



ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

A STUDY OF THE KNOWLEDGE AND THE UNDERSTANDING IN THE FOUR  
MAHĀSATIPATTHĀNA MEDITATION PRACTICE  
OF FOREIGN PRACTICIONER

นางสาวอัญชลี จตุรานน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๗



ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

นางสาวอัญชลี จตุรานน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๗

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A STUDY OF THE KNOWLEDGE AND THE UNDERSTANDING IN THE FOUR  
MAHĀSATIPATṬHĀNA MEDITATION PRACTICE  
OF FOREIGN PRACTICIONER

Anchalee Jaturanon

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of Master of Arts

Buddhist Studies

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2014

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์  
เรื่อง “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้  
ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....  
(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระมหาดวงจันทร์ คุดตาสีโล, ดร.)

..... กรรมการ

(พระครูพิพิธสุตาทร, ดร.)

..... กรรมการ

(ผศ. ดร. เทพประวิณ จันทร์แรง)

..... กรรมการ

(ดร. แสงว สานบุตร)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูพิพิธสุตาทร, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร. เทพประวิณ จันทร์แรง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....

(อัญชลี จตุรานน)

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อวิทยานิพนธ์             | : ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ                                                                                                                                                                          |
| ผู้วิจัย                    | : อัญชลี จตุรานน                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ปริญญา                      | : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)                                                                                                                                                                                                                                           |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ | : พระครูพิพิธสุตาทร, ดร. ป.ธ.๓, นธ.เอก, พธ.บ. (ศาสนา),<br>M.A. (Buddhist Studies), M.Phil. (Buddhist Studies),<br>Ph.D. (Buddhist Studies)<br>ผศ. ดร. เทพประวิณ จันทร์แรง, นธ.เอก, พธ.บ. (ศาสนา),<br>ศศ.บ. (ไทยคดีศึกษา), M.A. (Buddhist Studies),<br>Ph.D. (Pali & Buddhism) |
| วันเสร็จสมบูรณ์             | : ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๗                                                                                                                                                                                                                                                              |

### บทคัดย่อ

งานวิจัยหัวข้อ “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และ (๓) เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีทั้งการวิจัยเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ๒ ประเภทคือ การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกกาย) มี ๖ หมวดย่อยคือ หมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดมนสิการธาตุ และหมวดนิวาสวิถิกะ (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกเวทนา) (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกจิต) และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกธรรม) มี ๕ หมวดย่อยคือ หมวดนิรวณั หมวดคันถ์ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดสังขะ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะได้รับประโยชน์ในปัจจุบันคือ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงมากขึ้น ประโยชน์ภายภาคหน้า

คือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปี โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ มีระเบียบการเข้าปฏิบัติและวิธีการฝึกอบรมสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติเหมือนกันทุกประการ ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้อย่างละเอียดในการกราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง จากนั้นจึงเดินจงกรม คือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด แบ่งเป็น ๖ ระยะ โดยเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” สลับกับการนั่งสมาธิกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นอกจากนี้ยังให้กำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงระหว่างวันและกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจอย่างต่อเนื่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์ เพื่อพัฒนากำลังสติให้แก่กล้ามากขึ้น สามารถเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ในที่สุด

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม และมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติ ร้อยละ ๗๑ ของคะแนนเต็ม คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากคือคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ ประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้าของการปฏิบัติ ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อย คือคำถามเกี่ยวกับคำนิยามของการปฏิบัติในแต่ละรูปแบบ และประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ พบว่าผลการประเมินความรู้และความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามที่ได้รับการอบรมมา

**Dissertation Title** : A Study of the Knowledge and the Understanding in the Four Mahāsatipaṭṭhāna Meditation Practice of Foreign Practitioner

**Researcher** : Anchalee Jaturanon

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Dissertation Supervisory Committee**

: Ven. Dr. Phrakru Piphitsutatorn,  
Pāli III, B.A., M.A., M.Phil., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr.Thepprawin Chanreang,  
B.A., M.A., Ph.D. (Pali & Buddhism)

**Date of Graduation** : October 13, 2014

### Abstract

The thesis entitled ‘A Study of The Knowledge and The Understanding in the Four Mahāsatipaṭṭhāna Meditation Practice of Foreign Practitioners’ consists of 3 objectives as: 1) to study of the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness as found in the Theravada Buddhist scripture, 2) to investigate the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness in Wat Rampoeng (Tapotaram), the International Insight Meditation Center and 3) to explore the knowledge and the understanding of practicing the Insight Meditation in line with the Four Foundation of Mindfulness of foreign practitioners. The research has been conducted from the documentary and field research methods. The field data were collected by interviews and participant observations.

The result of the research can be concluded that Vipassanā-bhāvanā or insight development based on the Satipaṭṭhāna the Four Foundations of Mindfulness is regarded as the path to purification of one’s mind and focus on the insight knowledge of things to be fully understood. The foundations of mindfulness are divided into 4 categories and 13 subcategories viz., 1) Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of the body consists of 6 subcategories, 2) Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of feelings, 3) Cittānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of mind and

4) Dhammānupassanāsatiṭṭhāna: contemplation of mind-objects. The Four Foundations of Mindfulness are subdivided into 5 subcategory viz., Nīvaraṇa: hindrances, Khandha: aggregate, Āyatana: the Twelve Spheres, Bojjhaṅga: enlightenment factors and Sacca: truthfulness. The benefits obtainable here and now by practicing the four foundations of mindfulness are supporting the physical and mental conditions – physically strong and mentally relaxed. The benefits in the future are to eradicate the wrong view or Upādāna: attachment and the highest benefit is to achieve the ultimate goal; Nibbāna.

Wat Rampoeng (Tapotaram) provides the Insight Meditation in line with the Four Foundations of mindfulness by contemplating “rising-falling to practitioners; Thai and foreigner throughout the year based on the Theravada Tipiṭaka. The procedures and training methods for the Thais and foreigners are alike in all respects. The practical method of Wat Rampoeng is begun by the Abhivāda Stipaṭṭhāna or to bow to the ground with mindfulness to the Triple Gem followed by the Caṅkama or walking meditation. The Caṅkama is periodically divided into 6 steps of ‘Left Go Thus and Right Go Thus’ and followed by the sitting meditation and the contemplation of sub-postures by comprehending the word ‘Rising and Falling’. For the sake of wisdom development and able to understand the causality and conditionality, the practitioners will be considered to increase the level of practice by the meditation master during the meditation interview.

Regarding to the foreign practitioners, they have known and understood the principle of the Four Foundations of Mindfulness at the satisfactory level (74 percent) followed by the knowledge and understanding of the benefits in practicing meditation (71 percent). The representative samples have mostly understood about the path of practicing meditation and its benefit in present and in future. The samples had less knowledge and understanding about the definition of the practice of each pattern. On the topic of the knowledge and understanding of the highest benefit, it's consistent with the recorded results of the participant observation. The results show that the samples are intended to practices, respect for the temple's rules and practice accordingly as they have trained.

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าและนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ในระดับพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ด้วยความช่วยเหลือและคำแนะนำจากผู้มีพระคุณหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูพิพิธสุตาทร, ดร. และ ผศ.ดร. เทพประวิณ จันทร์แรง อาจารย์ที่ปรึกษาที่สละเวลาตรวจทานและให้คำแนะนำในทุกขั้นตอนของการทำงานวิจัยนี้ รวมถึงพระมหาดวงจันทร์ คุดตาสีโล, ดร. รศ.สนธิ สัตโยภาส และ ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์ คณะอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๓ ท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงเครื่องมือเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้

นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณ พระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ที่เมตตาอบรมสั่งสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ผู้วิจัย ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งให้เกิดงานวิจัยหัวข้อนี้ และขอขอบพระคุณถึงความเมตตาที่ได้อนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้เข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนามที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จนทำให้งานวิจัยนี้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์ในที่สุด

ขอขอบพระคุณเพื่อนร่วมรุ่นพุทธศาสตรมหาบัณฑิตรุ่นที่ ๑๕ ทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน รวมถึงเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนตลอดหลักสูตรจนถึงขั้นตอนการสอบวิทยานิพนธ์

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ นายวัชร และนาง กิษเสลา จตุรานน บิดามารดาผู้ให้กำเนิดคุณสุมาลี จตุรานน ผู้เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน และขอกราบขอบพระคุณ พระนาวิ อธิจิตโต (จตุรานน) พระพี่ชายซึ่งเป็นผู้สนับสนุนให้มีโอกาสได้ศึกษาในหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตในครั้งนี้

อานิสงส์และประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ขออุทิศผลบุญนี้แด่บิดามารดาผู้ล่วงลับ ครูอาจารย์ทุกท่านและสรรพสัตว์ทั้งหลายในทุกภพภูมิ ขอให้ทุกท่านได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พัฒนาจิตใจให้ถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานโดยทั่วกัน

อัญชลี จตุรานน

๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

## สารบัญ

| เรื่อง                                                                                              | หน้า      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                                                                     | ก         |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                                                                  | ค         |
| กิตติกรรมประกาศ                                                                                     | จ         |
| สารบัญ                                                                                              | ฉ         |
| สารบัญภาพ                                                                                           | ฅ         |
| สารบัญตาราง                                                                                         | ญ         |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ                                                                           | ฎ         |
| <b>บทที่ ๑ บทนำ</b>                                                                                 | <b>๑</b>  |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                                                                  | ๑         |
| ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย                                                                         | ๔         |
| ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ                                                                             | ๕         |
| ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย                                                                                  | ๕         |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย                                                                 | ๗         |
| ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง                                                          | ๗         |
| ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย                                                                              | ๑๕        |
| ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ                                                                               | ๒๐        |
| <b>บทที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท</b>                         | <b>๒๑</b> |
| ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔                                                     | ๒๒        |
| ๒.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔                                                     | ๒๗        |
| ๒.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔                                           | ๔๑        |
| ๒.๔ สรุปวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท                                   | ๕๐        |
| <b>บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของ<br/>    วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)</b> | <b>๕๒</b> |
| ๓.๑ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)                                                                           | ๕๒        |
| ๓.๒ ขั้นตอนการเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)                                 | ๕๔        |
| ๓.๓ คำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)                                                                   | ๕๘        |

เรื่อง

หน้า

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ๓.๔ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔                                                            | ๖๐ |
| ๓.๕ การได้มาซึ่งความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ | ๗๗ |
| ๓.๖ สรุปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)                           | ๘๐ |

**บทที่ ๔ ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ**

๘๓

|                                                                                                          |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ๔.๑ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ    | ๘๓ |
| ๔.๒ ความรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ | ๙๔ |
| ๔.๓ สรุปความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ       | ๙๘ |

**บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ**

๑๐๑

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย           | ๑๐๒ |
| ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย        | ๑๐๘ |
| ๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย | ๑๑๐ |

**บรรณานุกรม**

๑๑๖

**ภาคผนวก**

๑๒๓

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| ภาคผนวก ก กิจกรรมและผลงานเด่นของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)                   | ๑๒๓ |
| ภาคผนวก ข กฎระเบียบสำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)   | ๑๒๖ |
| ภาคผนวก ค ตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) | ๑๒๗ |
| ภาคผนวก ง การสอบอารมณ์                                                  | ๑๒๘ |
| ภาคผนวก จ ภาพการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ                 | ๑๒๙ |
| ภาคผนวก ฉ ภาพการเก็บข้อมูลภาคสนาม                                       | ๑๓๐ |
| ภาคผนวก ช แบบสัมภาษณ์ (ภาษาไทย)                                         | ๑๓๑ |
| ภาคผนวก ซ แบบสัมภาษณ์ (ภาษาอังกฤษ)                                      | ๑๓๖ |

| เรื่อง                                                                               | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ภาคผนวก ฅ ผลการบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม                                       | ๑๔๐  |
| ภาคผนวก ญ รายนามผู้เชี่ยวชาญ                                                         | ๑๔๔  |
| ภาคผนวก ฎ หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย               | ๑๔๕  |
| ภาคผนวก ฏ แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย                                   | ๑๔๘  |
| ภาคผนวก ฐ หนังสือขออนุญาตเข้าถึงข้อมูลภาคสนาม                                        | ๑๕๒  |
| ภาคผนวก ท เกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจ                                        | ๑๕๓  |
| ภาคผนวก ฒ ตัวอย่างเอกสารการประเมินความรู้และความเข้าใจ                               | ๑๗๐  |
| ภาคผนวก ณ หนังสือรับรองจาก วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)                                     | ๑๗๑  |
| ภาคผนวก ด หนังสือรับรองการเข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรนานาชาติ<br>วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) | ๑๗๒  |
| ภาคผนวก ต เอกสารทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง                                                 | ๑๗๔  |
| ประวัติผู้วิจัย                                                                      | ๑๗๕  |

## สารบัญภาพ

| ภาพ                                                           | หน้า |
|---------------------------------------------------------------|------|
| ภาพที่ ๑ การกำหนดการนั่งในการกราบสติปัฏฐาน                    | ๖๑   |
| ภาพที่ ๒ การกำหนดการยกมือขึ้นกลางอกในการกราบสติปัฏฐาน         | ๖๑   |
| ภาพที่ ๓ การกำหนดการยกมือขึ้นจรดระหว่างคิ้วในการกราบสติปัฏฐาน | ๖๒   |
| ภาพที่ ๔ การลดมือลงแตะพื้นในการกราบสติปัฏฐาน                  | ๖๒   |
| ภาพที่ ๕ การก้มตัวในการกราบสติปัฏฐาน                          | ๖๓   |
| ภาพที่ ๖ การยกมือขึ้นแตะอกในการกราบสติปัฏฐาน                  | ๖๓   |
| ภาพที่ ๗ การลดมือวางบนหน้าตักในการกราบสติปัฏฐาน               | ๖๔   |
| ภาพที่ ๘ การกำหนดลูกขึ้นยืนหลังกราบสติปัฏฐาน                  | ๖๔   |
| ภาพที่ ๙ การเดินจงกรม ๑ ระยะ                                  | ๖๕   |
| ภาพที่ ๑๐ การกลับเท้าในการเดินจงกรม                           | ๖๖   |
| ภาพที่ ๑๑ การเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ                             | ๖๘   |
| ภาพที่ ๑๒ การเตรียมท่านั่งสมาธิ                               | ๖๘   |
| ภาพที่ ๑๓ การกำหนดจุดในการนั่ง (ยืน, นอน) กรรณฐาน             | ๖๙   |

## สารบัญตาราง

| ตาราง                                                                                                        | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ตารางที่ ๑ สรุปผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน<br>ตามแนวสติปัฏฐาน ๔            | ๔๑   |
| ตารางที่ ๒ สรุปชุดคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจ<br>ในแต่ละระดับ        | ๔๒   |
| ตารางที่ ๓ สรุปผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติ<br>วิปัสสนากรรมฐาน                      | ๔๗   |
| ตารางที่ ๔ สรุปชุดคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติ ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้<br>และความเข้าใจในแต่ละระดับ | ๔๗   |

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นหลักสำหรับอักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ การอ้างอิงพระไตรปิฎกใช้ระบุคัมภีร์และระบุถึง เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕. หมายถึง การอ้างอิงนั้น ระบุถึงคัมภีร์ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๔๐๒ หน้าที่ ๓๓๕ ส่วนการอ้างอิงอรรถกถาจะแจ้งชื่อคัมภีร์/ข้อ/หน้าตามลำดับ เช่น ที.ส.อ. (ไทย) ๔/๗๐/๑ หมายถึง ทีฆนิกาย สีสันธวรรค อรรถกถาภาษาไทย

### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

|                 |   |                                        |           |
|-----------------|---|----------------------------------------|-----------|
| ที.ม. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค           | (ภาษาไทย) |
| ที.ปา. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค         | (ภาษาไทย) |
| ม.มฺ. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์    | (ภาษาไทย) |
| ม.ม. (ไทย)      | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ | (ภาษาไทย) |
| ม.อ. (ไทย)      | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์  | (ภาษาไทย) |
| สํ.ส. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค      | (ภาษาไทย) |
| สํ.นิ. (ไทย)    | = | สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค     | (ภาษาไทย) |
| สํ.ม. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค       | (ภาษาไทย) |
| อง.เอกก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต    | (ภาษาไทย) |
| อง.จตุกก. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต   | (ภาษาไทย) |
| อง.ปญจก. (ไทย)  | = | สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต    | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ธ. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท          | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ป. (ไทย)     | = | สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค | (ภาษาไทย) |

**พระอภิธรรมปิฎก**

|               |   |                      |           |
|---------------|---|----------------------|-----------|
| อภิ.วิ. (ไทย) | = | อภิธรรมปิฎก วิภังค์  | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ก. (ไทย)  | = | อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ | (ภาษาไทย) |

**อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก**

|                |   |                                             |           |
|----------------|---|---------------------------------------------|-----------|
| ที.สี.อ. (ไทย) | = | ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา | (ภาษาไทย) |
| ที.ม.อ. (ไทย)  | = | ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา     | (ภาษาไทย) |

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งการพัฒนาและการแข่งขันนี้ ทุกคนในทุกประเทศล้วนแล้วแต่ต้องเร่งพัฒนาตนเอง พัฒนารัฐกิจ และพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศชาติให้เติบโตและแข็งแกร่งอย่างรวดเร็วที่สุด ผู้ที่พัฒนาช้าจะกลายเป็นผู้ที่เสียเปรียบได้ทันที ด้วยสาเหตุนี้คนเราจึงต้องเร่งแข่งขันกันในทุกๆด้าน ซึ่งส่วนมากเป็นการพัฒนาในด้านวัตถุ จนอาจจะเลยการพัฒนาในด้านจิตใจ เมื่อมีการแข่งขันการพัฒนาในด้านวัตถุอย่างรวดเร็วมากกว่าการพัฒนาด้านจิตใจ จึงนำมาซึ่งความไม่สมดุลในการพัฒนา เกิดผลที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม และปัญหาระหว่างประเทศในด้านต่างๆ

ประเทศสหรัฐอเมริกา มีสถิติเหตุการณ์โศกนาฏกรรมการกราดยิงคนหมู่มากในปี ๒๕๒๕ – ๒๕๕๕ ถึง ๔๙ ครั้ง เฉพาะในปี ๒๕๕๕ มีเหตุการณ์กราดยิงสูงถึง ๑๖ ครั้ง<sup>๑</sup> ส่วนในประเทศไทยนั้น ในปี ๒๕๕๕ มีสถิติคดีอุกฉกรรจ์สะเทือนขวัญสูงถึง ๔,๘๐๐ คดี คดีทำร้ายร่างกายและชีวิต ๒๕,๐๐๐ คดี และคดีประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน ๔๙,๐๐๐ คดี<sup>๒</sup>

ปัญหาทางสังคมต่างๆที่เกิดขึ้น เช่นปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว และปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นนี้ เป็นปัจจัยชี้ให้เห็นว่า โลกเรามีการพัฒนาที่ไม่สมดุล กล่าวคือมีการพัฒนาด้านวัตถุไปเร็วกว่าการพัฒนาด้านจิตใจ ชี้ให้เห็นว่า การมุ่งพัฒนาแต่เพียงด้านสังคม เศรษฐกิจ หรือเทคโนโลยีนั้นไม่เพียงพอที่จะทำให้โลกก้าวหน้าไปได้อย่างสมบูรณ์ จิตใจของมนุษย์ควรจะได้รับการพัฒนาไปควบคู่กับการพัฒนาด้านวัตถุอย่างสมดุลกัน

---

<sup>๑</sup>Mark Follman. A Guide to Mass Shootings in America, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.motherjones.com/politics/2012/07/mass-shootings-map> [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๖].

<sup>๒</sup>กลุ่มงานสารสนเทศฯ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง, สถิติคดีอาญา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : [http://statistic.police.go.th/dn\\_main.htm](http://statistic.police.go.th/dn_main.htm) [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๖].

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งให้ผลลัพธ์เป็นประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้า ประโยชน์ในปัจจุบันคือการมีจิตใจสงบ มีปัญญารู้เห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขจัดการปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ นำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ประโยชน์ในภายภาคหน้าคือการได้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้นในชาติต่อไป และประโยชน์สูงสุดคือ การมีปัญญาเข้าใจสภาวะต่างๆตามความจริง และบรรลุซึ่งเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน อันเป็นภาวะสิ้นสุดแห่งทุกข์นั่นเอง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายข้อ<sup>๓</sup> เช่น อานาปานสติบรรพ คือ การ กำหนดลมหายใจเข้าออก อิริยาถบรรพ คือ การกำหนดอิริยาถน้อยใหญ่ โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติทุกประเภท คือ ความดับทุกข์ เพราะว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้สิ้นเชิง หรือเรียกได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับ<sup>๔</sup>

เนื่องจากความทุกข์และกิเลสเป็นของสากล ไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ หรือชนชั้นใดๆ คำสอนเพื่อการพัฒนาจิตใจและการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจึงมีหลักเป็นสากลเช่นกัน ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา สถานที่ ชนชั้น เพศ และสถานภาพใดๆ เปิดโอกาสให้คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาสามารถศึกษาและปฏิบัติได้ เป็นโอกาสอันดีที่ผู้คนในหลายๆ ประเทศ ที่ตระหนักได้ว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ และแสวงหาแนวทางการบรรเทา หรือดับทุกข์ จึงสามารถศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างไม่มีข้อจำกัด

อย่างไรก็ตามด้วยพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความศรัทธา และภาษาที่แตกต่างกันของชาวต่างชาติ และชนชาติที่เป็นประเทศที่นับถือพุทธศาสนาเป็นหลัก (ในงานวิจัยชิ้นนี้จะมุ่งศึกษาวิจัยเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น) การเข้ามาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติแตกต่างกับคนไทย ซึ่งมีพื้นฐานเติบโตมาในประเทศแห่งพุทธศาสนา ได้รับการปลูกฝังเรื่องความเชื่อ ความศรัทธา และพิธีกรรมทางศาสนา

<sup>๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑๑.

<sup>๔</sup>เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙๑.

ตั้งแต่เด็ก งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาถึงความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติ โดยเลือกศึกษาวิจัยจากชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดวิปัสสนากรรมฐานทางภาคเหนือ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ ตั้งอยู่ที่ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับการริเริ่มพัฒนาวัด เพื่อเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ โดย พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมฺงคโล) เมื่อปี ๒๕๑๘ ปัจจุบันวัดอยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (พระปลัดสุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน<sup>๕</sup>

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อเนื่องกันตลอดปี โดยมีทั้งการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทย ชาวต่างชาติ พระภิกษุ สามเณร ในโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ คณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่ อบรมคุณธรรมจริยธรรม และวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ข้าราชการ พนักงานบริษัทเป็นหมู่คณะ และส่งคณะวิทยากรไปอบรมวิปัสสนากรรมฐานนอกสถานที่ ยังหน่วยงานต่างๆ ตลอดปี

เนื่องด้วยการดำเนินการอบรมอย่างต่อเนื่องและการพัฒนาการอบรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติทั้งเชิงรุกและเชิงรับ ทำให้วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งจากชาวไทยและชาวต่างชาติ มีชาวต่างชาติเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) จำนวน ๔๘๔ คน (จาก ๖๐ ประเทศ) ในปี ๒๕๕๕<sup>๖</sup>

เป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง หากผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เดินทางไกลมาเพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่ในการเข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากข้อจำกัดหลายประการของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เช่น ความแตกต่างทางด้านภาษาและวัฒนธรรม ความศรัทธาและความเชื่อ รวมถึงข้อจำกัดทางด้านภาษา เป็นต้น และจะเป็นผลเสียมากยิ่งขึ้น หากผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไม่ถูกต้องและนำไปเผยแพร่ต่อ อันจะเป็นการสร้างความเข้าใจผิด

<sup>๕</sup>ประวัติวัดรำเปิง (ตโปทาราม), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.watrampoeng.com/> [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๖].

<sup>๖</sup>คณะศึกษานิเทศน์วัดรำเปิง (ตโปทาราม), **สรรพธรรม ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์ , ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๓.

หรือปิดโอกาสในการสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติคนอื่น ๆ

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าได้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบ่งได้เป็น ๔ กลุ่มคือ (๑) งานวิจัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น ศีลสมาภาวนา หรือจิตที่ใช้ในการปฏิบัติ เป็นต้น (๒) งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระอาจารย์ (๓) งานวิจัยเกี่ยวกับผลของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ เช่น ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการบริหารงาน หรือการเรียน เป็นต้น และ (๔) งานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินแรงจูงใจ หรือความพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เนื่องจากผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ซึ่งจะเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่จะขยายตัวเพิ่มขึ้นในเวลาอันรวดเร็ว และจะเป็นพลังอันสำคัญในการช่วยสร้างรากฐานและเผยแพร่งานปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเรื่องสำคัญในพุทธศาสนาให้เติบโตอย่างแข็งแกร่ง ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจที่จะทำงานวิจัยชิ้นนี้เพื่อศึกษาถึงความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งในด้านความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง และความเข้าใจในผลลัพธ์และประโยชน์ที่แท้จริงของการปฏิบัติ

ผู้วิจัยหวังว่าผลงานวิจัยชิ้นนี้จะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติให้เกิดความเข้าใจสูงสุด ส่งผลให้เกิดผู้พบหนทางแห่งความพ้นทุกข์มากขึ้น และมีผู้เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติและการเผยแผ่พุทธศาสนามากขึ้น ร่วมกันรักษาและสืบทอดพระพุทธศาสนาสืบต่อไปโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องชนชั้น เชื้อชาติ และภาษา เพราะผู้ปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องทุกคนจะเข้าใจในภาษาเดียวกัน คือภาษาธรรม

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดจำเปิง (ตโปทาราม)

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

### ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการทราบถึงวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓.๒ ต้องการทราบถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

๑.๓.๓ ต้องการทราบถึงความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

### ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งขอบเขตในการวิจัยจะเน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Research) ควบคู่กันไป ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

#### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุมเรื่องวิธีการปฏิบัติและประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และมีข้อมูลภาคสนามเป็นข้อมูลที่เก็บใหม่ (Primary Data) คือเป็นข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลโดยตรง ยังไม่เคยมีการเก็บรวบรวมมาก่อน

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

##### ๑.) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่

- ก.) พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
- ข.) คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ

##### ๒.) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่

- ก.) งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามพระไตรปิฎก
- ข.) เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

งานวิจัยนี้ใช้กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) แหล่งข้อมูลจึงเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ซึ่งหมายความว่ารวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือสัญชาติอื่นนอกเหนือจากสัญชาติไทย ที่เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) โดยมีเกณฑ์กำหนดว่าต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน

ผู้วิจัยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ๓ เดือน คือตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยได้ขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ในช่วงเวลานี้ทุกท่าน มีจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าฝึกอบรมในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ เป็นจำนวน ๑๕๕ ท่าน<sup>๗</sup> มีผู้ปฏิบัติธรรมบางส่วนไม่สะดวกให้สัมภาษณ์เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลาหรือภาษา เป็นจำนวน ๑๑๘ ท่าน และมีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่สะดวกให้สัมภาษณ์เป็นจำนวน ๓๗ ท่าน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ จำนวน ๓๗ ท่าน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับกลุ่มชาวต่างชาติเป็นเวลา ๑๐ วัน ในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม – ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ และเก็บข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าอบรมในช่วงเวลานี้ ซึ่งมีผู้ปฏิบัติธรรมในแต่ละวันจำนวนเฉลี่ย ๗ ท่าน

### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ทำการวิจัยในพื้นที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

### ๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าพักปฏิบัติธรรม โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เป็นระยะเวลา ๓ เดือน

---

<sup>๗</sup>ข้อมูลจากสำนักงานปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), อ.เมือง, เชียงใหม่.

ในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแต่ละท่านเพียงครั้งเดียว และเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นระยะเวลา ๑๐ วันในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม – ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**๑.๕.๑ ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

**๑.๕.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, การปฏิบัติธรรม, การปฏิบัติ** หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยยึดหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก

**๑.๕.๓ สติปัฏฐาน** หมายถึง ที่ตั้งแห่งการเจริญสติ ๔ ประการ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรมอันเป็นที่ตั้ง ที่ระลึกแห่งการฝึกฝน อบรมจิตให้เกิดสติรู้ตาม

**๑.๕.๔ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ, กลุ่มตัวอย่าง** หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสัญชาติอื่น ๆ นอกเหนือจากสัญชาติไทย และเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วันในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เชียงใหม่” มีเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสาร

**๑.) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือ “พุทธธรรม”<sup>๑</sup> สรุปใจความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะ

---

<sup>๑</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.

อาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณาเช่นนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการบำเพ็ญสมถภาวนา

กรรมฐาน (หรือกัมมฐาน) เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา จิตจะได้มีงานทำและสงบอยู่ได้ จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรหันตศาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลถูกต้องและไม่ล่าช้า

**๒.) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก)** ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน”<sup>๙</sup> สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฏิจจสมุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฉันท สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพานตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

**๓.) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)** ได้กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ”<sup>๑๐</sup> สรุปใจความได้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณียะ) เป็น

<sup>๙</sup>พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

<sup>๑๐</sup>พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

จิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลงไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

**๔.) พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ ป.ธ.๙)** ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน”<sup>๑๑</sup> สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

**๕.) พระปัญญานันท** ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น”<sup>๑๒</sup> สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสตีก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสตินั้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

**๖.) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** ได้กล่าวถึงความรู้และความเข้าใจในทางพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ”<sup>๑๓</sup> ว่า ความรู้ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา คือความรู้ที่สามารถทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ มุ่งเน้นความรู้หรือปัญญาที่มองเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง ความรู้มีหลายระดับแบ่งเป็นความรู้ระดับโลกียะ คือความรู้ทางโลก ประกอบด้วยความรู้ระดับการรับรู้ (วิญญาณ) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความเชื่อหรือความเห็น (ทิฐิ) ความสามารถพิเศษของจิต (อภิปัญญา) และการหยั่งรู้สภาวะต่างๆตามความเป็นจริง (ญาณ) ส่วนความรู้ระดับสูงคือความรู้ระดับโลกุตระ เป็นความรู้ที่อยู่เหนือโลก คือการพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่ภาวะพระนิพพาน ความรู้ในทางพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา ๓ ประการ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา คือ

<sup>๑๑</sup>พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

<sup>๑๒</sup>ปัญญานันท, **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

<sup>๑๓</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**.

ความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณา และภาวนามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์และการปฏิบัติ ความรู้ในระดับโลกียะสามารถเกิดจากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง แต่ความรู้ในระดับสูงสุดคือความรู้ระดับโลกุตระนั้นได้มาจากภาวนามยปัญญาคือการลงมือปฏิบัติเท่านั้น

**๗.) บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ** ได้กล่าวถึงความรู้ไว้ในหนังสือ “เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย”<sup>๑๔</sup> ว่า ความรู้คือสิ่งที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า และประสบการณ์ เป็นความสามารถเชิงพฤติกรรมทางสมอง สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบทดสอบ สามารถแบ่งระดับความรู้ได้ตามทฤษฎีของบลูมและคณะเป็น ๖ ระดับคือ (๑) รู้จำ (Knowledge) คือความสามารถในการจำได้ (๒) เข้าใจ (Comprehension) คือความสามารถในการอธิบายสื่อความหมาย ประกอบด้วยการแปลความ การตีความ และการขยายความ (๓) ประยุกต์ (Application) คือความสามารถในการเข้าใจแนวคิดนั้นๆ และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆได้ (๔) วิเคราะห์ (Analysis) คือความสามารถในการแยก แยกความรู้เป็นส่วนย่อยๆ จัดเรียงเป็นลำดับของส่วนย่อยๆนั้น ให้เห็นความสำคัญ เห็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (๕) สังเคราะห์ (Synthesis) คือความสามารถในการรวม ผสม ผสานส่วนย่อยๆเข้าด้วยกันให้เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นแบบแผนหรือโครงสร้างใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน และ (๖) ประเมิน (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าของสิ่งต่างๆทั้งเนื้อหาและวิธีการ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังได้อธิบายถึงเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยว่ามีหลายวิธี เช่น การคัดลอกข้อมูลที่มีอยู่ (Collection of Secondary Data) การสังเกต (Direct Observation) การสัมภาษณ์ (Interview) และการใช้แบบวัด (Self Report) ซึ่งแต่ละวิธีมีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป

การสัมภาษณ์เป็นการพูดคุย ซักถามเรื่องราวต่างๆระหว่างคนอย่างน้อยสองคน เป็นการถามตอบกันโดยตรง มีข้อดีคือ ได้รับคำตอบครบถ้วนและมีความคลาดเคลื่อนน้อย เป็นวิธีที่แยกข้อเท็จจริง ความเห็น และอารมณ์ออกจากกันได้ นอกจากนั้นในการสัมภาษณ์ หากมีข้อสงสัยข้องใจก็สามารถสอบถามทบทวนกันได้ทันที ทำให้เข้าใจกันได้ทุกประเด็นก่อนตอบ

การสังเกต หมายถึง การสังเกตโดยตรง ที่ผู้วิจัยใช้ประสาทสัมผัสอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย การสังเกตหรือการสัมผัสพฤติกรรมและปรากฏการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นโดยตรง ไม่ต้องอาศัยสื่อ

---

<sup>๑๔</sup>บุญธรรม กิจปริดาปริสุทธิ, ศ., เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓).

หรือเครื่องมือใดๆไปกระตุ้นให้แสดงพฤติกรรมออกมา การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตคือการที่ผู้วิจัยเข้าไปเฝ้าดูอาการหรือพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง และจดบันทึกผลตามความเป็นจริง โดยไม่มีการสอบถามหรือพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่าง มีข้อดีคือ ได้ข้อมูลที่เป็นเท็จจริงที่มีความเชื่อถือได้สูง และสามารถรวบรวมข้อมูลบางชนิดที่ผู้ถูกสังเกตอาจจะไม่สะดวกให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

### ๑.๖.๒ งานวิจัย

๑.) พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”<sup>๑๕</sup> สรุปใจความได้ว่า เยาวชนแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติ เยาวชนบางส่วนรู้สึกตึงเครียดในการปฏิบัติ จึงควรมีกิจกรรมอื่นๆเสริมในการปฏิบัติธรรมเพื่อไม่ให้ตึงเครียดเกินไป และกระทรวงศึกษาธิการควรมีนโยบายสนับสนุนให้มีกิจกรรมการปฏิบัติธรรมเสริมในการเรียนการสอน เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสพัฒนาจิตใจอย่างต่อเนื่องและเกิดผลลัพธ์สูงสุด

๒.) พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”<sup>๑๖</sup> สรุปใจความได้ว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงปู่เทียน จิตตสุโชนั้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอริยาบถย่อยหมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ พบว่าผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

---

<sup>๑๕</sup>พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

<sup>๑๖</sup>พระสุวรรณ สุวณโณ (เรืองเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

๓.) **อณิวัชร เพชรนรรัตน์** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”<sup>๑๗</sup> สรุปใจความได้ว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และพละ ๕ มากขึ้น

๔.) **บัวครอง ชัยปราบ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”<sup>๑๘</sup> สรุปใจความได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรมและคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

๕.) **Doungkamon Tongkanaraksa** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”<sup>๑๙</sup> สรุปใจความได้ว่า ปัจจัยที่เกื้อกูลการปฏิบัติธรรม เช่นการตัดปลิโพธ การแสวงหากัลยาณมิตร การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติธรรม และสัปปายะในการปฏิบัติธรรม ล้วนมีผลต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม นอกจากนี้รูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศในประเทศไทย ควรมีจัดโครงการปฏิบัติธรรมแยกตามกลุ่มของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เช่น การจัดคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับ

---

<sup>๑๗</sup> อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

<sup>๑๘</sup> บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาลักษณะการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

<sup>๑๙</sup> Doungkamon Tongkanaraksa, “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”, **Master of Art (Buddhist Studies)**, (Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553).

นักท่องเที่ยวนักปฏิบัติแต่ยังไม่พร้อมที่จะเข้าฝึกอบรม โครงการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้ที่เคยฝึกปฏิบัติมาก่อน และโครงการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมขั้นสูง ตลอดจนการจัดบวชให้แก่ชาวต่างชาติที่สนใจ นอกจากนี้ควรประยุกต์หลักสัปปายะ ๗ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนการปฏิบัติธรรม

๖.) แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”<sup>๒๐</sup> สรุปใจความได้ว่า หลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร มีความสอดคล้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ประกอบกัน ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอก พร้อมทั้งการพินิจถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมา ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาของแต่ละบุคคล คำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ มีผลในการช่วยปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

๗.) พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”<sup>๒๑</sup> สรุปใจความได้ว่า พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ดำเนินการสอน ตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการสอนประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนวพระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นแนวทางในการประยุกต์ จึงเกิดระบบหนอ (พองหนอ – ยุบหนอ) สรุปความว่า สติปัฏฐานสี่เป็นทางเอกที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรมอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

---

<sup>๒๐</sup> แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

<sup>๒๑</sup> พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๘.) **อชฎาภังค์ สุวรรณมิสสระ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”<sup>๒๒</sup> สรุปใจความได้ว่า สติปัฏฐานสี่ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในสังขารและเข้าถึงความเป็นจริงในชีวิต โดยหากผู้ปฏิบัติมีสติรู้รูปนามที่เป็นปัจจุบันด้วยจิตที่ตั้งมั่น จะทำให้เห็นไตรลักษณ์ ซึ่งมีผลให้จิตปล่อยวางอารมณ์และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง และพัฒนาสู่ความเป็นอิสระพ้นจากทุกข์ได้

๙.) **ไชยณพล อภินันท์ลีลา** กล่าวถึงเรื่องการพัฒนาปัญญาอันเกิดจากสติปัฏฐานและปัญญาทางวิทยาศาสตร์ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”<sup>๒๓</sup> สรุปใจความได้ว่า หลักการพัฒนาภูมิปัญญา ตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นไปตามลำดับ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงภาวนามยปัญญา การเรียนรู้ความจริงที่สมบูรณ์นั้นต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง คือ จิตต้องไปสัมผัสสภาวะนั้นจริงๆ ด้วยญาณทัสสนะจึงจะเป็นการเห็นความจริงทั้งหมด ซึ่งมีข้อจำกัดตรงที่บุคคลที่จะสามารถฝึกฝนแบบนี้ได้นั้น ต้องมีพื้นฐานทางจิตใจและสติปัญญาดีพอสมควร และดำเนินชีวิตตามรูปแบบเฉพาะเพื่อบำเพ็ญเพียร จึงจะบรรลุผลสูงสุด ส่วนการพัฒนาภูมิปัญญาตามแนววิทยาศาสตร์ใช้ระบบการคิดคำนวณหาเหตุผล และการทดลองเพื่อพัฒนาในสิ่งที่ป็นรูปธรรมมากกว่านามธรรม มีจุดประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ วิทยาศาสตร์จึงเป็นการเรียนรู้ที่ไม่มีวันจบสิ้น พัฒนาไปเรื่อยๆตามการดำรงชีวิตของคน

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าได้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบ่งได้เป็น ๔ กลุ่มคือ (๑) งานวิจัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เช่น ศึกษาสภาวะญาณ หรือจิตที่ใช้ในการปฏิบัติ เป็นต้น (๒) งานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระอาจารย์ (๓) งานวิจัยเกี่ยวกับผลของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านต่างๆ เช่น ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับการบริหารงาน หรือการเรียน เป็นต้น และ (๔) งานวิจัยเกี่ยวกับการประเมินแรงจูงใจ หรือความพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

<sup>๒๒</sup> อชฎาภังค์ สุวรรณมิสสระ, “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน” , วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

<sup>๒๓</sup> ไชยณพล อภินันท์ลีลา, “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์” , วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒)

แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) และความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ผู้วิจัยจึงได้เลือกทำหัวข้อวิจัย “ศึกษาความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” เพื่อประโยชน์ในการรักษามาตรฐานและพัฒนารูปแบบการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่ชาวต่างชาติให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยจะดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

### ๑.๗.๑ รูปแบบการวิจัย

๑.) การวิจัยเอกสาร (Document Research) เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจถึงแนวคิดและรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.) การวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

### ๑.๗.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ โดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสังเกตที่ได้การตรวจสอบความสอดคล้องจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่าน ว่าสามารถวัดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ๑.) แบบสัมภาษณ์ (Interview Schedule)

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลแบบผู้สัมภาษณ์คนเดียว คือ มีผู้ให้สัมภาษณ์คือผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเพียงคนเดียว กับผู้สัมภาษณ์คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว ใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured or Standardized Interview) คือมีการกำหนดคำถามเตรียมไว้ก่อนออกสัมภาษณ์ มีรูปแบบเป็นขั้นตอนในการถาม ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนจะถูกถามเหมือนกันหมด เป็นการสัมภาษณ์แบบไม่จำกัดคำตอบ เป็นวิธีที่เน้นบทบาทของผู้ให้สัมภาษณ์ ให้ตอบได้ตามความต้องการ

ผู้วิจัยจะบันทึกคำตอบต่างๆไว้ และเป็นการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face to Face) คือผู้วิจัยและผู้ให้สัมภาษณ์อยู่พร้อมกันในเวลาสัมภาษณ์ พูดคุย ชักถาม และตอบคำถามกันโดยตรง ทำให้ได้ข้อเท็จจริงที่เชื่อถือได้มาก

แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในงานวิจัยนี้ประกอบด้วยชุดคำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างชุดคำถามเพื่อวัดความรู้ใน ๔ ระดับแรก คือความรู้จำ ความเข้าใจ (การแปลความ การตีความ และการขยายความ) การปรับใช้ และการวิเคราะห์ โดยแบ่งชุดคำถามออกเป็น ๒ ตอนคือ ตอนที่ ๑ เป็นชุดคำถามเพื่อวัดความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และตอนที่ ๒ เป็นชุดคำถามเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตามที่กำหนดวัตถุประสงค์งานวิจัยไว้ โดยมีรายละเอียดคำถามแบบสัมภาษณ์ภาษาไทยในภาคผนวก ข และแบบสัมภาษณ์ภาษาอังกฤษในภาคผนวก ซ

อย่างไรก็ตามการสัมภาษณ์ยังมีข้อจำกัดบางประการในเรื่องของการที่ผู้ให้สัมภาษณ์อาจจะไม่เปิดเผยข้อมูลทั้งหมด ด้วยเหตุผลที่อาจจะลำบากใจในการพูดคุยกับผู้วิจัยในบางประเด็น ดังนั้นเพื่อชดเชยข้อจำกัดในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงเลือกเก็บรวบรวมข้อมูลในหลายวิธี เพื่อให้มีข้อมูลหลายรูปแบบในการพิจารณา นอกจากการสัมภาษณ์แล้ว ผู้วิจัยจึงเลือกการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมด้วย เพื่อเป็นการเพิ่มข้อมูลในส่วนที่อาจจะถูกจำกัดจากการสัมภาษณ์

## ๒.) แบบสังเกต (Observation Schedule)

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) คือวิธีการที่ผู้สังเกต (ผู้วิจัย) จะเข้าไปอยู่ในหมู่ผู้ถูกสังเกต (กลุ่มตัวอย่าง) กระทำกิจกรรมเหมือนกับสมาชิกผู้ถูกสังเกต ผู้วิจัยใช้การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (Complete Participant) คือผู้วิจัยจะเป็นสมาชิกรวมอยู่ในกลุ่มตัวอย่าง ทำทุกกิจกรรมเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างจะไม่รู้ตัวว่ากำลังถูกสังเกต พฤติกรรม โดยผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่มเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลา ๑๐ วัน ในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม – ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ และปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และสอบอารมณ์เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติท่านอื่นๆทุกประการ

การจัดสภาพแวดล้อมสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตในงานวิจัยนี้เป็นแบบธรรมชาติ (Natural or Field Observation) คือเป็นการสังเกตภายใต้สภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ ไม่มีการควบคุม หรือจัดการใดๆกับตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และใช้วิธีการบริหารการสังเกตด้วยการสังเกต

ด้วยบุคคล (Personal) คือเป็นวิธีที่ใช้บุคคลเป็นผู้สังเกต การสังเกตไม่มีการจัดการควบคุมปรากฏการณ์ของสิ่งที่สังเกต ผู้วิจัยจะสังเกตและบันทึกว่ามีอะไรปรากฏขึ้นบ้างเท่านั้น

รูปแบบการสังเกตที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นแบบเป็นทางการ (Formal Observation) คือเป็นการสังเกตอย่างมีระบบ ระเบียบ กำหนดสิ่งที่ต้องการสังเกตก่อนทำการสังเกต ใช้เครื่องมือคือแบบสังเกตแบบมีโครงสร้าง (Structured Observation) คือแบบบันทึกที่กำหนดหัวข้อที่ต้องการสังเกตไว้ ผู้วิจัยจะจดบันทึกข้อมูลที่เก็บได้จากการสังเกตลงไปแบบบันทึก หัวข้อที่กำหนดจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย เพื่อให้สามารถนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมมาศึกษาผลการวิจัยได้ มีรายละเอียดหัวข้อที่ต้องการเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในภาคผนวก ฅ

### ๓.) การตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยนี้ (แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต) ได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลกับวัตถุประสงค์การวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ ท่าน ซึ่งมีรายนามผู้เชี่ยวชาญในภาคผนวก ญ และนำคะแนนประเมินจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๓ ท่านไปคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง หรือ IOC (Index of Concordance) ด้วยสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ R = คะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านให้

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การแปลผล ถ้า IOC มีค่ามากกว่า ๐.๒ ขึ้นไป แสดงว่าเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ถ้ามีค่าน้อยกว่า ๐.๒ แสดงว่าเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นขาดความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป็นเครื่องมือที่ขาดความน่าเชื่อถือ<sup>๒๔</sup>

จากตารางในภาคผนวก ฎ จะเห็นได้ว่ารายการประเมินแต่ละรายการมีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ ๐.๖๗ – ๑.๐๐ ถือว่าผ่านเกณฑ์การตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือซึ่งอยู่ที่ ๐.๒ ทุกรายการ และมีค่าความสอดคล้องเฉลี่ยของทุกรายการประเมินอยู่ที่ ๐.๘๗ ((๖+๖+๑๐)/๓๐)

---

<sup>๒๔</sup>ดูรายละเอียดใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ., เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, หน้า ๓๒๘-๓๓๐.

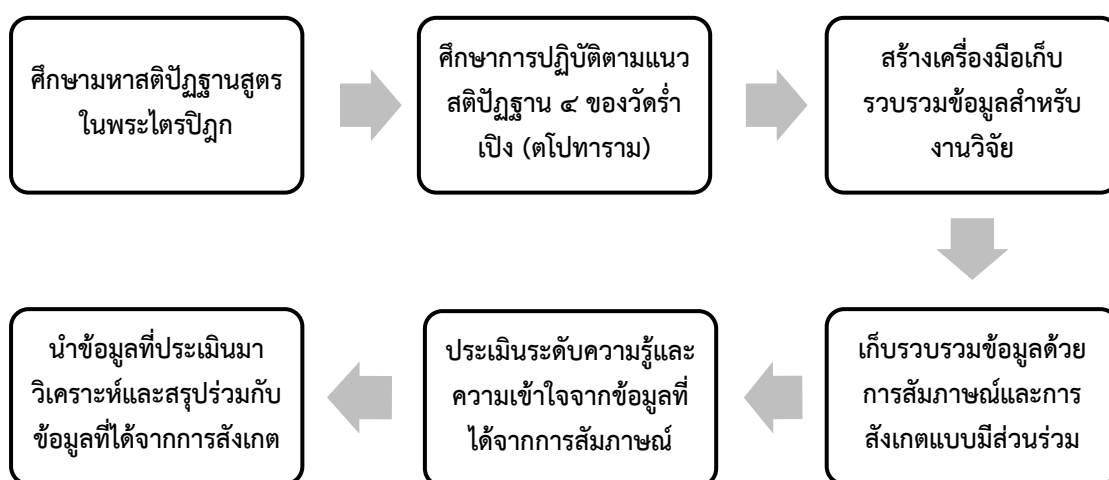
จึงสรุปได้ว่าเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และมีความน่าเชื่อถือในเกณฑ์สูง สามารถนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัยได้

### ๑.๗.๓ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้จะเริ่มจากการศึกษาเนื้อหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จากนั้นจึงสร้างเครื่องมือเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม คือแบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกต และดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการประสานงานกับสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ โดยจะทำการสัมภาษณ์ครั้งเดียว เก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๓ เดือน และเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เป็นเวลา ๑๐ วัน และบันทึกผลในแบบสังเกต

เมื่อได้ข้อมูลภาคสนามแล้ว ก็สร้างชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจจากแบบสัมภาษณ์ และทำการประเมินเพื่อหาค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ จากนั้นจึงนำผลคะแนนมาสรุปและวิเคราะห์ร่วมกับคำตอบจากแบบสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

จากวิธีการดำเนินการวิจัยนี้ สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

### ๑.๗.๔ การประเมินความรู้และความเข้าใจ

การประเมินความรู้และความเข้าใจในงานวิจัยนี้ จะให้ค่าคำตอบจากการสัมภาษณ์เป็นคะแนน โดยใช้ค่าสถิติร้อยละในการสรุปผลการวิจัย และวิเคราะห์คำตอบจากการสัมภาษณ์ร่วมกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ในการให้คะแนนกับคำตอบแต่ละข้อจากการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยได้ทำชุดข้อมูลซึ่งเป็นข้อเท็จจริงของคำตอบทุกข้อไว้ โดยข้อเท็จจริงนี้อ้างอิงจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และใช้ชุดข้อเท็จจริงนี้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจในคำตอบแต่ละข้อ เพื่อให้การประเมินเป็นไปในหลักเกณฑ์เดียวกัน มีมาตรฐาน ไม่ผิดพลาดจากการลำเอียง ทศนคติ หรือความเห็นของผู้วิจัยเอง โดยมีรายละเอียดเกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจในภาคผนวก ๗ ผู้วิจัยจะประเมินจากคำตอบทุกข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่าน โดยจะให้คะแนนคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจตรงกับชุดข้อเท็จจริงที่จัดทำไว้เป็น +๑ และให้คะแนนคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ตรงกับชุดข้อเท็จจริงที่จัดทำไว้เป็น ๐ จากนั้นจึงรวมคะแนนและหาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อให้ได้ผลสรุปการวิจัยในขั้นตอนสุดท้าย มีรายละเอียดคะแนนประเมินของคำตอบแต่ละข้อและคะแนนเฉลี่ยในภาคผนวก ๘ การให้คะแนนจะพิจารณาเฉพาะคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง โดยไม่ได้อ้างอิงตัวแปรต่างๆ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ หรือตัวแปรใดๆ แต่มุ่งประเมินเฉพาะความรู้และความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละชุดคำถามเท่านั้น

ส่วนข้อมูลจากการบันทึกแบบสังเกตนี้จะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติในภาพรวม ซึ่งได้จากการสังเกตอาการภายนอกและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่สามารถเข้าถึงความคิดของผู้ปฏิบัติธรรมได้ ดังรายละเอียดผลการบันทึกแบบสังเกตในภาคผนวก ๙ ในงานวิจัยนี้จะนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสังเกตเป็นส่วนอภิปรายเสริมในผลการวิจัย ไม่ได้วัดผลในเชิงปริมาณ ซึ่งผลการวิจัยหลักจะมาจากการสัมภาษณ์ซึ่งสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ละเอียดมากกว่า ทั้งความรู้จำ ความเข้าใจ ความคิด การวิเคราะห์ และการประยุกต์ ซึ่งสามารถนำมาประเมินได้ว่ามีความรู้และความเข้าใจถูกต้องหรือไม่

การวัดความรู้และความเข้าใจ สามารถวัดได้ใน ๔ ลักษณะ แบ่งตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบดังนี้คือ<sup>๒๕</sup>

- ๑.) วัดความรู้ความเข้าใจว่า คำถามเรื่องนั้นมีกลุ่มตัวอย่างตอบถูกจำนวนมากน้อยเพียงใด คิดเป็นจำนวนร้อยละเท่าใดของกลุ่มตัวอย่าง
- ๒.) วัดความรู้ความเข้าใจว่า หน่วยประชากรแต่ละหน่วยมีความรู้เรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด คิดเป็นร้อยละเท่าใดจากคะแนนเต็ม

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖-๘๙.

๓.) วัดความรู้ความเข้าใจว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด โดยการนำคะแนนร้อยละของหน่วยประชากรทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย (Mean)

๔.) วัดความรู้ความเข้าใจว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากน้อยเพียงใดที่มีความรู้ในเรื่องนั้น ทำโดยนำคะแนนของทุกคนไปแจกแจงความถี่ และแบ่งกลุ่มคะแนนเป็นระดับความรู้ เมื่อตั้งเกณฑ์ในการแบ่งแล้วก็ทำแจกแจงความถี่ของคะแนน หาจำนวนและร้อยละของคนที่ได้คะแนนระดับความรู้ในแต่ละกลุ่ม

งานวิจัยนี้ใช้การวัดความรู้และความเข้าใจในลักษณะที่ ๑.) ๒.) และ ๓.) กล่าวคือ อันดับแรกจะวัดผลว่าในแต่ละคำถามมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเป็นจำนวนมากน้อยเพียงใด คิดเป็นจำนวนร้อยละเท่าใดของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นในคำถามแต่ละชุดก็วัดผลว่าหน่วยประชากรแต่ละหน่วยมีความรู้ความเข้าใจในชุดคำถามนั้นๆมากน้อยเพียงใด คิดเป็นคะแนนร้อยละเท่าใดจากคะแนนเต็ม สุดท้ายจึงสรุปผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด โดยการนำคะแนนร้อยละของหน่วยประชากรทั้งหมดมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) เพื่อให้ได้ผลสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่ต้องการศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ คือได้ผลสรุปการวิจัยว่า ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละเท่าใด

ผู้วิจัยได้ตั้งเกณฑ์ในการแบ่งระดับความรู้และความเข้าใจ โดยใช้ร้อยละของคะแนนเต็มเป็นเกณฑ์ ดังนี้คือ

คะแนนร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป อยู่ในเกณฑ์ มีความรู้และความเข้าใจในระดับ ดีมาก

คะแนนร้อยละ ๗๐-๗๙ อยู่ในเกณฑ์ มีความรู้และความเข้าใจในระดับ ดี

คะแนนร้อยละ ๖๐-๖๙ อยู่ในเกณฑ์ มีความรู้และความเข้าใจในระดับ ปานกลาง

คะแนนน้อยกว่าร้อยละ ๖๐ อยู่ในเกณฑ์ มีความรู้และความเข้าใจในระดับ น้อย

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

## บทที่ ๒

### วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศาสนาทุกศาสนาในโลกล้วนสอนให้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว แต่พระพุทธศาสนายังมีอีกคำสอนหนึ่งซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งหัวใจหลักของพระพุทธศาสนานอกจากการทำความดี ละเว้นความชั่ว ก็คือ การทำจิตให้บริสุทธิ์ ดังที่ปรากฏใน “โอวาทปาติโมกข์” ว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”<sup>๑</sup>

ตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์คือ กรรมฐาน โดยกรรมฐานนั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน โดยสมถกรรมฐานจะมุ่งเอาความสงบในทางโลก ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะมุ่งเอาความสงบที่พ้นจากโลก มุ่งเอาปัญญาในการรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อตัดกิเลสและเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นสภาวะที่พ้นจากกิเลสซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นเอง

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดนั้นปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานว่าเป็น “ทางสายเอกสายเดียว” ที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่นิพพานได้<sup>๒</sup> และได้อธิบายความไว้อย่างละเอียด ทั้งความหมายของสติปัฏฐาน และวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวด อันได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญที่ถือเป็นหนึ่งในหัวใจของพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมเทศนาเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้ในหลายโอกาส ในช่วงก่อนปรินิพพานพระพุทธองค์ก็ยังทรงตรัสย้ำสอนเรื่องสติปัฏฐานถึง ๓ วาระ ในมหาปรินิพพานสูตร<sup>๓</sup> เห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับสติปัฏฐานอย่างมาก ดังนั้นพุทธศาสนิกชนจึงไม่ควรละเลยการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อจะ

---

<sup>๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

<sup>๒</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/

ได้ดำรงอยู่ในทางสายเอก อันจะเป็นหนทางมุ่งสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

## ๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาละความเห็นผิดต่างๆ ส่วนสติปัฏฐาน เป็นการอธิบายเฉพาะเจาะจงถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างละเอียด ว่าต้องใช้สติเป็นฐานในการระลึกรู้ ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อื่นๆทางพระพุทธศาสนามีการอธิบายถึงความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างละเอียดดังนี้

### ๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานและสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก

นิยามและความหมายของคำว่าวิปัสสนา กรรมฐาน และ สติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น มีอยู่เป็นจำนวนมาก เนื่องจากพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน และสติปัฏฐานในหลายโอกาส จึงมีทั้งการอธิบายแบบเต็มรูปแบบ การกล่าวถึงเพียงบางส่วน การกล่าวถึงในชื่อของกรรมฐานอื่น หรือการกล่าวถึงเพื่อเชื่อมโยงขยายไปสู่หลักธรรมอื่นๆ เป็นต้น มีรายละเอียดความหมายของคำว่า วิปัสสนา กรรมฐาน และสติปัฏฐาน ดังนี้คือ

#### วิปัสสนา

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมาย วิปัสสนา ว่าเป็นปัญญาที่รู้ชัด ไม่หลงงมงายในกิเลส ดังพุทธพจน์ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติ ยา ตสฺมี สมเย ปญฺญา ปชานานา วิจโย ปวิจโย ธมฺมวิจโย สลฺลภุขณา อุลฺลภุขณา ปจฺจุพลฺลภุขณา ปณฺธิจฺจํ โกสฺลํ เนปฺปญฺญํ เวทฺทปฺยา จินฺตา อฺปปริกฺขา ภูริเมธา ปริณายิกา วิปสฺสนา สมปชฺฌญํ ปโตโท ปญฺญา ปญฺญินฺทริยํ ปญฺญาพลํ ปญฺญาสตฺถํ ปญฺญาปาสาโท ปญฺญาอาโลโก ปญฺญาโสภาโส ปญฺญาปชฺโชโต ปญฺญารตนํ อโมโห ธมฺมวิจโย สมมาทิฏฺฐอยํ ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติ<sup>๔</sup>

แปลความได้ว่า

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

---

<sup>๔</sup>อภ.วิ. (บาลี) ๓๔/๒๕๔/๙๖.

ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทักขณู ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๕</sup>

### กรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน (Mental Exercises, Subjects of Meditation) มีปรากฏในพระสูตรและพระอภิธรรม<sup>๖</sup> สรุปใจความสำคัญได้ว่า กรรมฐาน เป็นวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง

### สติปัฏฐาน

คำว่า สติปัฏฐาน นั้น เมื่อแยกพิจารณาแต่ละคำ คำว่า “สติ” (Mindfulness) มีความหมายในพระไตรปิฎกว่า “สติเป็นไฉน สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”<sup>๗</sup> ส่วนคำว่า “ปัฏฐาน” (Foundations) แปลว่า เข้าไปตั้งไว้ เมื่อแปลรวมกันจึงได้ความว่า สติปัฏฐาน (Foundations of Mindfulness) คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะที่เป็นจริง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส

พระสูตรที่แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุดคือ มหาสติปัฏฐานสูตร ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระสูตรนี้เกิดขึ้นเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงแก่ชาวกุรุซึ่งอภัยมาสัณณะ ในอรรถกถากล่าวถึงคุณสมบัติของชาวนครแคว้นกุรุไว้ว่า ชาวนครแคว้นกุรุ ไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกาล้วนมีร่างกาย

<sup>๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๖๓-๑๗๑/๓๐, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๔-๘๖/๓๓๔, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๙๗-๖๐๑/๔๔๓, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๙๗๘-๙๘๓/๕๐๐, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๔๒-๑๑๔๖/๕๒๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๓-๕๓๙/๓๕๕.

<sup>๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๙๓.

และจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นนั้น สมบูรณ์ด้วยสัปปายะ มีอุตุสัปปายะเป็นต้น ชาวกรุงนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อดทนแล้วจึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรอันมีรายละเอียดลึกซึ้งนี้ แก่ชาวกรุงเหล่านั้น<sup>๘</sup>

มหาสติปัฏฐานสูตรมีพุทธพจน์ที่แสดงความสำคัญของสติปัฏฐานดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และ โทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งนิพพาน”<sup>๙</sup> จากพุทธพจน์นี้สามารถกล่าวสรุปค่านิยมของ สติปัฏฐาน ๔ ได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ คือหนทางปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งนิพพาน

มหาสติปัฏฐานสูตรยังได้ให้รายละเอียดเพิ่มเติมอีกว่า สติปัฏฐานนั้นประกอบด้วย ๔ หมวดหลัก ๑๓ หมวดย่อย คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวด (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑ หมวด (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑ หมวด และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ หมวด และได้ให้รายละเอียดของสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดไว้ดังนี้

**๑.) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of the Body) คือ การพิจารณาภายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณาอริยาบถ พิจารณาสัมผัสสัญญา พิจารณาสิ่งปฏิรูป พิจารณาธาตุ และ พิจารณาซากศพ<sup>๑๐</sup>

**๒.) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Feelings) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง<sup>๑๑</sup>

**๓.) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Mind) การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง<sup>๑๒</sup>

**๔.) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Mind Objects) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้นๆ

<sup>๘</sup>ดูรายละเอียดใน อ.ที.ม.(ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

<sup>๙</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๑๐</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๒๘๗/๒๑๖-๒๒๑.

<sup>๑๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๑-๒๒๒.

<sup>๑๒</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒.

แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ หมวดนิรณ ๕ หมวดชั้น ๕ หมวดอายตนะ ๑๒ หมวดโพชฌงค์ ๗ และหมวด  
สังขะ ๔<sup>๑๓</sup>

สรุปรวมความได้ว่า ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน  
พระไตรปิฎก คือ การฝึกปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม โดยการรู้ชัดตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดปัญญา  
เป็นเครื่องทำลายกิเลสและความเห็นผิด ประกอบด้วยวิธีการปฏิบัติ ๔ หมวดคือ การตามระลึกรู้กาย  
(อาการของกาย) การตามระลึกรู้เวทนา (ความรู้สึก) การตามระลึกรู้จิต (อาการของจิต) และการตาม  
ระลึกรู้ธรรม (สิ่งที่เกิดขึ้นในกาย-จิต)

### ๒.๑.๒ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐานและสติปัฏฐาน ๔ ในเชิงวิชาการ

นักปราชญ์ในพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของวิปัสสนา โดยสรุปความได้ว่า  
วิปัสสนา คือ การรู้แจ้ง การเห็นชัดเจน ตามลักษณะของสิ่งต่างๆ โดยปราศจากการครอบงำของกิเลส  
ความเศร้าหมอง ตัณหา ความอยาก มีตัวอย่างต่อไปนี้

๑.) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึงความเห็นแจ้ง  
คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดใน  
สังขารเสียได้ และยังเป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของ  
มันเอง<sup>๑๔</sup>

๒.) พุทธทาสภิกขุ ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน ว่า โดยที่แท้จริงแล้วคำว่า  
วิปัสสนาเป็นฐานะ ต้องกินความรวบทั้งสมถะภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและทั้ง  
ปัญญานั้นเอง และยังไปกว่านั้นยังได้รวบเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลย เข้าไปอีกด้วยในฐานะ  
เป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนานี้ได้ดี...ฉะนั้น ศีลกับสมาธิ จึง  
เป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่า วิปัสสนานั้นหมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิด  
ขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติปราโมทย์คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ...<sup>๑๕</sup>

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐-๓๐๐/๒๒๓-๒๓๒.

<sup>๑๔</sup> พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,  
(กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗๖.

<sup>๑๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๑),  
หน้า ๑๔๘. - ๑๔๙.

๓.) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ให้คำนิยาม คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้ง ปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ๗ มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น (๓) ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจเวกขณญาณ เป็นปริโยสาน<sup>๑๖</sup>

ส่วนคำว่า สติปัฏฐาน นั้น มีความหมายในเชิงวิชาการดังนี้

๑.) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน ไว้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ไว้ว่า สติปัฏฐานหมายถึง ชื่อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๑๗</sup> และได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน เพิ่มเติมไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ว่า สติปัฏฐานคือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยให้ความหมายในแต่ละหมวดดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

เวทananุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่ไปอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริง<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘ - ๙๙.

<sup>๑๗</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๑๑๕.

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

จากการศึกษานិยามและความหมายสติปัฏฐาน ๔ พบว่าสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ครอบคลุมทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์ที่สุด ส่วนในอรรถกถา และในเชิงวิชาการจะเป็นเป็นบริบทที่ขยายสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบต่างๆ ออกไป ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ยึดหลักนิยามและความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามพุทธพจน์และเนื้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เป็นหลัก

## ๒.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ นั้นเป็นหลักธรรมที่เมื่อมีการอธิบายความหมายแล้วก็เป็นการอธิบายวิธีการปฏิบัติไปโดยปริยาย เนื่องจากคำว่าสติปัฏฐาน รวมถึงชื่อของหมวดต่างๆในสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนั้นมีความหมายในเชิงปฏิบัติจากรากศัพท์อยู่แล้ว เช่นคำว่า สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ที่ตั้งแห่งสติ การเอาสติเข้าไปพิจารณาสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง ซึ่งจะเห็นได้ว่าการอธิบายความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน นั้น ย่อมต้องเกี่ยวเนื่องกับการอธิบายถึงวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานควบคู่กันไป

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้ให้นิยามของสติปัฏฐาน ว่าสติปัฏฐานคือ “ทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน” <sup>๑๙</sup> ซึ่งสรุปความได้ว่าสติปัฏฐานเป็นหนทางเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยได้มีการให้ความหมายเพิ่มเติมของหมวดต่างๆทั้ง ๔ หมวดในสติปัฏฐาน ซึ่งความหมายของแต่ละหมวดนั้น ก็ได้แสดงถึงวิธีการปฏิบัติโดยสังเขปคือ

๑.) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the Body) คือ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในขันธ ๕ เสียได้ การพิจารณากายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ พิจารณาลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถ พิจารณาอิริยาบถย่อย พิจารณาสีปฏิกูล พิจารณาธาตุ และ พิจารณาซากศพ <sup>๒๐</sup>

<sup>๑๙</sup>ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

<sup>๒๐</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๒๘๗/๒๑๖-๒๒๑.

**๒.) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Feelings) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ คือ พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเอง<sup>๒๑</sup>

**๓.) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Mind) การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง<sup>๒๒</sup>

**๔.) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** (Contemplation of Mind Objects) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ คือ พิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตน ก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ นิรณัน ๕ ชั้น ๕ อย่าง ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และสังขาร ๔<sup>๒๓</sup>

จะเห็นว่าในหมวดต่างๆของสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนั้น บางหมวดยังมีหมวดย่อยๆแยกออกไปอีก โดยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๖ หมวดย่อย หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่มีหมวดย่อย ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ หมวดย่อย รวมเรียกได้ว่า สติปัฏฐานประกอบด้วย ๔ หมวดหลัก ๑๓ หมวดย่อย ซึ่งแต่ละหมวดหลักและหมวดย่อยมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันออกไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

## ๒.๒.๑ วิธีการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation of the Body) คือการกำหนดรู้รูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกมาเป็น ๖ หมวดย่อย แต่ละหมวดล้วนเป็นการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในรูปแบบต่างๆ ดังนี้ คือ

### ๒.๒.๑.๑ หมวดอานาปานะ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอานาปานะ (In and Out Breathing) คือการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก เพื่อให้เห็นความเกิดดับ ความไม่เที่ยงและความไม่ใช่ตัวตนของลม

<sup>๒๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๘/๒๒๑-๒๒๒.

<sup>๒๒</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๘/๒๒๒.

<sup>๒๓</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๐-๓๐๐/๒๒๓-๒๓๒.

หายใจ เพื่อให้เกิดปัญญาละความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด มีรายละเอียดพุทธพจน์เกี่ยวกับการปฏิบัติกายนุสสณาสติปัฏฐาน หมวดอานาปานะในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’

สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’

สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน<sup>๒๔</sup>

ผลที่ได้จากการปฏิบัติคือการเห็นตามความเป็นจริงว่าลมเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ ลมดับไปก็เพราะมีเหตุ และเห็นทั้งเหตุที่ลมเกิดและลมดับ เห็นตามความเป็นจริงว่ากาย (ลมหายใจ) มีอยู่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ดับไปตามเหตุปัจจัย เป็นเครื่องอาศัยให้ระลึกรู้ กาย (ลมหายใจ) ที่มีอยู่ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน สติที่เข้าไปตั้งอยู่นั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ในการรู้ตามความเป็นจริง และย่อมไม่ถูกกิเลสครอบงำ เป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นขั้นห้าอย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นตัวเราของเรา<sup>๒๕</sup>

คำอธิบายปิดท้ายนี้ ในหมวดอื่นๆ ก็จะมีการผนวกส่วนท้ายที่มีนัยยะเช่นเดียวกันกับหมวดลมหายใจนั่นเอง โดยจะเปลี่ยนข้อความจากกาย เป็นเวทนาจิต ธรรม สรุปลงได้ว่าสติปัฏฐานทุกหมวดต้องการวิธีการเช่นเดียวกัน และผลที่ได้เป็นเช่นเดียวกัน คือการเห็นตามความเป็นจริงของการ

<sup>๒๔</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๓๔/๓๐๒.

<sup>๒๕</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙๖.

เกิด-ดับของสิ่งที่เฝ้าสังเกตด้วยสติ จนเห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดปัญญาถอดถอนความเห็นว่ามีตัวมีตนออกไปได้

### ๒.๒.๑.๒ หมวดอิริยาบถ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ (Postures) คือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถนี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากครอบคลุมทุกอิริยาบถในชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดพุทธพจน์เกี่ยวกับการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ...”<sup>๒๖</sup>

กรรมฐานในหมวดอิริยาบถนี้เป็นกรรมฐานที่สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาทุกอิริยาบถ การเดินจงกรมก็จัดอยู่ในกรรมฐานหมวดนี้ด้วย ดังนั้นหากจะปฏิบัติสติปัฏฐานด้วยการเดินจงกรมตามมหาสติปัฏฐานสูตร จึงหมายถึงการตามรู้อาการของ “การเดิน” นั้นเอง

อิริยาบถสี่ ยืน เดิน นั่ง นอนนี้ ล้วนเป็นอิริยาบถประจำร่างกาย ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐานหมวดนี้จึงทำได้ตลอดเวลายุ่งยวนช่วงนอนหลับ โดยจะสังเกตได้ว่าในพระสูตรพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ทรงให้เว้นการปฏิบัติในช่วงเวลาใดๆ โดยมีข้อความสำคัญในตอนท้ายว่า “ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ”<sup>๒๗</sup> ซึ่งหมายถึงการให้ปฏิบัติตามรู้อิริยาบถต่างๆ ทุกๆ อิริยาบถต่อเนื่องกันไปนั่นเอง การปฏิบัติในหมวดอิริยาบถนี้ จึงเป็นหมวดที่มีเนื้อหาสั้นแต่การปฏิบัติจะครอบคลุมช่วงเวลายาวและต่อเนื่องที่สุด

<sup>๒๖</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๒๗</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

### ๒.๒.๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัมปชัญญะ (Clear Understanding) คือการกำหนดรู้ทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยต่างๆ มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดูทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยวการลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืนการนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง<sup>๒๘</sup>

หมวดสัมปชัญญะเปรียบเสมือนหมวดที่ขยายความต่อเนื่องมาจากหมวดอริยาบถ เพราะรวมความถึงอริยาบถย่อยทั้งหมด ทั้งการคู้ การเหยียด การขยับต่างๆของร่างกาย เป็นการตามระลึกรู้ร่างกายที่มีความละเอียด สามารถปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน เนื่องจากในชีวิตประจำวันร่างกายมีการเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆตลอดวันนั่นเอง

### ๒.๒.๑.๔ หมวดปฏิกลมนสิการ

การปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดปฏิกลมนสิการ (Contemplation of impurities) คือการกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลในร่างกายว่าเป็นของน่าเกลียด ไม่น่ายึดถือเป็นตัวเราของเรา เพื่อการเกิดปัญญาและละความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องล่าง ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร อุจจาระ ปัสสาวะ’

ภิกษุทั้งหลาย ถูมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลีข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถูยวายนั่นออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉัน

<sup>๒๘</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

นั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ...<sup>๒๙</sup>

กายานุสัสสนาสติปัฏฐานหมวดปฏิกูลมนสิการนี้ให้พิจารณาถึงส่วนประกอบของร่างกายเป็นส่วนๆ ไปตามความเป็นจริง โดยการจำแนกร่างกายเป็นองค์ประกอบย่อยของอวัยวะส่วนต่างๆ ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง และอวัยวะภายในต่างๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้พิจารณาเกิดปัญญา คลายความเห็นผิดอันเกิดจากการมองร่างกายเป็นกลุ่มก้อนว่าเป็นตัวเป็นตน และเห็นว่ากายเป็นสิ่งสวยงาม ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้เป็นเพียงอวัยวะส่วนต่างๆ มาประกอบกันอยู่ และเป็นสิ่งสกปรกน่ารังเกียจ ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นเป็นตนเป็นของตนแต่ประการใด

### ๒.๒.๑.๕ หมวดมนสิการธาตุ

กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน หมวดมนสิการธาตุ (Contemplation of Elements) คือการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายตน มีรายละเอียดพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกันพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดินธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’<sup>๓๐</sup>

ในหมวดนี้เป็นการพิจารณาโดยแจกแจงร่างกายว่าประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ คือธาตุดิน อันเป็นองค์ประกอบของแข็ง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เป็นต้น ธาตุน้ำ เป็นองค์ประกอบของเหลวในร่างกาย เช่น โลหิต เหงื่อ ปัสสาวะ เป็นต้น ธาตุลม เป็นองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวและลมในร่างกาย เช่น ลมหายใจ ก๊าซในกระเพาะอาหาร เป็นต้น ธาตุไฟ เป็นองค์ประกอบของพลังงานในร่างกาย เช่น พลังงานในการเผาผลาญอาหาร เป็นต้น เมื่อพิจารณาจำแนกร่างกายออกเป็นธาตุทั้ง ๔ ดังนี้ ผู้พิจารณาตามความเป็นจริงจะมองเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเพียงกลุ่มก้อนของธาตุทั้ง ๔ นี้มาประกอบกันไว้ชั่วคราว ไม่มีสิ่งใดที่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เกิดปัญญาปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นร่างกายในที่สุด

<sup>๒๙</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

<sup>๓๐</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

### ๒.๒.๑.๖ หมวดนวสวณิกะ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนวสวณิกะ (Nine Stages of Corpses) คือการพิจารณา กำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท คือ (๑) ซากศพที่ตายแล้ว ๑-๒ วัน เป็นศพขึ้นอืด เขียวคล้ำ (๒) ซากศพที่ถูกทิ้งไว้ถูกสัตว์ต่างๆจิกกิน (๓) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ มีเลือด และมีเอ็นรัดอยู่ (๔) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ มีเลือดเปื้อนอยู่ และมีเอ็นรัดอยู่ (๕) ซากศพที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ (๖) ซากศพที่เป็นโครงกระดูกที่ไม่มีเอ็นรัดอยู่ กระดูกกระจัดกระจาย (๗) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกสีขาว (๘) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกกองอยู่เกินกว่า ๑ ปี และ (๙) ซากศพที่กระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ให้พิจารณาซากศพทั้ง ๙ ประเภทว่า "ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้"<sup>๓๑</sup>

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดนวสวณิกะนี้เป็นการน้อมกายภายนอกคือซากศพ มาสู่ กายภายในคือร่างกายตนเองในปัจจุบันนี้ และพิจารณาว่าในวันหนึ่งร่างกายตนเองก็ต้องกลายสภาพ เป็นเช่นเดียวกับซากศพเหล่านี้แน่นอน การพิจารณาเช่นนี้ก็เพื่อถอดถอนความรู้สึกร่างกายนี้เป็นสิ่ง สวยงาม เทียงแท้ และเป็นตัวตน เกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งน่ารังเกียจ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน เมื่อเกิดปัญญาเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายในร่างกายนี้ และสละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนคือร่างกายนี้ได้ในที่สุด

เนื้อหาทั้งหมดของการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดต่าง ๆ นี้ มีความสำคัญ เช่นเดียวกับเนื้อหาส่วนต้นของกายคตาสติสูตร<sup>๓๒</sup> คือพระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติด้วยการพิจารณาร่างกาย ซึ่งในกายคตาสติสูตรจะเริ่มต้นด้วยวิธีการปฏิบัติกายคตาสติในหมวดต่างๆเช่นเดียวกันกับ หมวดต่างๆในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร แต่ในกายคตาสติสูตรจะมีเนื้อหา ส่วนท้ายต่อด้วยการเจริญฌานคือสภาวะที่จิตสงบแน่วแน่จากการทำสมาธิ ในลำดับที่ ๑ - ๔ ต่อไปอีก

สรุปความว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือการใช้สติกำหนดพิจารณาร่างกายในรูปแบบ ต่างๆ คือกำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออก กำหนดรู้ในอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย กำหนดรู้ถึงความ น่ารังเกียจของอวัยวะใหญ่ๆน้อยๆในร่างกาย กำหนดรู้ในธาตุต่างๆทั้ง ๔ ที่ประกอบกันเป็นร่างกาย กำหนดรู้ในซากศพวาระต่างๆและพิจารณาน้อมเข้ามาในร่างกายตนเอง การกำหนดรู้และพิจารณาร่างกายตามหมวดต่างๆทั้งหมดนี้ เป็นไปเพื่อการเกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริง ว่าร่างกายนี้เป็นเพียง

<sup>๓๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

<sup>๓๒</sup>ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๙๒-๓๑๗/๑๖๑๒๑๗๑.

องค์ประกอบต่างๆมารวมกันไว้ชั่วคราว มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย ดำเนินไปได้ด้วยลมหายใจเข้าออกและอริยาบถต่างๆที่เคลื่อนไหวไป เมื่อถึงวันหนึ่งก็ต้องกลายเป็นซากศพ และเนาเปื่อยผุพังไปตามลำดับขั้น เมื่อผู้พิจารณาเกิดปัญญารู้แจ้งดังนี้แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในร่างกาย ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย นำไปสู่ทางแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพานคือสภาวะที่สิ้นกิเลสในที่สุด

## ๒.๒.๒ วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation on Feelings) เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) การพิจารณาเวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ ประกอบไปด้วย ๙ หมวดย่อย มีรายละเอียดตามพุทธพจน์ดังนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาमิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๓๓</sup>

<sup>๓๓</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ให้พิจารณาความรู้สึกใดๆก็ตามที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสุข ความทุกข์ ความเป็นกลาง นอกจากนี้ยังได้จำแนกรู้สึกทั้ง ๓ ประการนี้ออกไปโดยละเอียดว่ามีอามิส และไม่มีอามิส โดยคำว่า “อามิส” ในที่นี้หมายถึง กามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส โดยเวทนาที่มีอามิส ก็หมายถึงความรู้สึกต่างๆที่มีกามคุณ ๕ เป็นองค์ประกอบ เช่น ความรู้สึกสุขจากเสียงที่ได้ยิน เป็นต้น ส่วนเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็หมายถึงความรู้สึกต่างๆที่ไม่มีกามคุณ ๕ เป็นองค์ประกอบ เช่น ความรู้สึกทุกข์ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น

ข้อความสรุปตอนท้ายของหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ มีลักษณะเช่นเดียวกัน ข้อความตอนท้ายในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือให้พิจารณาเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทั้งความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกเป็นกลาง พิจารณาว่าความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นนี้ มีอามิส หรือไม่มีอามิส พิจารณาเหตุของความเกิดขึ้น และดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด<sup>๓๔</sup>

### ๒.๒.๓ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation on the Mind) คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือกิเลสใดๆอยู่ในจิตหรือไม่ในขณะนั้นๆ กำหนดรู้ว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยมีหลักเกณฑ์การพิจารณาจิตอยู่ทั้งหมด ๘ คู่ ซึ่งมีรายละเอียดพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

<sup>๓๔</sup> ดูรายละเอียดใน ท.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๐-๓๑๔.

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’  
 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’  
 จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’  
 จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’  
 จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’  
 จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’  
 จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิคุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิคุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกภิคุทั้งหลาย ภิคุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล<sup>๓๕</sup>

การปฏิบัติในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ก็เป็นไปตามคุณามธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต หรือกล่าวได้ว่าเป็นการตามดูตามรู้อาการของจิต ว่าจิตมีลักษณะเช่นไร มีความโลภ โกรธ หลงหรือไม่ หดหู่ ฟุ้งซ่านหรือไม่ มีสภาวะอันยิ่งใหญ่ที่ข่มกิเลสได้ (มหัคคตะ) หรือไม่ มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่ยังวนเวียนอยู่ในกามาวจร คือตั้งแต่แรกจนถึงสวรรค์) หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่วนเวียนอยู่ในขั้นรูปพรหมและอรุปรหม) จิตมีสมาธิหรือไม่ จิตหลุดพ้น (จากกิเลสทั้งปวง) แล้วหรือไม่ เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาอาการของจิตว่าเป็นเช่นไรแล้ว ก็ให้พิจารณาเหตุเกิดและเหตุดับของอาการของจิตนั้น เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตนของจิต และคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในที่สุด

## ๒.๒.๔ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Contemplation on the Objects of Mind) เป็นการพิจารณานามธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์

<sup>๓๕</sup> ฐ.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา การพิจารณาธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีทั้งหมด ๕ หมวดย่อย มีรายละเอียดดังนี้คือ

### ๒.๒.๔.๑ หมวดนิรณ

นิรณ ๕ (5 Hindrances) คือเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีทั้ง ๕ ประการ คือกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่าน) และวิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย) การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดนิรณ ก็คือการพิจารณาจิตว่ามีนิรณทั้ง ๕ ประการนี้อยู่หรือไม่ พิจารณาเหตุแห่งการเกิด เหตุแห่งการละ และเหตุที่จะไม่ทำให้เกิดนิรณนั้นๆ ขึ้นมาอีก

เมื่อพิจารณาการปฏิบัติในหมวดนิรณนี้แล้ว จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงเน้นที่การรู้เท่าทันสภาวะธรรม อันเป็นนามธรรมภายในเหมือนหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่เพิ่มการสังเกต “กระบวนกร” อันเป็นเหตุที่ทำให้นิรณเกิด เหตุที่ทำให้นิรณดับ และเหตุที่จะไม่ให้นิรณเกิดอีก กล่าวคือให้อานิรณเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสติเพื่อเกิดญาณทัศนะเห็นตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์นั่นเอง <sup>๓๖</sup>

### ๒.๒.๔.๒ หมวดขันธ

ขันธ ๕ (5 Aggregates) คือ กองทั้ง ๕ ที่มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันเป็นชีวิต ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดขันธ ก็คือการพิจารณากองขันธทั้ง ๕ อันประกอบเป็นชีวิตนี้ พิจารณาความเกิดและความดับของกองขันธทั้ง ๕ ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติปัฏฐานมักมองเห็นขันธด้วยความเป็นกลุ่มก้อน และด้วยความสับสนเนื่องเป็นสันตติ เช่นเห็นรูปว่าเที่ยง แต่หากพิจารณาในหมวดขันธนี้ จะสังเกตเหตุเกิดขึ้นและดับไปของรูป แสดงว่ารูปย่อมมีการเกิดขึ้น ดับไปเป็นธรรมดา และในทำนองเดียวกัน กองขันธอื่นๆ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ล้วนเป็นสิ่งที่เกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นตัวตน ผู้พิจารณาย่อมเกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ และสละความยึดถือได้ในที่สุด <sup>๓๗</sup>

<sup>๓๖</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖. และ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๑๑-๓๒๖.

<sup>๓๗</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘. และ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๗-๓๒๘.

### ๒.๒.๔.๓ หมวดอายตนะ

อายตนะ ๖ (6 Sense Bases) คือเครื่องติดต่อกัน ๖ มี ๖ คู่คือ เครื่องรู้ ๖ และสิ่งที่ถูกรู้ ๖ เครื่องรู้หรืออายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนสิ่งที่ถูกรู้หรืออายตนะภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (ผัสสะ) และ ธรรมารมณ์ (อารมณ์) อายตนะภายในและภายนอกจะทำงานร่วมกันเป็นคู่ๆ เช่น ตารับรูปรูป จมูกรับรู้กลิ่น เป็นต้น การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดอายตนะก็คือการพิจารณาอายตนะภายในและภายนอกที่กระทบกัน รวมถึงสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในกองทุกข์) ที่เกิดขึ้นจากการที่อายตนะกระทบกันนี้ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาสังโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้น พิจารณาเหตุแห่งการเกิดของสังโยชน์นั้น เหตุแห่งการละสังโยชน์นั้น และเหตุที่จะทำไมให้สังโยชน์นั้นๆเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งตามความเป็นจริงถึงการเกิดและการดับของสังโยชน์อันเป็นผลจากอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่นและละสังโยชน์ได้ในที่สุด

### ๒.๒.๔.๔ หมวดโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ (7 Enlightenment Factors) คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ ประการ ประกอบด้วย สติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ (ความสอดส่องในธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบราบรื่น) สมาธิ (ความมีใจตั้งมั่น) และอุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดโพชฌงค์นี้ ก็คือการพิจารณาองค์ประกอบทั้ง ๗ ของโพชฌงค์นี้ว่ามีในตนหรือไม่ มีได้ด้วยเหตุใด เจริญขึ้นได้ด้วยเหตุใด เพื่อการรู้ทั่วถึงว่าแม้องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์นี้ก็เป็นสิ่งที่ไม่น่าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา ด้วยความเห็นว่าเป็นอนัตตา เกิดดับตามเหตุปัจจัยเสมอเช่นนั้นเอง<sup>๓๘</sup>

### ๒.๒.๔.๕ หมวดสัจจะ

สัจจะ (Noble Truths) ในที่นี้มีความหมายถึงอริยสัจ ๔ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ประกอบด้วย ทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยาก) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ภาวะดับแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับแห่งทุกข์) การปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในหมวดสัจจะนี้ คือการพิจารณาความจริงทั้ง ๔ ประการนี้โดยใช้หลักการเดียวกับหมวดอื่นๆคือ “รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์” เป็นต้น โดยอาศัยการรู้ลงไปในสภาวะที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ผู้ปฏิบัติอาจเห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นในกายในใจ เห็นสมุทัยที่ผุดขึ้นเป็นระยะเป็นต้น เมื่อพิจารณาก็จะเห็นกระบวนการของธรรม

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน ท.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

ที่อาศัยเหตุและปัจจัยหนุนเนื่องกันเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีเกิดมีดับเป็นสังขารธรรมตา และสรุปลงว่า ตามระลึกถึงธรรมเพียงเพื่อเป็นเครื่องอยู่เครื่องเจริญสติและปัญญาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงเพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นให้คลายไปนั่นเอง<sup>๓๙</sup>

สรุปความวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ว่า ใจความหลักสำคัญในการปฏิบัติคือ การมีสติตามกำหนดรู้กาย (อาการของกาย) เวทนา (ความรู้สึก) จิต (อาการของจิต) และ ธรรม (สิ่งที่เกิดในกาย-จิต) เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของร่างกายและจิตใจ และเกิดความปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายและจิตใจ อันเป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุซึ่งมรรคผลนิพพานในที่สุด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้ให้รายละเอียดวิธีการปฏิบัติในแต่ละหมวดไว้อย่างละเอียด โดยแต่ละหมวดจะมีลักษณะแตกต่างกันไป เช่นการพิจารณากายซึ่งเป็นของหยาบจะสามารถพิจารณาเห็นได้ง่ายกว่าการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นของละเอียด ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกเริ่มต้นฝึกในบางหมวดก่อนเพื่อให้มีพื้นฐานเข้าใจในภาพรวมของสติปัฏฐาน ๔ และพัฒนามาทำความเข้าใจในหมวดอื่นๆได้ตามลำดับ

### ๒.๒.๕ การเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานเพียงบางหมวด

มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการรวมรวมการเจริญสติหลายวิธีไว้ในพระสูตรเดียว ในการแสดงธรรมแต่ละครั้ง พระพุทธเจ้าอาจแสดงธรรมและแนวทางการภาวนาให้เหมาะกับจริตนิสัยของผู้ฟังในแต่ละครั้ง จึงดูเหมือนมีแนวทางการภาวนาหลายวิธี เช่นอานาปานสติ กายคตาสติ เป็นต้น ส่วนมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่มีขนาดยาวมากเป็นพิเศษ ประกอบไปด้วยหลายหมวดย่อย ดังนั้นมหาสติปัฏฐานสูตรจึงเหมือนการรวมแนวทางที่เหมาะสมกับคนทุกจริตไว้ในพระสูตรเดียวกัน แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติอาจเลือกเอาเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งที่ถนัดอาศัย ซึ่งการเลือกเจริญสติปัฏฐานเพียงหมวดเดียวก็อาจสามารถให้ผลทางปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ซึ่งสามารถยกตัวอย่างในการเจริญอานาปานสติเพียงอย่างเดียวก็สามารถทำให้การเจริญสติปัฏฐานสมบูรณ์ได้ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

“อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”<sup>๔๐</sup>

<sup>๓๙</sup>ดูรายละเอียดใน ท.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๔๐</sup>ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗

เรื่องดังกล่าวนี้มีกล่าวไว้ในพระสูตรว่า สติปัฏฐานนั้นไม่จำเป็นต้องทำทุกหมวด และไม่จำเป็นต้องทำตามลำดับ เพียงแต่เจริญสติปัฏฐาน เพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ ดังปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

อาบนนท์ ดินกองใหญ่ที่ถนนใหญ่ ๔ แยก ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาทางทิศตะวันออก ก็จะกระทบดินกองนั้น ถ้าผ่านมาทางทิศตะวันตก ... ถ้าผ่านมาทางทิศเหนือ ... ถ้าเกวียนหรือรถผ่านมาทางทิศใต้ ก็จะกระทบดินกองนั้น แม้ฉันใดภิกษุเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ก็ดี ชื่อว่าย่อมกำจัดการปอกกุศลธรรมได้ เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ... เมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิต ... เมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็ดี ชื่อว่าย่อมกำจัดการปอกกุศลธรรมได้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน<sup>๔๑</sup>

ในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวเรื่องนี้ไว้อย่างสอดคล้องกันว่าสติปัฏฐานนั้นมีเพียงหนึ่ง แต่มีทางเข้าถึงสติปัฏฐาน ๔ ทาง เปรียบเหมือนเมืองที่มี ๔ ประตูดังนี้

สติปัฏฐาน มีอันเดียวเท่านั้น โดยเป็นความระลึกและโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกันมี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ... ทิศตะวันตก ... ทิศเหนือ ... ฉันใด ข้ออุปไมยนี้ก็ฉันนั้น จริงอยู่นิพพาน เปรียบเหมือนนครโลกุตตรมรรคมองค์แปด เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกายเป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออกเป็นต้น ... บัณฑิตพึงทราบวาทที่ท่านกล่าวว่า สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้น ก็ด้วยอำนาจความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ที่กล่าวว่า มี ๔ ก็โดยจัดตามอารมณ์ ดังกล่าวมาฉะนี้<sup>๔๒</sup>

ดังนั้นจึงสรุปความได้ว่า ผู้ปฏิบัติอาจเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดใดหมวดหนึ่งที่เหมาะกับจริตของตนได้ หากปฏิบัติอย่างถูกวิธีโดยพิจารณาให้ถึงความเกิดความดับและพระไตรลักษณ์แล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสถานะต่างๆตามความเป็นจริง เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม และเข้าสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นคือพระนิพพานได้เช่นเดียวกันสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในทุกหมวด

<sup>๔๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๖/๔๖๘.

<sup>๔๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๓๙.

หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีหลักการคือตามรู้ตามดูและพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อดำเนินชีวิตภายใต้หลักแห่งสติปัฏฐาน ๔ นี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะมีสติในการครองชีวิต ช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้อย่างอริยสัจธรรม<sup>๔๓</sup>

## ๒.๓ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายหลายด้าน โดยมีพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเป็นประโยชน์หลัก นอกจากประโยชน์ในกายภาคนั้นอันจะเป็นทางเดินมุ่งสู่พระนิพพานแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังมีประโยชน์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถได้รับผลทันทีจากการปฏิบัติ และมีประโยชน์ในส่วนรวมต่อพระพุทธศาสนาอีกด้วย

### ๒.๓.๑ ประโยชน์ต่อตนเอง

เนื่องจากมนุษย์ทุกคนล้วนยังมีความรักตนเอง ต้องการให้ตนเองมีความสุขทั้งในปัจจุบันและกายภาคนั้น พระพุทธศาสนาจึงได้มีคำสอนเกี่ยวกับประโยชน์ หรือผลที่พุทธศาสนิกชนควรมุ่งหมายอยู่ ๓ ประการ เพื่อให้ชาวพุทธมีหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติตน เพื่อให้บรรลุประโยชน์ (อรรถะ) หรือความสุขแห่งตนโดยอยู่ภายใต้แนวทางของเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน คำสอนเรื่องประโยชน์ที่ควรมุ่งหมายของพระพุทธศาสนามี ๓ ประการ (อรรถะ ๓) ดังนี้คือ

๑.) **ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐธัมมิกัตถประโยชน์)** คือประโยชน์สุขที่มองเห็นได้ในชาติปัจจุบันนี้ สำเร็จได้ด้วยธรรม ๔ ประการ คือ อุฏฐานสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยความหมั่น) อารักขสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการรักษา) กัลยาณมิตตตา (ความมีเพื่อนเป็นคนดี) และ สมชีวิตา (การเลี้ยงชีวิตตามสมควรแก่กำลังทรัพย์ที่หาได้)

๒.) **ประโยชน์ในกายภาคนั้น (สัมปรายิกัตถประโยชน์)** คือ ประโยชน์กายหน้า หรือประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไป อันได้แก่ ความมีจิตใจเจริญองงามด้วยคุณธรรมความดี ซึ่งจะเป็นหลักประกันชีวิตในภพหน้า สำเร็จได้ด้วยธรรม ๔ ประการ คือ สัทธาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศรัทธา) สีลสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยศีล) จาคสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการบริจาค) และ ปัญญาสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยปัญญา)

<sup>๔๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘-๑๒.

๓.) **ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตมประโยชน์)** คือ ประโยชน์อันสูงสุด ซึ่งก็คือเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ พระนิพพาน นั่นเอง<sup>๔๔</sup>

ในที่นี้ผู้วิจัยจะใช้หลักอรรถ ๓ ในการวิเคราะห์ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

### ๒.๓.๑.๑ ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฐฐมมิกัตถประโยชน์)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลให้เกิดประโยชน์ในปัจจุบันทั้งต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาของผู้ปฏิบัติดังนี้

#### ๑.) ประโยชน์จากการเจริญกายคตาสติ

การเจริญกายคตาสติ คือการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือการพิจารณาภายในตนเอง พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีผลมีอานิสงส์มากถึง ๑๐ ประการคือ

- ก.) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้
- ข.) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้
- ค.) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายต่อการถูกเหวี่ยง ยุ้งลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่ออภัยคำหยาบคายร้ายแรง เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน
- ง.) เป็นผู้ได้มาน ๔ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน โดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก
- จ.) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง
- ฉ.) ได้หุทิพย์ได้ยินเสียงทั้ง ๒ อย่างคือเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์
- ช.) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น
- ซ.) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ
- ณ.) ได้ตาทิพย์เห็นการจุติ การเกิดของหมู่สัตว์
- ญ.) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๐.

<sup>๔๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๕.

## ๒.) ประโยชน์การเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นการปฏิบัติกายานุสสนาสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถ ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดปัญญาจากการพิจารณากาย และพิจารณาอาการเดินแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายที่ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลได้ในปัจจุบันอีกด้วย พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญถึงคุณประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ในจัมมสูตร<sup>๔๖</sup> ถึง ๕ ประการคือ

อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

- ก.) เป็นผู้มีอารมณ์ทนต่อการเดินทางไกล
- ข.) เป็นผู้มีอารมณ์ทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ค.) เป็นผู้มีอาพาธน้อย
- ง.) อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ล้มแล้วย่อยได้ง่าย
- จ.) สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

### ๒.๓.๑.๒ ประโยชน์ในกายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์)

ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้มีการเน้นย้ำถึงความสำคัญของสติปัฏฐานว่าเป็นหนทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่นิพพานได้ ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะยังไม่สามารถไปถึงเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ แต่หากผู้ปฏิบัติได้ฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ก็ยังมีประโยชน์ในภพภูมิหน้าอันผู้ปฏิบัติย่อมจะได้รับ คือการที่จิตได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้นในชาติถัดไป อันเนื่องมาจากการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาทำลายความเห็นผิดต่างๆ มีรายละเอียดดังนี้คือ

#### ๑.) ประโยชน์ในการละความเห็นผิด ๔ ประการ

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสู่การละวิปลาส ๔ คือความเห็นผิด ๔ ประการ ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้แสดงไว้ว่า สติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนั้นเป็นไปเพื่อละสัญญาวิปลาส ๔ อันได้แก่ ความสำคัญผิดว่า งาม สุข เทียบ และตัวตน โดยสติปัฏฐานในแต่ละหมวดมีผลเป็นไปเพื่อแก้ความเห็นผิดในด้านต่างๆดังนี้

- ก.) กายานุสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้สุกวิปลาส คือความสำคัญผิดว่ากายและใจนี้เป็นสิ่งสวยงาม

<sup>๔๖</sup>ดูรายละเอียดใน อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๒๖.

ข.) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้สุขวิปลาส คือความสำคัญผิดว่ากายและใจนี้เป็นสุข

ค.) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้จวิปลาส คือความสำคัญผิดว่ากายและใจนี้มีสภาพเที่ยง

ง.) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นไปเพื่อแก้อัตตวิปลาส คือความสำคัญผิดว่ากายและใจนี้เป็นตัวเป็นตน<sup>๔๗</sup>

## ๒.) ประโยชน์ ๗ ประการในสติปัฏฐานกถา

พระสารีบุตรได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในสติปัฏฐานกถาโดยมีใจความว่า ผลของการปฏิบัติสติปัฏฐานกถาก็คือผลของการกำหนดองค์ธรรมในสติปัฏฐาน ๔ โดยอาการ ๗ ประการ จะเกิดผล ๗ ประการ ซึ่งก็คือการพัฒนาของปัญญานั้นเองโดยอธิบายเป็นลำดับขั้นดังนี้

ก.) พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง เพื่อละความเห็นผิดว่าสังขารเที่ยง

ข.) พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข เพื่อละความเห็นผิดว่าสังขารเป็นสุข

ค.) พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมโดยความเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา (ความเป็นตัวตน) เพื่อละความเห็นผิดว่าสังขารเป็นอัตตา

ง.) เมื่อเกิดปัญญาเห็นว่ากาย เวทนา จิต ธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย

จ.) เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายย่อมละความยินดี

ฉ.) เมื่อละความยินดีย่อมละความกำหนัด คือความยินดีในกามราคะได้

ช.) เมื่อละความกำหนัด ย่อมละสมุทัยคือเหตุแห่งการเกิดทุกข์ได้<sup>๔๘</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติตามพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยสติแล้วก็จะเห็นความเกิดดับเป็นธรรมดา และเป็นเหตุให้เห็นสภาวธรรมเหล่านั้นเป็นเครื่องมือในการศึกษาและไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดรวมถึงขั้น ๕<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๗</sup> พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค, เรียบเรียงโดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (มูลนิธิแนบมหานิราณนที, ๒๕๕๑), หน้า ๖๙.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖.

ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าความสุข หรือความทุกข์ที่เกิดกับขั้น ๕ เป็นสิ่งที่ไม่น่าหลงใหลติดใจ หรือน่าขัดเคืองจนต้องไม่พอใจ สติปัฏฐานจึงเป็นเครื่องถอนความพอใจ และความไม่พอใจทั้งหลายออกจากโลกเสียได้ เป็นทางเดินสู่พระนิพพานคือสภาวะที่พ้นจากกิเลสทั้งปวงในที่สุด<sup>๕๐</sup>

### ๒.๓.๑.๓ ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตมประโยชน์)

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่าสติปัฏฐานเป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ นั่นคือการสรุปว่า การบรรลุธรรมนั้นต้องเป็นการบรรลุธรรมอันเกิดมาจากการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น ดังนั้นหากปราศจากสติปัฏฐานแล้ว จะไม่มีผู้ใดสามารถเข้าถึงการบรรลุธรรมได้เลย<sup>๕๑</sup> ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีประโยชน์สูงสุดคือการบรรลุพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นอกจากนั้นสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นหนทางสู่การบรรลุอริยมรรคทั้ง ๔ ขั้น ซึ่งในประเด็นนี้ผู้วิจัยได้จัดหมวดหมู่ของการบรรลุอริยมรรคทั้ง ๔ ขั้นไว้ในหมวดประโยชน์สูงสุด เนื่องจากหากผู้ใดบรรลุอริยมรรคในลำดับที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค ผู้นั้นย่อมอยู่ในทางที่จะพัฒนาเป็นลำดับ และก้าวเข้าสู่อริยมรรคในลำดับสูงสุดคือ อรหัตตมรรคในที่สุดเช่นกัน ดังนั้นจึงสรุปประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้

#### ๑.) ประโยชน์ในการบรรลุซึ่งพระนิพพาน

โดยในมหาสติปัฏฐานสูตรได้มีพุทธพจน์ที่กล่าวถึงประโยชน์สูงสุดของสติปัฏฐานว่า“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”<sup>๕๒</sup>

นอกจากนี้ยังมีคำกล่าวของพระอนรุทธะซึ่งได้กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในปฐมมโหตสูตร มีใจความว่า ผู้พลาดสติปัฏฐาน ๔ ประการ ชื่อว่าพลาดอริยมรรคที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ ประการ ก็ชื่อว่าปรารถนาอริยมรรค ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน ๔ คือ ผู้พิจารณาเห็นธรรมอัน

<sup>๕๔</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

<sup>๕๐</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๕๑</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

<sup>๕๒</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

เป็นเหตุเกิด ธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้<sup>๕๓</sup>

สรุปความได้ว่าเป้าหมายสูงสุดของการเดินตามทางสติปัฏฐาน ๔ คือ เพื่อความบริสุทธิ์ ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้ง นิพพาน<sup>๕๔</sup> ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ก.) เพื่อความบริสุทธิ์<sup>๕๕</sup> คือบริสุทธิ์จากมลทิน บริสุทธิ์จากอุปกิเลสทั้งหลาย ความบริสุทธิ์ เหล่านี้ เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ข้อว่า เพื่อความหมดจดของสัตว์ ทั้งหลาย หมายความว่า เพื่อประโยชน์แก่ความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายผู้มีจิตเศร้าหมอง เพราะ มลทินทั้งหลายมีรากะเป็นต้น เพราะอุปกิเลสทั้งหลายมีอภิชฌาวิสมโลภะเป็นต้น เป็นความจริง<sup>๕๖</sup>

ข.) เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ โสกะ นั้นหมายถึง ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศกภาวะที่ เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่าง หนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ ส่วนคำว่า ปริเทวะ หมายถึงความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญของผู้ประกอบด้วย ความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ นี้เรียกว่า ปริเทวะ<sup>๕๗</sup> กล่าวคือ บางคนเศร้าโศกและรำพันคร่ำครวญ เพราะพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก พวกเขา ย่อมล่วงพ้นความทุกข์ใจเช่นนั้นได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน เช่น สันตติอามาคยที่โศกเศร้า เพราะการ เสียชีวิตของหญิงนักฟ้อน หรือนางปฐาจาราผู้เสียใจเพราะการเสียชีวิตของสามี บุตร และบิดามารดา ท่านเหล่านั้นพึงธรรมแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน ได้บรรลุธรรมในขณะพึงธรรมจบ<sup>๕๘</sup>

ค.) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส คำว่า เพื่อดับทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทางกาย ความไม่ สำราญทางกาย ความสวຍอารมณฺที่ไม่ว่าราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ทาง

<sup>๕๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๘๘๙/๒๕๖-๒๕๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๘๙/๔๒๙-๔๓๒.

<sup>๕๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๕๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ, ปธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๓ - ๓๙.

<sup>๕๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๖๕-๒๖๖.

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๙๑-๓๙๒/๒๖๐-๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๑-๓๙๒/๓๒๕-๓๒๖.

<sup>๕๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๑๓.

กาย ส่วนคำว่าโถมันัส หมายถึง ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากมโนสัมผัส นี้เรียกว่า ทุกข์ทางใจ<sup>๕๙</sup>

ง.) เพื่อบรรลุนิพพาน ในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ หมายถึงอริยมรรค มีองค์ ๘ ซึ่งมรรคในที่นี้เป็นได้ทั้งโลกียะและโลกุตระ มรรคที่เป็นโลกียะ ได้รูปนาม ได้พระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์ มรรคที่เป็นโลกุตระ ได้นิพพานเป็นอารมณ์ คำว่า บรรลุมรรคนั้นหมายเอาอริยมรรคทั้ง ๔ คือโสดาปัตติมรรค ๑ สกทาคามิมรรค ๑ อนาคามิมรรค ๑ อรหัตตมรรค ๑<sup>๖๐</sup>

จ.) เพื่อให้แจ้งนิพพาน การทำพระนิพพานให้แจ้งในที่นี้ หมายถึงการเอาพระอรหัตตผล<sup>๖๑</sup> เพื่อให้แจ้งคือเพื่อประจักษ์ด้วยตนเอง ซึ่ง อมตธรรมที่ได้ชื่อว่านิพพาน เพราะเว้นจากตัณหาเครื่องร้อยรัด จริ่งอยู่มรรคนั้น อันบุคคลเจริญแล้วย่อมยังการทำให้แจ้งพระนิพพานให้สำเร็จไปตามลำดับ ด้วยเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่าเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน<sup>๖๒</sup> ที่เป็นสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา<sup>๖๓</sup>

## ๒.) ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน

สติปัฏฐานเป็นธรรมที่นำไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสถึงหมู่สงฆ์สาวกของพระองค์ ย่อมกล่าวถึงว่าในหมู่สงฆ์นี้มีพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน ถัดนั้นมาทรงกล่าวถึงมีภิกษุบางรูปเจริญสติปัฏฐานสี่ (และโพธิปักขิยธรรม ๓๗) แสดงว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ย่อมเป็นผู้ใกล้ความเป็นพระอริยบุคคล<sup>๖๔</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรหมั่นเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาจะพึงได้บรรลุนิพพานในเวลาไม่ช้า เพียง ๗ ปีเป็นอย่างมากก็สามารถบรรลอรหัตตผล หรืออนาคามีผล ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี<sup>๖๕</sup> ปีจึงยกไว้บุคคลผู้เจริญ

<sup>๕๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๙๓-๓๙๔/๓๒๖.

<sup>๖๐</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทฺธิเถร, ปช. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, หน้า ๖๘ – ๖๙.

<sup>๖๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

<sup>๖๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๗๓.

<sup>๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓-๒๐๔/๙๕-๙๕.

<sup>๖๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕

สติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี... ๗ เดือน ... ๗ วัน พึงหวัง  
ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็น  
อนาคามี...<sup>๖๕</sup>

กล่าวได้ว่าในหนทางแห่งสติปัฏฐาน ซึ่งปลายทางเป็นเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานนั้น  
ในระหว่างทางเดินสู่พระนิพพาน ผู้ปฏิบัติยังสามารถได้รับประโยชน์ต่างๆจากการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อีกมากมาย ตั้งแต่ประโยชน์ในปัจจุบันคือประโยชน์ต่อร่างกายจาก  
การเดินจงกรม ประโยชน์จากการเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐานอันเสริมสร้างความอดทนอดกลั้น  
ให้แก่ผู้ปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็ย่อมได้รับผลในกายภาคน้ำคือการพัฒนาปัญญาในการ  
ละความเห็นผิดไปตามลำดับ และบรรลุอริยมรรคตั้งแต่ลำดับแรกคือโสดาปัตติมรรคและพัฒนาไป  
ตามลำดับจนเข้าถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นประโยชน์อันสูงสุดที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ  
ปัฏฐาน ๔ พึงได้รับในที่สุด

### ๒.๓.๒ ประโยชน์ต่อศาสนา

นอกจากสติปัฏฐาน ๔ จะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน กายภาคน้ำ และประโยชน์  
สูงสุดแก่ตัวผู้ปฏิบัติแล้ว หลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ นี้ ยังก่อให้เกิดประโยชน์ในส่วนรวมต่อ  
พระพุทธศาสนาอีกด้วย เนื่องจากสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ทำให้เกิดพระพุทธเจ้าขึ้น และเป็นธรรมที่  
ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนามีขึ้นและดำรงอยู่ได้ก็ด้วยสติป  
ฎฐานเป็นหนึ่งในเหตุปัจจัยนั่นเอง สรุปประโยชน์ของสติปัฏฐาน ๔ ที่มีต่อพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

#### ๒.๓.๒.๑ สติปัฏฐานเป็นธรรมที่ทำให้เกิดพระพุทธเจ้า

สติปัฏฐานเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน  
ทรงเจริญจึงได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เนื่องจากสติปัฏฐานเป็นทางสายเอกสายเดียวในการรู้  
แจ้งซึ่งพระนิพพาน พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ก็ทรงได้อาศัยการเจริญสติปัฏฐานนี้เอง เป็นทางแห่ง  
การตรัสรู้ ดังนั้นสติปัฏฐานจึงมีความสำคัญทั้งต่อการเกิดพระรัตนตรัย<sup>๖๖</sup>

<sup>๖๕</sup>ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

<sup>๖๖</sup>ดูรายละเอียดใน ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๕

### ๒.๓.๒.๒ สติปัฏฐานทำให้พระศาสนาตั้งอยู่ได้นาน

พระอานนท์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ เอาไว้ในจรัฏฐิติสูตรมีใจความว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน เพราะบุคคลได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการและเหตุปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ไม่นาน เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๖๗</sup>

สติปัฏฐานทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อมสูญไปของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เมื่อก่อนเข้าสู่ปรินิพพานในมหาปรินิพพานสูตรว่า สติปัฏฐาน เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง สวากทั้งหลาย พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนานี้ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย<sup>๖๘</sup>

### ๒.๓.๒.๓ สติปัฏฐานเป็นธรรมที่ทำให้เกิดความสามัคคีในศาสนา

สติปัฏฐาน เป็นธรรมที่เหมาะสมกับทุกคน ตั้งแต่คฤหัสถ์ผู้มีความเพียรในธรรม จนถึงพระอรหันต์ทั้งหลายต่างก็มีจิตตั้งมั่นอยู่ในการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง<sup>๖๙</sup>

จึงกล่าวได้ว่าสติปัฏฐานเป็นธรรมอันก่อให้เกิดความสามัคคีพร้อมเพรียงกันของพุทธบริษัท เป็นธรรมหมวดที่รวบรวมแนวทางการปฏิบัติสำหรับบุคคลทุกจริต โดยแบ่งเป็น ๔ หมวดใหญ่ ๑๓ หมวดย่อย ให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล จึงทำให้พุทธบริษัททั้งหมด สามารถดำเนินชีวิตไปในแนวทางเดียวกันอันเป็นแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ โดยไม่ขัดแย้งกันนั่นเอง

## ๒.๔ สรุปวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึก

<sup>๖๗</sup> คุรุยละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๘/๑๔๙-๑๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๘/๒๔๖-๒๔๗.

<sup>๖๘</sup> คุรุยละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๐. และที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๗๗/๑๓๘.

<sup>๖๙</sup> คุรุยละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒/๒

เวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้จิต) และ ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้ธรรม) มีรายละเอียดในแต่ละหมวดดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้กายรูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม แบ่งเป็น ๖ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดอานาปานะ คือการพิจารณาลมหายใจเข้าออก (๒) หมวดอิริยาบถ คือการพิจารณาการยืน เดิน นั่ง นอน (๓) หมวดสัมปชัญญะ คือการพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ (๔) หมวดปฏิกูลมนสิการ คือการพิจารณาอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย และความสกปรกของร่างกาย (๕) หมวดมนสิการธาตุ คือการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันประกอบกันเป็นร่างกาย และ (๖) หมวดนวลวิธิกะ คือ การพิจารณาซากศพในวาระต่างๆทั้ง ๙ วาระ การพิจารณาทั้ง ๖ หมวดนี้มีหลักการเดียวกันคือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ในที่สุด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) โดยให้พิจารณาถึงเหตุของความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หดหู่ พึงช่านหรือไม่ มีสภาวะอันยิ่งใหญ่ที่ข่มกิเลสได้ (มหัคคตะ) หรือไม่ มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่ยังวนเวียนอยู่ในกามาวจร คือตั้งแต่เนรมกจนถึงสววรรค์) หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่วนเวียนอยู่ในขั้นรูปพรหมและอรุปรหม) จิตมีสมาธิหรือไม่ จิตหลุดพ้น (จากกิเลสทั้งปวง) แล้วหรือไม่ เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาอาการของจิตว่าเป็นเช่นไรแล้ว ก็ให้พิจารณาเหตุเกิดและเหตุดับของอาการของจิตนั้น เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตนของจิต และคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในที่สุด

ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณารูปธรรมและนามธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา ธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น ๕ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดนิรวณ คือพิจารณาเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีทั้ง ๕ ประการ คือกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิตะ (ความหดหู่) อุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งช่านรำคาญ) และวิจิกิฉา

(ความล่งเลงสัย) (๒) หมวดชั้นร คือ พิจารณาองค์ทั้ง ๕ ที่มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันเป็นชีวิต ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (๓) หมวดอายตนะ คือพิจารณาอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พิจารณาอายตนะภายในและภายนอกที่กระทบกัน รวมถึงสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในกองทุกข์) ที่เกิดขึ้นจากการที่อายตนะกระทบกันนี้ (๔) หมวดโพชฌงค์ คือการพิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ ประการ ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจยะ (ความสอดส่องในธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบรำงับ) สมาธิ และอุเบกขา ว่ามีในตนหรือไม่ พิจารณาเหตุแห่งการเกิดขึ้น และเหตุแห่งการเจริญบริบูรณ์ (๕) หมวดสังขะ คือการพิจารณา ทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ภาวะดับแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับแห่งทุกข์)

พระไตรปิฎกได้อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือ ผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และหากผู้ปฏิบัติฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับประโยชน์ในภายภาคหน้าคือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากการพัฒนาปัญญาละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เข้าสู่ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

## บทที่ ๓

### การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของ วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

ด้วยเหตุที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นสอนในหลายโอกาส ในหลายรูปแบบ และทรงสอนถึงความสำคัญของสติปัฏฐานว่าเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่ชาวพุทธทุกท่านล้วนมุ่งหวัง ดังนั้นจึงมีสำนักต่างๆ เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กันอย่างมากมาย โดยบางสำนักได้เปิดสอนทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ รวมถึงการเดินทางไปสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ต่างประเทศเพื่อเป็นการเผยแผร์หลักธรรมอันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาให้กับชาวต่างชาติ

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นอีกหนึ่งสำนักที่เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้กับชาวไทยและชาวต่างชาติ มีผู้ปฏิบัติธรรมเข้าร่วมฝึกอบรมที่วัดเป็นจำนวนมาก โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยจำนวน ๗,๒๔๗ ท่านและผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจำนวน ๔๘๔ ท่าน<sup>๑</sup> เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) นอกจากนี้ทางวัดยังได้ส่งพระวิปัสสนาจารย์เดินทางไปเผยแผร์วิปัสสนากรรมฐานที่ต่างประเทศอีกด้วย ทำให้สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นที่รู้จักในวงกว้างทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

#### ๓.๑ วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดที่มีประวัติยาวนานวัดหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ มีอายุครบ ๕๒๒ ปีเมื่อวันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๗ ได้เริ่มตั้งเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานเมื่อวันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๑๘ โดยพระธรรมมังคลาจารย์ (พระครูพิพัฒนคุณาภิบาล, ทอง สิริมงคล ในขณะนั้น) ปัจจุบันวัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ อยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาส มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม

<sup>๑</sup> คณะศึกษานาติศาสตร์, สรรพธรรม ๓, หน้า ๘๒.

แนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างประเทศอย่างต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ได้มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยจำนวน ๗,๒๔๗ ท่านและผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจำนวน ๔๘๔ ท่าน<sup>๒</sup> โดยการฝึกอบรมทั้งหมดอยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

พระครูภาวนาวิรัช มีผลงานทางด้านการศึกษาสงฆ์มากมาย ทั้งเคยเป็นครูสอนปริยัติธรรม ณ วัดเมืองมาง อ.เมือง จ.เชียงใหม่ (พ.ศ. ๒๕๒๙) เป็นครูใหญ่สำนักเรียนพระอภิธรรม วัดเมืองมาง (พ.ศ. ๒๕๓๔) เป็นเจ้าสำนักเรียนโรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) (พ.ศ. ๒๕๓๗) และ ปัจจุบันพระครูภาวนาวิรัชได้รับผิดชอบงานหลายส่วน ทั้งเป็นกรรมการควบคุมสอบบาลีสนามหลวง และสอบธรรมสนามหลวง คณะจังหวัดเชียงใหม่ เป็นอาจารย์สอนวิชาธรรมภาคปฏิบัติ (กรรมฐาน) พระนิสิต มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และวิทยาเขตแพร่ นอกจากนั้นยังสอนกรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่มาฝึกปฏิบัติที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และยังได้เดินทางไปสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในประเทศต่างๆ เช่น เม็กซิโก จีน และเยอรมัน เป็นต้น<sup>๓</sup>

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) มีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ มาตั้งแต่พระครูพิพัฒนคณาภิบาล (พระธรรมมังคลาจารย์ในปัจจุบัน) ได้เริ่มตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน ที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เนื่องจากพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมจฺโล) ได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในสายการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ มาจากพระภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (พระมหาสีสะยาตอ) และจาก พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ (สมณศักดิ์ล่าสุด พระธรรมธีรราชมหามุนีเจ้าคณะภาค ๙)<sup>๔</sup> และ ต่อมาเมื่อพระครูภาวนาวิรัช (พระสมุห์สุพันธ์ อาจิณสีโล ในขณะนั้น) ได้มาดำรงตำแหน่งรักษาการเจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ก็ได้สืบทอดเจตนารมณ์ของพระธรรมมังคลาจารย์ โดยการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เรื่อยมาจวบจนถึงปัจจุบัน

<sup>๒</sup> คณะศิษยานุศิษย์, **สรรพธรรม ๓**, หน้า ๘๒.

<sup>๓</sup> กองงานเลขานุการ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), หน้า ๒๔-๒๗.

<sup>๔</sup> ุรยละเอียดใน พระมหาธนวัฒน์ ธนวุฒโน ป.ธ.๙ แม่ชีจินตนา เกรเกอร์, **๙๐ ปีที่ทรงคุณค่า กับกาลเวลาที่ผ่านไป พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.**, (เชียงใหม่ : หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑-๕๙.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ในงานวิจัยชิ้นนี้จึงหมายความรวมถึงแหล่งข้อมูลทั้งของพระภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (พระมหาสีสะยาตอ) พระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ (พระธรรมธีรราชมหามุนี เจ้าคณะภาค ๙) ดร. ภิกษุทันตะ อาสภเถระ พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคโล) และพระครูภาวนาวิรัช เนื่องจากเป็นแนวทางคำสอน และการปฏิบัติในรูปแบบเดียวกัน ที่สืบทอดกันมานั่นเอง

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ได้ดำเนินงานด้านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางการกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ เป็นงานหลักมาเป็นเวลากว่า ๔๐ ปี โดยให้การอบรมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องตลอดปี มีระเบียบขั้นตอนปฏิบัติ วิธีการสอนและการฝึกอบรมสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติเช่นเดียวกันทุกประการ โดยผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะมีเจ้าหน้าที่เจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างประเทศคอยอำนวยความสะดวกในเรื่องการแปลภาษาและอธิบายข้อสงสัยต่างๆในการดำเนินชีวิตภายในวัด ทำให้วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นที่รู้จักในวงกว้างในฐานะที่เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่รองรับทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ทำให้มีผู้สนใจเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับวัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี

### ๓.๒ ขั้นตอนการเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีการเปิดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยจะมีสำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ดูแลผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทย และสำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ฝ่ายต่างประเทศ (Foreigner Office) ดูแลผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ โดยผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติมีขั้นตอนการเข้าฝึกปฏิบัติที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เช่นเดียวกัน ดังนี้

#### ๓.๒.๑ การลงทะเบียนเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

ผู้ที่สนใจจะเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) นั้น จะต้องแจ้งความประสงค์แก่ทางวัด โดยชาวไทยแจ้งที่สำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) โดยแจ้งวันที่จะเข้าฝึกปฏิบัติ และจำนวนวันที่จะเข้าฝึกปฏิบัติที่วัด โดยทางวัดมีข้อกำหนดให้ผู้ปฏิบัติชาวไทยที่เข้าปฏิบัติคนเดียวต้องเข้าฝึกปฏิบัติที่วัดอย่างน้อย ๓ วัน และไม่เกิน ๔๕ วัน ส่วนผู้ปฏิบัติชาวไทยที่มาเป็นคณะ ให้เข้าฝึกปฏิบัติเป็นระยะเวลา ๓-๗ วัน

ชาวต่างชาติประเทศที่สนใจเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่สำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ฝ่ายต่างประเทศ โดยทางวัดมีข้อกำหนดเรื่องจำนวนวันที่เข้ารับการอบรมสำหรับชาวต่างชาติต่างจากชาวไทยคือ สำหรับชาวต่างชาติทางวัดมีกำหนด

ระยะเวลาการฝึกอบรมให้เลือก ๒ ประเภทคือ เข้าฝึกปฏิบัติระยะสั้นเป็นเวลา ๑๐ วัน หรือเข้าปฏิบัติเต็มรูปแบบ เป็นเวลา ๒๖ วัน เนื่องจากชาวต่างชาติต้องใช้เวลาในการปรับตัวทั้งเรื่องของเวลาและความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตในวัดและประเพณีวัฒนธรรมของชาวไทย หากใช้เวลาน้อยกว่า ๑๐ วันก็จะไม่เพียงพอที่จะเรียนรู้และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ๓.๒.๒ การเตรียมตัวเข้าพักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

เมื่อผู้ปฏิบัติได้แจ้งความจำนงค์แก่ทางสำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) แล้ว ผู้ปฏิบัติก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม ทั้งเครื่องแต่งกาย คือชุดสุภาพสีขาวล้วน ของใช้ส่วนตัว บัตรประจำตัวประชาชน สำหรับผู้ปฏิบัติชาวไทย ดอกบัว ๑๑ ดอก รูปและเทียนอย่างละ ๑ ห่อ เพื่อใช้ในพิธีรับพระกรรมฐาน และเดินทางมาถึงวัดก่อนพิธีเข้ารับพระกรรมฐานอย่างน้อย ๓๐ นาที พิธีรับพระกรรมฐานจะมีทุกวัน ยกเว้นวันพระ โดยผู้ปฏิบัติชาวไทยจะมีพิธีรับพระกรรมฐานในช่วงเช้าเวลา ๘.๐๐ น.

ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติก็ต้องเตรียมตัวเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทย คือเตรียมของใช้ส่วนตัว ชุดสุภาพสีขาวล้วน ดอกบัว ๑๑ ดอก รูปและเทียนอย่างละ ๑ ห่อ แต่แตกต่างกันในเรื่องเอกสารคือ ชาวต่างชาติต้องเตรียมหนังสือเดินทาง วีซ่า พร้อมรูปถ่าย ๒ ใบ และเดินทางมาถึงวัดก่อนพิธีรับพระกรรมฐานอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง ชาวต่างชาติจะมีพิธีรับพระกรรมฐานทุกวัน ยกเว้นวันพระในช่วงเย็นเวลา ๑๘.๐๐ น. สาเหตุที่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติต้องมาก่อนเวลาเป็นเวลา ๒ ชั่วโมงเพื่อเตรียมการอบรมเรื่องประเพณีวัฒนธรรมไทยในเรื่องพื้นฐาน เช่น การกราบพระพุทธรูป การแสดงความเคารพพระสงฆ์ มารยาทไทยพื้นฐาน เช่น การไม่ยื่นเท้าไปทางพระพุทธรูปและพระสงฆ์ เป็นต้น

### ๓.๒.๓ พิธีรับพระกรรมฐาน

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) จะมีเจ้าหน้าที่เป็นผู้นำในพิธีรับพระกรรมฐานทุกขั้นตอน โดยจะมีพานดอกไม้ รูป เทียนทั้งหมด ๔ พาน เมื่อเริ่มพิธีจะสวดรับกรรมฐาน โดยพานที่ ๑ เป็นพานเพื่อสวดบูชาพระรัตนตรัย พานที่ ๒ เป็นการสวดอาราธนาศีล ๘ จากนั้นพานที่ ๓ ใช้เพื่อขอกรรมฐานจากพระวิปัสสนาจารย์ โดยเจ้าหน้าที่จะนำผู้ปฏิบัติกล่าวคำถวายตัวต่อพระรัตนตรัย กล่าวคำถวายตัวต่อพระอาจารย์ กล่าวคำขอกรรมฐาน คำแผ่เมตตา คำเจริญมรณานุสติ และคำตั้งสัจจะอธิษฐาน ส่วนพานที่ ๔ ใช้เพื่อกล่าวคำขอขมาต่อครูบาอาจารย์ จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะให้โอวาทเรื่องสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติก็จะเข้าพิธีรับพระกรรมฐานเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยทุกประการ โดยมีพระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นล่ามอธิบายขั้นตอนพิธีเป็นภาษาอังกฤษ และนำสวดภาษาบาลีพร้อมอธิบายความหมายพิธีแต่ละขั้นตอน

### ๓.๒.๔ การให้โอวาทเรื่องสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ

หลังจากจบพิธีรับพระกรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้โอวาทเรื่องสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติ เป็นการชี้แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้เข้าปฏิบัติ มีโอวาทดังนี้ว่า<sup>๕</sup>

“การที่เรามาปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อที่จะยกสถานภาพทางจิตของเรา จากความเป็นปุถุชน ขึ้นมาเป็นกัลยาณชน และอริยชนในที่สุด การที่จะเป็นอริยชนได้นั้นจะต้องมีการปฏิบัติ วิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ คือ การเอาสติมากำหนดที่กาย เวทนา จิต และธรรม ให้กล่าวตามว่า

(ให้ผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวตามพร้อมกัน ๓ ครั้ง)

“วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กาย ๒) เวทนา ๓) จิต ๔) ธรรม”

กาย คือ การรู้อาการของยวบของท้อง เช่น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ หรือ ขว้าง หนอ ซ้ายย่างหนอ ซึ่งเป็นอาการที่ออกมาจากทางกายเป็นต้น

เวทนา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าเกิดสุขเวทนา หรือทุกข์เวทนามาก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อนแล้วมามากำหนดในสุขเวทนา หรือ ทุกเวทนานั้น เช่น ถ้าปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้วก็กลับมามากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลัก ของเราต่อไป เป็นต้น

จิต ในขณะที่เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าจิตของเราคิดถึงการทำงาน คิดถึงบ้านเรือน คิดดี ไม่ดีอะไรก็ตาม ก็ให้หยุดกำหนดพองหนอยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมามากำหนดว่าคิด หนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมามากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์ หลักของเราต่อไป

ธรรม คือ นิรวณ ๕ ได้แก่ ความชอบพอใจ ไม่ชอบพอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ๕ อย่างนี้ มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้า นิรวณธรรมตัวใดตัวหนึ่ง เข้ามาข้องในอารมณ์ เช่น เกิดความพอใจอะไรขึ้นมาก็ให้หยุดกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมามากำหนดว่า พอใจหนอ ๆๆ ถ้าไม่พอใจก็กำหนดว่า ไม่พอใจ หนอ ๆๆ ถ้าง่วงก็กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆๆ ฟุ้งก็กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆๆ สงสัยก็กำหนดว่าสงสัย

---

<sup>๕</sup>พระเทพสิทธิธารจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (เชียงใหม่ : คณะศิษยานุศิษย์, ๒๕๔๘), หน้า ๖-๑๐ .

หนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็น อารมณ์หลักของเราต่อไป เป็นต้น

นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

สำหรับการให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาตินั้น พระวิปัสสนาจารย์จะให้โอวาทเป็นภาษาอังกฤษ ความหมายเดียวกับที่ให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยทุกประการ

### ๓.๒.๕ การสาธิตวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

หลังจากพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติแล้ว ถือเป็นการเสร็จสิ้นพิธีรับพระกรรมฐานอย่างสมบูรณ์ จากนั้นเจ้าหน้าที่จะทำการสาธิตวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติทุกท่าน โดยสอนวิธีการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยในขั้นตอนนี้ เจ้าหน้าที่จะสอนวิธีการฝึกปฏิบัติในขั้นพื้นฐานแก่ผู้ปฏิบัติทุกท่าน หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปฝึกปฏิบัติและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะรับการฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติธรรมจากพระสงฆ์ผู้ดูแลสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ การฝึกอบรมผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะมีขั้นตอนในการสาธิต เช่นเดียวกับการอบรมผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยทุกประการ โดยจะเริ่มสอนการปฏิบัติในขั้นพื้นฐานแก่ทุกท่าน และจะมีการเพิ่มเติมขั้นตอนในการปฏิบัติโดยพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์เป็นรายบุคคลตามความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการอบรมเพิ่มเติมในเรื่องประเพณีวัฒนธรรม และมารยาทไทยขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ชาวต่างชาติปรับตัวในการดำรงชีวิตในวัดได้อย่างราบรื่น เช่น สอนการแสดงความเคารพพระสงฆ์และแม่ชี สอนอาการบางอย่างที่ไม่ควรทำ เช่นการยกเท้าขึ้นไปทางพระพุทธรูป เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติมีขั้นตอนการเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เหมือนกันในทุกขั้นตอนหลักทุกประการ มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยในบางเรื่องเช่น เวลาในการเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน เอกสารที่ต้องใช้ในการลงทะเบียน และการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและมารยาทไทยให้กับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

### ๓.๓ คำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) สอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดพุทธพจน์เป็นหลัก และมีการขยายความอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจได้โดยละเอียด เช่นการอธิบายความหมายของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็จะยกพุทธพจน์จากมหาสติปัฏฐานสูตรมาสอน และอธิบายความหมายพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ ดังเช่นคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในหนังสือ “เปิดประตูสู่นิพพาน” ซึ่งจะมีการอธิบายถึงความหมายและวิธีการปฏิบัติในหมวดต่างๆ ทั้ง ๔ ของสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย หรือรูปขันธ์ เช่น การเดินจงกรม ขว้างงหนอ ซ้ายงหนอ และการกำหนดลมหายใจเข้าออก รู้อาการพองยุบของท้อง เช่น พองหนอ ยุบหนอ

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา หรือเวทนา  
 ชันธ์ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า กำลังสุขอย่างไร ทุกข์อย่างไร หรือไม่สุข  
 ไม่ทุกข์ คือเฉยๆ ก็รู้ชัดแจ้ง

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต หรือ วิญญาณ  
 ชันธ์ เช่น การกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน สงบ  
 หรือไม่สงบ ก็รู้ว่างจิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม คือสัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ สัญญาขันธ์คือความจำได้หมายรู้ สังขารขันธ์คือความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ ก็ต้องกำหนดรู้ว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง พุง สงสัย ซึ่งเรียกว่านิรณ ก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ

นอกจากนี้วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้สอนเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นการนำพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรมาสอนเป็นหลัก ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) คือ ร่างกายแข็งแรงจากการเดินจงกรม<sup>๖</sup> เพิ่มกำลังสติ

๖. ทรัพยากรเอียดใน มลนินิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง, เปิดประตูสู่นิพพาน, หน้า

<sup>๗</sup> ประโยชน์ในกายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) อันผู้ปฏิบัติย่อมจะได้รับหากได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งประโยชน์อันจะเกื้อหนุนส่งให้จิตไปในภพที่ดีในชาติถัดไป และประโยชน์ในการพัฒนาปัญญาทำลายความเห็นผิดในด้านต่างๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์จากการปฏิบัติที่สามารถติดตามตัวผู้ปฏิบัติไปยังภพชาติต่อไปได้<sup>๘</sup> ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถประโยชน์) ก็คือ พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งคำสอนนี้ยึดหลักจากพระไตรปิฎกมาตั้งแต่พระโสภณมหาเถระ (พระมหาสีสะยาตอ) ผู้เป็นอาจารย์ของการปฏิบัติในแนวทางพองหนอ ยุบหนอ ที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ใช้ในการปฏิบัติในปัจจุบัน โดย พระโสภณมหาเถระได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพานว่า

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่าภาวนามยปัญญา ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ นี้<sup>๙</sup>

กล่าวได้ว่าวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ได้เน้นสอนถึงประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอ้างอิงคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก ตั้งแต่ประโยชน์ในปัจจุบันคือประโยชน์จากการเจริญสติ และประโยชน์จากการเจริญสมาธิ ประโยชน์ในกายภาคหน้าคือประโยชน์ในการพัฒนาปัญญาละความเห็นผิดคือวิปัสสนาทั้ง ๔ ประการ เพื่อส่งจิตไปยังภพภูมิที่ดีขึ้นในชาติต่อไป จนถึงประโยชน์สูงสุดอันเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการบรรลุมรรคผลนิพพานนั่นเอง

<sup>๗</sup>ดูรายละเอียดใน กองงานเลขานุการ วัดรำเปิง (ตโปทาราม), สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดรำเปิง (ตโปทาราม), หน้า ๓๒.

<sup>๘</sup>ดูรายละเอียดใน คณะลูกศิษย์, ทางสายเอก, หน้า ๒๐๘.

<sup>๙</sup>ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน,, หน้า

### ๓.๔ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบทอดมาจากพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริขันธ์) จากที่พระธรรมมังคลาจารย์ได้เคยไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระภิกษุทันตะโสภณมหาเถร (พระมหาสีสะยาตอ) ที่ประเทศสหภาพพม่า ซึ่งแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอนี้ มีหลักการคือให้ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นหลัก การเดินจงกรมจะกำหนดการย่างของเท้า โดยใช้คำว่า “หนอ” ลงท้าย ส่วนการนั่งสมาธิ จะกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ เป็นหลัก และมีการไล่กำหนดจุดต่างๆทั่วร่างกาย โดยใช้คำว่า “ถูกหนอ” ในการกำหนดจุดแต่ละจุด

ในขณะที่ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่นั้น หากมีอาการใดๆเกิดขึ้นกับร่างกาย หรือจิตใจ ก็ให้หยุดการกำหนดการเดิน หรือการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ และมากำหนดอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจ เช่น “เมื่อยหนอ” “เจ็บหนอ” เป็นต้น (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) นอกจากนี้ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต ตามรู้ว่าจิตมีอาการ โลภ โกรธ หลง หรือไม่ และกำหนดรู้เช่น “อยากได้หนอ” “โกรธหนอ” เป็นต้น และตามกำหนดรู้ธรรมะต่างๆ อันได้แก่ นิรวณ ๕ ที่เกิดขึ้น เช่น “ง่วงหนอ” “ฟุ้งซ่านหนอ” เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน (การกำหนดอาการในการกราบพระรัตนตรัยอย่างละเอียด) เดินจงกรม และนั่งสมาธิ และพระวิปัสสนาจารย์จะคอยตรวจสอบอารมณ์ในการปฏิบัติ และสอนให้กำหนดให้ละเอียดขึ้นเรื่อยๆเป็นขั้นตอน เพื่อฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้นเรื่อยๆตามลำดับและมีกำลังในการเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงในพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน อันจะเป็นปัญญานำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง

รายละเอียดวิธีการปฏิบัติในรูปแบบต่างๆมีดังนี้คือ

#### ๓.๔.๑ การกราบสติปัฏฐาน

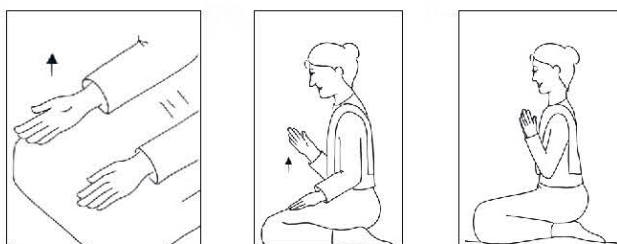
การกราบสติปัฏฐานเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะทำก่อนการเริ่มเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เป็นการเตรียมกายและใจให้พร้อมแก่การปฏิบัติ โดยการรวมสติมาไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ ลดความเร่งรีบและอารมณ์ที่ฟุ้งซ่านให้พร้อมสำหรับการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ การกราบสติปัฏฐานมีรายละเอียดขั้นตอนดังนี้

ก.)คุกเข่าในท่าเทพบุตรสำหรับผู้ปฏิบัติชายและท่าเทพธิดาสำหรับผู้ปฏิบัติหญิง เก็บนิ้วและวางมือไว้บนหน้าขา สติอยู่กับกายทั้งหมดและกำหนดในใจว่า “นั่งหนอ” ๓ ครั้ง



ภาพที่ ๑ การกำหนดการนั่งในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๐</sup>

ข.) ให้สติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือขวา พลิกมือตั้งขึ้น กำหนดในใจว่า “พลิกพนม” ๓ ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนด “ขึ้นพนม” ๓ ครั้ง มือจรดศูนย์กลางอก กำหนด “ถูกพนม” ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นเดียวกัน) จนมือประกบกันอยู่กลางอก



ภาพที่ ๒ การกำหนดการยกมือขึ้นกลางอกในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๑</sup>

ค.) สติอยู่ที่มือทั้งสอง ยกมือขึ้นแล้วกำหนดคำว่า “ขึ้นพนม” ๓ ครั้ง หัวแม่มือจรดระหว่างคิ้วกำหนดว่า “ถูกพนม” ๓ ครั้ง ลดลงมากำหนดว่า “ลงพนม” ๓ ครั้ง มือจรดหน้าอกกำหนดว่า “ถูกพนม” ๓ ครั้ง

<sup>๑๐</sup> กองงานเลขานุการ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), หน้า ๓๘.

<sup>๑๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.



ภาพที่ ๓ การกำหนดการยกมือขึ้นจรระหว่างคิ้วในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๒</sup>

ง.) สติอยู่ที่กายส่วนบน ค่อยโน้มกายลงมากำหนดว่า “ก้มหนอ” ๓ ครั้งจนกายอยู่ในระดับที่มือพอเหยียดถึงพื้นข้างหน้าได้

จ.) สติอยู่ที่มือขวา ลดมือขวาลง กำหนดว่า “ลงหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อมือขวาถูกพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ๓ ครั้งแล้วคว่ำมือลง กำหนดว่า “คว่ำหนอ” ๓ ครั้ง (มือซ้ายก็ทำเช่นกัน) ให้มือทั้งสองห่างกันขนาดที่หัวแม่มือทั้งสองพอแตะถึงกันได้



ภาพที่ ๔ การลดมือลงแตะพื้นในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๓</sup>

ฉ.) สติอยู่ที่กายส่วนบนอีกครั้ง ค่อยโน้มตัวลงไปกำหนดว่า “ก้มหนอ” ๓ ครั้ง แล้วค่อยยืดกายส่วนบนขึ้นกำหนดว่า “เงยหนอ” ๓ ครั้ง จนแขนทั้งสองเหยียดตรง

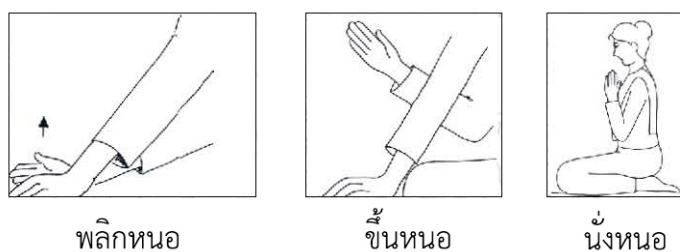
<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

<sup>๑๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.



ภาพที่ ๕ การก้มตัวในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๔</sup>

ช.) สติจับที่มือขวา พลิกมือขึ้นกำหนดว่า “พลิกหนอ” ๓ ครั้ง ยกมือขึ้นกำหนด “ขึ้นหนอ” ๓ ครั้ง มือจรดอุ้งกลางอก กำหนด “ถูหนอ” ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) จนมือประกบกัน พนมอยู่กลางอกอีกครั้ง



ภาพที่ ๖ การยกมือขึ้นแตะอกในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๕</sup>

ช.) สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ ๓ – ๗ ซ้ำอีก ๒ ครั้ง

ณ.) สติอยู่ที่มือทั้งสองแล้วทำตามข้อ ๓ อีก ๑ ครั้ง

ญ.) สติอยู่ที่มือขวา ลดมือขวาวางบนหน้าขา กำหนดว่า “ลงหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อมือถูกหน้าขา กำหนดว่า “ถูหนอ” ๓ ครั้ง แล้วคว่ำมือลงกำหนดว่า “คว่ำหนอ” ๓ ครั้ง (มือซ้ายทำเช่นกัน) จบตรงท่านั่งเดิมที่เริ่มต้นคือ ท่าเทพบุตร หรือท่าเทพธิดาที่วางมือไว้บนหน้าขาทั้งสองข้าง สติอยู่กับกายทั้งหมดแล้วกำหนดว่า “นั่งหนอ” ๓ ครั้ง หลังจากนั้นให้ต่อด้วย การลุกขึ้นยืนเพื่อเริ่มเดินจงกรมต่อไป<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

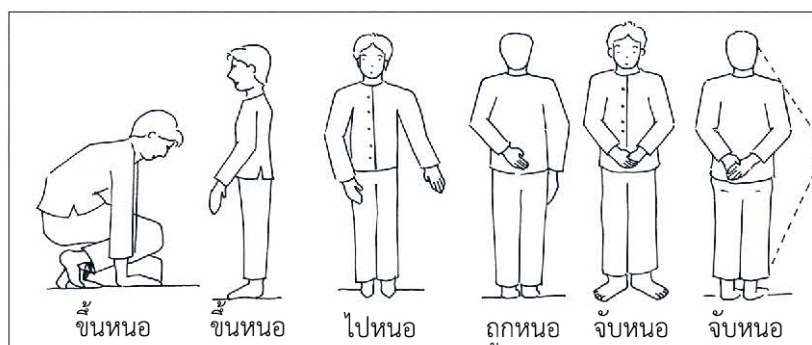
<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๗-๔๐.



ภาพที่ ๗ การลดมือวางบนหน้าตักในการกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๗</sup>

การลุกขึ้นยืนเพื่อเตรียมเดินจงกรมนั้นก็ต้องมีการกำหนดในแต่ละอิริยาบถย่อย เพื่อให้ไม่ให้เกิดอาการสั่นไหวจากการกราบสติปัฏฐานขาดตอน โดยให้กำหนดตั้งแต่ยกตัวขึ้น ขยับมือที่ละข้างมาวางทับกัน และกำหนดยืนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเดินจงกรม



ภาพที่ ๘ การกำหนดลุกขึ้นยืนหลังกราบสติปัฏฐาน<sup>๑๘</sup>

การกราบสติปัฏฐานนี้เปรียบเสมือนการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนการใช้งาน ทำให้ร่างกายและจิตใจช้าลง เพื่อเตรียมพร้อมในการกำหนดสติอย่างต่อเนื่องในการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิต่อไป วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ได้สอนให้ผู้ฝึกปฏิบัติทุกท่านเริ่มฝึกปฏิบัติจากการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยจะเริ่มจากการกราบสติปัฏฐาน ๑ รอบ และเดินจงกรม – นั่งสมาธิสลับกันไปเรื่อยๆ ในช่วงเวลาการปฏิบัติ โดยการกราบสติปัฏฐานจะมีรูปแบบเดียวเท่านั้น ทำเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ หรือผู้ฝึกปฏิบัติที่มีประสบการณ์ในการฝึกมาแล้ว แต่การเดินจงกรมและการนั่งสมาธินั้น ผู้ฝึกปฏิบัติแต่ละท่านจะมีวิธีการกำหนด และเวลาในการฝึกปฏิบัติ

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

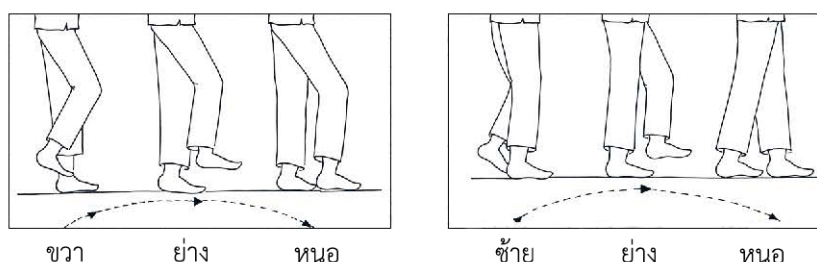
<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการปฏิบัติ และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาและกำหนดรูปแบบการปฏิบัติให้กับผู้ปฏิบัติแต่ละท่านเป็นรายบุคคล

### ๓.๔.๒ การเดินจงกรม

หลังจากการบสตีปฐฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะฝึกปฏิบัติต่อการเดินจงกรม การเดินจงกรมแบ่งเป็น ๖ ระยะ โดยที่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” เป็นเวลา ๑๕ นาทีสลับกับการนั่งสมาธิ หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ โดยแต่ละระยะจะเป็นการกำหนดอาการเดินที่ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ เตรียมพร้อมที่จะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน โดยมีรายละเอียดระยะการเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะดังนี้<sup>๑๙</sup>

๑.) การเดินจงกรม ๑ ระยะ ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ (right go thus – left go thus)



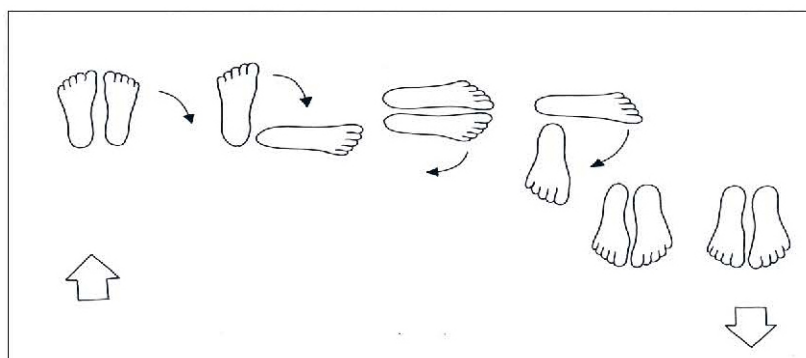
ภาพที่ ๙ การเดินจงกรม ๑ ระยะ<sup>๒๐</sup>

ให้ผู้ปฏิบัติใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียว เมื่อยืนขึ้นเรียบร้อยแล้วให้เก็บมือไว้ข้างหลังหรือข้างหน้าก็ได้โดยกำหนดอาการเคลื่อนไหวของแขนนั้นโดยให้มือขวาวางบนมือซ้าย ไม่เกร็งไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืนว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” การเดินระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” แล้วเอาจิตจดจ่อที่เท้าซ้าย ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้

<sup>๑๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๘-๒๗๙.

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

“ซ้าย” ขณะเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมกับคำว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” สลับกันไปเช่นนี้เรื่อย ๆ การเดินให้เดินอย่างช้า ๆ พร้อมกับการกำหนด เดินไปจนสุดทางแล้วเดินกลับ เมื่อเดินไปสุดทางแล้ว หยุดกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืน แล้วกำหนดว่า “ยืนหนอๆ” แล้วกลับพร้อมกับกำหนดรู้ว่าการหมุนเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอๆ” ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายจนกระทั่งกลับตัวเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดยืนว่า “ยืนหนอๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป เมื่อเดินได้ตามเวลาที่กำหนดแล้วจึงกำหนดการนั่งต่อไป



ภาพที่ ๑๐ การกลับเท้าในการเดินจงกรม<sup>๒๑</sup>

## ๒.) การเดินจงกรม ๒ ระยะ ยกหนอ – เหยียบหนอ (Lifting – Putting)

เริ่มต้นเตรียมตัวการเดินเหมือนการเดินจงกรม ๑ ระยะ หลังจากกำหนด “ยืนหนอๆ” แล้ว ให้ตั้งสติกำหนดกดเท้าซ้ายไว้ให้มั่น ยกเท้าขวาและยื่นออกไปข้างหน้าพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” และก้าวเท้าวางลงกับพื้นและกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เดินไปเรื่อยๆจนสุดทางจงกรม และกำหนดการหยุดและการกลับเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ

## ๓.) การเดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ (Lifting – Moving – Putting)

เริ่มต้นเตรียมตัวการเดินเหมือนการเดินจงกรม ๑ ระยะ เมื่อยกเท้าขวาให้ยกขึ้นตรงๆทั้งฝ่าเท้าและกำหนด “ยกหนอ” เมื่อเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าให้กำหนด “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเหยียบราบลงบนพื้นให้กำหนดว่า “เหยียบหนอ” เดินไปเรื่อยๆจนสุดทางจงกรม และกำหนดการหยุดและการกลับเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ

<sup>๒๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

**๔.) การเดินจงกรม ๔ ระยะ ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เขยิบหนอ (Heel Up – Lifting – Moving – Putting)**

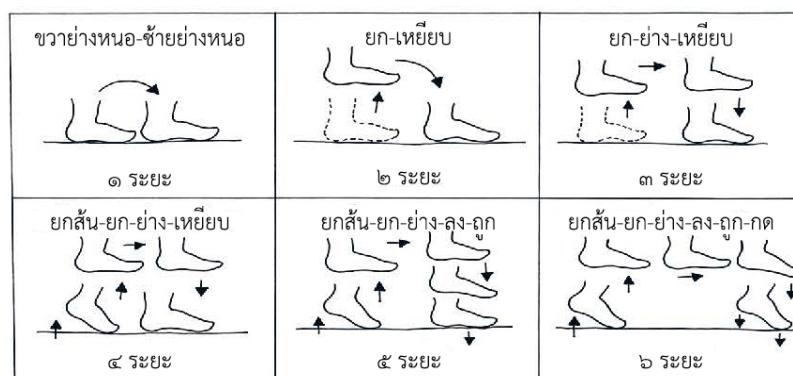
เริ่มต้นเตรียมตัวการเดินเหมือนการเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นกำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อย่างเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” และเมื่อเท้าเขยิบราบกับพื้นให้กำหนดว่า “เขยิบหนอ” เดินไปเรื่อยๆจนสุดทางจงกรม และกำหนดการหยุดและการกลับเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ

**๕.) การเดินจงกรม ๕ ระยะ ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ (Heel Up – Lifting – Moving – Lowering – Touching)**

เริ่มต้นเตรียมตัวการเดินเหมือนการเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นกำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อย่างเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” ขณะลดเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น ให้กำหนดว่า “ลงหนอ” ขณะที่ปลายเท้าแตะถูกพื้นกำหนดว่า “ถู” และเมื่อส้นเท้าสัมผัสพื้นกำหนดว่า “หนอ” เดินไปเรื่อยๆจนสุดทางจงกรม และกำหนดการหยุดและการกลับเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ

**๖.) การเดินจงกรม ๖ ระยะ ยกส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ – กดหนอ (Heel Up – Lifting – Moving – Lowering – Touching – Pressing)**

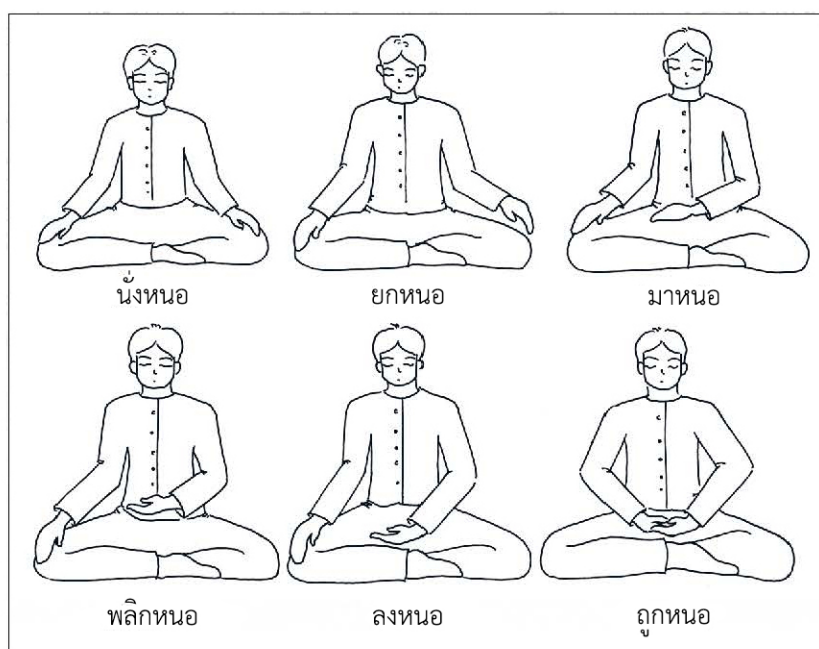
เริ่มต้นเตรียมตัวการเดินเหมือนการเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ขณะยกเท้าขึ้นจากพื้นกำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อย่างเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” ขณะลดเท้าลงแต่ยังไม่ถึงพื้น ให้กำหนดว่า “ลงหนอ” ขณะที่ปลายเท้าแตะถูกพื้นกำหนดว่า “ถูหนอ” และเมื่อกดส้นเท้าลงกับพื้นให้กำหนดว่า “กดหนอ” เดินไปเรื่อยๆจนสุดทางจงกรม และกำหนดการหยุดและการกลับเช่นเดียวกับการเดินจงกรม ๑ ระยะ



ภาพที่ ๑๑ การเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ<sup>๒๒</sup>

### ๓.๔.๓ การนั่งสมาธิ

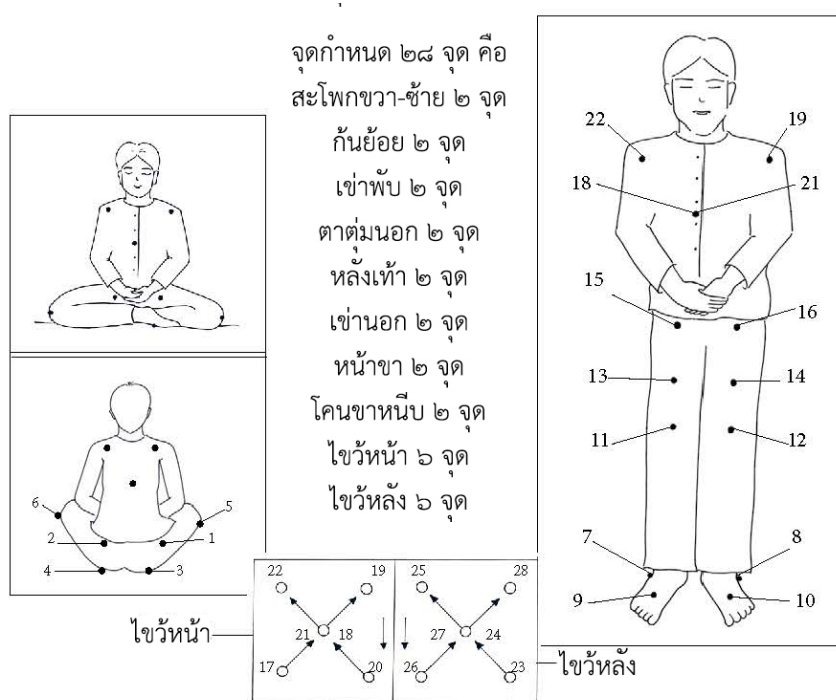
การกำหนดอิริยาบถนั่งหรือการนั่งสมาธิ เริ่มจากการเตรียมพร้อมด้วยการนั่งขัดสมาธิ วางมือไว้ที่หน้าขา และกำหนดการเคลื่อนไหวที่ละข้างมาวางไว้ที่หน้าตัก โดยกำหนด ยกนอก-มานอก-พลิกนอก-ลงนอก-ถูนอก เริ่มจากมือซ้ายและมือขวามาวางทับมือซ้าย เพื่อเริ่มกำหนดอาการ พอง-ยุบของท้องต่อไป



ภาพที่ ๑๒ การเตรียมท่ายานสมาธิ<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

การนั่งสมาธิแบ่งเป็น ๔ ระยะ โดยในการนั่งสมาธิ ๔ ระยะนั้นจะมีการกำหนดจุดต่างๆ ตามร่างกาย ค่อยๆเพิ่มไปที่ละ ๒ จุดจนครบ ๒๘ จุด ที่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มจากการนั่งสมาธิ ๒ ระยะ คือ การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” เป็นเวลา ๑๕ นาทีสลับกับการเดินจงกรม หลังจากนั้น พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนด และเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ โดยแต่ละระยะจะเป็นการกำหนดจุดต่างๆตามร่างกายเพิ่มขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ เตรียมพร้อมที่จะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวตน โดยการกำหนดจุดในการนั่งสมาธินี้ สามารถใช้ในการยืน และนอนกรรณฐานได้ด้วยเช่นกัน มีรายละเอียดการกำหนดจุดทั้งหมดดังนี้<sup>๒๔</sup>



ภาพที่ ๑๓ การกำหนดจุดในการนั่ง (ยืน, นอน) กรรณฐาน<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

<sup>๒๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๔-๓๒๐.

<sup>๒๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

### ๑.) การนั่งสมาธิ ๒ ระยะ พองหนอ – ยุบหนอ (Rising – Falling)

เพื่อให้การกำหนดต่อเนื่องกันไป ขณะย่อตัวลงให้กำหนดว่า “ลง” ขณะหยุดให้กำหนดรู้พร้อมกับคำว่า “หนอ” หรือกำหนดว่า “ลงหนอๆ” เป็นระยะจนกระทั่งสะโพกสัมผัสพื้นให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” แล้วกำหนดที่ขาเอวขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรง แล้วหลับตาหายใจตามปกติ ตั้งสติจดจ่อดูอาการ พอง – ยุบ ของท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพองให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หนอ” เมื่อสุด พองท้องเริ่มยุบให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” ให้กำหนดอาการของท้องพองท้องยุบให้ตรงกับกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” โดยไม่ใส่ใจในคำบริกรรมนั้น แต่ให้ใส่ใจรู้เห็นในสภาวะธรรมของท้องพอง ท้องยุบที่ปรากฏชัดนั้น ไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้

### ๒.) การนั่งสมาธิ ๓ ระยะ พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ (Rising – Falling – Sitting)

ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มกำหนดตั้งแต่เริ่มลงนั่ง จนนั่งท่าเตรียมพร้อมเรียบร้อยเช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ ๒ ระยะ ตั้งสติระลึกการพองยุบของท้องตามลมหายใจ เมื่อท้องพองให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องพองครั้งต่อไป ให้ทำความรู้สึกกับอาการนั่งและกำหนดว่า “นั่งหนอ” เมื่อท้องยุบหลังจากการกำหนด “นั่งหนอ” ให้ปล่อยให้อาการยุบเกิดไปโดยไม่ต้องกำหนดอะไร จนเมื่อท้องพองครั้งใหม่ก็เริ่มกำหนดชุดต่อไป วนไปเรื่อยๆจนครบเวลาที่กำหนด

### ๓.) การนั่งสมาธิ ๔ ระยะ พองหนอ – ยุบหนอ – นั่งหนอ – ถูกหนอ (Rising – Falling – Sitting – Touching)

ให้ผู้ปฏิบัติเริ่มกำหนดตั้งแต่เริ่มลงนั่ง จนนั่งท่าเตรียมพร้อมเรียบร้อยเช่นเดียวกับการนั่งสมาธิ ๒ ระยะ ตั้งสติระลึกการพองยุบของท้องตามลมหายใจ เมื่อท้องพองให้กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” เมื่อท้องพองครั้งต่อไป ให้ทำความรู้สึกกับอาการนั่งและกำหนดว่า “นั่งหนอ” และเมื่อท้องยุบในครั้งนี้ ให้ทำความรู้สึกไปที่สะโพกขวา และกำหนดว่า “ถูกหนอ” จากนั้นเริ่มกำหนดชุดใหม่ เมื่อมาถึงการกำหนด “ถูกหนอ” ให้ทำความรู้สึกไปที่สะโพกซ้าย ทำสลับแต่ละชุดขวา – ซ้าย ไปเรื่อยๆจนครบเวลาที่กำหนด

ในการนั่งสมาธิ ๔ ระยะนี้ จะเริ่มจากการกำหนดรู้ “ถูกหนอ” ๒ จุดคือที่สะโพกขวา – ซ้าย หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเป็นรายบุคคล ทั้งเพิ่มเวลาในการปฏิบัติแต่ละรอบ และเพิ่มจำนวนจุดตามร่างกายที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆตามลำดับจนครบ ๒๘ จุด

### ๓.๔.๔ การกำหนดอิริยาบถย่อย

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิแล้ว วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้เน้นสอนในเรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย เพื่อสานต่อการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดสายทั้งวัน โดยการกำหนดอิริยาบถย่อยนี้ แบ่งเป็น ๒ ส่วน คือการกราบสติปัฏฐาน และการกำหนดอิริยาบถย่อยในระหว่างวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติทั้งผู้ฝึกใหม่ และผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้ว ต้องทำเช่นเดียวกันทุกประการ โดยมีหลักการดังนี้

การกราบกรรมฐาน การเดิน การนั่ง ๓ อย่างนี้ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อนั่งแล้วจึงค่อยหยุดพัก ในขณะที่หยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่นเมื่อจะอาบน้ำ จะหยิบช้อนก็กำหนดว่า “หยิบหนอๆ” “ตักหนอๆ” “รดหนอๆ” “ถูหนอๆ” เมื่อรับประทานอาหารจะตักข้าวใส่จานก็กำหนดว่า “ตักหนอๆ” “ใส่จานหนอๆ” “ตักหนอๆ” “ใส่ปากหนอๆ” “เคี้ยวหนอๆ” “กลืนหนอๆ” เป็นต้น<sup>๒๖</sup>

การกำหนดอิริยาบถย่อยมีความสำคัญอย่างมากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะจะทำให้การปฏิบัติเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องตลอดวันไม่ขาดสาย ช่วยรักษากำลังของสติและสมาธิ ลดโอกาสการเกิดกิเลสในระหว่างวัน และทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ผลดีเนื่องจากได้กำลังของฌณิกสมาธิจากการตามกำหนดรู้อิริยาบถย่อยนั่นเอง

### ๓.๔.๕ การกำหนดรู้อาการทางใจ

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจะได้ฝึกการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายในรูปแบบต่าง คือการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกาย นอกจากนี้วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้สอนให้ผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางใจ คือการปฏิบัติในหมวดเวทนา จิต และธรรม ดังโอวาทที่พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อเริ่มเข้ารับกรรมฐานนั้น ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติเวทนา จิต และ ธรรมไว้ดังนี้

เวทนา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่那儿 ถ้าเกิดสุขเวทนา หรือทุกขเวทณาก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อนแล้วมากำหนดในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทณานั้น เช่น ถ้า

<sup>๒๖</sup> คณะลูกศิษย์, ทางสายเอก, หน้า ๒๖๐.

ปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้วก็กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลัก ของเราต่อไป เป็นต้น

จิต ในขณะที่เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าจิตของเราคิดถึงการทำงาน คิดถึงบ้านเรือน คิดดี ไม่ดีอะไรก็ตาม ก็ให้หยุดกำหนดพองหนอยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่าคิดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์ หลักของเราต่อไป

ธรรม คือ นิเวศน์ ๕ ได้แก่ ความชอบพอใจ ไม่ชอบพอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ๕ อย่างนี้ มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้า นิเวศน์ธรรมตัวใดตัวหนึ่ง เข้ามาข้องในอารมณ์ เช่น เกิดความพอใจอะไรขึ้นมา ก็ให้หยุดกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า พอใจหนอ ๆๆ ถ้าไม่พอใจก็กำหนดว่า ไม่พอใจหนอ ๆๆ ถ้าง่วงก็กำหนดว่า ง่วงหนอ ๆๆ ฟุ้งก็กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆๆ สงสัยก็กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็น อารมณ์หลักของเราต่อไป เป็นต้น

กล่าวคือในระหว่างการศึกษาปฏิบัติในรูปแบบต่างๆคือ การกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย เมื่อมีความรู้สึกหรือความคิดใดๆเกิดขึ้น ให้หยุดการกำหนดในรูปแบบที่กำลังปฏิบัติไว้ และมากำหนดรู้ในอาการหรือความรู้สึกปัจจุบันที่เกิดขึ้น จนอาการหรือความรู้สึกนั้นคลายลง จึงกลับมากำหนดในรูปแบบการปฏิบัติต่อไป

### ๓.๔.๖ หลักการกำหนดคำว่า “หนอ”

การกำหนดคำว่า “หนอ” ลงท้ายในแต่ละอาการที่ตามระลึกรู้ มีประโยชน์คือเป็นการเพิ่มฉกสมาธิ (สมาธิระดับต้น) ให้มีกำลัง ค้นรูปนามให้ขาดระยะ ขาดตอนเพื่อให้เห็นรูปนาม และเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้ชัดเจนขึ้น<sup>๒๗</sup>” เปรียบเหมือนเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ อาการต่างๆได้ชัดเจนขึ้น โดยไม่ได้ทำให้เสียหลักการสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก แต่ช่วยเอื้อประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการได้ชัดเจนมากขึ้น อันจะยังประโยชน์ให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างเต็มที่นั่นเอง

<sup>๒๗</sup> มूलนิวิฐิปปสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง, เปิดประตูสู่นิพพาน, หน้า ๔๙.

การกำหนดรู้อาการต่างๆของกายและใจในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ต้องกำหนดในอาการปัจจุบันเท่านั้น ไม่คำนึงถึงอดีตหรืออนาคต ดังคำสอนที่เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ที่กล่าวว่า

การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ กิติ ขว้างหนอ กิติ ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม  
จิตที่กำหนดว่าพอง กับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน  
จิตที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน  
ในขณะที่กำหนดว่าขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที  
ในขณะที่กำหนดว่าซ้าย ต้องเคลื่อนเท้าซ้ายออกไปทันที  
ในขณะที่กำหนดว่าหนอ ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพร้อมกันพอดี เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา<sup>๒๘</sup>

หลักสำคัญในการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมนี้ เป็นหลักที่พระวิปัสสนาจารย์จะเน้นย้ำในการสอนผู้ปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อไม่ให้ผู้ปฏิบัติหลงยึดติดในการบริกรรมคำกำหนดอาการ โดยละเลยการตามกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะนั้น โดยทางวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ได้มีคำสอนกล่าวถึงเหตุผลที่ต้องเน้นการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม ดังนี้

ทำไมจึงต้องเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติ ถ้าไม่กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะไม่เกิดผล เพราะขณิกสมาธิไม่อาจรวมตัวได้ แต่ถ้ามีการกำหนดให้ได้ปัจจุบันแล้ว ขณิกสมาธิก็จะรวมตัวได้ดีขึ้น เหมือนมิดที่ลบลคมดีแล้ว การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมนั้นท่านอุปมาเหมือนแมวตะครุบหนู

หนูยังไม่ถึง แมวตะครุบ แมวก็นไม่ได้หนู เพราะยังเป็นอนาคตอยู่  
หนูเลยไปแล้ว แมวตะครุบ แมวก็นไม่ได้หนู เพราะมันเป็นอดีตไปแล้ว  
หนูมาถึง แมวตะครุบพอดี แมวจึงได้หนู เพราะได้ปัจจุบัน<sup>๒๙</sup>

เปรียบเทียบคำสอนเรื่องปัจจุบันธรรมกับแนวทางการปฏิบัติในพระไตรปิฎกแล้ว จะเห็นได้ว่าเป็นไปในทางเดียวกัน คือเน้นเรื่องการเรียนรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต โดยในพระไตรปิฎกก็ได้เน้นในประเด็นหลักเรื่องรู้ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดใดก็ตาม

<sup>๒๘</sup> มุลนวิธิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง, เปิดประตูสู่นิพพาน, หน้า ๔๖.

<sup>๒๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

นอกจากการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว การกำหนดให้ได้ต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดจังหวะก็เป็นหลักพื้นฐานในการปฏิบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ดังคำสอนที่กล่าวว่า

เมื่อกราบกรรมฐานแล้ว ก็เริ่มเดินตามเวลาที่กำหนด เมื่อเดินแล้วก็ต้องมานั่งกำหนดต่ออย่าหยุดพักให้สติขาดตอน ถ้าหยุดพักนานๆ สติขาดตอนสมาธิที่รวมตัวไว้ตั้งแต่ต้นจะคลายตัวออก อินทรีย์พละก็จะไม่มีกำลัง

แม้ในขณะที่พักผ่อน ก็ต้องมีสติกำหนดในอิริยาบถย่อยต่างๆ ไปด้วยเช่น อาบน้ำ กินข้าว การถ่าย การนอน การเหยียด การคู้ เหล่านี้เป็นต้น<sup>๓๐</sup>

พระวิปัสสนาจารย์จะสอนเน้นย้ำในเรื่องการปฏิบัติให้ได้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย ตั้งแต่ตื่นในตอนเช้าก็กำหนดว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้นก็กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น “ลุกหนอ” “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ขยับหนอ” ไปจนถึงการเดินไปทำวัตรเช้า รับประทานอาหาร การปฏิบัติในรูปแบบการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ ไปจนถึงเวลาเข้านอน เพื่อไม่ให้สติขาดตอน และสมาธิคลายกำลัง

การปฏิบัติตามหลักการพื้นฐานนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสติในการตามกำหนดรู้อาการต่างๆ ได้อย่างละเอียดมากขึ้น และเป็นหลักการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากคำสอนเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกก็ได้เน้นให้มีการตามรู้อย่างต่อเนื่องเช่นกัน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีสำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี’<sup>๓๑</sup>

<sup>๓๐</sup> มูลนิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง, เปิดประตูสู่นิพพาน, หน้า ๔๗.

<sup>๓๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงควรยึดมั่นหลักการพื้นฐานสำคัญ ทั้งการกำหนดรู้ให้ได้ปัจจุบันธรรม และกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เพื่อให้ได้ผลลัพธ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างสูงสุด

### ๓.๔.๗ เปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) กับในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีหลักการสำคัญคือการตามกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ของกายและใจ ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบทั้ง ๔ หมวดคือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีรายละเอียดเปรียบเทียบในแต่ละหมวดดังนี้

#### กายนุสสนาสติปัฏฐาน

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีหลักการปฏิบัติคือการตามกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ของกาย โดยมีการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ คือ การกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเพิ่มลำดับขั้นความละเอียดในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลตามประสบการณ์และอินทรีย์ (ความเข้มแข็ง) ของผู้ปฏิบัติ

การปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกได้แบ่งเป็น ๖ หมวดคือ หมวดอานาปานะ (ลมหายใจเข้า-ออก) หมวดอิริยาบถ (ท่าทางต่างๆ ของร่างกาย) หมวดสัมปชัญญะ (ความรู้สึกตัว) หมวดปฏิกุลมณสิการ (พิจารณาสิ่งสกปรก) หมวดมนสิการธาตุ (พิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย) และหมวดนวสวักขะ (พิจารณาซากศพ) ซึ่งเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบแล้วจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐานตามแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) นั้นครอบคลุมหมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดปฏิกุลมณสิการ และหมวดมนสิการธาตุ ขาดเพียงแต่หมวดนวสวักขะคือการพิจารณาซากศพ ซึ่งมีข้อจำกัดหลายประการที่ทำให้ทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ไม่สามารถสอนการพิจารณาซากศพให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมได้ เช่นข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ และความพร้อมของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งตามหลักการในพระไตรปิฎกนั้น ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องทำครบทุกหมวดย่อยในหมวดกายนุสสนาสติปัฏฐาน ก็สามารถได้ผลลัพธ์เช่นเดียวกันทุกประการ<sup>๓๒</sup> หากปฏิบัติอยู่ในแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๙.

## เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีหลักการสำคัญคือการตามกำหนดรู้ในความรู้สึกต่างๆทางกาย และทางใจ ทั้งความรู้สึกสุข ทุกข์ และเป็นกลาง สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งมีใจความสำคัญของหลักการปฏิบัติก็คือ ให้ตามรู้ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์ และความรู้สึกเฉยๆทางกายและใจ โดยในพระไตรปิฎกจะใช้คำว่า “มีสติระลึกรู้ชัด” ส่วนคำสอนของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) จำใช้คำว่า “กำหนดรู้” ซึ่งเป็นความแตกต่างทางคำนิยาม แต่ความหมายในทางปฏิบัติเป็นไปในทางเดียวกัน

แนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) จะให้ผู้ปฏิบัติใช้คำว่า “หนอ” ลงท้ายการกำหนดความรู้สึกต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกไม่มีการพูดถึงวิธีการกำหนดคำ ประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องของรายละเอียดในวิธีการปฏิบัติ ซึ่งเป็นแนวทางที่ครูอาจารย์เห็นว่าเป็นการช่วยให้ผู้ปฏิบัติกำหนดได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งก็ไม่ได้ขัดแย้งจากหลักการการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก จึงเรียกได้ว่า วิธีการกำหนดคำว่า “หนอ” นี้เป็นส่วนเพิ่มในรายละเอียดวิธีการปฏิบัติ ซึ่งยังอยู่ในหลักการตามพระไตรปิฎก

วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎกมีการแบ่งละเอียดเป็น ๙ ประเภท ซึ่งรวมความถึงเวทนาที่มี และไม่มีอามิส (กามคุณ ๕) ตรงส่วนนี้วิธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ไม่ได้กล่าวถึงคำว่า “อามิส” แต่ในวิธีการปฏิบัติก็ได้สอนให้ตามกำหนดถึงความรู้สึกสุข ทุกข์ ทางกายและใจ และความรู้สึกเป็นกลาง ทุกๆความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซึ่งก็รวมความถึงความรู้สึกที่มีอามิส และไม่มีอามิส ประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นการเลือกใช้คำศัพท์ที่เข้าใจง่ายในการสอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่คุ้นเคยกับภาษาบาลีก็เข้าใจได้โดยไม่ยาก แต่ก็ไม่ได้ทำให้คำสอนขาดหาย เพราะได้สอนให้ตามกำหนดรู้ความรู้สึกทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งเป็นกลาง ทั้งทางกายและทางใจอยู่แล้ว จึงถือว่าผู้ปฏิบัติแม้จะไม่รู้จักคำว่า “อามิส” แต่ถ้าปฏิบัติตามแนวทางที่ทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ได้สอนให้ปฏิบัติแล้วนั้น ก็จะได้รับผล และอานิสงส์เช่นเดียวกันทุกประการ

## จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีหลักการสำคัญคือการตามกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก โดยมีใจความสำคัญของหลักการปฏิบัติก็คือ ให้ตามรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิตเหมือนกัน แต่จะมีความแตกต่างกันตรงที่คำสอนในพระไตรปิฎกจะระบุลักษณะของจิตที่ให้ตามรู้อยู่ ๘ คู่ แต่แนวทางของวัดรำเปิงจะไม่ได้ระบุลักษณะของจิตที่ให้ตามรู้ว่ามีกี่คู่ แต่ให้รวมความว่า อาการใดเกิดขึ้นกับจิต ให้ตามกำหนดรู้อาการนั้นๆ ทุกอาการที่เกิดขึ้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า แนวทางการสอนเช่นนี้ไม่ได้ทำให้คำสอนขาดหายไปแต่อย่าง

ใด เนื่องจากไม่ได้ให้ยกเว้นอาการใดๆที่จะต้องตามกำหนดรู้ ดังนั้นจึงครอบคลุมอาการที่เกิดขึ้นกับจิต ทั้ง ๘ คู่เช่นเดียวกันกับคำสอนในพระไตรปิฎกนั่นเอง

### ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีหลักการสำคัญคือเริ่มจากการตามกำหนดรู้นิรณทัง ๕ ที่เกิดขึ้นในอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ และจะเริ่มเพิ่มการกำหนดรู้ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดย่อยอื่นๆเมื่อเริ่มมีพื้นฐานความเข้าใจในสติปัฏฐาน ๔ จะเห็นได้ว่าวิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานตามคำสอนของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก โดยมีใจความสำคัญของหลักการปฏิบัติก็คือ ให้ตามรู้องค์ธรรมต่างๆที่เกิดขึ้น โดยการที่วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ได้จัดลำดับการสอนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยการสอนหมวดนิรณทัง ๕ แก่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติ และสอนหมวดย่อยอื่นๆ ภายหลังในการสอบอารมณ์ และการแสดงพระธรรมเทศนา นั้น ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องของขั้นตอนการจัดลำดับในการสอน เนื่องด้วยเนื้อหาในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเป็นเรื่องละเอียด ผู้ศึกษาควรมีพื้นฐานจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาบ้างเพื่อทำความเข้าใจรายละเอียดในหมวดต่างๆ จึงได้มีการจัดลำดับการสอนโดยเริ่มจากหมวดนิรณทัง ๕ และเพิ่มรายละเอียดในหมวดอื่นๆ ต่อไปในโอกาสที่เหมาะสม แต่เนื้อหาและหลักการยังคงสอดคล้องกับรายละเอียดในพระไตรปิฎก ไม่ได้มีความขัดแย้งหรือขาดหายแต่ประการใด

สรุปความได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

### ๓.๕ การได้มาซึ่งความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาตินั้นทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) มีวิธีการให้ความรู้และความเข้าใจในหลายรูปแบบ ซึ่งมีทั้งรูปแบบที่เหมือนกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทย และรูปแบบที่เพิ่มเติมสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติโดยเฉพาะจะฝึกอบรมทั้งโดยการฟัง การอ่าน การดู การคิด และเน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองมากที่สุด โดยผู้

ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะได้รับความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากแหล่งต่างๆดังนี้คือ

### ๓.๕.๑ การอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน

วัดจำเปิง (ตโปทาราม) มีกฎระเบียบให้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมาลงทะเบียนก่อนเวลาเข้าพิธีรับพระกรรมฐานอย่างน้อย ๒ ชั่วโมง เพื่อให้มีเวลาเพียงพอในการอบรมประเพณีปฏิบัติในขั้นพื้นฐาน เช่น การไหว้ การกราบ และมารยาททั่วไป เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตในวัด นอกจากนี้ยังมีการอธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขป และให้อ่านหนังสือคู่มือเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติในวัด และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในช่วงระหว่างรอเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน

การอบรมในช่วงก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐานนี้จะมีเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยสามารถลงทะเบียนแล้วเข้าพิธีรับพระกรรมฐานได้เลย เนื่องจากชาวไทยมีความคุ้นเคยกับประเพณี วัฒนธรรม และมารยาทไทยเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว รวมถึงชาวไทยส่วนมากก็มีความเข้าใจในการปฏิบัติธรรมขั้นพื้นฐานเนื่องด้วยความคุ้นเคยกับศาสนาพุทธที่อยู่คู่ชาวไทยมาแต่โบราณ การอบรมในช่วงนี้จึงจัดให้เฉพาะผู้ปฏิบัติจะได้ความรู้จากการฟังและการอ่าน เกิดสุตมยปัญญาอันเป็นปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน ฟังและอ่าน โดยผู้ที่ให้ความรู้คือพระสงฆ์ผู้ดูแลสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ

### ๓.๕.๒ การสาธิตวิธีปฏิบัติหลังพิธีรับพระกรรมฐาน

หลังจากเข้าพิธีรับพระกรรมฐานแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทุกท่านจะเข้ากลุ่มโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อชมการสาธิตวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบต่างๆคือ การกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยมีพระสงฆ์ผู้ดูแลสำนักงานฝ่ายต่างประเทศเป็นผู้สาธิตวิธีการปฏิบัติ

ในช่วงแรกผู้สาธิตจะเป็นผู้บรรยายรายละเอียดวิธีการปฏิบัติทั้งหมด พร้อมกับสาธิตวิธีการปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติได้ชม ในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะเกิดสุตมยปัญญาจากการฟังและการเห็น เป็นการเพิ่มสุตมยปัญญาในรูปแบบใหม่คือการเห็น จากที่ช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐานได้เกิดสุตมยปัญญาจากการฟังและการอ่านไปแล้ว

นอกจากนี้ในช่วงต่อมา หลังจากพระสงฆ์ผู้ดูแลได้สาธิตวิธีการปฏิบัติแล้ว ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติได้เริ่มลงมือปฏิบัติพร้อมกัน เพื่อให้เข้าใจมากขึ้น ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะเริ่มเกิดภาวนามยปัญญาคือปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยก็จะมีขั้นตอนการอบรมด้วยการสาธิตวิธีการปฏิบัติหลังพิธีรับพระกรรมฐานด้วยเช่นกัน โดยจะมีพระสงฆ์หรือแม่ชีผู้ดูแลกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยเป็นผู้สาธิต

### ๓.๕.๓ การปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มในวันแรก

หลังจากเข้าพิธีรับพระกรรมฐานในวันแรกแล้ว วันต่อมาผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจึงมีเวลาเต็มวันในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งในช่วงเช้าพระสงฆ์ผู้ดูแลจะให้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทุกท่านเข้าร่วมกลุ่มและปฏิบัติพร้อมกันอีกครั้งหนึ่ง เพื่อทบทวนความจำความเข้าใจ และซักถามข้อสงสัยต่างๆ ก่อนการแยกย้ายไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง

ในขั้นตอนนี้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะสามารถพัฒนาปัญญาจากทั้ง ๓ แหล่งคือ สุตมยปัญญา จากการดูและฟังพระสงฆ์ผู้ดูแลทบทวนความรู้และสาธิตการปฏิบัติเพิ่มเติม จินตามยปัญญา จากการซักถามข้อสงสัยต่างๆ คิดพิจารณาเพื่อทบทวนความเข้าใจ และภาวนามยปัญญาจากการลงมือปฏิบัติพร้อมกันกับกลุ่มผู้ปฏิบัติท่านอื่นๆ

ขั้นตอนนี้จะแตกต่างกันระหว่างผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะมีการฝึกปฏิบัติรวมกลุ่มกันในช่วงเช้าวันแรกหลังวันรับพระกรรมฐานเพียงวันเดียว หลังจากนั้นจะฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวันจนครบกำหนดการฝึกอบรม ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยจะฝึกปฏิบัติพร้อมกันหลังทำวัตรเช้า-เย็นทุกวัน ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะไม่มีกิจกรรมทำวัตรเช้า-เย็นเพราะทางวัดเปิดอบรมให้กับชาวต่างชาติโดยมุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไม่เน้นทางด้านพิธีกรรมพระพุทธศาสนา เนื่องจากชาวต่างชาติบางท่านนับถือศาสนาอื่นๆ หรือบางท่านก็ไม่ได้นับถือศาสนาใดๆ การฝึกอบรมผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติด้วยการเน้นการปฏิบัติ ไม่เน้นพิธีกรรมทางด้านพระพุทธศาสนาจึงเป็นการเปิดกว้างให้กับชาวต่างชาติที่ไม่ได้นับถือศาสนาพุทธได้มีโอกาสเข้ามาฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

### ๓.๕.๔ การฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง

หลังจากการทบทวนความรู้ความเข้าใจ และซักถามข้อสงสัยในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทุกท่านจะแยกย้ายกันไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองตลอดทั้งวัน ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาภาวนามยปัญญาคือปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติอย่างเต็มที่ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามีแนวคิดว่าความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องแท้จริงนั้น จะเกิดได้จากการลงมือปฏิบัติเองเท่านั้น ทางวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ก็ได้ยึดหลักการฝึกอบรมสอดคล้องกับแนวคิดนี้ จึงได้จัดรูปแบบการฝึกอบรมที่เน้นการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมากที่สุด โดยจะมีการสอนที่ต้องเรียนรู้ด้วยการฟัง การอ่านและการดูเพียงแค่นั้นขั้นตอนของการอบรมและสาธิตวิธีการปฏิบัติเท่านั้น

โดยในขั้นตอนการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยตนเองนี้จะเป็นเช่นเดียวกันทั้งผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติ เพราะเป็นแนวทางหลักในการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

### ๓.๕.๕ การสอบอารมณ์

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีระเบียบปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติจะต้องเข้าสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวัน (ยกเว้นวันพระ) เพื่อรายงานผลการปฏิบัติสภาวะอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น และสอบถามข้อสงสัยต่างๆเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกับพระวิปัสสนาจารย์ และพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาจากประสบการณ์และสภาวะธรรมรายบุคคลเพื่อเพิ่มความละเอียดในการปฏิบัติแต่ละรูปแบบ และอธิบายหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติเพิ่มเติมตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดความรู้และความเข้าใจทั้งสุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟังพระวิปัสสนาจารย์อธิบายหรือตอบคำถาม และจินตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณาในการสอบถามข้อสงสัยและคิดพิจารณาคำตอบของพระวิปัสสนาจารย์

จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการอบรมของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง คือ เกิดสุตมยปัญญาจากการฟังและอ่านในช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน การดูการสาธิตวิธีการปฏิบัติในช่วงหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การฟังการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และการฟังการอธิบายหรือตอบคำถามจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ เกิดจินตมยปัญญาจากการคิดทบทวนหรือสอบถามข้อสงสัยในช่วงการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และจากการคิดพิจารณาในการรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยกับพระวิปัสสนาจารย์ในการสอบอารมณ์ และเกิดภาวนามยปัญญา จากการเริ่มฝึกปฏิบัติในช่วงการสาธิตวิธีการปฏิบัติและในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มกันในวันแรก และได้พัฒนาภาวนามยปัญญาอย่างเต็มที่ตลอดช่วงเวลาการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน

### ๓.๖ สรุปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ อยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาส มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปี ไม่ขาดสาย โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ –

ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบทอดมาจากพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริขันธ์) จากที่พระธรรมมังคลาจารย์ได้เคยไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระภิกษุทันตะโสภณมหาเถร (พระมหาสีสะยาตอ) ที่ประเทศสหภาพพม่า ซึ่งแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอนี้ มีหลักการคือให้ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นหลัก รวมถึงการกำหนดอิริยาบถย่อยในระหว่างวัน และตามกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจ

ผู้ที่สนใจจะเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จะต้องแจ้งความประสงค์แก่ทางวัด โดยชาวไทยแจ้งที่สำนักงานวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ส่วนชาวต่างชาติแจ้งที่สำนักงานวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ฝ่ายต่างประเทศ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม และเข้าพิธีรับพระกรรมฐานซึ่งจะมีทุกวันยกเว้นวันพระ พระวิปัสสนาจารย์จะทำพิธีให้พระกรรมฐานและให้อวาทเรื่องสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อจบพิธีรับพระกรรมฐาน เจ้าหน้าที่จะทำการสาธิตวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติทุกท่าน หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปฝึกปฏิบัติและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน เป็นการเตรียมกายและใจให้พร้อมแก่การปฏิบัติ โดยการรวมสติมาไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ กำหนดการเคลื่อนไหวทุกอาการเริ่มตั้งแต่การนั่ง การเคลื่อนไหวของมือในแต่ละจังหวะในการกราบ ๓ ครั้ง และกลับมานั่งตัวตรง ดำรงสติให้มั่น และกำหนดรู้ในอาการลุกขึ้นยืน เตรียมพร้อมสำหรับการเดินจงกรมต่อไป

การเดินจงกรมคือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด แบ่งเป็น ๖ ระยะ ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” เป็นเวลา ๑๕ นาทีสลับกับการนั่งสมาธิ หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ โดยแต่ละระยะจะเป็นการกำหนดอาการเดินที่ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น พร้อมทั้งจะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนด ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติมาเป็นการนั่งสมาธิ โดยใช้การกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องเป็นเครื่องระลึก รู้ การนั่งสมาธิแบ่งเป็น ๔ ระยะ โดยจะมีการกำหนดจุดต่างๆตามร่างกาย เพิ่มไปที่ละ ๒ จุดจนครบ ๒๘ จุด ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาผู้ปฏิบัติเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกให้ อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะตามความเป็นจริงให้ละเอียดยิ่งขึ้น

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิแล้ว วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้เน้นสอนในเรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย เพื่อสานต่อการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดสายทั้งวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติทั้งผู้ฝึกใหม่ และผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้ว ต้องทำเช่นเดียวกันทุกประการ นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ หากมีความรู้สึกหรือความคิดใดๆเกิดขึ้น ให้หยุดการกำหนดในรูปแบบที่กำลังปฏิบัติไว้ และมากำหนดรู้ในอาการหรือความรู้สึกปัจจุบันที่เกิดขึ้น จนอาการหรือความรู้สึกนั้นคลายลง จึงกลับมากำหนดในรูปแบบการปฏิบัติต่อไป โดยมีหลักการกำหนดรู้ทุกอาการที่เกิดขึ้นกับกายและใจให้ได้ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน และกำหนดให้ต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการอบรมของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง คือ เกิดสุดมยปัญญาจากการฟังและอ่านในช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน การดูการสาธิตวิธีการปฏิบัติในช่วงหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การฟังการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และการฟังการอธิบายหรือตอบคำถามจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ เกิดจินตมยปัญญาจากการคิดทบทวนหรือสอบถามข้อสงสัยในช่วงการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และจากการคิดพิจารณาในการรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยกับพระวิปัสสนาจารย์ในการสอบอารมณ์ และเกิดภาวนามยปัญญา จากการเริ่มฝึกปฏิบัติในช่วงการสาธิตวิธีการปฏิบัติและในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มกันในวันแรก และได้พัฒนาภาวนามยปัญญาอย่างต่อเนื่องที่ตลอดช่วงเวลาการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน ซึ่งเป็นแหล่งเกิดปัญญาที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เน้นความสำคัญมากที่สุด

## บทที่ ๔

### ความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ในปัจจุบันมีสำนักที่เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับชาวไทยและชาวต่างชาติเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถเผยแพร่แก่นแท้ของคำสอนของพระพุทธศาสนาแก่ผู้คนที่สนใจทั่วโลก ถือได้ว่าเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการเผยแพร่วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงแก่นแท้และเป้าหมายที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา คือ พระไตรลักษณ์ และพระนิพพาน นั่นเอง

อย่างไรก็ตามด้วยความแตกต่างทางด้านภาษาและวัฒนธรรม อาจทำให้ชาวต่างชาติมีข้อจำกัดในการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากสำนักสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยมากกว่าผู้ศึกษาชาวไทยซึ่งใช้ภาษาเดียวกับผู้สอนกรรมฐานและเข้าใจในพื้นฐานวัฒนธรรมประเพณีของพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นประโยชน์ในการศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ที่ได้มาอบรมฝึกปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการรักษามาตรฐานและพัฒนการฝึกอบรมที่จะทำให้ชาวต่างชาติเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง เพื่อผลประโยชน์ในการรู้แจ้งเห็นธรรมของตัวผู้ปฏิบัติเอง และเพื่อรักษาคำสอนของพระพุทธศาสนาให้เผยแพร่ไปอย่างถูกต้อง โดยงานวิจัยนี้จะศึกษาความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ มีรายละเอียดดังนี้

#### ๔.๑ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

การศึกษาความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในงานวิจัยนี้ยึดแนวทางในพระไตรปิฎก และแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก ได้แบ่งชุดคำถามออกเป็น ๕ ตอนเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติรูปแบบต่างๆ คือ วิธีการเดิน

จกรรม วิธีการนั่งสมาธิ วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย วิธีการปฏิบัติในภาพรวม และเรื่องอื่นๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้ประเมินคำตอบทุกข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านตามเกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจในภาคผนวก ๗ โดยใส่คะแนนและคำนวณผลการวิจัยในตารางตามภาคผนวก ๗ และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแต่ละรูปแบบดังนี้

#### ๔.๑.๑ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม

คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๔ ท่าน (ร้อยละ ๖๕) มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางจำนวน ๖ ท่าน (ร้อยละ ๑๖) มีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๗ ท่าน (ร้อยละ ๑๙) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๗๐ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้และความเข้าใจในระดับดี

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากที่สุดคือ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และเข้าใจว่าทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ ดังตัวอย่างคำตอบของ Eveline Koole ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวดัตช์ให้คำตอบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้และระลึกฐานใดฐานหนึ่ง (กาย เวทนา จิต ธรรม) หรือมากกว่าหนึ่งฐานในระหว่างการปฏิบัติ และในชีวิตประจำวัน (Acknowledge and being aware of one or more of them during meditation or in normal life. Eveline Koole, Female Dutch Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๘๔

Kate Stover ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า คนที่เป็นอัมพาต ขยับร่างกายไม่ได้เลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ ถึงแม้จะขยับร่างกายไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถกำหนดรู้การรับรู้ต่างๆทางใจได้ (Yes, even if you cannot move your body, you still can be aware of sensations and of the mind. Kate Stover, Female American Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๙๒

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจรองลงมาคือเข้าใจว่าผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่านก็สามารถฝึกปฏิบัติได้ ดังตัวอย่างคำตอบของ Richard Kobelt ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวแคนาดาให้คำตอบว่า ผู้ปฏิบัติที่มีจิตใจฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิแล้วใจไม่สงบเลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม

แนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ โดยการกำหนดรู้ว่าการคิดฟุ้งซ่านนั้นว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ และตั้งสติ คืบมาให้ได้มากที่สุด トラバเท่าที่ผู้ปฏิบัติยังดำรงอยู่ในกระบวนการของการปฏิบัติ (Yes, if they are acknowledging the "thinking" "thinking" "thinking" and returning as much as they can. As long as they are engaged with the process they are meditating. Richard Kobelt, Male Canadian Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็น จำนวนร้อยละ ๗๖

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยก็คือ ความรู้และความเข้าใจว่าผู้ ปฏิบัติสามารถเลือกฝึกสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งได้ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และ ความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๕๙ เท่านั้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ และความเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติสามารถเลือกฝึกสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งได้ คือคำตอบของ Giulia Canali ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอิตาลี ซึ่งให้คำตอบว่า ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเลือกฝึกสติปัฏฐาน เพียงหมวดใดหมวดหนึ่งได้ แต่ควรระลึกถึงความซับซ้อนและการทำงานร่วมกันของสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวด (No, the meditator should acknowledge the complexity and interaction of the four objects. Giulia Canali, Female Italian Meditator) ซึ่งเป็นคำตอบที่ไม่ถูกต้อง เพราะแท้ที่ จริงแล้วผู้ปฏิบัติสามารถเลือกฝึกสติปัฏฐานเพียงบางหมวดที่เหมาะสมกับจริตของตนเองได้ กลุ่ม ตัวอย่างที่เหลือส่วนมากมีทั้งที่ให้คำตอบว่าผู้ปฏิบัติต้องฝึกปฏิบัติทั้ง ๔ หมวดให้ครบเท่านั้น และ บางส่วนก็ให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบข้อเท็จจริงในเรื่องนี้

อีกคำถามหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยก็คือ ความหมายของ กาย เวทนา จิต ธรรม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๓๘ เท่านั้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในความหมายของ กาย เวทนา จิต ธรรม คือ Jade Frankel ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ ซึ่งให้คำตอบว่า กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือ ส่วนประกอบภายนอกของร่างกาย (Physical functions of outer body. Jade Frankel, Female South African Meditator) ซึ่งเป็นคำตอบที่ไม่ถูกต้องเพราะอธิบายความหมายของกาย เวทนา จิต และธรรม ไม่ใช่ส่วนประกอบภายนอกของร่างกาย โดยกลุ่มตัวอย่างที่เหลือก็ ให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบความหมายบ้าง หรือให้คำตอบว่าเป็นการระลึกถึงปัจจุบันบ้าง ซึ่งไม่ได้อธิบาย ถึงความหมายของกาย เวทนา จิต ธรรม อย่างถูกต้อง

#### ๔.๑.๒ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการเดินจงกรม

ชุดคำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการเดินจงกรม มีผู้ปฏิบัติธรรม ชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๑ ท่าน (ร้อยละ ๕๗) มีความรู้และ

ความเข้าใจในระดับปานกลางจำนวน ๑๑ ท่าน (ร้อยละ ๓๐) มีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๖ ท่าน (ร้อยละ ๑๓) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๗๐ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้และความเข้าใจในระดับดี

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และเข้าใจมากที่สุดคือความหมายของการเดินจงกรม และสาเหตุที่ต้องมีการกำหนดระยะเวลาการเดินจงกรม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจใน ๒ คำถามนี้สูงถึงร้อยละ ๘๔ ดังตัวอย่างคำตอบของ Xiaw Uing Jiang ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวจีน ซึ่งให้คำตอบว่า การเดินจงกรม คือการเดินอย่างมีสติ จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้าพร้อมกับกำหนดรู้อาการนั้นๆ ในขณะที่เดินให้รักษาจิตไว้ให้ไกลจากความคิดอกุศลต่างๆ (Walking with mindfulness and focus with each movement of the feet while thinking and repeating at the same time while walking keeping the mind away from all impure thoughts. Xiaw Uing Jiang, Female Chinese Meditator) และคำตอบของ Scheiber Martin ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวออสเตรียให้คำตอบว่า การกำหนดระยะเวลาการเดินจงกรมมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มกำลังสติและรู้แจ้งในอวิชชา (Increase mindfulness and see Aviccha. Scheiber Martin, Male Austria Meditator)

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจรองลงมาคือการประยุกต์การเดินจงกรมในสถานการณ์ต่างๆ เช่น Joyce He ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวออสเตรเลียให้คำตอบว่า การเดินจงกรมไปโรงอาหารคือการเดินอย่างมีสติ กำหนดรู้ถึงอาการเดินไปถึงโรงอาหาร รวมถึงกำหนดรู้ความคิดและการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายตลอดการเดินทาง (Walking while being mindful of the steps taken to get to the dining hall, plus the thoughts in your head, other actions of your body during that journey. Joyce He, Female Australian Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๓

Giulia Canali ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอิตาลีให้คำตอบว่า หากมีเหตุจำเป็นที่จะต้องไปเข้าห้องน้ำในระหว่างการเดินจงกรม จะกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเดินเข้าห้องน้ำอย่างมีสติเท่าที่ทำได้ หากเกิดการขาดสติ ก็จะใช้เวลารวบรวมสมาธิก่อนที่จะเริ่มต้นเดินจงกรมอีกครั้ง (I would acknowledge the feeling first and then I would try to make my way to the bathroom as mindfully as possible. If I will lose my focus, I would take some time to regain my concentration before continuing with my exercises. Giulia Canali, Female Italian Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๘

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยที่สุดคือ ความหมายของการกำหนดระยะการเดินจงกรม มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๔๓ เท่านั้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่เหลือส่วนมากให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบความหมาย

#### ๔.๑.๓ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการนั่งสมาธิ

คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการนั่งสมาธิ มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๑ ท่าน (ร้อยละ ๕๓) มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางจำนวน ๑๐ ท่าน (ร้อยละ ๒๗) มีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๖ ท่าน (ร้อยละ ๑๖) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้และความเข้าใจในระดับดี

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากที่สุดคือวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดอาการขาดสติระหว่างการนั่งสมาธิ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้สูงถึงร้อยละ ๙๗ ดังตัวอย่างคำตอบของ Susan Alotrico ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า หากเกิดอาการขาดสติระหว่างกำลังไล่จุดตอนนั่งสมาธิ สัมผัสที่ต้องกำหนด ก็จะเริ่มต้นกำหนดใหม่ที่จุดแรกหรือจุดล่าสุดที่จำได้ และกำหนดรู้ถึงอาการสืมนั้นด้วย (I would and have started over at the beginning or the last point recalled. Also acknowledge lost. Susan Alotrico, Female American Meditator)

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจรองลงมาคือความรู้และความเข้าใจถึงสาเหตุที่ต้องมีการกำหนดจุดต่างๆในการนั่งสมาธิ การประยุกต์การนั่งสมาธิในสถานการณ์ต่างๆ และความหมายของการนั่งสมาธิ เช่น Josh Johnson ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า การกำหนดจุดต่างๆในระหว่างการนั่งสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่อการทำสมาธิได้ดียิ่งขึ้น และเห็นความไม่เที่ยงในจุดต่างๆ (For better concentration and to see impermanance in the points. Josh Johnson, Male American Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๘๔

Joyce He ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวออสเตรเลียให้คำตอบว่า การนั่งสมาธิระหว่างรอสอบอารมณ์ หรือระหว่างรอรับประทานอาหาร คือการกำหนดรู้ถึงการปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้ร่างกายจิตใจ และความรู้สึก (Acknowledge the present moment of waiting and mindful of the body and mind and feeling. Joyce He, Female Australian Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๓

Lucie ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวฝรั่งเศสให้คำตอบว่า การนั่งสมาธิคือ การนั่งและมีสมาธิจดจ่อกับลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของท้อง ระลึกรู้ถึงความรู้สึกและร่างกาย (Sitting and be concentrated on the breath, on the belly movement. Be aware of the feeling, the body. Lucie, Female French Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๐

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยที่สุดคือ ความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๔๖ เท่านั้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคือคำตอบของ Ron Kim ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวเกาหลีใต้ ซึ่งให้คำตอบว่า การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคือ การระลึกรู้ว่าเราอยู่ที่ไหน เราทำอะไรอยู่ (To acknowledge where I am, what am I doing. Ron Kim, Female South Korean Meditator) ซึ่งเป็นคำตอบที่ไม่ถูกต้อง เพราะการระลึกรู้ว่าเราทำอะไรอยู่เป็นวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย ไม่ใช่การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือส่วนมากให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบความหมาย

#### ๔.๑.๔ ความรู้และความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย

คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๓ ท่าน (ร้อยละ ๖๒) มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางจำนวน ๒ ท่าน (ร้อยละ ๖) มีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๑๒ ท่าน (ร้อยละ ๓๒) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๖๖ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลาง

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากที่สุดคือความหมายของการกำหนดอิริยาบถย่อยและสาเหตุที่ต้องกำหนดอิริยาบถย่อย ดังตัวอย่างคำตอบของ Sarah Stackhouse ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้กิจกรรมที่ทำในระหว่างวัน มีสติกับทุกสิ่งที่ทำ พูด และคิด ระลึกรู้ถึงความคิดและการกระทำตลอดเวลา (I think acknowledging daily activities means to be mindful of the little things we do, say and think. To always be aware of our thoughts and actions. Sarah Stackhouse, Female American Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๐

Le Pham ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวเวียดนามให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาและพัฒนากำลังใจของสติให้แข็งแกร่งขึ้นในทุกๆขณะที่ดำเนินไปใน

ระหว่างวัน (It keeps and helps to build up the mindfulness stronger and stronger in every moment of daily life. Le Pham, Female Vietnamese Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๓

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจรองลงมาคือการกำหนดอิริยาบถย่อยในสถานการณ์ต่างๆ เช่น Mira Hunter ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแคนาดาให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงพักระหว่างวันหมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องรักษาสติไว้แม้ว่าจะเป็นเวลาพัก มีสติระลึกในสิ่งที่พูดและทำ (It is still being mindful even while on a break we pay attention to what we are saying and doing. Paying attention. Mira Hunter, Female Canadian Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๖๕

Josh Johnson ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ให้พยายามกำหนดรู้ในความเร็วที่เท่าเดิม แต่ลดการกำหนดรู้ในแต่ละอาการเป็นกำหนดรู้ ๑ ครั้งต่อ ๑ อาการ (จากปกติกำหนดรู้ ๓ ครั้งต่อ ๑ อาการ) เพื่อให้ครอบคลุมการกำหนดรู้ ความคิด ประสาทสัมผัส และความรู้สึกได้มากขึ้น (Try to note at the same rate but just use one note to cover more thoughts, sensations and feelings. Josh Johnson, Male American Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๖๕

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยที่สุดคือ วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๕๗ เท่านั้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย คือคำตอบของ Mira Hunter ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแคนาดา ซึ่งให้คำตอบว่าวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อยคือ การใส่ใจกับสิ่งรอบข้าง (Paying attention to your surroundings. Mira Hunter, Female Canadian Meditator) ซึ่งเป็นคำตอบที่ไม่ถูกต้อง เพราะการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ต้องใส่ใจและระลึกอยู่ในอาการของร่างกายตนเอง และกลุ่มตัวอย่างที่เหลือส่วนมากให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบความหมาย

#### ๔.๑.๕ ความรู้และความเข้าใจในเรื่องอื่นๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๓ ท่าน (ร้อยละ ๖๒) มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีจำนวน ๘ ท่าน (ร้อยละ ๒๒) มี

ความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๖ ท่าน (ร้อยละ ๑๖) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๘๖ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้ความเข้าใจในระดับดีมาก

โดยกลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจถึงสาเหตุที่ควรงดพูดในช่วงการฝึกปฏิบัติมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ความเข้าใจว่าการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหมายความว่าอย่างไรและต้องปฏิบัติอย่างไร รวมถึงสาเหตุที่ต้องรักษาศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากที่สุดคือ สาเหตุที่ควรงดพูดในช่วงการฝึกปฏิบัติ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้สูงถึงร้อยละ ๙๗ ดังตัวอย่างคำตอบของ Felix Burgos Tena ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวสเปนให้คำตอบว่า หากเขาพูดคุย เขาจะเสียสมาธิ และเมื่อเขากลับเข้าสู่การปฏิบัติเขาจะตั้งสติใหม่ได้ลำบาก เช่นเดียวกับการสบตาผู้อื่น ถ้าหากมีสติกำหนดรู้อยู่กับตัวเอง จะสามารถกลับเข้าสู่การปฏิบัติได้อย่างมีสติมากกว่า (If I speak I lose concentration. When I come back to my practise, it's really hard to focus again. It happens the same with eye-contact. If I focus in myself, in my activities I can be more focus after. Felix Burgos Tena, Male Spanish Meditator)

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในคำถามอื่นๆในชุดนี้อยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างดีมาก คือ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามถูกต้องจำนวนตั้งแต่ร้อยละ ๗๘ ถึงร้อยละ ๘๖ ในแต่ละคำถาม โดยมีตัวอย่างคำตอบในเรื่องความเข้าใจว่าการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหมายความว่าอย่างไร จากคำตอบของ Timothy Angus ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอังกฤษให้คำตอบว่า การนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันหมายความว่า การทำสมาธิ ทำความสงบ และกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวัน (To meditate, stay calm and acknowledge the present moment in daily life. Timothy Angus, Male British Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๘๖

Xiaw Uing Jiang ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวจีนให้คำตอบว่า ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเวลาว่างพอที่จะฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เขาก็จะมีสติกับการทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น มีสติกับการเดิน เป็นต้น (If I don't have time to practice, I will be mindful to do everything in daily life, ex. When walk, I put my attention to stepping on the ground, etc. Xiaw Uing Jiang, Female Chinese Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๘๖

Jade Frankel ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ให้คำตอบว่า การถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติดำรงไว้ซึ่งสติ (These precepts contribute to

one remaining mindful. Jade Frankel, Female South African Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๘

#### ๔.๑.๖ สรุปความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

จากคำถามทั้ง ๕ ชุดที่วัดความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในรูปแบบต่างๆ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในเกณฑ์ปานกลางจนถึงเกณฑ์ดี แตกต่างกันไปในการปฏิบัติแต่ละรูปแบบ ซึ่งสามารถสรุปผลดังในตารางและหาค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมทุกชุดได้ดังนี้

| รูปแบบการปฏิบัติ                     | คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ดีมาก | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ดี | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ปานกลาง | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์น้อย |
|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม | ๗๐                          | ๖๕                                                 | ๐                                               | ๑๖                                                   | ๑๙                                                |
| การเดินจงกรม                         | ๗๒                          | ๕๗                                                 | ๐                                               | ๓๐                                                   | ๑๓                                                |
| การนั่งสมาธิ                         | ๗๔                          | ๕๗                                                 | ๐                                               | ๒๗                                                   | ๑๖                                                |
| การกำหนดอิริยาบถย่อย                 | ๖๖                          | ๖๒                                                 | ๐                                               | ๖                                                    | ๓๒                                                |
| เรื่องอื่นๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ   | ๘๖                          | ๖๒                                                 | ๒๒                                              | ๐                                                    | ๑๖                                                |
| ค่าเฉลี่ยของคำถามทั้งชุด             | ๗๔                          | ๖๑                                                 | ๔                                               | ๑๖                                                   | ๑๙                                                |

ตารางที่ ๑ สรุปผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

และจากการวิเคราะห์คำตอบจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ว่าในคำถามแต่ละชุด กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในคำถามแต่ละข้อไม่เท่ากัน โดยผู้วิจัยได้สรุปคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมาก ปานกลาง และน้อย ตามรายละเอียดในตารางดังนี้

| รูปแบบการปฏิบัติ                            | คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจมาก                                                          | คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจปานกลาง                                                                           | คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจน้อย                                                   |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม        | วิธีการปฏิบัติ และเข้าใจว่าคนเป็นอัมพาตก็สามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ | ผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่านก็สามารถฝึกปฏิบัติได้                                                                         | ความหมายของ กาย เวทนา จิต และธรรม และสามารถเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งได้ |
| การเดินจงกรม                                | ความหมายของการเดินจงกรมและสาเหตุที่ต้องมีการกำหนดระยะการเดินแบบต่างๆ                          | การประยุกต์การเดินจงกรมในสถานการณ์ต่างๆ                                                                            | ความหมายของการกำหนดระยะการเดิน                                                          |
| การนั่งสมาธิ                                | วิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดอาการขาดสติระหว่างการนั่งสมาธิ                                         | สาเหตุที่ต้องมีการกำหนดจุดต่างๆในการนั่งสมาธิ, การประยุกต์การนั่งสมาธิในสถานการณ์ต่างๆ และ ความหมายของการนั่งสมาธิ | ความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ                                                    |
| การกำหนดอิริยาบถย่อย                        | การกำหนดอิริยาบถย่อยคืออะไรและสาเหตุที่ต้องกำหนดอิริยาบถย่อย                                  | การกำหนดอิริยาบถย่อยในสถานการณ์ต่างๆ                                                                               | วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย                                                                |
| การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน | สาเหตุที่ควรจดพิเคราะห์ในการฝึกปฏิบัติ                                                        | การฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันหมายความว่าอย่างไร ต้องปฏิบัติอย่างไร และสาเหตุที่ต้องรักษาศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ   | -                                                                                       |

ตารางที่ ๒ สรุปชุดคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในแต่ละระดับ

สรุปความได้ว่าในชุดคำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้ความเข้าใจในระดับดี มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวนร้อยละ ๖๑ มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีเป็นจำนวนร้อยละ ๔ มี

ความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางเป็นจำนวนร้อยละ ๑๖ และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยเป็นจำนวนร้อยละ ๑๙

คำถามหลักๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่วนมากมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนปานกลางถึงมาก เช่นคำถามเกี่ยวกับความหมายของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะได้รับการฝึกอบรม รวมถึงคำถามเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีเพราะเมื่อผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในระดับที่สามารถประยุกต์ใช้การปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆได้ ก็จะเป็นผลดีในการนำการปฏิบัติไปฝึกอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน และการที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจว่าทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้พิการที่เป็นอัมพาตหรือเป็นผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่านก็ตาม ซึ่งเป็นความเข้าใจในเรื่องพื้นฐานที่ส่งผลดีในแง่ที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเปิดใจในการเรียนรู้ มีกำลังใจในการปฏิบัติ และเข้าใจถึงหลักการอันเป็นแก่นแท้ของวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ว่าอยู่ที่การระลึกรู้สภาวะตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดในรูปแบบของการเดินหรือการนั่ง

นอกจากนั้นกลุ่มตัวอย่างยังมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติเป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น เข้าใจว่าเหตุใดการงดพูดและการรักษาศีล ๘ จึงช่วยให้ปฏิบัติได้ผลดียิ่งขึ้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวิธีการที่จะสนับสนุนให้การปฏิบัติได้ผลดี เป็นพื้นฐานความรู้และความเข้าใจที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวันได้

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนน้อย ส่วนมากเป็นคำถามเกี่ยวกับความหมายหรือคำจำกัดความ เช่นความหมายของการกำหนดระยะการเดิน ความหมายของกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้น และคำถามเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นคำถามที่มีความสำคัญไม่มาก เพราะส่วนมากเป็นเรื่องเกี่ยวกับคำจำกัดความ ซึ่งถึงแม้กลุ่มตัวอย่างจะไม่สามารถให้คำจำกัดความของบางหัวข้อได้ แต่ก็มีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ มีความสำคัญมากกว่าการรู้คำจำกัดความแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ ส่วนความรู้และความเข้าใจในการเลือกปฏิบัติสติปัฏฐานเพียงหมวดใดหมวดหนึ่ง ผู้วิจัยเห็นว่าแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างจะเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติไม่สามารถเลือกปฏิบัติเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งได้ ก็ไม่เป็นผลเสียต่อความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติแต่อย่างใด สรุปได้ว่าชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยนั้น เป็นชุดคำถามที่มีความสำคัญไม่มาก ไม่เกิดผลกระทบต่อความรู้และความเข้าใจหลักในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่อย่างใด

ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ฅ ซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความรู้และความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม สังเกตได้จากวิธีการปฏิบัติธรรมทั้งการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบสติปัฏฐานที่ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่มีข้อสงสัยในวิธีการปฏิบัติ ก็จะเลือกสอบถามจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจว่าหากเกิดข้อสงสัยในการปฏิบัติควรสอบถามจากพระวิปัสสนาจารย์ ไม่ใช่สอบถามจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นเรื่องที่ถูกต้อง

ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในเหตุผลที่ต้องมีการกำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๓ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน

จากคำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจถึงสาเหตุที่ต้องงดวาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ จะเห็นได้ว่าเป็นคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจสูงมาก โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๙๗ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างเพียงส่วนน้อยที่มีท่าทีอึดอัดบ้างกับการต้องงดวาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจถึงเหตุผลที่ต้องงดใช้วาจาในช่วงการปฏิบัติ อาจมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนเล็กน้อยที่มีอาการอึดอัดจากการงดวาจาบ้าง ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าน่าจะเป็นเพราะความไม่เคยชินและการต้องฝืนตัวเอง แต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจถึงเหตุผลที่ต้องงดวาจา จึงทำให้มีความเต็มใจในการที่จะพยายามงดวาจาแม้ว่าจะต้องฝืนตัวเองบ้าง อย่างไรก็ตามผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมได้แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีสภาพอารมณ์โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี

นอกจากนี้ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจถึงสาเหตุที่ต้องรักษาศีล ๘ ในช่วงการปฏิบัติธรรมอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๘ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดปฏิบัติตามข้อปฏิบัติของศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ ไม่พบเห็นการพยายามละเมิดข้อห้ามต่างๆของศีล ๘ แต่ประการใด

สรุปความได้ว่าผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์และจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเรื่องความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔ ของชาวต่างชาติ มีความสอดคล้องไปในแนวทางเดียวกันคือผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่

ในเกณฑ์ดี โดยส่วนมากจะมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติแต่ละรูปแบบ รวมถึงการประยุกต์ใช้การปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ และเข้าใจว่าทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ มีกลุ่มตัวอย่างบางส่วนที่ไม่ทราบความหมายของหลักการปฏิบัติย่อยๆ เช่น ความหมายของการกำหนดระยะเวลาการเดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่มากและไม่มีผลกระทบกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มากนัก

## ๔.๒ ความรู้และเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

การศึกษาความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในงานวิจัยนี้ยึดแนวทางในพระไตรปิฎก และแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก ชุดคำถามนี้ประกอบด้วยคำถาม ๕ ข้อเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจทั้งในเรื่องประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผู้วิจัยได้ประเมินคำตอบทุกข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านตามเกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจในภาคผนวก ๗ โดยใส่คะแนนและคำนวณผลการวิจัยในตารางตามภาคผนวก ๘ และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ชุดคำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวน ๒๐ ท่าน (ร้อยละ ๕๔) มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางจำนวน ๑๒ ท่าน (ร้อยละ ๓๒) และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยจำนวน ๕ ท่าน (ร้อยละ ๑๔) คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดคือร้อยละ ๗๑ ของคะแนนเต็ม อยู่ในเกณฑ์มีความรู้ความเข้าใจในระดับดี

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากที่สุดคือ ประโยชน์ในภายภาคหน้าของการปฏิบัติ และเหตุผลที่พระพุทธศาสนาสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (ประโยชน์สูงสุด) ดังตัวอย่างคำตอบของ Jade Frankel ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ที่ให้คำตอบว่าเมื่อได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องแล้ว ในอนาคตผู้ปฏิบัติย่อมมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสติมากขึ้น และมีความสุขใจลดน้อยลง (Physically, I will be more healthy and conscious of keeping my outer body happy as well as mentally free from suffering. Jade Frankel,

Female South African Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ ถูกต้องเป็นจำนวนสูงถึงร้อยละ ๘๙

Uriel Plata ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวเม็กซิโกให้คำตอบว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่อง วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงและความสงบจากการเห็น ชีวิตตามความเป็นจริง (To get free from suffering. To attain real happiness and peace and to see life as it is. Uriel Plata, Male Mexican Meditator) และมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนสูงถึงร้อยละ ๘๖

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจรองลงมาคือคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ในปัจจุบัน ดังตัวอย่างคำตอบของ Phan Binh ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวสวิสซึ่งได้ให้คำตอบว่า หลังจบการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ เขารู้สึกมีความสุขมากขึ้น และร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น (I feel happier, the body has been more flexible. Phan Binh, Male Swiss Meditator) มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในคำถามนี้ถูกต้องเป็นจำนวนร้อยละ ๗๘ และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างร้อยละ ๖๘ ที่มีความรู้และความเข้าใจว่าประโยชน์ต่างๆที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัตินี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ดังตัวอย่างคำตอบของ Sarah Stackhouse ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเกิดจากการให้เวลาและความอดทนในการปฏิบัติ ทำให้เราแข็งแรงและมีสติมากขึ้น และมาจากการที่พระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำให้ปฏิบัติอยู่ในทางที่ถูกต้องและกำหนดรู้ในการปฏิบัติในแต่ละวัน นอกจากนั้นยังมีการเพิ่มเวลาและระดับในการปฏิบัติให้มากขึ้นด้วย (They come from putting in the hours and patients to become stronger and more mindful. Also, having a teacher to guide me helped me stay on track and acknowledge my daily practice as well as to push me to practice harder and longer. Sarah Stackhouse, Female American Meditator)

คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อยที่สุดคือคำถามเกี่ยวกับประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจถูกต้องเพียงร้อยละ ๓๒ เท่านั้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ คือคำตอบของ Manfred ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวเยอรมัน ซึ่งให้คำตอบว่า ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติคือการใจเย็นลง ผ่อนคลายมากขึ้นและเป็นคนดีมากขึ้น (Calmer, more relaxed and better person. Manfred, Male German Meditator) ซึ่งคำตอบนี้เป็นประโยชน์ที่สามารถได้รับ ตั้งแต่ในปัจจุบัน หรือภายภาคหน้าจากการปฏิบัติ ส่วนประโยชน์สูงสุดจากการปฏิบัติคือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงและเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา กลุ่มตัวอย่างที่

เหลือบางส่วนให้คำตอบว่าประโยชน์สูงสุดคือการมีความสุขมากขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น บางส่วนก็ให้คำตอบว่าไม่ยากคาดหวังถึงประโยชน์สูงสุด และบางส่วนก็ให้สัมภาษณ์ว่าไม่ทราบคำตอบ

จากคำถามทั้ง ๕ ข้อที่วัดความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในเกณฑ์ดี คือมีคะแนนเฉลี่ยร้อยละ ๗๑ ของคะแนนเต็ม และมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนรวมอยู่ในเกณฑ์ต่างๆตามตารางดังนี้

| คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ดีมาก | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ดี | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์ปานกลาง | จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนในเกณฑ์น้อย |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ๗๑                          | ๒๐                                                 | ๐                                               | ๓๒                                                   | ๑๔                                                |

ตารางที่ ๓ สรุปผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

และจากการวิเคราะห์คำตอบจากการสัมภาษณ์สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในคำถามแต่ละข้อไม่เท่ากัน โดยผู้วิจัยได้สรุปคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมาก ปานกลาง และน้อย ตามรายละเอียดในตารางนี้

| คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจมาก                                              | คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจปานกลาง                          | คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจน้อย |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ประโยชน์ในภายภาคหน้าของการปฏิบัติและเหตุผลที่พระพุทธศาสนาสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน | ประโยชน์ในปัจจุบันของการปฏิบัติและสาเหตุที่เกิดประโยชน์ในปัจจุบัน | ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ           |

ตารางที่ ๔ สรุปชุดคำถามเกี่ยวกับประโยชน์ของการปฏิบัติ ที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในแต่ละระดับ

สรุปได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ ๗๑ โดยมีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนร้อยละ ๕๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก จำนวนร้อยละ ๓๒ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และจำนวนร้อยละ ๑๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ในภายภาคหน้าของการปฏิบัติมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันของการปฏิบัติ คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจน้อยที่สุดคือประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องประโยชน์สูงสุดของการ

ปฏิบัติอาจจะเป็นเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องของอนาคตที่ยังห่างไกล จึงไม่ได้ให้ความสนใจมากนัก แต่ให้ความสนใจกับประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายภาคหน้ามากกว่า ซึ่งเป็นเรื่องที่กลุ่มตัวอย่างสามารถเห็นผลในปัจจุบันทันที และคาดหวังได้ในอนาคตที่ไม่ไกลมากนัก ประเด็นนี้ผู้วิจัยเห็นว่าไม่เป็นปัญหาที่น่าเป็นห่วง เพราะการที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายภาคหน้าของการปฏิบัติ ก็ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เมื่อฝึกปฏิบัติและศึกษาอย่างต่อเนื่องก็ย่อมจะค่อยๆเรียนรู้ถึงประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติอย่างแน่นอน

ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ฌ ซึ่งแม้ว่าผลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจะไม่สามารถสรุปได้โดยตรงว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในเกณฑ์ดี แต่การแสดงออกถึงความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ และการมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม หรือไม่เห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของตนที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างย่อมไม่มีความเต็มใจที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ และมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์และผลวิจัยจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในหัวข้อความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความสอดคล้องกัน

### ๔.๓ สรุปความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ผู้วิจัยได้ประเมินคำตอบทุกข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านตามเกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจในภาคผนวก ๗ โดยใส่คะแนนและคำนวณผลการวิจัยในตารางตามภาคผนวก ฌ และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวนร้อยละ ๖๑ มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีเป็นจำนวนร้อยละ ๔ มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางเป็นจำนวนร้อยละ ๑๖ และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยเป็นจำนวนร้อยละ ๑๙

คำถามหลักๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่วนมากมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนปานกลางถึงมาก เช่นคำถามเกี่ยวกับความหมายของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะได้รับการฝึกอบรม คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนน้อยส่วนมากเป็นคำถามเกี่ยวกับความหมายหรือคำจำกัดความ เช่นความหมายของการกำหนดตระยะการเดิน ความหมายของกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ มีความสำคัญมากกว่าการรู้คำจำกัดความแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ และชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยนั้น เป็นชุดคำถามที่มีความสำคัญไม่มาก ไม่เกิดผลกระทบต่อความรู้และความเข้าใจหลักในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่อย่างใด

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ๓ ซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความรู้และความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน และปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ เช่นการรักษาศีล ๘ หรือการงดวาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ ๗๑ โดยมีผู้กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ ๕๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก จำนวนร้อยละ ๓๒ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และจำนวนร้อยละ ๑๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ในกายภาคหน้าของการปฏิบัติมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันของการปฏิบัติ คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจน้อยที่สุดคือประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์กายภาคหน้าของการปฏิบัติ ก็ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการฝึก

ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เมื่อฝึกปฏิบัติและศึกษาอย่างต่อเนื่องก็ย่อมจะค่อยๆเรียนรู้ถึงประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติอย่างแน่นอน

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ฅ ซึ่งแม้ว่าผลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจะไม่สามารถสรุปได้โดยตรงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในเกณฑ์ดี แต่การแสดงออกถึงความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบและการมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม หรือไม่เห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของคนที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างย่อมไม่มีความเต็มใจที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ และมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์และผลวิจัยจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในหัวข้อความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความสอดคล้องกัน

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ปัจจุบันนี้มีผู้ให้ความสนใจฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กันเป็นจำนวนมากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เนื่องจากเห็นว่าเกิดประโยชน์ในปัจจุบันที่เห็นผลได้จริงกับร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ทำให้มีสำนักวิปัสสนากรรมฐานสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติเกิดขึ้นมากมาย และเนื่องจากชาวต่างชาติมีข้อจำกัดทั้งทางด้านภาษา และความไม่คุ้นเคยในวัฒนธรรมประเพณี แบบแผนในการใช้ชีวิตในแนวทางของพระพุทธศาสนา ทำให้ชาวต่างชาติอาจจะมีข้อจำกัดที่จะทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจที่จะทำงานวิจัยชิ้นนี้เพื่อศึกษาถึงความรู้และความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เพื่อเป็นประโยชน์ในการรักษามาตรฐานและพัฒนากอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติให้เกิดความรู้และความเข้าใจสูงสุด ส่งผลให้เกิดผู้พบหนทางแห่งความพ้นทุกข์มากขึ้น และมีผู้เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติและการเผยแผ่พระพุทธศาสนามากขึ้น ร่วมกันรักษาและสืบทอดพระพุทธศาสนาสืบต่อไปโดยไม่มีข้อจำกัดเรื่องเชื้อชาติ และภาษา

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดไร่เปิง (โตโปธาราม) และ ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการกำหนดเกณฑ์ว่าจะต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือสัญชาติอื่นนอกเหนือจากสัญชาติไทยและเข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดไร่เปิง (โตโปธาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูลและประเมินสรุปผลการวิจัย และใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือเสริมในการเก็บข้อมูลเพื่ออภิปรายผลการวิจัยเพิ่มเติม และได้ดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ใช้ระยะเวลาการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เป็นเวลา ๓ เดือนตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้ให้สัมภาษณ์เป็นจำนวน ๓๗ ท่าน และเก็บข้อมูลด้วย

การสังเกตแบบมีส่วนร่วมโดยเข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลา ๑๐ วัน ในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม – ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) หากข้อมูลใดตรงกับข้อเท็จจริงที่ตั้งไว้ สามารถประเมินได้ว่าเป็นข้อมูลที่มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง และหากข้อมูลใดไม่ตรงกับข้อเท็จจริงที่ตั้งไว้ ก็สามารถประเมินได้ว่าเป็นข้อมูลที่มีความรู้และความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง โดยจะให้คะแนนคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในแต่ละข้อเป็น +๑ และให้คะแนนคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในแต่ละข้อเป็น ๐ จากนั้นจึงรวมคะแนนและหาค่าเฉลี่ยเพื่อให้ได้สรุปผลการวิจัยในขั้นตอนสุดท้าย ซึ่งในบทนี้ผู้วิจัยจะสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

**๑.) สรุปผลการวิจัย** จะแบ่งสรุปผลการวิจัยออกเป็น ๓ ส่วนหลักเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์คือ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

**๒.) อภิปรายผลการวิจัย** อภิปรายผลการวิจัยเพิ่มเติมโดยเปรียบเทียบวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และอภิปรายถึงความสอดคล้องของผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์กับข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม รวมถึงวิเคราะห์ชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนน้อย

**๓.) ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย** แบ่งเป็น ๒ ส่วนคือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ คือข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนากระบวนการต่างๆให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป คือข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปพัฒนาต่อยอดเป็นหัวข้อวิจัยอื่นๆต่อไป พร้อมคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินการวิจัยและข้อควรระวังต่างๆ

## ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะต่างๆตามความ

เป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกเวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกจิต) และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกธรรม) มีรายละเอียดในแต่ละหมวดดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้รูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม แบ่งเป็น ๖ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดอานาปานะ คือการพิจารณาลมหายใจเข้าออก (๒) หมวดอิริยาบถ คือการพิจารณาการยืน เดิน นั่ง นอน (๓) หมวดสัมปชัญญะ คือการพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ (๔) หมวดปฏิกลมนสิการ คือการพิจารณาอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย และความสกปรกของร่างกาย (๕) หมวดมนสิการธาตุ คือการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันประกอบกันเป็นร่างกาย และ (๖) หมวดนวลวิธิกะ คือ การพิจารณาซากศพในวาระต่างๆทั้ง ๙ วาระ การพิจารณาทั้ง ๖ หมวดนี้มีหลักการเดียวกันคือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้มากที่สุด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) โดยให้พิจารณาถึงเหตุของความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หตु พุ้งซ่านหรือไม่ มีสภาวะอันยิ่งใหญ่ที่ข่มกิเลสได้ (มหัคคตะ) หรือไม่ มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่ยังวนเวียนอยู่ในกามาวจร คือตั้งแต่แรกจนถึงสวรรค์) หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่วนเวียนอยู่ในขั้นรูปพรหมและอรุปรหม) จิตมีสมาธิหรือไม่ จิตหลุดพ้น (จากกิเลสทั้งปวง) แล้วหรือไม่ เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาอาการของจิตว่าเป็นเช่นไรแล้ว ก็ให้พิจารณาเหตุเกิดและเหตุดับของอาการของจิตนั้น เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตนของจิต และคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในที่สุด

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณารูปธรรมและนามธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา ธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น ๕ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดนิรวณ

คือพิจารณาเครื่องกันจิตไม่ให้บรรลุความดีทั้ง ๕ ประการ คือกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่) อุทัจจกุกกัจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) (๒) หมวดชั้นที่ ๒ คือ พิจารณาองค์ทั้ง ๕ ที่มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันเป็นชีวิต ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (๓) หมวดอายตนะ คือพิจารณาอายตนะภายในทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พิจารณาอายตนะภายในและภายนอกที่กระทบกัน รวมถึงสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในกองทุกข์) ที่เกิดขึ้นจากการที่อายตนะกระทบกันนี้ (๔) หมวดโพชฌงค์ คือการพิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง ๗ ประการ ประกอบด้วย สติ อัมมวิจยะ (ความสวดส้องในธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบรำงับ) สมาธิ และอุเบกขา ว่ามีในตนหรือไม่ พิจารณาเหตุแห่งการเกิดขึ้น และเหตุแห่งการเจริญบริบูรณ์ (๕) หมวดสังขะ คือการพิจารณา ทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ภาวะดับแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับแห่งทุกข์)

พระไตรปิฎกได้อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือ ผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และหากผู้ปฏิบัติฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับประโยชน์ในภายภาคหน้า คือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากการพัฒนาปัญญาละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เข้าสู่ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

วัดจำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ อยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาส มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปี ไม่ขาดสาย โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบทอดมาจากพระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริขิตฺโต) จากที่พระธรรมมังคลาจารย์ได้เคยไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระภิกษุทันตะโสภณมหาเถร (พระมหาสีสะยาตอ) ที่ประเทศสหภาพพม่า ซึ่งแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอนี้ มีหลักการคือให้ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นหลัก รวมถึงการกำหนดอิริยาบถย่อยในระหว่างวัน และตามกำหนดรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจ

ผู้ที่สนใจจะเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดจำเปิง (ตโปทาราม) จะต้องแจ้งความประสงค์แก่ทางวัด โดยชาวไทยแจ้งที่สำนักงานวัดจำเปิง (ตโปทาราม) ส่วนชาวต่างชาติแจ้งที่สำนักงานวัดจำเปิง (ตโปทาราม) ฝ่ายต่างประเทศ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม และเข้าพิธีรับ

พระกรรมฐานซึ่งจะมีทุกวันยกเว้นวันพระ พระวิปัสสนาจารย์จะทำพิธีให้พระกรรมฐานและให้โอวาทเรื่องสติปัฏฐาน ๔ แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อจบพิธีรับพระกรรมฐาน เจ้าหน้าที่จะทำการสาธิตวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติทุกท่าน หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปฝึกปฏิบัติและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน เป็นการเตรียมกายและใจให้พร้อมแก่การปฏิบัติ โดยการรวมสติมาไว้ที่การเคลื่อนไหวของมือ กำหนดการเคลื่อนไหวทุกอาการเริ่มตั้งแต่การนั่ง การเคลื่อนไหวของมือในแต่ละจังหวะในการกราบ ๓ ครั้ง และกลับมานั่งตัวตรง ดำรงสติให้มั่น และกำหนดรู้ในอาการลุกขึ้นยืน เตรียมพร้อมสำหรับการเดินจงกรมต่อไป

การเดินจงกรมคือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด แบ่งเป็น ๖ ระยะ ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” เป็นเวลา ๑๕ นาทีสลับกับการนั่งสมาธิ หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ โดยแต่ละระยะจะเป็นการกำหนดอาการเดินที่ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น พร้อมทั้งจะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนด ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติมาเป็นการนั่งสมาธิ โดยใช้การกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องเป็นเครื่องระลึกรู้ การนั่งสมาธิแบ่งเป็น ๔ ระยะ โดยจะมีการกำหนดจุดต่างๆตามร่างกาย เพิ่มไปที่ละ ๒ จุดจนครบ ๒๘ จุด ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาผู้ปฏิบัติเป็นรายบุคคลในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง และเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกให้ อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะตามความเป็นจริงให้ละเอียดยิ่งขึ้น

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิแล้ว วัตรจำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้เน้นสอนในเรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย เพื่อสานต่อการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดสายทั้งวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติทั้งผู้ฝึกใหม่ และผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้ว ต้องทำเช่นเดียวกันทุกประการ นอกจากนี้ในระหว่างการฝึกปฏิบัติในรูปแบบต่างๆ หากมีความรู้สึกหรือความคิดใดๆเกิดขึ้น ให้หยุดการกำหนดในรูปแบบที่กำลังปฏิบัติไว้ และมากำหนดรู้ในอาการหรือความรู้สึกปัจจุบันที่เกิดขึ้น จนอาการหรือความรู้สึกนั้นคลายลง จึงกลับมากำหนดในรูปแบบการปฏิบัติต่อไป โดยมีหลักการกำหนดรู้ทุกอาการที่เกิดขึ้นกับกายและใจให้ได้ตามความเป็นจริงในปัจจุบัน และกำหนดให้ต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากการอบรมของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง คือ เกิดศุขมยปัญญาจากการฟังและอ่านในช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน การดูการสาธิตวิธีการปฏิบัติในช่วงหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การฟังการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และการฟังการอธิบายหรือตอบคำถามจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ เกิดจินตมยปัญญาจากการคิดทบทวนหรือสอบถามข้อสงสัยในช่วงการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และจากการคิดพิจารณาในการรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยกับพระวิปัสสนาจารย์ในการสอบอารมณ์ และเกิดภาวนามยปัญญา จากการเริ่มฝึกปฏิบัติในช่วงการสาธิตวิธีการปฏิบัติและในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มกันในวันแรก และได้พัฒนาภาวนามยปัญญาอย่างต่อเนื่องที่ตลอดช่วงเวลาการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน ซึ่งเป็นแหล่งเกิดปัญญาที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เน้นความสำคัญมากที่สุด

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ผู้วิจัยได้ประเมินคำตอบทุกข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ทุกท่านตามเกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจในภาคผนวก ๗ โดยใส่คะแนนและคำนวณผลการวิจัยในตารางตามภาคผนวก ๘ และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวนร้อยละ ๖๑ มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีเป็นจำนวนร้อยละ ๔ มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางเป็นจำนวนร้อยละ ๑๖ และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยเป็นจำนวนร้อยละ ๑๙

คำถามหลักๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่วนมากมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนปานกลางถึงมาก เช่นคำถามเกี่ยวกับความหมายของการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถย่อย ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่ผู้เริ่มฝึกปฏิบัติทุกท่านจะได้รับการฝึกอบรม คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจเป็นจำนวนน้อยส่วนมากเป็นคำถามเกี่ยวกับความหมายหรือคำจำกัดความ เช่นความหมายของการกำหนดตระยะการเดิน ความหมายของกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ มีความสำคัญมากกว่าการรู้คำจำกัดความแต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ และชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อยนั้น เป็นชุดคำถามที่มีความสำคัญไม่มาก ไม่เกิดผลกระทบต่อความรู้และความเข้าใจหลักในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างใด

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ฅ ซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีความรู้และความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมและปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน และปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ เช่นการรักษาศีล ๘ หรือการงดวาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ ๗๑ โดยมีผู้กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ ๕๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก จำนวนร้อยละ ๓๒ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และจำนวนร้อยละ ๑๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ในกายภาคหน้าของการปฏิบัติมากที่สุด รองลงมาคือความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันของการปฏิบัติ คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจน้อยที่สุดคือประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์กายภาคหน้าของการปฏิบัติ ก็ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องแล้ว เมื่อฝึกปฏิบัติและศึกษาอย่างต่อเนื่องก็ย่อมจะค่อยๆเรียนรู้ถึงประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติอย่างแน่นอน

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีความสอดคล้องกับผลการสังเกตแบบมีส่วนร่วมตามรายละเอียดในภาคผนวก ฅ ซึ่งแม้ว่าผลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมจะไม่สามารถสรุปได้โดยตรงว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใน

เกณฑ์ดี แต่การแสดงออกถึงความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบและการมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ก็สามารถวิเคราะห์ได้ว่า หากกลุ่มตัวอย่างไม่เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม หรือไม่เห็นถึงผลลัพธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจของตนที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรมแล้ว กลุ่มตัวอย่างย่อมไม่มีความเต็มใจที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ และมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ว่าผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์และผลวิจัยจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในหัวข้อความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความสอดคล้องกัน

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

การประเมินความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจากการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับผลบันทึกที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กล่าวคือจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละรูปแบบได้ตรงตามที่ได้รับการอบรมมา รวมถึงปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของทางวัดและให้ความเคารพพระวิปัสสนาจารย์เป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม และมีคะแนนเฉลี่ยในเรื่องความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร้อยละ ๗๑ ของคะแนนเต็ม

จากการประเมินความรู้และความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ ทำให้ได้ทราบชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย ซึ่งผู้วิจัยจะนำคำถามชุดนี้มาวิเคราะห์ถึงลักษณะของคำถาม ความสำคัญของคำถาม เพื่อนำผลการวิเคราะห์ไปใช้ในข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ต่อไป ชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อย มีดังนี้คือ

- ๑.) ความหมายของการกำหนดระยะการเดิน
- ๒.) ความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ
- ๓.) การกำหนดอิริยาบถย่อยมีวิธีการอย่างไร
- ๔.) ความหมายของ กาย เวทนา จิต และธรรม
- ๕.) ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ

จากกลุ่มคำถามนี้จะเห็นได้ว่า ๔ ใน ๕ คำถาม (ข้อที่ ๑. – ๔.) ที่ผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้และความเข้าใจในระดับน้อย เป็นคำถามเกี่ยวกับการให้นิยามความหมายซึ่งเป็นลักษณะของสมมติบัญญัติ แม้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะไม่สามารถให้คำนิยามในแต่ละคำถามได้ถูกต้อง แต่ผู้ปฏิบัติธรรมก็สามารถอธิบายวิธีการปฏิบัติ และเหตุผลที่ควรปฏิบัติในรูปแบบนั้นๆได้ เช่น คำถามที่ถามเกี่ยวกับความหมายของการกำหนดระยะการเดิน มีกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูก กล่าวคือให้คำนิยามของ “การกำหนดระยะการเดิน” ถูกต้อง จำนวนเพียงร้อยละ ๔๓ ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แต่ในคำถามที่ถามถึงสาเหตุที่ต้องมีการกำหนดระยะการเดิน มีกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูกต้องจำนวนสูงถึงร้อยละ ๘๔ ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด นอกจากนี้ในแต่ละคำถามเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้การเดินจงกรมในสถานการณ์ต่างๆ ก็มีกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามถูกต้องเป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ ๗๐ ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

จะเห็นได้ว่าแม้กลุ่มตัวอย่างจะไม่สามารถให้คำนิยามได้ แต่ก็มี ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติและสาเหตุที่ควรปฏิบัติ ซึ่งในทางปฏิบัติแล้วมีประโยชน์มากกว่าการที่รู้คำนิยามความหมายแต่ไม่เข้าใจว่าปฏิบัติอย่างไร หรือปฏิบัติไปเพื่ออะไร

ส่วนคำถามเกี่ยวกับประโยชน์สูงสุดนั้น แม้ว่าจะมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หรือพระนิพพาน เป็นจำนวนเพียงร้อยละ ๓๒ ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด แต่ทั้งนี้ก็มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามแต่ละข้อเกี่ยวกับประโยชน์ปัจจุบัน และประโยชน์ภายภาคหน้าของการปฏิบัติเป็นจำนวนถึงร้อยละ ๗๐ – ๘๐ ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ในกรณีนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ว่าผู้ปฏิบัติอาจจะมี ความเห็นว่าคำถามเกี่ยวกับประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติเป็นเรื่องไกลตัวซึ่งผู้ปฏิบัติยังไม่ได้คาดหวังผลลัพธ์ในระดับสูงขนาดนั้น แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากก็เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน มีความรู้ความเข้าใจว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ประโยชน์อย่างไรกับร่างกายและจิตใจบ้าง และเข้าใจว่าหากปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดผลอย่างไรในอนาคต ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบันและประโยชน์ภายภาคหน้าก็มีผลมากพอที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีแรงจูงใจและความตั้งใจที่จะฝึก

ปฏิบัติต่อไปอย่างต่อเนื่อง และศึกษาหาความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มากขึ้นต่อไปในอนาคต

ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยนั้น เป็นชุดคำถามที่มีความสำคัญไม่มาก ไม่ส่งผลให้เกิดความเข้าใจผิดในแก่นแท้ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากในภาพรวมผู้ปฏิบัติธรรมมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ภายภาคหน้าของการปฏิบัติ ซึ่งเพียงพอต่อการฝึกปฏิบัติในปัจจุบันและเป็นแรงจูงใจในการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปในอนาคต

### ๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัย

#### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

ผลสรุปของงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในเกณฑ์ดี คือมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติอยู่ที่ร้อยละ ๗๔ และเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติอยู่ที่ร้อยละ ๗๑ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับชาวต่างชาติ ของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ได้ผลลัพธ์อยู่ในเกณฑ์ดี

เมื่อทำการวิเคราะห์ถึงชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในเกณฑ์น้อย พบว่าเป็นชุดคำถามที่เกี่ยวกับการกำหนดค่านิยม และเกี่ยวกับประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นชุดคำถามที่มีความสำคัญน้อยกว่าคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ การประยุกต์ใช้การปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ และประโยชน์ปัจจุบันกับประโยชน์ภายภาคหน้าของการปฏิบัติ และไม่มีผลเสียต่อความรู้และความเข้าใจในภาพรวมของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าไม่มีเรื่องเร่งด่วนที่ทางวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ควรดำเนินการหรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เนื่องจากผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในเกณฑ์ดี และคำถามที่มียุทธศาสตร์ความรู้ความเข้าใจในเกณฑ์น้อยก็เป็นคำถามที่ไม่เป็นประเด็นหลักที่มีผลกระทบกับความรู้และความเข้าใจในภาพรวม

อย่างไรก็ตามเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการฝึกอบรมให้ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างสูงสุด ทางวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) สามารถเพิ่มการให้ความรู้และความเข้าใจในชุดคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย ซึ่งมี ๕ คำถามดังนี้คือ

- ๑.) ความหมายของการกำหนดระยะการเดิน
- ๒.) ความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ
- ๓.) การกำหนดอิริยาบถย่อยมีวิธีการอย่างไร
- ๔.) ความหมายของ กาย เวทนา จิต และธรรม
- ๕.) ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ

โดยทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) สามารถเพิ่มการให้ความรู้และความเข้าใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติในคำถามทั้ง ๕ ข้อนี้ได้ ๓ วิธีดังนี้คือ

### ๑.) ให้ความรู้ในช่วงการให้โอวาทหลังพิธีรับพระกรรมฐาน

หลังพิธีรับพระกรรมฐานพระวิปัสสนาจารย์จะให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรม โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมด ทั้งความหมาย วิธีการปฏิบัติ และประโยชน์ของการปฏิบัติ หากต้องการให้ความรู้เพิ่มเติมในคำถามทั้ง ๕ ข้อข้างต้นนี้ พระวิปัสสนาจารย์ก็สามารถเพิ่มเติมรายละเอียดของแต่ละหัวข้อลงในโอวาทที่ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมในโอกาสนี้ได้

### ๒.) ให้ความรู้ในช่วงการสอบอารมณ์

ในช่วงการให้โอวาทหลังพิธีรับพระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมอาจยังไม่พร้อมรับข้อมูลเป็นจำนวนมาก เนื่องจากต้องทำความเข้าใจทั้งพิธีการ ข้อควรปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติต่างๆ พระวิปัสสนาจารย์จึงสามารถเลือกที่จะนำข้อมูลที่ต้องการให้เพิ่มเติมมาอธิบายในช่วงการสอบอารมณ์ ซึ่งข้อดีของการให้ข้อมูลในช่วงการสอบอารมณ์คือ เป็นการพูดคุยเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์สามารถพิจารณาพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่าน ว่าควรให้ข้อมูลในเรื่องใดเพิ่มเติมจึงจะเหมาะสม และหากผู้ปฏิบัติธรรมมีข้อสงสัยประการใดก็มีโอกาสซักถามเพิ่มเติมจากพระวิปัสสนาจารย์ได้ ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและชัดเจน

### ๓.) ให้ความรู้ด้วยการแจกเอกสารหลังจบการฝึกอบรม

นอกจากการให้ความรู้ในช่วงการให้โอวาทและการสอบอารมณ์แล้ว ทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ยังสามารถทำเอกสารสรุปความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างละเอียด ทั้งความหมาย วิธีการ และประโยชน์ของการปฏิบัติ แจกให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จบการฝึกอบรมแล้ว วิธีนี้มีข้อดีคือผู้ปฏิบัติธรรมได้มีเอกสารไว้เพื่อใช้ทบทวนความรู้ หรืออ่านเพิ่มเติมในส่วนที่มีข้อสงสัย ซึ่งการได้รับเอกสารโดยตรงจากทางวัดทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ต้องไปค้นคว้าหาความรู้จากแหล่งอื่น ซึ่งอาจนำมาซึ่งความเข้าใจผิดในข้อเท็จจริงได้

สรุปความได้ว่าข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ ที่ทางวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) สามารถนำไปทำได้ก็คือ การให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเพิ่มเติมในชุดคำถามที่มีผลการวิจัยสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในเกณฑ์น้อย ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความหมายของการกำหนดระยะในการเดิน ความหมายของการกำหนดจุดในการนั่งสมาธิ วิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย ความหมายของกาย เวทนา จิต ธรรม และประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าทางวัดสามารถให้ความรู้เพิ่มเติมในหัวข้อเหล่านี้ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติได้ในหลายโอกาส เช่นการให้อาวาสหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การสอบบารมย์ หรือการแจกเอกสารรายละเอียดหลังจบการฝึกอบรม เป็นต้น

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

จากการดำเนินการทำการวิจัยขึ้นนี้ตั้งแต่เริ่มต้นคิดหัวข้องานวิจัย จนถึงขั้นตอนการสรุปผลวิจัย ผู้วิจัยได้เรียนรู้อย่างหลากหลาย ทั้งข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) กระบวนการดำเนินการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย ทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจ จนถึง การประเมินและสรุปผลการวิจัย ซึ่งจากการเรียนรู้ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงข้อได้เปรียบ และข้อจำกัด บางประการในระเบียบวิธีวิจัยที่ผู้วิจัยใช้ในการดำเนินงานวิจัยนี้ จึงได้อธิบายรายละเอียดไว้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่จะทำวิจัยต่อไปดังนี้

#### ๕.๓.๒.๑ การเลือกวิธีการรวบรวมข้อมูล

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกวิธีการรวบรวมข้อมูล ๒ วิธีคือ การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียต่างกันไป ผู้วิจัยตัดสินใจเลือกใช้ ๒ วิธีเพื่อลดข้อจำกัดและชดเชยข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี โดยผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นข้อมูลหลักในการประเมินผลการวิจัย และใช้ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นข้อมูลเสริมในการอภิปรายผลการวิจัย ซึ่งหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้วจนถึงขั้นประเมินผลข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยพบว่าข้อได้เปรียบที่ได้เก็บข้อมูลไว้ทั้ง ๒ วิธี เนื่องจากข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมสามารถนำมาใช้ในการอภิปรายผลการวิจัยเพิ่มเติม เพื่อเป็นการตรวจสอบผลการวิจัยที่สรุปได้จากการสัมภาษณ์ เช่นการเปรียบเทียบกันว่า ผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมหรือไม่

นอกจากนี้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมยังทำให้ผู้วิจัยเข้าใจธรรมชาติและสภาพแวดล้อมของกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น เพราะผู้วิจัยได้เข้าไปร่วมทำกิจกรรมเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นข้อได้เปรียบที่ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจในธรรมชาติของทั้งงานวิจัยและกลุ่มตัวอย่างเป็นอย่างดี รวมถึงลดข้อจำกัดในการ

เข้าถึงข้อมูลบางประการที่การสัมภาษณ์ไม่สามารถเก็บรวบรวมได้ เช่นข้อมูลเรื่องความอึดอัดในการต้องดิ้นรนในช่วงการฝึกปฏิบัติ ซึ่งหากสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมอาจจะให้ข้อมูลว่าไม่มีความอึดอัด แต่หากใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมก็จะสามารถเก็บข้อมูลได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมมีความอึดอัดบ้างจากการต้องดิ้นรนในช่วงการฝึกปฏิบัติ

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแก่ผู้ที่ต้องการทำวิจัยต่อไปว่า ผู้วิจัยสามารถเลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้มากกว่า ๑ วิธี โดยอาจจะใช้ข้อมูลจากวิธีหนึ่งเป็นหลักในการประเมินผลการวิจัย และใช้ข้อมูลจากอีกวิธีหนึ่งเป็นข้อมูลเสริมในการอภิปรายผลการวิจัย โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นวิธีหลักควรเป็นการสัมภาษณ์ หรือการสำรวจ ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของหัวข้อวิจัย ส่วนการสังเกตแบบมีส่วนร่วมสามารถใช้เป็นวิธีเสริมในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ จะทำให้ผู้วิจัยเข้าใจกลุ่มตัวอย่างและงานวิจัยของตนมากขึ้น อย่างไรก็ตามผู้วิจัยไม่แนะนำให้ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตเป็นวิธีหลัก เนื่องจากข้อมูลที่ได้เป็นเพียงข้อมูลที่ผู้วิจัยสามารถสังเกตเห็นได้จากอาการภายนอก ไม่สามารถสรุปผลในเชิงลึกหรือแปลค่าเป็นปริมาณได้ จึงควรใช้การสังเกตเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อเสริมเพิ่มเติมจากวิธีหลักเท่านั้น

#### ๕.๓.๒.๒ การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ใช้วิธีกำหนดเกณฑ์ประชากรคือ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดร่มเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลนาน ๓ เดือน และใช้วิธีการขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทุกท่านที่จบการฝึกอบรม หากท่านใดสะดวกให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยก็จะทำการสัมภาษณ์ทั้งหมด โดยในช่วงระยะเวลา ๓ เดือนที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจบการฝึกอบรมเป็นจำนวน ๑๕๕ ท่าน มีจำนวน ๓๗ ท่านที่สะดวกให้สัมภาษณ์ และจำนวน ๑๑๘ ท่านไม่สะดวกในการให้สัมภาษณ์เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลาหรือภาษา

ผู้วิจัยเลือกช่วงเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูล ๓ เดือนตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ เนื่องจากช่วงเวลา ๓ เดือนนี้เป็นช่วงที่มีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเข้ารับการอบรมที่วัดร่มเปิง (ตโปทาราม) เป็นจำนวนมากในทุกปี จึงทำให้ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดไม่น้อยเกินไป

ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะแก่ผู้ที่ต้องการทำวิจัยต่อไปว่า หากกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยมีความเปลี่ยนแปลงตามเวลา เช่นในกรณีงานวิจัยนี้ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มาเข้ารับการฝึกอบรม และออกจากวัดไปเมื่อจบการฝึกอบรม ผู้ทำวิจัยต้องคำนึงถึงช่วงเวลาที่จะใช้ในการเก็บข้อมูลด้วย ว่าช่วงเวลานั้นๆมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นจำนวนเพียงพอหรือไม่ และต้องคำนวณเพื่อข้อจำกัดต่างๆด้วย เช่นในงานวิจัยนี้ที่มีผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านมีข้อจำกัด

บางประการและไม่สะดวกให้สัมภาษณ์ หากเป็นไปได้ผู้ทำวิจัยควรเลือกช่วงเวลาที่มียานกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด เพื่อลดข้อจำกัดต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

### ๕.๓.๒.๓ การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลขึ้นอยู่กับวิธีการเก็บข้อมูลที่ผู้วิจัยเลือกใช้ เช่น หากเลือกใช้การสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยก็ต้องสร้างแบบสัมภาษณ์และดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับงานวิจัย หากเลือกวิธีการสำรวจ ผู้วิจัยก็ต้องสร้างแบบสำรวจและดำเนินการแจกแบบสำรวจแก่กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยพบว่าการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์มีข้อจำกัดในเรื่องเวลา เพราะต้องใช้เวลามากทั้งในการสัมภาษณ์ การถอดความบทสัมภาษณ์ การตั้งเกณฑ์การประเมินผลจากบทสัมภาษณ์ และการประเมินผลบทสัมภาษณ์เป็นค่าคะแนน แต่การสัมภาษณ์มีข้อดีที่ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถให้รายละเอียดได้อย่างไม่จำกัด ไม่เหมือนแบบสำรวจที่ต้องเลือกคำตอบที่กำหนดมาให้ ทำให้ผู้สัมภาษณ์สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลที่ต้องการได้อย่างครบถ้วนและหลากหลาย

หากผู้ทำวิจัยมีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและไม่สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ได้ ก็ควรเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสำรวจ เนื่องจากการสำรวจจะใช้เวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลน้อยกว่าการสัมภาษณ์มาก เพราะสามารถนำแบบสำรวจไปฝาก หรือแจกไว้ให้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากในคราวเดียวกัน จากนั้นจึงเก็บรวบรวมแบบสำรวจมาทำการประเมินผลข้อมูลต่อไป อย่างไรก็ตามผู้วิจัยยังคงเสนอแนะให้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมควบคู่ไปกับการเก็บข้อมูลด้วยวิธีหลักไม่ว่าจะเป็นการสัมภาษณ์หรือการสำรวจก็ตาม

### ๕.๓.๒.๔ ข้อเสนอแนะทางเลือกหัวข้อวิจัย

จากการทำงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้เห็นโอกาสในการนำความรู้จากงานวิจัยนี้ไปต่อยอดในการศึกษาได้อีกหลายหัวข้อ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะทางเลือกสำหรับการวิจัยในหัวข้อต่างๆดังนี้

๑.) ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกกับคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

๒.) เปรียบเทียบความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมและผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่ไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม

๓.) ศึกษาตัวแปรที่มีผลต่อความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

๔.) ศึกษาแรงจูงใจในการมาฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

๕.) ศึกษาความพึงพอใจในการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

ผู้วิจัยหวังว่าข้อเสนอหัวข้องานวิจัยทั้ง ๕ นี้ จะมีผู้สนใจนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม และหวังว่าความรู้และข้อมูลในงานวิจัยนี้จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ เป็นพื้นฐานเพื่อการต่อยอดในการทำงานวิจัยในหัวข้อเหล่านี้ต่อไป

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน ตอน ว่าด้วยพระสูตร.

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ คัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

กองงานเลขานุการ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่, ๒๕๕๖.

คณะลูกศิษย์. ทางสายเอก. เชียงใหม่: หจก. โรงพิมพ์ช้างเผือก, ๒๕๕๕.

คณะศิษยานุศิษย์วัดไร่เปิง (ตโปทาราม). สรรพธรรม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

\_\_\_\_\_ สรรพธรรม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

เชมเย สยาดอ พระชนกาวังศ์ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์. วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร. แปลโดย มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา ว่าด้วย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

\_\_\_\_\_ วิปัสสนานิยม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . **อานิสถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖ . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

แนบ มหานีรานนท์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๑-๒**. ๒๕๓๘.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ. **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

ปัญญานันโท. **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ ชะนะกาภิวงสะ. **ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ**. แปลและเรียบเรียงโดย เกษณี เณิมตระกูล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๕.

พระกุนทลภาวรงค์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พองหนอ...ยุบหนอ) ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**. แปลโดย พระคันธสารภาวรงค์. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานโดย กองทุนเผยแพร่ธรรมะ “สุทธจิตโต ภิกขุ” , ๒๕๔๘.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: คณะศึกษานุศิษย์, ๒๕๔๘.

พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถร (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว**. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_. **หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทโธสมเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ.** กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.

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

พระมหาธนวัฒน์ ธนวฑฒโน ป.ธ.๙ แม่ชีจินตนา เกรเกอร์, **๙๐ ปีที่ทรงคุณค่า กับกาลเวลาที่ผ่านไป พระธรรมมงคลอาจารย์ วิ.,** (เชียงใหม่ : หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑-๕๙.

พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **ตอบปัญหาสติปัฏฐาน ๔ ANSWERS TO QUESTIONS ON THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS.** สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร. เชียงใหม่ : A.C Chomthong, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

\_\_\_\_\_ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอนุรุธะ. **อภิธัมมัตถสังคหะ.** พระคันธสาราภิวังศ์ แปล กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระอุปติสสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค.** พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ. อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศลออกเมรุพระราชทานเพลิงศพพระพุทธรญาณ (มงคล วิโรจนมหาเถระ ป.ธ.๕) พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

มหาวิทยาลัยราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๓ ตอน ๑.** ฉบับมหาวิทยาลัย.มหาวิทยาลัย.มหาวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

มูลนิธิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง. **เปิดประตูสู่นิพพาน.** เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **ทางสายเอก (ฉบับสมบูรณ์).** พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่ : หจก.โรงพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๔๗.

\_\_\_\_\_ . **ที่ระลึก ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘ ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ให้พระราชพรหมจารย์ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร เป็นพระราชาคณะชั้นเทพในราชทินนามที่ พระเทพสิทธิอาจารย์ วิ..** เชียงใหม่: คณะศึกษานุศิษย์พิมพ์, ๒๕๔๘.

สุทธิ ชัยอุดม (แปลและเรียบเรียง). **มหาสติปัฏฐานสูตรแปล**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริม  
วิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๓.

\_\_\_\_\_. **มหาสติปัฏฐานสูตรธรรมบรรยายฉบับย่อทางสู่ความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

สมคิด พรหมจ้อย, ดร. **เทคนิค การประเมินโครงการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ . นนทบุรี : โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๔๖.

## (๒) บทความ:

เกียรติสุตา ศรีสุข, “การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย”, **Journal of Measurement and  
Research in Education**, Volume 21 Number 1 (May 2006) : 19 – 23.

กลุ่มงานสารสนเทศฯ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศกลาง. **สถิติคดีอาญา**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :  
[http://statistic.police.go.th/dn\\_main.htm](http://statistic.police.go.th/dn_main.htm) [๒๑ มี.ค. ๒๕๕๖].

## (๓) วิทยานิพนธ์ :

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของ  
สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูพิศิษฐ์อรรถการ (มานพ ชินวิโส). การศึกษาชีวิตและผลงานของพระเทพสิทธิอาจารย์ (ทอง สิริมงคล)  
โล). **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิ์สื่อไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระ  
ครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระมหาพจน์ สุวโจ (พยัคฆ์พิทยากร) “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม : ศึกษา  
กรณีชั้นธรรมชั้นตรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้  
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”.

**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคมอำเภอสรีราชา จังหวัดชลบุรี. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ไชยณพล อภินัฐลีลา. “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีพัฒนาภูมิปัญญาตามพระพุทธศาสนาและวิทยาศาสตร์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๒.

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามณี (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. ศึกษาสังโยชน์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.

บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อัษฎางค์ สุวรรณมิตสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

## ๒. ภาษาอังกฤษ:

### 1. Secondary Sources:

#### (I) Books :

Analayo. **Satipatthana : The direct path to realization**. British : Windhorse Publications, 2004.

Mahasi Sayadaw. **The Satipatthana Vipassana Meditation**, Yangon (Myanmar) : Buddha Sasana Nuggaha Organization. 1992.

#### (II) Articles :

Mark Follman. **A Guide to Mass Shootings in America**. [online].  
<http://www.motherjones.com/politics/2012/07/mass-shootings-map>, 2013.

#### (III) Researches :

Doungkamon Tongkanaraksa. “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”. **Master of Art (Buddhist Studies)**. Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553.

ภาคผนวก ก  
กิจกรรมและผลงานเด่นของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

อบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ชาวไทย



อบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ชาวต่างชาติ



อบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่คณะนักเรียน



อุปสมบททุกวันอาทิตย์



บรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนประจำปี



ฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม และเวียนเทียนทุกวันพระ



พิธีทอผ้าจุลกฐิน



พิธีทอดกฐินสามัคคีประจำปี



อบรมวิปัสสนากรรมฐานที่ต่างประเทศ



ถวายพระไตรปิฎกภาษาล้านนาที่สาธารณรัฐ  
ประชาธิปไตยประชาชนลาว  
และสาธารณรัฐประชาชนจีน



โรงเรียนสอนปริยัติธรรมแก่พระภิกษุสามเณร



หอพระไตรปิฎกนานาชาติ  
มีพระไตรปิฎก ๑๖ ภาษา



ได้รับคัดเลือกเป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ ได้รับคัดเลือกเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด  
 ประจําจังหวัดเชียงใหม่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๒ เชียงใหม่แห่งที่ ๒ ปี พ.ศ. ๒๕๔๗



ได้รับคัดเลือกเป็นอุทยานการศึกษา  
 ปี พ.ศ. ๒๕๔๔

ได้รับคัดเลือกเป็นวัดพัฒนาตัวอย่าง  
 ปี พ.ศ. ๒๕๕๕



## ภาคผนวก ข

## กฎระเบียบสำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

- ๑.) พึงเว้นการสวมเครื่องประดับตกแต่งร่างกาย ไม่นำของมีค่าและเครื่องประดับติดตัวมา
- ๒.) พึงเว้นการใช้โทรศัพท์ตลอดการอยู่ปฏิบัติธรรม
- ๓.) พึงเว้นการใช้เครื่องสำอาง ของหอม ตกแต่งใบหน้าและร่างกาย และให้มัดผมให้เรียบร้อย
- ๔.) เพื่อความสบายในขณะที่อยู่ปฏิบัติธรรม ควรสวมรองเท้าแตะส้นเตี้ย
- ๕.) เพื่อเป็นการไม่เสียเวลาในการปฏิบัติธรรม ทางวัดได้จัดเตรียมอาหารตามความเหมาะสมให้ ทั้งมือเช้าและกลางวัน ดังนั้นจึงไม่อนุญาตให้ออกไปซื้ออาหารหรือปรุงอาหารทานเอง
- ๖.) ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถซื้อของใช้ที่จำเป็นได้ที่ร้านค้าในวัด
- ๗.) ไม่อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติธรรมออกไปนอกบริเวณวัดโดยเด็ดขาด หากจำเป็นจะต้องได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์เป็นลายลักษณ์อักษร และนำหลักฐานแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานทุกครั้ง
- ๘.) ร่วมปฏิบัติธรรมพร้อมกันเวลา ๔.๓๐ น. ๑๓.๐๐ น. และ ๑๘.๐๐ น. ของทุกวัน
- ๙.) พึงเว้นการจับกลุ่มคุยกัน เช่น ภายในห้องพัก หรือบริเวณอื่นๆไม่ว่ากับโยคีด้วยกันหรือกับพระเณร แม้ชีภายในวัด เพราะจะทำให้เสียการปฏิบัติธรรม
- ๑๐.) หากมีเพื่อนหรือญาติมาเยี่ยม ห้ามไปคุยในห้องพัก และคุยไม่เกิน ๓๐ นาที ห้ามพาบุคคลภายนอกเข้าพักหรืออาศัยในที่พัก และห้ามบุคคลต่างเพศเข้าไปในที่พักของตน
- ๑๑.) หากต้องการใส่บาตรให้หาบริการจากร้านค้าสวัสดิการของวัด
- ๑๒.) ถ้าไม่สบายควรแจ้งแม่ชีพี่เลี้ยงให้ทราบหรือแจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่สำนักงาน
- ๑๓.) หากมีปัญหาให้เรียนปรึกษากับพระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ หรือแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงาน
- ๑๔.) ไม่ควรโทรศัพท์ติดต่อกับทางบ้าน ที่ทำงาน หรือเพื่อน เพราะจะก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน
- ๑๕.) ต้องเข้าสอบอารมณ์ทุกวัน ตามวันและสถานที่ที่จัดให้กับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น และต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด
- ๑๖.) ถ้าไม่ทำตามระเบียบนี้ เจ้าหน้าที่ของวัดมีสิทธิ์ให้ออก และไม่พิจารณาให้เข้าอยู่วัดในครั้งต่อไป

## ภาคผนวก ค

## ตารางกิจวัตรประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรม ณ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

|                          |                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| เวลา ๐๔.๐๐ น. – ๐๔.๓๐ น. | ตื่นนอน ทำกิจส่วนตัว                                   |
| เวลา ๐๔.๓๐ น. – ๐๖.๑๕ น. | ทำวัตรเช้า , เติณจงกรม / นั่งสมาธิ                     |
| เวลา ๐๖.๑๕ น. – ๐๘.๐๐ น. | รับประทานอาหารเช้า / ทำกิจส่วนตัว และทำความสะอาดที่พัก |
| เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๐๙.๐๐ น. | สอบอารมณ์รอบเช้า                                       |
| เวลา ๐๘.๐๐ น. – ๑๐.๓๐ น. | เติณจงกรม / นั่งสมาธิ                                  |
| เวลา ๑๐.๓๐ น. – ๑๒.๐๐ น. | รับประทานอาหารกลางวัน                                  |
| เวลา ๑๒.๐๐ น. – ๑๓.๐๐ น. | พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว                                 |
| เวลา ๑๓.๐๐ น. – ๑๖.๐๐ น. | เติณจงกรม / นั่งสมาธิ                                  |
| เวลา ๑๖.๐๐ น. – ๑๗.๐๐ น. | สอบอารมณ์รอบเย็น                                       |
| เวลา ๑๘.๐๐ น. – ๑๙.๓๐ น. | ทำวัตรเย็น                                             |
| เวลา ๑๙.๓๐ น. – ๒๑.๐๐ น. | เติณจงกรม / นั่งสมาธิ                                  |
| เวลา ๒๑.๐๐ น.            | เข้านอน                                                |

\*การสอบอารมณ์มี ๒ รอบคือรอบเช้า และรอบเย็น ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านสามารถเลือกสอบอารมณ์ในช่วงเวลาที่สะดวก วันละ ๑ รอบเท่านั้น

## ภาคผนวก ง

### การสอบอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านจะต้องเข้าสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวัน (ยกเว้นวันพระ) เพื่อรายงานผลการปฏิบัติและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ปฏิบัติ หรือสอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม และพระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำ และพิจารณาเพิ่มขึ้นขั้นตอนการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติ โดยพิจารณาเป็นรายบุคคลให้เหมาะสมตามประสบการณ์ สภาวะธรรม และอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์เป็นระเบียบปฏิบัติของวัดที่สำคัญมาก เพราะจะช่วยทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความหลงผิดในการปฏิบัติ และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างถูกต้องไปตามลำดับ มีภาพขั้นตอนการเข้าสอบอารมณ์ดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งรอน้ำกุฏิพระวิปัสสนาจารย์  
เพื่อเข้าสอบอารมณ์ตามเวลาที่กำหนด



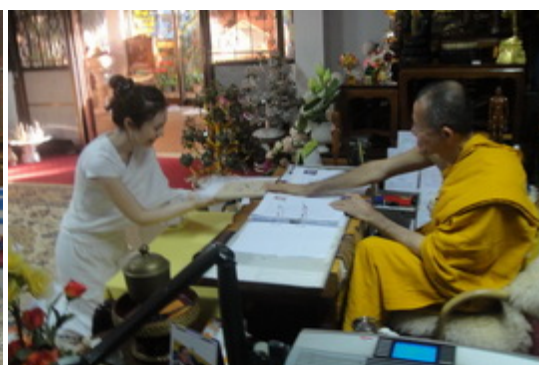
ผู้ปฏิบัติธรรมกราบพระวิปัสสนาจารย์  
ก่อนสอบอารมณ์



ผู้ปฏิบัติธรรมรายงานผลการปฏิบัติแก่พระ  
วิปัสสนาจารย์ โดยมีพระผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์  
ช่วยแปลภาษาสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ



พระวิปัสสนาจารย์กำหนดขั้นตอนการปฏิบัติ  
ธรรมเพิ่มเติมให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมตามความ  
เหมาะสมของสภาวะธรรม



## ภาคผนวก จ

## ภาพการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
ฝึกการกราบสติปัฏฐาน



ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
นั่งสมาธิหลังจากได้รับการอบรม



ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
นั่งสมาธิพร้อมกันก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน



ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
ฝึกปฏิบัติในช่วงระหว่างวัน



ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
ยืนกรรมฐานเตรียมพร้อมเดินจงกรม



ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ  
ฝึกเดินจงกรม



ภาคผนวก ฉ  
ภาพการเก็บข้อมูลภาคสนาม

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ



เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม



ภาคผนวก ข  
แบบสัมภาษณ์ (ภาษาไทย)



แนวคำถามสัมภาษณ์

เพื่อการวิจัยในหัวข้อ “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ใช้เพื่อสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๖

ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์เพื่อนำไปศึกษาความรู้และความเข้าใจในการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ผู้วิจัยเป็นผู้ทำการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกชุดนี้เป็นการสัมภาษณ์แบบให้ตอบบรรยายตามความเข้าใจ มี ๔ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน

๔

ส่วนที่ ๓ ข้อมูลเกี่ยวกับความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ส่วนที่ ๔ สอบถามข้อเสนอแนะที่ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการแนะนำในด้านต่างๆ



### แนวคำถามสัมภาษณ์

เพื่อการวิจัยในหัวข้อ “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำ  
เปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ ในช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม ๒๕๕๖

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นคำถามปลายเปิด ผู้ให้สัมภาษณ์สามารถตอบคำถามได้ตามความ  
เข้าใจ

### ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

- ๑.) ชื่อ-นามสกุล
- ๒.) เชื้อชาติ
- ๓.) อายุ
- ๔.) เพศ
- ๕.) สถานภาพ
- ๖.) อาชีพ
- ๗.) ท่านเคยปฏิบัติธรรมมาก่อนหรือไม่
- ๘.) ถ้าเคย มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมในรูปแบบใด
- ๙.) อะไรคือแรงจูงใจของท่านในการมาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ  
วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เชียงใหม่
- ๑๐.) ท่านมาเข้ารับการอบรมการปฏิบัติธรรมครั้งนี้เป็นเวลากี่วัน

## ตอนที่ ๑ ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

### ๑.๑ สติปัฏฐาน ๔

- ๑.) กาย เวทนา จิต ธรรม คืออะไร
- ๒.) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เราต้องทำอะไรกับ กาย เวทนา จิต ธรรม
- ๓.) ในองค์ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ เราสามารถเลือกพิจารณาเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น ได้หรือไม่
- ๔.) ท่านคิดว่าผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่านนั่งสมาธิแล้วใจไม่สงบ จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ อย่างไร
- ๕.) ท่านคิดว่าผู้ที่เป็นอัมพาตขยับร่างกายไม่ได้ จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ อย่างไร

### ๑.๒ การเดินจงกรม

- ๑.) การเดินจงกรมคืออะไร
- ๒.) การกำหนดระยะการเดินจงกรมคืออะไร
- ๓.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดระยะการเดินแบบต่างๆ การเดินจงกรมไปโรงอาหาร หมายความว่าอย่างไร
- ๔.) การเดินจงกรมไปโรงอาหารหมายความว่าอย่างไร
- ๕.) ถ้าท่านมีเหตุจำเป็นที่จะต้องไปเข้าห้องน้ำในระหว่างการเดินจงกรม ท่านจะทำอย่างไร

### ๑.๓ การนั่งสมาธิ

- ๑.) การนั่งสมาธิคืออะไร
- ๒.) การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคืออะไร
- ๓.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดจุดต่างๆระหว่างการนั่งสมาธิ
- ๔.) การนั่งสมาธิระหว่างรอสอบอารมณ์ หรือรอรับประทานอาหาร หมายความว่าอย่างไร
- ๕.) ถ้าท่านเกิดอาการขาดสติระหว่างกำลังไล่จุดตอนนั่งสมาธิ สัมผัสที่ท่านต้องกำหนด ท่านจะทำอย่างไร

### ๑.๔ การกำหนดอิริยาบถย่อย

- ๑.) การกำหนดอิริยาบถย่อยคืออะไร
- ๒.) การกำหนดอิริยาบถย่อยมีวิธีการอย่างไร
- ๓.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน
- ๔.) การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงพักระหว่างวันหมายความว่าอย่างไร
- ๕.) ถ้าท่านจำเป็นต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ท่านจะกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างไร

### ๑.๕ เรื่องอื่นๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

- ๑.) ท่านทราบหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดจึงให้งดการพูดในช่วงการฝึกปฏิบัติ
- ๒.) ท่านทราบหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ
- ๓.) ท่านทราบหรือไม่ว่าการนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน หมายความว่าอย่างไร
- ๔.) ท่านทราบหรือไม่ว่าถ้าในชีวิตประจำวันของท่านไม่มีเวลาว่างพอที่จะฝึกเจริญกรรมและนั่งสมาธิ ท่านจะนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

### ตอนที่ ๒ ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

- ๑.) ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของท่านอย่างไรบ้างหลังจบการอบรมในครั้งนี้
- ๒.) ท่านคิดว่าประโยชน์ต่างๆที่เกิดขึ้นในข้อ ๑.) เกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๓.) ท่านคิดว่าหากท่านได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจของท่านอย่างไรบ้างในอนาคต
- ๔.) ท่านคิดว่าเหตุใดพระพุทธศาสนาจึงสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน
- ๕.) ท่านคาดหวังประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างไรบ้าง

### ข้อเสนอแนะ

ท่านมีข้อเสนอแนะต่อการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) หรือไม่ อย่างไร

- ๑.) ข้อเสนอแนะต่อรูปแบบการฝึกอบรม
- ๒.) ข้อเสนอแนะต่อพระวิปัสสนาจารย์
- ๓.) ข้อเสนอแนะเรื่องสถานที่
- ๔.) ข้อเสนอแนะเรื่องตารางเวลาประจำวัน
- ๕.) ข้อเสนอแนะเรื่องกฎระเบียบของวัด
- ๖.) ข้อเสนอแนะอื่นๆ

**ภาคผนวก ข**  
**แบบสัมภาษณ์ (ภาษาอังกฤษ)**



Questions for an interview.

This interview is being conducted for a research on the subject

**“A STUDY OF THE KNOWLEDGE AND THE UNDERSTANDING IN THE FOUR  
 MAHASATIPATTHANA MEDITATION PRACTICE  
 OF FOREIGN PRACTICIONER.”**

Intended for the foreign meditators who come to practice meditation at the Northern Insight meditation Center, Wat Rampoeng (Tapotaram) Monastery in Chiang Mai, during the period of October and December 2013.

This interview form has been set as an open-ended type questionnaire; the interviewee may answer according to his/her own understanding and ability.

**Interviewee Personal Information**

- 1.) Name – Surname
- 2.) Nationality
- 3.) Age
- 4.) Gender
- 5.) Marital Status
- 6.) Occupation
- 7.) Former experience in meditation
- 8.) If yes, which kind of technique did you previously practice
- 9.) Your motivation for coming to practice meditation at the Northern Insight meditation Center, Wat Rampoeng (Tapotaram) Monastery, Chiang Mai
- 10.) How long have you stayed in the temple for this course?

## Part 1 – The understanding of practicing Insight Meditation based on the Four Foundations of Mindfulness.

### 1.1 Four Foundations of Mindfulness

- 1.) What is meant by body, feeling, mind and mental objects?
- 2.) What do we need to do with body, feeling, mind and mental objects while we practice Insight Meditation based on the Four Foundations of Mindfulness?
- 3.) May we choose one of these four objects, e.g. body, feeling, mind, mind objects as our object of meditation or not?
- 4.) Do you think that someone who thinks a lot and is distracted the whole time while meditating is able to practice Insight meditation in accordance with the Four Foundations of Mindfulness or not? Please explain why.
- 5.) Do you think that a disabled person who cannot move their body is able to practice Insight meditation in accordance to the Four Foundations of Mindfulness or not? Please explain why.

### 1.2 Walking Meditation

- 1.) What does walking meditation mean?
- 2.) What is the meaning of the different steps in the walking meditation?
- 3.) What is the reason for having to acknowledge the different steps in the walking meditation?
- 4.) What is the meaning of walking to the dining hall mindfully?
- 5.) What do you do if you need to go to the Bathroom during your walking meditation?

### 1.3 Sitting Meditation

- 1.) What does sitting meditation mean?
- 2.) What is the meaning of acknowledging the points during the sitting meditation?
- 3.) What is the reason for having to acknowledge the different points during the sitting meditation?

4.) What is the meaning of sitting meditation while waiting for reporting and before eating?

5.) What do you do when you lose your mindfulness while acknowledging the points during the sitting meditation and lose track of which point comes next?

#### **1.4 Acknowledging Daily Activities (sub.- and minor actions)**

1.) What is meant by acknowledging daily activities (sub.- and minor actions)?

2.) In what ways can one acknowledge daily activities (sub.- and minor actions)?

3.) What is the reason for having to acknowledge daily activities (sub.- and minor actions) throughout the day?

4.) What is the meaning of acknowledging daily activities (sub.- and minor actions) while you take a break during the day?

5.) How would you acknowledge daily activities (sub.- and minor actions) if you need to do something in a hurry?

#### **1.5 Others Questions About How to Practise Four Foundations of Mindfulness**

1.) What is the reason for not talking during the course of the retreat?

2.) Why does a mediator have to take on the 8 precepts during the meditation retreat?

3.) What does it mean to take the practice into daily life?

4.) How will you incorporate the practice into your daily life if you don't have the time to practice walking and sitting meditation during your normal schedule?

## **Part 2 – Understanding the effect of practicing Insight meditation in accordance with the Four Foundations of Mindfulness**

1.) What is your opinion after your practice on the effects of Insight meditation in accordance with the Four Foundations of Mindfulness on your physical and mental well being?

2.) How do you think the effects you mentioned in the question before come to be?

3.) What effect will the practice have on your physical and mental condition if you can continue to practice Insight meditation in accordance with the Four Foundations of Mindfulness on a continuous basis in the future?

4.) What do you think is the reason for the Buddhist Religion teaching the method of Insight meditation?

5.) What are the highest benefits do you expect from the practice of Insight meditation in accordance with the Four Foundations of Mindfulness?

### **Recommendations and suggestions**

Do you have any recommendations about the training of the Insight meditation practice in accordance with the Four Foundations of Mindfulness as it is being taught in Wat Rampoeng (Tapotaram) Monastery?

- 1.) Suggestions about the way being the teaching is being conducted.
- 2.) Suggestions about the interview teacher.
- 3.) Suggestions about the place / housing / meditation area.
- 4.) Suggestions about the daily time schedule.
- 5.) Suggestions about rules and regulations of the monastery.
- 6.) Any other recommendations or suggestions?

## ภาคผนวก ณ

### ผลการบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

การศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยหัวข้อที่กำหนดไว้ว่าจะต้องสังเกตจำนวน ๗ หัวข้อ ครอบคลุมถึงพฤติกรรมและอาการซึ่งแสดงออกถึงความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำการเก็บข้อมูลโดยการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตรการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ เป็นเวลา ๑๐ วัน ในวันที่ ๒๘ ตุลาคม – ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและบันทึกผลการวิจัยของคำถามแต่ละข้อโดยใช้เกณฑ์การวัดจำนวนประชากรดังนี้คือ

“ทั้งหมด” หมายความว่าถึงจำนวนหน่วยประชากรทุกหน่วยในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย

“ส่วนมาก” หมายความว่าถึงจำนวนหน่วยประชากรเกือบทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย ยกเว้นเพียงผู้ปฏิบัติธรรม ๑-๓ ท่าน

“บางส่วน” หมายถึงถึงจำนวนหน่วยประชากรโดยประมาณครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย

“ส่วนน้อย” หมายความว่าถึงจำนวนหน่วยประชากรเพียง ๑-๓ หน่วยในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัย

มีรายละเอียดผลการวิจัยจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมดังนี้คือ

#### ๑.) ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม ไม่มีการพูดคุยกันในระยะหว่างช่วงเวลาปฏิบัติ และส่วนมากมักปลีกตัวอยู่เพียงลำพังแม้ว่าจะเข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกับเพื่อน ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ให้จงกวนและปลีกวิเวก ในเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดจะจงกวนและไม่พูดคุยกันในช่วงเวลาอรุณประทานอาหารและช่วงเวลารอสอบอารมณ์ ซึ่งจากข้อมูลที่รวบรวมได้สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม

## ๒.) ลักษณะการปฏิบัติ

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดปฏิบัติในรูปแบบที่ถูกต้อง ทั้งการกราบ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยจะปฏิบัติในลักษณะที่ได้รับการอบรมมาทุกประการ ไม่มีการปฏิบัติในลักษณะอื่นที่นอกเหนือไปจากรูปแบบที่ได้รับการอบรม สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดมีความรู้และความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

## ๓.) การสอบอารมณ์

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากมีความตรงต่อเวลาในการมาสอบอารมณ์ ส่วนมากจะรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยในการปฏิบัติโดยไม่ได้พูดคุยถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ มีเพียงผู้ปฏิบัติธรรมส่วนน้อยที่มีการพูดคุยถึงเรื่องอื่นนอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมและเข้าใจเจตนารมณ์ของการสอบอารมณ์

## ๔.) ความสงสัยในการปฏิบัติธรรม

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรมบ้างเป็นบางส่วน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก.) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติ หรือผลลัพธ์ของการปฏิบัติ โดยมีความสงสัยในรายละเอียดวิธีการปฏิบัติเช่น ต้องยกเท้าอย่างไรถึงจะเดินจงกรมได้โดยไม่ปวดหลัง การนั่งสมาธิสามารถนั่งบนเก้าอี้ได้หรือไม่ เป็นต้น และมีความสงสัยในผลลัพธ์จากการปฏิบัติเช่น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะสามารถลืมเรื่องเศร้าได้หรือไม่ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะหายจากโรคที่เป็นอยู่หรือไม่ เป็นต้น

ข.) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนน้อยมีการสอบถามถึงการปฏิบัติธรรมในแนวทางอื่นๆบ้างเช่น สามารถทำสมาธิด้วยการนับลูกประคำได้หรือไม่ เป็นต้น

ค.) เท่าที่ผู้วิจัยสังเกตแบบมีส่วนร่วม ไม่พบผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติสอบถามเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น

สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติธรรม แต่มีส่วนน้อยที่มีการสอบถามถึงการปฏิบัติธรรมในแนวทางอื่นๆซึ่งอาจเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เคยศึกษามาก่อนและต้องการเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติน่าจะพอใจกับข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยและซักถามพระ

วิปัสสนาจารย์ จึงไม่พบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมสอบถามเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น

#### ๕.) การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก.) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบทั่วไปของทางวัด ผู้วิจัยไม่พบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติละเมิดกฎระเบียบอย่างชัดเจน พบส่วนน้อยที่มีการพูดคุยในระหว่างช่วงฝึกปฏิบัติ

ข.) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดมีความเข้าใจในการถือศีล ๘ ระหว่างการปฏิบัติธรรม สังเกตจากการที่ผู้ปฏิบัติธรรมงดทานอาหารและขนมในเวลาหลังเที่ยง และไม่แต่งหน้าและใส่น้ำหอม เป็นต้น

ค.) เท่าที่ผู้วิจัยสังเกตแบบมีส่วนร่วม ไม่พบผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติแสดงอาการว่ามีความลำบากกับการใช้ชีวิตในวัด เช่นมีความอึดอัดในการไม่ได้พูดคุย หรือลำบากในการงดอาหารเย็นแต่อย่างใด

สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของวัด ยอมรับการถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติธรรม และไม่มีความอึดอัดหรือลำบากใจในการใช้ชีวิตอยู่ในกฎระเบียบของวัด

#### ๖.) ลักษณะอารมณ์โดยทั่วไป

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าลักษณะอารมณ์โดยทั่วไปของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากเป็นไปในลักษณะเงียบสงบ ปลื้มใจ และพบส่วนน้อยที่มีอาการอึดอัดหรือเกร็งบ้าง อาจจะเนื่องมาจากการต้องงดอาหารและอยู่ในกฎระเบียบของวัด สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีสภาพอารมณ์โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี

#### ๗.) ความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ และแม่ชี สังเกตจากการแสดงความเคารพพระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ และแม่ชี ด้วยวิธีที่ได้รับการอบรมมา ไม่หลีกเลี่ยงการแสดงความรักแม้ในโอกาสที่หลีกเลี่ยงได้ สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติทั้งหมดมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์

สรุปความได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม โดยทั้งหมดมีความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม สังเกตได้จากวิธีการปฏิบัติธรรมทั้งการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบสติปัฏฐานที่ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากให้ความสำคัญและเข้าใจเจตนารมณ์ของการสอบอารมณ์ และมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรมบ้าง โดยบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการและขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม และมีส่วนน้อยที่มีความสงสัยในการปฏิบัติธรรมในรูปแบบอื่นๆที่เคยได้ศึกษามา โดยผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมดจะเลือกสอบถามข้อสงสัยจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ นอกจากนี้พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของวัดและยอมรับการถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ มีเพียงส่วนน้อยที่มีทำที่ผิดขัดแย้งกับการต้องงดวาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีสภาพอารมณ์โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี และมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ และแม่ชี

ภาคผนวก ญ  
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

งานวิจัยนี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคล่องของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล (แบบสัมภาษณ์ และ แบบสังเกต) จำนวน ๓ ท่าน ดังนี้คือ

๑.) พระมหาดวงจันทร์ คุดตาสีโล, ดร., นธ.เอก, ป.ธ. ๕, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

๒.) ผศ.ดร. วิโรจน์ อินทนนท์, ป.ธ.๗, พธ.บ. (ศาสนา), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)

๓.) รศ. สนิท สัตโยภาส, กศ.บ. (การศึกษาบัณฑิต), ศศ.ม. (การสอนภาษาไทย)

## ภาคผนวก ก

## หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๑๖.๑๐/ว๑๒

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก

ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๗, ๒๗๕๑๔๕, ๒๗๐๔๕๑

๒๑๐๓๗๕, ๘๐๘๔๑๑-๓

โทรสาร : (๐๕๓) ๒๗๐๔๕๒

www.cmbu.net

๒๕ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ/เรียน พระมหาดวงจันทร์ กุตุติโล,ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

๒. เครื่องมือวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอัญชลี จตุรานน เลขประจำตัวนิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๒๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ A STUDY OF THE UNDERSTANDING IN THE FOUR MAHASATIPATTHANA MEDITATION PRACTICE OF FOREIGN PRACTICIONER.”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมด้วยนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมืองานวิจัย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ไพฑูรย์ รินสัตย์)

เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศบ ๖๑๖.๑๐/ว๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก

ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๗๘๖๗, ๒๗๕๔๕, ๒๗๐๔๕๑

๒๑๐๓๗๕, ๘๐๘๔๑๑-๓

โทรสาร : (๐๕๓) ๒๗๐๔๕๒

www.cmbu.net

๒๕ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตระงับในการตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ/เรียน รศ.สนิท สัตโฆภาส

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

๒. เครื่องมือวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอัญชลี จตุราน เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๒๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ A STUDY OF THE UNDERSTANDING IN THE FOUR MAHASATIPATTHANA MEDITATION PRACTICE OF FOREIGN PRACTICIONER.”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษาฯ ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมด้วยนี้

จึงนมัสการ/เรียนมาเพื่อขออนุญาตระงับในการตรวจเครื่องมืองานวิจัย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ไพฑูรย์ รินสัตย์)

เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

ที่ ศธ ๖๑๑๖.๑๐/ว๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก

ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๓๘๖๖๗, ๒๓๕๑๔๕, ๒๓๐๔๕๑

๒๑๐๓๗๕, ๘๐๘๔๑๑-๓

โทรสาร : (๐๕๓) ๒๓๐๔๕๒

www.cmbu.net

๒๕ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

นมัสการ/เรียน ผศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการงานวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

๒. เครื่องมือวิจัย

จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวอัญชลี จตุรานน เลขประจำตัวนิสิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๒๓ เป็นนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ A STUDY OF THE UNDERSTANDING IN THE FOUR MAHASATIPATTHANA MEDITATION PRACTICE OF FOREIGN PRACTICIONER.”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทางศูนย์บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมด้วยนี้

จึงน้อมสการ/เรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ในการตรวจเครื่องมืองานวิจัย จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นมัสการด้วยความเคารพ/ขอแสดงความนับถือ

(ดร.ไพฑูรย์ รินสัคย์)

เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๗ ต่อ ๓๑๑

**ภาคผนวก ก**  
**แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย**

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

**แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย**

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจ

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสอบถาม ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็น  
ในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                    | คะแนนการพิจารณา |   |    | หมายเหตุ |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------|---|----|----------|
|       |                                                  | -1              | 0 | +1 |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย          |                 |   | ✓  |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                |                 |   | ✓  |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย   |                 |   | ✓  |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย            |                 |   | ✓  |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม        |                 | ✓ |    |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย |                 | ✓ |    |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามชัดเจนและเข้าใจง่าย         |                 | ✓ |    |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม           |                 |   | ✓  |          |
| 9     | ตัวอักษรในแบบสอบถามชัดเจนและเหมาะสม              |                 |   | ✓  |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาของการวิจัย  |                 | ✓ |    |          |
| รวม   |                                                  |                 |   |    |          |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

(นางสาวกมลทิพย์ อุดมศิลป์)

ตำแหน่ง ผอ. วิทยาลัยสงฆ์ราชภัฏวชิร

นางสาวกมลทิพย์ อุดมศิลป์  
อธิบดีสำนักงานวิจัยและพัฒนา

นางสาวกมลทิพย์ อุดมศิลป์  
อธิบดีสำนักงานวิจัยและพัฒนา

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจ

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสอบถาม ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                    | คะแนนการพิจารณา |   |    | หมายเหตุ |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------|---|----|----------|
|       |                                                  | -1              | 0 | +1 |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย          |                 |   | ✓  |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                |                 |   | ✓  |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย   |                 |   | ✓  |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย            |                 |   | ✓  |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม        |                 |   | ✓  |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย |                 |   | ✓  |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามชัดเจนและเข้าใจง่าย         |                 |   | ✓  |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม           |                 |   | ✓  |          |
| 9     | ตัวอักษรในแบบสอบถามชัดเจนและเหมาะสม              |                 |   | ✓  |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาของการวิจัย  |                 |   | ✓  |          |
| รวม   |                                                  |                 |   | 10 |          |

ลงชื่อ ..... สิริภัสร์ สิริโยทธร ..... ผู้ประเมิน  
 (นางสิริภัสร์ สิริโยทธร)  
 ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการ

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าไม่แน่ใจ

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสอบถาม ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือคัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

| ลำดับ | รายการประเมิน                                    | คะแนนการพิจารณา |   |    | หมายเหตุ |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------|---|----|----------|
|       |                                                  | -1              | 0 | +1 |          |
| 1     | คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย          |                 |   | ✓  |          |
| 2     | การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย                |                 |   | ✓  |          |
| 3     | การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย   |                 |   | ✓  |          |
| 4     | คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย            |                 |   | ✓  |          |
| 5     | ลักษณะรูปแบบของแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม        |                 |   | ✓  |          |
| 6     | จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย |                 |   | ✓  |          |
| 7     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามชัดเจนและเข้าใจง่าย         |                 |   | ✓  |          |
| 8     | ภาษาที่ใช้ในแบบสอบถามถูกต้องและเหมาะสม           |                 |   | ✓  |          |
| 9     | ตัวอักษรในแบบสอบถามชัดเจนและเหมาะสม              |                 |   | ✓  |          |
| 10    | การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับเนื้อหาของการวิจัย  |                 |   | ✓  |          |
| รวม   |                                                  |                 |   | 10 |          |

ลงชื่อ ..... ผู้ประเมิน

( ผ.อ. 316 อิมพม )

ตำแหน่ง .....  
อ. 316

## ตารางสรุปคะแนน IOC

| ลำดับ | รายการประเมิน                                            | คะแนนการ<br>พิจารณาของพระ<br>มหาดวงจันทร์<br>คุตตสีโล, ดร. | คะแนนการ<br>พิจารณาของผศ.<br>ดร. วิโรจน์ อิน<br>ทนนท์ | คะแนนการ<br>พิจารณาของรศ.<br>สนิท สัตย์ภาส | ค่า IOC     |
|-------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
| ๑     | คำถามสอดคล้องกับ<br>วัตถุประสงค์ของการวิจัย              | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๒     | การเลือกประชากร<br>เหมาะสมกับงานวิจัย                    | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๓     | การเลือกเครื่องมือ<br>เหมาะสมกับเนื้อหาของ<br>การวิจัย   | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๔     | คำถามครอบคลุมขอบเขต<br>เนื้อหาของการวิจัย                | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๕     | ลักษณะรูปแบบของ<br>เครื่องมือถูกต้องและ<br>เหมาะสม       | ๐                                                          | +๑                                                    | +๑                                         | ๐.๖๗        |
| ๖     | จำนวนคำถามในแต่ละ<br>ตอนเหมาะสมกับเนื้อหา<br>ของการวิจัย | ๐                                                          | +๑                                                    | +๑                                         | ๐.๖๗        |
| ๗     | ภาษาที่ใช้ในเครื่องมือ<br>ชัดเจนและเข้าใจง่าย            | ๐                                                          | +๑                                                    | +๑                                         | ๐.๖๗        |
| ๘     | ภาษาที่ใช้ในเครื่องมือ<br>ถูกต้องและเหมาะสม              | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๙     | ตัวอักษรในเครื่องมือ<br>ชัดเจนและเหมาะสม                 | +๑                                                         | +๑                                                    | +๑                                         | ๑           |
| ๑๐    | การเรียงลำดับคำถาม<br>สอดคล้องกับเนื้อหาของ<br>การวิจัย  | ๐                                                          | +๑                                                    | +๑                                         | ๐.๖๗        |
|       | <b>คะแนนรวม</b>                                          | <b>๖</b>                                                   | <b>๑๐</b>                                             | <b>๑๐</b>                                  | <b>๐.๘๗</b> |

ภาคผนวก จ  
หนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลภาคสนาม

ที่ ศธ ๖๑๑๖.๑๐/ ๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก

ด.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๓๘๖๖๓, ๒๓๕๑๔๕, ๒๓๐๔๕๑

๒๑๐๓๗๕, ๘๐๘๔๑๑-๓

โทรสาร : (๐๕๓) ๒๓๐๔๕๒

www.cmbu.net

๓๐ กันยายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขออนุญาตให้หนังสือเก็บข้อมูล

กราบบังคมทูล พระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาสวัดไร่เป้ง (ดโปหาราม)

ด้วย นางสาวอัญชลี จตุรนน เลขประจำตัวนิต ๕๕๐๔๔๐๕๐๒๓ เป็นนิสิตหลักสูตร  
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคปกติ) ของศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ  
ปัญฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ A STUDY OF THE UNDERSTANDING IN THE FOUR  
MAHASATIPATTHANA MEDITATION PRACTICE OF FOREIGN PRACTICIONER.”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการเขียนวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ จึงขออนุญาต  
อนุญาตให้หนังสือเข้าไปเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ ระหว่างวันที่ ๑ ตุลาคม – ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยนิสิตจะเข้าไปเก็บ  
ข้อมูลด้วยตนเอง

จึงกราบบังคมทูลเพื่อทราบและโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

กราบบังคมทูลด้วยความเคารพ

อ.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่  
๑๓.๑.๕๖.

(คร.ไพฑูรย์ รื่นสัตย์)

เลขานุการศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

ศูนย์บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่

โทร. ๐-๕๓๒๓-๘๕๖๓ ต่อ ๓๑๑

## ภาคผนวก ข

### เกณฑ์การประเมินความรู้และความเข้าใจ

การประเมินความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยมีชุดคำถามตอนที่ ๑ ประกอบด้วยคำถาม ๕ ตอนย่อย รวมจำนวน ๒๔ ข้อ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจในส่วนต่างๆ คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถย่อย วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม และเรื่องอื่นๆ เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้จัดทำชุดข้อเท็จจริงสำหรับคำถามแต่ละข้อ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจในคำตอบแต่ละข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยข้อเท็จจริงนี้ยึดตามคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก มีรายละเอียดดังนี้

#### ตอนที่ ๑ คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในภาพรวม มีจำนวน ๕ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๑.๔ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) กาย เวทนา จิต ธรรม คืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า กาย เวทนา จิต และธรรม คือฐาน ๔ อย่างเพื่อการเจริญสติ กายคือกายและอาการต่างๆของกาย เวทนาคือความรู้สึกต่างๆของกาย จิตคือภาวะของจิตที่คิดและเป็นไปต่างๆ ธรรมคือสิ่งที่ปรุงแต่งจิตต่างๆ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Jackie Woodall ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า กาย คือร่างกาย ส่วนประกอบต่างๆ ลมหายใจ และภายในร่างกาย เวทนาคือ ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกไม่พอใจ ความรู้สึกเฉยๆ ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างการรับรู้ จิตคือ อาการของจิต การคิด การวางแผน ธรรมคือ องค์ประกอบแห่งการบรรลุธรรม ประกอบด้วย นิวรณ์ ๕ อริยสัจ ๔ และมรรคมีองค์ ๘

(Body = the physical form, the picture, material elements, breath, inner body. Feeling = pleasant, unpleasant, neutral sensation where arise during sense impression. Mind = mental activity, thinking, planning, etc. Mental objects = Factors

of enlightenment, 5 hindcraces, 4 noble truths, 8 fold middle paths. Jackie Woodall, Male American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องทำอะไรกับ กาย เวทนา จิต ธรรม

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Eveline Koole ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวดัตช์ให้คำตอบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้และระลึกฐานใดฐานหนึ่ง (กาย เวทนา จิต ธรรม) หรือมากกว่าหนึ่งฐานในระหว่างการปฏิบัติ และในชีวิตประจำวัน

(Acknowledge and being aware of one or more of them during meditation or in normal life. Eveline Koole, Female Dutch Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ค.) ในองค์ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกพิจารณาเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ได้หรือไม่

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า ในองค์ธรรมทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกพิจารณาเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นหลัก ขึ้นอยู่กับจริตหรือประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติ และคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ อย่างไรก็ตามองค์ธรรมทั้ง ๔ นั้น ล้วนมีความเกี่ยวเนื่องกันอยู่ด้วยตัวของมันเอง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Peter Sedlmeier ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวเยอรมันให้คำตอบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่โดยส่วนมากองค์ธรรมทั้งหมดล้วนมีความเกี่ยวข้องเนื่องกัน

(Sure, but usually you have all four of them involved. Peter Sedlmeier, Male German Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ง.) ท่านคิดว่าผู้ปฏิบัติที่มีจิตใจฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิแล้วใจไม่สงบ จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ อย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า คนที่มีจิตใจฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิแล้วใจไม่สงบเลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ โดยการกำหนดรู้อาการที่ใจไม่สงบนั้น และกลับมากำหนดรู้ในการปฏิบัติต่อไป ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Richard Kobelt ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวแคนาดาให้คำตอบว่า ผู้ปฏิบัติที่มีจิตใจฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิแล้วใจไม่สงบเลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ โดยการกำหนดรู้อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นว่า คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ และตั้งสติคืนมาได้มากที่สุด トラบเท่าที่ผู้ปฏิบัติยังดำรงอยู่ในกระบวนการของการปฏิบัติ

(Yes, if they are acknowledging the "thinking" "thinking" "thinking" and returning as much as they can. As long as they are engaged with the process they are meditating. Richard Kobelt, Male Canadian Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

จ.) ท่านคิดว่าผู้ที่เป็นอัมพาต ขยับร่างกายไม่ได้เลย จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ อย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า คนที่เป็นอัมพาต ขยับร่างกายไม่ได้เลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ โดยการกำหนดรู้ลมหายใจ กำหนดรู้ความคิด ความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Kate Stover ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า คนที่เป็นอัมพาต ขยับร่างกายไม่ได้เลย ก็สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ ถึงแม้จะขยับร่างกายไม่ได้ แต่ก็ยังสามารถกำหนดรู้การรับรู้ต่างๆทางใจได้

(Yes, even if you cannot move your body, you still can be aware of sensations and of the mind. Kate Stover, Female American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

**๒.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในการเดินจงกรม** มีจำนวน ๕ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๑.๑ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) การเดินจงกรมคืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การเดินจงกรมคือการเดินอย่างมีสติ กำหนดรู้อาการเดินและการเคลื่อนไหวของเท้า ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Xiaw Uing Jiang ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวจีนให้คำตอบว่า การเดินจงกรม คือการเดินอย่างมีสติ จดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวของเท้าพร้อมกับกำหนดรู้อาการนั้นๆ ในขณะที่เดินให้รักษาจิตไว้ให้ไกลจากความคิดอกุศลต่างๆ

(Walking with mindfulness and focus with each movement of the feet while thinking and repeating at the same time while walking keeping the mind away from all impure thoughts. Xiaw Uing Jiang, Female Chinese Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) การกำหนดระยะการเดินจงกรมคืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดระยะการเดินจงกรมคือ การกำหนดรู้การเคลื่อนไหวย่อยของการเดินแต่ละก้าวให้ละเอียดมากขึ้นตามลำดับระยะ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Laura Brooks ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ให้คำตอบว่า การกำหนดระยะการเดินจงกรม คือ การพัฒนาความซับซ้อนของอาการเดินจากพื้นฐานไปสู่รายละเอียดของอาการเดิน อันจะเป็นการพัฒนาสติให้รับรู้ถึงรายละเอียดในการเดินที่มากยิ่งขึ้น

(Developing a sophisticated walk from basic to detailed, developing mindfulness of the finer details of walking. Laura Brooks, Female South African Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ค.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดระยะเวลาการเดินแบบต่างๆ

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดระยะเวลาการเดินกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ เตรียมพร้อมที่จะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Scheiber Martin ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวออสเตรียให้คำตอบว่า การกำหนดระยะเวลาการเดินกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มกำลังสติและรู้แจ้งในวิชา

(Increase mindfulness and see Aviccha. Scheiber Martin, Male Austria Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ง.) การเดินจงกรมไปโรงอาหารหมายความว่าอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การเดินจงกรมไปโรงอาหาร คือการเดินไปโรงอาหารอย่างมีสติ กำหนดรู้ในอาการเดินตลอดทางเดินไปสู่โรงอาหาร ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Joyce He ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวออสเตรเลียให้คำตอบว่า การเดินจงกรมไปโรงอาหารคือการเดินอย่างมีสติ กำหนดรู้ถึงอาการเดินไปถึงโรงอาหาร รวมถึงกำหนดรู้ความคิดและการเคลื่อนไหวต่างๆของร่างกายตลอดการเดินนั้น

(Walking while being mindful of the steps taken to get to the dining hall, plus the thoughts in your head, other actions of your body during that journey. Joyce He, Female Australian Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

จ.) ถ้าท่านมีเหตุจำเป็นที่จะต้องไปเข้าห้องน้ำในระหว่างการเดินจงกรม ท่านจะทำอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่าหากมีเหตุจำเป็นที่จะต้องไปเข้าห้องน้ำในระหว่างการเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความต้องการไปเข้าห้องน้ำเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงกำหนดรู้ในอาการเดินไป และอาการเคลื่อนไหวของร่างกายในการทำกิจกรรมต่างๆ จนกลับมาเข้าทางจงกรม และเริ่มกำหนดรู้การเดินจงกรมต่อไปอย่างมีสติ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Giulia Canali ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอิตาลีให้คำตอบว่า หากมีเหตุจำเป็นที่จะต้องไปเข้าห้องน้ำในระหว่างการเดินจงกรม จะกำหนดรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และเดินเข้าห้องน้ำอย่างมีสติเท่าที่ทำได้ หากเกิดการขาดสติ ก็จะใช้เวลารวบรวมสมาธิก่อนที่จะเริ่มต้นเดินจงกรมอีกครั้ง

(I would acknowledge the feeling first and then I would try to make my way to the bathroom as mindfully as possible. If I will lose my focus, I would take some time to regain my concentration before continuing with my exercises. Giulia Canali, Female Italian Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

**๓.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในการนั่งสมาธิ** มีจำนวน ๕ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๑.๒ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) การนั่งสมาธิคืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การนั่งสมาธิคือการนั่งโดยมีสติกำหนดรู้ในอาการนั่ง และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นของร่างกายรวมถึงอาการพองและยุบของท้อง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Lucie ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวฝรั่งเศสให้คำตอบว่า การนั่งสมาธิคือ การนั่งและมีสมาธิจดจ่อกับลมหายใจ และการเคลื่อนไหวของท้อง ระวังรู้ถึงความรู้สึกและร่างกาย

(Sitting and be concentrated on the breath, on the belly movement. Be aware of the feeling, the body. Lucie, Female French Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคือ การกำหนดรู้จุดต่างๆของร่างกาย ซึ่งจำนวนจุดที่จะต้องกำหนดรู้จะเพิ่มขึ้นตามลำดับในระยะต่างๆ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Jackie Woodall ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า การกำหนดจุดในการนั่งสมาธิคือ การดึงสมาธิและความจดจ่อไปยังจุดที่กำหนดบนร่างกาย

(To draw focus (concentration) to specify point of bodily awareness. Jackie Woodall, Male American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ค.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดจุดต่างๆระหว่างการนั่งสมาธิ

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดจุดต่างๆ ในระหว่างการนั่งสมาธิ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการฝึกให้สติมีกำลังมากขึ้น อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ เตรียมพร้อมที่จะเกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Josh Johnson ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า การกำหนดจุดต่างๆในระหว่างการนั่งสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่อการทำสมาธิได้ดียิ่งขึ้น และเห็นความไม่เที่ยงในจุดต่างๆ

(For better concentration and to see impermanance in the points. Josh Johnson, Male American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ง.) การนั่งสมาธิระหว่างรอสอบอารมณ์ หรือระหว่างรอรับประทานอาหาร หมายความว่าอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การนั่งสมาธิระหว่างรอสอบอารมณ์ หรือระหว่างรอรับประทานอาหาร คือการนั่งรออย่างมีสติ กำหนดรู้อาการพองและยุบของท้อง กำหนดรู้จุดต่างๆตามร่างกายตามระยะของตนเอง รวมถึงกำหนดรู้ความคิดและอาการอื่นๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในระหว่างที่นั่งรอทำกิจกรรมนั้นๆ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Joyce He ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวออสเตรเลียให้คำตอบว่า การนั่งสมาธิระหว่างรอสอบอารมณ์ หรือระหว่างรอรับประทานอาหาร คือการกำหนดรู้อาการปัจจุบัน และมีสติกำหนดรู้ร่างกายจิตใจ และความรู้สึก

(Acknowledge the present moment of waiting and mindful of the body and mind and feeling. Joyce He, Female Australian Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

จ.) ถ้าท่านเกิดอาการขาดสติระหว่างกำลังไล่จุดตอนนั่งสมาธิ สัมจุดที่ท่านต้องกำหนด ท่านจะอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า หากเกิดอาการขาดสติระหว่างกำลังไล่จุดตอนนั่งสมาธิ สัมจุดที่ต้องกำหนด ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการลืมเป็นอันดับแรก จากนั้นหากจำจุดสุดท้ายที่กำหนดได้ก็เริ่มไล่จุดจากจุดสุดท้ายที่จำได้ หรือเริ่มต้นไล่จุดใหม่จากจุดแรก ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Susan Alotrico ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า หากเกิดอาการขาดสติระหว่างกำลังไล่จุดตอนนั่งสมาธิ สัมจุดที่ต้องกำหนด ก็จะเริ่มต้นกำหนดใหม่ที่จุดแรกหรือจุดล่าสุดที่จำได้ และกำหนดรู้ถึงอาการลืมนั้นด้วย

(I would and have started over at the beginning or the last point recalled. Also acknowledge lost. Susan Alotrico, Female American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

๔.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในการกำหนดอิริยาบถย่อย มีจำนวน ๕ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๑.๓ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) การกำหนดอิริยาบถย่อยคืออะไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยคือ การมีสติกำหนดรู้ในทุกๆ อิริยาบถที่ดำเนินไปในระหว่างวัน รวมถึงการกำหนดรู้ความคิดและความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นด้วย ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Sarah Stackhouse ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้กิจกรรมที่ทำในระหว่างวัน มีสติกับทุกสิ่งที่ทำ พูด และคิด ระลึกรู้ถึงความคิดและการกระทำตลอดเวลา

(I think acknowledging daily activities means to be mindful of the little things we do, say and think. To always be aware of our thoughts and actions. Sarah Stackhouse, Female American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) การกำหนดอิริยาบถย่อยมีวิธีการอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การกำหนดอิริยาบถย่อย มีวิธีการคือมีสติระลึกรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของกายในขณะปัจจุบัน และกำหนดรู้อาการนั้นๆในแต่ละปัจจุบันขณะไปเรื่อยๆ ในทุกๆกิจกรรมที่ทำในระหว่างวัน ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Elisa Seehars ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวเยอรมันให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยคือ การทำสิ่งต่างๆอย่างมีสติ และกำหนดรู้ในใจถึงสิ่งต่างๆที่เราทำอยู่

(By doing these mindfully and repeating silently what we are doing. Elisa Seehars, Female German Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ค.) เหตุใดจึงต้องมีการกำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่ากำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องตลอดวันไม่ขาดสาย ช่วยรักษากำลังของสติและสมาธิ ลดโอกาสการเกิดกิเลสในระหว่างวัน และทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ผลดีเนื่องจากได้กำลังของขณิกสมาธิจากการตามกำหนดรู้อิริยาบถย่อยนั่นเอง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Le Pham ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวเวียดนามให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อรักษาและพัฒนา กำลังของสติให้แข็งแกร่งขึ้นในทุกๆขณะที่ดำเนินไปในระหว่างวัน

(It keeps and helps to build up the mindfulness stronger and stronger in every moment of daily life. Le Pham, Female Vietnamese Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ง.) การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงพักระหว่างวัน หมายความว่าอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่ากำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงพักระหว่างวันหมายความว่าแม้จะเป็นในช่วงเวลาพัก ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีสติกำหนดรู้ในทุกๆอาการที่ทำ พูด และคิด ไม่ปล่อยใจไปคิดเรื่องอดีตหรืออนาคต ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Mira Hunter ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแคนาดาให้คำตอบว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงพักระหว่างวันหมายความว่า ผู้ปฏิบัติต้องรักษาสติไว้แม้ว่าจะเป็นเวลาพัก มีสติระลึกรู้ในทุกสิ่งที่ทำและทำ

(It is still being mindful even while on a break we pay attention to what we are saying and doing. Paying attention. Mira Hunter, Female Canadian Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

จ.) ถ้าท่านจำเป็นต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ท่านจะกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่าหากจำเป็นต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ก็ให้กำหนดอาการที่เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วนั้น อาจกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวในภาพรวมเช่น ก้าวหนอ ก้าวหนอ ก้าวหนอ แทนที่จะกำหนด ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ เพื่อให้ทันต่อการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Josh Johnson ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอเมริกาให้คำตอบว่า หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมที่ต้องใช้ความรวดเร็ว ให้พยายามกำหนดรู้ในความเร็วที่เท่าเดิม แต่ลดการกำหนดรู้ในแต่ละอาการเป็นกำหนดรู้ ๑ ครั้งต่อ ๑ อาการ (จากปกติกำหนดรู้ ๓ ครั้งต่อ ๑ อาการ) เพื่อให้ครอบคลุมการกำหนดรู้ความคิด ประสาทสัมผัส และความรู้สึกได้มากขึ้น

(Try to note at the same rate but just use one note to cover more thoughts, sensations and feelings. Josh Johnson, Male American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

**๕.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในเรื่องอื่นๆเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔** มีจำนวน ๔ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๑.๕ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) ท่านทราบหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดจึงให้งดการพูดคุยในช่วงการฝึกปฏิบัติ

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การงดพูดคุยในช่วงการฝึกปฏิบัติเป็นการช่วยรักษากาลังสติและสมาธิ การพูดคุยจะทำให้ผู้ปฏิบัติฟุ้งซ่านคิดเรื่องอดีต อนาคต หรือเรื่องของผู้อื่น อันจะเป็นอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Felix Burgos Tena ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวสเปนให้คำตอบว่า หากเขาพูดคุย เขาจะเสียสมาธิ และเมื่อเขากลับเข้าสู่การปฏิบัติเขาจะตั้งสติใหม่ได้ลำบาก เช่นเดียวกับการสบตากับผู้อื่น ถ้าหากมีสติกำหนดรู้อยู่กับตัวเอง จะสามารถกลับเข้าสู่การปฏิบัติได้อย่างมีสติมากกว่า

(If I speak I lose concentration. When I come back to my practise, it's really hard to focus again. It happens the same with eye-contact. If I focus in myself, in my activities I can be more focus after. Felix Burgos Tena, Male Spanish Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) ท่านทราบหรือไม่ว่าเพราะเหตุใดจึงต้องถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า สาเหตุที่ต้องถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติเพราะแนวทางการดำรงชีวิตโดยยึดศีล ๘ เป็นหลัก เป็นแนวทางที่เอื้ออำนวยให้ปฏิบัติได้อย่างก้าวหน้าและได้ผลดี และเป็นแนวทางที่ทำให้ดำรงชีวิตด้วยความเรียบง่าย ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Jade Frankel ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ให้คำตอบว่า การถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติดำรงไว้ซึ่งสติ

(These precepts contribute to one remaining mindful. Jade Frankel, Female South African Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ค.) ท่านทราบหรือไม่ว่าการนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวัน หมายความว่าอย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันหมายความว่า เมื่อไม่ได้อยู่ในช่วงฝึกอบรมแล้ว ก็ให้ผู้ปฏิบัติคอยมีสติกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ความรู้สึกต่างๆ รวมถึงองค์ธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในจิต ในชีวิตประจำวันทุกวันให้เป็นปกตินิสัย ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Timothy Angus ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวอังกฤษให้คำตอบว่า การนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันหมายความว่า การทำสมาธิ ทำความสงบ และกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะในชีวิตประจำวัน

(To meditate, stay calm and acknowledge the present moment in daily life. Timothy Angus, Male British Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ง.) ท่านทราบหรือไม่ว่าถ้าในชีวิตประจำวันของท่านไม่มีเวลาว่างพอที่จะฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ท่านจะนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเวลาว่างพอที่จะฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติก็ควรจะนำการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยการกำหนดรู้ริยาบระหว่างวัน รวมถึงกำหนดรู้ความคิดและความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Xiaw Uing Jiang ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวจีนให้คำตอบว่า ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเวลาว่างพอที่จะฝึกเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เขาก็จะมีสติกับการทำสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน เช่น มีสติกับการเดิน เป็นต้น

(If I don't have time to practice, I will be mindful to do everything in daily life, ex. When walk, I put my attention to stepping on the ground, etc. Xiaw Uing Jiang, Female Chinese Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ชุดข้อเท็จจริงนี้จะนำไปใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ในส่วนที่ต้องการทราบความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

## ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การประเมินความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้การเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยมีชุดคำถามตอนที่ ๒ ประกอบด้วยคำถามจำนวน ๕ ข้อ เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจทั้งในประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์กายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้จัดทำชุดข้อเท็จจริงสำหรับคำถามแต่ละข้อ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจในคำตอบแต่ละข้อของผู้ให้สัมภาษณ์ โดยข้อเท็จจริงนี้ยึดตามคำสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและแนวคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก มีรายละเอียดดังนี้

๑.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในประโยชน์ปัจจุบัน (ทฤษฎีธัมมิกัตถประโยชน์) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีจำนวน ๒ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๒ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ก.) ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของท่านอย่างไรบ้างหลังจบการอบรมในครั้งนี้

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์ต่อร่างกายคือทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น มีความอดทนมากขึ้น ระบบการทำงานต่างๆในร่างกายสมดุลมากขึ้น และมีประโยชน์ต่อจิตใจคือ มีสติ สมาธิ และความสงบมากขึ้น ความโลภ โกรธ หลง ในจิตใจเบาบางลง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Phan Binh ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวสวิสให้คำตอบว่า หลังจบการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ เขารู้สึกมีความสุขมากขึ้น และร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

(I feel happier, the body has been more flexible. Phan Binh, Male Swiss Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ข.) ท่านคิดว่าประโยชน์ต่างๆที่เกิดขึ้นในข้อ ก.) เกิดขึ้นได้อย่างไร

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นผลมาจากการที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกร่างกายและจิตใจ มีสติกำหนดรู้อยู่กับกายและใจของตนเอง เมื่อจิตให้สงบก็ย่อมส่งผลให้ร่างกายทำงานได้สมดุลขึ้น จึงบรรเทาอาการโรคต่างๆได้และทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Sarah Stackhouse ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวอเมริกาให้คำตอบว่า ประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเกิดจากการให้เวลาและความอดทนในการปฏิบัติ ทำให้เราแข็งแรงและมีสติมากขึ้น และมาจากการที่พระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำให้ปฏิบัติอยู่ในทางที่ถูกต้องและกำหนดรู้ในการปฏิบัติในแต่ละวัน นอกจากนั้นยังมีการเพิ่มเวลาและระดับในการปฏิบัติให้มากขึ้นด้วย

(They come from putting in the hours and patients to become stronger and more mindful. Also, having a teacher to guide me helped me stay on track and acknowledge my daily practice as well as to push me to practice harder and longer. Sarah Stackhouse, Female American Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

**๒.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในประโยชน์กายภาคหน้า (สัมปรายิกลตประโยชน์) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔** มีจำนวน ๑ ข้อ รายละเอียดคำถามตามเอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๒ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ค.) ท่านคิดว่าหากท่านได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะให้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจของท่านอย่างไรบ้างในอนาคต

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า เมื่อได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องแล้ว ในอนาคตผู้ปฏิบัติย่อมได้รับประโยชน์ต่อร่างกายคือมีร่างกายที่มีความสมดุลและแข็งแรงมากขึ้นเรื่อยๆ และประโยชน์ต่อจิตใจ คือมีจิตใจที่สงบ มีสมาธิและสติที่มีกำลังมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดปัญญาเห็นสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นตามความเป็นจริงและเห็นพระไตรลักษณ์ และมีความทุกข์ทางกายและทางใจเบาบางลง ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Jade Frankel ผู้ปฏิบัติธรรมหญิงชาวแอฟริกาใต้ให้คำตอบว่าเมื่อได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างต่อเนื่องแล้ว ในอนาคตผู้ปฏิบัติย่อมมีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น มีสติมากขึ้น และมีความทุกข์ใจลดน้อยลง

(Physically, I will be more healthy and conscious of keeping my outer body happy as well as mentally free from suffering. Jade Frankel, Female South African Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

**๓.) คำถามเพื่อวัดความเข้าใจในประโยชน์ประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถประโยชน์) ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔** มีจำนวน ๒ ข้อ รายละเอียดคำถามตาม

เอกสารในภาคผนวก ข ตอนที่ ๒ มีชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจดังนี้

ง.) ท่านคิดว่าเหตุใดพระพุทธศาสนาจึงสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นวิธีการปฏิบัติเพียงทางเดียวที่จะเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานได้ และนอกจากนั้นยังเป็นทางปฏิบัติเพื่อลดกิเลสและความทุกข์อีกด้วย ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Uriel Plata ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวเม็กซิโกให้คำตอบว่าพระพุทธศาสนาสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ความสุขที่แท้จริงและความสงบจากการเห็นชีวิตตามความเป็นจริง

(To get free from suffering. To attain real happiness and peace and to see life as it is. Uriel Plata, Male Mexican Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

จ.) ท่านคาดหวังประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างไรบ้าง

คำตอบที่สามารถประเมินได้ว่าเป็นคำตอบที่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้ ต้องอยู่ในกรอบแนวคิดที่ว่า ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ปลอ่ยวางความยึดมั่นถือมั่นและเข้าสู่พระนิพพานคือภาวะที่พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด ตัวอย่างคำตอบที่ประเมินได้ว่าผู้ให้สัมภาษณ์มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้คือ

Scheiber Martin ผู้ปฏิบัติธรรมชายชาวออสเตรียให้คำตอบว่าประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ความหลุดพ้น

(Liberation. Scheiber Martin, Male Austria Meditator)

คำตอบที่อยู่นอกเหนือหรือขัดแย้งกับกรอบแนวคิดนี้ หรือผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้คำตอบได้ จะถูกประเมินว่าผู้ให้สัมภาษณ์ไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำถามนี้

ชุดข้อเท็จจริงนี้จะนำไปใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้ความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างในเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ในส่วนที่ต้องการทราบความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างเอกสารการประเมินความรู้และความเข้าใจ

เนื่องจากเอกสารการประเมินความรู้และความเข้าใจมีความยาวจำนวนหลายหน้า ผู้วิจัยจึงลงตัวอย่างในภาคผนวกนี้ และสามารถอ่านเอกสารฉบับเต็ม (รูปแบบ PDF จำนวน ๗๓ หน้า) ได้ที่:  
<http://www.buddhabucha.net/InterviewSheet.pdf>

## ตัวอย่างตารางคำถาม-คำตอบ และการให้คะแนนในแต่ละข้อ

| The understanding of practicing Insight Meditation based on the Four Foundations of Mindfulness. |                                                                                      |                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                     |             |   |                          |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---|--------------------------|--|--|
| No.                                                                                              | Walking Meditation                                                                   |                                                                                                   |                                                                                             |                                                                                          |                                                                                     |             |   |                          |  |  |
|                                                                                                  | 1                                                                                    | 2                                                                                                 | 3                                                                                           | 4                                                                                        | 5                                                                                   | Total Score |   | Percentage of Full Score |  |  |
|                                                                                                  | What does walking meditation mean?                                                   | What is the meaning of the different steps in the walking meditation?                             | What is the reason for having to acknowledge the different steps in the walking meditation? | What is the meaning of walking to the dining hall mindfully?                             | What do you do if you need to go to the bathroom during your walking meditation?    |             |   |                          |  |  |
| 1                                                                                                | Walking with the mindfulness of the present moment.                                  | To concentrate on the rising, moving and falling of the foot and to feel the ground as your land. | The different movements and temperature and texture of the floor.                           | To walk and acknowledge people are in a contemplative state of mind and to respect that. | I went when I need the toilet.                                                      | 0           | 1 | 20%                      |  |  |
| 2                                                                                                | Contemplation, concentration, let energy flow from foot to head and up, mindfulness. | To keep concentration to pick up energy, to keep mindfulness.                                     | To improve mindfulness and concentration.                                                   | Keep ourselves in present moment.                                                        | Trying to acknowledge the desire if it's not working so I go mindfully to bathroom. | 1           | 4 | 80%                      |  |  |

## ตัวอย่างการคำนวณค่าคะแนนเฉลี่ย และสรุปผลคะแนนในแต่ละชุดคำถาม

|                              |                                    |     |                                                                                           |    |                                                                                                                       |                              |                                                                |     |                                                                                                                                                                              |    |      |       |
|------------------------------|------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------|
| 37                           | It means walking with mindfulness. | 1   | The step is created base on our walking in normal life, but just more slowly and mindful. | 1  | Because as we acknowledge the steps, we will acknowledge that we are walking clearer and more mindful in our walking. | 1                            | It means we keep mindfulness as the keypoint whenever we walk. | 1   | First, starting to acknowledge the need of going to the bathroom. Second, starting to acknowledge the steps for going to the bathroom, one by one and as detail as possible. | 1  | 5    | 100%  |
| Total Correct Answer         |                                    | 31  | Total Correct Answer                                                                      | 16 | Total Correct Answer                                                                                                  | 31                           | Total Correct Answer                                           | 27  | Total Correct Answer                                                                                                                                                         | 29 | Mean | 72%   |
| Percentage of Correct Answer |                                    | 84% | Percentage of Correct Answer                                                              |    | 43%                                                                                                                   | Percentage of Correct Answer |                                                                | 84% | Percentage of Correct Answer                                                                                                                                                 |    | 78%  | Score |

|                        |               |    |                  |     |           |
|------------------------|---------------|----|------------------|-----|-----------|
| Interviewer with score | 80% up        | 21 | person, which is | 57% | of sample |
| Interviewer with score | 70% - 79%     | 0  | person, which is | 0%  | of sample |
| Interviewer with score | 60% - 69%     | 11 | person, which is | 30% | of sample |
| Interviewer with score | less than 60% | 5  | person, which is | 13% | of sample |

**ภาคผนวก ณ**  
**หนังสือรับรองจาก วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)**



**วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) 1 หมู่ 5 ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200**  
**Wat Rampoeng (Tapotaram) 1 Moo 5 T. Suthep A. Muang Chiangmai 50200, Thailand**  
**Tel. +66 53 27 8620, +66 53 81 0180 Fax. +66 53 81 0186, +66 53 81 0197**  
**E-mail: watrampoeng@hotmail.com www.watrampoeng.com**

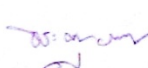
๓ กันยายน ๒๕๕๗

จากการที่ได้ศึกษาผลการนำเสนอและสัมภาษณ์ของผู้เข้าปฏิบัติธรรมชาวต่างประเทศที่ **นางสาวอัญชลี จตุรานน** นักศึกษาระดับบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แล้ว ถือว่า ผู้ทำการวิจัยได้เข้าถึงสาระประโยชน์ของการวิจัยได้ดีมาก เพราะผู้วิจัยได้ผ่านการปฏิบัติธรรมเป็นส่วนตัวใน วิปัสสนากรรมฐานมาก่อนแล้ว และได้ศึกษาในระดับบัณฑิตวิทยาลัย ในสถาบันทางพระพุทธศาสนาอันเป็นที่ ยอมรับของสังคม คือ มีฐานทั้งการปฏิบัติและวิชาการมาดี จึงทำให้งานการวิจัยนี้ ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็น และเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาและสำนักปฏิบัติอีกด้วย เพื่อเพิ่มเติมในส่วนที่ต้องแก้ไข เพื่อประโยชน์ต่อ ชาวต่างชาติ ตลอดถึงชาวไทยทั่วไปได้อีกด้วย

การนำเสนอวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท จากพระไตรปิฎกก็ดี จากแนว การสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ก็ดี ตลอดถึงการวัดผลความรู้จากการให้ตอบแบบสอบถามและสัมภาษณ์ ก็ดี ถือว่าก่อให้เกิดประโยชน์ปัจจุบัน อนาคต และประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ศึกษาและปฏิบัติต่อไป

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จึงถือว่าควรแก่การรับรองว่ามีสาระแก่การประเมินที่ทรงคุณค่ายิ่งต่อ สถาบันการศึกษา พระพุทธศาสนาและผู้วิจัย

จึงขออนุโมทนามา ณ โอกาสนี้เป็นอย่าง

  
  
 (พระครูภาวนาวิริย)

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒

เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

## ภาคผนวก ด

หนังสือรับรองการเข้าปฏิบัติธรรมในหลักสูตรนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

# NORTHERN INSIGHT MEDITATION CENT WAT RAM POENG (TAPOTARAM) APPLICATION FORM



Course Duration: 10 days Room# W 29

## Personal particular;

Family name/Surname: Jaturanon

Given Name: Ancha Lee

Date of Birth (Date/Month/Year): 13 / 11 / 1980

Age: 32

Nationality: Thai

Passport # ID Card # 5 1012 99030 408 Expiry date: 12/11/2021

Visa # Expiry date: Issued in:

Occupation/Professional: Freelance Marketing

e-mail: buddhabuchanet@gmail.com

## Experience;

Purpose of visit to Thailand: -

Experience in this temple & Vipassana practice: Yes

Source of information about this temple and the course: From my friend :

Info/Experience on other meditation practice (technique, teacher, center, date & duration):

Reason to practice INSIGHT MEDITATION: Would like to learn about what Buddha's teaching

## Medical and health profile;

History of chronic physical/mental illness: -

History of alcohol, drugs abuse & addiction: -

Are you currently on any medicine? If yes, please state: -

Drug Allergy: -

Are you currently taking any alcohol or drugs? -

## In case of emergency, please contact my immediate next-of-kin;

Name: Sumalee Jaturanon Tel. number: 08-1530-9868

e-mail: -

Address: 151 Soi Thaveesap Phapai Sansai Chiangmai 50210

I hereby declare that the above information is correct and true to the best of my acknowledge. Wat Ram Poeng and/or any personnel-in-charge will not be held responsible for any accident arises during my stay. In addition, I agreed to follow the temple rules and the Meditation Instruction given by any meditation teacher or related personnel-in-charge strictly.

Signature: Date: 28/10/2013

Wat Rampoeng (Tapotaram) International Student

First Name : Anchalee

Family Name : Jaturanon

Length of stay : 10 Days ☒ 26 Days ☐ Other ☐

Nationality : THAI

Date in: 28/10/2013

Date out: 06/11/2013

Room No: W29

Age: 32

0455



07097

| No. | Date      | Walk | Sit   | Minutes  | Hours given | Hours done | Remark |
|-----|-----------|------|-------|----------|-------------|------------|--------|
| 1   | 28-10-13  | 1    | R-F   | 15-15    | 6           | 8.30       |        |
| 2   | 29 "      | 3    | R-F-S | 30-30    | 8-10        | 10.20      |        |
| 3   | 30 "      | 4    | 2-70  | 45-45    | 10          | 11         |        |
| 4   | 31 "      | 5    | 12-16 | 50-50    | 11          | 11.30      |        |
| 5   | 1-11-2013 | 6    | 22    | 60-60    | 12          | 10         |        |
| 6   | 2 -11-    | 6    | 28    | WANGPHRA | 12          | 11         |        |
| 7   | 3 -11-    | 6    | 28    | -11-     | 12          | 12         |        |
| 8   | 4 -11-    | 6    | 28    | 60-60    | 12          | 12         |        |
| 9   | 5 -11-    | 6    | 28    | -11-     | 12          | 12         |        |
| 10  | 6 -11-    | 6    |       |          |             |            |        |
| 11  |           |      |       | 0        |             |            |        |
| 12  |           |      |       |          |             |            |        |
| 13  |           |      |       |          |             |            |        |
| 14  |           |      |       |          |             |            |        |
| 15  |           |      |       |          |             |            |        |
| 16  |           |      |       |          |             |            |        |
| 17  |           |      |       |          |             |            |        |
| 18  |           |      |       |          |             |            |        |
| 19  |           |      |       |          |             |            |        |
| 20  |           |      |       |          |             |            |        |
| 21  |           |      |       |          |             |            |        |
| 22  |           |      |       |          |             |            |        |
| 23  |           |      |       |          |             |            |        |
| 24  |           |      |       |          |             |            |        |
| 25  |           |      |       |          |             |            |        |
| 26  |           |      |       |          |             |            |        |
| 27  |           |      |       |          |             |            |        |
| 28  |           |      |       |          |             |            |        |
| 29  |           |      |       |          |             |            |        |
| 30  |           |      |       |          |             |            |        |
| 31  |           |      |       |          |             |            |        |

## ภาคผนวก ต

### เอกสารทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง

รายละเอียดการดาวน์โหลดเอกสารทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ทั้งรายละเอียดงานวิจัย เอกสารแนบ และเอกสารการนำเสนองานวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการศึกษางานวิจัยนี้ หรือทำงานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องต่อไป มีรายละเอียดการดาวน์โหลดดังนี้

|                                |                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| เอกสารงานวิจัยเต็มรูปแบบ       | <a href="http://www.buddhabucha.net/Thesis.pdf">http://www.buddhabucha.net/Thesis.pdf</a>                                   |
| ตารางบทสัมภาษณ์และคะแนนประเมิน | <a href="http://www.buddhabucha.net/InterviewSheet.pdf">http://www.buddhabucha.net/InterviewSheet.pdf</a>                   |
| เอกสารสรุปย่องานวิจัย          | <a href="http://www.buddhabucha.net/ThesisSummary.pdf">http://www.buddhabucha.net/ThesisSummary.pdf</a>                     |
| งานนำเสนอในรูปแบบพาวเวอร์พอยท์ | <a href="http://www.buddhabucha.net/Thesis.pptx">http://www.buddhabucha.net/Thesis.pptx</a>                                 |
| งานนำเสนอในรูปแบบวิดีโอ        | <a href="http://www.youtube.com/user/AnchaleeBuddhaBucha/videos">http://www.youtube.com/user/AnchaleeBuddhaBucha/videos</a> |

## ประวัติผู้วิจัย

|                     |   |                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ นามสกุล        | : | นางสาวอัญชลี จตุรานน                                                                                                                                                                                          |
| วันเดือนปีเกิด      | : | ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๓                                                                                                                                                                                             |
| สถานที่เกิด         | : | ประเทศเยอรมัน                                                                                                                                                                                                 |
| การศึกษา            | : | พ.ศ. ๒๕๓๗ มัธยมศึกษาตอนต้น<br>โรงเรียนเรยีนาเชลีวิทยาลัย<br>พ.ศ. ๒๕๔๐ มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>โรงเรียนปรีณสร์อแยลวิทยาลัย<br>พ.ศ. ๒๕๔๔ ปริญญาตรี ธุรกิจบัณฑิต<br>สาขาการตลาดและการจัดการ<br>มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| อาชีพ               | : | รับจ้างอิสระ งานด้านการตลาดและสื่อออนไลน์                                                                                                                                                                     |
| ปีที่เข้าศึกษา      | : | ๒๕๕๕                                                                                                                                                                                                          |
| ปีที่สำเร็จการศึกษา | : | ๒๕๕๗                                                                                                                                                                                                          |
| ที่อยู่ปัจจุบัน     | : | ๑๕๑ ซ.ทวีทรัพย์ ต.ป่าไผ่ อ.สันทราย เชียงใหม่ ๕๐๒๑๐                                                                                                                                                            |