนี้ ก็ทรงละนิวรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงดีในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิฌงค์ ๗ ตามความเป็นจริง ตรัสรู้อรุณุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ”<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๓๖๗-๓๘๖/๒๑๐-๒๔๔.

<sup>๑๖</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

<sup>๑๗</sup> ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๖๒.

<sup>๑๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๔-๑๐๕.

สรุปเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสเรื่องสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าเป็นธรรมที่ทำให้เหล่าสัตว์  
 บริสุทธิจากกิเลส เพื่อลวงพ้นความโศกเศร้า เพื่อดับความทุกข์และความโทมนัส เพื่อบรรลु  
 อริยมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพานได้

### ๒.๑.๓ หลักปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย, การมีสติกำกับดู  
 รู้เท่าทันกาย<sup>๑๙</sup> หรือดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จำแนกไว้ ๖ หมวด ได้แก่

๒.๑.๓.๑ หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

๒.๑.๓.๒ หมวดอิริยาบถ คือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน  
 นั่ง นอน

๒.๑.๓.๓ หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้  
 เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่

๒.๑.๓.๔ หมวดปฏิกุลมณสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกุลว่าร่างกายเป็นของ  
 น่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้น

๒.๑.๓.๕ หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ  
 ธาตุไฟ ธาตุลม

๒.๑.๓.๖ หมวดนวิสวิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภทมีซากศพที่พอง  
 อืด เป็นต้น มีรายละเอียดดังนี้

#### ๒.๑.๓.๑ หมวดอานาปานสติ

##### ก) ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า สติที่ตั้งอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเกิดขึ้นหรือสติที่  
 มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์<sup>๒๐</sup> การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๒๑</sup>

<sup>๑๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๙๖ – ๒๙๗.

<sup>๒๐</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, ( Taiwan : The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔๒.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๐๙.

สรุป อานาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างแน่วแน่ ไม่เผลอ เป็นการเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี อานาปานสตินี้ สามารถเจริญให้ได้ถึง ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน

## ข) สถานที่ปฏิบัติธรรม

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี”<sup>๒๒</sup> แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่ง คือ ป่า โคนไม้ และ เรือนว่าง สถานที่ที่เงียบสงบเหมาะแก่ผู้ปฏิบัติใหม่ แต่สำหรับผู้มีสมาธิมั่นคงแล้วปฏิบัติธรรมได้ทุกที่

สถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมนั้น ต้องเป็นอวาสที่สัปปายะ<sup>๒๓</sup> หมายถึงที่อยู่สบาย โดยให้เลือกที่อยู่ที่ประกอบด้วยลักษณะเหล่านี้คือ ไม่ใหญ่เกินไป เพราะทำให้มีการดูแลรักษามากเป็นต้น ไม่ใหม่เกินไป เพราะมีเรื่องที่จะต้องทำมาก ไม่คร่ำคร่าเกินไป เพราะมีอันตรายจากตัววัตถุนั้นเอง หรือจากสัตว์เลื้อยคลานต่างๆ ไม่อยู่ใกล้ทางเดิน เพราะจะถูกรบกวนด้วยบุคคลและเสียงของบุคคลผู้เดิน ไม่อยู่ใกล้บ่อน้ำสาธารณะ เพราะจะถูกรบกวนจากบุคคล หรือจากการตักน้ำของบุคคลโดยเฉพาะเพศตรงกันข้าม ไม่อยู่ในที่ที่มีใบไม้ หรือผักหญ้าเป็นต้น ที่ใช้เป็นอาหารได้ เพราะจะถูกรบกวนจากคนหาผัก โดยเฉพาะที่เป็นเพศตรงกันข้าม ไม่อยู่ในที่ที่มีดอกไม้หรือผลไม้ เป็นต้น ที่ใช้ประโยชน์ได้ เพราะจะถูกรบกวนจากสัตว์บุคคลที่เนื่องจากดอกไม้หรือผลไม้ ไม่อยู่ในที่ที่คนมุ่งหมายจะได้ เพราะก่อให้เกิดศัตรู แล้วได้รับความรบกวนจากศัตรูนั้น ไม่อยู่ในสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นที่บูชาของประชาชน เพราะจะทำให้รำคาญ ไม่อยู่ใกล้ตัวเมือง เพราะตัวเมืองย่อมเป็นทางมาแห่งการรบกวนทุกประการ ไม่อยู่ใกล้แหล่งหาฟืน หรือที่ทำนา เป็นต้น เพราะเป็นการยากที่จะไม่ถูกรบกวนด้วยเสียง หรือจากบุคคลโดยตรง ไม่อยู่ใกล้สิ่งหรือบุคคลที่เป็นวิสัยภาค แปลว่าเข้ากันไม่ได้ เช่นคนโกรธกัน หรือเพศตรงกันข้าม เป็นต้น ไม่อยู่ใกล้ทำน้ำ เพราะเป็นที่ไปมาไม่หยุด ไม่อยู่บ้านนอกปลายแดนเกินไป เพราะคนเหล่านั้นไม่ศรัทธาที่จะสนับสนุนไม่เข้าใจแล้วยังจะทำตนเป็นปฏิปักษ์อีกด้วย ไม่อยู่ที่พรมแดนของประเทศ เพราะเป็นที่ต้องระวังรักษาอย่างกวดขันของเจ้าหน้าที่ผู้รักษา และมีทางที่จะกระทบกระเทือน ในเมื่อเกิดปัญหาพรมแดนหรือชายแดนขึ้น ไม่อยู่ในที่ไม่มีสัปปายะ ๗ ประการ<sup>๒๔</sup> ได้แก่ ๑) ที่อยู่อันเป็นที่สบาย ๒) ทางเดินอันเป็นที่สบาย ๓) การฟังการพูดอันเป็นที่สบาย ๔) บุคคลเป็นผู้ที่สบาย ๕) ฤดูอันเป็นที่สบาย ๖) อาหารอันเป็นที่สบาย

<sup>๒๒</sup> วิ.ม.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔ /๓๐๒, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

<sup>๒๓</sup> อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘-๑๙.

<sup>๒๔</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า๒๒๐.

๗) อิริยาบถอันเป็นที่สบายและไม่อยู่ในที่ที่ไม่อาจจะติดต่อกับกัลยาณมิตร เช่นอาจารย์ผู้สอน  
กรรมฐาน

สรุปได้สถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมนั้นต้องสัปปายะ และเหมาะสมกับจริต  
ของผู้ปฏิบัติ

### ค) ทำในการนั่งกรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้  
ไปสู่อากัฏฐิ ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติ  
หายใจเข้า มีสติหายใจออก”<sup>๒๕</sup> จากข้อความนี้ แสดงว่า คำว่า “นั่งคู้บัลลังก์” หมายถึงนั่งขัดสมาธิ  
ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏ  
ชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถอื่น ให้ใช้อิริยาบถนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ เหตุที่ตรัส  
เช่นนี้ เพราะว่า อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหตหุ หรือฟุ้งซ่าน สะดวกต่อ  
การหายใจ ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ คู้เข้า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูกสันหลัง  
๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้น  
ง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก<sup>๒๖</sup> ซึ่งทำในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑) ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ หมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ (full-lotus  
position) คือ วิธีนั่งคู้เข้าทั้งสองข้างให้แบบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว้กันทับฝ่าเท้า

๒) ทำนั่งแบบซ้อนขา (half – lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวา  
วางซ้อนทับขาซ้าย

๓) ทำนั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกัน  
กับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาวอยู่ด้านใน

### ง) หลักการปฏิบัติอานปานสติ

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความอันปรารภถึงลักษณะ และกิริยาอาการของ  
บุคคลผู้เริ่มทำสติตั้งนี้แล้ว ได้ตรัสถึงลำดับหรือระยะแห่งการกำหนดลมหายใจ และสิ่งทีเนื่องกับ  
การกำหนดลมหายใจสืบไปว่า

“ภิกษุณั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า มีสติอยู่ ย่อมหายใจออก ๑. เมื่อ  
หายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่า  
หายใจออกยาว ๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจ

<sup>๒๕</sup> วิ.ม.(ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อ.(ไทย)  
๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๔๕-๔๔๖.

ออกสัน ย่อมรู้ว่าหายใจออกสัน ๓. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจกัรู้ช้ดกอง  
ลมทั้งปวง ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจกัรู้ช้ดกองลมทั้งปวง  
ขณะหายใจออก ๔. เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจกัระงับกายสังขาร ขณะ  
หายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราะงับกายสังขารขณะหายใจออก”<sup>๒๗</sup>

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เรียกว่า อานาปานบรรพ เป็นการปฏิบัติที่สมบุรณ์ชั้นหนึ่ง อยู่ในตัวเอง  
หรือผู้ปฏิบัติอาจจะอยากไปสู่การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาโดยตรงต่อไป โดยไม่ต้องผ่าน จตุกกะที่  
สอง ที่สาม ก็สามารถปฏิบัติได้

การเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้ลมหายใจ แบ่งออกเป็น ๒ วิธี<sup>๒๘</sup> คือ

๑) สมถยานิก คือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา บุคคลนี้เจริญ  
อานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือ กำหนดรู้สังขารยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็น  
บัญญัติ เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณบัญญัติใหม่ทีปรากฏทางใจที  
เหมือนอารมณเดิม ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น และอัปนาสมาธิ  
คือสมาธิแนบแน่น ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน หรือ จตุตถฌาน ตามลำดับ หลังจาก  
นั้นออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่าง  
ใดอย่างหนึ่งทีปรากฏชัดในปัจจุบันขณะ ก็จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับ  
วิปัสสนาญาณ

๒) วิปัสสนายานิก คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง เจริญอานาปานสติแบบวิปัสสนา  
คือ กำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจทีกระทบจุมก ซึ่งจัดเป็นโณฏฐัพพารมณ เป็นการกระทบ  
ระหว่างวาโยธาตุกับปลายจุมกหรือริมฝีปากบน ย่อมหยั่งเห็นว่ามีเพียงสภาวะสัมผัสของลม  
หายใจทีไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็น  
ความเกิดขึ้นและดับไปของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตทีกำหนดรู้ตามสมควรในที่สุดย่อมรู้  
แจ้งพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่ถ้อมันอะไรในโลก

### จ) ผลของการปฏิบัติ

ผลของอานาปานสติทีถึงอัปนาสมาธิ ดังนี้

- ๑) ทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข
- ๒) กำจัดอกุศลวิตกทั้งหลาย ทีทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณต่างๆ ได้
- ๓) เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า  
“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันภิกษุอบรมแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์

<sup>๒๗</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ – ๓๐๔.

<sup>๒๘</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากวีวงศ์,  
พระพรหมโมลี ติวราชาระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๖๘ – ๖๙.



สติปัญญา ๔ อันภิกษุเจริญแล้วทำให้ มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วทำมากแล้ว ย่อมยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>๒๙</sup>

๔) ทำให้รู้อายุสังขารว่าจะดับลงเมื่อไร และรู้การที่จะปรินิพพาน ดังพระเถระรูปหนึ่งที่อยู่ ณ จิตตลบรรพตวิหาร กล่าวกับภิกษุสงฆ์ว่าจะปรินิพพานในขณะจงกรมถึงรอยชืดที่ท่าชืดไว้ที่พื้นนั้น ครั้นท่านจงกรมถึงรอยชืดก็ปรินิพพานแล้ว”<sup>๓๐</sup>

ส่วนอานิสงส์อื่นๆ เช่น ผู้บำเพ็ญสมาธิถึงอัปนาสมาธิควรได้รับ เช่น ชมนิวรรณ์ทั้งหลายได้ หรือหลังตายแล้วไปเกิดที่พรหมโลก เป็นต้น

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของอานาปานสติ ดังนี้

๑) สามารถตัดวิตก มีกามวิตก เป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต  
๒) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไม และเป็นสุข  
๓) เจริญให้มากทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ เมื่อเจริญสติปัญญา ๔ ให้มากแล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้วย่อมทำให้วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๔) ผู้ที่ได้สำเร็จอรหัตผล โดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้เท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพาน

๕) หลับเป็นสุขไม่ตื่น

๖) ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน

๗) มีร่างกายสงบเรียบร้อย

๘) มีหิริโอตตัมปะ

๙) นำเลื่อมใส

๑๐) มีอภัยตัปประณี

๑๑) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๑๒) ถ้ายังไม่ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายขันธุ์ ก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า”<sup>๓๑</sup>

พุทธทาสภิกขุ<sup>๓๒</sup> ได้กล่าวถึงข้อดีของอานาปานสติสมาธิ ไว้ดังนี้

<sup>๒๙</sup> ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๗๓-๔๗๔.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ป.๕.๙), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙- ๘๐.

<sup>๓๒</sup> สร้อยสุตา อิมอรุณรักษ์, “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”, วิทยานิพนธ์ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

๑) อานาปานสติสมาธิ ได้ผลทันทีเมื่อเริ่มปฏิบัติ ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิเป็นขั้นตอนชัดเจนคือ ผ่อนคลาย จิตสงบสบาย ทำให้อกุศลธรรมระงับ และส่งเสริมให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น อานาปานสติจึงเป็นระบบลัดที่ลัดสุด ประหยัด สามารถ วัดได้และสามารถประยุกต์ใช้ได้ ตามความสามารถของบุคคล

๒) อานาปานสติสมาธิ ให้ผลดีแก่สุขภาพ ช่วยให้อารมณ์ได้รับการพักผ่อนอย่างดี ระบบการหายใจปรับให้ราบเรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ช่วยให้ดีขึ้น เมื่อกายผ่อนคลาย จิตก็สงบสบาย ทำให้จิตมีความสามารถมีสมรรถนะ จิตสามารถทำหน้าที่ทางจิตได้ดียิ่งขึ้น และยังส่งเสริมภาวะทางร่างกายให้ดีขึ้นอีกด้วย

๓) อานาปานสติสมาธิเป็นสติปัฏฐานที่แท้จริง เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือเมื่อทำอานาปานสติครบทั้ง ๑๖ ขั้นแล้ว โพชฌงค์ก็สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ดังนั้นเมื่อทำอานาปานสติ ๔ หมวด หมวดละ ๔ ขั้น เป็น ๑๖ ขั้นแล้ว สติปัฏฐาน ๔ ก็จะสมบูรณ์

๔) อานาปานสติสมาธิ เป็นสัญญาที่ดีที่สุด คือเป็นเครื่องกำหนดหมายที่ดีที่สุด ทำให้ก้าวหน้าบรรลุนิพพานได้ เป็นความสงบของชีวิตระดับสูงสุด

สรุปได้ว่าอานิสงส์ของการปฏิบัติอานาปานสติทำให้จิตใจสงบ ประณีต เป็นสุข ทำลายอกุศลวิตกทั้งหลายที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆได้ เป็นเหตุปัจจัยให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

### ๒.๑.๓.๒ หมวดอิริยาบถ

อิริยาบถ คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน<sup>๓๓</sup>

#### ก) แนวปฏิบัติ

การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติมีเพียงตามรู้ให้ตรงตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน

ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนเดินไม่มีสัตว์บุคคล ผู้เดิน และไม่ใช้การเดินของสัตว์ หรือบุคคลการเดิน เป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการจะทำ อากัปกริยานั้นๆ เป็นเหตุ

วิธีการกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอนมีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือการคู้เข้าของการครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน เป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว จัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะในขณะที่เดิน ว่า เวลายกเท้า

<sup>๓๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๒๐.

สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น เวลาอย่างเท่า สภาวะผลัดกันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดกันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท่า สภาวะหลักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท่าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

## ข) การเดินจงกรม

คำว่า จงกรม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องต้น เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า

“เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตั้งอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”<sup>๓๔</sup>

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งกรรมฐาน เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นทำให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกายยกอย่างและเหยียดประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพอง-ยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่างและตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั้น

การเดินจงกรมมีประโยชน์อยู่ ๕ ประการ<sup>๓๕</sup> ประกอบด้วย

- ๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อย
- ๔) อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
- ๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถที่เกิดด้วยกายนี้ นับตั้งแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าเป็นสภาวะธรรมหนึ่ง

<sup>๓๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๒/๔๕๖-๔๕๗.

<sup>๓๕</sup> อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หน้า และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจกขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

สรุป อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานหมวดอริยาบถเป็นการปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูฏสงสาร

### ๒.๑.๓.๓ หมวดสัมปชัญญะ

#### ก) ความหมายของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว<sup>๓๖</sup> ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนัก ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้<sup>๓๗</sup> ความรู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ชัด ความรู้ทั่วชัด ความตระหนัก<sup>๓๘</sup> สัมปชานโน แปลว่ามีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้ เป็นธรรมที่มีภักปรากฏควบคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะ หรือ ปัญญา ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นๆ<sup>๓๙</sup>

สรุปแล้ว คำว่า "สัมปชัญญะ" มีความหมาย ๕ ประการ<sup>๔๐</sup> ได้แก่

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือความรู้อย่างถูกต้อง โดยสภาวะลักษณะ คือลักษณะพิเศษ หมายถึงถึงลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุ มีลักษณะแข็ง-อ่อน อาโปธาตุ มีลักษณะไหล เกาะกุ่ม เป็นต้น สังขตลักษณะ คือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง

<sup>๓๖</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๕๐, (กรุงเทพมหานคร : มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๘.

<sup>๓๗</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๗.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๐.

<sup>๓๙</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๑๓.

<sup>๔๐</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากิจวงศ์, พระพรหมโมลี ติวราชาระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔.

ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมติบัญญัติ<sup>๑๑</sup>ของคนทั่วไป

๓) ความรู้ชอบโดยปริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกิน โดยสามัญลักษณะ คือ ๑) อนิจจลักษณะ คือมีลักษณะที่ไม่เที่ยง ๒) ทุกขลักษณะ คือมีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ๓) อนัตตลักษณะ คือมีลักษณะที่ไม่มีตัวตน มีตัวตน.

๔) ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่น หรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้ชอบโดยปริบูรณ์โดยพิเศษ คือความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมติบัญญัติ

สรุปได้ว่า สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้ชัดในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

## ข) ประเภทของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะนี้แบ่งออกเป็น ๔ ประการ คือ<sup>๑๒</sup>

๑) สาทถกสัมปชัญญะ คือความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การเดิน ยืน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

๒) สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งที่มีความดีแต่หากไปในเวลาถึงงานสมโภชที่มีคนมากมายย่อมไม่เหมาะสม เป็นต้น

๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายความว่า การกำหนดรู้สมถารมณ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ์ คืออุปาทานชั้น ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าว คือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ หนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ

<sup>๑๑</sup> บัญญัติธรรม คือ สิ่งที่บัญญัติขึ้น สมมุติขึ้นไม่ได้มีอยู่จริง ๆ เป็นการ สมมุติขึ้นเพื่อเรียกขานกันของชาวโลก เพื่อให้รู้ได้ว่าเรียกสิ่งใด เช่น คำว่า “คน” ผู้เรียกจะชี้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายว่า “คน” ไม่ได้ไม่มี เพราะเป็นการเรียกโดยสมมุติ พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓๕.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๗๐-๑๗๒.

ในขณะที่เดิน เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กงรูป เวทนา จิต และ สภาวธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านั้น จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ

โจรสัมปชัญญะสำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่ สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุเจริญโจรสัมปชัญญะ ดังปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโจรอัน เป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน มารจัก ไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส โจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัฏฐาน ๔”<sup>๔๓</sup>

๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยยังเห็น สภาวลักษณะ และสมัญญลักษณะของรูปนาม เข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ว่า สภาวะก้าวและถอย เป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ ดังพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

“ในรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนั้น บุคคลหนึ่งผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่า หรือการก้าวย่อมมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง นอน ของธาตุโดยปรมาตถ์ ภิกษุย่อมรู้ชัดรูป(ที่ยก ย่าง เหยียบ)ในระยะนั้นๆและรู้ชัดว่าจิตดวงอื่น ย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป คือจิตที่ต้องการจะยกและจิตที่ตามรู้ กิริยายกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่าง และจิตที่ตามรู้ กิริยาย่าง เป็นต้น จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง ความไม่หลงในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัสมโหสัมปชัญญะ”<sup>๔๔</sup>

กล่าวโดยสรุปแล้ว สัมปชัญญะแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ สาทถกสัมปชัญญะ สัปพายสัมปชัญญะ โจรสัมปชัญญะ และอสัสมโหสัมปชัญญะ

### ค) วิธีปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรมีใจความว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการ แลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน

<sup>๔๓</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๗/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘.

<sup>๔๔</sup> ที.อ.(ไทย) ๒/๑๗๔.

การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและ  
ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น  
การพูด การนิ่ง”<sup>๔๕</sup>

จากพระดำรัสนี้ สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสัมปชัญญะได้ดังนี้

๑) ในขณะที่ก้าวหรือถอยผู้ปฏิบัติธรรมต้องตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย โดยกำหนด  
ว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้  
ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่าง  
ชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ”  
“เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธรูปของค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิจวิภา  
เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม แม้กิจวิภา กัมมู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควร  
กำหนดรู้เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดู

การเจริญสติรับรู้อารมณ์แลและเหลียวนี้จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะ  
มีกำลังแก่กล้า อสมิมหะสัมปชัญญะก็ปรากฏขึ้นส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและ  
จิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมหูตา การกรอกตา การขยับศีรษะหรือใบหน้า การแลดู การ  
เหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของ  
เรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

๓) ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือ  
คู้ร่างกาย ต้องกำหนดตามอกัปกิริยานั้นๆเสมอ เช่น “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึง  
หนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั่นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่  
ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำ  
อกัปกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่า  
ไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิด  
จากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหว  
ในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียด  
ในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาตั้งกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง  
เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า อสมิมหะสัมปชัญญะ

๔) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ ต้องกำหนดตามสภาวะ  
นั้นๆ เช่น “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น หรือแม้แต่เวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย  
จาน ช้อน ต้องกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “ถูกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า

<sup>๔๕</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

ขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกิริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

๕) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมฉัน (รับประทานอาหาร) ต้องกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญูญาณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาวะในการเคี้ยวกิน ความสำคัญว่า อาหารว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลนี้เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว

๖) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมขับถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ต้องกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่ปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติจะรู้จักที่ต้องการจะขับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปนาม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๗) พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะเดิน ยืน และนั่ง เหมือนอิริยาบถ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในขณะง่วงนอน พึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมาก พึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า “นอนหนอ” เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้ในทุกๆ อิริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวหรือทำกิจใดๆ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีสัมปชัญญะตลอดเวลา

#### ๒.๑.๓.๔ หมวดปฏิกุลมหสิการ

ปฏิกุล คือ สิ่งสกปรกน่ารังเกียจ นับตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฯลฯ เรื่อยไปจนถึงปัสสาวะ พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พิจารณาสิ่งเหล่านี้ว่าสกปรก น่ารังเกียจ เพื่อกำจัดความติดใจในกาม ผู้ที่รู้ว่าร่างกายนี้ เมื่อแยกชิ้นส่วนออกแล้ว มีเพียง ผม ขน เล็บ ฯลฯ ก็จะคลายความติดใจในรูปของตนและบุคคลอื่น โดยเห็นว่าร่างกายนี้สกปรกไร้แก่นสาร แต่คนทั่วไปสำคัญผิดว่าดีงาม จึงรักษาดูแลส่วนประกอบรูปกายและบำรุงแต่งเติมด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ดูสวยงามไม่ทรุดโทรมตามกาลเวลา

สิ่งปฏิกุลที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ มี ๓๒ อย่าง เป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกายทั้งหมด รวมกันเรียกว่า อากาโร ๓๒ การพิจารณาสิ่งปฏิกุลนี้ ในบางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะ



คืออาการ ๓๒ บางแห่งเรียกว่าโกฏฐาสกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของร่างกาย บางแห่ง เรียกว่า กายคตาสติ<sup>๔๖</sup> หมายถึง การพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิภูลนารังเกียจ

### ก) วิธีปฏิบัติในหมวดปฏิภูลมณสิการ

การพิจารณา ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนี้ มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ นัย คือ

๑) การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล<sup>๔๗</sup> คือ พิจารณาว่า ผม เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ไม่สวยงาม โดยสี สัตถฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตก<sup>๔๘</sup> เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิภูลโดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุอุปจารสมาธิหรือจิตที่เพิ่งออกจากอัปปนาสมาธิ โดยปริกรรมว่า “รู้หนอๆ” คือ รู้ว่ามีจิตตั้งกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรม คือ ผม เป็นต้น และของนามธรรม คือ จิตที่หยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทกัพพญาณ ต่อจากนั้นย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด

๒) การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ<sup>๔๙</sup> คือ พิจารณาว่า อาการ ๒๐ มี ผม เป็นต้น มีลักษณะแข็งหรืออ่อน(ปฐวีธาตุ) ส่วนอาการ ๑๒ มี ดี เป็นต้น มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ผู้ปฏิบัติธรรมควรปริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามลำดับ ให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยตรง ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น ในธาตุที่ปรากฏชัด

๓) การพิจารณาโดยสี<sup>๕๐</sup> คือ การพิจารณาอาการ ๓๒ ตามลำดับว่าเป็นสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดีกสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) พบในสีมันขี้ และสีตาเหลือง กสิณสีแดง (โลหิตกสิณ) พบในสีเนื้อเลือด และสีตาแดง และกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว การปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยตรง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจุดก

<sup>๔๖</sup> ติฎฐายละเอียตใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๓ - ๑๕๙ / ๑๕๖ - ๒๐๗.

<sup>๔๗</sup> ติฎฐายละเอียตใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

<sup>๔๘</sup> สภาวะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์.

<sup>๔๙</sup> ติฎฐายละเอียตใน ม.ม.(ไทย) ๑๒/๓๐๒-๓๐๕/๓๓๐-๓๓๗.

<sup>๕๐</sup> ติฎฐายละเอียตใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๙/๑๕๖-๒๐๗.

นัย หรือฉาน ๕ ตามบัญญัติ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุฉานแล้วก็ออกจากฉาน แล้วเจริญวิปัสสนา โดยอาศัยฉานเป็นบาท

สรุปวิธีปฏิบัติในหมวดปฏิกุศลมนสิการมี ๓ วิธี คือการพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล การพิจารณาโดยความเป็นธาตุและการพิจารณาโดยสี

## ข) ประโยชน์ของการปฏิบัติ

การปฏิบัติกายคตาสติมีประโยชน์ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “กายคตาสติเป็นธรรมที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป เพื่อความสังเวชอันใหญ่หลวง เพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสอันใหญ่หลวง เพื่อสติสัมปชัญญะอันใหญ่หลวง เพื่อได้รับปัญญาให้เห็น เพื่ออยู่สำราญในอัตภาพนี้ และเพื่อรู้แจ้งวิชชา วิมุตติ และผล”<sup>๕๑</sup> การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ เป็นสมถภาวนา แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ คือการปล่อยวาง ไม่เพิลิตเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตน ด้วยทิฐฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงสรุปข้อความของหมวดนี้ตามวิปัสสนานัย ที่เน้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้ยังเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ

## ๒.๑.๓.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ธาตุมนสิการ<sup>๕๒</sup> คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตุววัตถาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ คำว่าธาตุ แปลว่า สภาวะ คือสิ่งที่ทรงสภาวะของมัน อยู่เองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย<sup>๕๓</sup> สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเราของเรา ธาตุในทางธรรม นั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกัน จนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัตภาพ มนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิด ในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์ ธาตุ ๔ ประกอบด้วย

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

<sup>๕๑</sup> ติลลยสาร เล่ม ๓๓ หน้า ๒๐/๕๖๓-๒๕๙/๕๑-๕๔.

<sup>๕๒</sup> ติลลยสาร เล่ม ๓๓ หน้า ๒๐/๕๖๓-๒๕๙/๕๑-๕๔.

<sup>๕๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๓.

๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง คือ

๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

๒) ธาตุน้ำ คือ การอาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันชั้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

๓) ธาตุไฟ ได้แก่ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร

๔) ธาตุลม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้องลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ

### ก) วิธีปฏิบัติในหมวดธาตุมหัสการ

การปฏิบัติธาตุกรรมฐานมี ๒ นัย<sup>๔๔</sup> คือ

๑) นัยโดยย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก กำหนดรู้สภาวะอ่อน แข็ง เป็นต้น ในร่างกาย บริกรรมว่า สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ สภาวะตึงเป็นธาตุลม

๒) นัยโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาน้อย กำหนดรู้สภาวะอ่อน – แข็ง เป็นต้น ของอวัยวะที่ละส่วนในร่างกาย บริกรรมอาการ ๔๒<sup>๔๕</sup> โดยวาจาและใจ ตามลำดับอนุโลมหนัย ปฏิโลมหนัย และอนุโลมปฏิโลมหนัย

เมื่อสาธยายอาการ ๔๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใด อย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุด ในขณะที่จิตย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุ บรรลุขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปปจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมชาติความจริงสมาธิของวิปัสสนานั้นมีกำลังเสมอกับอุปปจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล แต่เพราะวิปัสสนามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ต่างจากสมาธิในสมถภาวนาที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจหรือกสิณ เป็นต้น

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องจัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตึงหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด ไม่ได้เคลื่อนไปในท้อง ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมก็อยู่ระหว่าง

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๖๒๑-๖๒๔.

<sup>๔๕</sup> เตโชธาตุ ๔ และวาโยธาตุ ๖ ต่อจากอาการ ๓๒

ช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะของยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอาการณกรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา

การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้ เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมุติบัญญัติ เป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปทำอากัปกริยานั้นๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย คือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ เมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นว่ากายมนุษย์ที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่แตกต่างจากดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอกแต่อย่างใด

สรุป หลักปฏิบัติในการพิจารณาธาตุ มี ๒ วิธี คือวิธีโดยย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก ส่วนวิธีโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก

### ง. ประโยชน์ในการกำหนดธาตุมนสิการ

“พระโยคีผู้หมั่นประกอบจตุธาตุวชิฐฐานนี้ ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของเปล่า ย่อมเพิกถอนความสำคัญหมายว่าสัตว์ พระโยคินั้นไม่ถึงความกำหนดแยกว่าเนื้อร้ายและยักษ์และผีเสื้อน้ำ เป็นต้น เพราะเป็นผู้เพิกถอนสัตตสัญญาเสียได้ จึงเป็นผู้ทนต่อภัยและสิ่งที่น่าพิงกลัว ทนต่อความยินดียินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ เพราะอาการที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ก็แลท่านย่อมเป็นผู้มีปัญญามาก มีพระนิพพานเป็นที่สุด มิฉะนั้น ก็เป็นผู้มีสุดติเป็นที่ไป”<sup>๕๖</sup>

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีตก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าปราศจากเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมาย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ การหยั่งเห็นดังกล่าวทำให้ไม่หวั่นหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด

<sup>๕๖</sup> พระพุทธโฆษาจารย์ , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๔๕.

กล่าวโดยสรุป การฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ มีประโยชน์เพื่อให้  
 หยั่งเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอน และทำอากัปภิกิริยาต่างๆ  
 โดยปราศจากกองอรรถภาพมนุษย์ใดๆ

### ๒.๑.๓.๖ หมวดทวารวิถิกะ

ทวารวิถิกะ แปลตามศัพท์ว่า “ป่าช้าทั้ง ๙” หมายถึงซากศพ ๙ ลักษณะในป่าช้า  
 สำหรับทิ้งซากศพ

ในร่างกายของคนสัตว์ที่มีชีวิตจะมีองค์ประกอบ ๓ อย่างทำให้เคลื่อนไหวร่างกาย  
 กระทำอิริยาบถต่างๆได้ ซึ่งไม่มีในคนตาย คืออายุ ใจอัน วิญญาณ ทำให้สิ่งที่มีชีวิตแตกต่าง  
 จากสิ่งไม่มีชีวิตและไม่ใช้สิ่งที่ยังยืนคงอยู่ตลอดไป ในอนาคตร่างกายของเราก็จะเหมือนศพที่  
 พองอืด เมื่อถึงเวลาจะดับสูญไปตามครรลองของธรรมนิยาม

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องไปดูซากศพในป่าช้าเพราะวิปัสสนาเน้นการน้อม  
 ความน่าเกลียดมาสู่ตนเองว่าสิ่งนี้จะเกิดขึ้นกับร่างกายของเราและคนอื่น แล้วคลายความยึดมั่น  
 ถือมันลงได้ ยิ่งในสมัยปัจจุบันซากศพหาดูยาก ผู้ปฏิบัติจึงอาจพิจารณานึกถึงซากศพที่พองอืด  
 เป็นต้น แล้วน้อมมาสู่ตน ดุจว่าได้เจริญวิปัสสนาตามหมวดป่าช้าทั้ง ๙<sup>๕๗</sup> ป่าช้า ๙ ประกอบด้วย

๑) ศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียว  
 น้ำเหลืองไหล น่าเกลียด

๒) ศพที่ฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนก  
 อีลุ้มจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูปยัคฆ์กัดกินอยู่บ้าง หมูเสือดาวกัดกินอยู่บ้าง หมู  
 สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูหอนอนต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง

๓) ศพที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๔) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๕) ศพที่เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อแต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

๖) ศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรียงรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย  
 คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อเท้า ไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทาง  
 หนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะโพกไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไป  
 ทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไป  
 ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

๗) ศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

๘) ศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินหนึ่งปีขึ้นไป

๙) ศพที่เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

## วิธีปฏิบัติในหมวดทวารสิกขา

วิธีปฏิบัติในการเพ่งชากศพ<sup>๔๘</sup> ประกอบด้วย คือ

๑) การเดินไปดูชากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเดินไปดูชากศพเพียงคนเดียว ในขณะที่เดินไป ควรใส่ใจกรรมฐานหลักอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ระลึกถึงพระพุทธรูป แม่เมตตา พิจารณาว่าร่างกายไม่สวยงาม หรือระลึกถึงความตายของตน ควรสำรวมอินทรีย์ และสังเกตทิศทางที่ไปว่าอยู่ทางทิศใด

๒) การแลดูชากศพ คือ ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรอยู่ตามลม เพื่อไม่ให้ได้กลิ่นศพ และไม่ควรรออยู่เหนือลม เพราะกลิ่นตัวมนุษย์อาจทำให้อมนุษย์ที่สิงอยู่ในศพไม่พอใจ จึงควรรยืนหรือนั่งอย่างเหมาะสม ไม่ใกล้นัก ไม่ไกลนัก ถ้าอยู่ใกล้ศพเกินไป อาจทำให้เกิดความกลัว ถ้าอยู่ไกลเกินไปอาจทำให้มองดูไม่ชัดเจน และควรนั่งหรือยืนดูตรงกลางลำตัว เพื่อให้เห็นศพได้ทั้งหมด ไม่ควรรออยู่ทางศีรษะหรือปลายเท้าของศพ

๓) การกำหนดสิ่งที่อยู่รอบชากศพ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเดินไปพบชากศพแล้ว ควรสังเกตว่าในบริเวณนั้นมีก้อนหิน จอมปลวก ต้นไม้ กอไม้หรือไม้เถา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นในความไม่สวยงามของชากศพได้แล้ว อาจเห็นชากศพลุกขึ้นเดินมาหาและตกใจกลัว ในขณะที่ควรพิจารณาว่าชากศพไม่มีชีวิตเหมือนก้อนหินเป็นต้น ถ้าชากศพลุกเดินได้ก้อนหินก็เคลื่อนไหวได้เช่นกัน นักปฏิบัติควรดำริว่ากรรมฐานของเราปรากฏความเป็นอุคคหนิमित คือ นิमितติดตา และเขาย่อมบรรลุลูกแก้วหน้าในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๔) การสังเกตลักษณะ ๖ ประการของชากศพ ประกอบด้วย สีผิว คือ ศพมีผิวสีดำหรือสีขาว เพศคือ วัยของศพในแต่ละวัย สัญฐาน คือ สัญฐานศีรษะ สัญฐานคอ สัญฐานมือ สัญฐานเท้า เป็นต้น ทิศ คือ ส่วนล่างหรือส่วนบนของศพ ส่วนล่างคือ ที่ได้สะดือลงไป ส่วนบนคือ ที่เหนือสะดือขึ้นไป หรือเราอยู่ทางทิศตะวันออก ศพอยู่ทางทิศตะวันตก สถานที่ คือ มืออยู่ในที่นี้ เท้าอยู่ในที่นี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ กายท่อนกลางอยู่ตรงนี้ หรือเราอยู่ในที่นี้ ศพอยู่ในที่นั้น ขอบเขต คือ ชากศพนั้นกำหนดด้วยพื้นเท้าในเบื้องล่าง เบื้องบนกำหนดด้วยปลายผม เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง เต็มไปด้วยอาการ ๓๒ ที่ไม่สะอาด หรือนั้นเป็นส่วนมือ เท้า ศีรษะ กายท่อนกลาง

๕) ที่กำหนดในการพิจารณา แบ่งออกเป็น ที่ต่อ คือ ที่ต่อทางมือขวา ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อเอว ๑ เป็นต้น ช่อง คือ หว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น ที่เว้า คือ เบ้าตา ข้างในปาก หลุมคอ หรือเรายืนอยู่ที่ลุ่มชากศพอยู่ที่ดอน เป็นต้น ที่หูน คือ หัวเข่า ออก หน้าผาก หรือเรายืนอยู่ที่ดอน ชากศพอยู่ที่ลุ่ม เป็นต้น ที่รอบตัว คือ ร่างกายโดยรอบของชากศพ หรืออาจเพ่งดูร่างส่วนบนของศพตั้งแต่ศีรษะจนถึงท้องซึ่งมักปรากฏชัดกว่าร่างส่วนล่าง เป็นต้น

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า๓๑๘๒-๓๓๘.

ผู้เจริญสมถภาวนาได้บรรลุอุปปราสมาธิแล้วอาจกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในองค์ฌาน ๕ ย่อมยังเห็นความเกิดดับขององค์ฌานหรือจิตที่กำหนดรู้องค์ฌานนั้น

ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดทางทวารทั้ง ๖ อยู่ในบางขณะอาจเห็นตนเป็นซากศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจตั้งใจพิจารณาซากศพแล้วน้อมมาสู่ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วรับรู้สภาวะเกิดดับของสิ่งที่พบเห็นอยู่ ความจริงแล้วนิมิตที่พบเห็นทางใจนั้นแม้จะไม่ใช้สภาวะธรรมโดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย เหมือนนามบัญญัติ ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งที่ถูกเรียก และอากาศบัญญัติ ซึ่งเนื่องด้วยสิ่งโล่งว่าง อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์ความเกิดดับแก่ผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติอาจยังเห็นความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้นซึ่งเป็นปรมาตถ์อย่างแท้จริงได้ การยังเห็นดังกล่าวทำให้ผู้ปฏิบัติไม่หวนหาอาลัย ไม่ติดใจ นิมิตและจิตที่กำหนดรู้นิมิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด

สรุป การเจริญสติปัฏฐานในหมวดนี้ อาจเป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งเพ่งความน่าเกลียดของซากศพ ก็จำเป็นต้องพบเห็นซากศพในลักษณะต่างๆ ด้วยตาตนเองเสียก่อนการปฏิบัติตามนี้จัดเป็นสมถภาวนาที่ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิในอารมณ์บัญญัติคือซากศพ ส่งผลให้บรรลุปฐมฌานเหมือนการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ถ้ามุ่งน้อมความน่าเกลียดมาสู่ตนโดยเข้าใจว่าตนย่อมไม่ล่วงพ้นสภาวะเช่นนี้ก็จัดเป็นวิปัสสนา

สรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย แบ่งออก ๖ หมวด คือ ๑) หมวดอานาปานะ ๒) หมวดอิริยาบถ ๓) หมวดสัมปชัญญะ ๔) หมวดปฏิภุมนสิการ ๕) หมวดธาตุมนสิการ ๖) หมวดนวลวิถิกะ

#### ๒.๑.๔. หลักปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์<sup>๕๙</sup> หรือ ความรู้สึก พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ ๓ ประการ<sup>๖๐</sup> คือ ความสุข ทุกข์ หรือว่างเฉย เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นiramิสสุข สามิสทุกข์ นiramิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และ นiramิสอุเบกขา

<sup>๕๙</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๗.

<sup>๖๐</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

### ก) ประเภทของเวทนา

ในเวทนานุปัสสนาพระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ<sup>๖๐</sup> มีดังนี้

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัส ยินดี ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ”

คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้อื่นๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ ในที่นี้หมายถึงสุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทางกายและใจ

โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องต้นของการปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึกสบายกายเป็นความเย็นชาบชานเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “สุขหนอ” โดยไม่รับรู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อผู้ปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความปีติโสมนัสในขณะนั้นๆ น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” โดยปราศจากตัวเรา ที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สลายหรือไม่สบาย โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใดๆ มีใช้เพียงให้รู้สึกหยาบๆ แบบวูบๆ วาบๆ ว่ากำลังสุขอยู่

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ซากัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ซาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “หวงหนอ” ผู้ปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียงสองพยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติรับรู้คำบัญญัติมากจนเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้

๓) อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุนิพพานญาณขั้นที่ ๔

<sup>๖๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.



เป็นต้น ไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราว ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยปริกรรมว่า “เฉยหนอ”

๔) สามีสสุข แปลว่าสุขอิงกามคุณ คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่าเคหสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตา อันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”<sup>๖๒</sup>

๕) นiramisukh แปลว่า สุขไม่อิงกามคุณ คือ ความปีติโสมนัสที่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออิริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอสุภะ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ หรือสภาวะอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรงและอนุมานรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยงเช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา”<sup>๖๓</sup>

๖) สามิสทุกข์ แปลว่าทุกข์อิงกามคุณ คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึก หรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โทมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยน

<sup>๖๒</sup> ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

<sup>๖๓</sup> ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

ไปแล้ว จึงเกิดโทมนัสขึ้น โทมนัสชนิดนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน”<sup>๖๔</sup>

๗) นิรามิสทุกข์ แปลว่าทุกข์ไม่อิงกามคุณ คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร หรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ความทุกข์ใจที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกข์ประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโทมนัสเปล่าๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โทมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วยอมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสภาวะที่พระอรียะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง ย่อมเกิดโทมนัส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัย โทมนัสเช่นนี้เรียกว่า โทมนัสอาศัยวิปัสสนา”<sup>๖๕</sup>

๘) สามีสุเบกขา แปลว่าอุเบกขาอิงกามคุณ คือความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาซิบ แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะที่บีบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้น ไม่รู้เห็นว่าเวทนาเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือนหรืออัญญาณูปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า “อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตายอมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุถุชนผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้ลำดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้เห็นไม่พ้นรูปไปได้ พระพุทธองค์จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน”<sup>๖๖</sup>

๙) นิรามิสอุเบกขา แปลว่าอุเบกขาไม่อิงกามคุณ คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้ อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพญาณ ที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

“อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่ารูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้

<sup>๖๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗/๒-๓๗/๓.

<sup>๖๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๗/๓๗/๓-๓๗/๔.

<sup>๖๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๘/๓๗/๔-๓๗/๕.

ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาย่อมเกิดอุเบกขา  
ขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้นตถาคตจึงเรียกว่า  
อุเบกขาอาตัยวิปัสสนา”<sup>๖๗</sup>

สรูป เวทนาแบ่งออกเป็น ๙ ประการ ประกอบด้วยสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขา  
เวทนา สามีสสุข นีรามีสสุข สามีสทุกข์ นีรามีสทุกข์ สามีสอุเบกขา และนีรามีสอุเบกขา โดยย่อ  
มี ๓ ประการ คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

## ข) สาเหตุการเกิดของเวทนา

เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับรูปารมณฺ์ เป็นต้น  
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสว่า “เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย”<sup>๖๘</sup>  
เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ ความรู้สึกทั้ง  
สามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจาก  
ความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้นเวียนแห่ง  
สังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า “ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย  
อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพ  
เป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”<sup>๖๙</sup>  
การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

- ๑) สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับ และทำให้อยากได้รับความสุข  
ยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่
- ๒) ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคน  
ล้วนรักสุขเกลียดทุกข์
- ๓) อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือ  
คาดหวังไว้

สรูป ผัสสะเป็นสาเหตุให้เกิดเวทนา การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของ  
เวทนานุปัสสนา จึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพ  
ชาติ ชราและมรณะเป็นต้น ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ นเวียนของ  
สังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็คงขจัดไปได้

<sup>๖๗</sup> ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๘/๓๗๕.

<sup>๖๘</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๔/๑/๒.

<sup>๖๙</sup> วิ.มหา.(ไทย) ๔/๑/๒.

### ค) วิธีปฏิบัติเวทนาหุปีสสนา

คนทั่วไปย่อมเข้าใจสุขเวทนา โดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตน และเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ แต่ผู้ปฏิบัติผู้กำหนดรู้ สุขเวทนาตามความเป็นจริง ย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจ ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่บุรุษหรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไปโดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุปัจจัย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ” ตามสภาวะนั้นๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ

ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกข์เวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อน ในเมื่อหนึ่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนามีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกข์เวทนาคือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนาและควรกำหนดรู้ทุกข์เวทนามันโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะให้ทุกข์เวทนาหายหรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

ผู้ปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกข์เวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกข์เวทนา ๓ วิธี<sup>๙๐</sup> คือ

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อ ที่อาการปวด จี๋ลงไป ในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในกรณีที่เวทนายรุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นเช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริการกรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อ

<sup>๙๐</sup> พระโสมภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากิจวงศ์, พระพรหมโมลี ตรวราชาระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๕๒.

เวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

ผู้ที่ไม่ได้กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญว่าตนเจ็บอยู่ จิตว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บ

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัณฐานของกายที่ปวดจะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จิตว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเรา หรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้จิตว่าหยั่งเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

สรุปว่าการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ต่อมาผู้ปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดๆ หรืออนุเล็กๆ ที่เกิดดับถี่ยิบ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

### ๒.๑.๕ หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธตรัสให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งสติพิจารณาจิต เช่นจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ เป็นต้น<sup>๗๑</sup>

#### ก) ความหมายของจิต

จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์<sup>๗๒</sup> สภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวาร ๖<sup>๗๓</sup> สิ่งที่มีหน้าที่รู้ คิด และนึก เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่าน

<sup>๗๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

<sup>๗๒</sup> พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า๔๓.

<sup>๗๓</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๕.

ประตู่ การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียงผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิตตั้งนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วชวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจ ตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพระพุทธดำรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”<sup>๗๔</sup>

## ข) ประเภทของจิต

๑) จิตที่มีและไม่มีราคะ โดยปกติคำว่า ราคะ หมายถึง ความกำหนัด, ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียวก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

๒) จิตที่มีและไม่มีโทสะ จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้นเมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

๓) จิตที่มีและไม่มีโมหะ จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ ผู้ปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

<sup>๗๔</sup> อจ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

๔) จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน นอกจากนี้ จิตที่หดหู่เชื่อมชื่อ่ว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดสายฟุ้งซ่าน ชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อ่ว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อ่ว่า อสมาหิตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อ่ว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อ่ว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยผู้ปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

๖) มหัคคตจิต เป็นต้น ผู้ที่บรรลุมานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังมาน จิตว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือว่า เมื่อออกจากมานแล้วพึงตามรู้มานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐและไม่มีจิตอื่นเหนือว่า อนึ่ง เมื่อออกจากรูปมานแล้วบรรลุรูปมาน ก็พึงตามรู้รูปมานว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือว่า ส่วนอรูปมานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสฤตตรจิตและอนฤตตรจิตจึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุมานเท่านั้น

### ค) วิธีปฏิบัติจิตตานุปัสสนา

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนา มีความสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนาที่พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้ดังาม”<sup>๗๕</sup>

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะ เป็นต้น เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ็งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวยอมดับไปเพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อมีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าได้คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยปริกรรมว่า “ชอบหนอ” และรู้ว่ามีความชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตนชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อ่ว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ็งดับไป

จิตที่มีราคะ เป็นต้น นั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า อุทฺธจจะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติซัดสายไปจากสภาวะธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่าน คือ ความรู้สึกที่กำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคลหรือสถานที่ที่กำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อรู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทางจิต

<sup>๗๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๔/๓๗๔-๓๗๕.

เหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่านจึงควรรู้อาการชัดสายของจิต ไม่ใช่รู้เรื่องที่เกิด หรือสักแต่ปริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติ คือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติได้อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะให้เห็นอาหารที่ชอบ อากาโรคิดว่าชอบเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโลภ อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ ต้องกำหนดที่อาการชอบไม่ใช่อาการ เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อากาโรคิดว่าไม่ชอบเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ ต้องกำหนดที่อาการไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคลสิ่งของเรื่องราวที่คิดอยู่เหล่านี้ล้วนเป็นบัญญัติ ส่วนอาการคิดเป็นสภาวะธรรมความฟุ้งซ่าน จึงต้องกำหนดที่อาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิดอยู่

อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง จะรับรู้บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้นการกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่านจึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นพึงกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิเพิ่มขึ้นเมื่อจิตชัดสายออกไปแล้ว กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่รู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี่จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง

ผู้ปฏิบัติไม่ควรหุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ตามหลักจิตตานุปัสสนา ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันทีทั่วๆ ก็จะไม่เป็นนิเวศน์รบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้ากำหนดรู้ไม่เท่าทัน ก็จะกลายเป็นนิเวศน์ในการปฏิบัติ ความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป มักต้องการคิดให้จบเรื่อง และเพิลิดเพิลินกับความคิดนั้นๆ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน เหมือนหนามยอกเอาหนามบ่ง เมื่อกำหนดรู้ได้อย่างนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อยๆ ลดน้อยลง เพราะเหมือนดูหนังฟิล์มขาดบ่อๆ ก็จะไม่อยากดู

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าอาการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ หลังจากนั้นย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลुความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา

สรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้ก็สักแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิตที่มีระคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะ เป็นต้น



## ๒.๑.๖ หลักการปฏิบัติธัมมมานุสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมมานุสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด<sup>๗๖</sup> ประกอบด้วย หมวดนิวรรณ์ ๕, หมวดขันธ์ ๕, หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์ ๗, และหมวดสังขะ ๔ ดังมีรายละเอียดดังนี้

### ก) หมวดนิวรรณ์

นิวรรณ์ คือ เครื่องกันตั๊กยภาพของจิตไม่ให้งำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือฉาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิวรรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมานธิและปัญญา นิวรรณ์มี ๕ ประการ<sup>๗๗</sup> ประกอบด้วย

๑) **กามฉันทะ** คือ ความยินดีพอใจในกามารมณ์ คือ สิ่งที่น่าพอใจ ได้แก่ รูป สวय เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย และสิ่งที่สัมผัสอ่อนนุ่ม จิตที่ถูกนิวรรณ์นี้ครอบงำจะมีสภาพ ถูกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่างๆ

กามเป็นสิ่งที่น่าพอใจซึ่งเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรม เรียกว่า วัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนาใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า กิเลสกาม คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ

เมื่อกามฉันทะปรากฏ จิตของผู้ปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันทีและจะเลิกใส่ใจต่อ สภาวะเดินที่กำลังกำหนดรู้อยู่ก่อน จึงควรกำหนดรู้กามฉันทะว่า “ชอบหนอ” ไม่ควรตั้งจิตให้ กลับมากำหนดรู้สภาวะเดินที่จริงแล้ว ผู้ปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ต้องการในขณะ ปฏิบัติธรรม ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นกองรูป เวทนา จิต หรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียง อารมณ์เดียวในแต่ละขณะ

นอกจากนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติตามรู้กามฉันทะ เป็นต้น จนกระทั่งสงบไป ด้วยการกำหนด หนึ่งครั้งหรือหลายครั้งตามสมควรแล้ว ฟังตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากกามฉันทะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” คือ รู้ว่ามีจิตที่ผ่องใสปรากฏอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องกำหนดว่า “รู้หนอ” เสมอไป ควรกำหนดในเวลาทีสภาวะนี้เด่นชัดเท่านั้น

เหตุเกิดของกามฉันทะ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยบคายใน อารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือ ความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปร่างกายตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า ศุภนิมิตเป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกใจตามความต้องการ ของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รสหรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสว่า “การใส่ใจโดยไม่

<sup>๗๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕-๑๓๖ /๑๑๒-๑๒๘.

<sup>๗๗</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

แบบภายในศุนามิตเป็นนิตยน์เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”<sup>๗๘</sup> ผู้ปฏิบัติผู้ขาดสติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อพบกับอารมณ์ที่สวयงามย่อมคิดด้วยโยนิโสมนสิการว่าสวयงามน่าพอใจ มีความสำคัญผิดที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า“รู้หนอ” คือ รู้ว่าสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดกามฉันทะ คือ โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึงการใส่ใจโดยแบบภายในเป็นการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดขึ้นร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าการกามฉันทะบังเกิดขึ้นในจิต ก็ควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” การกำหนดรู้เช่นนี้เป็น การละกามฉันทะที่ปรากฏในขณะที่นั้น ด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าการกามฉันทะดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละกามฉันทะ อันเป็นวิปัสสนานั่นเอง นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ได้อีกทอดหนึ่ง หมายความว่าในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติย่อมยังเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามในปัจจุบันขณะด้วยการเจริญสติ ต่อมาเมื่อจิตมีคุณภาพดีขึ้นด้วยกำลังสมาธิ และปัญญาจะสามารถกำหนดรู้วิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ได้อีกด้วย

การละกามฉันทะดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง วิธีทำให้กามฉันทะเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวयงามไม่น่ายินดี อันได้แก่ซากศพหรืออาการ ๓๒ ให้เข้าใจว่าร่างกายของทุกคนเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่สวयงาม ส่งผลให้กามฉันทะสงบได้ชั่วคราว

(๒) เจริญอุสสุภาวาด้วยการดูซากศพหรือกำหนดรู้อาการ ๓๒ ส่งผลให้กามฉันทะสงบไปได้นานเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุสมาธิระดับฌาน

(๓) สำรวมอินทรีย์ด้วยการไม่เสพสิ่งที่ชอบใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่งผลให้กามฉันทะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะไม่ได้อาหารคือรู้เป็นต้นที่น่าชอบใจ

(๔) รู้ประมาณในอาหาร ส่งผลให้กามฉันทะในอาการหมดไป ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้จักประมาณก็จะเกิดความอยากในรสอาหารเพิ่มขึ้น จึงควรรับประทานอาหารพอประมาณ โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม ๔ หรือ ๕ คำแล้วดื่มน้ำแทน

(๕) คบหากัลยาณมิตรที่ละกามฉันทะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับซากศพ อาการ ๓๒ หรือความไม่ยึดมั่นในตัวตน

<sup>๗๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒-๑๖๗.

เหตุไม่เกิดของกามฉันทะ คือ วิธีทำให้ละกามฉันทะได้โดยเด็ดขาด ด้วยการเจริญ อรหัตตมรรค กล่าวคือ พระโสดาบันจะสามารถละกามฉันทะที่นำไปสู่อบายได้ แม้จะยังมีความพอใจในกามอยู่ก็ไม่ผิดศีลข้อ ๓ ที่ล่วงละเมิดภรรยาของผู้อื่น พระสกทาคามีสามารถละกามฉันทะหยาบที่เป็นการเสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละกามราคะในกามคุณทั้ง ๕ ได้ จึงนุ่งขาวห่มขาวถือศีล ๘ แต่ยังมียินดีในรูปราคะ และอรูปราคะคือรูปฌานและอรูปรุฌาน ส่วนพระอรหันต์สามารถละรูปราคะและอรูปราคะได้ด้วยอรหัตตมรรค จึงรู้เหตุไม่เกิดของกามฉันทะได้เอง คืออรหัตตมรรค ส่วนผู้ปฏิบัติที่ยังมีได้เป็นพระอรหันต์ก็รู้เหตุไม่เกิดของฉันทะได้ด้วยสุตมยปัญญา คือ ปัญญาเรียนรู้ หรือ จินตามยปัญญาคือปัญญาคิดรู้ เมื่อกามฉันทะที่สั่งสมไว้ในกระแสจิตถูกขจัดไปสิ้นแล้วสิ้นแล้วด้วยมรรคญาณจนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุมรรคเป็นพระอรหันต์ผู้ไม่เกิดอีก เพราะความเคยชินของจิตหรืออนุสัยกิเลสที่เป็นบ่อเกิดของกิเลสต่อๆ มาได้ถูกขจัดไปอย่างหมดสิ้น การปรุงแต่งภพชาติใหม่จึงไม่มีอีกต่อไป

**๒) พยาบาท** คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ชุ่นเคือง คิดประทุษร้าย ปองร้าย จิตที่ถูกนิวรณ์นี้ครอบงำจะมีสภาพกระวนกระวายเหมือนน้ำต้มที่กำลังเดือดพล่าน จิตของคนทั่วไปที่กระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็เกิดความรู้สึกไม่พอใจ แล้วเกิดอาการทางจิตในทางลบตามลำดับ คือ ความหงุดหงิด ความชุ่นเคือง ความคิดประทุษร้ายและความปองร้าย ความปองร้ายนี้เป็นพฤติกรรมของจิตที่เป็นไปในทางผูกใจแค้นแค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการชุ่นเคืองอยู่ในใจเหมือนภูเขาไฟคุกรุ่นอยู่ องค์ธรรมของพยาบาทคือโทสเจตสิกที่มีกำลัง ดังนั้น พยาบาทในที่นี้จึงมีใช้หมายถึงความปองร้ายอย่างเดียว แต่ยังหมายความถึงอาการทางจิตในทางลบทั้งหมด กล่าวคือ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความชุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย และความปองร้าย เพราะมีองค์ธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้พยาบาทตามสภาวะที่อ่อนหรือแก่กล้าว่า “ไม่ชอบหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “โกรธหนอ” ฯลฯ

เหตุเกิดของพยาบาท คือ อโยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยบคายในอารมณ์ที่ตนไม่ชอบว่าไม่น่าพอใจ คือ ความพอใจในความพยาบาทนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้ อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีความชั่วร้ายอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดพยาบาท คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยแยบคายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเมื่อสติที่เกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน พยาบาทย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติ คิดถึงเรื่องที่ตนไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า “โกรธหนอ” การกำหนดรู้รู้อย่างนี้ เป็นการละความพยาบาทที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าพยาบาทดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจเช่นนี้จัดเป็นการรู้ชัดเหตุละพยาบาทอันเป็นวิปัสสนานั้นเอง ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถละพยาบาทได้ด้วยวิปัสสนาอย่างแท้จริงต่อมาแม้จะระลึกถึงเรื่องที่ตนไม่ชอบ ก็จะไม่เกิดความโกรธเกี่ยวกับเรื่องนั้นอีก

เพราะความโกรธถูกละได้แล้วด้วยวิปัสสนา นอกจากนี้โยนิโสมนสิการในเรื่องนี้ยังเป็นการกำหนดวิปัสสนาจิตที่ยังเห็นไตรลักษณ์ดังที่กล่าวไว้ในเรื่องกามฉันทะ

การละพยาบาทดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆ จนกระทั่งละได้สิ้นเชิง วิธีทำให้พยาบาทเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตาคือเริ่มเจริญเมตตาทาภาวนา ซึ่งเป็นสภาวะธรรมตรงข้ามกัน

(๒) เจริญเมตตาทาภาวนา คือ ทำให้เมตตาที่ปรากฏแล้วในใจให้มีมากขึ้น ให้เป็นเหมือนยานพาหนะพาไปสู่พรหมโลก เป็นที่ตั้งของจิต ดำรงไว้ได้อย่างสม่ำเสมอจนชั่วของ ปรารถนาไว้เป็นอย่างดี

(๓) พิจารณาว่าเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน คือ ใคร่ครวญกรรมของตนและผู้อื่นว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ผู้ที่ทำร้ายเราเป็นเพียงอุปกรณ์ของกรรม แม้จะไม่มีเขาก็อาจมีคนอื่นมาทำอย่างนี้ หรืออาจต้องประสบอุบัติเหตุให้เจ็บตัวหรือเสียชีวิตโดยไม่มีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง

(๔) พิจารณาเห็นโทษของโทสะและอนิสงส์ของเมตตา คือ โทสะ เหมือนไฟที่แผดเผา ทำให้ตนและผู้อื่นเร่าร้อน ส่วนเมตตานั้นเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนกับตน ทำให้ตนและผู้อื่นสงบเย็น

(๕) คบหากัลยาณมิตรที่ละพยาบาทได้ ซึ่งสามารถนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละโทสะ

เหตุไม่เกิดของพยาบาท คือ วิธีทำให้ละพยาบาทได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของพยาบาทได้เองว่าเป็นอนาคามีมรรค

๓) ถีนมิทระ คือ ความง่วงซึมเซา จิตที่ถูกนิรวรณนี้ครอบงำจะมีสภาพไม่แจ่มใสเหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุม พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าความง่วงซึมเซาว่าเป็นความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิดขี้เกียจ ความเมอาอาหาร และความหดหู่แห่งจิต เป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การทำงานบำเพ็ญกุศลเพราะต้องการนอนเท่านั้น<sup>๗๙</sup> ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเซาว่า “ง่วงหนอ”

เหตุเกิดของถีนมิทระ คือ โยนิโสมนสิการ หรือการใส่ใจโดยไม่แยกกายในความเบื่อหน่าย เป็นต้น นั่นว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทระนั่นเอง ในขณะที่พึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่า มีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีห้ามถีนมิทระ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยไม่แยกกายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความง่วง

<sup>๗๙</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๙๓/๑๑๐-๑๑๔.

ซึมซาวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความง่วงซึมซาอ ก็ควรกำหนดว่า “ง่วงหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้จัดเป็นการละความง่วงซึมซาอที่ปรากฏในขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความง่วงซึมซาอดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการรู้ชัดถึงเหตุละความง่วงซึมซาออันเป็นวิปัสสนาเช่นกัน

การละความง่วงซึมซาอดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความง่วงซึมซาอเบาบางลง ๖ ประการ ดังนี้ คือ

- (๑) เรียนรู้โทษของการบริโภคมาก
- (๒) เปลี่ยนอิริยาบถ คือ ถ่างวงในขณะนั่งกรรมฐาน ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม
- (๓) ระลึกรังแสงสว่าง คือ นึกถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ ดวงไฟหรือคบเพลิง ในเวลากลางคืน หรือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน
- (๔) อยู่ที่โล่งแจ้ง
- (๕) คบหากัลยาณมิตรที่ละถีนมิทระได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละถีนมิทระ เหตุไม่เกิดของถีนมิทระ คือ วิธีที่ละถีนมิทระได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญ อรหัตตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของถีนมิทระได้เองว่าเป็นอรหัตตมรรค

๔) อุทัจจกุกุกุจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ จิตที่ถูกนิรเวรนี้ครอบงำมีสภาพไม่สงบนิ่ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

เหตุเกิดของอุทัจจกุกุกุจะ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการใส่ใจโดยไม่แยกคาย ในความไม่สงบใจว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจคือ ความพอใจในความไม่สงบใจนั่นเอง ในขณะนั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดอุทัจจกุกุกุจะ คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยไม่แยกคาย ด้วยการเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความฟุ้งซ่านรำคาญใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ควรกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟุ้งหนอ” หรือ “ร้อนใจหนอ” การกำหนดรู้อย่างนี้เป็น การละความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่ปรากฏขณะนั้นด้วยโยนิโสมนสิการคือ วิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

การละความฟุ้งซ่านรำคาญใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิท ด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง ละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) เล่าเรียนหลักธรรมให้มาก ส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านน้อยลงเกี่ยวกับ หลักธรรม และมั่นใจข้อประพฤติของตน ทำให้ไม่เดือดร้อนรำคาญใจ

(๒) สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระวินัยจนเข้าใจชัดเจน

(๓) ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงไม่สงสัย

(๔) เข้าไปขอคำแนะนำสั่งสอนจากพระเถระผู้สูงอายุ

(๕) คบหากัลยาณมิตรที่เคร่งครัดพระวินัยเหมือนพระอุบาลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เกี่ยวกับการละความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

เหตุไม่เกิดของอุทธัจจกุกกุกจะ คือ วิธีที่ละความฟุ้งซ่านได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรรถตมมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของความฟุ้งซ่านได้เองคืออรรถตมมรรค ส่วนความรำคาญใจจะละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้เองว่าเป็นอนาคามีมรรค

๕) **วิจิกิจจา** คือ ความล่งเลสงสัยในพระพุทธเจ้าผู้ทรงรู้แจ้งธรรมทั้งปวง สงสัยในพระธรรมคือมรรคผลนิพพาน สงสัยในพระอริยสงฆ์ผู้บรรลุมรรค สงสัยในรูปนามด้วยเหตุจากอวิชา สงสัยในแนวทางการปฏิบัติหรือสงสัยในคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์เป็นต้น จิตที่ถูกนิรฆณนี้ครอบงำมีสภาพตัดสินใจไม่ได้ เหมือนน้ำที่ถูกวางไว้ในที่มีผสมด้วยโคลนตม

เหตุเกิดของวิจิกิจจา คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกกายในพระพุทธคุณเป็นต้นว่าเป็นสภาวะที่น่าสงสัย คือ ความพอใจในความสงสัยนั่นเอง ในขณะที่นั้นพึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต

เหตุละหรือวิธีหยุดวิจิกิจจา คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการใส่ใจโดยไม่แยกกายด้วยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เมื่อสติเกิดร่วมกับกุศลจิตและดำเนินไปด้วยกัน ความสงสัยล่งเลใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยล่งเลใจ ก็ควรกำหนดว่า “สงสัยหนอ” การกำหนดรู้เช่นนี้เป็น การละความสงสัยล่งเลใจที่ปรากฏขณะนั้นด้วย โยนิโสมนสิการคือวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่าความสงสัยล่งเลใจดับไปด้วยกำลังของวิปัสสนา ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นวิปัสสนาเพราะได้รู้ชัดถึงเหตุละความสงสัยล่งเลใจ

การละความสงสัยล่งเลใจดังกล่าวเป็นงานของวิปัสสนาที่ดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อยๆจนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด วิธีทำให้ความสงสัยล่งเลใจเบาบางลง ๖ ประการ คือ

(๑) หมั่นศึกษาเรียนรู้หลักธรรมมากยิ่งขึ้น จะส่งผลให้ความสงสัยเกี่ยวกับหลักธรรมน้อยลง

(๒) สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจชัดเจน

(๓) ศึกษาพระวินัยอย่างทั่วถึงเพื่อไม่เกิดข้อสงสัย

(๔) ส่งเสริมให้มีศรัทธามากในพระรัตนตรัย

(๕) คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธามากเหมือนพระวักลี ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

(๖) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวกับการละความสงสัย เหตุไม่เกิดของวิจิกิจฉา คือ วิธีละความสงสัยได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญโสตาปัตติมรรค พระอริยบุคคลชั้นพระโสดาบันขึ้นไปจึงรู้เหตุไม่เกิดความสงสัยได้เองคือโสตาปัตติมรรค

พระพุทธองค์ตรัสว่าบุรุษผู้มีจักขุไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอกแห่นกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันทใด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง ด้วยอำนาจของนิรวณ ฉันทนั้น<sup>๕๐</sup>

สรุปได้ว่า หมวดนิรวณ คือการพิจารณานิรวณ เครื่องกันไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจ และวิจิกิจฉา แต่ละอย่างเป็นกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ตามสภาพความเป็นจริง โดยโยนิโสมนสิการ

## ข) หมวดขันธ์

พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับลึกที่สุดจนเหลือเพียงขันธ์ ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดขันธ์ไว้เพื่อละความยึดติดในตัวตน เมื่อผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเองความไม่รู้ก็จะหมดไป แล้วอนุสัยที่คอยสร้างทุกข์ให้ย่อมถูกขจัดได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง

ขันธ์ แปลว่า หมู่, กอง<sup>๕๑</sup> หมายถึง การรวมตัวกันของรูปนามที่จำแนกเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต อยู่ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ทรวมหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ ส่วนอุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานขันธ์จึงเป็นหมู่รูปนามที่เป็นปัจจัยแก่ความยึดมั่น มี ๕ ประการ คือ

๑) รูป สสารหรือปรมาณูเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหาย และสัมผัสของขุณฺ เหลือบ ริน ไร หมายถึง ธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของ

๒) เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๖.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า๑๘๙ - ๑๙๐.

๓) **สัญญา** สภาวะจำได้หมายรู้ว่าเป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายรู้ว่าคืออะไร

๔) **สังขาร** สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่น ๆ ที่เกิดร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ

๕) **วิญญาณ** สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเรื่องราว

การแสดงชั้นของพระพุทธรูปองค์นี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา ความเข้าใจเรื่องชั้น ๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเพียงชั้นที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน หรือ ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า อตตทิฏฐิ หรือ สักกายทิฏฐิ แบ่งออกเป็น ๒๐ อย่างซึ่งจำแนกโดยชั้น ๕ ออกได้ ๔ อย่างละ ๔ คือ รูปเป็นอนัตตา อนัตตามีรูป รูปมีอยู่ในอนัตตา และอนัตตามีอยู่ในรูป เป็นต้น

หลักธรรมของพระพุทธรูปองค์นี้เน้นการดำเนินการดำเนินไปของชั้น ๕ ตามเหตุปัจจัย เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ชั้นเกิดขึ้นไม่ได้ เหตุเกิดของรูปมี ๔ ประการ คือ

(๑) อวิชชา ความไม่รู้ว่ารูปแปรปรวน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือ ความรู้ผิดว่ารูปเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

(๒) ตัณหา ความพอใจในรูป

(๓) กรรม กรรมดีและกรรมชั่วที่ก่อให้เกิดรูปหลากหลาย

(๔) อาหาร สิ่งที่ก่อให้เกิดผล<sup>๔๒</sup> แบ่งออกเป็น กวฬีการาหาร อาหารคือ คำข้าว ก่อให้เกิดรูปกลาปที่เนื่องด้วยคำข้าว ผัสสหาร อาหารคือผัสสะ ก่อให้เกิดเวทนา ๓ มโนสัญเจตนาหาร อาหารคือเจตนา (บุญและบาป) ก่อให้เกิดภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ วิญญาณาหาร อาหารคือวิญญาณก่อให้เกิดรูปนามในขณะที่ปฏิสนธิ

เหตุเกิดของนาม ๓ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร มี ๔ อย่าง คืออวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ ส่วนเหตุเกิดของนามประเภทที่ ๔ คือวิญญาณ ก็มี ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และรูปนาม

วิธีการปฏิบัติ ๑) ความเกิดของรูปย่อมมีอย่างนี้ ความดับของรูปย่อมมีอย่างนี้ ๒) ความเกิดของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของเวทนาย่อมมีอย่างนี้ ๓) ความเกิดของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสัญญาย่อมมีอย่างนี้ ๔) ความเกิดของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ความดับของสังขารย่อมมีอย่างนี้ ๕) เกิดความของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้ ความดับของวิญญาณย่อมมีอย่างนี้

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวโดยเนื้อร่างกาย ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ลมหายใจไม่ใช่ของเรา และไม่มีเรา

<sup>๔๒</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.



อยู่ในหายใจ นอกจากนี้ ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ ลมหายใจเข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจเข้า การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรูปร่างขั้น คือ รูป ความเกิดของรูป และความดับของรูป

ในบางขณะที่กำหนดรู้อลมหายใจ ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกสบายใจเกิดความปีติโสมนัส ควรกำหนดว่า “อิมใจหนอ” การรับรู้ความโสมนัสอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้เวทนา

ในบางขณะอาจพิจารณาด้วยสัญญาตามที่เคยเรียนรู้อีกก่อนว่า ลมหายใจเป็นรูปจิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ควรกำหนดว่า “จำได้หนอ” การรับรู้อย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สัญญา

ในบางขณะความโลภหรือโกรธอาจปรากฏขึ้นในจิต ควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การรับรู้สภาพปรุงแต่งอย่างนี้เป็นการกำหนดรู้สังขาร

ในขณะที่เห็น ได้ยิน เป็นต้น ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” การรับรู้จิตที่เห็นนี้เป็นการกำหนดรู้วิญญาณ

ผู้ปฏิบัติผู้กำหนดรู้อารมณ์ ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้อารมณ์ ๕ ของผู้อื่นได้อีกด้วย โดยเข้าใจว่าขั้นของตนมีสภาวะอย่างไร ขั้นของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้น เขายังเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของขั้น ๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่าเที่ยง เป็นสุขบังคับบัญชาได้

สรุป ได้ว่า หมวดขั้น คือการใช้สติปัญญาพิจารณารมณ์ทั้ง ๕ ว่าสักแต่ว่าเป็นเบญจขันธ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

### ค) หมวดอายตนะ

คำว่า อายตนะ แปลว่า ที่อาศัยของจิตและนามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต (เจตสิก) จำแนกออกเป็นอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ จะเห็นว่าอายตนะเหล่านี้เป็นที่ตั้งของจิตและเจตสิก ถ้าไม่มีตาหรือรูป จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตาก็ปรากฏไม่ได้

อายตนะเหล่านี้อาจจำแนกเป็น ๓ ประเภทตามลักษณะที่ปรากฏดังต่อไปนี้

(๑) ธาตุรับ คือ อายตนะภายใน ๕ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่เป็นรูปธรรม

(๒) ธาตุกระทบ คือ อายตนะภายนอก ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นรูปธรรมพร้อมทั้งธรรมารมณ์ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

(๓) ธาตุรู้ คือ อายตนะที่เป็นนามอันได้แก่ จิตที่รู้อารมณ์ผ่านดวงตา เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูมาปรากฏทางตา จิตที่เห็นรูปทางตาเรียกว่า จักขุวิญญาณจิต ย่อมเกิดขึ้นทำหน้าที่เห็นโดยอาศัยตา คนตาบอดไม่สามารถเห็นได้ เพราะไม่มีตาเป็นสื่อผ่านถึงประตูใจ ตา

จึงเป็นธาตุรับ รูปเป็นธาตุกระทบ ส่วนจิตเป็นธาตุรู้ แม้เสียงก็ปรากฏผ่านประตูหู ย่อมก่อให้เกิดจิตที่ได้ยินเสียง ดังนี้ เป็นต้น

การเจริญสติระลึกรู้อายตนะภายในและภายนอกนี้ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมยังเห็นโลกทัศน์ภายในและภายนอกว่า ไม่ใช่ตัวตน มีเพียงกระบวนการเชื่อมโยงกันโดยความเป็นธาตุรับ ธาตุกระทบ และธาตุรู้ ปราศจากตัวเรา ของเรา ที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้

ผู้ที่ไม่อาจแยกแยะขอบเขตของรูปนามในโลกภายในและภายนอก ย่อมหลงผิดปรุงแต่งสิ่งที่ใจรับรู้ตลอดเวลา ส่งผลให้กิเลสสั่งสมพอกพูนขึ้น แต่ผู้ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญาพิจารณาอย่างถูกต้อง ย่อมไม่ทำปฏิกริยาปรุงแต่งด้วยความชอบหรือไม่ชอบ ส่งผลให้กิเลสอ่อนกำลังลง จนในที่สุดก็ถูกละได้โดยเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

วิธีปฏิบัติ ๑) ย่อมรู้จักตา รู้จักรูปารมณ และรู้จักตาและรูปารมณทั้งสองนั้น อันเป็นที่อาศัยเกิดของสังโยชน์ ๒) สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุเกิดของสังโยชน์ ๓) สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุละสังโยชน์ ๔) สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น คือ เหตุไม่เกิดของสังโยชน์

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ตา รูป และสังโยชน์ที่เกิดขึ้นในขณะเห็น ฯลฯ ความจริงแล้วการเจริญสติระลึกรู้ในขณะเห็น ก็คือการกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลัก โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ” เพราะสภาวะเห็นประจักษ์แก่ผู้ที่กำลังเห็นอยู่ สภาวะเห็นนี้ชื่อว่า จักขุวิญญาณจิต คือ จิตที่รู้อารมณ์ทางตา อย่างไรก็ตาม เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเห็นอยู่ อาจรับรู้รูปธรรมที่เนื่องด้วยการเห็น คือ ตา (จักขุทวาร) และรูปที่เป็นสีต่างๆ (รูปารมณ) ได้บ้างในขณะนั้นก็พึงกำหนดรู้รูปธรรมเหล่านี้อีกด้วย อาทิเช่น พระพุทธองค์ตรัสระบุกำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นหลักไว้แก่ท่านพาทิยะว่า “ดูกรพาทิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยิน จักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาทิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”<sup>๘๓</sup>

ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็นได้ ก็จะมีเพียงสภาวะเห็นโดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชน์คือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น ก็จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบเกิดขึ้นต่อมา ผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่า “ชอบหนอ” “ไม่ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” การกำหนดรู้เช่นนี้จัดเป็นการกำหนดสังโยชน์ที่เกิดขึ้น โดยเนื่องด้วยอายตนะ

<sup>๘๓</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.อ.(ไทย) ๑๕/๑๐/๑๘๓-๑๘๘.

คนทั่วไปมักสำคัญว่าตาเห็นรูปพรรณสัณฐาน แท้ที่จริง อารมณ์ที่เห็นทางตา คือ สี ต่างๆ อันเป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานอันเป็นสมมุติบัญญัติ เมื่อตาารู้สึแล้วจะส่งการรับรู้ให้ใจซึ่งรู้รูปพรรณสัณฐานต่อมา ใจจะเป็นผู้ปรุงแต่งตอบสนองอารมณ์ตามความปรารถนาในเชิงลบหรือบวก ดังนั้น สีจึงเป็นสิ่งที่เห็นทางตา ไม่ใช่รูปพรรณสัณฐานตามที่เข้าใจกันอยู่

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกตามหมวดอายตนะอย่างนี้ กระบวนการอย่างเดียวกันย่อมปรากฏ นั่นคือ อายตนะทั้งภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะที่ละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ

สรุปว่า ในหมวดอายตนะ นี้ คือการตั้งสติพิจารณาอายตนะ ๑๒ สักแต่ว่าเป็นอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต เป็นที่ไหลมาแห่งบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณู รูปนาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น

#### ง) หมวดโพชฌงค์

พระพุทธองค์ตรัสว่า โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมที่ปรากฏในโลกเมื่อมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นเท่านั้น เปรียบได้กับรัตนะ ๗ คือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณีรัตน นางแก้ว คหบดีแล้ว และขุนคลังแก้วของพระเจ้าจักรพรรดิ อนึ่ง ช้างแก้วเป็นต้น นั้นปรากฏขึ้นเมื่อจักรแก้วปรากฏขึ้นก่อน ฉันท โพชฌงค์ทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อมีสติปรากฏขึ้นก่อนฉันทนั้น<sup>๔๔</sup>

จิตของทุกคนมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็นได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด จึงเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญาทำหน้าที่หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางลบหรือบวก ทำให้จิตใจบริสุทธิ์มีแต่ความทุกข์ระวนระวายใจ แต่การเจริญโพชฌงค์จะช่วยให้จิตกลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยกระบวนการเจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก

โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้<sup>๔๕</sup> เป็นองค์ประกอบที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก่อให้เกิดวิชาและวิมุติในที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่าโพชฌงค์เป็นธรรมที่โน้มไปสู่พระนิพพาน เหมือนแม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่มหาสมุทรตามปกติ<sup>๔๖</sup>

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๒๓/๑๕๙-๑๕๖.

<sup>๔๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า๒๓๙.

<sup>๔๖</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๕๘/๑๙๙.

การกำหนดรู้โพชฌงค์เป็นการระลึกถึงโพชฌงค์ที่มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น โพชฌงค์นี้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ คือ

๑) สติ เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของโพชฌงค์ซึ่งตรงกับสัมมาสติในอริยมรรคมีองค์ ๘ ถ้าขาดสติแล้วผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่อาจก้าวหน้าบนหนทางแห่งการปฏิบัติได้ การเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อสติปรากฏอยู่ นวัตกรรมย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ แม้โพชฌงค์อื่นก็ปรากฏโดยความเป็นผลของสติ

องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ คือ สติ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเพียงเสี้ยววินาทีนั้นๆ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่า สติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ยอมรับในความจริงว่าบัดนี้สติไม่มีอยู่ในจิต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุอรหัตตมรรค สติจะมีความบริบูรณ์ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิทโดยไม่มีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

เหตุเกิดของสติ คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง สติที่สะสมไว้ด้วยการปฏิบัติธรรมในครั้งก่อนจะอำนวยผลให้เกิดสติในโอกาสต่อมา เพราะกุศลในอดีตย่อมเป็นเหตุที่มีกำลังทำให้กุศลอื่นเกิดขึ้นได้ในปัจจุบันหรืออนาคต เหมือนการทำงานในเรื่องที่เคยทำมาแล้วย่อมทำได้คล่องแคล่วกว่าการทำงานที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้เหตุเกิดของธรรมวิจยเป็นต้นก็เหมือนกัน

เหตุเพิ่มพูนสติมีอยู่ ๔ ประการ คือ เจริญสติและสัมปชัญญะอยู่เสมอ หลีกเลี้ยงผู้มีมิได้เจริญสติ คบหากับผู้ที่เจริญสติ น้อมใจในการเจริญสติ

๒) ธรรมวิจย คือ การรู้เห็นสภาวะธรรมอันเป็นรูปนาม เป็นปัญญาหยั่งเห็นอย่างแท้จริง ว่าเป็นรูป ว่าเป็นนาม ว่าเป็นความเกิดขึ้น ว่าเป็นความดับไป เช่น ในขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจได้ว่าลมหายใจเป็นรู้ที่รู้อารมณ์ไม่ได้ ส่วนจิตที่ตามรู้ลมหายใจเหมือนเงาติดตามตัว เป็นนามที่รู้อารมณ์ได้ ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดลมหายใจเข้า และลมหายใจพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้มีสภาวะเกิดดับอย่างรวดเร็ว ธรรมวิจยนี้ตรงกับสัมมาทักขณูในอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งไม่ใช่การพิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญาเรียนรู้อารมณ์หรือปัญญาคิดรู้ แต่เป็นปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรม และเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติ เพราะธรรมวิจยเป็นผลของการเจริญสติปัญญา เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทกัพพยาญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้าตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไปที่เป็นวิปัสสนาญาณระดับสูง แม้โพชฌงค์อื่นก็เหมือนกัน ผู้ที่บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ แล้วย่อมรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย บางท่านอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิต คือ จิตที่รับรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย ทั้งนี้เพราะสภาวะธรรมทางกายปรากฏชัดกว่าสภาวะธรรมทางจิตที่เกิดดับเร็ว

ธรรมวิจยที่เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เมื่อมีหรือไม่มีอยู่ภายในจิตขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็เฝ้ากำหนดรู้และรู้ชัดธรรมวิจยในอดีตที่ปรากฏมาแล้วก็จะปรากฏขึ้น

ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมสังเกตดูธรรมวิจักษณ์ที่เพิ่มพูนมากขึ้นจนเต็มบริบูรณ์ในขณะที่ได้บรรลุหรือหัตถมรรค เมื่อนั้นเขาจึงได้บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

เหตุเพิ่มพูนธรรมวิจักษณ์ มี ๗ ประการ คือ ๑) สอบถามคำอธิบายเรื่องขั้นพื้นฐานและอายตนะเป็นต้น ๒) ชำระร่างกายให้สะอาด ๓) ปรับอินทรีย์ ๔) ให้สมาธิ ๕) หลีกเลี้ยงผู้ที่ไม่ดี ๖) คบหากับผู้ที่มีปัญญา ๗) พิจารณาอย่างลึกซึ้ง ๘) น้อมใจในการเจริญธรรมวิจักษณ์

๓) **วิริยะ** ธรรมวิจักษณ์ยังก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๓ คือ วิริยะ หรือความเพียร ซึ่งตรงกับสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นความเพียรทางกาย (กายิกวิริยะ) และความเพียรทางใจ (เจตสิกวิริยะ) เหมือนเกวียนที่แล่นไปได้ต้องอาศัยล้อทั้งคู่ ความเพียรในที่นี้เป็นความอดทนที่มีกำลังซึ่งเรียกว่า อาตปาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส ไม่ใช่ความเพียรที่ย่อหย่อน เพราะมีความเกียจคร้านเข้าครอบงำ วิริยะนี้เป็นสภาพปฏิบัติที่ต่อเนื่องกันมิขาดโดยตรง

ผู้ปฏิบัติธรรมสังเกตดูและรู้ชัดธรรมที่เป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้อื่นๆ คือ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เมื่อมีอยู่หรือไม่มีอยู่ในจิต และรู้ชัดเมื่อธรรมเหล่านั้นได้เกิดขึ้นแล้วเจริญขึ้นจนเต็มบริบูรณ์

เหตุเจริญวิริยะ มี ๑๑ ประการ คือ ๑) ระลึกถึงความน่ากลัวของอบายภูมิ ๒) เห็นประโยชน์ของความเพียร ๓) พิจารณาว่าความเพียรเป็นทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ๔) เคารพในก้อนข้าวของชาวบ้าน ๕) พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งมรดกธรรม ๖) พิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดา ๗) พิจารณาความประเสริฐของวงศ์ตระกูล ๘) พิจารณาความประเสริฐของเพื่อนพรหมจรรย์ ๙) หลีกเลี้ยงจากคนเกียจคร้าน ๑๐) คบหากับคนที่ปรารถนาความเพียร ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความเพียร

๔) **ปิติ** โพชฌงค์ประการต่อมา อันเป็นผลจากวิริยะ คือ ปิติ หรือความอิ่มใจเป็นความสุขเอิบอิ่มอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความเต็มตาซาบซ่านเต็มไปด้วยความสุข โดยรู้สึกว่ามีขนลุกหรือน้ำตาไหลบ้าง เหมือนเห็นสายฟ้าแลบบ้าง เหมือนมีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าปรากฏในร่างกายบ้าง รู้สึกว่าตัวเบาสบายแล้วลอยไปในอากาศบ้าง หรือมีความเย็นปรากฏทั่วร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นลักษณะของปิติทั้ง ๕

เหตุเพิ่มพูนปิติ มี ๑๑ ประการ คือ ๑) ระลึกถึงพระพุทธ ๒) ระลึกถึงพระธรรม ๓) ระลึกถึงพระสงฆ์ ๔) ระลึกถึงศีล ๕) ระลึกถึงการบริจาคทาน ๖) ระลึกถึงการบริจาคทาน ๗) ระลึกถึงความสงบจากกิเลส ๘) หลีกเลี้ยงจากคนหยาบกระด้าง ๙) คบหากับคนนุ่มนวล ๑๐) พิจารณาข้อความในพระสูตรที่น่าเลื่อมใส ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความปิติปราโมทย์

๕) **ปัสสัทธิ** ปิตีย่อมก่อให้เกิดโพชฌงค์ประการที่ ๕ คือ ปัสสัทธิ เป็นความสงบกายสงบใจ เหมือนมีเราอยู่คนเดียวในโลก และไม่มีเสียงดังรบกวน แม้เสียงภายนอกจะปรากฏตามครรลองของธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนปิตรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิด

ความสงบกายสงบใจไม่ถูกสิ่งภายนอกครอบงวน ปัสัทธินี้เป็นปฏิบัติเพื่อความพ้นชานและความ เตื่อตร้อนใจ ทั้งก่อให้เกิดสมาธิในโอกาสต่อมา

เหตุเพิ่มพูนปัสัทธิ มี ๗ ประการ คือ ๑) บริโภคอาหารอันประณีต ๒) ได้รับความ อุดหนุนที่สบาย ๓) เสพอิริยาบถที่สบาย ๔) มีความเพียรปานกลาง ไม่ยิ่งหรือหย่อน จนเกินไป ๕) หลีกเลียงจากบุคคลผู้มีกายเร้าร้อน ๖) คบหากับบุคคลผู้มีกายสงบเย็น ๗) น้อม ใจไปเพื่อให้เกิดปัสัทธิ

๖) **สมาธิ** หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต หรือ ความมีอารมณ์เดียว การเจริญ สมาธิเพื่อบรรลุฌานมีหลายรูปแบบ เช่น การเพ่งกสิณ หรือการเพ่งลมหายใจเป็นต้น แต่สมาธิ ดังกล่าวเป็นโลกียสมาธิ หรือ โลกียฌาน ซึ่งอาจเสื่อมได้ถ้าไม่รักษาไว้ให้ดี และยังส่งผลให้เวียน ตาย เวียนเกิดอยู่ในภพต่อไปแม้ผู้ที่เกิดเป็นพรหมในพรหมโลกก็มีชีวิตอยู่ด้วยแรงกรรมอันมี ขอบเขตสิ้นสุด เมื่อกรรมสิ้นแรงส่งก็อาจเวียนมาเกิดในโลกอื่นที่เป็นมนุษย์ เทวดา ฯลฯ ส่วน สมาธิในโพชฌงค์ที่ตรงกับสัมมาสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นสมาธิที่มีกำลังเสมอ กับอุปจาร สมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล มีชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ หมายความว่า มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ

เหตุเพิ่มพูนสมาธิ มี ๑๑ ประการ คือ ๑) ชำระร่างกายให้สะอาด ๒) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ ๓) ฉลาดในอารมณ์กรรมฐาน ๔) ข่มจิตที่ฟุ้งเกินไป ๕) ประคองจิตที่ห่อถอย ๖) ยกจิตที่หดหู่ให้ร่าเริง ๗) วางเฉยในจิตที่สม่ำเสมอ ๘) หลีกเลียงผู้ไม่มีสมาธิ ๙) คบหา กับผู้มีสมาธิ ๑๐) พิจารณาฌานและวิโมกข์ ๑๑) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดสมาธิ

๗) **อุเบกขา** หมายถึง ความวางเฉยในการกำหนดรู้ สภาวะธรรมปัจจุบันที่ ปรากฏโดยสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะอินทรีย์เหล่านั้นมีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง ๖ ที่ได้ บำเพ็ญมาไว้ดีแล้วตั้งแต่ต้น จะส่งผลให้เกิดอุเบกขา ข้อนี้เปรียบได้กับสารภีนั่งอยู่บนรถม้าที่ แล่นไปตามคำสั่ง โดยไม่ต้องลงเส้ แหวงปฏิัก หรือบังคับรถ แต่รถม้าก็แล่นไปสู่ที่หมายได้ตามที่ สารภีสั่ง

เหตุเพิ่มพูนอุเบกขา มี ๕ ประการ คือ ๑) วางเฉยในบุคคล ๒) วางเฉยในสิ่งของ ๓) หลีกเลียงจากผู้ที่ยึดติดผูกพันในบุคคลสิ่งของ ๔) คบหากับผู้ที่ไม่ยึดติดผูกพันในบุคคล สิ่งของ ๕) น้อมใจไปเพื่อให้เกิดความวางเฉย

สรุป หมวดโพชฌงค์ ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาสัมโพชฌงค์ ๗ ประการ อันเป็นองค์ แห่งความรู้ ว่าสักแต่เป็นโพชฌงค์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรม เป็นนามธรรม สังขารชั้น ฐัมมายตนะ ฐัมมธาตุ และสัจจะเท่านั้น

### จ) หมวดสัจจะ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ<sup>๔๗</sup> มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะเฉพาะของตน กล่าวคือ ทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสาร สมุทยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ ถ้าเปรียบเทียบในทางโลกแล้ว ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนความมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

อริยสัจมี ๔ ประการ เพราะมีสภาพอื่นที่บุคคลพึงหยั่งเห็นซึ่งพ้นไปจากความเป็นไปของรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุแห่งความดับรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้าในอริยสัจ ๔<sup>๔๘</sup>

อริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ควรกำหนดรู้คือทุกข์สัจ เป็นต้นไป ถ้าพระพุทธองค์มิได้ตรัสความจริงนี้ก็จะไม่มีใครสามารถบรรลุลุคทัฬหะเป็นอิสระจากห้วงกิเลสได้ โดยปกติแล้วทุกคนมักอยู่กับอดีตหรืออนาคตที่เป็นสมมุติบัญญัติ แม้ผู้ที่เจริญธรรมก็รับเอาสมมุติบัญญัติเช่นวงกตเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เมื่อชาวโลกมิได้กำหนดรู้สภาวะธรรมขั้น ๕ จึงมีความหลงในสมมุติบัญญัติเหมือนถูกอวิชชาห่อหุ้มไว้ ทำให้ไม่อาจที่จะค้นพบความจริงของชีวิตภายในร่างกายที่ยาววา หนาคืบ กว้างศอก และมีใจครองได้ นอกจากนั้นชาวโลกยังไม่เข้าใจเหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ และทางแห่งความดับทุกข์อีกด้วย ตราบใดที่บุคคลยังไม่อาจหยั่งเห็นอริยสัจ ตรานั้นเขาต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏภพแล้วภพเล่า ดังพระพุทธดำรัสว่า “เราและท่านต้องท่องเที่ยวเร่ร่อนไปสิ้นทางยาวไกล เพราะมิได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔”<sup>๔๙</sup> อริยสัจ มี ๔ ประการ คือ

๑) ทุกข์ พระพุทธองค์ทรงอธิบายทุกข์ ว่าเป็นความทุกข์ทางกายที่เริ่มต้นจากความเกิด ความแก่ และความตาย พร้อมด้วยความทุกข์ใจที่ไม่ประสพกับสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น การแสดงทุกข์ในเรื่องนี้มีไฉ่มุ่งแสดงชีวิตในเชิงลบ แต่ความเข้าใจอุปติการณ์ของทุกข์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมพากเพียรปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น ดังนั้น การแสดงทุกข์จึงเป็นไปในเชิงบวก พระพุทธองค์จึงทรงเปรียบเทียบเหมือนแพทย์ผู้บอกโรค เหตุเกิดของโรค ยารักษาโรค และลักษณะการหายจากโรคแก่คนป่วย พระองค์มิใช่แพทย์ผู้บอกเฉพาะโรคแก่ผู้ป่วยแล้วมิได้รักษาให้หายจากโรคนั้น

ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือ มิไว้ให้รู้ ไม่ให้ยึดติดพอใจด้วยตัณหาและเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยทิวฏฐิโดยสรุปแล้วคือ อุปาทานขั้น ๕ อันได้แก่

<sup>๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๘๑.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

<sup>๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙.

รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่กำหนดรู้ทุกข์เพื่อให้เข้าใจ ลักษณะเฉพาะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้ หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ และเพื่อให้ยัง เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตนของอุปาทานชั้นหนึ่งในลำดับต่อมา

ทุกข์ในอริยสัจ แปลว่า “สภาพว่างเปล่าอันน่ารังเกียจ” กล่าวคือ อุปาทานชั้นนี้เป็นสิ่ง ที่ไม่มีแก่นสารและน่ารังเกียจ ทุกข์ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ แบ่งออกเป็น ๑๑ ประเภท<sup>๙๐</sup> คือ ๑) ความเกิด ๒) ความแก่ ๓) ความตาย ๔) ความเศร้าโศก ๕) ความคร่ำครวญ ๖) ความ ทุกข์กาย ๗) ความทุกข์ใจ ๘) ความคับแค้นใจ ๙) การพบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ๑๐) ความพลัด พรายจากสิ่งที่ชอบ ๑๑) การไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนา ทุกข์ทั้ง ๑๑ อย่างนั้นมิได้โดยเนื่องด้วย อุปาทานชั้น ๕ เมื่อมีอุปาทานชั้น ทุกข์จึงเกิดขึ้น ความจริงแล้วอุปาทานชั้นเป็นกองรูปนามที่ เหล่าสัตว์ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และเห็นผิด ว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับ บัญชาได้ อุปาทานชั้นเหล่านี้ที่ปรากฏในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะของอุปาทานชั้นตามความเป็นจริง

๒) สมุทัย เป็นเหตุเกิดของทุกข์ที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ ในภพใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่มีที่สิ้นสุด เหตุเกิดของทุกข์คือตัณหา มีสภาพอยากได้สิ่งต่างๆ เพื่อสนองความต้องการ เหมือนความหิวความกระหาย ตัณหาชั้นนี้มีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) ก่อให้เกิดภพใหม่ ๒) ประกอบด้วยความยินดีพอใจ ๓) เพลิดเพลินภพและอารมณ์นั้นๆ

พระพุทธองค์ทรงจำแนกตัณหาออกเป็น ๓ ประเภท<sup>๙๑</sup> คือ

(๑) กามตัณหา ความพอใจในกามคุณ คือ พอดีในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่เป็นทั้งภายในและภายนอก พร้อมด้วยบุคคลสิ่งของที่เนื่องด้วยรูป ฯลฯ ความพอใจดังกล่าวนี้ มีอวิชชาประกอบ ทำให้เข้าใจผิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข สิ่งที่เป็น เพียงรูปนามว่าเป็นตัวเรา ของเรา และสิ่งที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เพราะอวิชชาทำหน้าที่ปกปิด สภาวะที่แท้จริงของอารมณ์ไว้ เมื่อบุคคลพอใจในกามคุณอย่างนี้ ย่อมเกิดความยึดมั่นด้วย อุปาทาน และทำกรรมดีหรือกรรมชั่วเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ หลังจากนั้นจึงเกิดชาติ ชรา และมรณะ เป็นต้น เวียนไปมาภพแล้วภพเล่า

(๒) ภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพเที่ยง เป็นความพอใจของผู้ที่มี สัสสตทิฎฐิ คือ ความเห็นว่าภพเที่ยง ภวตัณหาแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) ความพอใจที่ เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ คือ ความเพลิดเพลินยินดีในกามภูมิที่กำลังประสบอยู่ และ ต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในภพต่อไป ๒) ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฎฐิ

<sup>๙๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๘๓๕-๘๔๕.

<sup>๙๑</sup> ขุ.อิติ.(ไทย) ๒๕/๕๘/๔๑๒-๔๑๓.



คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและโลกเที่ยงไม่สูญสลาย ๓) ความพอใจในรูปภพและอรูปรภพ  
๔) ความพอใจในฌาน

(๓) วิภวตัณหา ความพอใจโดยเห็นผิดว่าภพชาติสูญญ เป็นความพอใจของผู้ที่มี  
อุจเฉททิฏฐิ คือ ความเห็นว่าภพชาติสูญญ กล่าวคือ ตายแล้วสูญสลายไม่เกิดอีก

ตัณหาทั้งสามประเภทดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจและตั้งอยู่ในรูป  
นามที่น่ายินดีพอใจ จำแนกเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

(๑) ทวาร ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

(๒) อารมณ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ

(๓) วิญญาน ๖ อันได้แก่ การรู้อารมณทางตา การรู้อารมณทางหู การรู้อารมณทางจมูก การรู้อารมณทางลิ้น การรู้อารมณทางกาย การรู้อารมณทางใจ

(๔) ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ

(๕) เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ

(๖) สัญญา ๖ อันได้แก่ ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ

(๗) สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ

(๘) ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ

(๙) วิตก ๖ อันได้แก่ ความตรึกในรูป ความตรึกในเสียง ความตรึกในกลิ่น ความตรึกในรส ความตรึกในสิ่งที่สัมผัส ความตรึกในธรรมารมณ

(๑๐) วิจาร ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ

๓) นิโรธ พระพุทธองค์ตรัสว่าความดับทุกข์เป็นความดับตัณหาที่เป็นเหตุเกิดของทุกข์ การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ ความดับทุกข์สามารถดับได้ด้วยความดับตัณหาโดยแท้ ส่วนความดับทุกข์โดยวิธีอื่นจากนี้เป็นเพียงความดับชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอริยาบถที่ทำไว้นานๆ ด้วยการเหยียด คู้ เดิน นั่ง ฯลฯ การบริโภคอาหารในเวลาหิว หรือการบริโภคยาในเวลาเกิดโรค สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้เพียงชั่วคราว ไม่อาจดับทุกข์ได้ตลอดไป

ความดับตัณหาสามารถดับได้ด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด รูปนามที่เป็นผลของตัณหาย่อม

ไม่เกิดขึ้น จัดว่าผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุนิโรธสัง ความจริงแล้วความดับตัณหาด้วยอหัตตมรรค ญาณเป็นการละตัณหาได้โดยสิ้นเชิง ในที่นี้กล่าวถึงความดับนี้เป็นหลักด้วยอุกัฏฐนัย คือ นัยที่ กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด แต่ยังมีหมายถึงความดับตัณหาในระดับโสดาปัตติมรรคญาณเป็นต้นไปอีกด้วย

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของตา รูป หรือสภาวะเห็น ฯลฯ จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็น ตทังคนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจในขณะที่เห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ ชั่วขณะเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มีและผลที่เกิด จากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับ เมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตทังคนิโรธนี้จะเป็นปัจจัยให้ ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่อง ด้วยตัณหาเหล่านั้นๆ กล่าวคือ

(๑) โสดาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิ และดับทุกข์ ในอบายภูมิ พร้อมด้วยทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๗ชาติในกามสุคติภูมิ

(๒) สกทาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า ๒ ชาติในกามสุคติภูมิ

(๓) อนาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการเกิดมากกว่า รูปภูมิหรืออรุณภูมิ

(๔) อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปฌานและอรุณฌานที่เหลือ และดับทุกข์ ในวัฏฏสงสารทั้งหมด

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้มีได้รับเอาความดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูปนาม ทั้งหมดที่เรียกว่า นิพพานธาตุ เป็นอารมณ์ โดยมีการดับ ๔ ครั้งคือ ๑) ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏ ในขณะที่บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ๒) ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะที่บรรลุสกทาคามีมรรคญาณ ๓) ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะที่บรรลุอนาคามีมรรคญาณ ๔) ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะที่บรรลุ อรหัตตมรรคญาณ

๔) มรรค การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้นจึงจัดว่าเป็นทางสายกลางที่ อำนาจผลให้บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันชาติได้ กล่าวโดยสรุป อริยมรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมมัณฑะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็น กอรูปเวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ ๑) สัมมาทิฐิ หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณจนกระทั่งถึง มรรคญาณ ๒) สัมมาสังกัปปะ น้อมจิตไปสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู ๓) สัมมาวาจา งดเว้นจากวจีทุจริต ๔ ๔) สัมมากรรมมัณฑะ งดเว้นจากกายทุจริต ๓ และ

วจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลียงชีพ ๕) สัมมาอาชีวะ งดเว้นจากกายทุจริต๓ และวจีทุจริต ๔ อันเกี่ยวกับการเลียงชีพ ๖) สัมมาวายามะ เพียรจงด้อยสภาวะธรรมปัจจุบัน ๗) สัมมาสติ ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมุติบัญญัติใดๆ ๘) สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต

สัมมาวาจาเป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรค ๕ อย่างอื่นเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมได้ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ดังพระพุทธดำรัสว่า“ความเห็นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาทิฏฐิ ความตั้งมั่นอย่างนั้นของเขาเป็นสัมมาสมาธิ หนึ่ง กายกรรม วจกรรมและการเลียงชีพของเขา ย่อมหมดจดอย่างยิ่งก่อน อริยมรรคมีองค์ ๘ ของเขาย่อมถึงความบริบูรณ์แห่งภาวนาด้วยประการฉะนี้”<sup>๕๒</sup>

**๑) สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบจัดเป็นการหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง จัดว่าเป็นปัญญาที่เป็นผลของการอบรมสั่งสมอริยมรรคอื่นๆ อย่างไรก็ตาม ความเห็นชอบนี้ ยังหมายถึงความเข้าใจอย่างถูกต้องในเรื่องกรรมและผลกรรมอีกด้วย ผู้ที่มีความเห็นชอบเช่นนี้ย่อมพากเพียรอบรมจิตเพื่อบรรลุลูกความหลุดพ้น ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสความเห็นชอบไว้เป็นลำดับแรกของอริยมรรค เพราะเป็นประธานก่อให้เกิดอริยมรรคที่เหลือ สมจริงดังพระพุทธดำรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิเป็นประธานในอริยมรรคทั้ง ๘ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นประธานอย่างไรเล่า คือเมื่อมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจาจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาญาณ (ปัจจุเวกขณะญาณ) จึงเกิดขึ้น เมื่อมีสัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ (ความหลุดพ้นโดยชอบ) จึงเกิดขึ้น”<sup>๕๓</sup>

สัมมาทิฏฐิในที่นี้ หมายถึงความเข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม ฌานวิปัสสนามรรค ผล หรือปัจจุเวกขณะญาณซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบรรลुरुธรรมเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ได้จำแนกสัมมาทิฏฐิออกเป็น ๖ ประเภท คือ ๑) กัมมัตสกตาสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในเรื่องกรรมและผลกรรมว่ามีจริง ๒) ฌานสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในฌาน คือ มีปัญญาเข้าใจองค์ฌานที่ปรากฏอย่างชัดเจน ๓) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบในวิปัสสนา คือ หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เป็นการละกิเลสได้ในทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้เหมือนการตัดต้นไม้ ๔) มรรค

<sup>๕๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐-๔๙๑.

<sup>๕๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๑-๑๔๓/๑๘๐-๑๘๒.

สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในมรรค คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามอย่างชัดเจน เป็นการละกิเลสได้ โดยเด็ดขาด เหมือนการเผาต้นไม้ที่ตัดแล้วให้หมดสิ้นไป ๕) ผลสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในผล คือ หยั่งเห็นความดับรูปนามต่อจากมรรค ๖) ปัจจเวกขณสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบในการพิจารณาอรรถ ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

**๒) สัมมาสังกัปปะ** ความดำริในการออกจากกาม คือ ความดำริในการหลีกเลี่ยงจากกามคุณทั้ง ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส กล่าวคือ การบำเพ็ญกุศลทางใจทั้งหมดตั้งแต่การออกบวช การฟังธรรม การปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสมถภาวนาเพื่อบรรลุมรรค หรือการเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุมรรคนิพพาน ตลอดไปจนถึงการเข้าฌานสมาบัติเมื่อบรรลุมรรคแล้ว หรือเข้าผลสมาบัติเพื่อบรรลุมรรคแล้ว

ความดำริในการไม่พยายาบท คือ ความดำริในการไม่ผูกโกรธต่อบุคคลอื่น ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจโดยไม่หวังผลตอบแทน บุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนาจัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ความดำริในการไม่เบียดเบียน คือ ความดำริในการไม่เบียดเบียนต่อบุคคลอื่นทางกายและวาจา ได้แก่ กรุณา ความสงสาร บุคคลผู้เจริญ กรุณาภาวนา จัดว่าประกอบด้วยความดำริเช่นนี้

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาแล้วยังเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จัดว่าได้เจริญความดำริในการออกจากกาม เพราะจิตของเขาปราศจากความยินดีในสิ่งที่กำหนดรู้และหยั่งเห็นด้วยสติสัมปชัญญะ อีกทั้งยังประกอบด้วยความดำริที่เหลือ เพราะปราศจากความคิดพยายาบทหรือเบียดเบียนต่อบุคคลใดๆ ในขณะนั้น จึงนับว่าเป็นผู้ที่ประกอบด้วยความดำริชอบทั้ง ๓ ประการ

**๓) สัมมาวาจา** การกล่าวชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางวาจา คือ งดเว้นจากการพูดเท็จด้วยการพูดคำสัตย์ งดเว้นจากการพูดส่อเสียดด้วยการพูดคำสมานฉันท์ งดเว้นจากการพูดคำหยาบด้วยการพูดอย่างสุภาพอ่อนหวาน และงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ด้วยการพูดคำที่มีประโยชน์ ผู้ที่สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ นับว่างดเว้นจากมิจฉาวาจาเหล่านี้ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาก็ได้งดเว้นเช่นเดียวกัน ส่วนผู้ที่ได้บรรลุมรรคจัดว่าได้เจริญอริยมรรคข้อนี้โดยบริบูรณ์

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาอยู่ กิเลสที่ต้องการจะทำให้พูดเท็จ เป็นต้น ย่อมไม่เกิดขึ้น นับว่าเขาขจัดมิจฉาวาจาด้วย ตัทธกปหานอยู่เสมอ ต่อมาเมื่อบรรลุมรรคแล้วก็จะขจัดมิจฉาวาจาเหล่านี้โดยเด็ดขาด กล่าวคือ พระโสดาบันขจัดมุสาวาท พระอนาคามีขจัดปิสุณวาจาและผรุสวาจา ส่วนพระอรหันต์ขจัดสัมผัปปลาปะ แม้ข้อความนี้จะกล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถา ก็ควรทราบว่ พระโสดาบันสามารถขจัดปิสุณวาจา เป็นต้น ที่ส่งผลให้ไปเกิดไปอบายภูมิได้ ท่านจึงไม่ไปเกิดในอบายภูมิด้วยผลของมิจฉาวาจา

๔) **สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ และการประพฤตินิดในกาม จัดเป็นการไม่เบียดเบียนบุคคลอื่นทางกาย ด้วยการไม่ทำร้ายร่างกายและชีวิต การไม่ทำร้ายทรัพย์สินและการไม่ล่วงเมิดผัสสะที่มีเจ้าของ

๕) **สัมมาอาชีวะ** การเลี้ยงชีพชอบเป็นการงดเว้นจากอกุศลทางกาย ๓ และอกุศลทางวาจา ๔ ที่กล่าวไว้ข้างต้น อันเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ โดยเลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพอยู่ตามสมควร ตัวอย่างของมิจฉาชีพ อาทิ เช่น การฆ่าสัตว์เพื่อบริโภคหรือนำไปขาย จัดเป็นมิจฉาชีพทางกาย ส่วนการฆ่ายุงหรือมดจัดเป็นอกุศลทางกายตามปกติ ไม่ใช่มิจฉาชีพ ดังนี้เป็นต้น

๖) **สัมมาวายามะ** ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความเพียรชอบ คือ สร้างความพอใจในความพากเพียรด้วยการเห็นประโยชน์ ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรทางกายและใจ รักษาความเพียรที่เกิดขึ้นแล้วให้ดำเนินต่อไป ประคับประคองจิตให้พากเพียรอยู่เสมอไม่ย่อท้อ และตั้งใจไว้ด้วยความเพียรอันสูงสุดที่ยอมให้ร่างกายเหลือเพียงหนัง เอ็น กระดูก และเลือดเนื้อเหือดแห้งไป โดยไม่ลดความเพียรลง ถ้ายังมีได้บรรลุธรรม ความเพียรชอบเป็นความเพียรเพื่อละอกุศล มี ๔ ประการ คือ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า

ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการไม่ฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ฯลฯ ที่ไม่เคยทำมาก่อน แม้จะได้เห็นหรือได้ยินว่าบุคคลอื่นทำไว้ เหมือนความพยายามรักษาตนไม่ให้เกิดโรคเช่นผู้ป่วยรายอื่น

ในความเพียรเพื่อละอกุศลเก่านั้น อกุศลเก่ามี ๒ ประการ ได้แก่ อกุศลที่ได้ทำมาแล้วอันเป็นการล่วงละเมิดทางกายหรือวาจาหรือที่เป็นความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และความเบียดเบียน พร้อมทั้งอกุศลที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิตที่รอโอกาสเกิดขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัย การล่วงละเมิดทางกายหรือวาจาสามารถละได้ด้วยศีล เพราะศีลเป็นเครื่องสำรวมกายวาจาไม่ให้เบียดเบียนบุคคลอื่น แต่ศีลไม่อาจคุมครองใจ ดังนั้น ความคิดไม่ดีทางใจในกาม ความพยาบาท และเบียดเบียน จึงต้องละด้วยการปฏิบัติสมถภาวนาโดยเจริญสมาธิเป็นหลัก หรือด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาโดยเจริญปัญญาเป็นหลัก ส่วนอนุสัยสามารถละได้ชั่วขณะด้วยวิปัสสนา และละได้โดยเด็ดขาดเหมือนถอนรากขุดเหง้าด้วยมรรคญาณ

ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ คือ ความพยายามในการทำกุศลที่ยังมิได้กระทำอัน ได้แก่ การให้ทาน รักษาศีล เจริญสมถภาวนาและเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาจัดเป็นการสังสมเมล็ดพันธ์แห่งมรรคผลนิพพานไว้ในกระแสจิต

ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า คือ ความพยายามในการเพิ่มพูนกุศลที่ได้กระทำไว้แล้วเพื่อให้เจริญไปพลอยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการเพิ่มพูนวิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไปพลอยตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ ชั้น

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง จัดว่าทำได้ ทำความเพียรในการไม่ทำอกุศลใหม่และละอกุศลเก่า เพราะไม่ได้กระทำความบาปใดๆในขณะนั้น และกระทำความเพียรในการทำกุศลใหม่เมื่อไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา อีกทั้งกระทำความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่าเมื่อได้บรรลุวิปัสสนาญาณแล้ว

๗) **สัมมาสติ** สติที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หมายถึง การระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คือ กอรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม ไม่ใช้การคิดถึง ความดีในอดีตที่จัดเป็นสมมุติบัญญัติ ดังนั้น จึงตรัสว่า สัมมาสติ(ความระลึกชอบ) โดยคำว่า สัมมา ใช้ในความหมายว่า ไม่ผิดพลาด, ถูกต้อง ซึ่งตรงกันข้ามกับมิจฉา (ผิดพลาด) ในคำว่า มิจฉาสติ (ความระลึกผิด)

๘) **สัมมาสมาธิ** พระพุทธองค์ตรัสความมั่นชอบโดยระบุถึงฌาน ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ๒) ทุตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา ๓) ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ฌาน คือ สภาวะเพ่งอารมณ์อย่างเดียวโดยปราศจากความซัดส่าย ฟุ้งซ่าน สิ่งที่เป็น อารมณ์ของฌานเป็นสมมุติบัญญัติเท่านั้น เช่น อานาปานสติกรรมฐาน และวงกสิณ เป็นต้น ผู้ที่จะบรรลุฌานได้ต้องตัดขาดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เมื่อเพ่งฌานจนบรรลุฌานที่ ๑ แล้ว จะมีวิตก วิจาร มีความรู้สึกเอิบอิม้ตึ่มต่ำ พร้อมทั้งความสบายกายหรือสุขเวทนาและจิตที่ตั้งมั่น อย่างแน่นหนา ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๑ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเอิบอิม้ซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากความสงบ

ต่อมาเมื่อวิตกวิจารดับไป โดยไม่มีความคิดใดๆ เหลืออยู่ มีเพียงความรู้สึกเป็นสุข ทางกายและความผ่องใสแห่งจิต นี่คือฌานที่ ๒ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้น เอิบอิม้ซาบซ่านด้วยปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ

หลังจากนั้นความอิม้ใจจะหมดไป มีเพียงความสุขทางกายที่เกิดจากสมาธิ นี่เป็น ฌานที่ ๓ ผู้ที่บรรลุฌานนี้จะมีร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้นเอิบอิม้ซาบซ่านด้วยสุขอันปราศจากปีติ เหมือนดอกบัวที่จมอยู่ในน้ำ มีน้ำส่วนใดของดอกบัวที่น้ำเย็นมิได้สัมผัส

ส่วนในฌานที่ ๔ ความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัส จะหายไปมีเพียงความรู้สึก ไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่ความสงบตั้งมั่น ผู้ที่บรรลุฌานที่ ๔ นี้จะมีร่างกายทุกส่วนแผ่ซ่านไปด้วยใจ อันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว เหมือนบุรุษนั่งคลุ่มตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีร่างกายส่วนใดของเขาที่ ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วมิได้สัมผัส

ในที่นี้พระพุทธองค์ตรัสฌาน ๔ ไว้โดยอุกถุญญัย คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งที่สูงสุด เพราะสมาธิในฌานมีกำลังมากที่สุด เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญสมถภาวนาจะกระทั่งบรรลุฌานใดฌาน หนึ่งแล้วออกจากฌานเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท เขาได้บรรลุธรรมในขณะนั้น มรรค

จิตของเขามีกำลังเทียบเท่ากับฌานที่ตนบรรลุ เช่น ถ้าออกจากฌานที่ ๑ แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาบรรลุธรรม มรรคจิตของเขามีกำลังเทียบเท่าฌานที่ ๑ ดังนี้ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่บรรลุอุปจารสมาธิ คือ สมาธิใกล้จะแนบแน่น ก็อาศัยสมาธินี้เจริญวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน แม้สมาธิในวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ก็จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิเหมือนอุปจารสมาธิและฌานสมาธิ เพราะทำให้จิตหมดจดจากนิวรณ์และอยู่ใกล้อุปนาทคือมรรคผลเหมือนอุปจารสมาธิที่อยู่ใกล้ฌาน

การเจริญอริยสัจ ๔ เหล่านี้เป็นความเข้าใจนิโรธสัจและมรรคสัจอย่างถ่องแท้ แล้วดำเนินการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ทุกข์และสมุทัยสัจ ทั้งนี้เพราะนิโรธสัจและมรรคสัจไม่ใช่ธรรมที่จะต้องกำหนดรู้โดยเฉพาะเนื่องจากเป็นสภาวะที่ปุถุชนยังมีได้เข้าถึง ผู้ปฏิบัติธรรมระดับรู้สภาวะเห็นเป็นต้นในปัจจุบันขณะ เป็นผู้กำหนดรู้ทุกข์ และละสมุทัยคือความพอใจสภาวะเห็นตา รูปที่เห็น ฯลฯ อีกทั้งรู้แจ้งนิโรธคือความดับทุกข์ที่จัดเป็นตถาคตนิโรธ และ อบรมมรรคกล่าวคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในระดับโลกียะตามนัยนี้นับว่าได้เจริญอริยสัจ ๔ ในขณะเดียวกันได้

กล่าวโดยสรุป การเจริญธัมมานุปัสสนาหวมตสัจจะนี้เหมือนการเจริญสติปัฏฐานอื่นๆ คือเน้นการกำหนดรู้สัจจะภายในเป็นหลัก เมื่อสัจจะภายในปรากฏชัดเจน สัจจะภายนอกก็จะปรากฏชัดเจนด้วยการอนุমানรู้

สรุป ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น ๕ หมวด ประกอบด้วย หมวดนิวรณ์ ๕ , หมวดขั้น ๕, หมวดอายตนะ ๑๒, หมวดโพชฌงค์ ๗, และหมวดสัจจะ ๔ ให้เห็นความเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา เขา

### ๒.๑.๗ ประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔

- ๑) สามารถกำจัดกิเลสต่างๆ เหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
- ๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
- ๓) คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงวายเป็นเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
- ๔) มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
- ๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
- ๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
- ๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
- ๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก<sup>๔๔</sup>
- ๙) ย่อมได้ดีมีรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
- ๑๐) สามารถบรรลุนิพพานได้

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

## ๒.๒ แนววิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

สำนักวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนการวิปัสสนากรรมฐานแบบ พองหนอ - ยุบหนอ แนววิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้ ผู้วิจัยได้สรุปจากหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๑ ปริจเฉทที่ ๔ แนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา<sup>๕๕</sup> โดยมี พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)รจนา พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ)<sup>๕๖</sup> เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ตรวจชำระสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

### ๒.๒.๑ แนววิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

#### ก) แนววิธีการปฏิบัติเกี่ยวอิริยาบถใหญ่

อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ เพียงตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบัน ก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะที่ก่อนจะหันกายกลับ

ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนเดินไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช้การเดินของสัตว์หรือบุคคลการเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำ อากัปกริยานั้นๆเป็นเหตุ

วิธีการกำหนดในการเดิน ยืน นั่ง และนอนมีดังนี้ คือ การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือการเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือการคู้เข้าของการครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม

ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะที่เดิน กล่าวคือ เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น เวลาย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ

<sup>๕๕</sup> ดูรายละเอียด พระโสภณมหาเถระ รจนา, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๓ - ๓๑๖.

<sup>๕๖</sup> ปัจจุบัน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์.



เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น พอสรุปแนววิธีการยืน เดิน นั่ง และนอน ได้ดังนี้

### (๑) แนววิธีการยืน

การยืนมีแนววิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง ๒) สวมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร ๓) สติระลึกถึงการยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๓ ครั้ง ๔) ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ ๕) จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน มีดังนี้ คือ

๑) ไม่ควรหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่น ๆ ๒) ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่น ๆ โดยไม่จำเป็น ๓) ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ (เว้นไว้แต่กรณีที่จำเป็นเท่านั้น) ๔) ไม่เพ่งดูสัญญาณบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแต่อาการหรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

### (๒) แนววิธีการเดินจงกรม

การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถ และอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน การเดินจงกรมวิธีการปฏิบัติดังนี้ คือ

๑) สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร ๒) จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้ ๓) คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน ๔) ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ๕) เดินช้า ๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

สิ่งที่ควรจะงดเว้นขณะเดินจงกรม

๑) ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์ ๒) ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจดจ้องจนปวดต้นคอ ๓) ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน ๔) ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไป ในขณะที่เดิน ๕) ไม่บริกรรมสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน ๖) ไม่เพ่งสัญญาณบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ข้อยกเว้นบางกรณีในการเดินจงกรม

๑) เดินเร็วๆ เพื่อแก้ความง่วง ๒) เดินช้ามากๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็น การเกิดดับชัดเจน ๓) ออกเสียงหรือบริกรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น ๔) เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง ๕) ทำกายบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

การเดินจงกรมมีประโยชน์อยู่ ๕ ประการคือ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีอาหารน้อย อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วยอมย่อยง่าย และสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับตั้งแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็น สภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่ เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความ เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่าง สิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่าง ไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจฉักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

### (๓) ทำในการนั่งกรรมฐาน

พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัย นี้ไปสู่อากัฏฐิ ไปสูโคณไมกัฏฐิ ไปสู่เรือนว่างกัฏฐิ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มี สติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เพราะลมหายใจ” จากข้อความนี้ แสดงว่า คำว่า “นั่งคู้บัลลังก์” หมายถึงนั่งขัดสมาธิ ที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการนั่งกรรมฐานในหมวดอานปานะนี้ เพราะ ลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดิน หรืออิริยาบถอื่น ให้ใช้อิริยาบถนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ เพราะว่า อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่มั่นคง ไม่เป็นไปในฝ่ายหุดหู่ หรือฟุ้งซ่าน สะดวกต่อการหายใจ ได้แก่ การนั่งพับขาโดยรอบ คู้เข้า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรง คือยังกระดูก สันหลัง ๑๘ ท่อน ให้ที่สุดจรดกัน เมื่อนั่งอย่างนี้หนัง เนื้อ และเอ็นย่อมไม่ตึง ทุกขเวทนาย่อมไม่ เกิดขึ้นง่าย จิตก็ย่อมเป็นหนึ่งได้โดยไมยาก ซึ่งทำในการนั่งกรรมฐานมี ๓ แบบ คือ

๑) ทำนั่งแบบคู้บัลลังก์ หรือนั่งขัดสมาธิ หมายถึง นั่งเพื่อให้เกิดสมาธิ (full-lotus position) คือ วิธีนั่งคู้เข้าทั้งสองข้างให้แบบลงที่พื้น แล้วเอาขาไขว่กันทับฝ่าเท้า

๒) ทำนั่งแบบซ้อนขา (half – lotus position) คือ วิธีนั่งคล้ายแบบแรกแต่ใช้ขาขวา วางซ้อนทับขาซ้าย

๓) ทำนั่งแบบเรียงขา (easy position) คือ วิธีนั่งคล้ายข้างต้นแต่จะวางขาเรียงกัน กับพื้นให้ขาซ้ายไว้ด้านนอก ขาขวาวอยู่ด้านใน

### วิธีปฏิบัติกำหนดนั่ง

๑) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง ๒) ต้องมีสติระลึกดูอาการ เคลื่อนไหวของ  
ท้องพอง-ยุบ ๓) จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ ๔) วางจิต  
กำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา ๕) ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อ  
๖) ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ๗) ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด  
บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ” ๘) จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกดูควรให้  
พร้อมกัน

### สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑) ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น ๒) ไม่  
เปล่งเสียงหรือบ่นพิมพ์ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ ๓) ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดสายหาอารมณ์  
ภายนอก ๔) ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป ๕) ไม่ควรนั่งฟังเก้าอี้ พนักพิง  
เสาย ยกเว้นแก้สภาวะ ๖) ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่น  
ในขณะที่ปวด บริกรรมว่า ไม่ปวดหนอ ๆ เป็นต้น ๗) ไม่ควรบังคับปลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวัง  
จะกำหนดอาการพอง-ยุบ พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

### ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยากควรกระทำ ดังนี้

๑) ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบาๆ ๒) รู้อาการเคลื่อนไหวของ  
ท้องขณะที่มีอาการพองต้นมือขึ้น บริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ๓) ขณะอาการดังกล่าวจะจาก  
ฝ่ามือของเราไปพึงตั้งสติกำหนดว่า “ยุบหนอ” ๔) กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการ  
พอง-ยุบหรือบริกรรมในใจเพียงรู้อาการนั่งก็ได้ ๕) กำหนดรู้อาการถูกตรงกันย่อยขวสัมผัสพื้น  
โดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ” ๖) สำหรับบางท่านขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ มักจะใส่หนอไม่ทัน  
ก็ไม่ต้องเป็นกังวล เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้า  
ขึ้น จะสามารถใส่หนอได้เอง ๗) พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนด  
พอง-ยุบได้ง่าย ๘) นอนหงายวางมือขวามือซ้ายซ้อนกันบนหน้าท้อง จากนั้นเฝ้าดูอาการพอง-  
ยุบอย่างมีสติ

### (๔) วิธีการการนอน

#### การนอนกำหนดวิธีการปฏิบัติดังนี้

๑) มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ๒) ขณะเอนกาย  
ลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอ ๆ” ๓) ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วน  
ใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึงกำหนดทันทีว่า “ถูกหนอ ๆ” ๔) ขณะที่นอนแบบตะแคง  
ขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอ ๆ” ๕) เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว  
แล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องขณะที่ท้อง  
พองขึ้น กำหนด ว่า “พองหนอ” ขณะใดท้องแฟบลงกำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็

กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

๑) นอนลืมตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูสัณฐานบัญญัติ ๒) คอยจดจ้องดูว่า จะหลับขณะที่พองหรือยุบ ๓) พลิกหรือขยับตัวไป ๆ มา ๆ บ่อยมากเกินไป ๔) การบังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อย หอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

## ข) แนวปฏิบัติในการกำหนดอิริยาบถย่อย

### (๑) ขณะที่ก้าวหรือถอย

ในขณะที่ก้าวหรือถอยผู้ปฏิบัติธรรมพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย โดยกำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึง จิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา ในมหาสติปัฏฐานสูตรมีพระดำรัสว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงให้เห็นว่าพระดำรัสว่า เดินอยู่ เป็นคำบัญญัติที่มีแสดงไว้โดยตรง คำบัญญัตินี้เหมือนกับคำ บริกรรมว่า “เดินหนอ” หรือ “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ถ้าพระพุทธรองค์ทรงประสงค์จะให้สักแต่รู้ตัว โดยไม่ต้องบริกรรม ก็พึงตรัสว่า เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้

### (๒) ขณะที่แลและเหลียว

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเจริญสติตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธรองค์ทรงแสดงการแลและเหลียวไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิจวิธปฏิบัติที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม แม้กิจวิธปฏิบัติ กัมมดู แหงนดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควร กำหนดรู้เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดู เหมือนนากที่มองดูอาหารแล้วก็ยัง มองศัตรูของตนสลับกันไป หมายความว่าแม้ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมองดูสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ควรมองดูสิ่ง นั้นแล้วเจริญกรรมฐานสลับกันไป ไม่ควรปล่อยวางกรรมฐานโดยสิ้นเชิง

การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสมโหะสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นส่งผลให้เห็นกปฏิบัติยังเห็นว่าสภาวะธรรมทาง กายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะหรือใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

### (๓) ขณะที่เหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียด คู้ร่างกาย

ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกาย หรือคู้ ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปภิกิริยานั้น ๆ ว่า “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนไหว

หนอ” “สั้นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วนักปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และยอมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วง ในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียด ในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ ปัญญาดังกล่าวยอมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะ

#### (๔) ขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ (นุ่งเสื้อผ้า)

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ พึงกำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “ถูกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

#### (๕) ขณะที่ฉัน (รับประทานอาหาร)

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมฉัน พึงกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มนหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญูญาณ เมื่อโจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้น ด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มนหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความรูสึกถึงภัยจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน ความสำคัญว่าอาหารว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกุศลนี้เกิดขึ้นเมื่อโจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว

#### (๖) ในขณะที่ขยับถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมขยับถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ พึงกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญา ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นนักปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขยับถ่าย และสภาวะเคลื่อนไหวของรูปนาม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น

### ๒.๒.๒ แนววิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนา หมายถึง ความรูสึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรูสึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรูสึกเป็นสุขใจ

ดีใจ ปลาบปลื้มๆ หรือทุกข์ทวงใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการฟอง - ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอาการอื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่ผู้ปฏิบัติใหม่

### ก) แนววิธีปฏิบัติ

ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอๆ ขณะชา กำหนดว่า ชาหนอๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอๆ เป็นต้น

การกำหนดเวทนามรรู้เวทนานี้ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแต่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

### ข) วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

(๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ

(๒) การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจุ่มใจในตอนแรกๆ พอรู้สึกที่กำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

(๓) การกำหนดแบบเผ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกปวดหรือเจ็บมาก ก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ ซาหนอๆ หรือ ฐหนอๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้ำอุปมาเหมือนทหารที่เผ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เผ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

### ๒.๒.๓ แนววิธีการปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต คือธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนี้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธี บางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้ได้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนด ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เน้นย้ำ ซ้ำหนักแน่น ทิ้งจิ้งหะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้นต้องตอกย้ำและติดต่อกันไม่มีการทิ้งจิ้งหะแต่ข้อด้อยทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง ๒ วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอๆ ขณะนึก กำหนดว่า นึกหนอๆ ขณะฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งซ่านหนอๆ ขณะหงุดหงิด กำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆ ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆ ขณะซึม กำหนดว่า ซึมหนอๆ ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆ ขณะสงบ กำหนดว่า สงบหนอๆ ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอๆ อย่างนี้เป็นต้น

การกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ง่ายเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่นเผ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้

ทำหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ก็นับเนื่องในการเจริญจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน

#### ๒.๒.๔ แนววิธีการปฏิบัติธัมมมานุปัตสนาสติปัฏฐาน

ธรรมารมณ คือสิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ปปรุงแต่งจิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของผู้ปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะดังนี้

ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงา ๆ ลาง ๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะที่กำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า

ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ โดยกำหนดเพียงแต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น แต่ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่

ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ โดยกำหนดขณะที่จมูก(ฆานประสาท)รับรู้กลิ่นในขั้นแรก ๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแต่กลิ่นเท่านั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้ว จะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น(ชีวหาประสาท)รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่ว่ารสเท่านั้น ยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิญาณยังไม่เจริญเพียงพอ อาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไป

ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ ๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัส ในขณะที่นั้น ๆ เช่นขณะเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ ๆ ๆ ขณะร้อน กำหนดว่า ร้อนหนอ ๆ ๆ ขณะอ่อน กำหนดว่า อ่อนหนอ ๆ ๆ ขณะแข็ง กำหนดว่า แข็งหนอ ๆ ๆ

#### ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นในการเขียนวิจัยไว้ ๒ ประเด็น คือ

๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางพระพุทธศาสนา

๒.๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางจิตวิทยา

ดังมีรายละเอียดดังนี้



### ๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางพระพุทธศาสนา

**พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)**<sup>๙๗</sup> กล่าวว่าทวารการรับรู้ชีวิตตามความหมายของมนุษย์คือ ชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลก ชีวิตในทางปฏิบัติหรือชีวิตโดยความสัมพันธ์กับโลกนี้ แบ่งออกได้เป็น ๒ ภาค แต่ละภาคมีระบบการทำงานซึ่งอาศัยช่องทางที่ชีวิตจะติดต่อกับโลกได้ ซึ่งเรียกว่า ทวาร คือ

๑) ภาครับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับรับรู้ และเสพเสวยโลกซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะและอาการต่างๆ ที่เรียกว่าอารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

คำว่า “ทวาร” (ในทวาร ๖) นั้น เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนการแห่งชีวิต นิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้

๒) ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลก อาศัยทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจ (กายทวาร วจิตวาร มโนทวาร) สำหรับกระทำต่อโลก โดยแสดงออกเป็นการทำ การพูด และการคิด (กายกรรม วจิกกรรม มโนกรรม)

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน<sup>๙๘</sup> หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดความรู้ขึ้น เชื่อมต่อกับโลกคือ สภาพแวดล้อมภายนอก แต่โลกนั้น ปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วนๆ ด้านๆ ไป เท่าที่มนุษย์จะมีแดนหรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือ เท่าจำนวนอายตนะ ๖ ดังนั้น อายตนะทั้งหก จึงมีคู่ของมันอยู่ในโลกเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ สำหรับแต่ละอย่างๆ โดยเฉพาะ สิ่งที่ถูกรับรู้หรือลักษณะอาการต่างๆ ของโลกเหล่านี้ เรียกชื่อ ว่าอายตนะเหมือนกัน เพราะเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือเป็นแหล่งความรู้ เช่นเดียวกัน แต่เป็นฝ่ายภายนอก เพื่อแยกประเภทจากกัน อายตนะกลุ่มแรกว่า “อายตนะภายใน” คือแดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน และเรียกอายตนะกลุ่มหลังว่า “อายตนะภายนอก” คือแดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก อายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไป นิยมเรียกว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งสำหรับจิตมาหน่วงอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดหน่วงของจิต กล่าวคือ สิ่งที่ถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้ เมื่ออายตนะภายใน ซึ่งเป็นแดนรับรู้กระทบกับอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็จะทำให้เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่างๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่าเห็น หูกระทบเสียงเกิดความรู้ เรียกว่าได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะ แต่ละด้านนี้ เรียกว่า “วิญญาน”

<sup>๙๗</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๓ - ๓๖.

<sup>๙๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๔๑๑.

วิญญาณ แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์<sup>๙๙</sup> ดังนั้น จึงมีวิญญาณ ๖ อย่าง เท่ากับอายตนะและอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รุ้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ สรุปได้ว่า อายตนะ ๖ อารมณ์ ๖ และวิญญาณ ๖ มีชื่อในภาษาธรรม และมีความเกี่ยวเนื่องกัน ดังนี้

- |         |                           |                |             |                    |
|---------|---------------------------|----------------|-------------|--------------------|
| ๑. ตา   | เป็นแดนรับรู้ รูป         | เกิดความรู้คือ | จักขุวิญญาณ | คือ การเห็น        |
| ๒. หู   | เป็นแดนรับรู้ เสียง       | เกิดความรู้คือ | โสตวิญญาณ   | คือ ได้ยิน         |
| ๓. จมูก | เป็นแดนรับรู้ กลิ่น       | เกิดความรู้คือ | ฆานวิญญาณ   | คือ ได้กลิ่น       |
| ๔. ลิ้น | เป็นแดนรับรู้ รส          | เกิดความรู้คือ | ชิวหาวิญญาณ | คือ รุ้รส          |
| ๕. กาย  | เป็นแดนรับรู้ สิ่งต้องกาย | เกิดความรู้คือ | กายวิญญาณ   | คือ รู้สิ่งต้องกาย |
| ๖. ใจ   | เป็นแดนรับรู้ ธรรม        | เกิดความรู้คือ | มโนวิญญาณ   | คือ รู้เรื่องในใจ  |

#### ก) กระบวนการรับรู้

การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อองค์ประกอบเกิดขึ้นครบทั้งสามอย่างคือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ ภาวะนี้เรียกว่า “ผัสสะ”<sup>๑๐๐</sup>

ผัสสะ แปลว่าการกระทบ<sup>๑๐๑</sup> แต่มีความหมายทางธรรมว่า การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ กล่าวคือ ผัสสะก็คือ การรับรู้นั่นเอง

ผัสสะ หรือการรับรู้<sup>๑๐๒</sup> มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามทางรับรู้คืออายตนะนั้นๆ ครบจำนวน ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส<sup>๑๐๓</sup>

ผัสสะ เป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้นแล้ว กระบวนการก็ดำเนินต่อไป เริ่มแต่ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิบัติกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำหมาย การนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ในกระบวนการนี้ สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษในการศึกษาขั้นนี้ ก็คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา ซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้ เรียกว่า “เวทนา”

เวทนา หมายถึงเสวยอารมณ์หรือการเสพรสอารมณ์ คือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้นโดยเป็น สุขสบาย ไม่สบาย หรือเฉยๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เวทนานี้ถ้าแบ่งตามทางรับรู้ก็มี ๖ เท่าจำนวนอายตนะ คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู

<sup>๙๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๒๗๒.

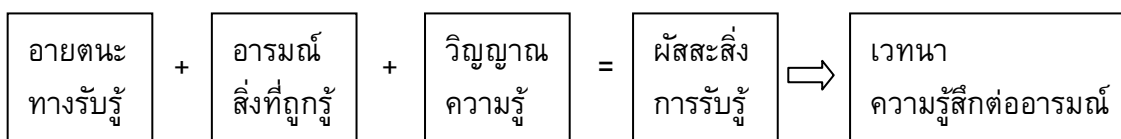
<sup>๑๐๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๖-๔๑.

<sup>๑๐๑</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๗๗.

<sup>๑๐๒</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๗๑.

เป็นต้น แต่ถ้าแบ่งตามคุณภาพจะมีจำนวน ๓<sup>๑๐๓</sup> คือ ๑) สุข ได้แก่ สบาย ชื่นใจ ถูกใจ ๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบาย เจ็บปวด ๓) อทุกข์มสุข ไม่ทุกข์ไม่สุข คือเรื่อยๆ เฉยๆ หรือเรียกว่า อุเบกขา หรือแบ่งละเอียดลงไปอีกเป็น ๕ อย่างคือ (๑) สุข ได้แก่ สบายกาย (๒) ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบายกาย เจ็บปวด (๓) โสมนัส ได้แก่ สบายใจ ชื่นใจ (๔) โทมนัส ได้แก่ ไม่สบายใจ เสียใจ และ (๕) อุเบกขา ได้แก่ เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

กระบวนการรับรู้ดังที่กล่าวมานี้ สรุปได้ดังแผนภาพนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ แผนภาพแสดงกระบวนการรับรู้

### ข) ผลที่เกิดจากการรับรู้

ผัสสะ เป็นแหล่งแห่งความรู้ ความรู้ทั้งหมดทุกอย่างทุกประเภทเกิดจากผัสสะหรือเกิดขึ้นที่ผัสสะ คืออาศัยการรับรู้ โดยผ่านอายตนะทั้ง ๖ หรือเรียกง่ายๆ ว่าผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ความรู้ที่เกิดการรับรู้ โดยอาศัยอายตนะ เป็นหลัก ก็สามารถจัดกลุ่มความรู้ได้เป็น ๒ ประเภท<sup>๑๐๔</sup> คือ

(๑) ความรู้ที่ได้ทางปัญจทวาร คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้แก่ ความรู้ขั้นต้นหลายอย่าง เช่น ความรู้รูป (สี) เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ

(๒) ความรู้ที่ได้ทางมโนทวาร คือ ใจ ได้แก่ ธรรมารมณฺ์ กล่าวคือสิ่งทั้งหลายที่ใจรู้ ที่ใจคิด ธรรมารมณฺ์ สามารถแยกแยะให้เห็นชัดเจนขึ้นอีกกว่า มี ๕ อย่าง คือ ๑) เวทนาขั้นนี้ หมายถึงความรู้ต่อเวทนา หรือเวทนาในฐานะเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเวทนาเอง ๒) สัญญาขั้นนี้ ๓) สังขารขั้นนี้ ๔) อนัตตสนอปปฎิฆรูป คือ รูปที่เห็นไม่ได้ กระทบหรือถูกต้องไม่ได้ อันนับเนื่องในธรรมายตนะหรือเรียกว่า สุขุมรูป มี ๑๖ อย่าง คือ อาโปธาตุ คือสภาวะตั้งดูตซึมซาบ อิตถิภาวะ คือความเป็นหญิง ปุริสภาวะ คือความเป็นชาย หทัยรูป คือที่ตั้งแห่งใจ ชีวิตินทรีย์ อาหารรูป หมายถึงโอชา อากาส คืออวกาศหรือช่องว่าง กายวิญญูติ คือการสื่อความหมายด้วยกาย วจวิญญูติ คือการสื่อความหมายด้วยวาจา วิการรูป ๓ คือ ลหุตา คือความเบา มุทุตา คือความอ่อนนุ่ม กัมมัญญูตา คือความควรแก่งาน และลักขณรูป ๔ คือ อุปจยะ คือความก่อตัวหรือ

<sup>๑๐๓</sup> ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๐๕/๒๔๓.

<sup>๑๐๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๔๕-๔๗.

เติบโตขึ้น สันตติ คือความสืบทอด ชรตา คือความทรุดโทรม อนิจจตา คือความแปรสลาย ๕) อสังขตธาตุ คือ นิพพาน

อีกนัยหนึ่ง สามารถแบ่งความรู้ตามทางรับรู้เป็น ๔ อย่าง ๑) ทิฏฐะ สิ่ง que เห็น ได้แก่ รูปารมณที่ทั้งหลายหรือความรู้ที่ไต่ด้วยการเห็นการดู ๒) สุตะ สิ่ง que ไต่ยิน ไต่แก เสียง และความรู้ที่ไต่ด้วยการฟัง ๓) มุตะ สิ่ง que สบทราบ ไต่แก กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ หรือสิ่ง que รับรู้ ทาง จมูก ลิ้น และ กาย ๔) วิญญาตะ สิ่ง que แจ้งใจ ไต่แก ธรรมารมณ กล่าวคือ สิ่งทั้งหลายที่รู้ด้วยใจ สามอย่างแรก คือ ทิฏฐะ สุตะ และมุตะ เป็นความรู้ทางปัญญาทวาร แต่แยกออกเป็น ๓ พวก เพราะการเห็น และการไต่ยิน เป็นแหล่งความรู้สำคัญ มีขอบเขตกว้างขวางมาก จึงแยกเป็นแต่ละอย่างส่วนความรู้ทางทวารอีกสาม ไต่แก ทาง จมูก ลิ้น และกาย มีลักษณะร่วมกันคือ เป็นความรู้ของทวาร ซึ่งรับอารมณ ที่มาถึงตัว คือ กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ต้องมาถูกต้องที่อายตนะจึงรู้ได้ ต่างจากตา หูซึ่งรับอารมณที่ไม่มาแต่ต้องถึงอายตนะ รูปอาศัยแสง เสียงอาศัยคลื่น เป็นสื่อเชื่อมต่อ

#### ค) ความถูกต้องและผิดพลาดของผลที่เกิดจากการรับรู้

ความถูกต้องผิดพลาดของผลที่เกิดจากการรับรู้สามารถแบ่งออกได้ ๒ อย่าง<sup>๑๑๔</sup> คือ

##### ๑) สัจจะ ๒ สัจจะหรือความจริง เป็น ๒ ระดับ กล่าวคือ

(๑) สมมติสัจจะ<sup>๑๑๖</sup> ความจริงโดยสมมติ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ไวยาหารสัจจะ ความจริงโดยไวยาหารหรือโดยสำนวนพูด คือ จริงตามมติร่วมกัน ตามที่ไต่ตกลงกันได้ หรือหมายรู่ร่วมกัน เป็นเครื่องมือสื่อสาร พอให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น คน สัตว์ คนดี คนชั่ว โต้ะ แก้อี้ หนังสือ เป็นต้น ตัวอย่างเช่นภาษาสามัญพูดว่า น้ำ ว่าเกลือ เป็นต้น

(๒) ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ จริงตามความหมายสูงสุดตามความหมายแท้อย่างยิ่ง หรือ ตามความหมายแท้ขั้นสุดทำยที่ตรงตามสภาวะและเท่าที่พอจะกล่าวถึงได้ หรือพอจะยังพูดให้เข้าใจกันได้ เพื่อสำหรับให้เกิดความรู้ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย คือรู้จักสิ่งเหล่านั้นตามที่มันเป็น และเพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดคือการหยั่งรู้สัจธรรม ที่จะทำให้ความยึดติดถือมั่นหลงผิดทั้งหลายสลายหมดไปทำให้ว่างใจวางทำที่ต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบิกบาน มีความสุขที่แท้จริง สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์ เช่น นามธรรม รูปธรรม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ผัสสะ เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ ฯลฯ ตัวอย่าง เช่น ในทางวิทยาศาสตร์ถือว่า คำว่า น้ำ ว่าเกลือ เป็นต้น ยังไม่ตรงสภาวะแท้ อาจมีแง่ความหมายที่คลุมเครือหรือเขวได้ น้ำแท้ๆ คือ Hydrogen Oxide [H<sub>2</sub>O] เกลือสามัญก็เป็น

<sup>๑๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๕๔- ๕๗.

<sup>๑๑๖</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.ก.(ไทย) ๓๗/๔๓๔ - ๔๓๕/๔๖๔ - ๔๖๕.

Sodium Chloride [NaCl] จึงถูกแต่งตั้งนี้เป็นต้น ข้อเปรียบเทียบนี้ไม่ใช่ตรงกันแท้ แต่เทียบพอให้เห็นว่าในวิชาการอื่นก็มีการมองเห็นความจริงด้านอื่น ของสิ่งสามัญ

**๒) วิปlass<sup>๑๐๗</sup>** คือ ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิดพลาดจากความเป็นจริง หมายถึง ความรู้คลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐาน ที่นำไปสู่ความเข้าใจผิด หลงผิด การลวงตัวเอง วางใจวางท่าที่ ประพฤติปฏิบัติไม่ถูกต้อง ต่อโลก ต่อชีวิต ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง และเป็นเครื่องกีดกันขัดขวางบังตาไม่ให้มองเห็นสัจภาวะ วิปlass มี ๓ อย่าง คือ

(๑) สัญญาวิปlass สัญญาคลาดเคลื่อน หมายถึงผิดพลาดจากความเป็นจริง สัญญาเช่น คนตกใจเห็นเชือกเป็นงู กาและกวางป่ามองหุ่นฟางสวมเสื้อกางเกงมีหม้อครอบเห็นเป็นคนผ่านา คนหลงทางเห็นทิศเหนือเป็นทิศใต้ เห็นทิศใต้เป็นทิศเหนือ คนเห็นแสงไฟโฆษณากระพริบอยู่กับที่เป็นไฟวิ่ง เป็นต้น

(๒) จิตวิปlass จิตคลาดเคลื่อน ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง เช่น คนบ้าคิดเอาหญ้าเป็นอาหารของตน คนจิตฟั่นเฟือน มองเห็นคนเข้ามาหาคิดว่าเขาจะทำร้าย คนเห็นเงาเคลื่อนไหวในที่มีดสลัวคิดว่าดวงภาพเป็นผีหลอก กระต่ายตื่นตูมได้ยินเสียงลูกมะพร้าวหล่นคิดว่าดวงภาพเป็นว่าโลกกำลังแตก เป็นต้น

(๓) ทิฏฐิวิปlass คือ ทิฏฐิคลาดเคลื่อน ความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง ความเห็นคลาดเคลื่อน ตามปกติ สืบเนื่องมาจากสัญญาวิปlassและจิตวิปlassนั่นเอง เมื่อหมายรู้ผิดอย่างไร ก็เห็นผิดไปตามนั้นเมื่อคิดว่าดวงภาพเคลื่อนไหวคลาดเคลื่อนไปอย่างไร ก็พลอยเห็นผิด เชื่อถือผิดพลาดไปตามอย่างนั้น เช่น เมื่อหมายรู้ผิดว่าเชือกเป็นงู ก็อาจลงความเห็นว่าสถานที่บริเวณนั้นมีงูหรือมีงูชุม เมื่อหมายรู้ว่าผืนแผ่นดินเรียบราบขยายออกไปเป็นเส้นตรง ก็จึงลงความเห็นว่าโลกแบน เมื่อคิดไปว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นเป็นไป เคลื่อนไหวต่าง ๆ ก็ต้องมีผู้จัดแจงผลักดัน ก็จึงลงความเห็นว่า พ้าร่อง พ้าผ่า แผ่นดินไหว ฝนตก น้ำท่วม มีเทพเจ้าประจำอยู่และคอยบันดาล ดังนี้ เป็นต้น

สรุป การรับรู้ทางพระพุทธศาสนา ความรู้ทั้งหมดทุกอย่างทุกประเภทเกิดจากผัสสะหรือเกิดขึ้นที่ผัสสะ คืออาศัยการรับรู้ โดยผ่านอายตนะทั้ง ๖ แล้วผลของการรับรู้คือ เวทนา

### ๒.๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ทางจิตวิทยา

การรับรู้ นับว่าเป็นพื้นฐานของกระทำความเข้าใจสิ่งแวดลอมเกิดขึ้นได้เมื่อมีสิ่งเร้าจากสิ่งแวดลอมเข้ามากกระทบกับอวัยวะรับความรู้สึกซึ่งจะส่งกระแสความรู้สึกนั้นๆ ไปยังสมองเพื่อให้เกิดการตีความและเกิดการรับรู้ขึ้น นอกจากนี้ การรับรู้บุคคลเป็นกระบวนการสร้างความ

<sup>๑๐๗</sup> ติวรายละเอียดยใน อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๔๗/๗๗ - ๘๑.

ประทับใจต่อบุคคลอื่นๆ ในด้านต่างๆ เนื่องมาจากการสร้างสัมพันธ์ภาพกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการรับรู้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในการดำรงชีวิตที่จะขาดไม่ได้

### ก) ความหมายของการรับรู้

ในทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้ นั้น ถือว่าการรับรู้เป็นสภาพทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในพระพุทธศาสนา จิตวิทยาสังคมและพฤติกรรมและมีผู้ให้ความหมายการรับรู้ไว้ต่างๆ ดังนี้

**กันยา สุวรรณแสง**<sup>๑๑๔</sup> ได้ให้ความหมายของการรับรู้ว่า การรับรู้ คือการแปลความหมายจากการสัมผัส

**สุชา จันท์เอม**<sup>๑๑๕</sup> กล่าวว่า การรับรู้คือการตีความหมายการรับสัมผัส การรับรู้เป็นกระบวนการที่เกิดแทรกอยู่ระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

**วิภาพร มาพบสุข**<sup>๑๑๖</sup> กล่าวว่า การรับรู้ คือกระบวนการที่บุคคลแปลหรือตีความหมายของความรู้สึกที่ได้สัมผัส จากการเห็นภาพ จมูกได้กลิ่น หูได้ยินเสียง ผิวหนังรับสัมผัส เป็นต้น ออกมาในพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งที่มีความหมาย หรือรู้จักเข้าใจได้ ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัย คือ ความรู้เดิม ระดับสติปัญญา การสังเกตพิจารณา เจตคติ ค่านิยม ความคาดหวัง สภาพจิตใจของบุคคลในขณะนั้นและธรรมชาติของสิ่งแวดล้อม แม้ว่าการสัมผัส ประสบการณ์ สติปัญญา จะตีขนาดใด ถ้าการแปลความผิดพลาด การรับรู้ก็จะคลาดเคลื่อน

**เต็มศักดิ์ คทวณิช**<sup>๑๑๗</sup> ได้ให้ความหมายของการรับรู้ว่า หมายถึงกระบวนการในการแปลความหมายที่เกิดขึ้นภายหลังร่างกายการรับสัมผัสจากสิ่งเร้าทั้งหลาย

**สุวีร์ ศิวะแพทย์**<sup>๑๑๘</sup> กล่าวว่า การรับรู้คือ การจัดระบบข้อมูลและการตีความหมายโดยพื้นฐานประสบการณ์เดิม

<sup>๑๑๔</sup> กันยา สุวรรณแสง, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมสาส์น (๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๙.

<sup>๑๑๕</sup> สุชา จันท์เอม, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๘.

<sup>๑๑๖</sup> วิภาพร มาพบสุข, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓๒.

<sup>๑๑๗</sup> เต็มศักดิ์ คทวณิช, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๗.

<sup>๑๑๘</sup> สุวีร์ ศิวะแพทย์, *จิตวิทยาทั่วไป*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๙๙.

สรุปได้ว่า การรับรู้ (Perception) หมายถึง การเกิดอาการสัมผัสอย่างมีความหมาย และเป็นกระบวนการแปลหรือตีความจากประสบการณ์เดิม จะเห็นว่าการรับรู้เป็นกระบวนการ คือ เริ่มจากการใช้ประสาทสัมผัสเกิดอาการสัมผัสขึ้น และตีความแห่งการสัมผัสที่ได้รับออกมา เป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่มีความหมาย อันเป็นสิ่งที่รู้จักและเข้าใจกัน และในการแปลความหมายของการสัมผัสนั้นจำเป็นที่อินทรีย์จะต้องใช้ประสบการณ์เดิมหรือความรู้เดิม ดังนั้นหากคนเราไม่มีความรู้เดิมหรือลืมเรื่องนั้นๆไปก็จะไม่มีการรับรู้ในสิ่งนั้นๆ แต่จะเกิดเฉพาะการสัมผัสกับสิ่งเร้าเท่านั้น

การรับรู้ในการศึกษาครั้งนี้ คือการรับรู้เรื่องหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพิชยญาติการาม หมายถึงระดับความรู้ ความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผ่านการได้ยิน ได้ปฏิบัติ หรือประสบการณ์ตรงของแต่ละบุคคล และแปลความหมายออกมาเป็นความเข้าใจ ไม่เข้าใจ หรือข้อคิดเห็นต่างๆ

## ข. กระบวนการรับรู้<sup>๑๑๓</sup>

กระบวนการรับรู้ เริ่มจากการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสที่มีต่อสิ่งเร้าและมีการแปลความหมายจากประสบการณ์เดิมจนเกิดอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น การตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ ๓ ปัจจัย คือ ประสบการณ์ที่ผ่านมา ความต้องการและความสนใจในขณะนั้น สภาพแวดล้อมและลักษณะของสิ่งเร้าที่มาเร้า โดยสรุปการรับรู้จะเกิดขึ้นต้องประกอบไปด้วยกระบวนการที่สำคัญ ดังนี้

๑) การสัมผัสหรืออาการสัมผัส หมายถึง อาการที่อวัยวะรับสัมผัสแต่ละชนิดรับสัมผัสกับสิ่งเร้าหรือสิ่งเร้าเข้ามากระทบกับอวัยวะรับสัมผัสต่างๆ เพื่อให้คนเรารู้ภาวะแวดล้อมตน โดยปกติเมื่อคนเราได้รับสัมผัสอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วมักจะจำแนกอาการสัมผัสนั้นๆ

๒) ชนิดและธรรมชาติของสิ่งเร้า หมายถึง สิ่งเร้าต่างๆ ที่เข้ามาเร้าอวัยวะรับสัมผัสของคนซึ่งมีลักษณะและคุณสมบัติแตกต่างกัน เช่น

(๑) สิ่งเร้าที่ทำให้ตาเกิดการมองเห็นก็ต้องเป็น สี แสง ภาพ หรือเป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรมทั้งป็นสิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตก็ตาม

(๒) สิ่งเร้าที่ทำให้หูเกิดการได้ยิน ซึ่งจะต้องเป็นสิ่งที่มีความเสียง

(๓) สิ่งเร้าที่ทำให้จมูกได้กลิ่น ก็จะต้องเป็นสิ่งที่ส่งกลิ่นออกมา

(๔) สิ่งเร้าที่ทำให้ลิ้นรับรู้รส ได้แก่ สิ่งที่ยกความหวาน เปรี้ยว เป็นต้น

<sup>๑๑๓</sup> กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์, จิตวิทยาทั่วไป, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๑ -๑๐๗.

(๕) สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการสัมผัสทางผิวหนัง เช่นลม อุณหภูมิ เป็นต้น

๓) การแปลความหมายจากอาการสัมผัส ส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การแปลความหมายดีหรือถูกต้องเพียงใดนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

(๑) สถิติปัญญา หรือ ความฉลาด นับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมการรับรู้ต่าง ๆ ของคนได้เป็นอย่างดี เพราะช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจสิ่งต่าง ๆ สถานการณ์ต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เขาสัมผัสได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีสถิติปัญญาสูงย่อมได้เปรียบในการรับรู้และการเรียนรู้ดีกว่า เร็วกว่าผู้ที่มีระดับสถิติปัญญาต่ำ

(๒) การสังเกตพิจารณาจะช่วยให้คนเรารับรู้ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้แม่นยำมากขึ้นละเอียดยิ่งขึ้น การสังเกตพิจารณา บางครั้งก็ต้องใช้เวลาพอสมควรแต่หากมีความชำนาญก็ใช้เวลาไม่นานนัก ในขณะที่เราสังเกตพิจารณารับรู้อย่างเพ่งพินิจนั้น สภาพจิตใจในขณะนั้นอย่างน้อยก็ต้องมีความตั้งใจและจดจ่อเฉพาะในสิ่งนั้นด้วยจึงจะทำให้เรารู้ได้ถูกต้องและแม่นยำ

(๓) ความสนใจและตั้งใจ นับว่าเป็นส่วนสำคัญไม่น้อยต่อการแปลความหมายจากอาการสัมผัสดังได้กล่าวมาแล้ว เช่น ถ้าความตั้งใจของเราไม่แน่วแน่หรือขาดสมาธิ จิตใจวอกแวกจะแปลความหมายให้ถูกต้องได้ยาก ในทางตรงกันข้ามหากเรามีความสนใจจิตใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วย่อมต้องสังเกตพิจารณาสิ่งนั้นได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งจะก่อให้เกิดการแปลความหมายอย่างถูกต้องแน่นอนได้

(๔) คุณภาพของจิตใจในขณะนั้น ถ้าคนเรามีจิตใจไม่สบาย อารมณ์ไม่ดี หรือมีอาการเหนื่อย หรือไม่สบายเนื้อตัว ย่อมจะกระทบต่อสถิติปัญญาทำให้เกิดการเฉื่อยชาไม่เกิดการรับรู้หรือความเข้าใจ การแปลความหมายก็เกิดไม่ได้หรือมีการผิดพลาดได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเรามีอารมณ์ดี พอใจและมีความสุข กระชุ่มกระชวย ใจคอปลอดโปร่ง ก็ย่อมทำให้สถิติปัญญาดีขึ้น ช่วยในการแปลอาการสัมผัสได้ดี

๔) การใช้ความรู้เดิม หรือประสบการณ์เดิมเพื่อแปลความหมาย ได้แก่ ความคิด ความรู้ และการกระทำที่ได้เคยปรากฏแก่ผู้นั้นมาก่อนในอดีต นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะช่วยในการตีความหมายของอาการสัมผัสนั้นได้โดยแจ่มชัดและถูกต้อง ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยคุณลักษณะดังต่อไปนี้คือ

(๑) เป็นความรู้ที่แน่นอน ถูกต้อง และชัดเจน

(๒) ต้องมีปริมาณมากหรือสะสมไว้มาก ๆ หรือรู้หลาย ๆ อย่างจึงจะช่วยให้แปลความหมายต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ความรู้เดิมหรือประสบการณ์เดิมที่แตกต่างกันไปในด้านปริมาณและความถูกต้องนั้นย่อมมีส่วนทำให้คนเรารับรู้ได้แตกต่างกัน ในเรื่องของการรับรู้ นั้นเป็นเรื่องซับซ้อนเพราะมีอิทธิพลไปถึงการเกิดพฤติกรรมของบุคคลที่แตกต่างกัน ดังนั้นถึงจะเป็นเรื่องซับซ้อนเพียงไรก็ตามก็ต้องมีการศึกษาจึงนำไปสู่กระบวนการที่สามารถศึกษาได้โดยไม่ยากนัก



สรุปกระบวนการรับรู้ เริ่มจากการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสที่มีผลต่อสิ่งเร้าและมีการแปลความหมายจากประสบการณ์เดิมจนเกิดอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น การตอบสนองสิ่งเร้าขึ้นอยู่กับ ๓ ปัจจัย คือ ประสบการณ์ที่ผ่านมา ความต้องการและความสนใจในขณะนั้น สภาพแวดล้อมและลักษณะของสิ่งเร้าที่มาเร้า

### ค. ลำดับขั้นของกระบวนการรับรู้<sup>๑๑๔</sup>

การรับรู้จะเกิดขึ้นได้ ต้องเป็นไปตามขั้นตอนของกระบวนการดังนี้

ขั้นที่ ๑ สิ่งเร้า ( Stimulus ) มากระทบอวัยวะสัมผัสของอินทรีย์

ขั้นที่ ๒ กระแสประสาทสัมผัสวิ่งไปยังระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีศูนย์อยู่ที่สมอง เพื่อสั่งการ ตรงนี้เกิดการรับรู้ ( Perception )

ขั้นที่ ๓ สมองแปลความหมายออกมาเป็นความรู้ความเข้าใจโดยอาศัย ความรู้เดิม ประสบการณ์เดิม ความจำ เจตคติ ความต้องการ ปทัสถาน บุคลิกภาพ เซอาน์ปัญญา ทำให้เกิดการตอบสนองอย่างใดอย่างหนึ่ง การรับรู้ ( Perception ) ตัวอย่าง ขณะนอนอยู่ในห้องได้ยินเสียงร้องเรียกเหมียว ๆ ฐรู้ว่า เป็นเสียงร้องของสัตว์ และรู้ต่อไปว่าเป็นเสียงของแมว เสียงเป็นเครื่องเร้า ( Stimulus ) เสียงแล่นมากระทบหูในหูมีปลายประสาท ( End organ ) เป็นเครื่องรับ ( Receptor ) เครื่องรับส่งกระแสความรู้สึก ( Impulse ) ไปทางประสาทสัมผัส ( Sensory nerve ) เข้าไปสู่สมอง สมองเกิดความตื่นตัวขึ้น ( ตอนนี้เป็นสัมผัส ) ครั้นแล้วสมองทำการแยกแยะว่า เสียงนั้นเป็นเสียงคนเป็นเสียงสัตว์ เป็นเสียงของแมวสาวเป็นเสียงแมวหนุ่ม ร้องทำไมเราเกิดอาการรับรู้ ตอนหลังนี้เป็น การรับรู้ เมื่อเรารู้ว่าเป็นเสียงของแมวเรียก ทำให้เราต้องการรู้ว่าแมวเป็นอะไร ร้องเรียกทำไมเราจึงลุกขึ้นไปดูแมวตาม ตำแหน่งเสียงมีได้ยินและขานรับ สมองก็สั่งให้กล้ามเนื้อปากทำการเปล่งเสียงขานรับ ตอนนีทางจิตวิทยาเรียกว่า ปฏิกริยาหรือการตอบสนอง ( Reaction หรือ Response ) เมื่อประสาทตื่นตัวโดยเครื่องเร้า จะเกิดมีปฏิกริยา คืออาการตอบสนองต่อสิ่งเร้า

### ง. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้<sup>๑๑๕</sup>

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ของบุคคลมีดังต่อไปนี้

๑) ความตั้งใจ ( Attention ) หมายถึง การเอาใจใส่สิ่งหนึ่งสิ่งใดในขณะนั้นเพียงสิ่งเดียว ดังนั้น การรับรู้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจของคนเราอาจแยกได้ ดังนี้

<sup>๑๑๔</sup> กัญญา สุวรรณแสง, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๑๓๑.

<sup>๑๑๕</sup> สุชา จันทรเอม, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๑๒๙-๑๓๑.

(๑) สิ่งเร้าภายนอก คุณสมบัติของสิ่งเร้าภายนอกที่ดึงดูดความตั้งใจของคนเรา ได้แก่ สี เสียง แสง กลิ่น เป็นต้น

(๒) สิ่งเร้าภายใน ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ หรือ ความหวัง เช่น เราเกิดความต้องการและความหวังที่จะรับรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะเมื่อสิ่งนั้นเป็นที่สนใจ และความสนใจซึ่งเป็นสิ่งเร้าภายในแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ๑) ความสนใจชั่วขณะ ได้แก่ ความสนใจที่มีอยู่ในขณะนั้นๆ ๒) ความสนใจที่ติดเป็นนิสัย ได้แก่ ความสนใจเดิมที่บุคคลมีจนติดเป็นนิสัย คนที่มีความพร้อมที่จะเลือกสนใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความสนใจเดิมของตน

๒) การเตรียมพร้อมที่จะรับรู้ ( Preparatory Set) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สงบ และแน่วแน่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพียงสิ่งเดียว การรับรู้ก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นได้

๓) ความต้องการ หมายถึง สภาวะของจิตใจที่อยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใดเมื่อเป็นความอยากได้การรับรู้ที่เกิดขึ้นก็จะมีประสิทธิภาพ

#### จ. ความผิดพลาดของการรับรู้<sup>๑๑๖</sup>

การรับรู้ผิดพลาด เกิดขึ้นได้จากสาเหตุหลายประการ เช่น เนื่องจาก

๑) สภาวะบางประการของสิ่งเร้า คนปกติอาจรับรู้ผิดพลาดเพราะภาวะของสิ่งเร้า หรือเนื่องจากคุณสมบัติของสิ่งเร้า หรือส่วนประกอบที่แตกต่าง หรือความเชื่อที่บุคคล มีต่อการรับรู้ เช่น

ภาพมายา หรือทัศนมายา หรือภาพลวงตา (illusion) คือภาพที่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้การรับรู้ของเราเบี่ยงเบน หรือผิดพลาดไป จากความจริง

การเติมสิ่งหนึ่งสิ่งใด (Embeddedness) คือการต่อเติมสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไป ทำให้ภาพที่มองเห็นผิดไปจากความเป็นจริง

ขนาดสัมพัทธ์ (Relative size) หรือขนาดเปรียบเทียบ (size contrasts) การตัดสินขนาดอาจผิดไปจากความเป็นจริงได้ เนื่องจากตำแหน่งเปรียบเทียบของสิ่งเร้านั้นๆ ซึ่งแท้จริงสิ่งเร้านั้นมีขนาดเหมือนและเท่ากัน แต่ถ้าสิ่งเร้านั้นอยู่ในตำแหน่ง ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน หรืออยู่ใกล้ไกลสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันก็จะเกิดภาพลวงตาขึ้นได้ การเกิดมูมหรือ

การตัดกันของเส้นตรง (Angle of Interesting Lines) จากการประสานกัน และการตัดกันของเส้นตรง จะทำให้เกิดภาพลวงตาขึ้นได้ ทำให้การรับรู้ผิดจากความเป็นจริงไป

๒) ความเชื่อที่ผิดๆ (Delusions)

๓) ความไม่สมบูรณ์ของประสาทและอวัยวะสัมผัส ภาวะของอินทรีย์ของผู้รับรู้ผิดไป เช่น กินเหล้า กินยาบางอย่างเข้าไป จะเกิดความผิดพลาดของการรับรู้ การรับรู้เช่นนี้ เรียกว่า Hallucination ประสาทสัมผัสไม่ดี คนซราตาฝ้าฟาง คนซราตาฝ้าฟาง คนกินหมากสูบบุหรี่ยี่แม้

<sup>๑๑๖</sup> กัญญา สุวรรณแสง, จิตวิทยาทั่วไป, หน้า ๑๔๓ - ๑๔๘.

รสเปรี้ยวจัด เค็มจัดก็ยิ่งรู้สึกว่ารสไม่เข้มข้น สรุปได้ว่า อายุ สารเคมี และความเหนื่อยล้า (fatigue) มีผลต่อการรับรู้ ความพิการ เช่น หูตึง ตาบอดสี มีผลให้รับรู้ ผิดพลาด

๔) อุบาทวนของตนเอง เช่น ไปป่าล่าสัตว์เห็นคนตะคุ่ม ๆ นึกว่าแก้ง เอาปืนยิงไปง  
เข้าให้

๕) การแปลสัมผัสผิด เพราะประสบการณ์น้อยมีความรู้ไม่พอ เช่น เด็กเห็นแพะ  
บอกว่าแกะ เพราะแปลสัมผัสไม่ถูก ไม่เห็นความแตกต่าง ระหว่างแพะกับแกะ บางคนคิดว่า  
แมงป่องเป็นตุ๊กแตนจึงจับเล่น คนนอกเมืองเห็นบุรุษไปรษณีย์ก็คิดว่าเป็นตำรวจ

๖) บุคลิกภาพอุปนิสัย และเจตคติ (Attitude) คนมองโลกในแง่ดี มักเห็นส่วนดีของ  
สิ่งเรามากกว่าที่จะมองเห็นส่วนเสียของมัน แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายมักมองไม่เห็นส่วนดี ถ้า  
เรามีเจตคติไม่ดีต่อหัวหน้า เขาพูดตั้งก็ว่าดู ถ้าเรามีเจตคติที่ดี เราก็มองว่าพูดตั้งฟังชัดดี

๗) ความต้องการ คนที่มีความต้องการแตกต่างกัน ถ้าถูกเร้าด้วยสิ่งเร้าเดียวกันก็  
อาจเกิดการรับรู้ต่างกัน คนที่กำลังหิวกับ คนที่กำลังอิม จะมีการรับรู้ต่อร้านอาหารต่างกัน คนที่  
กำลังหางานทำจะเงี่ยหูฟัง เมื่อได้ยินข่าวว่าที่ไหนรับเข้าทำงาน

๘) อารมณ์ เป็นตัวแปรทำให้การรับรู้ผิดพลาดได้ ขณะอารมณ์เสียใครมาพูดจา  
ติดต้ออะไรด้วย อาจไม่รับรู้หรือรับรู้ไปทางลบ แต่ถ้าอารมณ์ดี อะไรๆ ก็รับรู้ไปในทางดีหมด

๙) ความใส่ใจ (Attention) คือ ความตั้งใจเลือกเฟ้นรับรู้เฉพาะสิ่งที่ตรงกับความ  
ต้องการหรือความสนใจของเรา ครูพลเวลาอ่าน หนังสือพิมพ์ มักค้นหาข่าวเกี่ยวกับกีฬา ครู  
ประวัติศาสตร์ชอบอ่านเหตุการณ์ปัจจุบัน นักเรียนมักจะอ่าน และจำตรงที่ครูบอกว่าจะออกสอบ  
มากกว่าที่อื่น และจะจำได้ดีเมื่ออ่านตอนใกล้ๆ จะสอบในกลุ่มคนมากมายเรามักจะมองหาและ  
เห็นแต่พรรคพวกลูกศิษย์ของเรา

๑๐) วัฒนธรรม เป็นกรอบของการอ้างอิง (Frames of Reference) ในยุโรปกับใน  
เมืองไทยรับรู้เรื่องการหย่าร้าง กอดจูบในที่สาธารณะแตกต่างกัน

๑๑) มองในแง่มุม ทิศทาง บรรยากาศต่างกันจะเห็นตรงกัน

สรุป การรับรู้ของมนุษย์ ต้องอาศัยสิ่ง ๓ ประการคือ ๑) ประสบการณ์เดิม เช่น  
ความคิด ความรู้ การกระทำที่ได้เคยกระทำมาแล้วในอดีต เป็นต้น ๒) ความต้องการและความ  
สนใจในขณะนั้น ๓) และสภาพแวดล้อมและลักษณะของสิ่งเร้าที่มาเร้า นั่นคือ การที่มนุษย์จะ  
สามารถรับรู้และแสดงการรับรู้ออกได้อย่างดีจะต้องอาศัยสิ่งเร้า การรับสัมผัส การตีความหมาย  
จากการรับสัมผัส และประสบการณ์เดิมเพื่อตีความหมาย ถ้าหากอวัยวะรับสัมผัสต่าง ๆ  
บกพร่องหรือขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป เช่น ตา หู จมูก ลิ้น ผิวหนัง เป็นต้น ก็จะทำให้การรับรู้นั้นขาด  
ความสมบูรณ์ไปได้

## ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องศึกษาศึกษาการรับรู้สติปัญญาฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยดังนี้

**พระครูปลัดวันชาติ วิชาโต** ได้วิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ตามหลักสังคหวัตถุ ๔” พบว่าความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ตามหลักสังคหวัตถุ ๔ พบว่า ประชาชนที่มีเพศ, อายุ, ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์โดยรวมไม่แตกต่างกัน<sup>๑๑๗</sup>

**พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล** ได้วิจัยเรื่องศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ) พบว่า หลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ) มีดังนี้ ๑) บุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติ เช่น วิธีสมาทานพระกรรมฐาน การแผ่เมตตา เป็นต้น ๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ เช่น การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญาฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ๓) ศึกษาในประเด็นย่อยอื่น ๆ เช่น การสอบถามอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ รูปแบบการสอนวิปัสสนา ระยะเวลาในการสอน ผลของการวิปัสสนา พบว่า ผู้ปฏิบัติได้มีพัฒนาจริยาธรรมของตนเองมากขึ้น เช่น รักษาศีล ๕ ตั้งตนอยู่ในหลักกุกุศลกรรมบถ และมีความเข้าใจและปฏิบัติในหลักของอริยสัจ ๔ ได้ถูกต้อง<sup>๑๑๘</sup>

**พระณัฐเสฏฐ์ อธิญาโณ** ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการบวชเนกขัมมะของพุทธศาสนิกชน : ศึกษากรณี วัดนครป่าหมาก เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร” พบว่า พุทธศาสนิกชนผู้บวชเนกขัมมะที่มี เพศ อายุ และระดับการศึกษาต่างกัน มีการตัดสินใจบวชเนกขัมมะไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพ รายได้ต่อเดือนส่งผลให้มีการตัดสินใจบวชเนกขัมมะที่แตกต่างกันโดยปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจบวชเนกขัมมะ มากที่สุด คือ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในชื่อเสียงของผู้ดำเนินโครงการบวชหรือชื่อเสียงของทางวัดมากที่สุด ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับประโยชน์ ในการบวชเนกขัมมะ ๓ อันดับแรก คือ เห็นว่าทำให้ได้บำเพ็ญเนกขัมมะบารมีรองลงมา คือ ทำให้ได้ฟังหลักธรรมจากครูบาอาจารย์ ทำให้เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา

<sup>๑๑๗</sup> พระครูปลัดวันชาติ วิชาโต, “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ตามหลักสังคหวัตถุ ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑๘</sup> พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล, “ศึกษาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ(ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

ขึ้น โดยมุ่งเน้นเพื่อบำเพ็ญเนกขัมมบารมี เพื่อศึกษาเรียนรู้หลักธรรมและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นในจิตใจ และเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์<sup>๑๑๙</sup>

**พระธรรณห์ ชยาภินนโท** ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว : ศึกษากรณี ครอบครัวผู้ประกอบการอาชีพทำสวนยาง อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่” พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของครอบครัวผู้ประกอบการอาชีพทำสวนยางพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ขนาดของครอบครัว ความรู้ของผู้นำครอบครัว และรายได้ของครอบครัว และด้านทัศนคติที่มีต่อหลักพุทธจริยธรรมของผู้นำครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ นอกจากนี้พบว่า การถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมนั้น เป็นลักษณะตามจารีตประเพณีวัฒนธรรม คือในลักษณะที่การสอนนั้นเป็นไปเพื่อสั่งคมรอบข้าง หรือทำตามๆกันมา ไม่ใช่สอนเพื่อให้ปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เช่น หลักเบญจศีล-เบญจธรรม มีการสอนเรื่องการห้ามลักทรัพย์มากที่สุด เพราะคนที่ลักทรัพย์ของผู้อื่นย่อมเป็นบุคคลที่สังคมไม่ยอมรับ ซึ่งโดยความเป็นจริงหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ข้อที่ควรสอนมากที่สุด คือ การห้ามดื่มสุราเพราะสุราเป็นเหตุให้ทำผิดในข้ออื่นๆ ได้ทุกข้อ<sup>๑๒๐</sup>

**พระธรรณห์ นิธิปัญญา** ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาบทบาทของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ในการเผยแผ่พุทธธรรม” พบว่าอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ เป็นผู้เผยแผ่พุทธธรรมที่มีประสบการณ์มานานกว่า ๔๐ ปี เป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในพระไตรปิฎกและอรรถกถา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในส่วนของพระอภิธรรม ซึ่งว่าด้วยสภาวะของปรมัตถธรรมที่สุขุมลุ่มลึก มีผลให้ทัศนคติที่มีต่อพระพุทธศาสนาเปลี่ยนแปลงไปสู่ความศรัทธาที่มั่นคง และด้วยทัศนคติต่อตนเองในฐานะอุบาสิกาที่มีความตั้งใจที่จะเผยแผ่ธรรม จึงเห็นว่าการศึกษาและเผยแผ่พุทธธรรมเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรให้ความสำคัญ ไม่ใช่เฉพาะเป็นหน้าที่ของบรรพชิตเท่านั้น แต่คฤหัสถ์ก็ควรกระทำตามกำลังสติปัญญาด้วย ส่วนทัศนคติของอาจารย์สุจินต์ที่มีต่อผู้ฟังนั้นก็เป็นไปด้วยความเมตตา ในฐานะกัลยาณมิตรที่ช่วยชี้ทางธรรมให้แก่ผู้อื่นด้วยความรู้ทางโลกและทางธรรม รวมทั้งทัศนคติที่ดีในด้านต่างๆ เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมทักษะของอาจารย์สุจินต์ในการสื่อสารธรรมไม่ว่าจะเป็นวัจนสารธรรมที่สื่อภาษาทั้งไทยและอังกฤษเป็นอย่างดี การใช้ถ้อยคำเป็นไปอย่าง

<sup>๑๑๙</sup> พระณัฐสุเมฐฐ์ อธิญาโณ, “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการบวชเนกขัมมะของพุทธศาสนิกชน : ศึกษากรณี วัดนครป่าหมาก เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๐</sup> พระธรรณห์ ชยาภินนโท, “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว : ศึกษากรณี ครอบครัวผู้ประกอบการอาชีพทำสวนยางอำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

สุภาพ มีความกระชับ หนักแน่น ได้ใจความชัดเจนตามความหมายของธรรม สามารถถ่ายทอดสาระจากธรรมในทุกระดับให้เป็นที่เข้าใจได้ไม่ยากสาระแห่งพุทธธรรมทุกระดับที่อาจารย์สุจินต์ได้นำมาแสดงนั้นสามารถเชื่อมโยงถึงการเจริญวิปัสสนาและข้อปฏิบัติแห่งสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธานุศาสน์ โดยการค่อยๆ อบรมเจริญปัญญาให้ยิ่งขึ้นที่สำคัญที่สุดก็คือพุทธธรรมทุกระดับนั้นสามารถประพฤติปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากไม่มีสิ่งใดเลยในโลกและชีวิตที่ไม่ใช่ธรรม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในธรรมของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ว่ามีมากน้อยเพียงใดบทบาทของอาจารย์สุจินต์มีความสอดคล้องกับทุกองค์ประกอบของหลักนิเทศศาสตร์ ในขณะที่แนวคิดพื้นฐานและวัตถุประสงค์ของอาจารย์สุจินต์ ทั้งในส่วนของความรู้ความเข้าใจ บุคลิกภาพในฐานะผู้สั่งสอน สาระธรรม สื่อที่ใช้ รวมทั้งการคำนึงถึงความพร้อมของผู้รับสาร สิ่งเหล่านี้อาจารย์สุจินต์ได้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องด้วยดีกับหลักพุทธวิธีการสื่อสารธรรม บทบาทดังกล่าวจึงเป็นไปอย่างเหมาะสมตามควรแก่สถานะของคฤหัสถ์ผู้ทำหน้าที่เผยแผ่พุทธธรรม<sup>๑๒๑</sup>

**พระมหาปฐมวิทย์ กิตติปาโล** ได้วิจัยเรื่อง“บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายรูปนาม”พบว่า บทบาทของสมาธิที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบ่งออกเป็น ๒ วิธีคือ ๑) วิธีการที่เน้นเฉพาะด้านปัญญา หรือเรียกว่า “วิปัสสนายานิก” คือผู้ที่เริ่มปฏิบัติด้วยการเจริญวิปัสสนาเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดใดมาก่อน ใช้สมาธิเท่าที่จำเป็นเพียงขณิกสมาธิเท่านั้น เพื่อให้วิปัสสนาดำเนินไป เมื่อปฏิบัติตามวิธีนี้จนบรรลุธรรม จะเป็นพระอรหันต์ประเภทสุกขวิปัสสก ๒) วิธีการที่เน้นความสำคัญของสมาธิ หรือเรียกว่า “สมถยานิก” คือผู้เริ่มปฏิบัติเจริญสมาธิจนกระทั่งได้อุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ แล้วใช้สมาธินั้นเป็นบาทของการเจริญวิปัสสนา เมื่อปฏิบัติตามวิธีนี้จนบรรลุธรรม จะเป็นพระอรหันต์ประเภทอุกโกตภาควิมุต ส่วนวิธีการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนาสายรูปนาม ตรงกับวิธีการที่ ๑<sup>๑๒๒</sup>

**พระมหารุ่งเรือง รุขิตธมฺโม** ได้วิจัยเรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อย

<sup>๑๒๑</sup> พระธรรมาภรณ์ นิธิปัญโญ, “การศึกษาบทบาทของอาจารย์สุจินต์ บริหารวณเขตต์ในการเผยแผ่พุทธธรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๒</sup> พระมหาปฐมวิทย์ กิตติปาโล, “บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายรูปนาม”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

เกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียดเป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ – ๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง แสดงว่าการปฏิบัติธรรมสามารถขัดเกลาพฤติกรรมหยาบได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น<sup>๑๒๓</sup>

**พระสมบัตร จิตญาโณ** ได้วิจัยเรื่องศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมอยู่ด้วย สมถะ คือภาวะที่จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ผลที่มุ่งหมาย คือ ฌาน และวิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน หรือปัญญา ที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ และธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือ ชันธ ๕ ที่ควรละคืออวิชชา ที่ควรทำให้แจ้งคือวิชชาและวิมุตติ ธรรม ๒ ประการ เมื่อเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ เพื่อยังกุศลธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการให้เกิดขึ้น เพื่อบรรลุถึงนิพพาน<sup>๑๒๔</sup>

**พระมหาสัณห์ธิต วิสุทธ์เวท** ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา (อินเดีย)” ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกอบรมที่ครบวงจรจะต้องมีการพัฒนาครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ศีลคือเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางจิต ให้มีจิตที่เข้มแข็ง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นการพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถทางปัญญา ให้เป็นผู้มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา ความรอบรู้ เช่น รู้ในบาป บุญคุณ โทษ ประโยชน์ มีใช้ประโยชน์ รู้เท่าทันโลกธรรม<sup>๑๒๕</sup>

<sup>๑๒๓</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโม, “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๔</sup> พระสมบัตร จิตญาโณ, “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับ แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๕</sup> พระมหาสัณห์ธิต วิสุทธ์เวท, “การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา(อินเดีย)”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

**พระสาธิต โปธาเศษ** ได้วิจัยเรื่องวิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า วิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระวิปัสสนาจารย์ส่วนใหญ่เป็นไปในทางเดียวกัน คือ ๑) แนะนำย้าเตือนตลอดจนเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเคร่งครัด ๒) แนะนำย้าเตือนให้กำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยให้มาก คือให้เป็นไปในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน ๓) แนะนำย้าเตือนให้สำรวมอินทรีย์ ๖ ๔) แนะนำย้าเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์ และ ๕) จัดสรรสถานที่ บุคคล วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน อาหาร และหมู่คณะให้เหมาะสมเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติ ตามวิธีการ ๕ ประการข้างต้น จะเห็นว่าพระวิปัสสนาจารย์เป็นเพียงแค่ผู้บอกวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และคอยย้าเตือนให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด ตลอดจนถึงเป็นผู้จัดสรรอาหารและสถานที่เป็นต้น ให้สัปปายะ เพื่อที่จะให้สติทริย์ของผู้ปฏิบัติมีความแก่กล้าจนสามารถเกื้อกูลให้อินทรีย์ที่เหลืออีก ๔ มีความสมดุลกัน กล่าวโดยสรุปคือ สติทริย์จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น<sup>๑๒๖</sup>

**พระสุภีร์ สุดสงวน** ได้วิจัยเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า กระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญา สมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง การปรับอิริยาบถให้เหมาะสม มีความสมดุลกันจะทำให้การฝึกสติได้อย่างต่อเนื่อง มีพลังเกิดประสิทธิภาพ นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้<sup>๑๒๗</sup>

**พระอำนาจ ปริมุตโต** ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร” พบว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณา

<sup>๑๒๖</sup> พระสาธิต โปธาเศษ, “วิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๗</sup> พระสุภีร์ สุดสงวน, “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.



เป็นรายข้อก็พบว่าการรักษาศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติดัดในกามระหว่างชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนาริราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ อาชีพระดับการศึกษา รายได้ และระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่ามีเพียงระดับการศึกษาเท่านั้น ที่ส่งผลต่อการรักษาเบญจศีล ส่วนอายุ อาชีพ รายได้และระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนไม่ส่งผลต่อการรักษาเบญจศีลหรือไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕<sup>๑๒๘</sup>

**พระมหาเอกมริ คงตางาม** ได้วิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลัก : สาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลัก สาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอดอนมดแดงจังหวัดอุบลราชธานี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ประชาชนที่มีระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกันมีความคิดเห็นต่อการบริหารงานตามหลักสาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๑ ซึ่งยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนประชาชนที่มีเพศ อายุต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้<sup>๑๒๙</sup>

**แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์** ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระพุทธศรีจอมทองวรวิหาร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายและสำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตจอบต่อเนื่องในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะ

<sup>๑๒๘</sup> พระอานาจ ปริมุฑโต, “ศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนาริราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๒๙</sup> พระมหาเอกมริ คงตางาม, “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลัก : สาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

ญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าเป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผล นิพพาน<sup>๑๓๐</sup>

**ธนาทิพย์ ลอแก้ว** ได้วิจัยเรื่องแนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์พระพุทธศาสนา นานาชาติ วัดพระธาตุดอยสุเทพราชวรวิหาร พบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนว สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสอนตามแนวพองหนอ ยุบหนอ คือการใช้สติเป็นประธานในการกำหนด อารมณ์ ฐานที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม แนวทางการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ สอนให้โยคีฝึกปฏิบัติโดยเน้นอริยาบถเดินและนั่ง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดอริยาบถในกายานุปัสสนา เป็นหลัก การปฏิบัติในอริยาบถยืนและนอนจัดอยู่ในอริยาบถย่อยร่วมกับอริยาบถย่อยอื่นๆ ส่วน เวทนา จิต ธรรมเป็นปรากฏการณ์ที่แทรกอยู่ระหว่างการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการ กระทำอริยาบถย่อย<sup>๑๓๑</sup>

**พรรณราย รัตน์ไพฑูริย์** ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธี ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราช มหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริง สัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านใช้ หลักสติปัฏฐาน ๔ คือพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ท่าน ได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีแบบสมถะ มีวิปัสสนานำ<sup>๑๓๒</sup>

**วิชญาภา เมธีวรรณ** ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ : กรณีศึกษาโรงเรียนศรีรังศรีวิทยา จังหวัดนครสวรรค์” พบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักอิทธิบาท ๔ ของโรงเรียนศรีรังศรีวิทยา จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า บุคลากรมีการพัฒนา ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ด้านฉันทะด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา ใน การปฏิบัติหน้าที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน อยู่ในระดับมากทุก ด้านการเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท

<sup>๑๓๐</sup> แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์, “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระพุทธศรีจอมทองวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๑</sup> ธนาทิพย์ ลอแก้ว, “แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์พระพุทธศาสนา นานาชาติ วัดพระธาตุ ดอยสุเทพราชวรวิหาร”, **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา**, (บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๒</sup> พรรณราย รัตน์ไพฑูริย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

๔ ของโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับ การศึกษา และ ตำแหน่ง ไม่แตกต่างกันแนวทางการประยุกต์ใช้การพัฒนาศูนย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ของโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์ บุคลากรต้องยึดหลักอิทธิบาท ๔ ในการปฏิบัติหน้าที่ซึ่งจะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความรัก ความพอใจในงาน ปฏิบัติงานด้วยความพากเพียรบากบั่นด้วยความเอาใจใส่ในงาน และมีการตรวจสอบความสำเร็จในงานอยู่เสมอ ผลก็คือ การพัฒนาศูนย์จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขึ้นอยู่กับผู้บริหาร และตัวบุคลากรเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ในอนาคต<sup>๑๓๓</sup>

**สมภาร ทวีรัตน์** ได้วิจัยเรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักปฏิบัติกรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ กล่าวคือ อาการทางจิตประสาทภายหลัง การทดลองดีขึ้น จากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๐๑ การปฏิบัติจะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข<sup>๑๓๔</sup>

**สุธรรมมา วรนาวิณ** ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร” พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปฏิบัติสมาธิ พบว่าการปฏิบัติสมาธิตามหลักพุทธศาสนาด้วยการพัฒนาสติอย่างต่อเนื่องบนฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นั้นส่งผลให้เกิดคุณลักษณะ ๔ ประการ คือ พัฒนากาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิต และพัฒนาปัญญาซึ่งเป็นการพัฒนาทั้งความฉลาดทางอารมณ์ และการพัฒนาความฉลาดทางปัญญาไปพร้อมๆ ไปด้วย อย่างไรก็ตามพุทธศาสนาเน้นการพัฒนาจิตมาเป็นอันดับต้น โดยการพัฒนากายและพฤติกรรมเป็นการพัฒนาการทางสังคมก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านจิตพัฒนาปัญญา ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านเก่งการพัฒนาจิต เป็นการพัฒนาการทางอารมณ์ ก่อให้เกิดความฉลาดทางอารมณ์ ด้านสุข<sup>๑๓๕</sup>

<sup>๑๓๓</sup> วิชญาภา เมธีวรฉัตร, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ : กรณีศึกษาโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๔</sup> สมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”, *วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๕</sup> สุธรรมมา วรนาวิณ, “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิมพระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

**เสาวนิต ผลงกระโทก** ได้วิจัยเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาคิดทำให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่า สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง ๘ ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิด หวาดระแวง ความไม่ไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนาคิดทำให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว และมวลมนุษยชาติ<sup>๑๓๖</sup>

**เสาวนีย์ พงษ์** ได้วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) สามารถเพิ่มความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพได้<sup>๑๓๗</sup>

**อนุชา สมจิตร** ได้กล่าวถึงวิปัสสนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย” ไว้ว่า มหาสติปัฏฐาน เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดจากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง โดยตรัสว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อความดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุมรรคที่ถูกต้องและเพื่อมรรคถึงนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ขยายความโดยกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกียบุคคล และระดับโลกุตตรบุคคล โดยมีญาณ ๑๖ และวิสุทธิ ๗ เป็นเครื่องวัด<sup>๑๓๘</sup>

<sup>๑๓๖</sup> เสาวนิต ผลงกระโทก, “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข”, วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๗</sup> เสาวนีย์ พงษ์, “ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), บทคัดย่อ.

<sup>๑๓๘</sup> อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอน โดย คุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), บทคัดย่อ.

อมาวาลี อัมพันศิริรัตน์ ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื่อเอชไอวี โดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ พบว่า หลักจากการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ผู้ติดเชื่อเอชไอวี มีพลังตั้งใจทำความดี รู้จักชีวิตจากการคิดใคร่ครวญ จึงปรับเปลี่ยนตัวเอง สนใจและเริ่มเยียวยาตนเอง จนพบแสงสว่างนำทางชีวิต สู้จิตสงบ พบความสุข รุกสู้การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วยศรัทธาแห่งรสพระธรรม<sup>๑๓๙</sup>

อัชฎางค์ สุวรรณมิสสระ ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและขจัดอนุสัยกิเลส ให้หมดไปด้วยมรรคญาณ ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริง อันเป็นกระบวนการของการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น<sup>๑๔๐</sup>

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือการตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ผลของการปฏิบัติทำให้เกิดความสุขระดับโลกียสุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน

---

<sup>๑๓๙</sup> อมาวาลี อัมพันศิริรัตน์, “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื่อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์”, *วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), บทคัดย่อ.

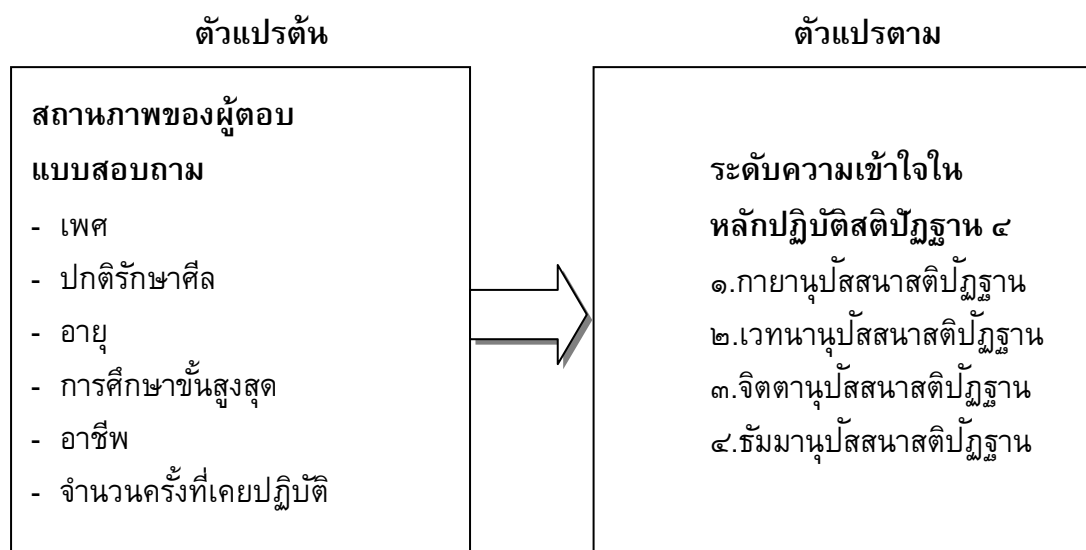
<sup>๑๔๐</sup> อัชฎางค์ สุวรรณมิสสระ, “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

## ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาการรับรู้เรื่องหลักสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวความคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วย

**ตัวแปรต้น ( Independent Variables)** เพศ, ปกติรักษาศีล, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพ, จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ

**ตัวแปรตาม ( Dependent Variables )** ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา



แผนภาพที่ ๒.๒ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร” ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

#### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ได้แก่ อุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน เดือนกุมภาพันธ์ ตามบัญชีรายชื่อผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

#### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขั้นตอนลักษณะและการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

##### ๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

- ๑) ศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับสติปัญญา ๔ จากเอกสารและผลงานการวิจัยที่เคยมีผู้ดำเนินการวิจัยเอาไว้
- ๒) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย
- ๓) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

- ๔) สร้างเครื่องมือ
- ๕) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
- ๖) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสมประสิทธิผลความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- ๗) ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย
- ๘) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

### ๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

ลักษณะของเครื่องมือสำหรับการแจกแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม(Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ, ปกตินักศึกษา, อายุ, การศึกษาขั้นสูงสุด, อาชีพ, จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสถิติพื้นฐาน ๔

### ๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒) หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน ๕ ท่าน (ภาคผนวก ก.) เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถาม รูปแบบของแบบสอบถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ ๐.๕ ถึง ๑.๐ มีบางข้อที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า ๐.๕ จึงต้องปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ



๓) หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-out) กับอาสาสมัคร อุนาสก อุนาสิกาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓๐ คน<sup>๑๔๑</sup> เพื่อหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)<sup>๑๔๒</sup> ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๖

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

๑) การรวบรวมเอกสารผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับแปลเป็นภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น หนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

๒) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม และขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจาก เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม สำนักวัดพิชยญาติการาม เพื่อขอความร่วมมือไปยังอาสาสมัคร อุนาสก อุนาสิกา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓) ผู้วิจัยกำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการแจกแบบสอบถามแบบเจาะจง ได้แก่ อุนาสก อุนาสิกา ผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๘๐ คน ซึ่งในการแจกแบบสอบถามผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองพร้อมผู้ช่วยการวิจัย

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้อง ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์และถูกต้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ SPSS for Windows ๑๑.๕

<sup>๑๔๑</sup> ผู้เข้าปฏิบัติธรรมเดือนมกราคม วัดพิชยญาติการาม.

<sup>๑๔๒</sup> Cronbach, Lee J. **Essentials of psychological testing**, 4<sup>th</sup> ed., (New York: Harper & Row), 1971.

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ข้อมูลทั่วไปใช้ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒) ระดับความคิดเห็นใช้สถิติการวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนน จากการตอบแบบสอบถามของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๓) ความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร วิเคราะห์เป็น ค่าไคสแควร์ ( $X^2$ ) (Chi square)

๔) แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยยึดเกณฑ์<sup>๑๔๓</sup> ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	๔.๕๐ – ๕.๐๐	หมายความว่า ดีมาก
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	๓.๕๐ – ๔.๔๙	หมายความว่า ดี
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	๒.๕๐ – ๓.๔๙	หมายความว่า ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	๑.๕๐ – ๒.๔๙	หมายความว่า น้อย
ค่าเฉลี่ยตั้งแต่	๑.๐๐ – ๑.๔๙	หมายความว่า น้อยที่สุด

---

<sup>๑๔๓</sup> ประกอบ กรรณสูตร, สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๘.

## บทที่ ๔

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาเรื่อง ศีษษาการรับรู้เรื่องสติปัญญา ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๘๐ คน เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผู้ศึกษาได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์สถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows ๑๑.๕ แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าไคสแควร์ ( $X^2$ ) (Chi square)

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$X^2$	แทน	ค่าไคสแควร์ (Chi square)

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย (อุบาสก)	๘	๑๐
หญิง (อุบาสิกา)	๗๒	๙๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงหรืออุบาสิกา จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐ และเป็นผู้ชายหรืออุบาสก จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐

ตารางที่ ๔.๒ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามปกติรักษาศีล

ปกติรักษาศีล	จำนวน	ร้อยละ
ศีล ๕	๔๗	๕๘.๗๕
ศีล ๘	๓๓	๔๑.๒๕
ศีลอุโบสถ	๐	๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่โดยปกติรักษาศีล ๕ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๗๕ และรองลงมาได้แก่รักษาศีล ๘ จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒๕ ส่วนศีลอุโบสถไม่มีผู้รักษา

ตารางที่ ๔.๓ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๑	๑.๒๕
๒๑ – ๓๐ ปี	๗	๘.๗๕
๓๑ – ๔๐ ปี	๒๓	๒๘.๗๕
๔๑ – ๕๐ ปี	๓๓	๔๑.๒๕
มากกว่า ๕๐ ปี	๑๖	๒๐.๐๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า อายุของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ ๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒๕ รองลงมาได้แก่ช่วงอายุ ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๗๕ อายุมากกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ช่วงอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๗๕ อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๔ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการศึกษาชั้นสูงสุด

การศึกษาชั้นสูงสุด	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๔๘	๖๐.๐๐
ปริญญาตรี	๒๖	๓๒.๕๐
สูงกว่าปริญญาตรี	๖	๗.๕๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า การศึกษาชั้นสูงสุดผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นสูงสุดต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาได้แก่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕๐ และจบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐

ตารางที่ ๔.๕ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๘	๑๐.๐๐
ธุรกิจส่วนตัว	๑๙	๒๓.๗๕
รับจ้าง	๑๕	๑๘.๗๕
นักเรียน/นักศึกษา	๘	๑๐.๐๐
แม่บ้าน	๑๓	๑๖.๒๕
ว่างงาน	๑๗	๒๑.๒๕
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๗๕ รองลงมาได้แก่ว่างงานจำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒๕ รับจ้างจำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๗๕ แม่บ้านจำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒๕ นักเรียนนักศึกษาและราชการรัฐวิสาหกิจ จำนวน ๘ คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๖ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ

จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
ครั้งแรก	๐	๐
๒ - ๕ ครั้ง	๑๙	๒๓.๗๕
๖ - ๙ ครั้ง	๒๗	๓๓.๗๕
มากกว่า ๑๐ ครั้ง	๓๔	๔๒.๕๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยปฏิบัติมากกว่า ๑๐ ครั้ง จำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๕๐ รองลงมาได้แก่ที่เคยปฏิบัติ ๖ - ๙ ครั้ง จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗๕ และที่เคยปฏิบัติ ๒ - ๕ ครั้ง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๗๕ ส่วนผู้ปฏิบัติครั้งแรกไม่มี

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยการหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

เกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยแบ่งเป็น ๕ ระดับ ดังนี้	
ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐	หมายถึง ระดับความเข้าใจดีมาก
ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๙	หมายถึง ระดับความเข้าใจดี
ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๙	หมายถึง ระดับความเข้าใจปานกลาง
ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๙	หมายถึง ระดับความเข้าใจน้อย
ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๙	หมายถึง ระดับความเข้าใจน้อยที่สุด

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม n = ๘๐

หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเข้าใจ	อันดับ
หมวดกายานุปัสสนา	๓.๖๒	๑.๐๙	ดี	๒
หมวดเวทนานุปัสสนา	๓.๗๖	๐.๘๑	ดี	๑
หมวดจิตตานุปัสสนา	๓.๔๙	๐.๖๔	ปานกลาง	๓
หมวดธัมมานุปัสสนา	๓.๓๕	๐.๖๔	ปานกลาง	๔
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๕๗	๐.๘๙	ดี	

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่าระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของ อุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = ๓.๕๗, S.D. = ๐.๘๙$ ) เมื่อ พิจารณาเป็นรายหมวดแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี ๒ หมวด ได้แก่ หมวดเวทนานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๗๖, S.D. = ๐.๘๑$ ) และ หมวดกายานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๖๒, S.D. = ๑.๐๙$ ) ส่วนหมวดจิตตานุ ปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๔๙, S.D. = ๐.๖๔$ ) และหมวดธัมมานุปัสสนา ( $\bar{X} = ๓.๓๕, S.D. = ๐.๖๔$ ) อยู่ใน ระดับปานกลาง

ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

หลักปฏิบัติหมวดกายานุปัสสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
			ความเข้าใจ	อันดับ
๑. ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง ลืมตาเพียง ครึ่งเดียว และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร	๔.๒๐	๐.๗๒	ดี	๓
๒. ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกถึงการยืนตั้งแต่ปลาย ผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ท่าน รู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ	๓.๕๘	๐.๙๖	ดี	๙
๓. ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึกถึง อาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม	๒.๙๖	๑.๑๑	ปาน	๑๖
๔. ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร และจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อาการ เคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้	๓.๑๙	๑.๐๙	ปาน	๑๑
๕. ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมในใจกับอาการ เคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์กัน	๔.๐๓	๐.๘๗	ดี	๖
๖. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจน มากกว่าแทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการเดิน ชั่วครู่ แล้วตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนดับ แล้วท่านค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน	๓.๐๙	๑.๒๖	ปาน	๑๒
๗. ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่อง	๓.๐๐	๐.๙๙	ปาน	๑๕

## ตารางที่ ๔.๘ ต่อ

หลักปฏิบัติหมวดกายานุสสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความ เข้าใจ	อันดับ
๘. ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกอาการเคลื่อนไหวของท้องป่อง – ยุบ	๔.๑๕	๐.๘๓	ดี	๔
๙. ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆลงๆ ของท้องป่อง – ยุบ	๓.๗๔	๑.๑๓	ดี	๗
๑๐. ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องป่องขึ้น ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”	๔.๒๙	๐.๗๕	ดี	๒
๑๑. ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง – ยุบ กับ คำบริกรรม และสติที่ระลึก สัมพันธ์กัน	๔.๓๑	๐.๗๐	ดี	๑
๑๒. ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับล้มหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง – ยุบ	๔.๐๔	๐.๘๓	ดี	๕
๑๓. ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๓.๑๓	๑.๒๓	ปานกลาง	๑๓
๑๔. ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า “เอนหนอๆ” และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะหรือ ส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอๆ”	๓.๐๘	๐.๙๙	ปานกลาง	๑๔
๑๕. ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น ท่านกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ”	๓.๕๐	๑.๑๕	ดี	๑๐
๑๖. ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจสัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ	๓.๖๔	๐.๘๕	ดี	๘
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>๓.๖๒</b>	<b>๑.๐๙</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่าระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุสสนาสติปัฏฐาน ของอุบาสิกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = 3.62, S.D. = 1.09$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี จำนวน ๑๐ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง – ยุบ



กับคำบริกรรม และสติที่ระลึก รู้ สัมพันธ์กัน ( $\bar{X} = ๔.๓๑, S.D. = ๐.๗๐$ ) ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ” ( $\bar{X} = ๔.๒๙, S.D. = ๐.๗๕$ ) ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง ลิ้มตาเพียงครั้งเดียวและทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร ( $\bar{X} = ๔.๒๐, S.D. = ๐.๗๒$ ) ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรงและมีสติระลึกอาการเคลื่อนไหวของท้องพอง – ยุบ ( $\bar{X} = ๔.๑๕, S.D. = ๐.๘๓$ ) ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง – ยุบ ( $\bar{X} = ๔.๐๔, S.D. = ๐.๘๓$ ) ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์กัน ( $\bar{X} = ๔.๐๓, S.D. = ๐.๘๗$ ) ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้น ๆ ลง ๆ ของท้องพอง – ยุบ ( $\bar{X} = ๓.๗๔, S.D. = ๑.๑๓$ ) ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจสัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ ( $\bar{X} = ๓.๖๔, S.D. = ๐.๘๕$ ) ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกอาการยืนตั้งแต่ปลายผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ท่านรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ ( $\bar{X} = ๓.๕๘, S.D. = ๐.๙๔$ ) ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น ท่านกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ” ( $\bar{X} = ๓.๕๐, S.D. = ๑.๑๕$ ) ตามลำดับ

และอยู่ในระดับปานกลาง ๖ ข้อ เรียงลำดับมากไปหาน้อยดังนี้ได้แก่ ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไปไกลประมาณ ๒ – ๓ เมตร และจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้ ( $\bar{X} = ๓.๑๙, S.D. = ๑.๐๙$ ) ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว แล้วตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้นจนดับ แล้วท่านค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน ( $\bar{X} = ๓.๐๙, S.D. = ๑.๒๖$ ) ในขณะทีนอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ( $\bar{X} = ๓.๑๓, S.D. = ๑.๒๓$ ) ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า “เอนหนอๆ” และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะ หรือส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้น ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” ( $\bar{X} = ๓.๐๘, S.D. = ๐.๙๙$ ) ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ( $\bar{X} = ๓.๐๐, S.D. = ๐.๙๙$ ) และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม ( $\bar{X} = ๒.๙๖, S.D. = ๑.๑๑$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

n = ๘๐

หลักปฏิบัติหมวดเวทนานุปัสสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความเข้าใจ	อันดับ
๑๗.ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ปวดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๑๙	๐.๙๔	ปานกลาง	๘
๑๘.ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด “ชาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๖๕	๑.๐๑	ดี	๖
๑๙.ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “คันหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๗๙	๑.๘๔	ดี	๕
๒๐.ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่างๆได้ ตามเวลาที่กำหนด	๔.๐๖	๐.๗๕	ดี	๑
๒๑.ขณะที่เกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง เฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ	๓.๙๘	๐.๗๕	ดี	๒
๒๒.ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด “เบาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๘๘	๐.๕๘	ดี	๔
๒๓.ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด “สุขหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๖๑	๐.๖๗	ดี	๗
๒๔.ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง เฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ	๓.๙๓	๐.๕๐	ดี	๓
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>๓.๗๖</b>	<b>๐.๘๑</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่าระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี ( $\bar{X} = ๓.๗๖, S.D. = ๐.๘๑$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี ๗ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่างๆได้ตามเวลาที่กำหนด ( $\bar{X} = ๔.๐๖, S.D. = ๐.๗๕$ ) ขณะที่เกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๙๘, S.D. = ๐.๗๕$ ) ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ

( $\bar{X} = 3.53, S.D. = 0.50$ ) ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด “เบาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = 3.55, S.D. = 0.55$ ) ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “คันหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = 3.59, S.D. = 1.54$ ) ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด “ชาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = 3.65, S.D. = 1.01$ ) ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด “สุขหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = 3.61, S.D. = 0.67$ ) ตามลำดับ

และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๑ ข้อ และเป็นข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ปวดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = 3.19, S.D. = 0.54$ )

#### ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

ในหมวดจิตตานุปัสสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม  
กรุงเทพมหานคร

หลักปฏิบัติหมวดจิตตานุปัสสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
			ความเข้าใจ	อันดับ
๒๕.ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๘๖	๐.๖๙	ดี	๑
๒๖.ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “หงุดหงิดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๖๘	๐.๖๙	ดี	๒
๒๗.ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด “รำคาญ หนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๔๔	๐.๕๐	ปาน กลาง	๕
๒๘.ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด “สงบหนอๆ” ถูกต้อง ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๔๙	๐.๕๓	ปาน กลาง	๔
๒๙.ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ซึมหนอๆ” ถูกต้อง ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๑๓	๐.๖๔	ปาน กลาง	๘
๓๐.ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด “โลภหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๔๑	๐.๗๑	ปาน กลาง	๖
๓๑.ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด “โกรธหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๔๐	๐.๗๙	ปาน กลาง	๗

## ตารางที่ ๔.๑๑ ต่อ

๓๒.ขณะที่จิตความกำหนด ท่านกำหนด				
“กำหนดหนอๆ”ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๕๓	๐.๕๓	ดี	๓
			ปาน	
ค่าเฉลี่ยรวม	๓.๔๙	๐.๖๗	กลาง	

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่าระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = ๓.๔๙, S.D.=๐.๖๗$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี จำนวน ๒ ข้อ เรียงลำดับจากไปหาน้อยได้ดังนี้ ได้แก่ ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๘๖, S.D.= ๐.๖๙$ ) ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “หงุดหงิดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๖๘, S.D.= ๐.๖๙$ ) ตามลำดับ

และอยู่ในระดับปานกลางจำนวน ๖ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ ได้แก่ ขณะที่จิตความกำหนด ท่านกำหนด “กำหนดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๕๓, S.D.=๐.๕๓$ ) ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด “สงบหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๔๙, S.D.=๐.๕๓$ ) ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด “รำคาญหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๔๔, S.D.=๐.๕๐$ ) ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด “โลภหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๔๑, S.D.=๐.๗๑$ ) ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด “โกรธหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๔๐, S.D.= ๐.๗๙$ ) และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ซึมหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๑๓, S.D.= ๐.๖๔$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔  
ในหมวดกรรมมานุสัสนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม  
กรุงเทพมหานคร

หลักปฏิบัติหมวดกรรมมานุสัสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	
			ความเข้าใจ	อันดับ
๓๓.ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด “ง่วงหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๙๑	๐.๗๓	ดี	๑
๓๔.ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด “ยินดีหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๒๑	๐.๖๗	ปาน	๗
๓๕.ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๓.๕๘	๐.๖๘	ดี	๒
๓๖.ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เห็น หนอๆ” โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆกลางๆของรูป	๓.๒๑	๐.๔๑	ปาน	๖
๓๗.ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยิน เสียงใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เสียงหนอๆ” โดย กำหนดเพียงแต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น	๓.๒๖	๐.๕๗	ปาน	๕
๓๘.ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่น ของสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “กลิ่นหนอๆ” โดย กำหนดขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในชั้นแรกๆ โดยมิได้ แยกแยะว่าหอมหรือเหม็น	๓.๒๘	๐.๕๗	ปาน	๓
๓๙.ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของ อาหาร ท่านกำหนดว่า “รสหนอๆ” โดยกำหนดเพียง แค่รสเท่านั้น ไม่ได้แยกแยะว่า เผ็ด หรือเค็มเป็นต้น	๓.๒๔	๐.๔๓	ปาน	๔
๔๐.ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใด ๆก็ตาม ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” โดยกำหนดที่กาย ประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอๆ”	๓.๑๕	๐.๖๔	ปาน	๘
			ปาน	
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>	<b>๓.๓๕</b>	<b>๐.๖๔</b>	<b>กลาง</b>	

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่าระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวด ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดย ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = ๓.๓๕, S.D. = ๐.๖๔$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี จำนวน ๒ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ได้แก่ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด “ง่วงนอนๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๙๑, S.D. = ๐.๗๓$ ) ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านนอนๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๕๘, S.D. = ๐.๖๘$ )

และอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน ๖ ข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ได้แก่ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “กลิ่นนอนๆ” โดยกำหนดขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในขั้นแรกๆ โดยมีได้แยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ( $\bar{X} = ๓.๒๘, S.D. = ๐.๕๗$ ) ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของอาหาร ท่านกำหนดว่า “รสนอนๆ” โดยกำหนดเพียงแค่รสนั้นๆ ไม่ได้แยกแยะว่า เผ็ด หรือเค็ม เป็นต้น ( $\bar{X} = ๓.๒๔, S.D. = ๐.๔๓$ ) ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยินเสียงใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เสียงนอนๆ” โดยกำหนดเพียงแต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น ( $\bar{X} = ๓.๒๖, S.D. = ๐.๕๗$ ) ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เห็นนอนๆ” โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆกลางๆของรูป ( $\bar{X} = ๓.๒๑, S.D. = ๐.๔๑$ ) ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด “ยินดีนอนๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ( $\bar{X} = ๓.๒๑, S.D. = ๐.๖๗$ ) และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรู้ความเข้าใจมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใด ๆ ก็ตาม ท่านกำหนดว่า “ถูกนอนๆ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนนอนๆ” ( $\bar{X} = ๓.๑๕, S.D. = ๐.๖๔$ ) ตามลำดับ

ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ตัวแปรกับความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสตีปฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ )

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเพศกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสตีปฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) (n = ๘๐)

หมวด	เพศ			$X^2$	df.	p
	อุบาสก (ชาย)	อุบาสิกา (หญิง)	รวม			
ภยานุปัสสนา	๘ (๑๐%)	๗๒ (๙๐%)	๘๐(๑๐๐%)	๒๓.๙๔๖	๑๙	๐.๑๙๘ <sup>NS</sup>
เวทนานุปัสสนา	๘ (๑๐%)	๗๒ (๙๐%)	๘๐(๑๐๐%)	๑๘.๗๗๗	๙	๐.๐๒๗*
จิตตานุปัสสนา	๘ (๑๐%)	๗๒ (๙๐%)	๘๐(๑๐๐%)	๖.๐๖๙	๘	๐.๖๓๙ <sup>NS</sup>
ธัมมานุปัสสนา	๘ (๑๐%)	๗๒ (๙๐%)	๘๐(๑๐๐%)	๔.๓๑๘	๗	๐.๗๔๒ <sup>NS</sup>

<sup>NS</sup> = not significant, \* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๒ ตัวแปรเพศชาย, หญิง พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสตีปฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ( $X^2=๑๘.๗๗๗$ ) ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของปกติรักษาศีลกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) ( $n = ๘๐$ )

หมวด	ปกติรักษาศีล			$X^2$	df.	p
	ศีล ๕	ศีล ๘	รวม			
ภยานุปลัสสนา	๔๗ (๕๘.๘%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๘.๐๕๒	๑	๐.๕๑๙ <sup>NS</sup>
เวทนานุปลัสสนา	๔๗ (๕๘.๘%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๗.๙๗๘	๙	๐.๐๓๕*
จิตตานุปลัสสนา	๔๗ (๕๘.๘%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๘.๒๘๙	๘	๐.๔๐๖ <sup>NS</sup>
ธัมมานุปลัสสนา	๔๗ (๕๘.๘%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๕.๔๑๐	๗	๐.๗๔๒ <sup>NS</sup>

<sup>NS</sup> = not significant, \* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๓ ตัวแปรปกติรักษาศีลพบที่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปลัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ( $X^2=๑๗.๙๗๘$ ) ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอายุกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) (n = ๘๐)

หมวด	อายุ						$X^2$	df.	p
	ต่ำกว่า ๒๐	๒๑-๓๐	๓๑ - ๔๐	๔๑ - ๕๐	มากกว่า ๕๐	รวม			
กายา นุ้สสนา	๑ (๑.๓%)	๗ (๘.๗%)	๒๓ (๒๘.๕%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๑๖ (๒๐%)	๘๐ (๑๐๐%)	๕๕.๙๔๑	๗๖	๐.๙๕๙ <sup>NS</sup>
เวทนา นุ้สสนา	๑ (๑.๓%)	๗ (๘.๗%)	๒๓ (๒๘.๕%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๑๖ (๒๐%)	๘๐ (๑๐๐%)	๔๔.๗๘๖	๗๖	๐.๑๔๙ <sup>NS</sup>
จิตตา นุ้สสนา	๑ (๑.๓%)	๗ (๘.๗%)	๒๓ (๒๘.๕%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๑๖ (๒๐%)	๘๐ (๑๐๐%)	๕๑.๗๕๕*	๗๖	๐.๐๑๕*
สัมมา นุ้สสนา	๑ (๑.๓%)	๗ (๘.๗%)	๒๓ (๒๘.๕%)	๓๓ (๔๑.๓%)	๑๖ (๒๐%)	๘๐ (๑๐๐%)	๓๕.๕๕๕	๗๖	๐.๑๕๕ <sup>NS</sup>

<sup>NS</sup> = not significant, \* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๔ ตัวแปรอายุพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ( $X^2=๕๑.๗๕๕$ ) ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๕ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรการศึกษาชั้นสูงสุดกับการรับรู้ ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) (n = ๘๐)

หมวด	การศึกษาชั้นสูงสุด				$X^2$	df.	p
	ต่ำกว่า ปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่า ปริญญาตรี	รวม			
กายา นุปัสสนา	๔๘ (๖๐%)	๒๖ (๓๒.๕%)	๖ (๗.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๓๓.๗๖๒	๓๘	๐.๖๖๖ <sup>NS</sup>
เวทนา นุปัสสนา	๔๘ (๖๐%)	๒๖ (๓๒.๕%)	๖ (๗.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๖.๗๘๐	๑๘	๐.๕๓๘ <sup>NS</sup>
จิตตา นุปัสสนา	๔๘ (๖๐%)	๒๖ (๓๒.๕%)	๖ (๗.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๐.๗๒๐	๑๖	๐.๘๒๖ <sup>NS</sup>
ธัมมา นุปัสสนา	๔๘ (๖๐%)	๒๖ (๓๒.๕%)	๖ (๗.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๒.๗๕๘	๑๔	๐.๕๔๖ <sup>NS</sup>

<sup>NS</sup> = not significant, \* = P < ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ ตัวแปรการศึกษาชั้นสูงสุดพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, หมวดจิตตา นุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๖ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรอาชีพกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติ  
 สติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร  
 ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) (n = ๘๐)

หมวด	อาชีพ							$X^2$	df.	p
	ราชการ รัฐวิสาห กิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	นักเรียน นักศึกษา	แม่บ้าน	ว่างงาน	รวม			
กายา นุสติสนา	๘ (๑๐%)	๑๗ (๒๓.๘%)	๑๕ (๑๙.๘%)	๘ (๑๐%)	๑๓ (๑๖.๓%)	๑๗ (๒๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๐๕.๖๓	๗๕	๐.๒๑๔ <sup>NS</sup>
เวทนา นุสติสนา	๘ (๑๐%)	๑๗ (๒๓.๘%)	๑๕ (๑๙.๘%)	๘ (๑๐%)	๑๓ (๑๖.๓%)	๑๗ (๒๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๗๗.๘๗๔	๕๕	๐.๐๐๒*
จิตตา นุสติสนา	๘ (๑๐%)	๑๗ (๒๓.๘%)	๑๕ (๑๙.๘%)	๘ (๑๐%)	๑๓ (๑๖.๓%)	๑๗ (๒๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๕๑.๐๘๕	๕๐	๐.๕๒๓ <sup>NS</sup>
สัมมา นุสติสนา	๘ (๑๐%)	๑๗ (๒๓.๘%)	๑๕ (๑๙.๘%)	๘ (๑๐%)	๑๓ (๑๖.๓%)	๑๗ (๒๑.๓%)	๘๐ (๑๐๐%)	๕๗.๓๔๗	๓๕	๐.๐๐๖*

<sup>NS</sup> = not significant, \* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๖ ตัวแปรอาชีพพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ( $X^2=๗๗.๘๗๔$ ) และหมวดธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ( $X^2=๕๙.๓๔๙$ ) ส่วนการรับรู้ ในหมวดอื่นๆไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๗ แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) (n = ๘๐)

หมวด	จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ				$X^2$	df.	p
	๒ - ๕	๖ - ๙	มากกว่า ๑๐ ครั้ง	รวม			
กายา นุปัสสนา	๑๙ (๒๓.๕%)	๒๗ (๓๓.๒%)	๓๔ (๔๒.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๓๒.๐๓๔	๓๘	๐.๗๔๑ <sup>NS</sup>
เวทนา นุปัสสนา	๑๙ (๒๓.๕%)	๒๗ (๓๓.๒%)	๓๔ (๔๒.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๒.๑๖๔	๑๘	๐.๘๓๙ <sup>NS</sup>
จิตตา นุปัสสนา	๑๙ (๒๓.๕%)	๒๗ (๓๓.๒%)	๓๔ (๔๒.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๓.๒๕๓	๑๖	๐.๖๕๔ <sup>NS</sup>
ธัมมา นุปัสสนา	๑๙ (๒๓.๕%)	๒๗ (๓๓.๒%)	๓๔ (๔๒.๕%)	๘๐ (๑๐๐%)	๑๑.๔๖๘	๑๔	๐.๖๔๙ <sup>NS</sup>

<sup>NS</sup> = not significant, \* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๗ ตัวแปรจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, หมวดจิตตานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๘ แสดงผลสรุปการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรเพศ, ปกติรักษาศีล, อายุ, การศึกษาชั้นสูงสุด, อาชีพและจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ด้วยสถิติไคสแควร์ ( $X^2$ ) ( $n = ๘๐$ )

หมวด	เพศ	ปกติรักษา ศีล	อายุ	การศึกษา ชั้นสูงสุด	อาชีพ	จำนวนครั้งที่ เคยปฏิบัติ
กายา นุสัสนา						
เวทนา นุสัสนา	๑๘.๗๗๗*	๑๗.๙๗๘*			๗๗.๘๗๔*	
จิตตา นุสัสนา			๕๑.๗๕๕*			
ธัมมา นุสัสนา					๘๙.๓๔๕*	

\* =  $P < ๐.๐๕$

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่าตัวแปรเพศ, ปกติรักษาศีลและอาชีพมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุสัสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ตัวแปรอายุมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุสัสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และตัวแปรอาชีพมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดธัมมานุสัสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนตัวแปรอื่นๆไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัญญาฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร งานวิจัยชิ้นนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ มี ๒ ประการ เพื่อศึกษาระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร จำนวน ๘๐ คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และค่า Chi square ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สรุปผลการวิเคราะห์ระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

##### ๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงหรืออุบาสิกา จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐ และเป็นผู้ชายหรืออุบาสก จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐

ปกติรักษาศีลพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่โดยปกติรักษาศีล ๕ จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๗๕ และรองลงมาได้แก่รักษาศีล ๘ จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒๕ ส่วนศีลอุโบสถไม่มีผู้รักษา

อายุของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีช่วงอายุ ๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๓๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๒๕ รองลงมาได้แก่ช่วงอายุ ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๗๕ อายุมากกว่า ๕๐ ปี จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐ ช่วงอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๗๕ อายุต่ำกว่า ๒๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๕ ตามลำดับ

การศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นสูงสุดต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐๐ รองลงมาได้แก่ จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๕๐ และจบการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๕๐

อาชีพของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบธุรกิจส่วนตัว จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๗๕ รองลงมาได้แก่ว่างงาน จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒๕ รับจ้าง จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๗๕ แม่บ้าน จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๒๕ นักเรียนนักศึกษาและราชการ รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๘ คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๐

จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติธรรมผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยปฏิบัติมากกว่า ๑๐ ครั้งจำนวน ๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๕๐ รองลงได้แก่ที่เคยปฏิบัติ ๖ - ๙ ครั้ง จำนวน ๒๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๗๕ และที่เคยปฏิบัติ ๒ - ๕ ครั้ง จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๗๕ ส่วนผู้ปฏิบัติครั้งแรกไม่มี

## ๒) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายหมวดแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี ๒ หมวด ได้แก่ หมวดเวทนานุปัสสนา และหมวดกายานุปัสสนา และอยู่ในระดับปานกลาง ๒ หมวด คือหมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับระดับความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานครแยกเป็นรายหมวด สรุปได้ดังนี้

หมวดกายานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับดี ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อแรก เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง – ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกสัมพันธกัน ๒) ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ” ๓) ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง ลืมตาเพียงครั้งเดียว และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร ตามลำดับ และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรู้ความเข้าใจค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึกรั้งอาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม

หมวดเวทนานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับดี ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อแรก เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่าง ๆ ได้ตามเวลาที่กำหนด ๒) ขณะที่เกิดทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ ๓) ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ ตามลำดับ และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ปวดหนอ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

หมวดจิตตานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อแรก เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๒) ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “หงุดหงิดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๓) ขณะที่จิตความกำหนัด ท่านกำหนด “กำหนัดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรู้ความเข้าใจค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือขณะที่จิตซึ่มเซา ท่านกำหนด “ซึ่มหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

หมวดธัมมานุปัสสนา พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความเข้าใจค่าเฉลี่ยมากที่สุด ๓ ข้อแรก เรียงจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ๑) ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด “ง่วงหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๒) ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่าน เตื่อตร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๓) ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “กลิ่นหนอๆ” โดยกำหนดขณะที่จุมูกรับรู้กลิ่นในชั้นแรกๆ โดยมีได้แยกแยะว่าหอมหรือเหม็น และข้อที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความรู้ความเข้าใจค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใด ๆ ก็ตาม ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอๆ”

### ๓) ตอนที่ ๓ ผลการวิเคราะห์ตัวแปรกับความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๑) ตัวแปรเพศชาย, หญิง พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๒) ตัวแปรปกติรักษาศีลพบว่ามีสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๓) ตัวแปรอายุพบว่ามีสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔) ตัวแปรการศึกษาชั้นสูงสุดพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, หมวดจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕



- ๕) ตัวแปรอาชีพพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕
- ๖) ตัวแปรจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, หมวดจิตตานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

## ๕.๒ อภิปรายผล

### ๕.๒.๑ ระดับความเข้าใจเกี่ยวหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความเข้าใจเกี่ยวหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร โดยภาพรวม อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายหมวดแล้ว พบว่าอยู่ในระดับดี ๒ หมวด ได้แก่ หมวดเวทนานุปัสสนา และ หมวดกายานุปัสสนา และอยู่ในระดับปานกลาง ๒ หมวด คือหมวดจิตตานุปัสสนา และหมวดธัมมานุปัสสนา ผลการวิจัยดังกล่าวโดยภาพรวมสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม เรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด เป็นต้น หลังจากการปฏิบัติพบว่าเยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ – ๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเด็กๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง แสดงว่าการปฏิบัติธรรมสามารถขัดเกลาพฤติกรรมหยาบได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสันต์ธิต วิสุทธ์เวท เรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพุทธศาสนาเถรวาทและพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา (อินเดีย)ว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกอบรมที่ครบวงจร จะต้องมีการพัฒนาครบทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ศีลคือเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางกายให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สมาธิเป็นการพัฒนาพฤติกรรมทางจิต ให้มีจิตที่เข้มแข็ง มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นการพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถทางปัญญา ให้เป็นผู้มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง มีปัญญา ความรอบรู้ เช่น รู้ในบาป บุญคุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ รู้เท่าทันโลกธรรม และ

ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระสาธิต โปธาเศษ** เรื่องวิธีการเพิ่มสติทริयीให้แก่ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า วิธีการเพิ่มสติทริयीให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนใหญ่เป็นไปในทางเดียวกัน คือ ๑) แนะนำย้าเตือนตลอดจนเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างเคร่งครัด ๒) แนะนำย้าเตือนให้กำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยให้มาก คือให้เป็นไปในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน ๓) แนะนำย้าเตือนให้สำรวมอินทริयी ๖ ๔) แนะนำย้าเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์ และ ๕) จัดสรรสถานที่ บุคคล วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน อาหาร และหมู่คณะให้เหมาะสมเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติ ตามวิธีการ ๕ ประการข้างต้น จะเห็นว่าพระวิปัสสนาจารย์เป็นเพียงแค่ผู้บอกวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และคอยย้าเตือนให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด ตลอดจนถึงเป็นผู้จัดสรร อาหารและสถานที่ เป็นต้น ให้สัปปายะ เพื่อที่จะให้สติทริयीของผู้ปฏิบัติมีความแก่กล้าจนสามารถเกื้อกูลให้อินทริयीที่เหลืออีก ๔ มีความสมดุลกัน กล่าวโดยสรุปคือ สติทริयीจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระสุภีร์ สุตสงวน** เรื่อง วิเคราะห์วิธีการปรับอินทริयीให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ พบว่า กระบวนการปรับสมดุลของอินทริयी ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญา สมาธิมีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึก รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง การปรับอิริยาบถให้เหมาะสม มีความสมดุลกันจะทำให้การฝึกสติได้อย่างต่อเนื่อง มีพลังเกิดประสิทธิภาพ นำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ**แม่ชีระวีวรรณ งามวิสุทธิพันธ์** เรื่อง การศึกษาสภาวะฌานเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระพุทธศรีจอมทองวรวิหาร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายและสำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายใน อย่างประณีตจ่อต่อเนื่องในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการชักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทริयीของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ สภาวะฌานเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าเป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่สภาวะฌาน ๑ ไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ**สมภาร**

**ทวิรัตน์** เรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง พบว่า การนำหลักปฏิบัติกรรมฐานมาใช้ปฏิบัติในสตรีวัยทองนั้น สามารถลดความแปรปรวนทางด้านร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองได้ กล่าวคือ อาการทางจิตประสาทภายหลังการทดลองดีขึ้น จากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ๐.๐๐๑ การปฏิบัติจะช่วยให้สตรีวัยทองสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และยังสามารถคล่องกับงานวิจัยของ **เสาวนิต ผลงกระโทก** เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนাজิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่า สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติธรรม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาตรฐานวัดทางจิตพยาธิวิทยา ลดลง ๙ ชนิด คือ อาการวิตกกังวล ความคิดหวาดระแวง ความไหวเร็วในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการย้ำคิดย้ำทำ อาการซึมเศร้า อาการกลัวกังวล อาการโรคจิต และอาการทางร่างกาย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรการพัฒนাজิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สามารถส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติได้ โดยการเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆของชีวิตได้อย่างมีสติสัมปชัญญะ ส่งผลต่อความสงบสุขของตนเอง ครอบครัว และมวลมนุษยชาติ และยังสามารถคล่องกับงานวิจัยของ **เสาวนีย์ พงษ์ผิ่ง** เรื่อง ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ พบว่า การฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) สามารถเพิ่มความรู้สึก มีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพได้และยังสามารถคล่องกับงานวิจัยของ **อนุชา สมจิตร** เรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแมดร.สิริ กรินชัย” พบว่า มหาสติปัฏฐาน เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดจากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง โดยตรัสว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งเหล่าสรรพสัตว์ เพื่อความดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้องและเพื่อมรรคถึงนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ขยายความโดยกล่าวว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกียะบุคคล และระดับโลกุตตระบุคคล โดยมีญาณ ๑๖ และวิสุทธิ ๗ เป็นเครื่องวัด และยังสามารถคล่องกับงานวิจัยของ **อมาวลี อัมพันศิริรัตน์** เรื่อง รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์ พบว่า หลักจากการอบรมเจริญ สติปัฏฐาน ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีพลังตั้งใจทำความดี รู้จักชีวิตจากการคิดใคร่ครวญ จึงปรับเปลี่ยนตัวเอง สนใจและเริ่มเยียวยาตนเอง จนพบแสงสว่างนำทางชีวิต สู้จิตสงบ พบความสุข รุกสู่การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ด้วยศรัทธาแห่งรสพระธรรม และยังสามารถคล่องกับงานวิจัยของ **อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ** เรื่อง ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พัฒนাজิตให้เกิดปัญญา

จนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งคุณค่าของไตรลักษณ์นี้มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาเป็นที่สุด ทำให้มองสรรพสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและขจัดอนุสัยกิเลส ให้หมดไปด้วยมรรคญาณ ส่งผลให้จิตนั้นหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริง อันเป็นกระบวนการของการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

#### ๕.๒.๒ ความสัมพันธ์การรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร

๑) ตัวแปรเพศชาย, หญิง พบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดวันชาติ วิชาโต เรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ ตามหลักสังคหวัตถุ ๔” พบว่าความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ ตามหลักสังคหวัตถุ ๔ พบว่า ประชาชนที่มีเพศ, อายุ, ระดับการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์โดยรวมไม่แตกต่างกัน

๒) ตัวแปรปกติรักษาศีลพบมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดเวทนานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระอำนาจ ปริมุตโต เรื่อง “ศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร” พบว่าการรับรู้ ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยภาพรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็พบว่าการรักษาศีลข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติดัดในกามระหว่างชายและหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ อาชีพระดับการศึกษา รายได้ และระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่ามีเพียงระดับการศึกษาเท่านั้น ที่ส่งผลต่อการรักษาเบญจศีล ส่วนอายุ อาชีพ รายได้และระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในชุมชนไม่ส่งผลต่อการรักษาเบญจศีลหรือไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๕

๓) ตัวแปรอายุพบมีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดจิตตานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่นๆ ไม่มี

ความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **วิชญาภา เมธีวรจักร** เรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ : กรณีศึกษาโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์” พบว่าการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ของโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า บุคลากรมีการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ด้านฉันทะ ด้านวิริยะ ด้านจิตตะ และด้านวิมังสา ในการปฏิบัติหน้าที่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน การเปรียบเทียบความคิดเห็นของบุคลากรในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ของโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์ จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับ การศึกษา และตำแหน่ง ไม่แตกต่างกันแนวทางการประยุกต์ใช้การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอิทธิบาท ๔ ของโรงเรียนศรีรังสรรค์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์ บุคลากรต้องยึดหลักอิทธิบาท ๔ ในการปฏิบัติหน้าที่ซึ่งจะส่งผลให้เป็นผู้ที่มีความรัก ความพอใจในงาน ปฏิบัติงานด้วยความพากเพียรบากบั่น ด้วยความเอาใจใส่ในงาน และมีการตรวจสอบความสำเร็จในงานอยู่เสมอ ผลก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ขึ้นอยู่กับผู้บริหาร และตัวบุคลากรเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้ในอนาคต

๔) ตัวแปรการศึกษาขั้นสูงสุดพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัญญา ๔ ในหมวดกายานุสัสสนา, หมวดเวทนานุสัสสนา, หมวดจิตตานุสัสสนา และ หมวดธัมมานุสัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระมหา เอกมริ คงตางาม** เรื่อง “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลัก : สาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่าความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลักสาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าประชาชนที่มีระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่างกันมีความคิดเห็นต่อการบริหารงานตามหลักสาราณียธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ ซึ่งยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ส่วนประชาชนที่มีเพศ อายุต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕) ตัวแปรอาชีพพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติ สติปัญญา ๔ ในหมวดเวทนานุสัสสนา และ หมวดธัมมานุสัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนการรับรู้ในหมวดอื่น ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระธัชนนท์ ชยาภินนุโท** เรื่อง “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบันครอบครัว : ศึกษากรณี ครอบครัวผู้ประกอบอาชีพทำสวนยาง อำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่” พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่

เยาวชนของครอบครัวผู้ประกอบอาชีพทำสวนยางพบว่า มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องคือ ขนาดของครอบครัว ความรู้ของผู้นำครอบครัว และรายได้ของครอบครัว และด้านทัศนคติที่มีต่อหลักพุทธจริยธรรมของผู้นำครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ นอกจากนี้พบว่า การถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมนั้น เป็นลักษณะตามจารีตประเพณีวัฒนธรรม คือในลักษณะที่การสอนนั้นเป็นไปเพื่อสั่งคมรอบข้าง หรือทำตามๆ กันมา ไม่ใช่สอนเพื่อให้ปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เช่น หลักเบญจศีล เบญจธรรม มีการสอนเรื่องการห้ามลักทรัพย์มากที่สุด เพราะคนที่ลักทรัพย์ของผู้อื่นย่อมเป็นบุคคลที่สังคมไม่ยอมรับ ซึ่งโดยความเป็นจริงหลักเบญจศีล-เบญจธรรม ข้อที่ควรสอนมากที่สุด คือ การห้ามดื่มสุราเพราะสุราเป็นเหตุให้ทำผิดในข้ออื่นๆ ได้ทุกข้อ

๖) ตัวแปรจำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติพบว่าไม่มีความสัมพันธ์ต่อการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนา, หมวดเวทนานุปัสสนา, หมวดจิตตานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระณัฐเสกข์ อธิญาโณ** เรื่อง “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการบวชเนกขัมมะของพุทธศาสนิกชน : ศึกษากรณี วัดนครป่าหมาก เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร” พบว่าพุทธศาสนิกชนผู้บวชเนกขัมมะที่มี เพศ อายุ และระดับการศึกษาต่างกัน มีการตัดสินใจบวชเนกขัมมะไม่แตกต่างกัน ส่วนอาชีพ รายได้ต่อเดือนส่งผลให้มีการตัดสินใจบวชเนกขัมมะที่แตกต่างกันโดยปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจบวชเนกขัมมะมากที่สุด คือ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในชื่อเสียงของผู้ดำเนินโครงการบวชหรือชื่อเสียงของทางวัดมากที่สุด ส่วนทัศนคติเกี่ยวกับประโยชน์ในการบวชเนกขัมมะ ๓ อันดับแรก คือ เห็นว่าทำให้ได้บำเพ็ญเนกขัมมะบารมี ร่องลงมา คือ ทำให้ได้ฟังหลักธรรมจากครูบาอาจารย์ ทำให้เกิดศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนามากขึ้น โดยมุ่งเน้นเพื่อบำเพ็ญเนกขัมมะบารมี เพื่อศึกษาเรียนรู้หลักธรรมและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตก่อให้เกิดความสงบร่มเย็นในจิตใจ และเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์

ดังนั้นการส่งเสริมให้พุทธบริษัทมีความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และปฏิบัติตามหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นการช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธบริษัทให้ดียิ่งขึ้น คือด้านคุณภาพจิตใจ เมื่อพุทธบริษัทมีคุณภาพจิตใจที่ดีแล้ว พุทธบริษัทก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ซึ่งมีข้อเสนอแนะที่ควรปรับปรุงจากผลการวิจัยซึ่งสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) วัด องค์กรทางศาสนา ควรจัดรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้มากยิ่งขึ้น เพื่อพุทธบริษัทมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องพร้อมทั้งสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และมีคุณภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นโดยเฉพาะด้านศีล สมာธิ ปัญญา ดังจะเห็นว่าผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้ ความเข้าใจในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ในระดับปานกลาง ในหมวดจิตตานุปัสสนาและหมวดธัมมานุปัสสนาซึ่งสามารถพัฒนาพุทธบริษัทและผู้เรียนขึ้นอีกได้ ดังนั้น วัด องค์กรทางศาสนา ควรจัดรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้มากขึ้นยิ่งไปอีก

๒) ในสถานศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อความสนใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของกลุ่มเด็กวัยรุ่น ให้การสนับสนุน ให้แรงจูงใจเพิ่มขึ้น ฉะนั้นในสถานศึกษาควรจัดให้มีการฝึกอบรมการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่บุคลากร ครู นักเรียน นักศึกษา ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้อึดใจอ่อนโยนควรแก่การทำงาน สดชื่น แจ่มใส ลดความเครียดจากการศึกษาช่วยให้เกิดปัญญาทำให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วยการเจริญสมานินั้น ศีล สมာธิ และปัญญาจะเจริญไปพร้อมๆ กัน เกิดปัญญาอันทำให้มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง รู้คิด รู้วิเคราะห์ ตามที่แนวทางความฉลาดทางอารมณ์ใช้คำว่า ตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ช่วยลดและป้องกันปัญหาความขัดแย้ง ปัญหาการตีกันทำร้ายกันของเด็กนักเรียน ปัญหา ยาเสพติดได้ดี

๓) ควรขยายโครงการฝึกสมาธิปฏิบัติธรรมเช่นนี้ไปยังหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานของบุคลากร รวมไปถึงในเรื่องความรับผิดชอบ คุณธรรม จริยธรรม ทั้งต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมงาน และต่อสังคม

#### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความเข้าใจในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร เพื่อให้ได้แนวความคิดที่หลากหลายครอบคลุมความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

๒) ควรมีการศึกษาว่าผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หลังจากปฏิบัติธรรมแล้ว มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม ดีขึ้นหรือไม่

๓) ควรมีการศึกษาว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ได้หรือไม่

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ

กันยา สุวรรณแสง. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : บริษัทรวมสาส์น(๑๙๗๗) จำกัด, ๒๕๔๔.

กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพ, ๒๕๕๑.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนรัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒.

จิตวณโณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

เต็มศักดิ์ คทวณิช. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๖.

ประกอบ กรรณสูตร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธการพิมพ์, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

พระพุทธโฆสาจารย์ . คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taiwan : The Corporate body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.



พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รัชนา พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. **มหาสติปัญญาสูตร ทาง  
สู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ **วิปัสสนาหทัย เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร : หจก.ซีเอไอเซ็นเตอร์  
จำกัด, ๒๕๔๘.

วิภาพร มาพบสุข. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต  
เทคนิคกรุงเทพ, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **หนวโกวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๙๐.  
กรุงเทพมหานคร : มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

สุชา จันท์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยวัฒนาพานิช  
จำกัด, ๒๕๔๐.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรง  
พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สุรวิทย์ ศิริโกคาภิรมย์. **การวิจัยทางการศึกษา**. ลพบุรี : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์สถาบันราชภัฏ  
เทพสตรี, ๒๕๔๖.

สุวรี ศิวะแพทย์. **จิตวิทยาทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ จำกัด,  
๒๕๔๙.

เอกชัย จุละจาริตต์. **แก่นธรรม อริยสัจ ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเคล็ดไทย  
จำกัด, ๒๕๔๖.

## (๒.) วิทยานิพนธ์

ทิตยัทยา หอมทรัพย์. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ ปัจจัยพื้นฐานกับความ  
พร้อมในการดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อโรคเอดส์”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร  
มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๘.

ธนาทิพย์ ลอแก้ว. “แนวทางการปฏิบัติธรรมของศูนย์พระพุทธศาสนานานาชาติ วัดพระธาตุ  
ดอยสุเทพราชวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ  
ศาสนศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ : ศึกษา  
แนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิริ)”. **วิทยานิพนธ์  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย, ๒๕๔๔.

- พระครูปลัดวันชาติ วิชาโต. “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการของวัดนครสวรรค์ ตามหลักสังคหวัตถุ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระณัฐฐเสฏฐ์ อธิญาโณ. “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจในการบวชเนกขัมมะของ พุทธศาสนิกชน : ศึกษากรณี วัดนครป่าหมาก เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระชนนาถ นิธิปัญโญ. “การศึกษาบทบาทของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ในการเผยแผ่ พุทธธรรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระธัชชนนท์ ชยาภินนุโท. “ศึกษาวิธีการถ่ายทอดหลักพุทธจริยธรรมแก่เยาวชนของสถาบัน ครอบครัวยุคใหม่ : ศึกษากรณี ครอบครัวผู้ประกอบการอาชีพทำสวนยางอำเภอเขาพนม จังหวัดกระบี่”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- พระมหากฤษ ญาณาวุโธ. “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างมานและปัญญาใน พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- พระมหาเข้มทอง ตนฺตติปาโล. “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิ สารคุณ(ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระมหาปฐมวิทย์ กิตฺติปาโล. “บทบาทของสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายรูปนาม”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมโฆ. “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระมหาสัณห์ธิตติ วิสุทฺธิเวท. “การศึกษาเปรียบเทียบการเจริญวิปัสสนาของพุทธศาสนา เถรวาทและพุทธศาสนาแบบทิเบต ศึกษาเฉพาะกรณีวัดปากน้ำกับธรรมศาลา (อินเตีย)”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

- พระมหาเอกมริ คงตางาม. “ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการบริหารงานตามหลัก : สาธารณธรรมขององค์การบริหารส่วนตำบล ในอำเภอดอนมดแดง จังหวัดอุบลราชธานี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.**
- พระสมบัตร จิตญาโณ. “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกกับแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดโพธิ์บ้านโนนทัน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.**
- พระสาธิต โปธาเศษ. “วิธีการเพิ่มสติในทฤษฎีให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.**
- พระสุภีร์ สุตสงวน. “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.**
- พระอำนาจ ปริมุทุโต. “ศึกษาการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการรักษาเบญจศีลของพุทธศาสนิกชนในชุมชนวัดนารีราษฎร์ประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.**
- แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์. “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระพุทธศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.**
- วิชญาภา เมธีวรรณ. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักอริยบท ๔ : กรณีศึกษาโรงเรียนคีรีวงศ์วิทยา จังหวัดนครสวรรค์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.**
- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. “ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต”. **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัยสาขาวิทยาศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.**
- สมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ของสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.**

- สุธรรมมา วรนาวิน. “ผลของการปฏิบัติสมาธิที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ :กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมโครงการเฉลิม พระเกียรติตามรอยเบื้องพระยุคลบาทวัดโสมนัสวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- เสาวนิต ผลุงกระโทก. “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต : หลักสูตรการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”. **วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๔.
- เสาวนีย์ พงษ์ผึ่ง. “ผลของการฝึกสมาธิ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน)ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลสาธารณสุข**.บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.
- อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคลากรจากการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร มหาบัณฑิต สาขาศาสนาเปรียบเทียบ**. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.
- อมาวลี อัมพันศิริรัตน์. “รูปแบบการบรรเทาทุกข์ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยการอบรมเจริญสติปัฏฐานร่วมกับการเยียวยาทางการแพทย์”. **วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตร ดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.
- อัมภางค์ สุวรรณมิตสระ. “ศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต**.บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

## ๒. ภาษาอังกฤษ

Cronbach.Lee J. **Essentials of psychological testing**.4<sup>th</sup>ed..New York: Harper & Row, 1971.

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

๑. พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต ดร. (M.A., Ph.D.)

อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

๒. พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา))

ผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

๓. ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล (ป.ธ.๘, พธ.บ., ศษ.ม.)

อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

๔. รศ.ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่ (กศ.บ., M.A., Ed.D., Post Doctoral Research (Curriculum and  
Instruction) Indiana University, U.S.A.)

กรรมการประจำหลักสูตร ปริญญาเอก วิจัยและพัฒนาหลักสูตรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๕. ดร.มารุต พัฒนาผล (กศ.ด.(การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร))

อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร ๐๓๔ ๖๑๔๔ ๓๕๑

ที่ ศบ ๖๑๔๒/วิศ ๒ วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขาดความอนุเคราะห์ช่างแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในภาควิชานิพนธ์

เรียน พระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต

ด้วย พระเจริญ ฉายา อุดฺฉวิริโย นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๔๐๕๔๐๕ นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาการรับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออาราธนาท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*m. sut Chai*

(พระมหาสุรชัย วราสโก)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส

สำนักงานวิทยาลัยสงฆ์

โทร. ๐๓๔ ๖๑๔๔ ๓๕๑

๐๘๑ ๐๑๔ ๕๕๔๔



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน \_\_\_\_\_ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม \_\_\_\_\_ โทร. ๐๓๙-๒๑๕๔ ๓๕๑๑  
 ที่ ศธ ๖๑๔๒๐/วิปศ. \_\_\_\_\_ วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕  
 เรื่อง \_\_\_\_\_ ขออนุมัติขอตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในภาควิชาวิทยนิพนธ์  
 เรียน พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

ด้วย พระเจริญ ฉายา อคฺฉริโย นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๐๕๘๐๕ นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาการรับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้หลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขออาราธนาท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการ ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ทท. ชัย (ช.ช.)

(พระมหาสุรชัย วราสโภ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

สำนักงานวิทยาลัยสงฆ์

โทร. ๐๓๙ ๒๑๕๔ ๓๕๑๑

๐๘๑ ๐๑๔ ๕๕๕๕๕





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบึงกาฬศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร ๐๓๔ ๒๕๙๓๕๑

ที่ ศธ ๖๓๔๒/พิศ๗๐ วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล

ด้วย พระเจริญ ฉายา อคฺคฺวริโย นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๔๐๕๘๐๔

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้  
ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาการรับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร" เพื่อ  
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้หลักสูตรหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี  
จึงใคร่ขอเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมนี้  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอเจริญพรขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(พระมหาสุรชัย วราสโภ)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บึงกาฬศึกษาพุทธโฆส

สำนักงานวิทยาเขตบึงกาฬ

โทร. ๐๓๔ ๒๕๙๓๕๑

๐๘๑ ๐๓๔ ๕๓๔๔



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน..... ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร. ๐๓๔ ๒๙๙๓๕๑

ที่ ศธ ๖๑๔๒/วจก๖๒..... วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง..... ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร..... รศ.ดร.วิชัย วงศ์ใหญ่

ด้วย พระเจริญ ฉายา อคฺควิริโย นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๔๐๔๘๐๔

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวจัยเรื่อง "ศึกษาการรับรู้สติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้หลักสูตรหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอเจริญพรขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์



(พระมหาสุรชัย วราสโม)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

สำนักงนวิทยาสงส

โทร. ๐๓๔ ๒๙๙๓๕๑

๐๘๑ ๐๑๔ ๕๕๔๔



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ..... ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบึงกุ่มศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร ๐๓๔ ๒๕๕๓๕๑

ที่ ศธ ๖๓๕๒/พิ/ฝ ..... วันที่ ๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เรื่อง ..... ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร **ดร.มานิตย์ พัฒนาผล**

ด้วย **พระเจริญ** ฉายา **อัครวิริโย** นามสกุล **เกษมวิริยะเลิศ** รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๕๐๕๔๐๕

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนากวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษารับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสกอุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้หลักสูตรหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนากวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ที่ยกย่องตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ ดังที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนากวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอเจริญพรขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*พระมหาสุรชัย วราสโม*

(พระมหาสุรชัย วราสโม)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บึงกุ่มศึกษาพุทธโฆส

สำนักงานวิทยาลัย

โทร ๐๓๔ ๒๕๕๓๕๑

๐๘๑ ๐๑๕ ๕๕๕๕

**ภาคผนวก ข**  
**ผลการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC)**  
**และตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม**

**ผลการหาดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง**  
**ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา**  
**วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร**

ข้อ	หลักปฏิบัติสติปัญญา ๔	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่					สรุปและแปลผล		
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC	แปลผล
	<b>หมวดกายานุปัสสนา</b>								
๑.	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง สันตาคเพียงครั้งเดียว และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒.	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้ อาการยืนตั้งแต่ปลายผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ท่านรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓.	ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่น กับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๔.	ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไกลประมาณ ๒ – ๓ เมตร และจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อากาศเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๕.	ขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์กัน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๖.	ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว แล้วตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้นจนดับ แล้วท่านค่อยกลับมา กำหนดอาการเดิน	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อ	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่					สรุปและแปรผล		
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC	แปรผล
๗.	ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๘.	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรงและมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง – ยุบ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๙.	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆลงๆ ของท้องพอง – ยุบ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐.	ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๑.	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง – ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ สัมพันธ์กัน	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๒.	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับลมหายใจเข้าออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง – ยุบ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓.	ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔.	ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า “เอนหนอๆ” และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะหรือส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้น ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ”	๑	๐	๑	๑	๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๑๕.	ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงาย ขนานราบกับพื้น ท่านกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ”	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖.	ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจสัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อ	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่					สรุปและแปรผล		
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC	แปรผล
	<b>หมวดเวทนานุปัสสนา</b>								
๑๗	ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ปวดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๘	ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด “ชาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๙	ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “คันหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๐	๑	๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๒๐	ท่านสามารถกำหนดสติในอิริยาบถต่างๆได้ตามเวลาที่กำหนด	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๑	ขณะที่เกิดทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๒	ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด “เบาหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๓	ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด “สุขหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๔	ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และเฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ	๑	๐	๑	๑	๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้

ข้อ	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่					สรุปและแปลผล		
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC	แปลผล
	<b>หมวดจิตตานุปัสสนา</b>								
๒๕	ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๖	ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “หงุดหงิดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๗	ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด “รำคาญหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๘	ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด “สงบหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๙	ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ซึมหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๐	ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด “โลภหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๑	ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด “โกรธหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๒	ขณะที่จิตความกำหนัด ท่านกำหนด “กำหนัดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๐	๔	๐.๘๐	ใช้ได้



ข้อ	หลักปฏิบัติสปีฐฐาน ๔	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่					สรุปและแปรผล		
		๑	๒	๓	๔	๕	รวม	ค่า IOC	แปรผล
	<b>หมวดฉัฒมาหุปีฐสหา</b>								
๓๓	ขณะที่เกิดอาการง่วงนอน ท่านกำหนด “ง่วงหนอจ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๔	ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด “ยินดีหนอจ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๕	ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอจ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๖	ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เห็นหนอจ” โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป	๐	๑	๑	๑	๑	๔	๐.๘๐	ใช้ได้
๓๗	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยินเสียงใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เสียงหนอจ” โดยกำหนดเพียงแต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๘	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “กลิ่นหนอจ” โดยกำหนดขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในชั้นแรกๆ โดยมีได้แยกแยะว่าหอมหรือเหม็น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓๙	ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของอาหาร ท่านกำหนดว่า “รสหนอจ” โดยกำหนดเพียงแต่รสเท่านั้น ไม่ได้แยกแยะว่าเผ็ด หรือเค็ม เป็นต้น	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๔๐	ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใดๆก็ตาม ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอจ” โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น ขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอจ”	๑	๑	๑	๑	๑	๕	๐.๘๐	ใช้ได้

ตารางแสดงค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*  
 \_RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	กาย1	3.6000	.7701	30.0
2.	กาย2	3.6667	.6609	30.0
3.	กาย3	3.7667	.8172	30.0
4.	กาย4	3.6000	1.1017	30.0
5.	กาย5	3.6667	.8442	30.0
6.	กาย6	3.3667	.9279	30.0
7.	กาย7	3.7000	.8769	30.0
8.	กาย8	3.3000	1.0222	30.0
9.	กาย9	3.6667	.8442	30.0
10.	กาย10	3.5333	.8996	30.0
11.	กาย11	3.5667	.8584	30.0
12.	กาย12	3.6667	.7581	30.0
13.	กาย13	3.7667	.7279	30.0
14.	กาย14	3.5667	.9714	30.0
15.	กาย15	3.7000	.7497	30.0
16.	กาย16	3.7333	.6915	30.0
17.	เวทนา1	3.2667	.9444	30.0
18.	เวทนา2	3.4333	1.0400	30.0
19.	เวทนา3	3.5000	.8200	30.0
20.	เวทนา4	3.5333	.8193	30.0
21.	เวทนา5	3.4667	.6288	30.0
22.	เวทนา6	3.5667	.7739	30.0
23.	เวทนา7	3.5667	.6789	30.0
24.	เวทนา8	3.7333	.7849	30.0
25.	จิตตา1	3.5000	.7311	30.0
26.	จิตตา2	3.6333	.6149	30.0
27.	จิตตา3	3.6667	.7581	30.0
28.	จิตตา4	3.5333	.8193	30.0
29.	จิตตา5	3.6333	.7184	30.0
30.	จิตตา6	3.6667	.7112	30.0
31.	จิตตา7	3.5667	.6261	30.0
32.	จิตตา8	3.5000	.7311	30.0
33.	สัมผัส1	3.6333	.7184	30.0
34.	สัมผัส2	3.6667	.8023	30.0
35.	สัมผัส3	3.7333	.8277	30.0
36.	สัมผัส4	3.6333	.8503	30.0
37.	สัมผัส5	3.7000	.8367	30.0
38.	สัมผัส6	3.5667	.9714	30.0
39.	สัมผัส7	3.7000	1.0875	30.0
40.	สัมผัส8	3.5667	.8976	30.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	143.8333	464.2816	21.5472	40

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

## Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
กาย1	140.2333	453.2195	.3193	.9657
กาย2	140.1667	450.6954	.4686	.9650
กาย3	140.0667	443.0989	.5963	.9645
กาย4	140.2333	435.9092	.5903	.9648
กาย5	140.1667	449.4540	.3943	.9655
กาย6	140.4667	434.3954	.7505	.9638
กาย7	140.1333	438.3954	.6840	.9641
กาย8	140.5333	429.2920	.8014	.9634
กาย9	140.1667	446.0057	.4926	.9650
กาย10	140.3000	441.5966	.5786	.9647
กาย11	140.2667	441.2368	.6186	.9644
กาย12	140.1667	437.5230	.8256	.9635
กาย13	140.0667	444.1333	.6394	.9644
กาย14	140.2667	431.0299	.8010	.9635
กาย15	140.1333	445.1540	.5868	.9646
กาย16	140.1000	445.2655	.6352	.9644
เวทนา1	140.5667	437.2195	.6626	.9642
เวทนา2	140.4000	429.6276	.7787	.9636
เวทนา3	140.3333	443.1954	.5913	.9646
เวทนา4	140.3000	441.7345	.6352	.9644
เวทนา5	140.3667	451.6195	.4590	.9651
เวทนา6	140.2667	441.9954	.6665	.9642
เวทนา7	140.2667	450.2023	.4727	.9650
เวทนา8	140.1000	438.5759	.7632	.9638
จิตตา1	140.3333	444.7126	.6173	.9645
จิตตา2	140.2000	442.7862	.8160	.9638
จิตตา3	140.1667	441.4540	.6985	.9641
จิตตา4	140.3000	441.2517	.6496	.9643
จิตตา5	140.2000	450.3724	.4392	.9652
จิตตา6	140.1667	454.6264	.3017	.9657
จิตตา7	140.2667	453.0989	.4049	.9653
จิตตา8	140.3333	447.8851	.5126	.9649
ธัมมา1	140.2000	440.6483	.7665	.9638
ธัมมา2	140.1667	442.1437	.6371	.9643
ธัมมา3	140.1000	435.2655	.8203	.9635
ธัมมา4	140.2000	435.5448	.7893	.9636
ธัมมา5	140.1333	438.5333	.7148	.9640
ธัมมา6	140.2667	435.3747	.6898	.9641
ธัมมา7	140.1333	429.4299	.7470	.9638
ธัมมา8	140.2667	436.3402	.7236	.9639

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 40

Alpha = .9652

**ภาคผนวก ค**  
**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง ศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา**  
**วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร**

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชยญาติการาม กรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเป็นข้อมูล และแนวทางสำหรับผู้วิจัย และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการวางแผน พัฒนา และปรับปรุงการปฏิบัติในการพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลที่ได้จะแปลผลการวิจัยในภาพรวม ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลรายฉบับนี้เป็นความลับ และ ใช้ประโยชน์เฉพาะการวิจัยนี้เท่านั้น ไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดีและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

พระเจริญ อคฺควิริโย

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ  ชาย  หญิง
๒. ปกติรักษาศีล  ศีล ๕  ศีล ๘  ศีลอุโบสถ
๓. อายุ  ต่ำกว่า ๒๐ ปี  ๒๑ - ๓๐ ปี  
 ๓๑ - ๔๐ ปี  ๔๑ - ๕๐ ปี  
 มากกว่า ๕๐ ปี
๔. การศึกษาขั้นสูงสุด  ต่ำกว่า ปริญญาตรี  ปริญญาตรี  
 สูงกว่าปริญญาตรี
๕. อาชีพ  รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  ธุรกิจส่วนตัว  
 รับจ้าง  นักเรียน/นักศึกษา  
 แม่บ้าน  ว่างาน
๖. จำนวนครั้งที่เคยปฏิบัติ  ครั้งแรก  ๒ - ๕ ครั้ง  
 ๖ - ๙ ครั้ง  มากกว่า ๑๐ ครั้ง

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสตีปีฐาน ๔

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติสตีปีฐาน ๔ ของท่าน

๕ หมายถึง ดีมาก

๔ หมายถึง ดี

๓ หมายถึง ปานกลาง

๒ หมายถึง น้อย

๑ หมายถึง น้อยที่สุด

ที่	หลักปฏิบัติสตีปีฐาน ๔	ผลลัพธ์					
		ใช้					ไม่ใช่
หมวดกายานุบัติสสนา		๕	๔	๓	๒	๑	
๑	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง สันตาคเพียงครึ่งเดียว และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร						
๒	ในขณะที่ยืนอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยืนตั้งแต่ปลายผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ” ท่านรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริง ๆ						
๓	ในขณะที่ยืน จิตของท่านแนบแน่นกับความรู้สึถึงอาการตั้งตรงของร่างกายควบคู่กับคำบริกรรม						
๔	ในขณะที่เดินอยู่ สายตาของท่านมองไกลประมาณ ๒ – ๓ เมตร และจิตของท่านจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้						
๕	ในขณะที่เดินอยู่ ท่านกล่าวคำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าสัมพันธ์กัน						
๖	ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ท่านหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว แล้วตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้นจนดับ แล้วท่านค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน						

ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลลัพธ์					
		ใช้					ไม่ใช้
		๕	๔	๓	๒	๑	
๗	ขณะที่เดินอยู่ ท่านเดินช้าๆ จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้ อย่างต่อเนื่อง						
๘	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง คอตรง และมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องพอง – ยุบ						
๙	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านมีจิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการ ขึ้นๆลงๆ ของท้องพอง – ยุบ						
๑๐	ในขณะที่นั่งอยู่ ขณะที่ท้องพองขึ้น ท่านกำหนดบริกรรม ในใจว่า “พองหนอ” ขณะที่ท้องแฟบลง ท่านกำหนด บริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”						
๑๑	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านรู้อาการพอง – ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ สัมพันธ์กัน						
๑๒	ในขณะที่นั่งอยู่ ท่านไม่บังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง –ยุบ						
๑๓	ในขณะที่นอนอยู่ ท่านมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ใน อาการเคลื่อนไหวของร่างกาย						
๑๔	ในขณะที่เอนกายลง เพื่อจะนอน ท่านกำหนดว่า “เอน หนอๆ” และขณะที่ข้อศอก สะโพก ศีรษะหรือส่วนใด ของร่างกายสัมผัสพื้น ท่านกำหนดว่า “ถูกหนอๆ”						
๑๕	ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น ท่านกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอๆ”						
๑๖	ขณะที่ท่านเคลื่อนไหวร่างกายส่วนใดก็ตาม ท่านกำหนด รู้อาการเคลื่อนไหวนั้นๆ พร้อมกล่าวคำบริกรรมในใจ สัมพันธ์กับอาการเคลื่อนไหวนั้นๆ						



ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลลัพธ์					ไม่ใช่
		ใช่					
หมวดเวทนาปััสสนา		๕	๔	๓	๒	๑	
๑๗	ขณะที่เกิดอาการปวด ท่านกำหนด “ปวดหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๑๘	ขณะที่เกิดอาการชา ท่านกำหนด “ชาหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๑๙	ขณะที่เกิดอาการคัน ท่านกำหนด “คันหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๐	ท่านสามารถกำหนดสติในอริยาบถต่างๆได้ตามเวลาที่กำหนด						
๒๑	ขณะที่เกิดทุกข์เวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และ เฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ						
๒๒	ขณะที่ร่างกายเกิดความเบาสบาย ท่านกำหนด “เบาหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๓	ขณะที่เกิดความสุขใจ ท่านกำหนด “สุขหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๔	ขณะที่เกิดสุขเวทนาเกิดขึ้น ท่านวางใจเป็นกลาง และ เฝ้าดูอย่างมีสติ และกำหนดตรงตามอาการที่ปรากฏ						
หมวดจิตตานุปัสสนา							
๒๕	ขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๖	ขณะที่จิตหงุดหงิด ท่านกำหนด “หงุดหงิดหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๗	ขณะที่จิตเกิดความรำคาญ ท่านกำหนด “รำคาญหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๘	ขณะที่จิตสงบ ท่านกำหนด “สงบหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๒๙	ขณะที่จิตซึมเซา ท่านกำหนด “ซึมหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						
๓๐	ขณะที่จิตเกิดความโลภ ท่านกำหนด “โลภหนอๆ” ถูกต้องตามสมภาวธรรมที่ปรากฏ						

ที่	หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔	ผลลัพธ์					ไม่ใช่
		ใช่					
		๕	๔	๓	๒	๑	
๓๑	ขณะที่จิตเกิดความโกรธ ท่านกำหนด “โกรธหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ						
๓๒	ขณะที่จิตความกำหนด ท่านกำหนด “กำหนดหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ						
<b>หมวดธัมมานุปัสสนา</b>							
๓๓	ขณะที่เกิดอาการร่งวงนอน ท่านกำหนด “ร่งวงหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ						
๓๔	ขณะที่เกิดความยินดีพอใจในกาม ท่านกำหนด “ยินดีหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ						
๓๕	ขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ท่านกำหนด “ฟุ้งซ่านหนอๆ” ถูกต้องตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ						
๓๖	ขณะที่ท่านเห็นสิ่งใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆกลางๆของรูป						
๓๗	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้ยินเสียงใด ก็ตาม ท่านกำหนดว่า “เสียงหนอๆ” โดยกำหนดเพียง แต่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น						
๓๘	ขณะที่อยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ขณะที่ท่านได้กลิ่นของสิ่ง ใดก็ตาม ท่านกำหนดว่า “กลิ่นหนอๆ” โดยกำหนด ขณะที่จมูกรับรู้กลิ่นในชั้นแรกๆ โดยมีได้แยกแยะว่า หอมหรือเหม็น						
๓๙	ขณะที่ท่านรับประทานอาหาร ขณะที่ลิ้นรับรสของ อาหาร ท่านกำหนดว่า “รสหนอๆ” โดยกำหนดเพียงแค่ รสเท่านั้น ไม่ได้แยกแยะว่า เผ็ด หรือเค็ม เป็นต้น						
๔๐	ขณะที่กายของท่านถูกต้องสัมผัสกับสิ่งใด ๆ ก็ตาม ท่าน กำหนดว่า “ถูกหนอๆ” โดยกำหนดที่กายประสาท กระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่นขณะร้อน กำหนดว่า “ร้อนหนอๆ”						

ภาคผนวก  
หนังสือราชการ

ที่ ศธ ๖๑๔๒/๒๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 วิทยาเขตบพิลศึกษาพุทธโธสม นครปฐม  
 วัดมหาสวัสดิ์ตึกพุทธนิรมิต ต.มหาสวัสดิ์  
 อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐  
 โทร. ๐-๓๔๒๙-๓๓๕๖

๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

**เรื่อง** ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
**เรียน** พระศรีสุธรรมมุนี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม  
**สิ่งที่ส่งมาด้วย** เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย **พระเจริญ ฉายา อคฺคฺวิริโย** นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๑๑๔๐๕๘๐๕ นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่อง **"ศึกษาการรับรู้สติปัญญา ๔ ของอุบาสก อุบาสิกา วัดพิชัยญาติการาม กรุงเทพมหานคร"** เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากอุบาสก อุบาสิกาในวัดของพระคุณท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากรรมฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อพระเดชพระคุณโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

๐๖๒๕  
 ๗:๕๕  
 ๑๐ ม. ๕๕

เรียนมาด้วยความเคารพ

พ. ๕๕ (๕๕)  
 (พระมหาสุรชัย วราสโร)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บพิลศึกษาพุทธโธสม

**ภาคผนวก จ**

**ความสัมพันธ์ของตัวแปรกับการรับรู้ในหลักปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔  
ค่าไคสแควร์ ( $X^2$ )**

## หมวดกายานุปัสณา \* เพศ

## Crosstab

		เพศ		Total
		ชาย	หญิง	
Total	Count	8	72	80
	% within หมวดกายานุปัสณา	10.0%	90.0%	100.0%
	% within เพศ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	90.0%	100.0%

## Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	19	0.198
Likelihood Ratio	19	0.405
Linear-by-Linear Association	1	0.072
N of Valid Cases		

a. 34 cells (85.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

## Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.202	0.102	1.824	0.072
Ordinal by Ordinal	0.219	0.109	1.984	0.051
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดเวทนานุปัสณา \* เพศ

## Crosstab

		เพศ		Total
		ชาย	หญิง	
Total	Count	8	72	80
	% within หมวดเวทนานุปัสณา	10.0%	90.0%	100.0%
	% within เพศ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	90.0%	100.0%

## Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9	0.027
Likelihood Ratio	9	0.070
Linear-by-	1	0.046

Linear Association		
N of Valid Cases		

a. 13 cells (65.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.224	0.136	2.033	0.046
Ordinal by Ordinal	0.185	0.122	1.661	0.101
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

### หมวดจิตตานุบัสสนา \* เพศ

#### Crosstab

		เพศ		Total
		ชาย	หญิง	
Total	Count	8	72	80
	% within หมวดจิตตานุบัสสนา	10.0%	90.0%	100.0%
	% within เพศ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	90.0%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8	0.639
Likelihood Ratio	8	0.684
Linear-by-Linear Association	1	0.906
N of Valid Cases		

a. 11 cells (61.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.013	0.136	-0.117	0.907
Ordinal by Ordinal	-0.034	0.130	-0.298	0.766
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดหมู่มานุษยวิทยา \* เพศ

### Crosstab

		เพศ		Total
		ชาย	หญิง	
Total	Count	8	72	80
	% within หมวดหมู่มานุษยวิทยา	10.0%	90.0%	100.0%
	% within เพศ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	90.0%	100.0%

### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7	0.742
Likelihood Ratio	7	0.630
Linear-by-Linear Association	1	0.191
N of Valid Cases		

a. 10 cells (62.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.147	0.093	-1.313	0.193
Ordinal by Ordinal	-0.151	0.098	-1.347	0.182
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases				
	Valid	Missing		Total	
	Percent	N	Percent	N	Percent
หมวดกายมานุษยวิทยา * อายุ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดเวทมนตร์ * อายุ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดจิตตานุภาพ * อายุ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดธรรมมานุษยวิทยา * อายุ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%



## หมวดกายานุปัสณา \*

### อายุ

Crosstab

		อายุ					Total
		ต่ำกว่า 20 ปี	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	มากกว่า 50 ปี	
Total	Count	1	7	23	33	16	80
	% within หมวดกายานุปัสณา	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%
	% within อายุ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	76	0.959
Likelihood Ratio	76	0.971
Linear-by-Linear Association	1	0.220
N of Valid Cases		

a. 100 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.138	0.108	1.230	0.222
Ordinal by Ordinal	0.107	0.109	0.952	0.344
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดเวทนานุปัสณา \*

### อายุ

Crosstab

		อายุ					Total
		ต่ำกว่า 20 ปี	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	มากกว่า 50 ปี	
Total	Count	1	7	23	33	16	80
	% within หมวด	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%

vehnanunpisana						
% within age	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	36	0.149
Likelihood Ratio	36	0.078
Linear-by-Linear Association	1	0.859
N of Valid Cases		

a. 49 cells (98.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.020	0.094	-0.177	0.860
Ordinal by Ordinal	-0.002	0.101	-0.017	0.986
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

**หมวดจิตตานุบีสสนา \* อายุ****Crosstab**

		อายุ					Total
		ต่ำกว่า 20 ปี	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	มากกว่า 50 ปี	
Total	Count	1	7	23	33	16	80
	% within หมวดจิตตานุบีสสนา	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%
	% within อายุ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	32	0.015
Likelihood Ratio	32	0.018
Linear-by-Linear Association	1	0.417

| N of Valid Cases | | |

a. 42 cells (93.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.091	0.112	-0.810	0.420
Ordinal by Ordinal	-0.084	0.110	-0.747	0.457
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

### หมวดหมู่มานุษย \* อายุ

#### Crosstab

		อายุ					Total
		ต่ำกว่า 20 ปี	21-30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	มากกว่า 50 ปี	
Total	Count	1	7	23	33	16	80
	% within หมวดหมู่มานุษย	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%
	% within อายุ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	1.3%	8.8%	28.8%	41.3%	20.0%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	28	0.154
Likelihood Ratio	28	0.088
Linear-by-Linear Association	1	0.124
N of Valid Cases		

a. 36 cells (90.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.173	0.102	-1.551	0.125
Ordinal by Ordinal	-0.203	0.108	-1.834	0.070
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## Crosstabs

### Case Processing Summary

	Cases				
	Valid	Missing		Total	
	Percent	N	Percent	N	Percent
หมวดกายานุปัสณา * ปกติรักษ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดเวทนานุปัสณา * ปกติรักษ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดจิตตานุปัสณา * ปกติรักษ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดธัมมานุปัสณา * ปกติรักษ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%

## หมวดกายานุปัสณา \* ปกติรักษ

### Crosstab

		ปกติรักษ		Total
		ศีล 5	ศีล 8	
Total	Count	47	33	80
	% within หมวดกายานุปัสณา	58.8%	41.3%	100.0%
	% within ปกติรักษ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	58.8%	41.3%	100.0%

### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	19	0.519
Likelihood Ratio	19	0.253
Linear-by-Linear Association	1	0.457
N of Valid Cases		

a. 37 cells (92.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .41.

### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.084	0.110	-0.741	0.461
Ordinal by Ordinal	-0.082	0.110	-0.724	0.471
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.  
c. Based on normal approximation.

## หมวดเวทนานุปีสนา \* ปกติ รักษ

Crosstab

		ปกติรักษ		Total
		ศีล 5	ศีล 8	
Total	Count	47	33	80
	% within หมวดเวทนา นุปีสนา	58.8%	41.3%	100.0%
	% within ปกติ รักษ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	58.8%	41.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9	0.035
Likelihood Ratio	9	0.008
Linear-by-Linear Association	1	0.158
N of Valid Cases		

- a. 13 cells (65.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .41.

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.159	0.114	-1.420	0.160
Ordinal by Ordinal	-0.180	0.116	-1.614	0.110
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.  
c. Based on normal approximation.

## หมวดจิตตานุปีสนา \* ปกติ รักษ

Crosstab

		ปกติรักษ		Total
		ศีล 5	ศีล 8	
Total	Count	47	33	80
	% within หมวดจิตตา นุปีสนา	58.8%	41.3%	100.0%
	% within ปกติ รักษ	100.0%	100.0%	100.0%

รักษ			
% of Total	58.8%	41.3%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8	0.406
Likelihood Ratio	8	0.301
Linear-by-Linear Association	1	0.950
N of Valid Cases		

a. 10 cells (55.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .41.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.007	0.110	-0.062	0.950
Ordinal by Ordinal	-0.034	0.112	-0.300	0.765
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดหมู่มานุษยวิทยา \* ปกติ รักษ

#### Crosstab

		ปกติรักษ		Total
		ศีล 5	ศีล 8	
Total	Count	47	33	80
	% within หมวดหมู่มานุษยวิทยา	58.8%	41.3%	100.0%
	% within ปกติรักษ	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	58.8%	41.3%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7	0.610
Likelihood Ratio	7	0.511
Linear-by-Linear Association	1	0.646

N of Valid Cases | | |  
 a. 6 cells (37.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .41.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.052	0.112	-0.458	0.649
Ordinal by Ordinal	-0.062	0.113	-0.547	0.586
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.  
 b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.  
 c. Based on normal approximation.

## Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Cases				
	Valid	Missing		Total	
	Percent	N	Percent	N	Percent
หมวดกายานุปัสณา * การศึกษา	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดเวทนานุปัสณา * การศึกษา	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดจิตตานุปัสณา * การศึกษา	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดธัมมานุปัสณา * การศึกษา	100.0%	0	0.0%	80	100.0%

## หมวดกายานุปัสณา \* การศึกษา

#### Crosstab

		การศึกษา			Total
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	
Total	Count	48	26	6	80
	% within หมวดกายานุปัสณา	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%
	% within การศึกษา	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	38	0.666
Likelihood Ratio	38	0.463
Linear-by-Linear Association	1	0.006
N of Valid Cases		

- a. 57 cells (95.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.308	0.091	2.859	0.005
Ordinal by Ordinal	0.300	0.100	2.773	0.007
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.  
c. Based on normal approximation.

**หมวดเวทนานุปัสสนา \* การศึกษา****Crosstab**

		การศึกษา			Total
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	
Total	Count	48	26	6	80
	% within หมวดเวทนานุปัสสนา	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%
	% within การศึกษา	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18	0.538
Likelihood Ratio	18	0.389
Linear-by-Linear Association	1	0.363
N of Valid Cases		

- a. 24 cells (80.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.102	0.098	0.909	0.366
Ordinal by Ordinal	0.105	0.106	0.932	0.354
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.  
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.  
c. Based on normal approximation.

**หมวดจิตตานุปัสสนา \*****การศึกษา****Crosstab**

	การศึกษา	Total



		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	
Total	Count	48	26	6	80
	% withinหมวดจิตตานุบัสสนา	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%
	% withinการศึกษา	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16	0.826
Likelihood Ratio	16	0.674
Linear-by-Linear Association	1	0.632
N of Valid Cases		

a. 22 cells (81.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.054	0.111	-0.477	0.635
Ordinal by Ordinal	-0.037	0.112	-0.331	0.741
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

**หมวดธัมมานุบัสสนา \*  
การศึกษา**

**Crosstab**

		การศึกษา			Total
		ต่ำกว่าปริญญาตรี	ปริญญาตรี	สูงกว่าปริญญาตรี	
Total	Count	48	26	6	80
	% withinหมวดธัมมานุบัสสนา	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%
	% withinการศึกษา	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	60.0%	32.5%	7.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

df	Asymp. Sig.
----	-------------

		(2-sided)
Pearson Chi-Square	14	0.546
Likelihood Ratio	14	0.376
Linear-by-Linear Association	1	0.286
N of Valid Cases		

a. 18 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .08.

#### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.120	0.116	-1.067	0.289
Ordinal by Ordinal	-0.114	0.113	-1.015	0.313
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## Crosstabs

#### Case Processing Summary

	Cases				
	Valid	Missing		Total	
	Percent	N	Percent	N	Percent
หมวดกายานุปัสณา * อาชีพ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดเวทนานุปัสสนา * อาชีพ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดจิตตานุปัสสนา * อาชีพ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดธัมมานุปัสสนา * อาชีพ	100.0%	0	0.0%	80	100.0%

## หมวดกายานุปัสสนา \* อาชีพ

#### Crosstab

		อาชีพ					Total	
		รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้าง	นักเรียน / นักศึกษา	แม่บ้าน		ว่างงาน
Total	Count	8	19	15	8	13	17	80
	% within หมวดกายานุปัสสนา	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%
	% within อาชีพ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	95	0.214
Likelihood Ratio	95	0.434
Linear-by-Linear Association	1	0.145
N of Valid Cases		

a. 120 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.164	0.120	-1.466	0.147
Ordinal by Ordinal	-0.188	0.118	-1.695	0.094
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดเวทนานุปัสสนา \* อาชีพ

**Crosstab**

		อาชีพ						Total
		รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	นักเรียน/ นักศึกษา	แม่บ้าน	ว่างงาน	
Total	Count	8	19	15	8	13	17	80
	% within หมวดเวทนา นุปัสสนา	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%
	% within อาชีพ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	45	0.002
Likelihood Ratio	45	0.002
Linear-by-Linear Association	1	0.254
N of Valid Cases		

a. 60 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by	-0.128	0.105	-1.143	0.256

Interval				
Ordinal by Ordinal	-0.136	0.106	-1.211	0.229
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis. b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis. c. Based on normal approximation.

### หมวดจิตตานุุปัสสนา \* อาชีพ

Crosstab

		อาชีพ						Total
		รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	นักเรียน/ นักศึกษา	แม่บ้าน	ว่างงาน	
Total	Count	8	19	15	8	13	17	80
	% within หมวดจิตตานุ ุปัสสนา	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%
	% within อาชีพ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%

Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2- sided)
Pearson Chi-Square	40	0.423
Likelihood Ratio	40	0.077
Linear-by-Linear Association	1	0.322
N of Valid Cases		

a. 54 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.112	0.108	0.991	0.325
Ordinal by Ordinal	0.148	0.110	1.321	0.190
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis. b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis. c. Based on normal approximation.

### หมวดธัมมานุปัสสนา \* อาชีพ

Crosstab

		อาชีพ						Total
		รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ	ธุรกิจ ส่วนตัว	รับจ้าง	นักเรียน/ นักศึกษา	แม่บ้าน	ว่างงาน	
Total	Count	8	19	15	8	13	17	80

% within หมวดรั้มมานุปีสนา	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%
% within อาชีพ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	10.0%	23.8%	18.8%	10.0%	16.3%	21.3%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	35	0.006
Likelihood Ratio	35	0.001
Linear-by-Linear Association	1	0.658
N of Valid Cases		

a. 48 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	0.050	0.110	0.440	0.661
Ordinal by Ordinal	0.061	0.110	0.540	0.591
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

**Crosstabs**

**Case Processing Summary**

	Cases				
	Valid	Missing		Total	
		Percent	N	Percent	N
หมวดกายานุปีสนา * จำนวนครั	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดเวหนานุปีสนา * จำนวนครั	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดจิตตานุปีสนา * จำนวนครั	100.0%	0	0.0%	80	100.0%
หมวดรั้มมานุปีสนา * จำนวนครั	100.0%	0	0.0%	80	100.0%

หมวดกายานุปีสนา \* จำนวนครั

**Crosstab**

		จำนวนครั			Total
		2-5 ครั	6-9 ครั	มากกว่า 10 ครั	
Total	Count	19	27	34	80
	% within	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%

หมวดกายานุปัส นา				
% within จำนวนครั้	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
% of Total	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	38	0.741
Likelihood Ratio	38	0.551
Linear-by-Linear Association	1	0.774
N of Valid Cases		

a. 60 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.032	0.103	-0.285	0.777
Ordinal by Ordinal	-0.023	0.109	-0.204	0.839
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

**หมวดเวหนานุปัสสนา \* จำนวนครั้****Crosstab**

		จำนวนครั้			Total
		2-5 คร้	6-9 คร้	มากกว่า 10 ครั้	
Total	Count	19	27	34	80
	% within หมวดเวหนานุปัสสนา	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%
	% within จำนวนครั้	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18	0.839
Likelihood Ratio	18	0.758
Linear-by-Linear Association	1	0.102
N of Valid Cases		

a. 28 cells (93.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.184	0.102	-1.653	0.102
Ordinal by Ordinal	-0.179	0.107	-1.609	0.112
N of Valid Cases	80			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

## หมวดจิตตานุบัสสนา \* จำนวนครั้ง

**Crosstab**

		จำนวนครั้ง			Total
		2-5 ครั้ง	6-9 ครั้ง	มากกว่า 10 ครั้ง	
Total	Count	19	27	34	80
	% within หมวดจิตตานุบัสสนา	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%
	% within จำนวนครั้ง	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16	0.654
Likelihood Ratio	16	0.655
Linear-by-Linear Association	1	0.065
N of Valid Cases		

a. 23 cells (85.2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

**Symmetric Measures**

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.208	0.104	-1.876	0.064
Ordinal by Ordinal	-0.200	0.106	-1.803	0.075
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.

### หมวดหมู่มานุษยวิทยา \* จำนวน ครั้ง

		จำนวนครั้ง			Total
		2-5 ครั้ง	6-9 ครั้ง	มากกว่า 10 ครั้ง	
Total	Count	19	27	34	80
	% within หมวดหมู่มานุษยวิทยา	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%
	% within จำนวนครั้ง	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	23.8%	33.8%	42.5%	100.0%

### Chi-Square Tests

	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14	0.649
Likelihood Ratio	14	0.497
Linear-by-Linear Association	1	0.780
N of Valid Cases		

- a. 19 cells (79.2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .24.

### Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error(a)	Approx. T(b)	Approx. Sig.
Interval by Interval	-0.031	0.110	-0.278	0.782
Ordinal by Ordinal	-0.008	0.112	-0.073	0.942
N of Valid Cases	80			

- a. Not assuming the null hypothesis.
- b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.
- c. Based on normal approximation.



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ- ฉายา พระเจริญ ฉายา อคฺควิริโย นามสกุล เกษมวิริยะเลิศ  
 วันเดือนปีเกิด วันที่ ๒๐ กันยายน พ.ศ.๒๕๒๔  
 สถานที่ทำงาน วัดหนองนกไข่ ตำบลหนองนกไข่ อำเภอกระทุ่มแบน  
 จังหวัดสมุทรสาคร  
 การศึกษา พ.ศ.๒๕๔๕ จบมัธยมศึกษาชั้นเอก  
 พ.ศ.๒๕๔๗ จบปริญญาตรี ศน.บ ( การสอนภาษาอังกฤษ )  
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย  
 วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย ในพระราชูปถัมภ์  
 บรรพชาอุปสมบท วันที่ ๒๙ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๔  
 สังกัด มหานิกาย วัดหนองนกไข่ ต.หนองนกไข่ อ.กระทุ่มแบน  
 จ.สมุทรสาคร  
 ประวัติการทำงาน พ.ศ.๒๕๕๑ เลขานุการ เจ้าคณะตำบลบางยาง  
 ที่อยู่ปัจจุบัน วัดหนองนกไข่ ตำบลหนองนกไข่ อำเภอกระทุ่มแบน  
 จังหวัดสมุทรสาคร ๗๔๑๑๐