

ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ :
กรณีศึกษาวัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
THE PEOPLE’S SATISFACTION TOWARDS THE DHAMMA
PRACTICE ON THE WEEKEND : A CASE STUDY OF
WAT KLANG BANG PHRA, NAKHONCH AISRI DISTRICT,
NAKHON PATHOM PROVINCE

พระครูศรีสุตากร (อภิชาติ อภิญาโณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ :
กรณีศึกษาวัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

พระครูศรีสุตากร (อภิชาติ อภิญาโณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE PEOPLE'S SATISFACTION TOWARDS THE DHAMMA
PRACTICE ON THE WEEKEND : A CASE STUDY OF
WAT KLANG BANG PHRA, NAKHONCHAI SRI DISTRICT,
NAKHON PATHOM PROVINCE**

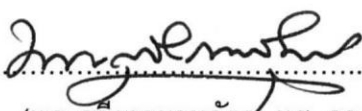
Phrakhrusrisutakorn (Apichat Abhiñāno)

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Management)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011**

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

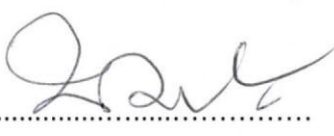
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้ับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ


.....
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.,ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(พระวิสุทธิภัทรธาดา, Ph.D.)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ทรงวิทย์ แก้วศรี)


..... กรรมการ
(อาจารย์ พระมหาสม กลยาโน, Ph.D.)


..... กรรมการ
(ผศ.ประสิทธิ์ ทองอุ่น)


..... กรรมการ
(อาจารย์วันชัย สุขตาม)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

อาจารย์ พระมหาสม กลยาโน, Ph.D.	ประธานกรรมการ
ผศ.ประสิทธิ์ ทองอุ่น	กรรมการ
อาจารย์วันชัย สุขตาม	กรรมการ

วิทยานิพนธ์ : ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

ผู้วิจัย : พระครูศรีสุตากร(อภิชาติ อภิยาโน)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการเชิงพุทธ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: อาจารย์ พระมหาสมกฤษยาโน, ป.ธ.๕,พธ.บ., M.S.W., Ph.D.

: ผศ.ประสิทธิ์ ทองอ่อน, พธ.บ.,M.Ed.

: อาจารย์วันชัย สุขตาม, พธ.บ.(เกียรตินิยมอันดับ๑), ศศ.บ., รป.ม.

วันสำเร็จการศึกษา :

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ (๒) เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นอุบาสก อุบาสิกาที่เข้ามาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ภายในวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวน ๓๐๒ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น ๓ ตอน คือ ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ และตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคและของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๖๒๗ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย พบว่า

๑. ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่และด้านปฏิคม พบว่า ด้านบุคลากร ด้านสวัสดิการ และด้านสถานที่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านวิชาการ ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านปฏิคม ประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมนั้นมีความพอใจอยู่ในระดับมาก

๒. ผลการการศึกษาระดับความพึงพอใจ พบว่า ด้านวิชาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ด้านเทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๗๔$) ด้านมีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรมด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๒$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๖$) ด้านพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ด้านวิทยากรมีทั้งนั้นหนาและการและวิชาการด้านประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๒$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๕$) ด้านมีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๕๖$) ด้านมีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ด้านสวัสดิการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๗$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๔$) ด้านมีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๘๗$) ด้านมีชุดแต่งกายอำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม ด้านสถานที่อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๔$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ด้านศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๘๐$) ด้านห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรมด้านภูมิคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๗$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๔๗$) ด้านมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็นกันเอง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๗๓$) ด้านมีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

๓. ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม พบว่า ส่วนมากประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมนั้นมีความสนใจไม่มากเท่าที่ควร และไม่เล็งเห็นความสำคัญในการปฏิบัติธรรมมากนักไม่ค่อยได้รับรู้ข่าวสารในการจัดการปฏิบัติธรรม ความไม่พร้อมในการปฏิบัติธรรม เช่น ร่างกาย วัน และเวลาปฏิบัติเป็นห่วงบ้าน มีอาการ ง่วงนอน ปวดเมื่อย เป็นปัญหาในการปฏิบัติธรรม อีกทั้งความสับสนในการปฏิบัติระหว่างสมถะและวิปัสสนา รวมถึงสถานที่ปฏิบัติธรรมอยู่ห่างไกลจากที่พัก

Thesis Title : The satisfaction of peoples to the Dhammapractice on the weekend : A case study of WatKlang Bang Phra Nakhonchaisri District, NakhonPathom Province

Researcher : Phrakhrusrisutakorn (ApichatApiyano)

Degree : Master of Arts (Buddhist Management)

Thesis Supervisory Committee

: PhramahaSomKalayano, Pali V, B.A., M.S.W., Ph.D.

: Asst.ProfPrasit Thong-uln,B.A.,M.ed.

: Mr.WanchaiSuktam, B.A.(1st Class), M.P.A.(Human Capital Management)

Date of Graduation: / /.....

ABSTRACT

The objectives of the research are 1) to study the satisfaction of people in the meditation session on the weekend 2) to study the problems and suggestions of people who attend the meditation session on the weekend

The sample population involve in this case study are 302 people who attend mediation session at the temple. These samples were asked to complete questionnaires which is the method of collecting data. Then the data analysis is performed by statistical software packages, in order to find the frequency, percentage, mean, and standard deviation. The result is also classified by sex, age, education background, work, and personal income of the attendees.

The findings of this study are concluded as followed:

1. Most of mediation session attendees are under 20 years old. 90.88 % of them are women. 59.80 % of attendees have high school educational background. 62.43 % of sample populations receive 5,000 baths income per month. 58.11 % are single. Overall, 72.64 % indicate the high level, when considered in any fields namely: academic, human resources, advertisement, welfares, places and receptionists.

2. The problems and suggestions of those who joined meditation session at the temple are as followed: 1) Attendee's lack of interest and understanding the benefit of practicing mediation 2) un-satisfactoriness regarding the place's atmosphere, location and mediation teachers and 3) inadequacy of advertisement. 4) lack of understanding the difference between the Samatha and Vipassana (concentration & meditation). For recommendation, the meditation teacher should ideally know the meditation background of their students so they can advise the most appropriate practicing technique. Lastly, the temple should ask for cooperation from the tourist company for arranging any possible visit. The research also suggests that the temple official website and/or handbills should be provided more in public.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์พระมหาสม กลฺยาโณ, Ph.D. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประสิทธิ์ ทองอ่อน, และ อาจารย์วันชัย สุขตาม คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ช่วยให้แนวคิด คำแนะนำและให้คำปรึกษาแก่ผู้วิจัย จนได้เนื้อหาวิทยานิพนธ์ที่ครบสมบูรณ์

ขอขอบคุณคณะกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย พระวิสุทธิภัทรธาดา ประธานกรรมการ อาจารย์ ดร. ทรงวิทย์ แก้วศรี กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์พระมหาสม กลฺยาโณ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประสิทธิ์ ทองอ่อน, และ อาจารย์วันชัย สุขตาม

ขอขอบคุณอาจารย์พระปลัดสามารถ ฐมฺมธโร, อาจารย์พระมหาโยตะ ปยุตฺโต, ผศ.ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช, อาจารย์ ดร. พิเชฐ ทังโต, และอาจารย์ ดร.ยุทธนา ปราณีต ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามพร้อมให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณพระครูสิริปัญญาวิวัฒน์ (บุญสม ผลญาโณ) เจ้าคณะอำเภอ นครชัยศรี ที่ได้ให้การเอื้อเฟื้ออนุญาตสถานที่ในการเก็บข้อมูลการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ใดๆ อันจะพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อม ถวายบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย และมอบเป็นกตเวทิตาคุณ แก่บิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ และญาติโยมทุกท่านที่ถวายปัจจัยสี่ ตลอดท่านผู้มีอุปการะคุณทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำ วิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

พระครูศรีสุตากร

๓ มีนาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
สารบัญ	(๖)
สารบัญตาราง	(๘)
สารบัญแผนภาพ	(๙)
คำอธิบายสัญลักษณ์ และคำย่อ	(๑๐)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๗
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๘
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๙
บทที่ ๒ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ	๑๐
๒.๒ รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา	๑๙
๒.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ	๔๕
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
๒.๔ วัดกลางบางพระ	๗๔
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๖
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๔
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๔
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๔

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๕
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๘
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๘
บทที่ ๔ ผลการศึกษา	๙๑
๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๙๑
๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม	๙๓
๔.๓ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม	๑๐๐
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (Body Of Knowledge)	๑๐๓
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๑๐๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๖
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๙
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๑๑
บรรณานุกรม	๑๑๔
ภาคผนวก	๑๒๑
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	๑๒๒
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	๑๒๔
ภาคผนวก ค ผลการหาดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (IOC)	๑๓๐
ภาคผนวก ง สถานที่สำคัญของวัดกลางบางพระ	๑๓๔
ภาคผนวก จ แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๑๔๐
ภาคผนวก ฉ ผลการหาความสอดคล้องของแบบสอบถาม (ค่า Alpha)	๑๔๕
ภาคผนวก ช หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	๑๔๗
ภาคผนวก ซ หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล	๑๔๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๑

สารบัญตาราง

ตารางที่	รายการ	หน้า
๔.๑	แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	๙๑
๔.๒	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ในภาพรวม	๙๓
๔.๓	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้านวิชาการ	๙๔
๔.๔	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรม ด้านบุคลิกภาพ	๙๕
๔.๕	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรม ด้านประชาสัมพันธ์	๙๖
๔.๖	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรม ด้านสวัสดิการ	๙๗
๔.๗	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรม ด้านสถานที่	๙๘
๔.๘	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติ ธรรม ด้านปฎิคม	๙๙
๔.๙	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านวิชาการ	๑๐๐
๔.๑๐	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะด้านบุคลิกภาพ	๑๐๐
๔.๑๑	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะด้านประชาสัมพันธ์	๑๐๑
๔.๑๒	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะด้านสวัสดิการ	๑๐๑
๔.๑๓	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะด้านสถานที่	๑๐๒
๔.๑๔	แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะด้านปฎิคม	๑๐๒

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๙๓
๔.๑ สรุปองค์ความรู้ใหม่จากงานวิจัย	๑๐๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุที่ เล่ม/ข้อ/หนา หลังคำย่อ ชื่อคัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.สี.(บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตปิฎก ที่มกนิกาย สีลขนวคฺค พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หนา ๓๖, ที.สี.(ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตปิฎก ที่มกนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หนา ๕๖

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก ที่มกนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก ที่มกนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกัอรธกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปกาสนี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ที่มกนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปัจจฐาน	(ภาษาไทย)
อภิ.ธ	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ท่ามกลางทุนนิยมกระแสหลักกับตลาดการค้าการแข่งขันที่เสรีจุดมุ่งหมายหลักในการพัฒนาคือความเจริญทางวัตถุและความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ สิ่งต่าง ๆ ถูกตีค่าหรือแทนค่าโดยคุณค่าทางวัตถุเป็นที่ตั้ง และทุกสิ่งถูกพิจารณาบนกรอบของอัตถประโยชน์สูงสุดที่มนุษย์พึงดักดวงได้ โดยไม่สนใจผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว สังคมโดยรวมถูกปลูกฝังให้เป็นบริโภคนิยม ติดยึดในวัตถุกับความเชื่อว่าความสุขเกิดจากความพรั่งพร้อมทางวัตถุและการเสพความพึงพอใจที่ฉาบฉวยจากมัน สังคมให้คุณค่ากับวัตถุเกินจริงเอนเอียงไปจนละเลยคุณค่าทางจิตใจ สวนทางกับหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่สอนให้คนละกิเลสตัณหา ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ข้ามพ้นความสุขอย่างหยาบจากการเสพกามคุณ เข้าถึงความสุขอันละเอียดจากภายใน ทำให้สังคมไม่สามารถที่จะประสานการพัฒนาที่เกิดขึ้นใหม่จากระบบทุนนิยมให้เข้ากับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่ดั้งเดิมอันมีหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นรากเง้าแต่เดิมได้ จึงเกิดความแปลกแยกระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่กับภูมิปัญญาที่สืบสานกันมาจากอดีต สังคมจึงอ่อนแอเพราะไม่สามารถนำองค์ความรู้เดิมมาพัฒนาต่อยอดได้ และต้องพึ่งพิงองค์ความรู้จากภายนอกอยู่ตลอดเวลา

โดยเฉพาะสังคมในเมืองและต่างจังหวัด เทคโนโลยีพัฒนาขึ้นทุกวันแต่สิ่งที่ถอยหลังคือจิตใจของบุคคลถอยต่ำลงเรื่อย ๆ สังคมวุ่นวาย แบ่งพังกแบ่งพวกไม่มีความสงบ บางคนต้องการความสงบทางจิตใจ บางคนต้องการเข้าวัดปฏิบัติธรรม บางคนต้องการหาที่เงียบ ๆ เพื่อปฏิบัติธรรม

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คือพระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ ที่ประกอบด้วย ปรีชา (คันถธุระ) ปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ) และ ปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา^๑

หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และ

^๑พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺโน), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๑๓.

ความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุนิยามธรรมคืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐานสี่”^๒

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในห้าวิธีของการบรรลุธรรม จากคำสอนของ พระพุทธองค์ที่ปรากฏในวิมุตติสูตร หรือ วิมุตตายนตะ (เหตุแห่งความหลุดพ้น) วั ๕ ประการ

ก. การฟังธรรม การเข้าใจอรรถเข้าใจธรรมในธรรมนั้นตามที่พระศาสดาหรือเพื่อน สห พรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครูแสดงเมื่อเข้าใจอรรถเข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์เมื่อเกิดปราโมทย์ แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิต ย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจาก โยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

ข. การแสดงธรรมเมื่อมีได้ฟังธรรม แต่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียน มา แก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่แสดงไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิด ปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อ มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุด พ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจาก โยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

ค. การสาธยายธรรม เมื่อมีได้ฟังธรรม และมีได้แสดงธรรม แต่ได้ทำการสาธยายธรรม เท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่สาธยายไป ย่อมเกิด ปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อม ได้เสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรม อันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ

ง. การพิจารณาธรรม เมื่อมีได้ฟังธรรม มีได้แสดงธรรม และมีได้สาธยายธรรม แต่ได้ ตรีกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วย เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่ ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อม สงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความ สิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

^๒ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗/๓/๓๐๑.

จ. สมาธินิมิต หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมีได้ฟังธรรม มีได้แสดงธรรม มีได้สาธยายธรรม และมีได้พิจารณาธรรม แต่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ ก็ แต่ว่า สมาธินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่ง เธอเล่าเรียนมาด้วยดี (การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แทงตลอด เมื่อเข้าใจรรถ เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิด ปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อม ได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ด เดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุ ธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

ความสำคัญของวิปัสสนาธุระที่ได้ปรากฏในพุทธพจน์ ได้กล่าวว่า ถึงแม้พุทธบริษัทใดที่ไม่สามารถบำเพ็ญคันถธุระให้สมบูรณ์ได้ แต่ก็สามารถบำเพ็ญวิปัสสนาธุระให้สมบูรณ์ได้จน บรรลุเป็นพระอรหันต์ จากคำตรัสบอกพระกรรมฐานของพระศาสดาแก่พระมหาปาลเถระ พระพุทธองค์ทรงเน้นพุทธบริษัทให้เน้นการปฏิบัติบูชา ด้วยสติปัฏฐาน ๔ ในมหาปริณิพพาน สสูตร^๓ และพระองค์ตรัสสรรเสริญพระตีสสะเถระกับภิกษุจำนวน ๗๐๐ รูปว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักในเรา ผู้นั้นพึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานเช่นกับตีสสะนี้เถิด เพราะชนทั้งหลายทำ การบูชาด้วยของหอมและมาลาเป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ส่วนหมู่ชนผู้ ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมคือเจริญกรรมฐานสมควรแก่มรรค ผล นิพพาน จึงชื่อว่าได้บูชา เราอย่างแท้จริงดังนี้^๔

การจะเข้าถึงพุทธศาสนาตามหลักคำสอนต้องประกอบด้วยหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ เพื่อ เข้าถึงปฏิเวธ หากเรียนปริยัติอย่างเดียวแต่ไม่นำเอามาปฏิบัติก็เป็นเพียงความจำเท่านั้น มิใช่ การได้ปัญญาที่แท้จริงตามคำสอนของพุทธองค์ ปัญญาที่ได้จากวิปัสสนาธุระนี้ยังสามารถนำ เอาไปใช้แก่ตนเองครอบครัว สังคม การทำงาน และเพื่อความสุขในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย วิปัสสนาธุระมีความสำคัญมากจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่สนใจ ต้องการจะเข้าถึงและต้องการความสงบทางจิตใจจากสภาพแวดล้อมภายนอกวุ่นวายเป้าหมาย สูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง^๕ ดับภพชาติ หยุดการ เวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์ กายทุกข์ใจอีกต่อไป

ส่วนการทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธนิยมทำกันโดยทั่วไปในปัจจุบันมีอันสูงส่งที่สุด เพียงแค่ความสุขในเทวโลกเท่านั้น มิได้กำจัดกิเลสต้นเหตุแห่งความทุกข์เลย เพราะถึงแม้จะ ได้ไปเกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญแล้วก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก คือ ยังต้อง

^๓ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

^๔ ขุ.ธ.อ. ๘/๕๔/๒๒๑.

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙ /๑๗๗/๕๐๖.

เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพทั้ง ๕ คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรต/อสุรกาย นรก อย่างไม่มีที่สิ้นสุด^๖

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระนขา (เล็บ) ช้อนฝุ่นขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจความข้อนี้อย่างไร ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บช้อนขึ้นมา กับแผ่นดินใหญ่นี้อย่างไหนจะมากกว่ากัน”

ภิกษุทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า ฝุ่นที่ปลายพระนขา มีเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวนไม่ได้ เทียบกันไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว”

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน สัตว์ที่จุติเทวดามาเกิดในเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก ไปเป็นเปรต มีจำนวนมากกว่า พวกเทพชั้นเวหัปผลาที่ไม่ได้สดับพุทธธรรมมีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป เมื่อสิ้นอายุให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุหมดไปแล้ว ไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง”

ฉะนั้น เมื่อเรายังต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วย คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระจาลาภิกษุณีกล่าวว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้วย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด”^๗ ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป^๘ เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่^๙ สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุดก็คือความต้องการของสรรพสัตว์เองหรือที่เรียกว่ากิเลสตัณหา^{๑๐}

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “อานนท์ กรรมชื่อว่าเป็นไรณา วิญญานชื่อว่าเป็นพีช ตัณหาชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพีช วิญญานดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลงไม่รู้อย่างจริงเป็นเครื่องปิดกั้น มีตัณหาเป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมี

^๖ ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓ /๔๔/ ๖๗.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗/๖๕๔ , ๐.จตุกก. (ไทย) ๒๑ /๑๙๓/๑๒๕.

^๘ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๗/๒๒๓.

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑ , ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙ , ที.ม.อ. (บาลี) ๑๕๕/๑๔๔.

^{๑๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๘.

ต่อไปอีก”^{๑๒} และตรัสอีกว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”^{๑๓}

เมื่อมนุษย์เจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๔} เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดพันธุ์มะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายในเมื่อนำไปปลูกจะออกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มกำจัดยางเหนียวให้หมดไป หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในดวงจิตของเราก็คงเช่นกัน แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานแล้วที่เรียกกันว่าบรรลุโสดาบัน^{๑๕} เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนวิปัสสนาญาณขึ้นถึงญาณที่ ๑๔ โสดาปัตติมรรคจะทำหน้าที่ประหารตัวมิชฌาภิญญา^{๑๖} ที่นอนเนื่องอยู่ในจิตสันดานได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง เมื่อบรรลุโสดาบันได้แล้วไม่ว่าในอดีตชาติหรือชาติปัจจุบันได้เคยทำบาปอกุศลไว้มากมายเพียงใดก็ตาม ก็ไม่ต้องไปชดใช้กรรมในนรกอีกต่อไป และจะเกิดในสุคติภูมิ (โลกมนุษย์,สวรรค์) ได้อีกไม่เกิด ๗ ชาติ และจะบรรลุอรหันต์ได้เองโดยอัตโนมัติ^{๑๗} สัตว์โดยทั่วไปต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมิ (คือ รูปพรหม ๔ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น เทวดา ๖ ชั้น มนุษย์ ๑ เดรัจฉาน ๑ เปต ๑ อสุรกาย ๑ และนรก ๑)^{๑๘} หาเบื้องต้นและที่สุดไม่พบ ต้องตกอบายทุกข์ทรมานในนรกอยู่เป็นอาจีนเหมือนบ้านเก่าที่ต้องแวะเวียนไปอยู่เสมอ แต่ถ้าเราสามารถบรรลุโสดาบันได้ภายในชาตินี้ ก็ไม่ต้องตกอบายอีก จะไปเกิดในสุคติภูมิไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วบรรลุอรหันต์เข้าถึงความดับภพชาติโดยสิ้นเชิงไม่เกิดใหม่อีกต่อไป

อานาปานสติภาวนา เป็นวิธีเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาวิธีหนึ่งโดยเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้สะดวกใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ เพราะใช้ลมหายใจและใช้สติกำหนดลมหายใจซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิต คือ จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพมีมโนล สดชื่น กระฉับกระเฉง สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด หายกระวน

^{๑๒} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๘/๓๐๑.

^{๑๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๗/๗๐.

^{๑๔} ฐ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๗.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐.

^{๑๖} อก.สตตก. (ไทย) ๒๓ /๕๔/ ๙๗, อก.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๖, อก.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

^{๑๘} อก.สตตก. (ไทย) ๒๓ /๔๔/ ๖๗.

กระวาย เกิดความสงบสบายใจ และมีความสุข^{๑๙} และเป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานเพียงอย่างเดียวที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องผสมผสานกันได้ในขณะที่เดียวกันระหว่างสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

การเจริญอานาปานสติเป็นกระบวนการพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าได้ทรงปฏิบัติมากที่สุด อาจจะกล่าวได้ว่า เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เป็นประจำตลอดเวลา แม้ในคืนตรัสรู้พระองค์ก็ได้ทรงใช้กัมมัฏฐานนี้เป็นทางให้ได้บรรลุซึ่งญาณต่าง ๆ ซึ่งปรากฏเป็นหลักฐาน ดังนี้

สพฺพสมาธิภาวนาสู จ สพฺพสพฺพพญฺโพนฺธิตฺตํ โพธิมูเล อิมินา สมาธินา สมาหิต-จิตฺตํ ยถาภูตาวิปสฺสํ อายเมว สมาธิภาวนา ปธานา.^{๒๐}

ในบรรดาสมาธิภาวนาทั้งหมด สมาธิภาวนานี้แหละ (คืออานาปานสติ) เป็นหลักใหญ่แห่งการปฏิบัติของพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุกพระองค์ เพราะพระสัมพันธัญญ์โพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์มีจิตตั้งมั่นด้วยสมาธิอันนี้แหละจึงได้ทรงรู้แจ้งตามความเป็นจริงที่โคนต้นโพธิ์

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นเรื่องปัญญา ที่เห็นสิ่งที่มีอยู่จริงตามความเป็นจริง ปัญญาดังกล่าวไม่อาจเกิดจากการท่องจำบทเรียน บทสวด หรือบทบัญญัติต่าง ๆ ทางศาสนา แต่จะเกิดจากการปฏิบัติธรรมด้วยการพิจารณาที่กายและใจนี้เท่านั้น การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา เป็นการทดสอบคำสอน คำชี้แนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยตนเองให้เห็นจริงโดยประสบการณ์ วิธีแสวงหาความรู้ ความเข้าใจเช่นนี้ ตรงกับที่ใช้อยู่ในแวดวงวิชาการปัจจุบัน

สำนักปฏิบัติธรรมมีอยู่หลายแห่ง หลายอาจารย์และเทคนิคในการปฏิบัติก็มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น สายอาจารย์มั่น สายวัดมหาธาตุ สายหลวงพ่อดิปาปากน้ำ สายหลวงพ่อกุศล เป็นต้น การปฏิบัติธรรมตามแนวซึ่งเป็นการปฏิบัติในระยะยาว ซึ่งจะมีขึ้นก็ต่อเมื่อผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมในสำนักนั้น ๆ ได้แต่การปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งที่มีระยะอันสั้น ก็คือการปฏิบัติโดยการรักษาศีลระยะสั้น ๆ อย่างเช่น การปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ของอุบาสิกามีอยู่ทั่วไปของทุกวัด ซึ่งจะมีขึ้นในวันพระ ตามหลักของการเข้าปฏิบัติศีลอุโบสถนั้น ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุ ส่วนน้อยจะเป็นเยาวชน เป็นวัยทำงาน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเล็งเห็นปัญหาในส่วนนี้ จึงทำการวิจัยเรื่องความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ของพุทธศาสนิกชนในวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยมีความต้องการจะศึกษาถึงความสัปปายะมากน้อยแค่ไหนในการได้มาปฏิบัติในที่นี้ และเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการถ่ายทอดธรรม

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๓๔.

^{๒๐} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๘๐.

ไปถึงการปรับปรุงภูมิทัศน์สิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ รวมทั้งเพื่อให้ทราบถึงแนวทางในการถ่ายทอดความรู้ทางด้านการปฏิบัติที่อาจารย์ผู้มีความรู้นั้นได้ถ่ายทอดไปยังผู้ปฏิบัติอีกคนหนึ่ง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษานี้มุ่งศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยมุ่งศึกษาความพึงพอใจ ใน ๖ ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่ และด้านปฏิคม

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ ประชาชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมธรรมในวันเสาร์-อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๑,๓๖๔ คน

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษานี้ กำหนดศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในช่วงระยะเวลาระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๕๔ ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๕ จำนวน ๖ เดือน

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

๑.๔.๒ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ความพึงพอใจ หมายถึง ความพอใจในการปฏิบัติธรรมที่เกิดขึ้นในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ในด้านต่าง ๆ ประกอบด้วย

๑) ด้านวิชาการ หมายถึง การฝึกอบรม ด้านเนื้อหาวิชาการ ทั้งจากพระไตรปิฎก และอรรถกถา ต่าง ๆ ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๒) ด้านบุคลากร หมายถึง บุคคล ผู้ปฏิบัติหน้าที่ ทั้งเป็นผู้ให้การอบรม และถูกอบรม ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๓) ด้านประชาสัมพันธ์ หมายถึง การประชาสัมพันธ์ แจ้งรายละเอียดให้ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติธรรม ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๔) ด้านสวัสดิการ หมายถึง การให้บริการจัดสิ่งของให้ความสะดวก สำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๕) ด้านสถานที่ หมายถึง สถานที่ปฏิบัติธรรม สถานที่สัปปายะ การเดินทางสะดวก ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๖) ด้านปฏิคม หมายถึง บุคคลที่มีหน้าที่มาดูแลต้อนรับ ให้ความสะดวกสำหรับผู้มาปฏิบัติธรรม ภายในสำนักปฏิบัติธรรม วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๕.๒ ปฏิบัติธรรม หมายถึง การปฏิบัติตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร โดยเป็นกลุ่มหรือเข้าร่วมเป็นคณะ ในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๕.๓ สภาพแวดล้อม หมายถึง สภาพทั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ได้แก่ ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่ และด้านปฏิคม

๑.๕.๓ สำนักปฏิบัติธรรม หมายถึง สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครปฐมแห่งที่ ๑๗ วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ที่มหาเถรสมาคม ได้แต่งตั้งให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

๑.๕.๔ ประชาชน หมายถึง ผู้มาปฏิบัติธรรมที่วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ทราบความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.๖.๒ ทำให้ทราบปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษา เรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ” ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานของการศึกษาในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ
- ๒.๒ รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา
- ๒.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๒.๔ วัดกลางบางพระ
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

ความหมายของความพึงพอใจ ได้มีนักวิชาการให้ความหมายไว้ ดังนี้

ดิเรก ฤกษ์หรรษา ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ทศนคติทางบวกของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความรู้สึกหรือทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำของบุคคลที่มีต่องานในทางบวก ความสุขของบุคคลอันเกิดจากการปฏิบัติงานและได้รับผลเป็นที่พึงพอใจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกดีหรือร่าเริงมีความสุข ความมุ่งมั่นที่จะทำงาน มีขวัญและมีกำลังใจ มีความผูกพันกับหน่วยงาน มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของงานที่ทำและสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ส่งผลต่อถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จขององค์กรอีกด้วย^๑

สนธิ เหลืองบุตรนาค ได้ให้ความหมาย ความพึงพอใจ หมายถึง ท่าทีความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีผลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งภายหลังจากที่ได้รับประสบการณ์ในสิ่งนั้นมาแล้วในลักษณะทางบวก คือ พอใจ นิยม ชอบ สนับสนุนหรือมีเจตคติที่ดีต่อบุคคล เมื่อได้รับตอบสนองความต้องการในทางเดียวกัน หากไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการจะเกิดความไม่พอใจเกิด^๒

^๑ดิเรก ฤกษ์หรรษา, การพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เกษตร, ๒๕๒๒), หน้า ๘๘.

^๒สนธิ เหลืองบุตรนาค, “ความพึงพอใจของนักศึกษาโครงการฝึกอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาระดับปริญญาตรีครุศาสตร์บัณฑิตวิชาเอกเกษตรศาสตร์ ที่มีต่อการเรียนวิชาการขยายพันธุ์พืชของมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๒๙, หน้า ๖๓.

ชรินี เดชจินดา กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ความรู้สึกพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนองหรือบรรลุจุดมุ่งหมายในระดับหนึ่ง ความรู้สึกดังกล่าวจะลดลงและไม่เกิดขึ้นหากความต้องการหรือจุดมุ่งหมายนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง^๓

สง่า ภูณรงค์ ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับความสำเร็จตามความมุ่งหมาย หรือเป็นความรู้สึกขั้นสุดท้ายที่ได้รับผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์^๔

เทพพนม เมืองแมน และสรวง สุวรรณ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน หมายถึง ภาวะความพึงพอใจหรือภาวะของการมีอารมณ์ในทางบวกที่มีผลเกิดขึ้นเนื่องจากการประเมินประสบการณ์ในงานของคนอย่างไรก็ตามความรู้สึกชอบงานของแต่ละคนขึ้นอยู่กับว่างานนั้นได้ทำให้บุคคลผู้นั้นได้รับความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจอันเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ชีวิตอยู่รอดหรือสมบูรณ์มากขึ้นเพียงใดสิ่งที่ขาดหายไปในช่วงที่เสนอให้ทำกับสิ่งที่คาดหวัง ที่จะได้รับเป็นรากฐานแห่งความพึงพอใจและความไม่พึงพอใจได้^๕

ดังนั้น ระดับความพึงพอใจจึงเป็นหน้าที่ ของความแตกต่างระหว่างการทำงาน (ผล) ที่มองเห็นหรือเข้าใจ (Perceived Performance) และความคาดหวัง (Expectations) ระดับของความพอใจสามารถแบ่งอย่างกว้าง ๆ เป็นสามระดับด้วยกัน และลูกค้ายารการหนึ่งอาจมีประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในสามระดับนี้ กล่าวคือหากการทำงานของข้อเสนอ (หรือผลิตภัณฑ์) ไม่ตรงกับความคาดหวังลูกค้าย่อมเกิดความไม่พอใจ หากการทำงานของข้อเสนอ (หรือผลิตภัณฑ์) ตรงกับความคาดหวังลูกค้าย่อมพอใจ แต่ถ้าเกินกว่าความคาดหวังลูกค้ายิ่งพอใจมากขึ้นไปอีก

โยธิน ศันสนยุทธ และจุฬพล พูลภัทรชีวิน กล่าวว่าความพอใจในความต้องการ (Need Satisfaction) เมื่อความต้องการของบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อความพอใจของอีกบุคคลหนึ่ง บุคคลทั้งสองมีแนวโน้มที่จะมีความดึงดูดต่อกันสมมุติฐานของ Winch เกี่ยวข้องกับความต้องการที่เสริมกันเสนอว่าความดึงดูดมีแนวโน้มจะมีความดึงดูดระหว่างบุคคลอาจเป็นผลจาก

^๓ชรินี เดชจินดา, “ความพึงพอใจของผู้ประกอบการต่อศูนย์กำจัดกากอุตสาหกรรมแขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน จังหวัดกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕, หน้า ๑๒๑.

^๔สง่า ภูณรงค์, “ความสัมพันธ์ระหว่างประสิทธิผลในการปฏิบัติงานของศึกษานิเทศก์อำเภอ ตามอำนาจหน้าที่ของสำนักงานศึกษานิเทศก์อำเภอ และความพึงพอใจของข้าราชการสำนักงานศึกษานิเทศก์ในเขตการศึกษา ๗”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช), ๒๕๔๐. หน้า ๓๘.

^๕เทพพนม เมืองแมน และคณะอ้างใน ราชพฤกษ์ สู้ไชย, “ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในระบบค่าตอบแทนของพนักงานฝ่ายระบบสื่อสารการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย”, สารนิพนธ์วิทยาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๔๙, หน้า ๑๒.

การตอบสนองต่อกันในความต้องการ ดังนั้น บุคคลที่มีลักษณะพึงพาอาจจะเป็นที่ดึงดูดต่อบุคคลที่มีลักษณะชอบเป็นที่พึงหรือคนที่ชอบชมอาจเป็นที่ดึงดูดของบุคคลที่ชอบเป็นผู้ตาม^๖

ผาชัย ปรียานนท์ กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึก (Feeling) มีความสุขเมื่อคนเราได้รับผลสำเร็จตามจุดหมาย (Goals) ความต้องการ (Wants) หรือแรงจูงใจ (Motivation)^๗

ศุภชัย เหลืองสุขเจริญ ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่าเป็นความรู้สึกของผู้ที่มารับบริการต่อสถานบริการตามประสบการณ์ ที่ได้รับการเข้าไปติดต่อขอรับบริการในสถานที่ทำการนั้น ๆ^๘

อิสรา ภูมาศ ได้ให้ความหมายไว้ว่าความพึงพอใจ คือ ระดับความรู้สึกของบุคคลที่เป็นผลจากการเปรียบเทียบการทำงานของผลิตภัณฑ์ตามที่เห็นหรือเข้าใจ (Products Perceived Performance) กับความคาดหวังของบุคคล^๙

รังสฤษฎ์ จิตดี ว่า เป้าหมายสำคัญของการบริการ คือ การสร้างความพึงพอใจในการให้บริการแก่ประชาชน โดยมีหลักหรือแนวทาง ดังนี้^{๑๐}

๑. การให้บริการอย่างเสมอภาค (Equitable Service) หมายถึง ความยุติธรรมในการบริการงานภาครัฐ โดยมีฐานคติที่ว่าคนทุกคนเท่าเทียมกัน ดังนั้น ประชาชนทุกคนจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในแง่มุมของกฎหมาย ดังนั้นประชาชนทุกคนจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในแง่มุมของกฎหมาย ไม่มีการแบ่งแยกกีดกันในการให้บริการประชาชนจะได้รับการปฏิบัติในฐานะที่เป็นปัจเจกบุคคล ที่ใช้มาตรฐานให้บริการเดียวกัน

^๖โยธิน ศันสนยุทธ์ และจุฬพล พูลภัทรชีวิน, จิตวิทยาสังคม, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๒๙), หน้า ๖๑.

^๗ผาชัย ปรียานนท์, “ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานทะเบียนราษฎรของผู้ช่วยนายทะเบียนท้องถิ่นกรุงเทพมหานคร”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๓๘, หน้า ๓๕.

^๘ศุภชัย เหลืองสุขเจริญ, “ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจสายตรวจ : ศึกษากรณีสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๔๑, หน้า ๗.

^๙อิสรา ภูมาศ, “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการดำเนินของ อบต. : ศึกษากรณี อบต. บางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๔๖, หน้า ๕๔.

^{๑๐}รังสฤษฎ์ จิตดี, “เปรียบเทียบความพึงพอใจในงานตามลักษณะทางสังคมและเศรษฐกิจของผู้ช่วยนายทะเบียนตำบลประจำหมู่บ้าน : ศึกษากรณีอำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๓๕, หน้า ๑๐.

๒. การให้บริการที่ตรงเวลา (Timely Service) หมายถึง ในการบริการจะต้องมองว่า การให้บริการสาธารณะจะต้องตรงเวลา ผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐจะถือว่าไม่มี ประสิทธิภาพเลยถ้าไม่มีการตรงเวลาซึ่งจะสร้างความไม่พึงพอใจให้แก่ประชาชน

๓. การให้บริการอย่างเพียงพอ (Ample Service) หมายถึง การให้บริการสาธารณะ ต้องมีลักษณะมีจำนวนการให้บริการ และสถานที่บริการที่เหมาะสม (The Right Quantity at The Right Geographical Location) ความเสมอภาค หรือการตรงเวลาจะไม่มี ความหมายเลยถ้ามี จำนวนการให้บริการที่ไม่เพียงพอและสถานที่ตั้งที่ให้บริการสร้างความไม่ยุติธรรมให้เกิดขึ้นแก่ ผู้รับบริการ

๔. การให้บริการอย่างต่อเนื่อง (Continuous Service) หมายถึง การให้บริการ สาธารณะที่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยยึดประโยชน์ของสาธารณะเป็นหลักไม่ใช่ยึดความพอใจ ของหน่วยงานที่ให้บริการว่าจะให้หรือหยุดบริการเมื่อใดก็ได้

๕. การให้บริการอย่างก้าวหน้า (Progressive Service) หมายถึง การให้บริการ สาธารณะที่มีการปรับปรุงคุณภาพและการปฏิบัติงาน กล่าวอีกในหนึ่ง คือการเพิ่มประสิทธิภาพ หรือความ สามารถที่จะทำหน้าที่ได้มากขึ้น โดยใช้หลักทรัพยากรเท่าเดิม

อารี เพชรสุด ได้กล่าวถึง ความพึงพอใจในการทำงานว่า ความพึงพอใจในการ ทำงานนั้นเกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของคนงานที่มีต่องานและต่อนายจ้าง เป็นอารมณ์พึงพอใจ สบายใจที่ผลิตขึ้นจากประสบการณ์การทำงานของคน และด้านจิตใจได้รับการตอบสนอง ความแตกต่างระหว่างงานที่นายจ้างเสนอให้กับความคาดหวังของลูกจ้าง จะนำไปสู่ความพึง พอใจและไม่พึงพอใจในงานได้ จากความหมายของความพึงพอใจในการปฏิบัติงานที่กล่าว ข้างต้น^{๑๑} พอสรุปได้ว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกหรือเจตคติที่ดีต่อ การปฏิบัติงานตามภาระหน้าที่ที่เป็นความรู้สึก หรือทัศนคติที่เป็นไปในทางบวกซึ่งเป็นผลให้ บุคคลปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยอมเสียสละและอุทิศร่างกายประสิทธิภาพสูงสุด มี ความสุขกับงานที่ทำ และความพึงพอใจเมื่องานได้รับผลประโยชน์ตอบแทนความรู้สึกเกิดขึ้น จากการได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าเมื่อใดที่ไม่มีความพึงพอใจในงาน บุคคลนั้นอาจแสดงออกในรูปของความก้าวร้าว ความไม่สนใจในการปฏิบัติงานการลาออกจากงาน เป็นต้น ทำให้หน่วยงานเกิดปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน^{๑๒}

^{๑๑}อารี เพชรสุด อ่างใน ราชพฤกษ์ สู้ไชย, “ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจในระบบค่าตอบแทนของพนักงานฝ่ายระบบสื่อสาร การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย”, สารนิพนธ์วิทยาศาสตร มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘.

^{๑๒}อารี เพชรสุด, มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร : เนติกุลการพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๑๑๒.

สุรพงษ์ พนาภิกุล กล่าวว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเป็นความรู้สึกพอใจงานที่ทำและเต็มใจที่จะปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กร บุคคลจะรู้สึกพอใจต่องานก็ต่อเมื่องานนั้นให้ผลประโยชน์ตอบแทนทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ และสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลได้^{๑๓}

ความพึงพอใจในงาน ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Job Satisfaction มีผู้ให้ความหมายและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้หลายท่านดังนี้

คาร์เตอร์ วี กูด (Carter V. Good) ให้คำจำกัดความของความพึงพอใจในการทำงานไว้ในพจนานุกรมซึ่งเขาเป็นผู้เรียบเรียงว่าเป็นคุณภาพ สภาพหรือระดับความรู้สึกพอใจอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากความสนใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่องานที่เขาทำอยู่^{๑๔}

เดล เอส บีช (Dale S. Beach) กล่าวว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน คือ ส่วนหนึ่งของขวัญในการทำงานและความพึงพอใจของบุคคลมักจะได้รับการจากงานของเขา ผู้ร่วมงานผู้บังคับบัญชาหน่วยงาน และสภาพแวดล้อมในที่ทำงานซึ่งเป็นอิทธิพลเนื่องมาจากโครงสร้างของบุคลิกลักษณะของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน^{๑๕}

เบนจามิน บี วูลแมน (Benjamin B. Wolman) กล่าวว่า คือสภาพความรู้สึกของบุคคลที่มีความสุขมีความอึดใจ เมื่อความต้องการหรือแรงจูงใจของตนได้รับการตอบสนอง^{๑๖}

เฮนรี เคลย์ สมิธ และ จอห์น เอช เวคเลย์ (Henry Clay Smith & John H. Wakeley) มีความเห็นว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่องานที่ทำอันบ่งถึงระดับความพอใจ ในการที่ได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมของบุคคลเหล่านั้นว่ามีมากน้อยเพียงใด^{๑๗}

ยอร์ช เซตราส์ และ เลียนวาร์ด อาร์ เซเลส (Yort seta and Leawnard Ar Selit) กล่าวว่า เป็นความรู้สึกพอใจในงานที่ทำและมีความเต็มใจที่จะปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายนั้น ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กร แต่บุคคลจะรู้สึกพอใจในงานที่ทำต่อเมื่อ

^{๑๓}สุรพงษ์ พนาภิกุล, “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านแหลม อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี”, ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๔๙, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๔}Carter V. Good, **Dictionary of Education**, (New York : McGraw-Hill. 1978), P. 320.

^{๑๕}Dale S. Beach, **Organizational Behavior**, (California : Books Cole, 1978), P. 461.

^{๑๖} Benjamin B. Wolman, **Motivation and Personality**, (New York : McGraw-Hill. 1976), P.231.

^{๑๗}Henry Clay Smith & John H. Wakeley, **Development of Jop Diagnostic Survey**, (N.Y. McGraw – Hill, 1978), P. 134.

งานนั้นให้ประโยชน์ตอบแทนทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ ทั้งยังสามารถสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลได้อีกด้วย^{๑๘}

เดวิส (Davis) กล่าวว่า ความพอใจหรือความไม่พอใจของคนที่มีต่องาน ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นความสอดคล้องระหว่างความคาดหวังของคนงานที่มีต่องาน และสิ่งตอบแทนที่จะได้รับ^{๑๙}

สรุปได้ว่า ความพึงพอใจในการปฏิบัติงานเป็นความรู้สึกพอใจงานที่ทำและเต็มใจที่จะปฏิบัติงานนั้นให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์กร บุคคลจะรู้สึกพอใจต่องานก็ต่อเมื่องานนั้นให้ผลประโยชน์ตอบแทนทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจ องค์กรประกอบที่ก่อให้เกิดผู้ปฏิบัติงานเกิดความพอใจมีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. ระดับอาชีพ หากอาชีพนั้นอยู่ในสถานะสูง เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปก็จะเป็นที่พอใจของคนประกอบอาชีพนั้น ๆ

๒. สถานะทางสังคม การได้รับตำแหน่งที่ดีหรือได้รับการยกย่องจากผู้ร่วมงานก็จะเกิดความพึงพอใจในงานนั้น ๆ

๓. อายุ ตามความเห็นของ กิเซลลี และบราวน์ (Ghiselli and Brown) นั้น อายุนั้นมีทั้งส่วนสัมพันธ์และส่วนที่ไม่สัมพันธ์กับความพึงพอใจ

๔. สิ่งจูงใจที่เป็นเงิน ได้แก่ รายได้ประจำและรายได้พิเศษ

๕. คุณภาพของการปกครองบังคับบัญชา ได้แก่ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างหัวหน้างานและคนงาน และการเอาใจใส่ต่อความเป็นอยู่ของคนงาน ซึ่งจะมีผลต่อความพึงพอใจในงาน^{๒๐}

สิ่งจูงใจหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานมีองค์ประกอบดังนี้

๑. สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ ได้แก่ เงิน วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ ฯลฯ

๒. สิ่งจูงใจเกี่ยวกับโอกาส เช่น โอกาสเกี่ยวกับความมีชื่อเสียงความมีอิทธิพลโดย การได้รับตำแหน่งดี ๆ เป็นต้น

๓. สิ่งจูงใจเกี่ยวกับสภาพความช่วยเหลือการได้รับบริการต่าง ๆ

^{๑๘}Yort seta and Leawnard Ar Selit, **Industrial and Organization Psychology**, (N.Y. McGraw – Hill, 1977), P. 142.

^{๑๙}Davis, K. and Newstorm, J.w. **Human Behavior at work : Organization Behavior**, (N.Y. McGraw – Hill. 1985), P. 83.

^{๒๐}Ghisell and Brown, **Human Behavior at work : Organization Behavior**, (N.Y. McGraw – Hill. 1955), P. 212.

๔. ความสามารถขององค์กรที่จะให้ความพึงพอใจแก่บุคคลโดยเปิดโอกาสให้แสดง
อุดมคติโดยเสรี เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดความภูมิใจในฝีมือ และมีโอกาสได้รับสวัสดิการต่าง ๆ

๕. สิ่งจูงใจเกี่ยวกับผู้ร่วมงานการมีความสัมพันธ์อันดีมีมิตรกับบุคคล ในหน่วยงาน
ความผูกพันและการได้มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมขององค์กร

๖. สิ่งจูงใจเกี่ยวกับสภาพการทำงานที่เป็นอยู่ตามปกติประจำวัน

๗. สิ่งจูงใจเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัยทางสังคม

๘. มีความมั่นคงในการทำงานและการมีหลักประกันให้อยู่ดีกินดี

ข้อสรุปเกี่ยวกับมิติต่าง ๆ ของงานซึ่งมีผู้ได้ทำการวิจัยว่าส่วนเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มี
อิทธิพลต่อความพึงพอใจ ในการปฏิบัติงานของคนงานมิติเหล่านี้แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ใหญ่ ๆ

๒ หมวดหมู่ คือ

๑ หมวดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ดังนี้

๑.๑ งาน ได้แก่ ตัวงาน เช่น ประเภทของงาน ความยากง่ายของงาน ปริมาณงาน

๑.๒ สิ่งตอบแทน รวมถึงรายได้การเลื่อนตำแหน่ง การได้รับการยอมรับจาก
เพื่อนร่วมงาน

๑.๓ ปัจจัยแวดล้อมเกี่ยวกับงาน ได้แก่ สภาพการทำงานผลประโยชน์

๒ ตัวบุคคลประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ดังนี้

๒.๑ คนงาน

๒.๒ บุคคลอื่น ๆ ภายในหน่วยงานรวมถึงผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน

๒.๓ บุคคลอื่น ๆ ภายนอกหน่วยงานรวมถึงผู้มาติดต่อ สมาชิกในครอบครัว
ของคนงานและผู้คนที่เกี่ยวข้อง

วิชัย เหลืองธรรมชาติ ได้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจว่า ความพึง
พอใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ คือ ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความ
ต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ซึ่งมนุษย์ไม่ว่าอยู่ในที่ใดย่อมมีความต้องการขั้นพื้นฐาน
ไม่ต่างกัน^{๒๑}

^{๒๑}วิชัย เหลืองธรรมชาติ, “ความพึงพอใจและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ของประชากร
ในหมู่บ้านอพยพโครงการเขื่อนรัชชประภา (เขื่อนเชี่ยวหลาน, จังหวัดสุราษฎร์ธานี)”, วิทยานิพนธ์วิทยา
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์),
๒๕๓๑. หน้า ๘๙.

พิทักษ์ ตรุษทิบ กล่าวว่า ความพึงพอใจเป็นเพียงปฏิกริยาด้านความรู้สึกต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นที่แสดงผลออกมาในลักษณะของผลลัพธ์สุดท้ายของกระบวนการประเมินโดยบ่งบอกทิศทางของผลการประเมินว่าเป็นไปในลักษณะทิศทางบวกหรือทิศทางลบ หรือไม่มีปฏิกริยาใดๆ ต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น^{๒๒}

สุเทพ พานิชพันธุ์ ได้สรุปถึงสิ่งจูงใจที่ใช้เป็นเครื่องมือกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพึงพอใจไว้ดังนี้

๑. สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ (material inducement) ได้แก่ เงิน สิ่งของ หรือสภาวะทางกายที่ให้แก่ผู้ประกอบการกิจกรรมต่าง ๆ

๒. สภาพทางกายที่พึงปรารถนา (desirable physical condition) คือ สิ่งแวดล้อมในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งอันก่อให้เกิดความสุขทางกาย

๓. ผลประโยชน์ทางอุดมคติ (ideal benefaction) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่สนองความต้องการของบุคคล

๔. ผลประโยชน์ทางสังคม (association attractiveness) คือ ความสัมพันธ์ฉันท์มิตรกับผู้ร่วมกิจกรรม อันจะทำให้เกิดความผูกพัน ความพึงพอใจและสภาพการอยู่ร่วมกัน อันเป็นความพึงพอใจของบุคคลในด้านสังคมหรือความมั่นคงในสังคม ซึ่งจะทำให้รู้สึกมีหลักประกันและมีความมั่นคงในการประกอบกิจกรรม^{๒๓}

ปรียากร วงศ์อนุตรโรจน์ ได้สรุปว่า ปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ใช้เป็นเครื่องมือชี้บ่งถึงปัญหาที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในการทำงานนั้นมี ๓ ประการ คือ

๑. ปัจจัยด้านบุคคล (personal factors) หมายถึง คุณลักษณะส่วนตัวของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับงาน ได้แก่ ประสบการณ์ในการทำงาน เพศ จำนวนสมาชิกในความรับผิดชอบ อายุ เวลาในการทำงาน การศึกษา เงินเดือน ความสนใจ เป็นต้น

๒. ปัจจัยด้านงาน (factor in the job) ได้แก่ ลักษณะงาน ทักษะในการทำงาน ฐานะทางวิชาชีพ ขนาดของหน่วยงาน ความห่างไกลของบ้านและที่ทำงาน สภาพทางภูมิศาสตร์ เป็นต้น

๓. ปัจจัยด้านการจัดการ (factors controllable by management) ได้แก่ ความมั่นคงในงานรายรับ ผลประโยชน์ โอกาสก้าวหน้า อำนาจตามตำแหน่งหน้าที่ สภาพการทำงาน

^{๒๒}พิทักษ์ ตรุษทิบ, “ความพึงพอใจของประชาชนต่อระบบและกระบวนการให้บริการของกรุงเทพมหานคร : ศึกษากรณีสำนักงานเขตยานนาวา”, *ภาคนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๓๘, หน้า ๔๙.

^{๒๓}สุเทพ พานิชพันธุ์, “ความพึงพอใจของเกษตรกรในการเข้าร่วมโครงการปรับโครงสร้างและระบบการผลิตการเกษตร จังหวัดอุบลราชธานี”, *วิทยานิพนธ์เทคโนโลยีการเกษตรมหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตร*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้), ๒๕๔๑, หน้า ๘๗.

เพื่อนร่วมงานความรับผิดชอบ การสื่อสารกับผู้บังคับบัญชา ความศรัทธาในตัวผู้บริหาร การนิเทศงาน เป็นต้น^{๒๔}

อุกฤษฏ์ ทรงชัยสงวน ได้รวบรวมกลุ่มแนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในรูปแบบของแรงจูงใจไว้เป็น ๔ กลุ่ม ดังนี้

๑. ทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Maslow's theory motivation) ทฤษฎีนี้เขาได้เสนอความต้องการในด้านต่าง ๆ กัน ของมนุษย์เรียงลำดับจากความต้องการขั้นพื้นฐาน เพื่อการอยู่รอดไปจนถึงความต้องการทางสังคมและความต้องการยอมรับนับถือจากกลุ่มว่าตนมีคุณค่า และการพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น มาสโลว์ ถือว่าการเรียงลำดับความต้องการนี้มีความสำคัญ โดยมนุษย์จะมีความต้องการในระดับสูง ๆ ได้ก็ต่อเมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการตอบสนองแล้ว

๒. ทฤษฎีการจูงใจการบำรุงรักษาของ Herzberg ได้กล่าวถึงปัจจัยการจูงใจซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานด้านความพึงพอใจ ได้แก่ โอกาส ความสำเร็จ การยอมรับ ความรับผิดชอบความเจริญก้าวหน้า และปัจจัยการบำรุงรักษา ซึ่งเป็นตัวขัดขวางความพึงพอใจ ได้แก่ นโยบายขององค์กร สภาพการทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

๓. ทฤษฎีแรงจูงใจของ Mc Celland ซึ่งแบ่งความต้องการของมนุษย์ เป็น ๓ ประเภท คือความต้องการความสำเร็จ ความต้องการมีอำนาจ และความต้องการความสัมพันธ์ โดยความต้องการความสำเร็จหรือที่เรียกว่า แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์นั้น ถ้าบุคคลใดมีสูงจะมีความปรารถนาที่จะทำสิ่งหนึ่งให้ลุล่วงไปด้วยดี และแข่งขันกันมาตรฐานอันดีเยี่ยม

๔. ทฤษฎีการคาดหวังของ Vroom ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจในการทำงานของบุคคล จะประเมินความเป็นไปได้ของผลที่จะบังเกิดขึ้นแล้ว จึงดำเนินการปฏิบัติที่ตนคาดหวังไว้ การจูงใจขึ้นอยู่กับ การคาดหวังของมนุษย์ต่อผลที่เกิดขึ้น ทฤษฎีการคาดหวังของ Vroom นี้ ทำนายว่าบุคคลจะร่วมกิจกรรมที่เขาคาดหวังว่าจะได้รับรางวัลหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เขาปรารถนา^{๒๕}

จาก แนวคิดทฤษฎีดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ดังนี้ คือ ความพึงพอใจมีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการของมนุษย์ คือ ความพึงพอใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนอง ซึ่งมนุษย์ไม่ว่าอยู่ในที่ใดย่อมมีความต้องการขั้นพื้นฐานไม่ต่างกัน ความพึงพอใจเป็นทัศนคติอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นรูปร่างได้

^{๒๔} ปรียากร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร : สหมิตรออฟเซต.๒๕๓๕), หน้า ๑๔๓.

^{๒๕} อุกฤษฏ์ ทรงชัยสงวน, “ความพึงพอใจของประชาชนที่มีต่อการบริหารจัดการโครงการพัฒนาสถานีตำรวจเพื่อประชาชนของสถานีตำรวจภูธร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๓, หน้า ๖๘.

เป็นความรู้สึกส่วนตัวที่เป็นสุข เมื่อได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนในสิ่งที่ขาดหายไป และเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมในการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อการเลือกที่จะปฏิบัติในกิจกรรมนั้น ๆ

๒.๒ รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺติกมมาย ทุกฺขโทมนสฺसानอตุตฺตกมมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา” ว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^{๒๖}

ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฺฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^{๒๗}

การปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน^{๒๘} ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะโหโรหิตัง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๒๙}

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗/๓/๓๐๑.

^{๒๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑.

^{๒๙} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

ก. ความหมาย สมณะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบสมาธิในทรีย์ สมาธิพละสัมมาสมาธิ^{๓๐}

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้น สงบระงับอยู่^{๓๑}

ข. ประเภทของสมาธิ สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตสมาธิ
๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลภียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ
๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิฐูฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวกักขยสมาธิ
๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อภาปฐสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ^{๓๒}

ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐาน นั้น มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. กสิณ ๑๐ กสิณ คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฐวีกสิณ ก็เหมือนกับว่า เพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เองกสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใด อย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับจนถึง ปัญฺจฌานได้ กสิณ ๑๐ คือ

- ก) ปฐวีกสิณ คือเพ่ง ดิน
- ข) อาโปกสิณ คือเพ่ง น้ำ
- ค) เตโชกสิณ คือเพ่ง ไฟ
- ง) วาโยกสิณ คือเพ่ง ลม (กสิณ ก - ง รวมเรียกว่า ภูตกสิณ)
- จ) นีลกสิณ คือเพ่ง สีเขียว
- ฉ) ปิตกสิณ คือเพ่ง สีเหลือง
- ช) โลหิตกสิณ คือเพ่ง สีแดง

^{๓๐} อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒.

^{๓๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริเถร), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

ช) โอทาทกสณ คือเพ่ง สีขาว (กสณ จ - ช รวมเรียกว่า วัณณกสณ)

ฌ) อากาสกสณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า

ญ) อาโลกกสณ คือเพ่ง แสงสว่าง

๒. อสุภะ ๑๐ อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกัมมัญฐานซึ่งจะปรากฏ อุดคห นิमित ปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่ง ใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะพึงมี อสุภะสามารถให้เกิดฌานจิตได้แค่ปฐมฌานเท่านั้นเอง อสุภะ ๑๐ คือ

ก) อุทฐมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง

ข) วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว

ค) วิปุลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา

ง) วิณิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ

จ) วิกขยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหะ

ฉ) วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง

ช) หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน

ซ) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ

ฌ) ปุพฺพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนอนไรทั่วร่างกาย

ญ) อัญญิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

๓. อนุสสติ ๑๐ อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมัญฐานซึ่งมีจำนวน ๑๐ ประการ คือ

ก) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า

ข) ธรรมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม

ค) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์

ง) สีลानุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของศีล

จ) จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค

ฉ) เทวตานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา

ช) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย

ซ) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน

ฌ) กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น

ญ) อานาปาณสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อนุสสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดฌานจิตได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติเจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปาณสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน

๔. อัปมัญญา ๔ อัปมัญญา หมายความว่า แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม อัปมัญญามี ๔ คือ

ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ข) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

ง) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยอาการวางตนเป็นกลางไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใด ๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ อัปมัญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึง จตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด ปัญจฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ ไม่สามารถที่จะให้เกิดฉานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่วเป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน

๖. จตุธาตุวัตถถาน ๑ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใดการกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฉานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฉานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

๗. อรูปกัมมัญฐาน ๔ อรูปกัมมัญฐาน หมายความว่า กัมมัญฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัญฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรูปฌานต่อไป อรูปกัมมัญฐาน ๔ นั้น ได้แก่

ก) อรูปกัมมัญฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณคณาภิมา กาส บัญญัติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่าเว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาโส อนนโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสนัญจายตนฌานจิตได้

ข) อรูปกัมมัญฐานที่ ๒ ชื่อ อากาสนัญจายตนฌาน คือ เพ่งวิญญานความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญาน อนนโต วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญานัญจายตนฌานจิตได้

ค) อรูปกัมมัญฐานที่ ๓ ชื่อ นัตถิภาวบัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นตถิ กิณฺณ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิดอากิญจัญญายตนฌานจิตได้

ง) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๔ ชื่ออาภิญญายตนฌาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้นิดหนึ่งก็ไม่มี หนอยหนึ่งก็ไม่มี นั่นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงปริกรรมว่า เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัณฺญาณาสัณฺญายตนฌานจิตได้^{๓๓}

ง. ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือสมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ(แนบแน่น)

๒. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕(กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจฏกุกกุจจะ และวิจิกิฉณา)

๓. ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

ข) ทิพพโสตะ หูทิพย์

ค) ประจิตตวิชานะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

ง) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

จ) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลุประณาคามี)

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผลนิพพานเรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป^{๓๔}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

ก. ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปัสสนา+กัมม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ชาติ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสณา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการ

^{๓๓} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๑๗๖-๑๗๘.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

ต่างๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรคผล นิพพาน^{๓๕}

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาดรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ^{๓๖}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๓๗}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่ง มีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน^{๓๘}

วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

๑. สังขารปริกคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูป และ นาม
๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๓๙}

วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

^{๓๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

^{๓๖} อภิ.ธา. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

^{๓๗} พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

^{๓๙} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๘.

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนามบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้างตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารูปกษยาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็น อริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปฏิกูลชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจุเวกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสทีละ ทีละน้อย มรรค ผล นิพพาน^{๔๐}

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัต ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุดุจจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปฏิกูลชนโดยปกตินั้นหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา

^{๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริเถร), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก.อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

กัมมัญฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้น พระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระ อริยบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน(สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๔๑}

ข. ประเภทของวิปัสสนากัมมัญฐาน ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุขวิปัสสก(วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล (สมถยานิกะ)

๑. สุขวิปัสสกบุคคล(วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้ที่มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจาก โลภียฌานคือพระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลยเริ่ม เจริญวิปัสสนากัมมัญฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ^{๔๒}

๒. ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัญฐานจนเกิดฌานจิต มี ปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัญฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโต วิมุตติ

ค. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อน ต่าง ๆ ลงได้

๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่ห่วงนายเดือดร้อน ไปตามกระแส ของโลก

๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งขึ้นหรือ ยุบลง ด้วยอำนาจโลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัญฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

^{๔๑} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัญฐานในพระไตรปิฎก

ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒),

หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุนิพพานในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๔๓}

ง. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ สติปัฏฐาน ๔ ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ^{๔๔} ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย คือ การกำหนด ให้เห็นรูปธรรมนั้น มี ทั้งหมด ๑๔ บรรพ ได้แก่

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เรา หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้า ยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้า สั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึง ยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจ เข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้า สั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ กำหนดกองลมทั้งปวงหายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อม สำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนั้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายใน กายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้ง ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ อันตณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญ

^{๔๓}จิตตภาสน โภทฺธิ, วิปัสสนาภาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

^{๔๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

สติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้^{๔๔}

บรรพที่ ๒ อริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนและตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ (อริยาบถย่อย) โดยทำความรู้สึกตัวในอริยาบถย่อยต่าง ๆ คือ

- (๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง
- (๒) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา
- (๓) คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก
- (๔) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่น ๆ
- (๕) การเคี้ยว การกิน การดื่ม
- (๖) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
- (๗) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

บรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา ได้แก่ อาการ ๓๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

บรรพที่ ๕ ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้ง อยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหล น่าเกลียดเพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้แล้ว ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัดกระจายอยู่

^{๔๔}ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกยุบ่น ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้วอาณานิพพานสติ ในบรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อ ให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานบรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ และ บรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกูลสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวนั่น^{๔๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เนื่อง ๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาขั้นทั้งหมด ๙ อย่างได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิสอุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดีจัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๙ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดฌานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทณาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช้รูปแต่เรียกว่า นาม คือ นามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทณาก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้นจะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทณาก็ดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้นี้แหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสัkkายทิฏฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย ชนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุขจึงไม่อาจที่จะละสัkkายทิฏฐิได้เลย ดังนั้นไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๔๗}

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตใน จิตและ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สราคะ คือจิตที่ มีราคะ

วีสราคะ คือจิตที่ ไม่มีราคะ

สโทสะ คือจิตที่ มีโทสะ

วีสโทสะ คือจิตที่ ไม่มีโทสะ

สโมหะ คือจิตที่ มีโมหะ

วีสโมหะ คือจิตที่ ไม่มีโมหะ

สงฺขิตฺต คือจิตที่ มีถิ่นมิทระ

วิกฺขิตฺต คือจิตที่ พังซ่าน

มหัคคต คือจิตที่ เป็นรูปาวจร อรูปาวจร

อมหัคคต คือจิตที่ ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)

สอฺนุตฺตร คือจิตที่ เป็นกามาวจร

อนฺนุตฺตร คือจิตที่ ไม่ใช่โลกุตฺตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)

สมาหิต คือจิตที่ เป็นสมาธิ

อสมาหิต คือจิตที่ ไม่เป็นสมาธิ

วิมฺุตฺติ คือจิตที่ ประหารกิเลส พันกิเลส

อวิมฺุตฺติ คือจิตที่ ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พันกิเลส^{๔๘}

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิตโภภ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โภภ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่เราโลก เราโภภ เราหลง ไม่เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีความสามารถที่จะละสักกายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิต เขานั้นเสียได้^{๔๙}

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

๔. ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๗ คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน นิเวธ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๘ คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๙ คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน आयตนะ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ आयตนะภายในและภายนอก ๖ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ आयตนะภายในและภายนอก ๖

บรรพที่ ๒๐ คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ฐัมมวิจย วิริย ปีติปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

บรรพที่ ๒๑ คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น

ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ทั้งสิ้น^{๕๐}

จ. หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖ วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขันธ ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสพสญาณ นั้นมีเนื้อหาสาระปรากฏใน

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๗๓^{๕๑} ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้^{๕๒}

๑.นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก รัชมัญญัติญาณ(ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป)นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกายปฏิสัมภีทามรรค^{๕๓} แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาได้ขยาย รัชมัญญัติญาณออกเป็น นามรูปปริจเฉท และ ปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปวัตถานญาณ” ที่หมายถึงการกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถจะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่ นามรูปวัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาริฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาริกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมถะและวิปัสสนา^{๕๔} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณ ที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปววิภูฐาน หรือ สังขารปริจเฉท”^{๕๕} โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออตตัตตัตตที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่มียึดมั่นว่ามีอตตัตตัตต (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตของเรา)หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น ทิฏฐิวิสุทธิ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรคลักษณะและสภาวะ ของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูปรู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยก รูป แยกนาม ทาง

^{๕๑} ขุ.ป. ๓๑/มาติกา/๑-๖.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๗-๗๘.

^{๕๓} ขุ.ป. ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๕๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

^{๕๕} ธนิต อยู่โพธิ์, วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑),

ทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย(เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)^{๕๖}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ ชัมมัญญัติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ^{๕๗} ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยก ชัมมัญญัติญาณ ออกเป็น ญาณที่ ๑ และ ๒ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคหญาณ ณ ที่นั้น^{๕๘} ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปฏิจจสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ ก็จะ ทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลก โดยสิ้นเชิง ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัยปริคคหญาณ มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลัง

- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อม ๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง^{๕๙}

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยก รูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค(ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓)^{๖๐} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่ เกิดขึ้นสืบต่อกันไปแต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานใน คัมภีร์สัทธัมมปกาสินี อิทานิ ยสฺมา เหฏฐา สรูปเน นามรูปวตถถานญาณ น วุตฺตํ, ตสฺ

^{๕๖} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๙), *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

^{๕๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๕๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐/๘๓.

^{๕๙} พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๙), *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔-๕.

^{๖๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

มา ปญจชา นาม รูปปเภท ทสเสต อชตตตวตถาเน ปญญาวตถุนานตเต ญาณนุติอาทีนิ ปญจ ญาณานิ อทุกิฏฐานี^{๖๑} ลักษณะและสภาวะ ของสัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ จนหายไป

- พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง

- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อย ๆ หายไป

- พองยุบ หายไป

- พองยุบ ไวกว่า แฉ่วเบาบ้าง อึดอัด แน่น ๆ บ้าง

- เกิด วิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐^{๖๒}

๔. อุทยัพพญาณ ปญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทั้งทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๖๓} และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๖๔} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกรูปวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถพ้น ฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุทยัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงลักษณะและสภาวะ ของ อุทยัพพญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐ % มีดังนี้

^{๖๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๓๖.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘.

^{๖๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๖๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

- เห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ
- เวทนา ต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือ สอง สามครั้ง ก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจน
- นิมิต ต่าง ๆ หายไปเร็ว
- ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม^{๖๕}

๕. ภังคญาณ ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเด่นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า ภังคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น^{๖๖} แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “ภังคานุปัตสนาญาณ”^{๖๗} ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรমัตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ ภังคญาณ คือ

- สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- พอง ยุบ นั้น ถูก หายไป
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไป ๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้นหายไปพร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไป จิตหลังรู้
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมัตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป
- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
- บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมาก ๆ^{๖๘}

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ญาณที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์ขุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓)คือ อาทีนวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖,๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน^{๖๙} ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน ๓

^{๖๕}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๑-๒๓.

^{๖๖}ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๖๗}ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๕-๕๖.

^{๖๘}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๔-๒๕.

^{๖๙}ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

ญาณ ของ อาทีนญาณ^{๗๐} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงไม้ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไปเพราะถ้าได้มาอีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทันทัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไร ๆ ก็กลัว ดุจเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสารแก่นสารอะไรเลย
- ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ๆ ก็มี^{๗๑}

๗. อาทีนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๗๒} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ ลักษณะและสภาวะของ อาทีนญาณ คือ

- พอง-ยุบ หายไปที่ละนิด ๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี
- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดื้ออยู่
- รู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อน ๆ
- ตั้งสติกำหนดลงไปที่ได้ก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
- เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้น

จากความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั้นเอง^{๗๓}

๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นที่เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม และในปัจจัยขันธ์ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๗๔} สารสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาก็มีภูมิล้วน ๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

^{๗๐} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๑-๓๒.

^{๗๒} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๕-๓๗.

^{๗๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

- เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้น ๆ หากความยินดีสักนิดก็ไม่มี
- เดี๋ยวนี้รู้ว่า เบื่อจริง ๆ เป็นอย่างไร แต่ยังไม่กำหนดได้ดียู่
- รู้สึกว่ ภาพภูมิ ต่าง ๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจโน้มไป เอียงไปสู่พระนิพพาน
- กำหนดรูปนามไม่เพิลิตเพลินเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย
- ไม่ยอกพุดจา หรือ พบเห็น ใคร ๆ ยอกอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
- รู้สึกหงอยเหงาเศร้า ๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่ยอกแต่งเนื้อแต่งตัว
- เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ยิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี^{๗๕}

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภาณูณ อาทินวณูณ และ นิพพิทาณูณ ผู้ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณเท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

๙. มุญจิตุกัมยตาณูณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ตอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ ๙, ๑๐ และ ๑๑ ของ “ไว้ด้วยกันในญาณ สังขารูปกชาญาณ”^{๗๖} แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมุญจิตุกัมยตาณูณ ออกมาอย่างชัดเจน^{๗๗} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติยอกหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนยอกหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก ลักษณะและสภาวะของ มุญจิตุกัมยตาณูณ คือ

- กำหนดได้ไม่ดี ยอกเล็ก ยอกหนี ยอกออก ไม่ยอกทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสือแล้ว”
- มีเวทนามรบกวนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อน ๆ เสี่ยง ๆ
- คันยุบ ๆ ยิบ ๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตยอกหนี ยอกหลุด ยอกพ้นไป เพราะมีทุกข์มากคอยก่อวณ
- ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มโน้มไป

เอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องยอกยอกได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว ยอกจะออกไปจากภพภูมิ^{๗๘}

๑๐. ปฏิสังขยาณูณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๙

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๘-๔๑.

^{๗๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๗๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๒-๔๖.

ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขญาณ^{๗๙} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา และการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขญาณ คือ

- มีอาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึม ๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมบัตติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางทีมีอาการตึง ๆ หนัก ๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระฉ่ง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตที่ลงเลาะค่อย ๆ คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุจด้ายสนเข็ม
- เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีใจรวนเรคิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริง

ปฏิบัติจริง สู้ตาย

- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ ชันธ ๕^{๘๐}

๑๑. สังขารเปกขญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดี ยินร้ายดูบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อสังขารเปกขญาณถึงที่สุดแล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า ลิขাপัตตสังขารเปกขา^{๘๑} ลักษณะและสภาวะของ สังขารเปกขญาณ คือ

- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่เผลอจากรูปนาม
- รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิรวรณทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่ไปได้นาน ๆ
- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง
- ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๑.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๖-๔๗.

^{๘๑} จารุญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุณี, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กิตติพิทยาสถา, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑.

- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริง ๆ ก็มี

- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน้อยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้จริงได้นานอยู่^{๘๒} ในระหว่าง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุปกชาญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริง โดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้นโดยแบ่งออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คลายไปตาม อริยสัจญาณนี้ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียกว่า ขันติญาณ^{๘๓} ส่วนชื่อ อนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา^{๘๔} ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ถึง สังขารุปกชาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ ขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้น ๆ พระโยคาวจรรย่อเมตตา เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารุปกชาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี^{๘๕} ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

- อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพองหรือ ตอนยุบ ซึ่งนี่คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ท่านรักษาสีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง

- เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็จะดับวูบลงไป ซึ่ง นี่คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๒-๕๕.

^{๘๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๘๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

^{๘๕} จารุญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุระ, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กองทุนธรรมจักร, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

- พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน แผลวเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสม บารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๘๖}

๑๓. โคตรภูญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชน เป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๗๓)^{๘๗} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลุดังอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชินี ได้เห็นพระราชินีแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชินีหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันทก็ฉันทนั้น

๑๔. มรรคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๗๓)^{๘๘} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๗๓)^{๘๙} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๔ ของ ญาณ ๗๓)^{๙๐} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณรวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๙ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๘-๕๙.

^{๘๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔.

^{๘๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๕.

^{๘๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

^{๙๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

อนุโลมญาณ เพราะอุทฺตยัพพญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

ฉ. เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทางแห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลู่ถึงซึ่งวิสุทธิด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัญฐาน หรือหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ^{๔๑} ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗ ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุคสมัย ^{๔๒} นอกจากนั้น วิสุทธิ ๗ ยังเปรียบเหมือนรถ ๗ ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ใน รัตนสูตร ^{๔๓} ซึ่งเป็นวิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิ์ที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ประกอบด้วย ๗ ระยะ หรือ บันได ๗ ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อันได้แก่ ^{๔๔}

๑. สีลวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งศีลอันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาคูปาริสุทธิศีลนั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นศีลวิสุทธิ ส่วน จาคูปาริสุทธิศีล ๔ ประเภท ใน สีลวิสุทธิ ได้แก่

ก) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ การระงับรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจนวันโดยไม่ล่วงศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

ข) อินทริยสังวรศีล คือ การสำรวมระงับอินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกันไม่ให้ บาป อกุศล เกิดขึ้นได้

ค) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การรักษา กาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิถิฉชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูดขณะทำการงานมี เดิน ยืน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ขณะรับประทานอาหาร และขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

^{๔๑} สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พรินตติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

^{๔๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓-๒๗๕.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๕-๗๖.

ง) ปัจจัยนิสสิตสีล คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณาก่อน บริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญได้ด้วยสีย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญได้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญได้ด้วยปัญญานั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง^{๙๕}

๒. จิตตวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่งนได้ฌานนั้นด้วย ส่วนในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่เผลอไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส^{๙๖}

๓. ทิฏฐิวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงได้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ กล่าวโดยโสฬสญาณคือการเห็นแจ้งญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของ ทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจาก วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๙๗}

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อตุ อาหาร แต่ในวิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ๕ อย่าง ได้แก่ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น)และ อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)^{๙๘} ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณ์ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ที่ถึงแล้ว ซึ่ง กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ย่อมพ้นจากความสงสัย ๘ ประการดังนี้

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๙-๙๐.

^{๙๖} อ่างแล้ว. หน้า ๓๙.

^{๙๗} อ่างแล้ว. หน้า ๑๐๑.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๕๕.

ก) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทธรูป ๙ ประการ มีรายละเอียด
แจ้งอยู่แล้วที่พุทธานุสสติ

ข) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ ๖ ประการ มีรายละเอียด
แจ้งอยู่แล้วที่ ธรรมานุสสติ

ค) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสงฆ์คุณ ๙ ประการ มีรายละเอียด
แจ้งอยู่แล้วที่สังฆานุสสติ

ง) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทธศาสนา คือ สील สมาธิ ปัญญา

จ) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน

ฉ) ความสงสัยในอนาคตที่ จะมีมาในชาติหน้า

ช) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้

ซ) ความสงสัยในปฏิจาสมุปบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลต่อเนื่องกันโดยไม่
ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ^{๙๙}

สรุปความแล้วแม้จะมีความสงสัยเอนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกังขาวิตรณวิสุทธิ
แล้วแจ้งในปัจจัยปริคคหญาณแล้วก็พ้นจากการสงสัย ๒ ประการ คือ สงสัยในพระพุทธศาสนา
และสงสัยในปัจจัยแห่งรูปนาม ปัจจัยปริคคหญาณสามารถละ อเหตุกทวิฏฐิ(ความเห็นผิดว่าไม่มี
เหตุ) ละวิสมเหตุกทวิฏฐิ(เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะสมไม่สมควร) และละกังขามลทวิฏฐิ(มลทิน
หรือความหม่น หมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านั้นเสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติ
จนได้แจ้ง กังขาวิตรณวิสุทธิ ผู้นั้นจะได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่อาศัยในพระพุทธศาสนา มีคติอัน
เที่ยง ชื่อว่า “จุฬาลงฺกาทิ”

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมีไช้ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้งญาณ
ที่ ๓ ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ ๔ ที่ชื่อว่า อุทยัพพญาณเพียงตรุณะคือเพียง
อย่างอ่อนเท่านั้นยังไม่ถึง อุทยัพพญาณที่เรียกว่า พลวะ คืออย่างกล้า ซึ่งตรงนี้แหละที่จะเกิด
วิปัสสนูปกิเลส ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง ๑๐ ประการ ได้แก่

ก) โภภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน

ข) ปีติ อิ่มใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา

ค) ปัสสัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก

ง) อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยาก

จ) ปัคคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า

ฉ) สุข มีความสุขสบายเหลือเกิน ชวนให้ติดสุขเสีย

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙๘-๙๙.

- ข) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน
 ข) อุปปัฏฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิด นิमित ต่าง ๆ
 ฉ) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร
 ญ) นิกันติ ชอบใจติดใจในกิเลส ๙ อย่างข้างบนนั้น^{๑๐๐}

เมื่อนั้นจึงนับว่าองค์ประกอบทั้ง ๙ นี้เป็น วิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส เป็นที่อาศัยแห่งคาหกรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาองค์ประกอบของ วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๙ และองค์วิปัสสนูปกิเลสแท้ ๆ อีก ๑ คือ นิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่กิดขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็เห็นแล้ว พลวอุทฺทัพพญาณ (อย่างกล้า) นั้นแล้วเป็นต้นไปจนถึง อนุโลมญาณ และนับโคตร ภูญาณรวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจเจกขณญาณ รวมด้วยโดยอนุโลม ญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง ๔ ขั้น คือ

ก) ปฐมมรรค ได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโสตาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

ข) ทุตติมรรค ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

ค) ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี

ง) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือ ทุตติมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทฺทัพพญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และ ปัจเจกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรค เป็น

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

พระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องต้น ก็ให้เริ่มต้นที่อุทกัพพญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของวิปัสสนาญาณในชั้นโลกีย์^{๑๐๑}

สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ ใน ๒ วิสุทธิแรกนั้น ไม่ใช่ วิปัสสนาแท้ ตัววิปัสสนาแท้ หรือล้วน ๆ ได้แก่ วิสุทธิ ๕ ข้อหลังจากนั้นได้แก่ ทิฐิวินิสิทฺฐิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และ ญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาแท้ ๕ ข้อนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อย่างไรก็ดี สีล(สีลวิสุทธิ) และสมาธิ(จิตตวิสุทธิ) เป็นฐานและเป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแท้สำหรับนักปฏิบัติทุกคน เพื่อให้จิตเห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามลำดับซึ่งเป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน^{๑๐๒}

๒.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติและความเป็นมา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทย เป็นสถาบันการศึกษา ชั้นสูงของคณะสงฆ์ ซึ่งสมเด็จพระบวรมหิศวราชสมภารเจ้าสมเด็จพรพรหมมุนีมหาจุฬาลงกรณ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๓๒ มีชื่อเดิมว่า "มหาธาตุวิทยาลัย" และมีพระบรมราชโองการเปลี่ยนนามใหม่ว่า "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" เมื่อ วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๔๓๙ ขณะที่มีการจัดตั้งมหาธาตุวิทยาลัยใหม่ ๆ เจ้าพระยาภาสกรวงศ์เสนาบดีกระทรวงธรรมการ ได้รับมอบหมายให้ดูแลจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ และได้มีหนังสือกราบทูลแก่สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ รายงานการศึกษาวิปัสสนาธุระนั้นไม่ได้เป็นไปตามคำสอนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กลับไปในทางที่ผิดความจริง ขณะนั้นคณะสงฆ์ขาดแคลนผู้ชำนาญงานสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามวิสุทธิมรรค จึงเป็นสาเหตุให้งานวิปัสสนาธุระของการศึกษาของคณะสงฆ์ในคณะมหานิกายต้องถูกยกเลิก ในวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๙ นับแต่นั้นมาการศึกษาและปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระจึงขาดหายไป^{๑๐๓}

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ได้มีส่วนช่วยสามเณรภิกษุในการพิมพ์หนังสือ “พระวิสุทธิมรรคเผด็จ” ซึ่งเป็นหนังสือที่แปลมาจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และท่านเจ้า

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

^{๑๐๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺโน), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๐๓} พระมหาผดุงเกียรติ ธีรานนโท (จารังกิจ), “การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (พ.ศ. ๒๔๙๔-๒๕๓๐)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒๙๔.

ประคุณสมเด็จพระเจ้า ได้มีความสนใจเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยในวิสุทธิมรรค แต่ในช่วงนั้นไม่มีผู้ใดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามแนวทางใกล้เคียงกับที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคเลย ท่านจึงเลือกพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชฆานมุนี) ให้เข้าฝึกกัมมัฏฐานจากหลาย ๆ สำนักในประเทศ และ ปีพ.ศ.๒๔๙๕ ได้ถูกส่งไปเข้าฝึกปฏิบัติที่สำนักศาสนนิยสา โดยมีเจ้าสำนักชื่อ ท่านมหาสีสยาตอโสภณมหาเถระ เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า และได้จบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงกลับมาพร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์ ๒ รูป คือ พระอาจารย์ภักทันทตอสมเถระ และพระอาจารย์อินทวังสะ เพื่อช่วยฝึกสอนวิปัสสนาธุระในประเทศไทยด้วย การได้นิมนต์พระเถระทั้งสองมาก็เป็นไปตามดำริของพระพิมลธรรม หลังจากกลับจากพม่า พระมหาโชดกญาณสิทธิ ได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ของวัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ ที่ตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระ ซึ่งในขณะนั้นแม้แต่ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ พระมณฑลเทพมุนี(สด จันทสโร) วัดปากน้ำ ก็ยังได้มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระอารามแห่งนี้ พร้อมกับยอมรับว่าสำนักนี้ปฏิบัติได้ถูก ต้องตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อีกด้วย^{๑๐๔}

ครั้นต่อมาเมื่อพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งสังฆมุนตรีว่าการองค์การปกครองได้นำเสนอจัดตั้งกองการวิปัสสนาธุระแก่คณะสังฆมุนตรี ในที่สุดคณะสังฆมุนตรีได้อนุมัติ และมอบหมายงานให้อยู่ภายใต้องค์การปกครอง โดยมีท่านเป็นผู้รับผิดชอบ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๘ กองการวิปัสสนาธุระจึงเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากของคณะสงฆ์ไทยนับแต่นั้นมา^{๑๐๕} กองการวิปัสสนาธุระ เป็นหน่วยงานสำคัญยิ่งต่อการศึกษาคณะสงฆ์ ดังนั้นในวันที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๔ สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ วัดอุปประสงค์ของงานนี้เพื่อการฟื้นฟู ขยายการบริหารงานในรูปแบบที่มีองค์กรหลักมารองรับ ต่อมาจึงได้มีมติอนุมัติแต่งตั้งให้สำนักงานกลางวิปัสสนาธุระ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ มาเป็น “สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เมื่อวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๔ โดยมีพระพิมลธรรม (อาจอาสภมหาเถร) เป็นผู้ลงนาม เพื่อเป็นศูนย์กลาง การศึกษาค้นถุระและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำมหาวิทยาลัย แก่ นักศึกษา และ ผู้สนใจทั้งชาวไทยและต่างชาติ^{๑๐๖}

^{๑๐๔}เรื่องเดียวกัน. หน้า อารัมภบท.

^{๑๐๕}คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, รวบรวมและเรียบเรียง, สมเด็จพระพุทธาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๓๘.

^{๑๐๖}พระมหาบุญชิต ญาณสวโร,สถาบันวิปัสสนาธุระ,ในมหาจุฬาฯ ในรอบ ศตวรรษ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘),หน้า ๓๑๑-๓๒๐.

นับตั้งแต่ที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดให้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้น โดยมี พระพิมลธรรม (ช้อย ฐานทตฺตเถร) เป็นประธาน และมีมติให้ดำเนินการจัดการศึกษาในรูปแบบมหาวิทยาลัย การพัฒนาหลักสูตรได้มีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๑ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย สำหรับการศึกษาในระดับปริญญาโท ขึ้น ๔ สาขา คือ สาขาบาลี, สาขาพระพุทธศาสนา, สาขาปรัชญา, และสาขาธรรมนิเทศ โดยมี พระมหาประยูร ฐมฺมจิตฺโต เป็นคณบดี สำหรับพระภิกษุเท่านั้น ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๑^{๑๐๗}

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงานใหม่ โดยปรับเปลี่ยนสถาบันวิปัสสนาธุระมาเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ ขึ้นตรงต่อส่วนธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม ปัจจุบันฝ่ายวิปัสสนาธุระยังให้บริการในด้านวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสืบทอดจรรโลงต่อกันมาอย่างไม่ขาดสาย จึงเกิดเป็นสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ "ยุบหนอ พองหนอ" ที่ถูกต้องตรงตาม มหาสติปัฏฐานสูตร ทั้งนี้ก็เพราะการมองการณ์ไกลของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตสภานายกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นอกจากนี้ยังจัดให้มีวิปัสสนาธุระสำหรับชาวต่างประเทศโดยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งศูนย์วิปัสสนานานาชาติ ขึ้น (The International Buddhist Meditation Center - I.B.M.C.) ตั้งในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ โดยจัดให้มีการบรรยายธรรมเป็นภาษาอังกฤษ และ สอนภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นแนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย เพื่อศึกษาและวิจัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นศูนย์เพื่อให้ชาวต่างประเทศได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ และเข้าใจวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สำหรับ ขรवास ซึ่งถือว่าเป็นพัฒนาการสำคัญและยังเปิดการศึกษา นานาชาติระดับมหาบัณฑิต และ หลักสูตรปริญญาเอกสำหรับ พระภิกษุไทย พระภิกษุต่างชาติ และ ขรवासทั่วไปอีกด้วย^{๑๐๘}

ภารกิจหลักของฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือ

๑. บริการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ นิสิต คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย
๒. จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป

^{๑๐๗} บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑-๓.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า คำนิยม.

๓. บริการให้การอบรม แนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้สนใจทั่วไปทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๔. จัดอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศ

๕. บริการให้การอบรมแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศที่สนใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

๖. จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ขอรับการสนับสนุนมา

๗. เป็นศูนย์ประสานงานติดต่อพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอนกัมมัฏฐานแก่นิสิต

๘. ร่วมกับสำนักงานพุทธมณฑล จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นประจำทุก ๆ เดือน

๒.๓.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก. หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ชันธ ๕ อายุตนะ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั้นเองฉะนั้นการกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมประกอบด้วยตัวกัมมัฏฐาน และ ผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐานวิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) เป็น ผู้ทำกัมมัฏฐานได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทาง อายุตนะภายใน กับอายุตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในขันธ ๕ คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของขันธ ๕ คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมาตม ของวิปัสสนา ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ และ ธาตุ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้ นาม และ รูป หรือ อดตภาพ ร่างกายนั่นเอง^{๑๐๙}

ข. หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ใน

^{๑๐๙} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูป และ นาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั้น^{๑๑๐} แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร) ได้อธิบาย แนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^{๑๑๑}

ส่วน พระอาจารย์กัมมัญฐานาจริยะ อุ ชะนะกาภิวัังสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัญฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อาการทางกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อาการทางเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ความคิดนึก
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ธรรมารมณ์^{๑๑๒}

ค. หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรม หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ได้แก่

๑. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

ก) สัมปยุตตสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์

ข) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้น การบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปฏิบัติอินทรีย์ ๕ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ

- ค) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

- ง) ธัมมานุวัตรปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม^{๑๑๓}

^{๑๑๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๐๔.

^{๑๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

^{๑๑๒} พระกัมมัญฐานา จริยะ อุ ชะนะกาภิวัังสะ, ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๐.

^{๑๑๓} ที่.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๕๖.

๒. สนธิ ๕ ประการ ของ พระกัมมัญฐาน^{๑๑๔}

- ก) อุกคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัญฐาน (การกำหนดที่ รูปและนาม)
- ข) ปริปัจจา คือ การสอบถาม (การส่ง และ สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ)
- ค) อุปัฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัญฐาน
- ง) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัญฐาน
- จ) ลักษณะ คือ ความกำหนดหมายและ การทรงจำสภาวะของกัมมัญฐานว่ามีลักษณะอย่างไร

๓. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๑ หลักธรรม ๒ สูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๕ ประการ ใน เจโตสูตร ว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีดังนี้

- ก) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย
- ข) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกูล ในอาหาร
- ค) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง
- ง) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
- จ) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน

๔. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒

- ก) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง
- ข) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง
- ค) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นทุกข์
- ง) ความสำคัญในการละ
- จ) ความสำคัญในความคลายกำหนด

๒.๓.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

ก. การกำหนด การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลัทธิ เป็นคำไวพจน์ของคำ ว่า วิปัสสนา และยังหมายถึง “ปริณูญะยะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการ กำหนดทุกขอริยสัจเพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็ก็เป็นก่อนทุกข์ของขั้น ๕ “รูปุปาทานขั้น” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์^{๑๑๕} การกำหนดรู้ (แนว ยุบหนอ-พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยโยย้ายไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็น

^{๑๑๔}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๙-๖๐.

^{๑๑๕}พระศรีวิสุทธิ (บุญชิต ญาณสวโร), มารูจักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

ความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้น ๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังไม่บังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความ คิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการคิดเพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์ วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหมายถึง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็นอารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป^{๑๑๖}

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมาตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ(ขณิกสมาธิ)ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสติอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สังขมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น

๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้

๖. กอบกู้อิสรภาพการราบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น^{๑๑๗}

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะได้รู้ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มีใช่เรา สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้
๒. สัมมาทิฏฐิมีผลเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลภะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจอในจิต
๓. ตทังคปหานดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วคราว ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตทังคปหาน คือประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วคราวหนึ่ง มีใช่ตลอดกาล
๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะกำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา
๕. ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

^{๑๑๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๓๗.

^{๑๑๗} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

๖. สัสตทิกฎุหยา ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดชาติไป

๗. อูจเจททิกฎุหยา เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีก็เลสอยู่^{๑๑๘} หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตา ดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้นแต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมายคือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งสำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่ารูปนามใด ๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และ ทุก ๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่เป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นามให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน^{๑๑๙}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อปปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะมากเกินไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณกลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อ

^{๑๑๘}พระมหาอุเทน ปญญาปริตโต, รวมรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (ชลบุรี : สำนักพิมพ์มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐-๒๔.

^{๑๑๙}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

ไปตามสภาวะของอาการpongซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเดิมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟเมื่ออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลัวหรือดับอีกต่อไปเป็นกัมมัฏฐตาควรแก่งานจันใด คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกว่ากัมมัฏฐตาควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดีนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อญญาสิ วต =ได้รู้แล้วหนอ โอโห วต = โอ้หนอ ดังนี้เป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิภูฏสงสาร ตาเรตติ - วโต(ธมโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๑๒๐}

ข. การปฏิบัติในอิริยาบถย่อย ต่าง ๆ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๑๒๑} ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการ^{๑๒๒} คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อิทธิพล ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)

^{๑๒๐} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถร อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

^{๑๒๑} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๑๒๒} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๓.

- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๑. วิธีการกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วยหรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือขณะที่เอนตัวลงจะนอน ฟังกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอนแล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับหลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๑๒๓} นอกจากทำนอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสหัสโยสยาสันเอวข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้^{๑๒๔} ประโยชน์ของการนอน กำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

- ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
- เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ^{๑๒๕}

ข้อควรระวังในอิริยาบถ นอน มี ๔ ประการ คือ

- ถิ่นะมิทระ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก^{๑๒๖}

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๔.๐๐ น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นหนอ ตื่นหนอ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอ ลืมหนอ ขณะเห็นภาพต่าง ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะกระพริบ

^{๑๒๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๔}เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๘๖.

^{๑๒๕}พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๓.

^{๑๒๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

ตา กำหนดว่ากระพริบหนอ กระพริบหนอ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับหนอ ขยับหนอ ขณะค่อย ๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งหนอ นั่งหนอ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะเดินไป เปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดหนอ ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เช่น ยกหนอ ไปหนอจับหนอ (ผ้าห่ม) พับหนอ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้าย ๆ กันในท่ากลับกัน กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียด และซ้ำที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ หลับหนอ จนกว่าจะหลับไปเป็นต้น

๒. วิธีกำหนด เปิด - ปิด ประตูห้องน้ำ ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่หน้าประตูกำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ (ถ้ารู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักหนอ ผลักหนอ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอ ๆ ขณะ กดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ หมายเหตุถ้า สภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓. วิธีกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อูจจาระ เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดตั้งใจที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การแบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่การได้กลืน เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔. วิธีกำหนด แปร่งพิน ถ้าจะแปร่งพินก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปร่งกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ (เห็นแปร่งสีพิน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะ

มือถูกแปรงสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปรง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปรงสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ต่อไปกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟันกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอ หมุนหนอ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ปลอยหนอ ขณะยกแปรงมากำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ มาหนอ มาหนอ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอ บีบหนอ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอ ใส่หนอ ขณะยื่นมือไปจับ ชันน้ำ กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ จับหนอ จับหนอ (ชันน้ำ) มาหนอ อำหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปรงสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอ ใส่หนอ ขยับหนอ ขยับหนอ หรือ ชันหนอ ชันหนอ ลงหนอ ลงหนอ ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมขมิบ) กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ บ้วนหนอ ขณะยกชันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อำหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เงยหนอ เห็นหนอ(ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่เห็นจริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕. วิธีกำหนด อาบน้ำ และ ใส่เสื้อผ้า ขณะเห็นชันน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกชัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับชัน กำหนดว่า จับหนอ (ชันน้ำ) ขณะยกชันขึ้น กำหนดว่ายกหนอ ขณะเคลื่อนชันไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายชั้ก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางชันลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ(สบู่)ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือโปหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบชันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ชันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนอ อาบน้ำเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอ เช็ดหนอ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริง ๆ เป็นธรรมชาติให้ช้า ๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมาก เท่าไรก็ดีเท่านั้น)ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลย ยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสติจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้แน่ที่เราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖. **วิธีกำหนดการเดินทางไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม** เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนัก กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติซ้ำหรือ เดินนิม ๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรพยายามที่จะทำยิ่ง ๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เข้ามีดเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัวให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือจับประตูกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอ ผลักหนอ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ กำหนดเดินออกไปว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ กลับหนอ ยกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ ดึงหนอ ดึงหนอ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดินขณะที่เคลื่อนไหวมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ กำหนดซ้ำ ๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อยตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ซ้ำ ๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ " ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะได้ ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่า

เหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอ สวมหนอ หรือเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่าง ๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้อยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอ ๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้อยุดเดิน อย่างมองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเลยเพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักด้วย

๗. วิธีกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรม แล้ว ให้อยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอ ถอดหนอ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบ ร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอเหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหนอ เช็ดหนอ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้อยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ เลื่อนหนอ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ กำหนดเดินเข้าไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ กลับหนอ ยกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอ กลับหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๘. **วิธีกำหนดหยาบอาสนะมานั่ง** เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ เยกหน้าขึ้นหนวดว่า เยกหนอ เยกหนอ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ไปหนอ ไปหนอ จับหนอ จับหนอ ขณะตั้งอาสนะมากำหนดว่า ตั้งหนอ ตั้งหนอ ลงหนอ ลงหนอ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทางทั่วไป คือ ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอ ก้มหนอ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ถูกหนอ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดว่า ยืดหนอ ยืดหนอ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่าปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ย่อหนอ หรือ ลงหนอ ลงหนอ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือนยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ วิธีกำหนดทอดแขนตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะมือถูกขาแขนกำหนดว่าถูกหนอ.. จับหนอ ขณะดึงแขนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ดึงหนอ ขณะวางแขนลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะแขนถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข้าเหมือนเดิมกำหนดว่า มาหนอ มาหนอ คว่าหนอ คว่าหนอ ลงหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

๙. **วิธีกำหนดกราบพระ** ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการกราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโยง หรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากหลับหนอ อยากหลับหนอ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับหนอ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

๑๐. **วิธีกำหนดสวมนแขนตา** ขณะอยากใส่แขนตากำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะมือถูกขาแขนกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะยกแขนขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเคลื่อนแขนมากำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะขาแขนถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดันแขนเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอ ดันหนอ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ลงหนอ ลงหนอ ขณะมือถูกหัวเข้ากำหนดว่า คว่าหนอ คว่าหนอ ถูกหนอ

๑๑. **วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม** เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นช้า ๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อยๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้า ๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยันหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า

ขึ้นหนอ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่ โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนดเหมือนกับการกำกับกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่เป็นปัจจุบัน

๑๒. วิธีกำหนด ฉันทอาหาร วิธีกำหนดขณะฉันทอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข่าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อน กำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอ ตักหนอ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอ มาหนอ ขณะเทอาหารใส่ชาม กำหนดว่า เทหนอ เทหนอ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอ คนหนอ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอ ตักหนอ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะที่ช้อนถึงปาก กำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอ อ้าหนอ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รู้รสหนอ รู้รสหนอ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่(ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอ กลืนหนอ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอ อิ่มหนอ เมื่ออิ่มแล้วจะตักน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓. วิธีกำหนด ตม้ำน้ำ ขณะฉันทอาหารอยู่หรือฉันทอิ่มแล้ว ถ้าจะตักน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากตักน้ำกำหนดว่า อยากตม้ำหนอ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอ เทหนอ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ๑ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วตม้ำน้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูดหนอ อมหนอ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอ กลืนหนอ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะแก้วถึงพื้น

กำหนดว่า ถูกลั่น ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ปล่อยหนอ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔. วิธีกำหนด ล้างบาตร เมื่อฉันอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ตัวอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยความรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕. วิธีกำหนด ชักผ้า ตากผ้า ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ / ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ(ขัน)หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขันน้ำมาเทใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผงดักฟอกใส่กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะคนและชักผ้ากำหนดว่า คนหนอ คนหนอ ชักหนอ ชักหนอ บิดหนอ บิดหนอ ขณะตากผ้ากำหนดว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัดหนอ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุก ๆ อาการที่เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุดการกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการกำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง และ ตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ค. การปฏิบัติ ใน อิริยาบถยืน และ อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม) ในทางปฏิบัติตามทางสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรูปรู คือ นาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยทิวฐิวิสุทธินิทเทสแสดงไว้ว่า^{๑๒๗}

หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูปรู(นาม)อยู่ แต่อรูปรู ยังไม่ปรากฏขึ้นมาเพราะ อรูปรูเป็นของละเอียดสุขุมโยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนดควรพิจารณากำหนดอรูปรูนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่า รูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้วสะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูปรูทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็ จะ ปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้น ๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ ๓ คือ ธาตุ ๑๘ आयตนะ ๑๒ ขันธ์ ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วน ว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือ บุคคล หรือ เทวดา หรือ พรหมอื่นอีกไม่

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๔๕.

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึง อริยาบถบรรพใหญ่ และ สัมปชัญญบรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็แสดงไว้ว่า อริยาบถบรรพ (หมวดอริยาบถใหญ่ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญบรรพ (หมวดอริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และ ชาติมนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอริยาบถทั้งใน อริยาบถใหญ่ และ อริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่งนอน มาปฏิบัติก่อน และในอริยาบถ ๔ นั้นให้นำเอาอริยาบถ ๒ คือ อริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และ อริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะ กับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบใน อปฺปณณกสูตร ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึง มัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็สำเร็จ สีหไสยาสน์เอาข้างขวา (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจจุณิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล^{๑๒๘}

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป

อริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อริยาบถใหญ่ ๑ อริยาบถย่อย ๑ อริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คืออริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่งและ อริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายอีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๑๒๙} ซึ่งในแต่ละอริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อริยาบถทั้ง ๔ เป็นประจำ และจะต้องใช้อริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอริยาบถดังกล่าวนี้เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จัก

^{๑๒๘} ม.ม. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙-๑๖๐.

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ลักษณะของอิริยาบถ ต่าง ๆ ได้ นั่นคือการแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ คือส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพกและส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอิริยาบถต่างๆนั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้ อิริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภทคือ อิริยาบถไหว และ อิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่อิริยาบถเดินส่วนอิริยาบถนิ่งได้แก่อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้ อิริยาบถใหญ่ ๔^{๓๐}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจะให้เริ่มฝึก ตามหลัก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืนและ เดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถ อื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

๑. อิริยาบถยืน ยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า"ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือ การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือ ระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีการกำหนดกายยืน หรือ ยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และ ศีรษะตั้งตรงวางเท้า ทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้า เสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้เช่นนี้ โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และ เพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้นท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือ ทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ)ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไป แค่นี้ก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้นแล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ " ๓ ครั้ง การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนด ใน อิริยาบถยืน^{๓๓๑}

ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน

^{๓๓๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๗๕.

^{๓๓๑} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

- จัดเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยีน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป^{๑๓๒}

๒. อริยาบทเดิน (เดินจงกรม) อริยาบทเดินจัดเป็นอริยาบทไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อริยาบทเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๑๓๓}

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ในการจงกรม ๕ ประการ คือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๑๓๔}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

- ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างงอ ซ้ายงอ
- ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกงอ เหยียบงอ
- ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกงอ ย่างงอ เหยียบงอ
- ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นงอ ยกงอ ย่างงอ เหยียบงอ
- จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั้นงอ ยกงอ ย่างงอ ลงงอ ถูกงอ
- ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นงอ ยกงอ ย่างงอ ลงงอ ถูกงอ กดงอ^{๑๓๕}

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนด นั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อน

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๒.

^{๑๓๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๗๖-๑๗๗.

^{๑๓๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๓๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๘.

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ช้างย่างหนอ ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้ กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น ประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไป จนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ช้างย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขว...ย่าง...หนอ ช้าง...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปเข้ากับ การเดินจงกรม ๓ ระยะ ฟังเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอขณะนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถ บรรพในกายนุสสันนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คจฺณนฺโต วา คจฺณามิตฺติชานาติ)^{๓๖} อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึง กำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดิน จงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่าคิดหนอ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขว้างหนอ ช้างย่างหนอ ต่อไปได้ ยืนเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้ อาการไต่ยีนนั้น ๆ กำหนดว่าไต่ยีนหนอ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการไต่ยีน หายไปหรือเบาลงแล้วให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึก เมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไป กำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขนกำหนดว่า ปวดหนอ เมื่อยหนอ ตามความรู้สึกใน ขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้า รู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอ ก่อน ถ้าทนนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอ ขณะเคลื่อนมือไปกำหนดว่าเคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนด ว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่าเกาหนอ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอ ขณะลดมือลง กำหนดว่าลงหนอ ลงหนอ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่าถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็นกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นหนอ ไม่ต้อง สนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน

^{๓๖} อ่างแล้ว.

กำหนดว่าอยากดูหนอ ขณะดูนาฬิกากำหนดว่าดูหนอ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยนให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอ ยืนหนอ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติใน อริยาบถ ของ การกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจนกรมไปถึงสุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรกแล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ " ๓ ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า"กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ " คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้วิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือยกเท้าหมุนกลับสลับกันไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่า จะได้หน้าตรง ($60 \times 3 = 180$ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกุณเเต สมุปขานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ " เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจนกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขว้างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกับเดินจนกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้โซเซผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนด พร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าพร้อมกับกำหนดว่า"เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจนกรมและกำหนดต่อไปว่า"ยกหนอ เหยียบหนอ"

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ยกเท้าขวาชิ้นซ้ำ ๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ"

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกส้นหนอ" โดยวิธี กำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นซ้ำ ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นซ้ำ ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ" และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยกส้นเท้าขึ้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำซ้ำ ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกส้นเท้าขึ้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดส้นเท้าลงแตะพื้นซ้ำ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

ง. การปฏิบัติ ใน อริยาบทหนึ่ง (หนึ่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็นอริยาบทหนึ่ง เช่นเดียวกับอริยาบทยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู่ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เรารับทราบว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีใช้อยู่ที่ก้น มีใช้ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู่

บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง(ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า^{๑๓๗}ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

ให้นั่งสมาธิ หรือ นั่งขัดตะหมัด วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

ยึดตัวให้ตรง หลับตาลงเบา ๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไป

กระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ

๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ

๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเจริญกรรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้า ๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ลงหนอ ลงหนอ กำหนดที่ละข้างขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆ หรือลงหนอ ลงหนอ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกสันเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ ยกหนอ มาหนอ มาหนอ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ นั่งหนอ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน กำหนดว่า ขยับหนอ ขยับหนอ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอ ดึงหนอ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตา กำหนดว่า อยากหลับ(ตา)หนอ ขณะค่อย ๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่า

^{๑๓๗}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

มือมาที่หน้าตักกำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะหลังมือถูกฝ่า กำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ เคลื่อนหนอ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยัดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยึดหนอ ๆ ขณะรู้สึกตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอ

ต่อท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทั้งฟองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดฟองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ฟองหนอยุบหนอ ต่อไปถ้ารู้สึกชา เมื่อยุบ ปวด ให้ทั้งฟองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ชาหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอ ๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ลงหนอ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด ฟองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการฟองยุบแล้ว ให้ทั้งฟองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด ฟองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่าง ๆ ให้ทั้งฟองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้น ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้น ๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดฟองหนอยุบหนอนาน ๆ ไป ร่างกายจะยวบลง ๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ตั้งตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่า อยากยึดหนอ ยึดหนอ ขณะยัดตัวขึ้น กำหนดว่า ยึดหนอ ยึดหนอ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการฟองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ขณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใด ๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอ ขยับหนอ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดฟองยุบต่อไป ถ้าอยากลิ้มตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลิ้มหนอ อยากลิ้มหนอ ขณะลิ้มตาดูขึ้น กำหนดว่า ลิ้มหนอ ลิ้มหนอ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอ ๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการฟองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ คว่ำหนอ ลงหนอ ถูกหนอ มือซ้ายก็

กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลืมตา กำหนดว่า อยากลืมหนอ อยากลืมหนอ ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอ ลืมหนอ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอ ๗ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ กระพริบหนอ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตา ก่อน แล้วกำหนดอยากลุกว่า อยากลุกหนอ อยากลุกหนอ ขณะยืนตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอ ลุกหนอ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน^{๑๓๘}

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั้นสถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้^{๑๓๙}

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูสักกระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออกอาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทั้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตถ์ หรืออารมณ์ปรมาตถ์ก็จะปรากฏ^{๑๔๐} ท่านมหาสีสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รองอารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดท่อน้ำ และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

^{๑๓๙} พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัญฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓-๔.

รอง^{๑๔๑} ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัฏฐาน คือ ความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ หนัหนอ เป็นต้น ก็มีฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุ เป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา^{๑๔๒}

จ. **หลักธรรมเกี่ยวหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน** หลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

๑. องค์ธรรมของ การกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

ก) **อาตาปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อดทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันท์ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว^{๑๔๓} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมากที่สุดขณะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก(เธอ) ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ(ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษา

^{๑๔๑} พระญาณโพนิกมหาเถร, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๙.

^{๑๔๒} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยาลัยนพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ,(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙. หน้า ๔๓-๔๔.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๐.

ไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง^{๑๔๔}

ข) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

ค) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้น ๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ^{๑๔๕}

๒. การปรับ อินทรีย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

ค) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

ง) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)

จ) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริงจำแนกเป็น ๓ คือ

๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า

๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด

๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

โยคีควรปฏิบัติให้ อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งที่^{๑๔๖}

ฉ. การส่งและสอบอารมณ์ การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น

๒. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ

๓. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพอง อาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้น

นิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่ นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพ้อฝันมากน้อยเพียงใดและกำหนด

^{๑๔๔} อกุ.ทสภ.(ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

^{๑๔๕} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓.

^{๑๔๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๖-๘๘.

รู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยาย ลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจารย์รู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจสังอารมณ์ให้ละเอียดในทุก ๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ชั่งลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นิสิตเองเสียสมาธิและควรรายงาน ประสพการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสพการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะสังอารมณ์ขอให้ นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่า นิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่องสิ่งที่สำคัญที่สุดในการสังอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้ นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งมงายตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไข ปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไปและพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้ นิสิตตระหนักว่าจะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาสังอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงสังอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนิสิตอื่นที่รอสังอารมณ์ต่อจากเราด้วย

๔. วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับ วิธีใหม่หาสติปัฏฐานสูตร ในมหาสติปัฏฐานสูตร สอนวิธีปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนา ไว้ถึง ๒๑ บรรพ (วิธี) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสำหรับชาวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกับวิธีใหม่หาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

จากเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย เรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัด

นครปฐม ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครปฐม แห่งที่ ๑๗ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ คือ การปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่าง ๆ มีรูปแบบการการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีรูปแบบเป็นเอกลักษณ์ สอดคล้องกับรูปแบบ การปฏิบัติในวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๒.๔ วัดกลางบางพระ

วัดกลางบางพระ เป็นวัดราษฎร์ สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย ตั้งอยู่เลขที่ ๘๖ หมู่ ที่ ๔ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม พื้นที่ที่ตั้งวัด มีเนื้อที่ ๒๔ ไร่ ๑ งาน ๔๖ ตารางวา ตามหนังสือโฉนดเลขที่ ๑๒๗๒๔ เจ้าอาวาสปัจจุบัน คือพระครูศรีสุตากร (อภิญาโณ) ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะตำบลวัดละมุด ได้รับอนุญาตให้ตั้งเป็นวัด เมื่อ พ.ศ. ๒๓๒๕ ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา (ครั้งสุดท้าย) เมื่อ ๙ มกราคม ๒๕๔๔ และได้รับคัดเลือกเป็นอุทยาน การศึกษาในวัด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๕ โดยวัดกลางบางพระ ได้มีการจัดการอบรมและปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเล็งเห็นว่าพระภิกษุสามเณร นอกจากศึกษาพระธรรมวินัยแล้ว หน้าที่ สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การเผยแผ่พระธรรมวินัยขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึง สมควรที่จะศึกษาธรรมในส่วนปฏิบัติในธรรมภาคปฏิบัติ เพื่อให้พระสงฆ์และประชาชนได้มี โอกาสปฏิบัติธรรมตามสมควร จึงได้วางแผนทางในการปฏิบัติ คือหลังทำวัตรเช้า – เย็น อบรม การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระภิกษุ สามเณรในวัด ต่อมาก็ได้ชักชวนประชาชนทั่วไปให้ เข้าร่วมในโครงการ โดยใช้อุโบสถ และหอสวดมนต์ เป็นสถานที่ในการดำเนินการ ต่อมา เมื่อ วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด นครปฐม แห่งที่ ๑๗ และได้ดำเนินการให้มีการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนทั่วไปในวันเสาร์ และวันอาทิตย์

๒.๔.๑ สภาพสัปปายสถานของสำนักปฏิบัติธรรม

ที่ดิน ที่ตั้งเป็นวัด จำนวน ๒๔ ไร่ ๑ งาน ๔๖ ตารางวา ที่ธรณีสงฆ์ จำนวน ๑ ไร่ ๒ งาน ๔๒ ตารางวา รวมทั้งหมด ๒๕ ไร่ ๓ งาน ๘๘ ตารางวา

- ศาลาปฏิบัติธรรม ๑ หลัง
- อาคารที่พักชาย ๑ หลัง
- อาคารที่พักหญิง ๑ หลัง
- สามารถรับรองผู้มาปฏิบัติธรรมได้ ๔๐๐ คน/ครั้ง

๒.๔.๒ บริเวณสำนัก อาคารที่พัก ศาลาปฏิบัติธรรม และสิ่งอำนวยความสะดวกพื้นฐาน

- ๑) วัดกลางบางพระมีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก
- ๒) วัดกลางบางพระมีอาคาร หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรมและฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัด
- ๓) วัดกลางบางพระมีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ก็มีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายผู้มาปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี

๒.๔.๓ บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในสำนัก (เจ้าสำนัก พระวิปัสสนาจารย์หรือพระอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน

- ๑) วัดกลางบางพระมีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ และมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี สามารถตอบข้อซักถาม และสอบถามธรรมกัมมัฏฐานได้
- ๒) วัดกลางบางพระมีวิทยากรบรรยายธรรมที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการเทศนา และบรรยายธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจหลักธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการ ดำเนินชีวิตได้
- ๓) วัดกลางบางพระมีพระภิกษุหรือบุคคลที่เป็นวิทยากรในสำนักมีความประพฤติดี สามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

๒.๔.๔ การบริหารจัดการ

- ๑) วัดกลางบางพระมีเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมที่มีความสนใจ และเห็นความสำคัญของการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริง
- ๒) วัดกลางบางพระมีการจัดทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย ที่โปร่งใส เป็นระบบ สามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้
- ๓) วัดกลางบางพระมีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และการอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม
- ๔) วัดกลางบางพระมีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยทั้งภายในสำนักปฏิบัติธรรมและบริเวณโดยรอบ ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก ทั้งยังสามารถประสานงานขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยอาสาสมัคร เพื่อมาดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั่วถึงได้
- ๕) วัดกลางบางพระมีการดูแลด้านสุขอนามัย กล่าวคือ มีตู้ยาสามัญไว้ประจำและมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มี

สถานอนามัยภายในเขตวัดไว้คอยอยู่ดูแลได้ และเมื่อมีผู้ป่วยฉุกเฉินสามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที

๖) วัดกลางบางพระมีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน ในรูปแบบของแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับ หรือเอกสารสิ่งพิมพ์

๗) วัดกลางบางพระมีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสำนักที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสารเผยแพร่ หรือติดประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจน

๘) วัดกลางบางพระมีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดในรูปของคณะกรรมการ ดำเนินงานในด้านต่างๆ เช่น การจัดอาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่างๆ เป็นต้น

๙) วัดกลางบางพระมีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่างๆ ทั้งป้ายโฆษณาออกสถานที่ และประกาศทางวิทยุชุมชน คลื่น FM ๑๐๐.๒๕ MHZ

๑๐) วัดกลางบางพระมีการจัดเก็บข้อมูลสถิติของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ ซึ่งสามารถสืบค้นได้โดยสะดวกซึ่งจัดทำไว้ใน ๒ ส่วนคือ

๑๐.๑) ใบสมัครเมื่อมาบวชชีพราหมณ์ ปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์

๑๐.๒) ใบลงชื่อเมื่อมาบวชชีพราหมณ์ปฏิบัติธรรมในวัน เสาร์-อาทิตย์ ซึ่งจะ เป็นสมุดลงชื่อ โดยเรียงลำดับไปเรื่อย ๆ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ งานวิจัยเกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ มีหลายท่านได้ให้ความหมายและอธิบายไว้ดังนี้

ฤกษ์ชัย พั่นทองคำ ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างข้าราชการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ มีความพึงพอใจในการทำงานค่อนข้างสูงโดยมีความพึงพอใจในการทำงานด้านความมั่นคงปลอดภัยในการทำงานสูงกว่าด้านอื่น ๆ ในการทดสอบสมมติฐาน เมื่อเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ ระดับชั้นทางราชการและสายงานตำแหน่งปัจจุบันต่างกันมีความพึงพอใจในการทำงานแตกต่างกัน และบรรยากาศองค์การมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ^{๑๔๗}

^{๑๔๗} ฤกษ์ชัย พั่นทองคำ, “ความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ”, *ปริญาตศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๔๘.

วรรณภา รัชตารมย์ ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกพึงพอใจและความรู้สึกมั่นคงในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกพึงพอใจในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงาน ด้านรายได้ ด้านการรับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในโรงเรียน ด้านความไว้วางใจในเพื่อนร่วมงาน ด้านความก้าวหน้าในการทำงาน ด้านเครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความสัมพันธ์กับผู้บริหาร ด้านความไว้วางใจกับเพื่อนร่วมงาน ด้านความยุติธรรมและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมั่นคงในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ปัจจัยด้านรายได้ ด้านความไว้วางใจของผู้บริหาร ด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงานของตน ด้านความไว้วางใจเพื่อนร่วมงาน ด้านเครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการเปลี่ยนแปลงภายในโรงเรียน ด้านความก้าวหน้าในการทำงาน^{๔๔}

กำพล ทับทิมไทย ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการตำรวจสังกัดกองอำนาจการศึกษา กองบัญชาการศึกษา กรมตำรวจ พบว่า โดยภาพรวม ข้าราชการตำรวจ กองอำนาจการศึกษามีความพึงพอใจในการทำงานระดับปานกลาง ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความพึงพอใจการทำงาน คือ ปัจจัยที่สำคัญให้เกิดความพึงพอใจในการทำงาน คือ อายุ สถานภาพสมรส อายุราชการ ชั้น ยศ และรายได้มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในการทำงาน ส่วนที่พหุศาสตร์ ตำแหน่งและวุฒิการศึกษา ไม่พบว่ามี ความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงาน^{๔๕}

สวัสดี กันจันะ ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ป่าไม้ประจำหน่วยป้องกันรักษาป่าจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าเจ้าหน้าที่ป่าไม้ประจำหน่วยป้องกันรักษาป่าจังหวัดเชียงใหม่ มีความพึงพอใจในการทำงานระดับมาก ต่อภาพรวมของนโยบายและการบริหารงาน ลักษณะงานที่ปฏิบัติความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานการได้รับการยอมรับนับถือ

^{๔๔}วรรณภา รัชตารมย์, “ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกพึงพอใจและความรู้สึกมั่นคงในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบริหารอาชีวศึกษาและเทคนิคศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ), ๒๕๕๗.

^{๔๕}กำพล ทับทิมไทย, “ความพึงพอใจในงานของข้าราชการตำรวจสังกัดกองอำนาจการศึกษากองบัญชาการศึกษา กรมตำรวจ”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์), ๒๕๓๓.

และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน ส่วนความพึงพอใจในการทำงานระดับน้อยนั้น พบว่า ความพึงพอใจในระดับรวมต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานความมั่นคงในการปฏิบัติงานเงินเดือนและเบี้ยเลี้ยง^{๓๕๐}

นฤมล จิรสิทธิ์ธรรม ได้ศึกษาความคิดเห็นของข้าราชการกรมการค้าภายในต่อการปรับโครงสร้างของกรมโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความคิดเห็นในการปฏิบัติงานของข้าราชการต่อการปรับโครงสร้างกรมการค้าภายในและเพื่อศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์ของความคิดเห็นของข้าราชการต่อการปรับโครงสร้างภายในและเพื่อศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นของข้าราชการกรมการค้าภายใน ผลการศึกษาปรากฏว่า มีความคิดเห็นต่อข้าราชการกรมการค้าภายในต่อการปรับโครงสร้างกรมการค้าภายใน ภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง ๒ ด้าน คือ ด้านสมรรถนะขององค์กรและการปกครองบังคับบัญชาส่วนโอกาสก้าวหน้าในการทำงานมีความเห็นอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับโครงสร้างในระดับสูง ทั้งนี้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับโครงสร้างมีอิทธิพลต่อความคิดเห็นในการปรับโครงสร้างกรมการค้าภายใน^{๓๕๑}

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุป ได้ดังนี้คือ ความพึงพอใจในการทำงานด้านความมั่นคงปลอดภัยในการทำงานสูงกว่าด้านอื่น ๆ ในการทดสอบสมมติฐาน เมื่อเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ ระดับชั้นทางราชการและสายงานตำแหน่งปัจจุบันต่างก็มีความพึงพอใจในการทำงานแตกต่างกัน และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกพึงพอใจในการทำงานของครูโรงเรียนเอกชนอาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร คือ ปัจจัยด้านการรับรู้ความสามารถในการทำงาน ด้านรายได้ ด้านการรับรู้การเปลี่ยนแปลงภายในโรงเรียน ด้านความไว้วางใจในเพื่อนร่วมงาน ด้านความก้าวหน้าในการทำงาน ด้านเครื่องมือและสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความสัมพันธ์กับผู้บริหาร ด้านความไว้วางใจกับเพื่อนร่วมงาน ด้านความยุติธรรม

^{๓๕๐} สวัสดิ์ กันจินะ, “ความพึงพอใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ป่าไม้ประจำหน่วยป้องกันรักษาป่าจังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, (สถาบันเทคโนโลยีการเกษตรแม่โจ้), ๒๕๓๘.

^{๓๕๑} นฤมล จิรสิทธิ์ธรรม, “ความคิดเห็นของข้าราชการกรมการค้าภายในต่อการปรับโครงสร้างของกรม”, ภาคนิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์), ๒๕๔๒.

๒.๕.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติ ในปัจจุบันมีหลากหลายสำนัก และหลายรูปแบบซึ่งงานวิจัยที่มีก็มีผู้กล่าวถึงไว้หลายคน และ สามารถนำมาวิจัยเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน ที่เป็นไปตามมหาสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวการสอนและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย(โชดก ญาณสิทธิ) โดยสืบค้นเนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ บท ประเด็นสำคัญอยู่ในบทที่ ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีเนื้อหาสำคัญ คือหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และบทที่ ๔ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎี พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนา นำ ในการสอนวิปัสสนานั้น พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย(โชดก ญาณสิทธิ)แบ่งเป็น ๒ ภาคคือ (๑) ภาคสมถะหรือปฏิบัติ ศาสนา เป็นหลักการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญคือการแผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย (๒) ภาควิปัสสนาหรือปฏิบัติ เวทศานา ว่าด้วยวิปัสสนาญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๘ อุปกิเลส ๑๐ ในการปฏิบัตินั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปรูปนามตามอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และมีสติกำหนดรูปรูปนามตามอิริยาบถย่อยหรือตามอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการกำหนดพิจารณาอิริยาบถเดิน คือ เดินจงกรม ภาวนา ๒ ระยะว่า ขว้างงหนอ, ซ้ายงงหนอ เมื่อสติมั่นคง ญาณแก่กล้าแล้ว ให้ภาวนา ๒ ระยะว่า ยก สั้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กัดหนอ ต่อไปก็เป็นอิริยาบถนั่งพิจารณาอาการ พองยุบของท้อง พิจารณาต้นใจคือความรู้สึก พิจารณาทวารทั้ง ๕ โดยใช้วิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) ดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ เช่นเรื่องระบบหนอ คำบาลีในพระไตรปิฎก วต เช่น อญญาสิ วต โภ โกณฑณญญะ พระอัญญาโกณฑณญะได้รู้แล้วหนอ ภาษาพม่าใช้คำว่า แต่ การเดินจงกรมนั้น ท่านประยุกต์มาจากพระบาลีว่า ภิกขุ คจฺจนฺโต คจฺจามิติ ปชานาติ ภิกขุเมื่อเดินก็รู้ว่า กำลังเดิน

ส่วนการกำหนดพองยุบ เป็นเพียงอุบายวิธีที่วิปัสสนาจารย์สอนให้กำหนด เพื่อให้รู้ธาตุต่าง ๆ ที่อยู่ในร่างกาย^{๑๕๒}

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษา ค้นคว้าแนวทางการสอน หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นคำสอนที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาและยังมีประโยชน์เกื้อกูลอีกมากต่อสภาพสังคมในปัจจุบัน เพราะสังคมได้เปลี่ยนจากเดิมอย่างรวดเร็ว ที่เคยเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายมาเป็นสังคมที่มีการต่อสู้ดิ้นรน ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันต้องประสบกับความทุกข์ทางกายและทางใจ ซึ่งชีวิตปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจที่เกิดจากค่าเงินบาทลอยตัว ด้านสังคมและการปกครอง เป็นต้น สังคมจึงมีแต่การแข่งขันกันทุกกรณีและทุกรูปแบบเพื่อความอยู่รอดของแต่ละชีวิต จึงเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตเหล่านั้นเกิดการแสวงหาหรือการคว่ำกลับมาซึ่งความสุขที่เขา กำลังขาดหายไปนับว่าสังคมไทยยังโชคดีที่มีพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีแนวการสอนและการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทางกายและทางใจไว้ให้พร้อม นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริงเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้ มีหน้าที่กำจัดโมหะ คือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใคร่อยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามีขั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจาสมุปบาท ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงจนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉตพหาน

^{๑๕๒} พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.

รายงานการวิจัยฉบับนี้ ทำให้ได้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเองเพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจ ทั้งนั้น

ดังนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบรับจากความสุข บรรลุความดีและความบริสุทธิ์ ผ่องใสแห่งจิต^{๑๕๓}

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส) ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม โดย มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมซึ่งเป็นสำนักวิปัสสนาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทย

งานวิจัยได้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้น โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นจึงได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจากสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่บุพกิจ วิธีการสอน ลำดับการสอน รวมทั้งวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรมการนั่งสมาธิต่อการเดินจงกรม และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบันที่สำคัญที่สุดการสอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากการศึกษาทำให้ทราบว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้จัดวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา อันควรเป็นแบบอย่างแก่ผู้ปฏิบัติสืบไป^{๑๕๔}

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสามารถสรุป ได้ดังนี้คือ การปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนามีหลากหลาย แต่โดยเนื้อหาสำคัญประกอบ ด้วย ๒ ส่วนคือ ส่วนการปฏิบัติสมถะ (สมาธิ) และส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา (การพิจารณาหลักธรรม) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ ปัญญาที่ได้จากการพิจารณาสังขาร ส่วนสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้ค้นพบ

^{๑๕๓} พระมหาสุธน ยสสีโล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑.

^{๑๕๔} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส เสงี่ยมจิตต์). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

ปัญญาได้งายขึ้นเท่านั้น แต่ก็มีคามจำเป็นซึ่งมากน้อยขึ้นอยู่กับบุคคล ในการปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติร่วมกัน ไม่สามารถปฏิบัติแต่เพียงส่วนเดียวได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษา ควบคู่กันไป วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้ มีหน้าที่กำจัดโมหะ คือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามีขันธ์๕ आयตนะ๑๒ ธาตุ๑๘ อินทรีย์๒๒ อริยสัจ๔ และ ปฏิจสมุปปาท๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉทปหาน รายงานการวิจัยฉบับนี้ ทำให้ได้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า

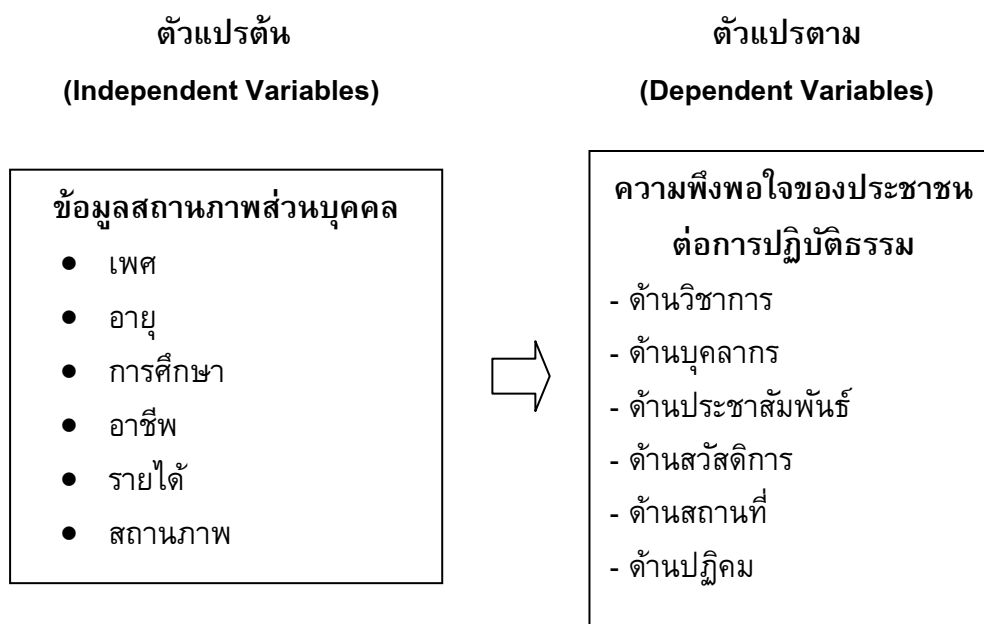
สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ ย่อมดีกว่าการบูชาด้วยอามิส เพราะวิปัสสนาคือการปฏิบัติบูชาที่พุทธองค์ทรงสรรเสริญ ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนานั้นสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด เพราะวิปัสสนาเท่านั้นที่เป็นแสงสว่างที่ขจัดไล่ความมืดอันเป็นอวิชชา คือ ความไม่รู้นั่นเอง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา : วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไว้ดังนี้

ตัวแปรต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติ มี ๖ ด้าน ประกอบด้วย ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่ และ ด้านปฎิคม



แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ได้แก่ อุบาสก และอุบาสิกา ที่มาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ที่วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๑,๓๖๔ คน^๑

^๑สำนักงานเลขาวัดกลางบางพระ, บัญชีสถิติวัดและจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม, ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๕๔ ถึง วันที่ ๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕

๓.๒.๒ กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยผู้วิจัยได้ทำการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) มาจากอุบาสก และอุบาสิกา ที่มาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ที่วัดกลางบางพระ อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งสิ้น ๑,๓๖๔ คน^๒ โดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน^๓ (Krejcie and Morgan) ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐๒ คน

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaire) โดยมีขั้นตอน ลักษณะและการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือแบบสอบถาม

๑) ศึกษาหลักการและทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนโดยทั่วไป จาก เอกสารและผลงานการวิจัยที่เคยมีผู้ดำเนินการวิจัยเอาไว้

๒) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๔) สร้างเครื่องมือ

๕) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๖) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

๗) ปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

๘) จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่าง

^๒ เรื่องเดียวกัน

^๓ สุรชัย ศิริโกคาภิรมย์, การวิจัยทางการศึกษา, (ลพบุรี : ฝ่ายเอกสารการพิมพ์สถาบันราชภัฏ เทพสตรี, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๐.

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

ลักษณะของเครื่องมือสำหรับการแจกแบบสอบถาม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา รายได้ สถานภาพ และอาชีพ

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษาวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถามจะต้องแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดเกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ซึ่งมีลักษณะเป็น มาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale)^๔ มี ๕ ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ๕ หมายถึง มากที่สุด
- ๔ หมายถึง มาก
- ๓ หมายถึง ปานกลาง
- ๒ หมายถึง น้อย
- ๑ หมายถึง น้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่างๆ เกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จ เสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน ๕ ท่าน (ภาคผนวก ก.) เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระ

^๔ เรืองदैยวกัน, หน้า ๑๓๙ - ๑๔๐.

และโครงสร้างของคำถาม รูปแบบของแบบสอบถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)^๕ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ ๐.๕ ถึง ๑.๐ มีบางข้อที่ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า ๐.๕ จึงต้องปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

๑. พระปลัดสามารถ ทุมมธโร อาจารย์ประจำหน่วยวิทยบริการ ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. พระมหาโยตะ ปยุตโต อาจารย์ประจำหน่วยวิทยบริการ ภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ วัดไร่ขิง อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. ผศ.ดร.รัชชนันท์ อิศรเดช อาจารย์ประจำภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. ดร.พิเชฐ ทังโต อาจารย์ประจำภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕. ดร.ยุทธนา ปราณิต อาจารย์ประจำภาควิชา รัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. หาคความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try-out) กับประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพุทธธรรมรังษี อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓๐ รูป เพื่อหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)^๖ ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๙๖๒๗

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๓ - ๒๔๔.

^๖ Cronbach, Lee J. **Essentials of psychological testing**, 4th ed., (New York: Harper & Row), 1971.

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

๑) การรวบรวมเอกสาร ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคามพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๒) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม และขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากเจ้าอาวาส เพื่อขอความร่วมมือไปยังประชาชนที่มาปฏิบัติธรรมเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓) ผู้วิจัยกำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการแจกแบบสอบถามการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จากอุบาสก และอุบาสิกา ที่มาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ ที่วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวน ๓๐๒ คน ซึ่งในการแจกแบบสอบถามผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปแจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเองพร้อมผู้ช่วยการวิจัย ระหว่างวันที่ ๑-๓๑ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๔ รวมใช้ระยะเวลา ๑ เดือน

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้อง ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์และถูกต้องเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์

๓.๕.๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ข้อมูลทั่วไปใช้ค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

๒) ระดับความพึงพอใจใช้สถิติการวิเคราะห์เป็นค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๓) แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยยึดเกณฑ์^๗ ดังนี้

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

^๗ประกอบ กรรณสูตร, สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๘.

บทที่ ๔

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาได้แบ่งการวิเคราะห์และแปลความหมายของข้อมูลเป็น ๔ ตอนดังนี้

๔.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

๔.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๔.๓ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (Body Of Knowledge)

๔. ๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพ มีรายละเอียดดังในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๓๐๒ คน)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๒๙	๙.๖๐
หญิง	๒๗/๓	๙๐.๔๐
อายุ		
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๑๗๘	๕๘.๙๔
๒๐ - ๓๐ ปี	๑๖	๕.๓๐
๓๑ - ๔๐ ปี	๔๔	๑๔.๕๗
๔๑ - ๕๐ ปี	๓๓	๑๐.๙๓
๕๑ - ๖๐ ปี	๒๗	๘.๙๔
๖๑ ปีขึ้นไป	๔	๑.๓๒
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๓	๐.๙๙
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	๑๙๐	๖๒.๙๑
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	๑๐	๓.๓๑
ปริญญาตรี	๖๘	๒๒.๕๒
สูงกว่าปริญญาตรี	๓๑	๑๐.๒๖
อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	๑๗๘	๕๘.๙๔
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๙๖	๓๑.๗๙
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	๑๘	๕.๙๖
เกษตรกร/รับจ้าง	๕	๑.๖๖
อื่นๆ	๕	๑.๖๖

ตารางที่ ๔.๑ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รายได้		
น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๑๗๓	๕๗.๒๘
๕,๐๐๐ - ๑๐,๐๐๐ บาท	๓๙	๑๒.๙๑
๑๐,๐๐๑ - ๑๕,๐๐๐ บาท	๒๙	๙.๖๐
๑๕,๐๐๑ - ๒๐,๐๐๐ บาท	๑๓	๔.๓๐
มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท	๔๘	๑๕.๘๙
สถานภาพ		
โสด	๒๑๖	๗๑.๕๒
สมรส	๖๕	๒๑.๕๒
หม้าย/หย่าร้าง	๑๑	๓.๖๔
อื่นๆ	๑๐	๓.๓๑
รวม	๓๐๒	๑๐๐.๐๐

จากข้อมูลในตารางที่ ๔.๑ พบว่าข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถามในการเข้าปฏิบัติธรรมเป็นดังนี้

๑. เพศ จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่าร้อยละ ๙๐.๘๘ เป็นเพศหญิง และร้อยละ ๙.๒๒ เป็นเพศชาย

๒. อายุ จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ ๕๙.๘๐ มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ร้อยละ ๑๔.๕๓ มีอายุอยู่ในช่วง ๓๑ - ๔๐ ปี ร้อยละ ๑๐.๘๑ มีอายุอยู่ในช่วง ๔๑ - ๕๐ ปี ร้อยละ ๘.๗๘ มีอายุอยู่ในช่วง ๕๑ - ๖๐ ปี ร้อยละ ๕.๐๗ มีอายุอยู่ในช่วง ๖๑ - ๗๐ ปี และร้อยละ ๑.๐๑ เป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่มีอายุ ๖๑ ปีขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ ๖๒.๔๓ มีการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่าร้อยละ ๒๒.๘๗ มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ร้อยละ ๑๐.๔๗ มีการศึกษาในระดับสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ ๑.๐๑ มีการศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษา และไม่ระดับอนุประถมศึกษาหรือเทียบเท่า ร้อยละ ๓.๑๑

๔. อาชีพ จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ ๕๙.๘๐ เป็นนักเรียน/นักศึกษา ร้อยละ ๓๒.๐๙ ประกอบอาชีพ

ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ ๕.๔๑ เป็นค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ ๑.๓๕ เป็นประกอบอาชีพอื่น ๆ เช่น ทำสวน แม่น้ำ และประกอบอาชีพเกษตรกร/รับจ้าง

๕. รายได้ จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ ๕๘.๑๑ มีรายได้น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๑๕.๘๘ มีรายได้มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๑๒.๘๔ มีรายได้ในช่วง ๕,๐๐๐ – ๑๐,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๙.๔๖ มีรายได้ในช่วง ๑๐,๐๐๑ – ๑๕,๐๐๐ บาท และร้อยละ ๓.๗๒ มีรายได้ในช่วง ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท

๖. สถานภาพ จากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม จำนวน ๓๐๒ คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ร้อยละ ๗๒.๖๔ มีสถานภาพโสด ร้อยละ ๒๑.๖๒ มีสถานภาพสมรส ร้อยละ ๓.๐๔ มีสถานภาพหม้าย/หย่าร้าง และร้อยละ ๒.๗๐ มีสถานภาพอื่น ๆ เช่น แยกกันอยู่ เป็นต้น

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้มาปฏิบัติธรรมในวัดกลางบางพระ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม ในภาพรวม

(n = ๓๐๒ คน)			
ความพึงพอใจในการเข้าปฏิบัติธรรม	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
๑. ด้านวิชาการ	๔.๑๐	๐.๖๘	มาก
๒. ด้านบุคลากร	๔.๒๗	๐.๕๒	มาก
๓. ด้านประชาสัมพันธ์	๔.๐๕	๐.๗๔	มาก
๔. ด้านสวัสดิการ	๔.๓๗	๐.๔๖	มาก
๕. ด้านสถานที่	๔.๒๒	๐.๕๙	มาก
๖. ด้านปฏิคม	๔.๑๙	๐.๗๑	มาก
รวม	๔.๒๐	๐.๖๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๐$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ด้านสวัสดิการ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ด้านประชาสัมพันธ์

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้านวิชาการ

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านวิชาการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม	๓.๗๔	๐.๘๘	มาก
๒. มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม	๔.๓๐	๐.๗๘	มาก
๓. มีวิธีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายรูปแบบ	๔.๓๕	๐.๙๘	มาก
๔. เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย	๔.๓๗	๐.๗๐	มาก
๕. ติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ใน จุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม	๔.๑๙	๐.๙๖	มาก
รวม	๔.๑๙	๐.๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านวิชาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ด้านเทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๗๔$) ด้านมีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้าน
บุคลากร

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านบุคลากร	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ	๔.๕๖	๐.๗๖	มากที่สุด
๒. วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส	๔.๒๘	๐.๕๙	มาก
๓. มีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ	๔.๑๕	๐.๖๗	มาก
๔. วิทยากรมีทั้งนันทนาการและวิชาการ	๔.๑๐	๐.๗๗	มาก
๕. วิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๔.๔๙	๐.๖๘	มาก
รวม	๔.๓๒	๐.๖๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๒$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๖$) ด้านพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๔.๑๐$) ด้านวิทยากรมีทั้งนันทนาการและวิชาการ

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้าน
 ประชาสัมพันธ์

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านประชาสัมพันธ์	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติ ธรรม อย่างชัดเจน	๔.๓๕	๐.๗๗	มาก
๒. มีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน	๔.๑๐	๐.๘๗	มาก
๓. มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อ อินเทอร์เน็ต	๓.๘๘	๐.๗๒	มาก
๔. มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ	๓.๕๖	๐.๗๕	มาก
๕. มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ วิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน	๔.๒๐	๐.๕๘	มาก
รวม	๔.๐๒	๐.๗๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๒$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๕$) ด้านมีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจน ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๕๖$) ด้านมีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้าน
สวัสดิการ

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านสวัสดิการ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิงและชาย	๔.๕๓	๐.๘๒	มากที่สุด
๒. มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้า ปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ	๔.๕๔	๐.๕๕	มากที่สุด
๓. มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้า ปฏิบัติธรรม	๓.๘๗	๑.๑๕	มาก
๔. มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวยความสะดวก	๔.๒๒	๐.๘๖	มาก
๕. มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้า ปฏิบัติธรรม	๔.๑๘	๐.๘๗	มาก
รวม	๔.๒๗	๐.๘๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านสวัสดิการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๗$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๔$) ด้านมีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๘๗$) ด้านมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้านสถานที่

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านสถานที่	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน	๔.๕๐	๐.๕๓	มากที่สุด
๒. สถานที่ที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม	๔.๔๘	๐.๙๕	มาก
๓. ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ	๔.๕๗	๐.๗๐	มากที่สุด
๔. สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม	๔.๒๕	๐.๙๓	มาก
๕. ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม	๓.๙๐	๐.๒๓	มาก
รวม	๔.๓๔	๐.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านสถานที่อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๔$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๕๗$) ด้านศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๙๐$) ด้านห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรม ด้าน
ปฏิบัติ

(n = ๓๐๒ คน)

ด้านปฏิบัติ	$\bar{x}$	S.D.	แปลผล
๑. มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม	๓.๗๓	๐.๙๘	มาก
๒. มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม	๓.๗๖	๐.๗๖	มาก
๓. มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม	๔.๑๘	๐.๖๓	มาก
๔. มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโดยเป็นกันเอง	๔.๔๗	๐.๕๙	มาก
๕. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา	๔.๒๒	๐.๘๔	มาก
รวม	๔.๐๗	๐.๗๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๗$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๔๗$) ด้านมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมโดยเป็นกันเอง ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๓.๗๓$) ด้านมีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

**๔.๓ ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในวัณเสาร์ – อาทิตย
กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม**

ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านวิชาการ

ปัญหาและอุปสรรค ด้านวิชาการ	ข้อเสนอแนะ ด้านวิชาการ
๑. มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรมน้อยเกินไป	๑. เอกสารวิชาการควรมีให้ศึกษาเรียนรู้ให้พอเพียง
๒. ไม่มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม ยิ่งเวลามาปฏิบัติช่วงสั้น	๒. ควรมีการสะสมเวลาการปฏิบัติ และสามารถรับใบเกียรติบัตร เวลาสั้นปีได้
๓. ไม่มีวิธีการสอนก็มีพื้นฐานหลากหลายรูปแบบ เพราะบางคนมีพื้นฐานต่างกัน	๓. ควรศึกษาสายปฏิบัติใหญ่ ๕ สำนัก เช่น พุท – โธ, ยฺยหนอ – พงหนอ เป็นต้น
๔. เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย	๔. เมื่อได้รับการอบรมแล้ว ควรปล่อยให้ผ่อนคลายในสวนป่า เพื่อให้ปฏิบัติเอง
๕. ยังไม่มีการติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม	๕. ควรมีการติดตามผล และแก้ไขจุดบกพร่องของการปฏิบัติ

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านบุคลากร

ปัญหาและอุปสรรค ด้านบุคลากร	ข้อเสนอแนะ ด้านบุคลากร
๑. พระวิปัสสนาจารย์ยังไม่มีความรู้ความสามารถเท่าที่ควร	๑. ควรมีพระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่าน การเรียนปริญญาโทสายวิปัสสนาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส ทำให้ผู้มาปฏิบัติสับสน เพราะไม่สอนเป็นแนวทางเดียวกัน	๒.ควรสอนตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเอก สายเดียว
๓. ไม่มีวิทยากรพิเศษบรรยายทางวิชาการ	๓. ควรมีวิทยากรพิเศษมาเพิ่ม เพื่อให้หลากหลาย
๔. วิทยากรไม่ค่อยมีนันทนาการ	๔. ควรมีนันทนาการ เข้ามาด้วย เพื่อให้ผ่อนคลาย
๕. วิทยากรยังไม่มีความเป็นกันเอง ระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๕. ต้องมีความเป็นกันเอง เพื่อจะทำให้ผู้มาปฏิบัติได้กล้าถาม กล้าแสดงความคิดเห็น

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านประชาสัมพันธ์

ปัญหาและอุปสรรค ด้านประชาสัมพันธ์	ข้อเสนอแนะ ด้านประชาสัมพันธ์
๑. การแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม ยังไม่ชัดเจน	๑. ต้องมีการแจ้งข่าวสารต่าง ให้ชัดเจน และควรแจ้งล่วงหน้า
๒. ยังมีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้ อย่างชัดเจน	๒. ต้องมีเอกสารแจ้งระเบียบที่ชัดเจน
๓. ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการ ปฏิบัติธรรมทางสื่ออินเทอร์เน็ต	๓. ควรใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต เพราะเป็นสื่อที่ สะดวกที่สุด
๔. ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการ ปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ	๔. สื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ ต้องมีเพื่อ ประชาสัมพันธ์
๕. ยังไม่มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจ กับกฎระเบียบ ที่ชัดเจน	๕. ต้องมีการชี้แจงประกาศต่าง ๆ ที่ชัดเจน

ตารางที่ ๔.๑๒ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านสวัสดิการ

ปัญหาและอุปสรรค ด้านสวัสดิการ	ข้อเสนอแนะ ด้านสวัสดิการ
๑. สถานที่พักยังไม่เป็นสัดส่วน หญิงและ ชาย	๑. ต้องแยกที่พักชาย – หญิง ให้ชัดเจน
๒. อาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติ ธรรมยังไม่เพียงพอ	๒. การปฏิบัติที่ดีต้องมาจากความสัปปายะ ต่างๆ
๓. ยังไม่มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวก ในการเข้าปฏิบัติธรรม	๓. ควรมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวก และ เป็นรูปแบบเดียวกัน
๔. ยังไม่มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวยความสะดวก	๔. ควรมีเครื่องนอน อำนวยความสะดวก
๕. ยังไม่มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอ ต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๕. ควรมียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอ

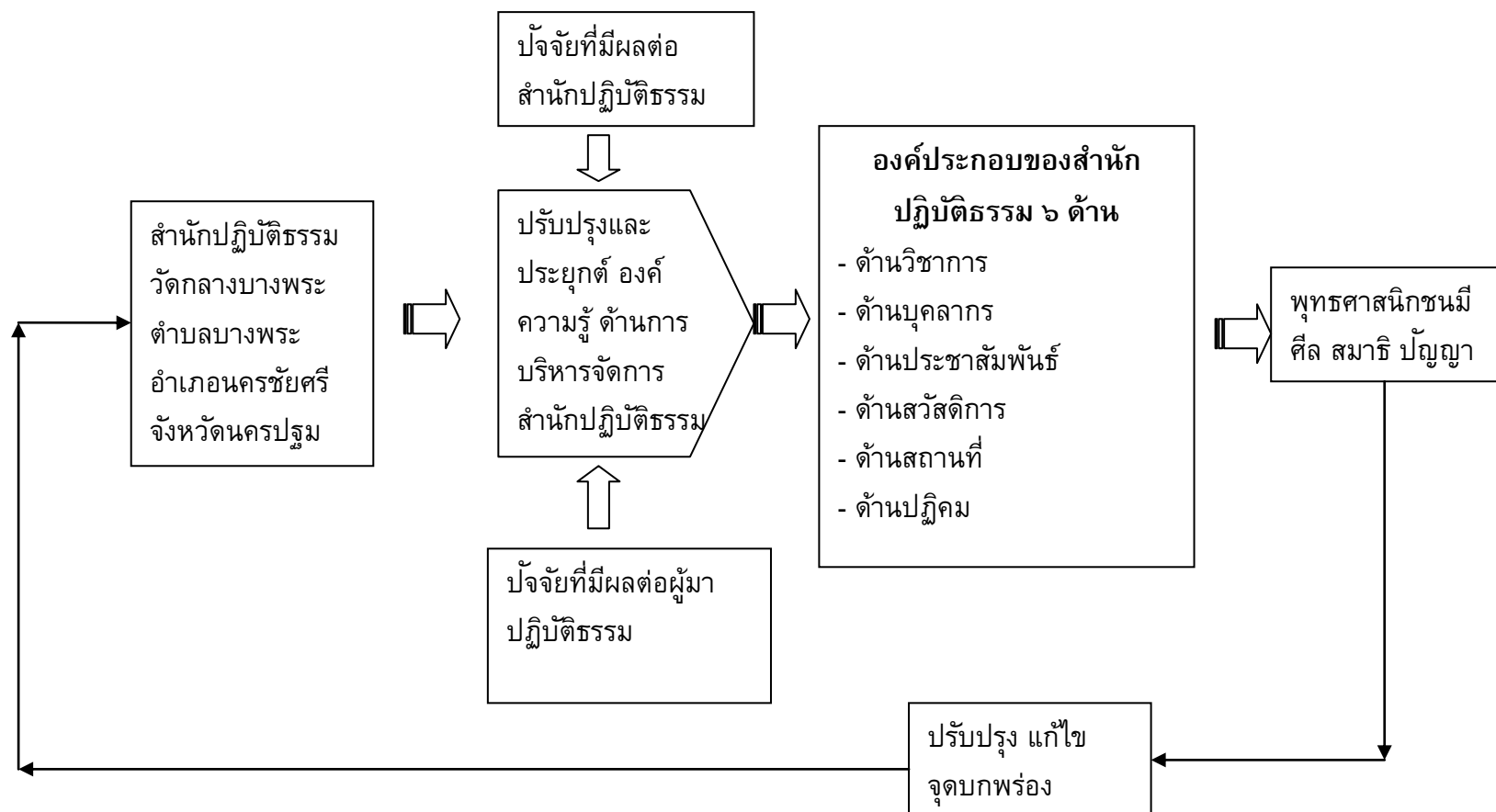
ตารางที่ ๔.๑๓ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านสถานที่

ปัญหาและอุปสรรค ด้านสถานที่	ข้อเสนอแนะ ด้านสถานที่
๑. สถานที่เงียบสงบ แต่ยังไม่ปราศจากเสียงรบกวนเท่าที่ควร	๑. ไม่ควรให้มีเสียงรบกวนภายในวัด
๒. สถานที่ปฏิบัติธรรมยังไม่แยกเป็นสัดส่วน	๒. ต้องแยกสถานที่ปฏิบัติธรรมออกจากพิธีกรรมทางศาสนา
๓. วันสำคัญทางศาสนามีผู้มาปฏิบัติจำนวนมาก ทำให้แออัด	๓. ต้องสร้างอาคารไว้รองรับให้เพียงพอ
๔. สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม แต่ป้ายบอกทางยังสับสน	๔. ควรมีป้ายบอกทางที่ชัดเจน
๕. ห้องน้ำ ห้องสุขา ยังไม่เพียงพอ	๕. ควรจัดให้มีห้องน้ำ ห้องสุขา ให้เพียงพอ

ตารางที่ ๔.๑๔ แสดงผลการรวบรวมปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ ด้านปฏิคม

ปัญหาและอุปสรรค ด้านปฏิคม	ข้อเสนอแนะ ด้านปฏิคม
๑. มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่เปิดให้ตรงเวลา	๑. ต้องเปิดจุดลงทะเบียนให้ตรงเวลา
๒. ยังไม่มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม	๒. ต้องมีหัวหน้าประจำฝ่ายต่างๆ
๓. ยังไม่มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม	๓. ควรต้องมีคณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม
๔. ยังไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม	๔. ควรมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม
๕. ยังไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อย	๕. ควรต้องมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อย

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (Body Of Knowledge)



แผนภูมิที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (Body Of Knowledge)

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (Body of Knowledge)

จากผลการวิจัยสรุปองค์ความรู้ได้ว่า เมื่อทำการวิจัยความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ พุทธศาสนิกชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมภายในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ มีปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อทั้งผู้มาปฏิบัติธรรมและส่งผลต่อสำนักปฏิบัติธรรม อย่างเห็นได้ชัดเจนนยิ่งขึ้น เช่น พื้นฐานปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อการปฏิบัติธรรม เป็นต้น จนเกิดการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ปรับปรุงวิธีการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้ดีขึ้น และตรงตามกลุ่มเป้าหมาย และตรงตามความพึงพอใจของผู้มาปฏิบัติธรรมได้อีกด้วย

ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ส่วนการปฏิบัติสมณะ (สมาธิ) และส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา (การพิจารณาหลักธรรม) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ ปัญญาที่ได้จากการพิจารณาสังขาร ส่วนสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้ค้นพบปัญญาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ก็มีผลจำเป็นซึ่งมากขึ้นอยู่กับบุคคล ในการปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติร่วมกัน ไม่สามารถปฏิบัติแต่เพียงส่วนเดียวได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษา ควบคู่กันไป วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริงเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของพุทธชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเบ็ญจขันธ์ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้ มีหน้าที่กำจัดโมหะ คือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามีขันธ์ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจาสัมปทา ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉตพหวน รายงานการวิจัยฉบับนี้ ทำให้ได้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกาย ของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า เป็นต้น

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ซึ่งวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ เพื่อศึกษาแนวคิดความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และ เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนทั่วไปที่เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวน ๓๐๒ คน การสุ่มตัวอย่างใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และสถานภาพ แบบสอบถามแบบมาตราวัดประมาณค่า ๕ ระดับ (Rating Scale) และสอบถามแบบปลายเปิด (Open-End Questions) ซึ่งแบบสอบถามได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวนเป็น ๓๐๒ ชุด ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจะหาค่าความถี่ และร้อยละของ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ข้อมูลพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม หาค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของข้อมูลความพึงพอใจที่มีต่อการเข้าปฏิบัติธรรม

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑. สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิงมากที่สุด จำนวน ๒๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๔๐ มีอายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี มากที่สุด จำนวน ๑๗๘ คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๙๔ มีระดับการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน ๑๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๙๑ มีอาชีพเป็นนักเรียน/นักศึกษา ๑๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๙๔ มีรายได้ไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๑๕.๘๘ และมีสถานภาพโสด ร้อยละ ๒๑.๖๒

๕.๑.๒. สรุปผลความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

๑) ด้านวิชาการ กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านวิชาการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๑๙$) ด้านมีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม

๒) ด้านบุคลากร พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๒$) ด้านวิทยากรมีทั้งนั้นหนาและการและวิชาการ

๓) ด้านประชาสัมพันธ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านประชาสัมพันธ์อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๒$) ด้านมีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ

๔) ด้านสวัสดิการ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านสวัสดิการอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๗$) ด้านมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม

๕) ด้านสถานที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านสถานที่อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๓๔$) ด้านห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม

๖) ด้านปฏิคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านปฏิคมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๗$) ด้านมีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

๕.๑.๓. ปัญหา อุปสรรคต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑. **ด้านวิชาการ** พบว่า มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรมน้อยเกินไป ไม่มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม ยิ่งเวลามาปฏิบัติช่วงสั้น ไม่มีวิธีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายรูปแบบ เพราะบางคนมีพื้นฐานต่างกัน เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคที่ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ยังไม่มีการติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม

๒. **ด้านบุคลากร** พระวิปัสสนาจารย์ยังไม่มีความรู้ความสามารถเท่าที่ควร วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส ทำให้ผู้มาปฏิบัติสับสน เพราะไม่สอนเป็นแนวทางเดียวกัน ไม่มีวิทยากรพิเศษบรรยายทางวิชาการ วิทยากรไม่ค่อยมีนั้นหนาการ วิทยากรยังไม่มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๓. **ด้านประชาสัมพันธ์** การแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม ยังไม่ชัดเจน ยังมีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่ออินเทอร์เน็ต ยังไม่มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ยังไม่มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ ที่ชัดเจน

๔. **ด้านสวัสดิการ** สถานที่พักยังไม่เป็นสัดส่วน หญิงและชาย อาหาร และน้ำดื่มสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมยังไม่เพียงพอ ยังไม่มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม ยังไม่มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวยความสะดวก ยังไม่มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๕. **ด้านสถานที่** สถานที่เงียบสงบ แต่ยังไม่ปราศจากเสียงรบกวนเท่าที่ควร สถานที่ปฏิบัติธรรมยังไม่แยกเป็นสัดส่วน วันสำคัญทางศาสนามีผู้มาปฏิบัติจำนวนมาก ทำให้แออัด สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม แต่ป้ายบอกทางยังสับสน ห้องน้ำ ห้องสุขา ยังไม่เพียงพอ

๖. **ด้านปฏิคม** มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่เปิดให้ตรงเวลา ยังไม่มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม ยังไม่มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม ยังไม่มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ยังไม่มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อย

๕.๑.๔. ข้อเสนอแนะต่อการเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

๑.ด้านวิชาการ เอกสารวิชาการควรมีให้ศึกษาเรียนรู้ให้พอเพียง ควรมีการสะสมเวลาการปฏิบัติ และสามารถรับใบเกียรติบัตร เวลาสั้นปีได้ ควรศึกษาสายปฏิบัติใหญ่ ๕ สำนัก เช่น พุท – ธิ, ยุบหนอ – พองหนอ เมื่อได้รับการอบรมแล้ว ควรปล่อยให้ผ่อนคลายในสวนป่า เพื่อให้ปฏิบัติเอง ควรมีการติดตามผล และแก้ไขจุดบกพร่องของการปฏิบัติ

๒.ด้านบุคลากร ควรมีพระวิปัสสนาจารย์ที่ผ่าน การเรียนปริญญาโทสายวิปัสสนาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ควรสอนตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเอก สายเดียว ควรมีวิทยากรพิเศษมาเพิ่ม เพื่อให้หลากหลาย ควรมีนันทนาการ เข้ามาด้วย เพื่อให้ผ่อนคลาย ต้องมีความเป็นกันเอง เพื่อทำให้ผู้มาปฏิบัติได้กล้าถาม กล้าแสดงความคิดเห็น

๓.ด้านประชาสัมพันธ์ ต้องมีการแจ้งข่าวสารต่าง ให้ชัดเจน และควรแจ้งล่วงหน้า ต้องมีเอกสารแจ้งระเบียบที่ชัดเจน ควรใช้สื่อทางอินเทอร์เน็ต เพราะเป็นสื่อที่สะดวกที่สุด สื่อสิ่งพิมพ์ แผ่นพับ ต้องมีเพื่อประชาสัมพันธ์ ต้องมีการชี้แจงประกาศต่างๆ ที่ชัดเจน

๔.ด้านสวัสดิการ ต้องแยกที่พักชาย – หญิง ให้ชัดเจน การปฏิบัติที่ดีต้องมาจากความสัปปายะ ต่างๆ ควรมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวก และเป็นรูปแบบเดียวกัน ควรมีเครื่องนอน อำนวยความสะดวก ควรมีการรักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอ

๕.ด้านสถานที่ ไม่ควรให้มีเสียงรบกวนภายในวัด ต้องแยกสถานที่ปฏิบัติธรรมออกจากพิธีกรรมทางศาสนา ต้องสร้างอาคารไว้รองรับให้เพียงพอ ควรมีป้ายบอกทางที่ชัดเจน ควรจัดให้มีห้องน้ำ ห้องสุขา ให้เพียงพอ

๖.ด้านปฏิคม ต้องเปิดจุดลงทะเบียนให้ตรงเวลา ต้องมีหัวหน้าประจำฝ่ายต่างๆ ควรมีคณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม ควรมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ควรมีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อย

๕.๒ การอภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเรื่องความพึงพอใจ ทำให้ได้ทราบผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ จึงได้อภิปรายผลไว้ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนทั่วไปที่เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม โดยใช้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๓๐๒ คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจในการเข้าปฏิบัติธรรมในด้านต่าง ๆ พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๒๐$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = ๔.๓๗$) ด้านสวัสดิการ ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x} = ๔.๐๕$) ด้านประชาสัมพันธ์

กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก นั่นคือ สำนักปฏิบัติธรรมประจำวัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม มีการเตรียมความพร้อมในการจัดการปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง โดยทางวัดมีสถานที่ที่เงียบสงบ บรรยากาศร่มรื่น สถานที่ปฏิบัติธรรมและสถานที่พักแบ่งเป็นสัดส่วน มีการเตรียมชุดในการปฏิบัติธรรมให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม พระวิปัสณาจารย์ผู้นำปฏิบัติมีวิธีการนำปฏิบัติธรรมที่หลากหลาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ดิเรก ฤกษ์หรรษา^๑ ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ทศนคติทางบวกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นความรู้สึกหรือทัศนคติที่ดีต่องานที่ทำของบุคคลที่มีต่องานในทางบวก ความสุขของบุคคลอันเกิดจากการปฏิบัติงานและได้รับผลเป็นที่พึงพอใจทำให้นุคคลเกิดความกระตือรือร้น มีความ สุข ความมุ่งมั่นที่จะทำงาน มีขวัญและมีกำลังใจ มีความผูกพันกับหน่วยงาน มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จของงานที่ทำและสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงาน ส่งผลต่อถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จขององค์กรอีกด้วย และสอดคล้องกับฤกษ์ชัย พื้นทองคำ ได้ทำงานวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างข้าราชการสำนักข่าวกรองแห่งชาติ มีความพึงพอใจในการทำงานค่อนข้างสูง โดยมีความพึงพอใจในการทำงานด้านความมั่นคงปลอดภัยในการทำงานสูงกว่าด้านอื่น ๆ ในการทดสอบสมมติฐาน เมื่อเปรียบเทียบตามปัจจัยส่วนบุคคลของข้าราชการ ระดับชั้นทางราชการและสายงานตำแหน่งปัจจุบันต่างก็มีความพึงพอใจในการทำงานแตกต่างกัน และบรรยากาศองค์การมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในการทำงานของข้าราชการในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

^๑ ดิเรก ฤกษ์หรรษา, การพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์เนต, ๒๕๒๒), หน้า ๘๙.

๕.๒.๒. จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านวิชาการ ด้านประชาสัมพันธ์ และด้านปฎิคม อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติธรรม คือนั้น เมื่อปฏิบัติธรรมครบกำหนดแล้วมีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม มีการเทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย มีวิธีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายรูปแบบ ติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม และมีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็นกันเอง มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา และมีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ เดวิส (Davis)^๒ กล่าวว่า สิ่งจูงใจหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานมีองค์ประกอบคือ สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ ได้แก่ เงิน วัสดุอุปกรณ์ อาคารสถานที่ ฯลฯ สิ่งจูงใจเกี่ยวกับโอกาส เช่น โอกาสเกี่ยวกับความมีชื่อเสียงความมีอิทธิพลโดยการได้รับตำแหน่งดี ๆ เป็นต้น สิ่งจูงใจเกี่ยวกับสภาพความช่วยเหลือการได้รับบริการต่าง ๆ ความสามารถขององค์การที่จะให้ความพึงพอใจแก่บุคคลโดยเปิดโอกาสให้แสดงอุดมคติโดยเสรี เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดความภูมิใจในฝีมือ และมีโอกาสได้รับสวัสดิการต่าง ๆ สิ่งจูงใจเกี่ยวกับผู้ร่วมงานการมีความสัมพันธ์ฉันท์มิตรกับบุคคล ในหน่วยงานความผูกพันและการได้มีส่วนร่วมกับการกิจกรรมขององค์การ สิ่งจูงใจเกี่ยวกับสภาพการทำงานที่เป็นอยู่ตามปกติประจำวัน สิ่งจูงใจเกี่ยวกับความมั่นคงปลอดภัยทางสังคม และมีความมั่นคงในการทำงานและการมีหลักประกันให้อยู่ดีกินดี

กลุ่มตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมด้านบุคลากร ด้านสวัสดิการ ด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้เข้าปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจเกี่ยวกับการเข้าปฏิบัติธรรม นั่นคือ ความรู้ความสามารถของพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากรมีความเป็นกันเอง ซึ่งวิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส รวมทั้งมีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ และวิทยากรมีทั้งนักวิชาการและวิชาการ สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิงและชาย มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ มีเครื่องนอน อำนวยความสะดวก มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม และห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอ

^๒ Davis, K. and Newstorm, J.w. **Human Behavior at work : Organization Behavior**, N.Y. McGraw – Hill. 1985.

ต่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ พานิชพันธุ์^๓ ได้สรุปถึงสิ่งจูงใจที่ใช้เป็นเครื่องมือกระตุ้นให้บุคคลเกิดความพึงพอใจไว้ดังนี้ สิ่งจูงใจที่เป็นวัตถุ (material inducement) ได้แก่ เงิน สิ่งของ หรือสภาวะทางกายที่ให้แก่ผู้ประกอบการกิจกรรมต่าง ๆ สภาพทางกายที่พึงปรารถนา (desirable physical condition) คือ สิ่งแวดล้อมในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งอันก่อให้เกิดความสุขทางกาย ผลประโยชน์ทางอุดมคติ (ideal benefaction) หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่สนองความต้องการของบุคคล และผลประโยชน์ทางสังคม (association attractiveness) คือ ความสัมพันธ์อันดีที่มีมิตรกับผู้ร่วมกิจกรรม อันจะทำให้เกิดความผูกพัน ความพึงพอใจและสภาพการอยู่ร่วมกัน อันเป็นความพึงพอใจของบุคคลในด้านสังคมหรือความมั่นคงในสังคม ซึ่งจะทำให้รู้สึกมีหลักประกันและความมั่นคงในการประกอบกิจกรรม

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ควรให้มีการปฏิบัติธรรมให้มากกว่านี้ เนื่องจากว่า ประชาชนทั่วไปอาจมีวันหยุด หรือมีความต้องการเข้าปฏิบัติธรรมไม่ตรงกัน จึงจำเป็นต้องมีการจัดให้มีการปฏิบัติธรรมให้หลายวันหรือมุ่งเน้นการปฏิบัติตลอดเวลา

๒. ควรมีคู่มือแนะนำวิธีการปฏิบัติ เพราะถ้ามีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรมไว้ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้สนใจจะเข้าปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้ง

๓. ควรดำเนินการให้มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับผลการปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นกว่าเดิม เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจการเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ในการนำไปเปรียบเทียบ การตัดสินใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในสำนักต่าง ๆ

๔. ควรกำหนดหลักสูตรในการปฏิบัติ ตามมาตรฐานของการปฏิบัติทั่วไป

๕. ควรช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนให้วัดเป็นสำนักปฏิบัติธรรม โดยสอนให้เข้าใจใน เหตุผลและผลที่จะได้รับว่า ผู้ใดก็ตามเมื่อได้ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังย่อมจะมีจิตใจที่ละเอียดอ่อน คิดอะไรก็เป็นกุศลจิต ผู้นั้นย่อมไม่ทำชั่วอย่างแน่นอน

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. ควรมีการศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม กรณีศึกษาใน เขตอำเภอจังหวัดใกล้เคียงและระดับภาค เพื่อให้ทราบข้อมูลที่ครอบคลุม

^๓สุเทพ พานิชพันธุ์, “ความพึงพอใจของเกษตรกรในการเข้าร่วมโครงการปรับโครงสร้างและระบบการผลิตการเกษตร จังหวัดอุบลราชธานี”, วิทยานิพนธ์เทคโนโลยีการเกษตรมหาบัณฑิต สาขาส่งเสริมการเกษตร, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้), ๒๕๔๑.

๒. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในแต่ละตำบล อำเภอ จังหวัด เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกัน และนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

๓. ควรศึกษารูปแบบการจัดโครงการปฏิบัติธรรมแต่ละสำนักภายในวัดแต่ละแห่ง

๔. ควรศึกษาความถึงทัศนคติของประชาชนทุกระดับที่เข้าศึกษาหรือเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักนั้น ๆ เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป

๕. ควรศึกษาเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ภาคผนวก ง

สถานที่สำคัญภายในวัดกลางบางพระ

วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดปฐม



อุโบสถ วัดกลางบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม



มุมมองจากริมคลองบางพระ



วิหาร และ อุโบสถวัดกลางบางพระ



บริเวณหน้าวัดกลางบางพระ



หลวงพ่อสมหวัง วัดกลางบางพระ



อาคารปฏิบัติธรรมวัดกลางบางพระ



บริเวณหน้าศาลาวัดกลางบางพระ



ภูมิทัศน์อันร่มรื่นของวัดกลางบางพระ



ภูมิทัศน์ หน้าวิหารจุฬามณี



ภูมิทัศน์ หน้า หลวงพ่อสิวลี



ภาคผนวก จ
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง : ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์
กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี
จังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาวิจัย เรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ – อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม” สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ

- ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าปฏิบัติธรรม
- ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ ๓ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติธรรม

ผู้ศึกษาขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

พระครูศรีสุตากร

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ตามความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ

☐ ๑. ชาย

☐ ๒. หญิง

๒. อายุ

☐ ๑. ต่ำกว่า ๒๐ ปี

☐ ๒. ๒๐ – ๓๐ ปี

☐ ๓. ๓๑ – ๔๐ ปี

☐ ๔. ๔๑ – ๕๐ ปี

☐ ๕. ๕๑ – ๖๐ ปี

☐ ๖. ๖๑ ปีขึ้นไป

๓. การศึกษา

☐ ๑. ประถมศึกษา

☐ ๒. มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า

☐ ๒. อนุปริญญา หรือเทียบเท่า

☐ ๔. ปริญญาตรี

☐ ๕. สูงกว่าปริญญาตรี

๔. อาชีพ

☐ ๑. นักเรียน/นักศึกษา

☐ ๒. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

☐ ๓. พนักงานบริษัทเอกชน

☐ ๔. ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว

☐ ๕. เกษตรกร/รับจ้าง

☐ ๖. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

๕. รายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม

☐ ๑. ต่ำกว่า ๕,๐๐๐ บาท

☐ ๒. ๕,๐๐๐ – ๑๐,๐๐๐ บาท

☐ ๓. ๑๐,๐๐๑ – ๑๕,๐๐๐ บาท

☐ ๔. ๑๕,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท

☐ ๕. มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาท

๖. สถานภาพ

☐ ๑. โสด

☐ ๒. สมรส

☐ ๓. หม้าย/หย่าร้าง

☐ ๔. อื่น ๆ

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติธรรมของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ต้องการ

ความพึงพอใจ	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านวิชาการ					
๑. มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม					
๒. มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม					
๓. มีวิธีการสอนก็มีพื้นฐานหลากหลายรูปแบบ					
๔. เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย					
๕. ติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม					
ด้านบุคลากร					
๑. พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ					
๒. วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส					
๓. มีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ					
๔. วิทยากรมีทั้งนั้นหนาและการและวิชาการ					
๕. วิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
ด้านประชาสัมพันธ์					
๑. มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน					
๒. มีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน					
๓. มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่ออินเทอร์เน็ต					
๔. มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ					
๕. มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ วิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน					
ด้านสวัสดิการ					
๑. สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิงและชาย					
๒. มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ					
๓. มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม					
๔. มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวยความสะดวก					
๕. มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
ด้านสถานที่					
๑. สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน					
๒. สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม					
๓. ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ					
๔. สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม					

ความพึงพอใจ	ระดับความสำคัญ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๕. ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม					
ด้านปฏิคม					
๑. มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม					
๒. มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม					
๓. มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม					
๔. มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็นกันเอง					
๕. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา					

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามปลายเปิด (Open) ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดง

ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

๑. ปัญหาและอุปสรรคในการเข้าปฏิบัติธรรม

.....

.....

.....

.....

๒. ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติธรรมครั้งต่อไป

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

ผลการหาความสอดคล้องของแบบสอบถาม (ค่า Alpha)

ผลการหาความสอดคล้องของแบบสอบถาม (ค่า Alpha)

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item Means	Mean	Minimum	Maximum	Range	Max/Min	Variance
	3.5244	3.0333	4.2000	1.1667	1.3846	.0569

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Alpha if Item Deleted
A1	101.8667	457.7057	.6809	.	.9621
A2	101.8000	469.4759	.3723	.	.9638
A3	102.0000	451.3103	.6553	.	.9622
A4	102.3667	456.3782	.7270	.	.9618
A5	102.0667	467.1678	.3573	.	.9641
B1	102.1667	456.2126	.5212	.	.9633
B2	102.1667	451.3161	.7293	.	.9617
B3	102.4667	445.5678	.7196	.	.9617
B4	102.2667	452.4092	.6554	.	.9622
B5	102.2333	436.6678	.8859	.	.9603
C1	102.2333	449.6333	.7179	.	.9617
C2	102.4333	446.5989	.8607	.	.9608
C3	102.2000	449.4069	.7235	.	.9617
C4	102.3000	456.5621	.6265	.	.9624
C5	102.2667	447.3057	.8565	.	.9609
D1	102.2667	444.5471	.7860	.	.9612
D2	101.9667	450.6540	.7197	.	.9617
D3	102.4667	439.6368	.8884	.	.9604
D4	102.7000	448.6310	.7725	.	.9614
D5	102.3333	443.4713	.7693	.	.9613
E1	102.1000	464.0241	.4138	.	.9638
E2	102.0000	456.1379	.6308	.	.9623
E3	102.2333	465.6333	.3734	.	.9641
E4	101.5333	470.6023	.3318	.	.9641
E5	101.9333	458.7540	.6311	.	.9624
F1	102.3667	449.6195	.6444	.	.9623
F2	102.4333	448.3230	.6959	.	.9619
F3	102.2667	452.2713	.7319	.	.9617
F4	102.4333	441.1506	.8502	.	.9607
F5	102.4000	444.4552	.7349	.	.9616

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Reliability Coefficients 30 items

Alpha = .9633 Standardized item alpha = .9627

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ที่ ศธ ๖๑๐๕.๒(๕)/๐๑๓



หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ณ วัดไร่ขิง (พระอารามหลวง) ตำบลไร่ขิง
อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม

๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๔

เรื่อง ขออนุญาตขอทราบข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม
นมัสการ พระครูสิริชัยรังสี เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพุทธธรรมรังษี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูศรีสุตากร ฉายา อภิญาโณ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๗๓๔๐๔๘๓๑
นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติ
ธรรมในวันเสาร์ - อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี
จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมภายในวัดของพระ
คุณท่าน จึงขออนุญาตจากพระคุณท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บ
รวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่าน
ด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงน้อมส่งมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

อ.พ.ก.ว.
พระครูสิริชัยรังสี
เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม
วัดพุทธธรรมรังษี
๑๓.๘.๕๔

ขออภัยด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุขะพรหม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

ผู้ประสานงาน

นายอานนท์ นรมาตร์ โทร. ๐๘๙-๒๒๙-๔๑๙๔

ภาคผนวก ข
หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

ที่ ศธ ๖๑๐๕.๒(๕)/๐๓๐



หน่วยวิทยบริการ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ณ วัดไร่ขิง (พระอารามหลวง) ตำบลไร่ขิง
อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม

๑๔ กันยายน ๒๕๕๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
นมัสการ พระครูสิริปัญญาวิวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอกำนครชัยศรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูศรีสุตากร ฉายา อภิญาโณ รหัสประจำตัวนิสิต ๕๒๗๓๔๐๔๘๑๑
นิสิตปริญญาโทหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติ
ธรรมในวันเสาร์ - อาทิตย์ กรณีศึกษา วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี
จังหวัดนครปฐม” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมภายในวัดบางกลาง
พระ จึงขอความอนุเคราะห์จากพระคุณท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตดำเนินการเก็บ
รวบรวมข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามในการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากพระคุณท่าน
ด้วยดี และขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอนมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุษะพรหม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

อ.สุชาติ
อ.สุชาติ
อ.สุชาติ
อ.สุชาติ
อ.สุชาติ

ผู้ประสานงาน

นายอานนท์ นรมาตร์ โทร. ๐๘๙-๒๒๙-๔๑๙๔

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	:	พระครูศรีสุตากร (อภิชาติ อภิมาโน)
เกิด	:	วันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๑๔
สถานที่เกิด	:	๒๘ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
การศึกษา	:	นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก), ป.ธ.๖ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
อุปสมบท	:	วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๔ วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
สังกัด	:	วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม
หน้าที่	:	เจ้าอาวาสวัดกลางบางพระ, เจ้าคณะตำบลวัดละมุด
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	วัดกลางบางพระ ตำบลบางพระ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม