



ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

STUDENTS' OPINIONS TOWARDS DHAMMA PRACTICE  
OF NONTHABURI PROVINCIAL DHAMMA PRACTICE CENTER 2

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฐมฺมวโร (วัฒนคุณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๕



ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธรรมวโร (วัฒนคุณ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**STUDENTS' OPINIONS TOWARDS DHAMMA PRACTICE  
OF NONTHABURI PROVINCIAL DHAMMA PRACTICE CENTER 2**

**Phrakhrusangkharak Wisit Dhammawaro (Watthanakhoo)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Educational Administration)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด  
นนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(พระครูปลัดमारุต วรมงคลโต, ผศ.ดร)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู้)

..... กรรมการ

(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู้

กรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน

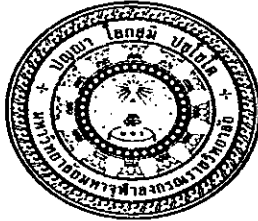
กรรมการ

.....

ชื่อผู้วิจัย

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ทุมมาโร (วัฒนคุณ)





บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด  
นนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูปลัดमारุต วรมงคลโต, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.เรียงชัย หมั่นชนะ)

กรรมการ

(ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สิน งามประโคน)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปู

กรรมการ

ผศ.ดร.สิน งามประโคน

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ทมมวโร (วิฒนคุณ)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** : ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

**ผู้วิจัย** : พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฐมฺมวโร (วัฒนคุณ)

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: ผศ.ดร.ชวาล ศิริวัฒน์ พธ.บ., M.Ed., Ph.D.

: ผศ.ดร.สมศักดิ์ บุญปุ่ พธ.บ., MA., Ph.D.

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

**วันที่สำเร็จการศึกษา** : ๗ มีนาคม ๒๕๕๖

## บทคัดย่อ

การวิจัยฉบับนี้มี วัตถุประสงค์ ๑) เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม แห่งที่ ๒ ๒) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบศึกษาระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม แห่งที่ ๒ และ ๓) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนที่ไปปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำนวน ๒๗๘ คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบ ค่าที (t-test) เพื่อทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม การทดสอบค่าเอฟ (f-test)

ผลวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ย ๔.๓๗ และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงจากมากไปหาน้อยตามค่าเฉลี่ยคือ ด้านหลักสูตร ด้านวิทยากร ด้านระยะเวลา และด้านสถานที่ ตามลำดับ

ผลเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยจำแนกตามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่ามีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

ผลการศึกษาข้อเสนอแนะ พบว่า ข้อที่ควรพัฒนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ได้แก่

๑. ด้านสถานที่ ห้องน้ำ ห้องสุขาดูเหมือนว่ามีเพียงพอต่อความต้องการ แต่บางครั้งมีนักเรียนไปปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ก็อาจมีปัญหาบ้าง ก็ต้องยืดหยุ่นกันไปตามสภาพและโอกาส เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด

๒. ด้านหลักสูตร เนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ อาจจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น ทางสำนักปฏิบัติธรรมต้องปรับปรุงเนื้อหา แนะนำการสอนแนวใหม่โดยวิธีการฉายสื่อทำให้นักเรียนเกิดสนใจที่ติดตามดูและฟังเพื่อปฏิบัติตามในแต่ละขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง

๓. ด้านวิทยากร ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามวิทยากรถึงปัญหาที่นักเรียนไม่เข้าใจหรืออยากทราบเหตุผลในเรื่องนั้นๆ ไม่ปล่อยให้ข้ามวันเก็บไปเป็นข้อสงสัย ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามในขณะนั้นทันที

๔. ด้านระยะเวลา การปฏิบัติธรรมสำหรับนักเรียนเป็นเรื่องปกติที่นักเรียนไม่ค่อยชอบ ควรหากิจกรรมอย่างอื่นมาร่วม จะได้ไม่ทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อ ควรแบ่งเวลาในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน



**Thesis Title** : STUDENTS' OPINIONS TOWARDS DHAMMA PRACTICE  
OF NONTHABURI PROVINCIAL DHAMMA PRACTICE CENTER 2

**Researcher** : Phrakhrusangkharak Wisit Dhammawaro (Watthanakhoo)

**Degree** : Master of Arts (Educational Administration)

**Thesis Supervisory Committee**

: Asst.Prof. Dr.chawal Siriwath B.A., M.Ed., Ph.D.

: Asst.Prof. Dr.Somsak Boonpoo B.A., M.A., Ph.D.

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

**Date of Graduation** : March 7, 2013

**ABSTRACT**

The objectives of this research were 1)to study the opinions of the students for the practical center 2 2) to compare the level of students for the students for the practical center 2 3) to study suggestion of the regular practice of center 2 in Nonthaburi Province. They were 278 students. Tool using of research was a questionnaire. The statistics used were percentage, mean, standard deviation (S.D) t-test to test the mean difference of two groups of test (F-test)

**The research found that as follows**

The opinion of students towards the practical meditation of Wat Samngam overall was at a high level. When the classification was found to beat high level in all aspects , the course, the lecturer, the duration of time, and the location, respectively. The comparison of opinion soft the students for the practical meditation of Wat Samngam of Nonthaburi, by the classification was found to beat all aspects general status of the respondents. There were not statistically different. at 0.05 level.

The Suggestion to the practical meditation of Wat Samngam of Nonthaburi at Wat Samngam as follows

1. Location, Bathroom, Toilet, have enough demand but sometime students have to practice a lot. Some problems the following conditions must be flexible and opportunities for accommodate students who attend practice as much as possible.

2. Curriculum content, the practice described by the four foundations of Mindfulness is as real process. It is difficult for students in the class. Practice to improve the content of the publisher. In trodution of new teaching methods that make students in terested in optical media monitoring and listening to follow each step correctly.

3. The speaker should provide an opportunity for students to ask questions of the lecturer to the students do not understand. Do would like to know the reason for it. Do not let a day go in to any store. Lecturer should provide an opportunity for students to ask questions at that instant.

4. A practice session for the students is that they do not like. What should they do something else. The students will not be bored. Dhamma practice center should take time to practice appropriate to the age of the students.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยอาศัยความอนุเคราะห์ช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวาล ศิริวัฒน์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ บุญปู้ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิน งามประโคน กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้คำแนะนำชี้แนะตรวจแก้ไขจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณไว้ในโอกาสนี้

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ พระครูปลัดमारุต วรมงฺก โส, ผศ.ดร. กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผศ.ดร.เริงชัย หมื่นชนะ และคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย ที่ได้ตรวจสอบความถูกต้อง อีกทั้งให้คำแนะนำชี้ทางออกบอกทางให้ได้แก้ไขด้วยดี จนสามารถทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้จบลงอย่างสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาขอบคุณ คณาจารย์ทุกท่าน เจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายที่ได้เมตตาประสิทธิ์ประสาท ถ่ายทอดความรู้ ความดี ประสบการณ์และวิทยาการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ และขอขอบพระคุณ พระครูวิสุทธิธีรญาณ เจ้าอาวาสวัดสามง่าม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ คณะสงฆ์ วัดสามง่าม นักเรียนผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ทุกคนที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามเครื่องมือการวิจัยด้วยดี ตลอดจนผู้มีอุปการคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน

ขอขอบคุณห้องสมุดแห่งชาติ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย พระนครศรีอยุธยา ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ราชวรมหาวิหาร

คุณูปการใดๆ ที่เกิดจากการทำงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นสักการบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านเจ้าของตำราที่ผู้วิจัยใช้เพื่อการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทุกท่าน และขออุทิศกุศลผลบุญที่เกิดจากการวิจัยนี้ แก่บุพการีชนผู้ล่วงลับทุกท่าน แต่หากว่าข้อบกพร่องใดๆ ที่เกิดจากการวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรับไว้แต่เพียงผู้เดียว

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ธรรมวโร (วัฒนคุณ)

๗ มีนาคม ๒๕๕๖

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๔
๑.๖ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๖
<b>บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๗</b>
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม	๗
๒.๑.๑ หลักการปฏิบัติธรรม	๘
๒.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๕
๒.๑.๓ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๑๗
๒.๑.๔ การการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๒๒
๒.๒ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒	๔๔
๒.๓ แนวทางการปฏิบัติธรรมของนักเรียน	๔๗
๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรม	๖๖
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๔

เรื่อง	หน้า
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๐
<b>บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>๘๒</b>
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๒
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๘๒
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๓
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๖
๓.๖ วิธีการนำเสนอและแสดงผลการวิจัย	๘๗
<b>บทที่ ๔ ผลการศึกษา</b>	<b>๘๘</b>
๔.๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม	๘๙
๔.๒ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒	๙๐
๔.๓ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒	๙๖
๔.๔ ข้อเสนอแนะความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒	๑๐๑
<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๐๓</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๔
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๕
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๕
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๑๐</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>๑๑๕</b>
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๑๑๖
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย	๑๒๔
ภาคผนวก ค หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย	๑๒๖
ภาคผนวก ง หนังสือแต่งตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี	๑๓๓
<b>ประวัติของผู้วิจัย</b>	<b>๑๓๕</b>

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยบุคคล	๘๕
๔.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒	๕๐
๔.๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านสถานที่	๕๑
๔.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร	๕๒
๔.๕ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยากร	๕๓
๔.๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา	๕๕
๔.๗ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี วัดสามง่าม โดยภาพรวมจำแนกตามเพศ	๕๖
๔.๘ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมจำแนกตามอายุ	๕๗
๔.๙ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมจำแนกตามระดับชั้น	๕๘
๔.๑๐ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร จำแนกตามระดับชั้น	๕๕

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
<p>๔.๑๑ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยากร จำแนกตามระดับชั้น</p>	๑๐๐
<p>๔.๑๒ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา จำแนกตามระดับชั้น</p>	๑๐๑

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

๘๑



## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกที่ใช้ประกอบอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้มี ๒ ชุด คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ อ้างอิงโดย ระบุ ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับ เล่ม ข้อที่ หน้า เช่น ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๐/๕๐ หมายถึง ชุดคัมภีร์ปิฎก ที่ฆมนิกาย มหาวรรค ฉบับภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๓๗๐ หน้า ๕๐

อีกชุดหนึ่ง คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ อ้างอิงโดยระบุ ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับ เล่ม หน้า เช่น ที.ม.อ.(ไทย) หน้า ๕๐ หมายถึง ชุดคัมภีร์ปิฎก ที่ฆมนิกาย มหาวรรค อรรถกถา หน้า ๕๐

## พระสูตรคัมภีร์ปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก ที่ฆมนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก ที่ฆมนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปิณณาสก์	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	ชุดคัมภีร์ปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปิณณาสก์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ที่ฆมนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

## พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.ธา	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ท่ามกลางทุนนิยมกระแสหลักกับตลาดการค้าการแข่งขันที่เสรีจุมุ่งหมายหลักในการพัฒนาคือความเจริญทางวัตถุและความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจสิ่งต่าง ๆ ถูกตีค่าหรือแทนค่าโดยคุณค่าทางวัตถุเป็นที่ตั้ง และทุกสิ่งถูกพิจารณาบนกรอบของอรรถประโยชน์ สูงสุดที่มนุษย์พึงด้กตวงได้ โดยไม่สนใจผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาว สังคมโดยรวมถูกปลูกฝังให้เป็นบริโภคนิยมติดยึดในวัตถุกับความเชื่อว่าความสุขเกิดจากความพร้อมพร้อมทางวัตถุและการเสพความพึงพอใจที่ฉาบฉวยจากมัน สังคมให้คุณค่ากับวัตถุเกินจริงเอนเอียงไปจนละเลยคุณค่าทางจิตใจ สวนทางกับหลักคำสอนของพุทธศาสนาที่สอนให้คนละกิเลสตัณหาทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ข้ามพ้นความสุขอย่างหยาบจากการเสพกามคุณเข้าถึงความสุขอันละเอียดจากภายใน ทำให้สังคมไม่สามารถที่จะประสานการพัฒนาที่เกิดขึ้นใหม่ จากระบบทุนนิยมให้เข้ากับวัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ดั้งเดิมอันมีหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นรากเง้าแต่เดิมได้ จึงเกิดความแปลกแยกระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่กับภูมิปัญญาที่สืบสานกันมาจากอดีต สังคมจึงอ่อนแอเพราะไม่สามารถนำองค์ความรู้เดิมมาพัฒนาต่อยอดได้ และต้องพึ่งพิงองค์ความรู้จากภายนอกอยู่ตลอดเวลา

เด็กและเยาวชนถือเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งของประเทศ การที่ประเทศชาติจะเจริญรุดหน้าไปได้นั้นส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับเด็กและเยาวชนอันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา การที่เด็กมีความสำคัญเช่นนี้ สังคมไทยจึงได้พยายามอบรมสั่งสอน ให้การศึกษาและปลูกฝังจริยธรรมแก่เด็ก การที่เด็กและเยาวชนจะเป็นทั้งคนดีและคนเก่งได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การได้รับการดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากครอบครัวและการได้รับการศึกษาที่ดี ทั้งนี้ก็เพราะการศึกษาจะช่วยพัฒนาและบูรณาการคนให้เจริญได้ทั้งทางกายและจิตใจ ส่วนการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัวนั้นจะทำให้เด็กและเยาวชนมีพื้นฐานจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีความรู้สึกอบอุ่นใจซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตเมื่อเขาเหล่านั้นเติบโตขึ้น

ปัจจุบันเยาวชนที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด มาจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความอยากรู้อยากทดลอง ความตึกคะนอง ความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น เพื่อป้องกันเรื่องดังกล่าว ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคมไทย และจากการดำเนินการให้เยาวชนเข้าค่ายปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา พบว่า เป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจ การปฏิบัติธรรม เป็นวิธีการเปลี่ยนพฤติกรรม

พื้นฐาน ในการดำเนินชีวิต เปลี่ยนวิธีทัศนคติและกระบวนการในการอบรม เลี้ยงดูบุตรหลาน ในแนวทางที่ถูกต้อง โดยใช้มิติทางศาสนา และหลักธรรมคำสอนมาประยุกต์ ให้เกิดสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันจะนำไปสู่การสร้างบุคคลากรที่มีคุณค่าในสังคม และการสร้างครอบครัวอบอุ่น ซึ่งเป็นรากฐานของประเทศที่จะนำพาให้สังคมและประเทศชาติเข้มแข็ง ด้วยบุคคลากรของชาติที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

ดังนั้น ได้พิจารณาเห็นว่า การส่งเสริมคุณธรรมเยาวชนโดยสถาบันศาสนา ใช้กิจกรรมทางศาสนาขัดเกลาคิดใจ โดยเฉพาะกิจกรรมเข้าค่ายปฏิบัติธรรม ที่สอดคล้องกับการดำเนินการในวิถีชีวิตในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ได้นำหลักธรรมในศาสนามาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจอย่างมีเหตุมีผลในการดำรงชีวิต ในกรณีนี้ กรมการศาสนา ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และฝ่ายฝึกอบรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ร่วมมือเป็นภาคีเครือข่ายในการร่วมดำเนิน โครงการพัฒนารูปแบบ และกลไก การส่งเสริมคุณธรรมเยาวชน โดยสถาบันศาสนา เพื่อนำผลที่ได้ขยายไปทั่วประเทศ ด้วยกระบวนการเข้าค่ายปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคำสอน พัฒนาส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้กลุ่มเป้าหมายได้มีพื้นฐานในการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่สมดุลและยั่งยืน จะสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนและสังคมได้เป็นอย่างดี โดยมุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้มีการนำศีลธรรมและคุณธรรมมาใช้เป็นแนวทางในการร่วมสร้างสรรค์กลุ่มเด็กและเยาวชน

สุชาติ ธาดาธำรงเวช<sup>๑</sup> รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ มอบนโยบายแก่ผู้บริหารสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) ทั่วประเทศ ในการประชุมปฏิบัติการขับเคลื่อนนโยบายกระทรวงศึกษาธิการสู่การปฏิบัติ ภายใต้หัวข้อ “ปฏิบัติธรรม นำการศึกษา แก้ปัญหา ยาเสพติด ขจัดทุจริต คอร์รัปชัน” และได้ประกาศในที่ประชุม โดยขอให้ผู้บริหาร ศษ.เร่งขับเคลื่อนในเรื่องนี้ โดยนำระบบคุณธรรม จริยธรรม เข้ามาสู่ในวงการศึกษา สำหรับนโยบายการปฏิบัติธรรม ภายใต้หัวข้อ ปฏิบัติธรรม นำการศึกษา แก้ปัญหา ยาเสพติด ขจัดทุจริต คอร์รัปชัน เพื่อความสงบของจิตใจและความพอเพียงในการดำรงชีวิต คำจูงการศึกษ

<sup>๑</sup> ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวง.(๒๕๕๔). “๓๑ นโยบายหลัก ด้านการศึกษา.” กระทรวงศึกษาธิการ. เข้าถึงเมื่อ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕, ฐานข้อมูลเข้าถึงได้จาก <http://www.moe.go.th> (ออนไลน์).

แก้ปัญหาคอร์ปชัน และยาเสพติด ซึ่งต้องการจะเพิ่มเติมคำว่า “จัดนักเรียนดีกัน” เข้าไปในนโยบายด้วย เพราะยังไม่เห็นประโยชน์จากการที่นักเรียน นักศึกษาถืออาวุธไปยังหน้าสถานศึกษาของคู่อริ ซึ่งเชื่อว่าเป็นการกระทำที่เกิดจากความคึกคะนอง จึงขอฝากผู้บริหารสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน รวมทั้งผู้อำนวยการ ผู้อำนวยการในสถาบันอาชีวศึกษาหรือโรงเรียนทั้งรัฐและเอกชน ให้ช่วยดูแลนักเรียน นักศึกษาอาชีวะ ให้เห็นถึงโทษของการจับอาวุธ ก่อเหตุทะเลาะวิวาท ว่าคงจะไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิต และจะต้องช่วยกันเปลี่ยนแปลงจิตใจของนักเรียน นักศึกษาเหล่านี้ โดยการจัดฝึกอบรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง ๓ - ๕ วัน เพื่อช่วยพัฒนาจิตใจของเด็ก ซึ่งก็มีข้อเสนอแนะจากพระผู้ใหญ่ว่าการอบรมปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ ของแต่ละศาสนาเพียง ๓ วัน คงจะไม่เพียงพอ จะต้องจัดให้มีวิชาการเป็นสุภาพบุรุษ โดยให้ทหารเป็นผู้สอน ซึ่งจะช่วยฝึกในเรื่องระเบียบวินัยให้ด้วย ทำให้เด็กมีจริยธรรม มีความเคารพผู้อื่น โดยเชื่อว่าวิธีนี้จะเป็นวิธีที่ดีกว่า การจับเด็กที่ก่อเหตุทะเลาะวิวาทไปส่งให้ตำรวจ ทำให้พ่อแม่ร้องไห้เสียใจ อีกทั้งยังเป็นการประจานความผิดของเด็กและครอบครัวอีกด้วย ถ้าทุกสถาบันการศึกษา ทุกโรงเรียน สามารถจัดปฏิบัติธรรมให้แก่ นักเรียน นักศึกษาทุกคน หรือจะจัดทั้งโรงเรียน ทั้งสถาบัน ก็จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ในระดับหนึ่ง

จากหลักการดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมของพุทธบริษัทนั้นจำเป็นจะต้องมีกระบวนการ เพื่อเข้าถึงธรรมด้วยการ ๑)การฟังธรรม ๒)การฟังสาธยายธรรม ๓)การพิจารณาถึงหลักธรรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมจะเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ที่จะต้องแสดงวิธีการ ขบวนการเพื่อหาทางเข้าถึงธรรม เข้าใจธรรม โดยเฉพาะกับเยาวชนที่เป็นเด็กนักเรียน นิสิต และนักศึกษา จำเป็นจะต้องมีเครื่องมือหรือภูมิป้องกัน เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตของเยาวชน เหล่านี้ให้มีความสุข และเป็นเด็กดีของครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ตลอดจนถึงประเทศชาติ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องนี้ เพื่อหาแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของนักเรียน นิสิต นักศึกษาที่เป็นเด็กให้เหมาะสมกับวัยของพวกเขา จึงได้ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับความความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๒.๒ เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะแนวทางปฏิบัติธรรมของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

### ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยศึกษาความคิดเห็นใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย ๑) ด้านสถานที่ ๒) ด้านหลักสูตร ๓) ด้านวิทยากร และ ๔) ด้านระยะเวลา

๑.๓.๒ **ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ ได้แก่ นักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำนวน ๑,๐๐๐ คน

๑.๓.๓ **ขอบเขตด้านสถานที่** ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๓.๔ **ขอบเขตด้านระยะเวลา** การศึกษาค้นคว้านี้มุ่งศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมนนทบุรี แห่งที่ ๒ ในช่วงระยะเวลาระหว่างเดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๕ ถึงเดือน ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๕ รวมเป็นเวลา ๖ เดือน

### ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ มีอะไรบ้าง

๑.๔.๒ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ เป็นอย่างไรบ้าง

๑.๔.๓ ข้อเสนอแนะนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ มีอะไรบ้าง

### ๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน

๑.๕.๒ นักเรียนที่มีอายุต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน

๑.๕.๓ นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีระดับความคิดเห็นต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน

## ๑.๖ คำนิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ **ความคิดเห็น** หมายถึง ความคิดเห็น หรือสิ่งที่เห็น นักเรียนที่มาปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๖.๒ **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนผู้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๖.๓ **ความคิดเห็นของนักเรียน** ในที่นี้หมายถึงความคิดเห็นของนักเรียนผู้เข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๖.๔ **สติ** หมายถึง ความระลึกได้, ไม่เพเลอ, ความสามารถในการคุมใจไว้กับกิจที่กำลังกระทำได้ หรือจำสิ่งที่เคยทำหรือเคยพูดได้

๑.๖.๕ **สมาธิ** หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน, การมีจิตแน่วแน่อยู่ใน สิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

๑.๖.๖ **การปฏิบัติธรรม** หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การผูกจิตตั้งมั่นไว้กับอารมณ์ ให้มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริงด้วยตัวเอง

๑.๖.๗ **นักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรม** หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๖.๘ **สถานที่ปฏิบัติธรรม** หมายถึง ที่ปฏิบัติธรรมของนักเรียนที่มีความสงบ มีสถานที่กว้างขวาง สะอาด สะดวก และมีความพร้อมเรื่องที่พักตลอดถึงอาหาร ห้องน้ำ ห้องสุขา เครื่องอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๑.๖.๙ **หลักสูตร** หมายถึง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ได้กำหนดให้นักเรียนปฏิบัติธรรมเหมาะสมกับวัยของนักเรียนในระยะเวลาที่เหมาะสม และมีการสวดมนต์ไหว้พระเช้า-เย็น รับประทานอาหาร

๑.๖.๑๐ **วิทยากร** หมายถึง วิทยากรพระภิกษุและฆราวาสผู้ให้การฝึกอบรมด้านคุณธรรมจริยธรรมทั้งที่อยู่ในวัดและอาราธนามาจากที่อื่นมาร่วมจัดกิจกรรม ให้นักเรียนได้เข้าใจหลักพระพุทธศาสนา สำหรับพระวิปัสณาจารย์ทำหน้าที่ฝึกปฏิบัติให้นักเรียนให้เข้าใจหลักวิปัสสนาตามสมควรแก่วัย

๑.๖.๑๑ **ระยะเวลา** หมายถึง เวลาที่นักเรียนได้มาอบรมที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ตามหลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน และช่วงเวลาในการฝึกตลอดถึงช่วงเวลาในการนั่งสมาธิ ช่วงเวลาในการสวดมนต์ ช่วงเวลาในการอาบน้ำปฏิบัติกิจส่วนตัวตลอดถึงเวลาที่ปฏิบัติธรรม

### ๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

เมื่อศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติธรรม ความคิดเห็นของนักเรียน ของสำนักปฏิบัติธรรม  
ประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ดังนี้

๑. ทำให้ทราบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรม  
ประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๒. ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๓. ทำให้ทราบข้อเสนอแนะแนวทางความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

## บทที่ ๒

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวัดถนนทบุรี แห่งที่ ๒ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเอกสาร แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานของการศึกษาในเรื่องต่างๆ ดังนี้

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

##### ๒.๑.๑ หลักการปฏิบัติธรรม

##### ๒.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

##### ๒.๑.๓ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

##### ๒.๑.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

#### ๒.๒ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวัดถนนทบุรี แห่งที่ ๒

#### ๒.๓ แนวทางการปฏิบัติธรรมของนักเรียน

#### ๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม

#### ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

#### ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ในการปฏิบัติธรรมซึ่งเป็นเรื่องของการอบรมจิตที่เช่นกัน ถ้าได้เรียนรู้วิธีการและพยายามปฏิบัติให้ถูกต้อง ย่อมนำพลังและสมรรถภาพอันยิ่งใหญ่ในทางธรรมมาใช้ เพื่อการบรรลุผลที่พึงปรารถนาในอันดับสูงต่อไป กุศลธรรมที่สำคัญที่ผู้ปฏิบัติพึงนำออกมาใช้เพื่อเผชิญกับความชั่วร้ายและเสริมสร้างคุณความดี คือ อินทรีย์ และพละ หลักการพื้นฐานของสติปัฏฐานตามแนวคิดของท่านมหาสี สะยาตอ (พระโสภณมหาเถระ)<sup>๑</sup> คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องยึดเอาประสบการณ์ของตนเองเป็นหลักตั้งแต่เริ่มปฏิบัติไปทีเดียว ผู้ปฏิบัติควรเรียนรู้ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และ

---

<sup>๑</sup> มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ ปฏิบัติกรรมฐานวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕).



ควรเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเอง มิใช่เห็นจากการแนะนำชักจูงของผู้อื่น ดังนั้น จึงมีเฉพาะคำแนะนำง่าย ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำและสิ่งที่ห้ามกระทำในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติเท่านั้น

สติปัญญาเป็นกิจกรรมทางจิต มีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นใจในตนเอง แต่การมั่นใจตนเองจะต้องค่อย ๆ พัฒนาขึ้นมา มนุษย์ส่วนมากยังไม่รู้จักวิธีใช้เครื่องมือ คือ จิตและเคยชินต่อการพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น หรือไม่ก็พึ่งพาความเคยชินจนขาดการเอาใจใส่จิตใจตนเอง เครื่องมืออันวิเศษนี้จึงกลายเป็นเครื่องมือที่ไวใจไม่ได้ไปเสีย ดังนั้น หนทางไปสู่การเป็นนายตนเอง เริ่มจากงานที่เป็นพื้นฐานที่สุดของจิต คือ การใส่ใจนั่นเอง

สำหรับสิ่งที่ต้องใส่ใจนั้น ท่านมหาตี สะยาตอ แบ่งอารมณ์กรรมฐานที่ต้องใส่ใจเป็น ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง

**อารมณ์หลัก** คือ การเคลื่อนไหวขึ้น-ลง (พอง-ยุบ) ของหน้าท้อง อันเป็นผลมาจากการหายใจ ความตั้งใจกำหนดมุ่งไปที่ความรู้สึกแผ่วเบาจากแรงกดดันอันเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวนั้น ควรเข้าใจว่าวิธีนี้ไม่ใช่การคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง แต่เป็นการกำหนดที่กระบวนการทางกายที่เกิดขึ้น โดยรู้ถึงการขึ้นและลง (พองและยุบ) อย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน รักษาความรู้มั่นไว้โดยมิให้ขาดตอนและไม่ตั้งเครียดเกินไป และถึงแม้การหายใจจะเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวที่หน้าท้อง แต่ไม่ถือว่าเป็นการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) เพราะอารมณ์ที่สติกำหนดมิได้กำหนดลมหายใจ แต่กำหนดที่อาการพองและยุบของหน้าท้องอันเกิดจากแรงกดดันขณะหายใจเท่านั้น

**อารมณ์รอง** เมื่อใดก็ตาม ถ้าความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุดหายไปหรือไม่ชัดเจน ควรเปลี่ยนความสนใจไปอยู่ที่การสัมผัสและการนั่ง ความรู้ในการสัมผัสและการนั่งนี้เป็นความรู้สำรองจากความรู้ในการเคลื่อนไหวหน้าท้อง และถือเป็นอารมณ์ขึ้นรองอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ มุ่งความสนใจไปยังจุดต่าง ๆ ที่รู้สึกสัมผัสต่อเนื่องกันไปตามลำดับ ความรู้สึกสัมผัสในท่านั่ง เช่น ความรู้สึกที่ก้น เข่า ขา ไหล่ ฯลฯ โดยขบลงที่ความรู้ในท่านั่ง ควรกำหนดความรู้สึกทีละส่วนโดยใช้ความยาวของอักษร ๒ พยางค์ เช่น ถูกหนอ (เข่าสัมผัส) ถูกหนอ (ขาสัมผัส) นั่งหนอ (รู้ในรูปนั่ง) ในที่นี้ต้องเข้าใจว่าอารมณ์ของสติปัญญา คือ ความรู้ (สึก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช้คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ ฯลฯ

ขณะกำหนดความรู้อารมณ์สำรองเช่น ถูกหนอ นั่งหนอ เมื่อรู้สึกตัวว่าการเคลื่อนไหวของหน้าท้องสามารถกลับมารู้สึกได้ชัดเจนอีก ก็ควรกลับมากำหนดที่หน้าท้องเป็นอารมณ์หลักต่อไปให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้

หากเกิดความรู้สึกไม่สบายจากการนั่งนาน ๆ เช่น ปวดขา ชา เมื่อย และไม่สบาย ดังกล่าวรบกวนการปฏิบัติ ก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถ (กำหนดที่ความตั้งใจและการเปลี่ยนท่า) อาจเป็น

การเดินทางและกลับอย่างมีสติ (จงกรม) โดยกำหนดรู้ในอาการก้าวของแต่ละก้าว ๒ หรือ ๓ จังหวะ เช่น ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ เป็นต้น นอกจากนี้ความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น การพลาดจากการ กำหนดย่างก้าว (ขณะเดินจงกรม) หรือการเผลอสติในการกำหนดระยะต่าง ๆ รวมทั้งการพลาดจาก การกำหนดการเคลื่อนไหวหน้าท้อง ความเผลอสติที่เกิดขึ้นเหล่านี้ควรนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการ กำหนดด้วย โดยตั้งความมุ่งหมายไว้ให้สามารถกำหนดความขาดตอนดังกล่าวได้โดยทันที แล้ว กลับมากำหนดอารมณ์เดิมโดยเร็วที่สุด วิธีนี้ถือได้ว่าเป็นการวัดความเจริญงอกงามของ ความรู้สึกรู้สีก้าว เพิ่มขีดความสามารถในการรู้สึกรู้สีก้าวได้ทันท่วงทีที่สติขาดไป และช่วยเพิ่มพลังให้กับการ ควบคุมตนเอง การตรวจสอบ และการระงับกิเลสได้ในทันทีที่เกิดขึ้นเช่นกัน

สำหรับเจตนารมณ์ในการแนะนำของท่านวิปัสสนาจารย์นั้น ผู้ปฏิบัติธรรมในพม่าท่าน หนึ่งกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติแบบนี้มิได้ประดิษฐ์ขึ้นโดยท่านวิปัสสนาจารย์ (อุ โสภณมหาเถระ) ไม่ใช่ท่านคิดขึ้นเองโดยพลการหรือด้วยความจงใจ แต่เนื่องจากกระบวนการทางกายที่วันนี้ไม่หลุด รอดไปจากการกำหนดของท่านนั่นเอง เมื่อท่านพบว่าการกำหนดพองยุบของท้องเป็นประโยชน์ จึง พัฒนาวิธีการดังกล่าวขึ้นมาแนะนำแก่ผู้อื่นด้วย ไม่ใช่สิ่งที่มีความลึกลับมหัศจรรย์อันใด

### ๒.๑.๑ หลักการปฏิบัติธรรม

#### ๑) แนวคิดในการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรม หมายถึงการนำธรรมไปใช้ในชีวิตจริง หรือการนำธรรมไปใช้ให้เกิด ประโยชน์แก่ชีวิต การปฏิบัติธรรมสำหรับคฤหัสถ์นิยมใช้คำว่า ให้ท่าน รักษาศีล ฝึกภาวนา

ปัจจุบันมีการค้นคว้าทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์มากมายที่เป็นเหตุเป็นผลอ้างอิงให้เห็นถึง ความสอดคล้องเข้ากันได้ของสังขธรรมในพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ทำให้เกิดกระแส การแปลความหมายหลักธรรมโดยใช้ทฤษฎีต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีสองทฤษฎีที่เป็นแกนหลัก ของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่คือ ทฤษฎีสัมพัทธภาพ กล่าวถึงเวลาที่ไม่มีค่าสัมบูรณ์ เอกภาพเป็น ๔ มิติ ที่ต่อเนื่องกันระหว่างอวกาศและเวลา ความเข้าใจเรื่องเวลาของคนเรานั้นแท้จริงคือการนำลำดับ ปรากฏการณ์ที่ต่อเนื่องมาเรียงจากก่อนไปหลังจนเกิดเป็นเหตุการณ์ แล้วเปรียบเทียบกับ การเคลื่อนที่ของเข็มนาฬิกาหรือเปรียบเทียบกับเคลื่อนที่ของโลกสัมพัทธ์กับดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ และดวงดาวอื่น ๆ จึงเกิดอุปทานเป็นเวลานับตามหลักอนัตตตา สมการ  $E=mc^2$  ที่บ่งบอกถึงความ เป็นหนึ่งเดียวกันของสสารและพลัง เอกภาพไม่ได้หยุดนิ่งแต่เต็มไปด้วยพลวัต ที่กำลังเคลื่อนที่อยู่ ตลอดเวลาตามหลักอนัตตตา เปลี่ยนแปลงเคลื่อนที่ ระหว่างพลังกับสสาร ระหว่างรูปกับความว่าง ระหว่างความมีกับความไม่มี ทฤษฎีสัมพัทธภาพทั่วไปกล่าวถึงการโค้งงอของอวกาศและเวลา และ ทฤษฎีกลศาสตร์ควอนตัม กล่าวถึงหลักความไม่แน่นอน ที่ทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นสสารหรือจิต เป็น เพียงความน่าจะเป็นที่เกิดบนความไม่แน่นอนเท่านั้น สื่อให้เห็นถึงข้อจำกัดการรับรู้ตามอายตนะ

ของมนุษย์กับกรอบของความเป็นจริง หรือ fractals ภาพจำลองทางคณิตศาสตร์ที่บอกถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันของเอกภพที่ไม่สามารถแบ่งแยกได้สิ่งต่าง ๆ แม้เล็กน้อยสักเพียงใดก็คงความสมบูรณ์เปรียบเป็นจักรวาลย่อย ๆ ที่สัมพันธ์กันทั้งหมดเป็นเหตุ เป็นผลตามหลักปฏิจสมุุปบาท หรือการค้นพบความถี่ของคลื่นสมองที่สามารถอธิบายสภาวะจิตใจที่สงบของคนที่อยู่ในระหว่างทำสมาธิ หรือการเข้าญาณได้อย่างเป็นรูปธรรมทางวิทยาศาสตร์ที่กล่าวมาข้างต้น สนับสนุนแนวโน้มของวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ที่มีความสอดคล้องกับพุทธศาสนามากขึ้นเรื่อย ๆ อย่างไรก็ตามก็ดีแนวคิดและทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ในช่วงต้นยังคงมีการเปลี่ยนแปลง ในรายละเอียด หรือกระทั่งในหลักการพื้นฐานจำเป็นที่จะต้องใช้เวลาศึกษาและติดตามความก้าวหน้าอย่างใกล้ชิด เพราะเป็นเรื่องเทคนิคจึงทำความเข้าใจได้ยาก และยังแห้งแล้งขาดความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตแตกต่างจากหลักธรรมของพุทธศาสนาที่มีความมั่นคงแน่นอน ไม่ผันแปร และให้ความสำคัญกับการนำไปใช้ในชีวิตจริงโดยตรง จึงทำให้สื่อสารเป็นที่เข้าใจโดยง่ายในที่นี้จึงเลือกศึกษาและมุ่งความสำคัญไปที่แนวทางการแปลความหมายของสังขธรรม ในพุทธศาสนาและลักษณะรูปแบบการใช้สัญลักษณ์ในสถาปัตยกรรมที่มีมาแต่เดิมโดยไม่พยายามโยงอ้างอิงกับทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ที่กำลังเป็นกระแสความนิยมอยู่ในปัจจุบัน<sup>๒</sup>

ความหมายของคุณธรรม จริยธรรม คำว่า คุณธรรม มีผู้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ กล่าวว่า คุณธรรม หมายถึง สภาพคุณงามความดี ส่วนจริยธรรม หมายถึง ธรรมที่เป็นข้อ ประพฤติปฏิบัติ

กรมการศาสนาให้ความหมายของคุณธรรม ว่า หมายถึง สิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นความดี เป็นมโนธรรม เป็นเครื่องประคับประคองใจให้เกลียดความชั่ว ถ้าวาบ ฝึ ความดี เป็นเครื่องกระตุ้นผลักดันให้เกิดความรู้สึกรับผิดชอบ เกิดจิตสำนึกที่ดี มีความสงบเย็นภายใน และเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝัง โดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดขึ้นและให้เหมาะสมกับความต้องการในสังคมไทย

ปัจจัยเกี่ยวกับองค์กรที่มีส่วนในการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม ได้แก่ ๑) องค์กรทางศาสนา ๒) สถาบันครอบครัว ๓) สื่อมวลชน ๔) องค์กรชุมชน มูลนิธิและเครือข่ายประชาสังคม และ ๕) องค์กรภาครัฐ

ปัจจัยจากบุคคลในสังคม ได้แก่ ๑) ผู้นำประเทศ ๒) ผู้นำทางศาสนา ๓) นักคตินักปราชญ์ของแต่ละประเทศ

การปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ หลังจากนำมาวิเคราะห์สังเคราะห์ได้ พบรูปแบบของการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะที่พึง

<sup>๒</sup> เขมรังสี ภิกขุ, *ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน*, (กรุงเทพมหานคร : ชุนทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕.

ประสงค์ ๔ รูปแบบ คือ รูปแบบของบ้าน (ครอบครัว) วัด โรงเรียน (สถานศึกษา) และชุมชน โดยทุกรูปแบบมีเนื้อหาที่ควรรู้ ทั้งทางกายและทางจิตใจ วิธีการปลูกฝังและการวัดผล มีรายละเอียดดังนี้

๑) รูปแบบการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยครอบครัว มีเนื้อหาสำคัญ คือ ด้านความรู้ ได้แก่ ความรู้เรื่องความดี/ความชั่ว พระคุณ หน้าที่ ระเบียบวินัย กติกาสังคมและศาสนา วัฒนธรรม ความรู้เหล่านี้ฝึกพฤติกรรมทางกายได้ โดยปลูกฝังความสุขภาพ มีน้ำใจ กตัญญู มีระเบียบทำตามหน้าที่ พึ่งตนเอง และอดออม ด้านการสร้างทัศนคติให้ตระหนัก รัก เคารพ เชื่อมั่น อดทน มีสำนึก ขณะจะกระทำ สำหรับวิธีการอบรมปลูกฝังทำได้โดยวิธีอบรมด้วยวาจา ด้วยการปฏิบัติเอง ด้วยการ ปฏิบัติให้เห็นและกระตุ้นให้คิด ทั้งนี้ต้องอาศัยความใกล้ชิดและทำตัวเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ ในกรณีที่เด็กทำดี ควรชมเชย ย้ำผลการกระทำความดีที่เด็กทำให้เด็กพึง และควร ยกย่องต่อหน้าผู้อื่น เมื่อเด็กกระทำผิดควรพูดคุยอธิบาย ย้ำผลการกระทำผิดให้เด็กพึง และพยายามลด

๒) รูปแบบการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยโรงเรียน (สถานศึกษา) มีเนื้อหาที่สำคัญ คือ ด้านความรู้ ได้แก่ ความรู้ในเรื่องความดี/ความชั่ว พระคุณ หน้าที่ ระเบียบวินัย การพัฒนาตน ความเป็นไทย สิ่งแวดล้อม และศาสนาวัฒนธรรม ความรู้เหล่านี้ฝึกพฤติกรรมทางกายได้ โดยปลูกฝัง ความมีสัจจะ มีน้ำใจ กตัญญู ทำหน้าที่ มีระเบียบวินัย ฝึกฝนสม่ำเสมอ เรียนรู้จากความคิด พึ่งตนเอง ปฏิบัติตามคำสอน รักษาวัฒนธรรม/สิ่งแวดล้อม และทำตนให้เป็นประโยชน์ ด้านการสร้างทัศนคติให้ ตระหนัก รัก/ภาคภูมิใจ มุ่งมั่น เชื่อฟัง มีเหตุผล มีสำนึกขณะจะกระทำอย่างรอบคอบ สำหรับวิธีการอบรม ปลูกฝังและการประเมินผลทำเช่นเดียวกับรูปแบบของครอบครัว แต่รูปแบบนี้ ผู้ที่ต้องทำตัวเป็น แบบอย่างคือ ครู อาจารย์ผู้สอน ผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ เด็กมีสัจจะ มีน้ำใจ กตัญญู รู้หน้าที่ มีระเบียบ วินัย เรียนรู้ผิดถูก รักษาวัฒนธรรม สร้างประโยชน์ มีความภาคภูมิใจ มุ่งมั่น มีเหตุผล และมีสำนึก

๓) รูปแบบการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม โดยสถาบันศาสนา มีเนื้อหาที่สำคัญ คือ ด้านความรู้และวิธีการอบรมเช่นเดียวกับรูปแบบครอบครัว แต่ผู้ที่ทำหน้าที่ขัดเกลา คือ พระ นักบวช บุคลากรทางศาสนา ส่วนผลที่คาดว่าจะได้รับ คือ เด็กเป็นคนสุภาพ มีน้ำใจ กตัญญู เอื้อเฟื้อ มีระเบียบ วินัย ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน ตระหนักในความดี เคารพตัวเอง เชื่อมั่น มีความรักและเมตตา รวมทั้งมีสำนึกที่จะทำดี

๔) รูปแบบการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมโดยชุมชน มีเนื้อหาที่สำคัญ คือ ด้าน ความรู้ ได้แก่ ความรู้วิธีการอบรมปลูกฝัง เช่นเดียวกับรูปแบบที่ ๑ แต่ผู้ที่ทำหน้าที่อบรม คือ กระบวนการภายในชุมชน ส่วนผลที่คาดว่าจะได้รับคือ เด็กรับผิดชอบต่อสังคม เสียสละ รักษาสิ่งแวดล้อม บำเพ็ญประโยชน์ และเคารพกติกา พฤติกรรมและทัศนคติของเด็ก

กิจกรรมที่พัฒนาคุณธรรมตามแนวทางการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญาที่มีการ ประยุกต์ใช้ หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับวัย โดยพบว่าหลังจากที่นักเรียนได้ ฝึก กิจกรรมสำคัญ ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบถย่อย การฟังธรรมและการ ร่วมกิจกรรมอื่น ๆ นักเรียนได้เรียนรู้และสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด เข้าใจเรื่องความดี ความชั่ว สามารถควบคุมอารมณ์และมีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้น

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม โดยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปแบบที่เน้นการพัฒนาจิตของบุคคลให้เกิดความสงบ มีสมาธิก่อให้เกิดปัญญาและสามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีงามทั้งทางกาย วาจาและใจ แนวทางการปฏิบัติธรรมมีอยู่หลาย แนวทาง เน้นทั้งในภาคปริยัติ (ทฤษฎี) และภาคปฏิบัติควบคู่กันไป โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับ ระดับ ความสามารถหรือความรู้พื้นฐานของผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนัก ทฤษฎีกลุ่ม พัฒนาการทางความคิดที่เชื่อว่าการพัฒนาทางจริยธรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพัฒนาการ ทางสติปัญญาและวัยของบุคคล

ความจำเป็นเร่งด่วนในการแก้ปัญหาเยาวชน เราจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ และศึกษา เกี่ยวกับพัฒนาการ ความคิดความอ่าน ตลอดจนพฤติกรรมของเยาวชน เพื่อจะได้ นำความรู้ที่นำมา ใช้เป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนแก้ไขหรือเสริมเติมแต่งเยาวชนของเรา ให้มีพฤติกรรมอันพึง ประสงค์ ที่ผู้ใหญ่จะต้องช่วยกันประคับประคองช่วงรอยต่อชีวิตของเยาวชนให้อยู่ดีมีความสุข และ มีปัญญาพอที่จะรู้เท่าทันกิเลสของตัวเอง กระทบกระทั่งสามารถ ที่จะควบคุมตนเองโดยมีศีล มีธรรม และมี กฎหมายค้ำจุนจิตใจ เพื่อพาตัวให้พ้นจากกรรม กิเลส<sup>๓</sup> คือ ไม่ฆ่าและเบียดเบียนใคร มีน้ำใจเมตตา กรุณา ไม่ลักขโมยหรือการฉ้อโกงใคร เป็นผู้พอใจในสิ่งที่ตนหามาได้ ไม่ลวงละเมิดทางเพศ ลุ่มหลง มัวเมาในกาม ไม่มีวาจาทุจริตและทำในสิ่งที่ขาดสติ ตลอดจนตระหนักถึงศักยภาพและคุณค่าของ ตัวเองในฐานะที่จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องทำหน้าที่รับผิดชอบบ้านเมืองต่อไป สิ่งหนึ่งที่ เหมาะสม อย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคล ก็คือการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งถือเป็นหัวใจ สำคัญสูงสุดในพระพุทธศาสนา

แม้ในแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปี พ.ศ.๒๕๔๒ จะใช้หลักไตรสิกขาหรือสิกขาใน พระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงข้อที่จะต้องศึกษา หรือข้อปฏิบัติมาพัฒนาผู้เรียนไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่ สมบูรณ์ โดยมุ่งให้เด็กเป็นคนเก่ง คนดี และมีความสุข<sup>๔</sup> การเป็นคนเก่ง คือ มีความรอบรู้ มีปัญญา

<sup>๓</sup> ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๕/๒๐๐.

<sup>๔</sup> สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ, พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๒), หน้า ๕

ความสามารถนั้น ทางสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา ตลอดจนรัฐบาลได้ให้การสนับสนุนอยู่แล้ว การเป็นคนดี คือ มีศีล มีวินัยจะมีความประพฤติปฏิบัติเรียบร้อยเป็นเครื่องวัด ส่วนความสุขที่แท้จริงนั้นจะเกิดได้เมื่อมีจิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน จิตที่สงบนิ่งปราศจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ก็จะทำให้เกิดปัญญาหนุนเนื่องกันไป การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการฝึกทั้งกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป นับว่าเป็นสิ่งดีที่ภาคการศึกษามองเห็นความสำคัญในการนำหลักไตรสิกขามาใช้

สรุป คุณธรรม หมายถึง สิ่งที่มีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นความดี เป็นมโนธรรม เป็นความคิดดีที่กระตุ้นให้มีการประพฤติปฏิบัติอยู่ในกรอบที่ดีงามและสามารถจำแนกความถูกผิดได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความรับผิดชอบชั่วดี มีอุปนิสัยความตั้งใจและเจตนาที่ดีงาม ส่วนจริยธรรม หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นเป็นการปฏิบัติดี ปฏิบัติได้ถูกต้องที่เป็นผลมาจากความคิดที่สั่งคม หรือบุคคลเห็นร่วมกันว่าเป็นสิ่งที่ดีโดยมีกรอบหรือแนวทางอันดีงามที่พึงปฏิบัติ ซึ่งกำหนดไว้ สำหรับสั่งคม เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อยงดงาม ความร่มเย็นเป็นสุข ความรักสามัคคี ความ ออบอุน มั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

## ๒) รูปแบบการปฏิบัติธรรมตามหลักการ

รูปแบบการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนามีหลากหลาย แต่โดยเนื้อหาสำคัญประกอบด้วย ๒ ส่วนคือ ส่วนการปฏิบัติสมณะ (สมาธิ) และส่วนการปฏิบัติวิปัสสนา (การพิจารณาหลักธรรม) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติ คือ ปัญญาที่ได้จากการพิจารณาสังขาร ส่วนสมาธิเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อให้ค้นพบปัญญาได้ง่ายขึ้นเท่านั้น แต่ก็มีความจำเป็นซึ่งมากขึ้นอยู่กับบุคคลในการปฏิบัติจริงต้องปฏิบัติร่วมกัน ไม่สามารถปฏิบัติแต่เพียงส่วนเดียวได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาควบคู่กันไป ซึ่งมีอยู่ ๒ แนวทางซึ่งประกอบไปด้วย

### ๑) การใช้สมาธิเป็นตัวนำ

คือการปฏิบัติสมณะ(สมาธิ) เป็นหลักเพื่อให้จิตใจมั่นคงจนเกิดเป็นสมาธิที่แน่วแน่ (ญาณ) แล้วจึงมาพิจารณาหลักธรรม(วิปัสสนา) แนวทางนี้เหมาะสำหรับผู้มีความมานะมาก

### ๒) การใช้ปัญญาเป็นตัวนำ

คือการพิจารณาหลักธรรม(วิปัสสนา) โดยตรงเป็นหลักจนเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิวิธีนี้เหมาะสำหรับผู้มีปัญญามาก

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาหัวข้อธรรมตามหลักพุทธศาสนา เพื่อให้ เกิดปัญญาความรู้แจ้ง ซึ่งถือเป็นหัวใจที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลายรูปแบบและแนวทาง โดยมีการแนะนำไว้ในกรรมฐาน ๔๐ ถึงความเหมาะสมในแต่ละบุคคลที่มีอุปนิสัยแตกต่างกันกับหลักธรรมแต่ละหัวข้อที่สามารถแก้ไขข้อเสียโดยเฉพาะได้ เช่น

คนอารมณ์ร้อนควรใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ คนปกติทั่วไปควรใช้มรณสติ หรือ การระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ เพื่อคงไว้ในความไม่ประมาท เป็นต้น หลักธรรมที่แตกต่างกันในแต่ละข้อต่างมีไว้เพื่ออธิบายเนื้อหาที่กว้างขวางและลึกซึ้ง โดยการประยุกต์ หรือ จัดหมวดหมู่ให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงหลักธรรมทุกข้อมีความสัมพันธ์โยงใยเกี่ยวเนื่องกันและกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้โดยมีหลักธรรมสองหมวดใหญ่ที่ครอบคลุมหลักธรรมทั้งหมด และเป็นหัวใจแก่นแท้ของพุทธศาสนา คือ ไตรลักษณ์และปฏิจกสมุปบาท ทั้งสองหมวดต่างสัมพันธ์เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายสิ่งต่างๆ คนละกรอบการสังเกตโดยไตรลักษณ์อธิบายสิ่งต่างๆ ในกรอบของลักษณะ ๓ ประการที่เกิดขึ้นในทุกสิ่งไม่มีข้อยกเว้น และปฏิจกสมุปบาทอธิบายในกรอบของกระบวนการกระแสความสัมพันธ์ที่ครอบคลุมทั้งระบบ โดยมีรายละเอียด<sup>๕</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ(ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่าปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ววิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชน โดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา<sup>๖</sup>

สรุป การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดใน

<sup>๕</sup> สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๒.

<sup>๖</sup> พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬารังษการ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

แหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้ และธรรมชาติของจิตมีความสัด  
 สายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง  
 เพื่อลดความสัดสาย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่า

### ๒.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความ  
 บริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้น  
 ด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย  
 “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตฺตนาณํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมตฺถิกมฺยา ทฺวฺกฺขโตนฺนสฺสฺสานํ  
 อตฺถกมฺยา ญฺายสฺส อธิคฺมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา” ว่าหนทางนี้  
 เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดี  
 ซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้ง  
 ซึ่งพระนิพพานสิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔<sup>๑</sup>

#### ๑) ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึก  
 ได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปิฏฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ  
 ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็น  
 ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>๒</sup>

#### ๒) ประเภทของสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ ประเภท คือ

๒.๑ พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่องๆ  
 อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ  
 กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๒.๒ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา  
 ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร  
 มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๒.๓ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ  
 อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด  
 อภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

<sup>๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.



๒.๔ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก<sup>๕</sup>

### ๓) จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ<sup>๖</sup>

๓.๑ สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุดมามสมาบัติ

๓.๒ สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผลนิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

### ๔) ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสมถะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มันทบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และ ดิกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญาก้ำ หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จำพวก คือ<sup>๗</sup>

#### ๔.๑ ตัณหাজริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหายาเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัชฌาศัยของบุคคลพวกนี้

#### ๔.๒ ตัณหাজริตบุคคล ที่มีปัญญาก้ำ

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญาก้ำสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัชฌาศัยของบุคคลพวกนี้

#### ๔.๓ ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หายาไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัชฌาศัยของบุคคลพวกนี้

<sup>๕</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑.

<sup>๖</sup> ขุนสรพรกิจ โกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔๑.

<sup>๗</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๕.

#### ๔.๔ ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากลับ

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญสมาธิปัสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐาน ละเอียด คนมีปัญญากลับสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้

#### ๔.๕ สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิต ที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

#### ๔.๖ สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากลับ

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอริยาศัยกับบุคคลพวกนี้) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้

#### ๔.๗ วิปัสสนายานิกบุคคลที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้

#### ๔.๘ วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากลับ

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญสมาธิปัสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ ละเอียดมาก และเหมาะกับอริยาศัยของบุคคลพวกนี้ นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึง สติปัฏฐาน ๔ ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่างได้แก่<sup>๑๒</sup>

- สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
- สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
- นิจจวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
- อัตตวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน)

สรุป หลักการปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงได้ต้องศึกษาตั้งแต่ความหมายขั้นตอนต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติต่อไป

#### ๒.๑.๓ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุนิพพาน ผล นิพพาน ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญ

<sup>๑๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บก. อัมรินทร์ พรินติง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๘๓.

ภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๒ ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”<sup>๑๓</sup>

**ความหมาย สมถะ** หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทริยสมาธิพละสัมมาสมาธิ<sup>๑๔</sup>

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการคั่นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่<sup>๑๕</sup>

**ประเภทของสมาธิ** สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี ๕ อย่าง ดังนี้

๑. สมาธิ ๑ ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ

๒. สมาธิ ๒ ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ

๓. สมาธิ ๓ ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

๔. สมาธิ ๔ ได้แก่ ทิณฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะ

สมาธิ และ อาสวัภยสมาธิ

๕. สมาธิ ๕ ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ

ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ<sup>๑๖</sup>

**อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน** อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี ๔๐ วิธี จัดได้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. **กสิณ ๑๐ กสิณ** คือกัมมัฏฐานที่ว่าด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปลูวิกสิณก็เหมือนกับว่า เพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เองกสิณมี ๑๐ อย่าง แม้จะเพ่งอย่างใด อย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่คั่นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่า ร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับ จนถึง ปัญจฌานได้ กสิณ ๑๐ คือ

<sup>๑๓</sup> อจ.ทุก. (ไทย) ๒๓๑-๒๔๖/๑๓๗-๑๓๘.

<sup>๑๔</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๖.

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓,** (กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๓.

- (๑) ปฐวีกสณ คือเพ่ง ดิน
- (๒) อาโปกสณ คือเพ่ง น้ำ
- (๓) เตโชกสณ คือเพ่ง ไฟ
- (๔) วาโยกสณ คือเพ่ง ลม (กสณ ก - ง รวมเรียกว่า ภูตกสณ)
- (๕) นีลกสณ คือเพ่ง สีเขียว
- (๖) ปิตกสณ คือเพ่ง สีเหลือง
- (๗) โลหิตกสณ คือเพ่ง สีแดง
- (๘) โอทาทกสณ คือเพ่ง สีขาว (กสณ จ - ช รวมเรียกว่า วัณณกสณ)
- (๙) อากาสกสณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า
- (๑๐) อาโลกกสณ คือเพ่ง แสงสว่าง

๒. อสุภะ ๑๐ อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็นกัมมัญฐานซึ่งจะปรากฏ อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะมี ๑๐ อย่าง จะเพ่งอย่างไรอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะมี อสุภะสามารถให้เกิดฉานจิตได้แก่ปฐมฉานเท่านั้นเอง อสุภะ ๑๐ คือ

- (๑) อุทฐมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง
- (๒) วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว
- (๓) วิปุปพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา
- (๔) วิณิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ
- (๕) วิกขยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหะ
- (๖) วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง
- (๗) หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันขยับเขิน
- (๘) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ
- (๙) ปุพุกกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนองไหลทั่วร่างกาย
- (๑๐) อัญญิกกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

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

- (๑) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- (๒) ธรรมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม
- (๓) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์
- (๔) สีลานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของศีล
- (๕) จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค

- (๖) เทวดานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา
- (๗) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย
- (๘) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน
- (๙) กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น
- (๑๐) อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อนุสสติ ๑๐ ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดฌานจิตได้เพียง ๒ ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน

**๔. อัปมัญญา ๔** อัปมัญญา หมายความว่า แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย จนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ของพรหม อัปมัญญามี ๔ คือ

- (๑) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบาย ความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ
- (๒) กรุณาการแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- (๓) มุทิตาการแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ
- (๔) อุเบกขาการวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยอาการวางตนเป็นกลางไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ อัปมัญญา ๓ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจุดตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด ปัญจฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

**๕. อาหารปฏิกูลสัญญา ๑** การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียดจนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่จะทำให้จิตแน่วแน่เป็นสมาธิได้มีใช้น้อยเหมือนกัน

**๖. จตุธาตुวัตถาน ๑** การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมรวมกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราแต่อย่างใดการกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฌานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

๗. อรูปกัมมัฏฐาน ๔ อรูปกัมมัฏฐาน หมายความว่า กัมมัฏฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัฏฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญญาสมาทานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์ เพื่อเจริญให้ถึงรูปสมาทานต่อไป อรูปกัมมัฏฐาน ๔ นั้น ได้แก่

(๑) อรูปกัมมัฏฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณคณาภิมาภาส บัญญัติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่าวิ้งว้างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาโส อนนโต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาसानัญญาตนสมาทานจิตได้

(๒) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๒ ชื่อ อากาसानัญญาตนสมาทาน คือ เพ่งวิญญาณความรู้ ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญานํ อนนตํ วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญาณัญญาตนสมาทานจิตได้

(๓) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๓ ชื่อ นัตถิภาวบัญญัติ คือ เพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นตฺถิ กิณฺจึ นิคฺคหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิด อากิญจัญญาตนสมาทานจิตได้

(๔) อรูปกัมมัฏฐานที่ ๔ ชื่อ อากิญจัญญาตนสมาทาน คือ เพ่งความรู้ที่รู้ว่านิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงปริกรรมว่า เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ สงฺบหนฺนํ ประณีตหนฺนํ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัณฺญาณานา สัณฺญาตนสมาทานจิตได้<sup>๑๖</sup>

ผลของสมถกัมมัฏฐาน ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑. ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) อุปรการสมาธิ(จนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ(แนบแน่น)
๒. ทำให้ใจสงบจากนิเวรณทั้ง ๕(กามฉันทํ พยาบาท ถีนมิทฺธะ อูชฺชัจจกุกฺกัจจะ และวิจิกิจฺฉา)
๓. ทำให้ได้สมาทานทั้ง ๒ คือ รูปสมาทานและอรูปสมาทาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม
๔. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน
๕. ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ
  - (๕.๑) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้
  - (๕.๒) ทิพฺพโสตะ หูทิพย์
  - (๕.๓) ปริจิตตวิชานนะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

<sup>๑๖</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์(อาจารย์ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พรินติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๖-๑๖๘.

(๕.๔) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

(๕.๕) ทิพจักขุ มีตาทิพย์

๖. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลุประอนาคามี)

๗. ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล

นิพพานเรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป<sup>๑๔</sup>

สรุป กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นเหตุแห่งการให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ในพระพุทธศาสนา มีด้วยกัน ๒ วิธี คือสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### ๒.๑.๔ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

ความหมาย วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปฺสฺสนา+กมฺม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็นวิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และ มรรค ผล นิพพาน<sup>๑๕</sup>

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ่ม ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญานิทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือน ประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ<sup>๑๖</sup>

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้นธัมมหรือรูปและนามที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”<sup>๑๗</sup>

<sup>๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

<sup>๑๕</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕.

<sup>๑๖</sup> อภ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

<sup>๑๗</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน<sup>๒๒</sup>

### วิปัสสนา มี ๓ ประการดังนี้

๑. สังขารปริกคณหค คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้<sup>๒๓</sup>  
วิปัสสนา ยังมีอีก ๓ แบบ คือ

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

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

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปญฺจโคตรคือโคตรของปญฺจชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประทานกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเสกที่ละ ทีละชื่อ มรรค ผล นิพพาน<sup>๒๔</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือ

<sup>๒๒</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๓.

<sup>๒๓</sup> บุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๕.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.



ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นบรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา

กัมมัฏฐานแล้วสภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอริยบุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน(สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น<sup>๒๕</sup>

**ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ผู้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ สุกขวิปัสสก(วิปัสสนายานิกะ) และ ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ)

๑. สุกขวิปัสสกบุคคล(วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจากโลกียฌานคือพระอริยบุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตมาแต่ก่อนเลยเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ<sup>๒๖</sup>

๒. ฌานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิต มีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

**ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน** ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่างๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจ

<sup>๒๕</sup> พระศรีวราญาณ (บุญจิต ญาณสวโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬารัตนาการ, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

<sup>๒๖</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

## โลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ
๗. สามารถเข้านิโรธสมบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
๙. ย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน ๗ ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน<sup>๒๗</sup>

(๔) **วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ สติปัฏฐาน ๔** ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง ๔ มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด ๒๑ บรรพ<sup>๒๘</sup> ดังนี้

### ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

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

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เขมัสติ หายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้นใจใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับ

<sup>๒๗</sup> จิตฺตฺวณฺโณ ภิกฺขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒,

<sup>๒๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

กายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี่ภิกษุ  
 ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายใน  
 กายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ  
 ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีก  
 อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอ  
 เป็นผู้อันตณหาและทิลุไม้อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล  
 ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สำหรับ  
 ผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่

เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญ  
 โพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้<sup>๒๕</sup>

บรรพที่ ๒ อริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อริยาบถใหญ่ โดยที่  
 เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอนและ  
 ตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ

บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๗ (อริยาบถย่อย) โดยทำความเข้าใจในตัวในอริยาบถย่อยต่างๆ คือ

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

บรรพที่ ๔ ปฏิภูณตัณญา ได้แก่ อาการ ๑๒ โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้า  
 ขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม  
 ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก  
 อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

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

<sup>๒๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

บรรพที่ ๖ อสุภะ ที่ตายได้เพียง ๑, ๒, ๓ วัน โดยพียงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียดเพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ ๗ อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ ๘ อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ ๙ อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ ๑๐ อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ ๑๑ อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัด กระจายอยู่

บรรพที่ ๑๒ อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ ๑๓ อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง ๓ ปีแล้วเหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจัดกระจาย

บรรพที่ ๑๔ อสุภะ ที่กระดูกยุบไปไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้วอานาปานสติ ในบรรพที่ ๑ เจริญได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ากำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อให้ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานบรรพที่ ๒ อิริยาบถ ๔ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะ ๘ และ บรรพที่ ๕ ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดฌานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ ๔ ปฏิกุศลสัญญา และบรรพที่ ๖ ถึง ๑๔ อสุภะ รวม ๑๐ บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวเท่านั้น<sup>๑๐</sup>

## ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ ๑๕ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาขั้นที่ทั้งหมด ๕ อย่างได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิสอุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดีจัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานทั้ง ๕ นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแต่อย่างเดียวจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถ

<sup>๑๐</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๓.

กัมมัญฐานเพื่อให้เกิดมานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทนาก็เพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างสัณฐานที่ให้เห็นได้ด้วยนัยตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูปแต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทนาจึงเกิดขึ้นปรากฏขึ้นจะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทนาจึงดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้แหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญา อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสังขารได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุขจึงไม่อาจที่จะละสังขารได้เลย ดังนี้ไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัญญา หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน<sup>๓๑</sup>

### ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา

บรรพที่ ๑๖ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด ๑๖ ประเภท ได้แก่

สรวาค คือจิตที่ มีราคะ

วิตราก คือจิตที่ ไม่มีราคะ

สโทส คือจิตที่ มีโทสะ

วิตโทส คือจิตที่ ไม่มีโทสะ

สโมห คือจิตที่ มีโมหะ

วิตโมห คือจิตที่ ไม่มีโมหะ

สงขิตต คือจิตที่ มีถิ่นมิทธะ

วิกุขิตต คือจิตที่ ฟุ้งซ่าน

มหกุกค คือจิตที่ เป็นรูปาวจร อรูปาวจร

อมหกุกค คือจิตที่ ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)

สตุตตร คือจิตที่ เป็นกามาวจร

อนุตตร คือจิตที่ ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)

สมาหิต คือจิตที่ เป็นสมาธิ

อสมาหิต คือจิตที่ ไม่เป็นสมาธิ

วิมุตติ คือจิตที่ ประหารกิเลส พันกิเลส

<sup>๓๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

อวิมุตติ คือจิตที่ ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พ้นกิเลส<sup>๓๒</sup>

จิตทั้ง ๑๖ นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัญญาในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิต โลก จิต โกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โกรธ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่ว่าเราโลก เราโกรธ เราหลงไม่เพราะจิตนี้ ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็น จิตตานุปัสสนาสติปัญญาอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีความสามารถที่จะละสักกายทิฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิต เขานั้นเสียได้<sup>๓๓</sup>

#### ๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัญญา

บรรพที่ ๑๗ คือ ฌมมานุปัสสนาสติปัญญา ใน นิเวศน์ ๕ ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์พยายาม ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ ๑๘ คือ ฌมมานุปัสสนาสติปัญญา ใน อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่าธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

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

<sup>๓๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕.

<sup>๓๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

บรรพที่ ๒๐ คือ ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา ใน โพชฌงค์ ๗ ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริย ปิติปีสัทธา สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ ๗

บรรพที่ ๒๑ คือ ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา ใน อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัยทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัตสนาสติปัญญา เวทนานุปัตสนาสติปัญญา และ จิตตานุปัตสนาสติปัญญาทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธรรมานุปัตสนาสติปัญญาทั้งสิ้น

ธรรมานุปัตสนาสติปัญญา ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัตสนาสติปัญญา เวทนานุปัตสนาสติปัญญา และ จิตตานุปัตสนาสติปัญญาทั้ง ๓ นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธรรมานุปัตสนาสติปัญญาทั้งสิ้น<sup>๓๔</sup>

(๕) **หลักฐานและสถานะของวิปัสสนาญาณ ๑๖** วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าขั้น ๕ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสพสญาณ นั้นมีเนื้อหาสาระปรากฏใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ ๑๓<sup>๓๕</sup> ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสพสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็นหมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้<sup>๓๖</sup>

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก ธรรมานุสติญาณ (ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค<sup>๓๗</sup> แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาได้ขยาย ธรรมานุสติญาณออกเป็น นามรูปปริจเฉท และ ปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปปวัตตทานญาณ” ที่หมายถึง

<sup>๓๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

<sup>๓๕</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/มาติกา/๑-๖.

<sup>๓๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗-๗๘.

<sup>๓๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

การกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารรถ จะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่า นามรูปาวัดถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่ง รูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิ ฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมณะและวิปัสสนา<sup>๓๘</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณ ที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปาวัดถาน หรือ สังขารปริจเฉท”<sup>๓๙</sup> โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออตตาคำว่าตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตาคำว่าตนเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตาคำว่าตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตาคำของเรา)หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น ทิฏฐิวิสูทธิ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรคลักษณะและสภาวะ ของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูปรู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการ แยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย(เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)<sup>๔๐</sup>

**๒. ปัจจัยปริคคญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ ชัมมัฏฐิติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๑ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคญาณ<sup>๔๑</sup> ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยก ชัมมัฏฐิติญาณ ออกเป็น ญาณที่ ๑ และ ๒ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคญาณ ณ ที่นั้น<sup>๔๒</sup> ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปฏิจางสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ก็จะ ทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจางสมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระเจ้าสร้างโลก (God)

<sup>๓๘</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐.

<sup>๓๙</sup> พระเมธีกิตติโยคิน (พิณ กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๗.

<sup>๔๐</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชคก ป.ธ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓.

<sup>๔๑</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

<sup>๔๒</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๐/๘๓.



เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัย  
ปริศนาคณาน มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อม ๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง<sup>๔๓</sup>

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป นาม แต่  
ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นต่อมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยัง  
ไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกูปนามขึ้นสู่ไตร  
ลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค(ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๗)<sup>๔๔</sup>  
สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไปแต่  
สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี อิทานิ  
ยสุมา เภฏฐา สรุเปน นามรูปวตฺถานญาณํ น วุตฺตํ, ตสุมา ปญฺจชา นาม รูปปฺเภทํ ทสฺเสตํ  
อหฺมตฺตวตฺถานํ ปญฺญาวตฺถานํ ตฺเต ญาณนฺตฺอิทาณิ ปญฺจ ญาณานิ อฺทฺทฺธิฏฺฐานิ<sup>๔๕</sup> ลักษณะและ  
สภาวะ ของสัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ จนหายไป
- พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อย ๆ หายไป
- พองยุบ หายไป
- พองยุบ ไวก้าง แผลวเบาบ้าง อืดอัด แน่น ๆ บ้าง
- เกิด วิปีสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑๐<sup>๔๖</sup>

๔. อุทฺยพฺพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็น  
รูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้ง ในขณะที่  
ที่เกิดและขณะที่ดับ อุทฺยพฺพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทฺยพฺพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อน  
อยู่ และ พลวอุทฺยพฺพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งใน พระไตรปิฎก คัมภีร์ขุ

<sup>๔๓</sup> พระเทพสิทธิธมฺม (โชค ป.ธ.), คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔-๕.

<sup>๔๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๓๔., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

<sup>๔๕</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๓๖.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘.

ททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของ ญาณ ๗๓)<sup>๔๓</sup> และ ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๔๔</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่า สภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โอกาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดูหรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกรูปวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับ อุทฺถัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริงลักษณะและสภาวะ ของ อุทฺถัพพญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด ๕๐ % มีดังนี้

- เห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ
- เวทนา ต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือ สอง สามครั้ง ก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจน
- นิमित ต่าง ๆ หายไปเร็ว
- ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม<sup>๔๕</sup>

**๕. ภังคญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเต็นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) โดยมีได้เรียกชื่อว่า ภังคญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น<sup>๔๖</sup> แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “ภังคานุปัสสนาญาณ” ซึ่งสาระสำคัญ

<sup>๔๓</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๗.

<sup>๔๔</sup> บุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๑-๕๓.

<sup>๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๑-๒๓.

<sup>๔๖</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

ของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาัตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ รั้งคญาณ คือ

- สูดพอง สูดยุบ ปรากฏชัดดี
- พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไป
- คล้ายกับ ไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไป ๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้น

หายไปพร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไป จิตหลังรู้

- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่อง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาัตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป
- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
- บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมาก ๆ<sup>๕๐</sup>

๖. ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์จุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๑๓)คือ อาทินวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖,๗ และ ๘ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน<sup>๕๑</sup> ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน ๓ ญาณ ของ อาทินวญาณ<sup>๕๒</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูก ขาวโพลน กระบอบตากดลง โป้ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากจะรูปนามอีกต่อไปเพราะถ้าได้มออีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทันทัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไร ๆ ก็กลัว คงเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

<sup>๕๐</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๔-๒๕.

<sup>๕๑</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

<sup>๕๒</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖.

- ไม่นินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ๆ ก็มี<sup>๕๔</sup>

๗. **อาทินวณฺณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักกระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ ลักษณะและสภาวะของ อาทินวณฺณ คือ<sup>๕๕</sup>

- พอง-ยุบ หายไปที่ละนิด ๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี นำเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี
- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้คืออยู่
- รู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อน ๆ
- ตั้งสติกำหนดลงไปทีเดียวก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
- เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้นจาก

ความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง<sup>๕๖</sup>

๘. **นิพพิทาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม และในปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๕๗</sup> สารสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

- เกิดเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้น ๆ หากความยินดีสักนิดก็ไม่มี
- เดียวนี้รู้ว่า เบื่อจริง ๆ เป็นอย่างไร แต่ยังคงกำหนดได้คืออยู่
- รู้สึกว่า ภพภูมิ ต่าง ๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมไป เอียงไปสู่พระนิพพาน
- กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย
- ไม่อยากพูดจา หรือ พบเห็น ใคร ๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น
- รู้สึกหงอยเหงาเศร้า ๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว
- เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๑-๓๒.

<sup>๕๕</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๖-๖๐

<sup>๕๖</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๕-๓๗.

<sup>๕๗</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๕๗.

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๘-๔๑.

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภยญาณ อาทีนญาณ และ นิพพิทาญาณ ผู้ปฏิบัติ อาจบอกได้ถูกต้องครบทั้ง ๓ ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง ๒ ญาณ หรือ ๑ ญาณเท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

**๕. มุญจิกัมมตาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใคร จะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่คองที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งใน คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๕ ของ ญาณ ๗๓) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ ๕, ๑๐ และ ๑๑ ของไว้ด้วยกันในญาณ สังขารูปกขาญาณ<sup>๕๕</sup> แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมุญจิกัมมตาญาณ ออกมาอย่างชัดเจน ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก ลักษณะและสภาวะของ มุญจิกัมมตาญาณ คือ<sup>๖๐</sup>

- กำหนดได้ไม่ดี อยากเล็ก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสื่อแล้ว”
- มีเวทนามากเห็นขาดหายเป็นท่อน ๆ เสี่ยง ๆ
- คันยุบ ๆ ยิบ ๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มากอภัยก่อน
- ได้เห็นความสัมพันธ์ กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มนุ่มไป

เอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ<sup>๖๑</sup>

**๑๐. ปฏิสังขาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๕ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขาญาณ<sup>๖๒</sup>

ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขาญาณ คือ

- มีอาการคุดเข้มแข็ง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย

<sup>๕๕</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

<sup>๖๐</sup> บุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๑-๖๔

<sup>๖๑</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๒-๔๖.

<sup>๖๒</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๑.

- มีอาการซึม ๆ ตัวแข็งคูดเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางทีมีอาการตึง ๆ หนัก ๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ขอมผู้ตาย ไม่ทอดลอย จิตที่ลึกลงจะค่อย ๆ

คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปคุด้ายสนเข็ม
- เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีการวนเรคคจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติ

จริง ผู้ตาย

- ผู้ปฏิบัติขอมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ ชั้น ๕<sup>๖๓</sup>

๑๑. สังขารเบกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย คุดบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์จุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๑๓) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อ สังขารเบกขาญาณถึงที่สุดแล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า สีขาปัตตสังขารเบกขา<sup>๖๔</sup> ลักษณะและสภาวะของ สังขารเบกขาญาณ คือ

- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่พลอจากรูปนาม
- รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรรึทั้งสิ้น นิเวรณทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่วไปได้นาน ๆ
- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง
- ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน
- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็หาย จะหายไปโดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริง ๆ ก็มี

<sup>๖๓</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๖-๔๘.

<sup>๖๔</sup> จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุณี, ๒๕๔๐, หน้า ๓๕๑.

- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน้อยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครุ่นเดียว แต่ที่แท้ นั่งได้นานอยู่<sup>๖๕</sup> ในระหว่าง มุญจิจตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารูปก ขาญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริง โดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้น โดยแบ่ง ออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตาม อริยสังขชาญาณนี้ เรียกว่า สัจ จานูโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ที่เรียกว่า ขันติญาณ<sup>๖๖</sup> ส่วนชื่อ อนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๖๗</sup> ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณา รูป นามว่าเป็น ไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทัพพยานุปีสสนาญาณ ถึงสังขารูปกขาญาณ เหมือน พระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำ วินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานูโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ ขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๘๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตารูป ไต ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้ยึดติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารูปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภู ญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี<sup>๖๘</sup> ลักษณะและ สภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

- อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพอง หรือ ตอนยุบ ซึ่งก็คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง

- เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็จะดับวูบลงไป ซึ่ง นี้คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมภาเป็นฐานมาก่อน โดยจะผ่านทางทุกขัง

- พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน แล้วดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสม บารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อน โดยจะผ่านทางอนัตตา<sup>๖๙</sup>

<sup>๖๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๒-๕๕.

<sup>๖๖</sup> จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๑๕๓.

<sup>๖๗</sup> จุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

<sup>๖๘</sup> จำรูญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาขุณี, พระมหาศีลชาติ, โสภณมหาเถระ, (กรุงเทพมหานคร : โรง พิมพ์กองทุนธรรมจักร, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

<sup>๖๙</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๘-๕๙.

๑๓. **โคตรภูณณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุณฺณเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของญาณ ๑๓)<sup>๑๐</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุณฺณบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชินี ได้เห็นพระราชินีแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชินีหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉับใดก็ฉับนั้น

๑๔. **มรรคญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของญาณ ๑๓)<sup>๑๑</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสังคัยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลันสามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. **ผลญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันตสิขญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒ ของ ญาณ ๑๓)<sup>๑๒</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังคงเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรด ไร่ร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. **ปัจจบเวกขณญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๔ ของ ญาณ ๑๓)<sup>๑๓</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณรวม ๑๐ ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง ๘ คือ นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒

<sup>๑๐</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๕/๕๔.

<sup>๑๑</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๕๕.

<sup>๑๒</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

<sup>๑๓</sup> บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.



อนุโลมญาณ เพราะอุทฺถัพพญาณเป็นญาณแรกทึู้เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณ หรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

### (๖) เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทาง แห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุถึงซึ่งวิ สุตติด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือหลักปฏิบัติ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔<sup>๙๔</sup> ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ใน วิสุทธิ ๗ ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขยกับ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุค สมัย<sup>๙๕</sup> นอกจากนั้น วิสุทธิ ๗ ยังเปรียบเหมือนรถ ๗ ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ในรติวินิตสูตร<sup>๙๖</sup> ซึ่งเป็นวิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิ์ที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ประกอบด้วย ๗ ระยะเวลา หรือ บันได ๗ ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อัน ได้แก่<sup>๙๗</sup>

#### ๑. สติวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งสติอันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาคุปาริสุทธิสตินั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยสติ และเป็นสติวิสุทธิ ส่วน จาคุปาริสุทธิสติ ๔ ประเภท ใน สติวิสุทธิ ได้แก่

(๑.๑) ปาฏิโมกขสังวรสติ คือ การระวังรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจเว้นโดยไม่ล่วงสติ ๕ สติ ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ ในสติ ๑๐ หรือ สติ ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

(๑.๒) อินทริยสังวรสติ คือ การสำรวมระวังอินทริยทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกันไม่ให้ บาบ อกุศล เกิดขึ้นได้

(๑.๓) อาชีวะปาริสุทธิสติ คือ การรักษา กาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิฉฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มิสดิรู้ทันทุกคำพูดขณะทำการงานมิ เดิน ยืน

<sup>๙๔</sup> สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถรฯ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, ๒๕๓๓), หน้า ๓.

<sup>๙๕</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

<sup>๙๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๑-๒๗๕.

<sup>๙๗</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๗๕-๗๖.

นั่ง นอน ลุก เขยิบ เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ขณะรับประทานอาหาร และ ขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

(๑.๔) ปัจจัยนิสสิตสี่ คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณาก่อน บริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจาก

การบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา เมื่อมีสติบริสุทธ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคง ที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธ์อีกต่อไป แต่ถ้าสติยังไม่บริสุทธ์ มีขาด ดังพร้อย ทะลุอยู่ที่ยาก ที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญไว้ด้วยสีย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอนิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญา นั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง ๔ ได้โดยตนเอง<sup>๗๘</sup>

## ๒. จิตตวิสุทธ์

ความบริสุทธ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปลารสมาธิ หรือ อัปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธ์จิตตวิสุทธ์ในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปลารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่งน ได้ฌานนั้นด้วยส่วนในทาง วิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทัน ปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่ผลออกไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลงก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ครอบงำที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธ์จากกิเลส<sup>๗๙</sup>

## ๓. ทิฏฐิวิสูทธ์

ความบริสุทธ์แห่งทิฏฐิ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงได้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสูทธ์ กล่าวโดยโสฬสญาณคือการเห็นแจ้งญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของ ทิฏฐิวิสูทธ์ ได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจาก วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้<sup>๘๐</sup>

## ๔. กังขาวิตรณวิสุทธ์

ความบริสุทธ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อุดู อาหาร แต่ในวิสุทธ์มรรคได้อธิบายไว้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย ๕ อย่าง ได้แก่ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น)และ

<sup>๗๘</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๕-๘๐.

<sup>๗๙</sup> อ้างแล้ว. หน้า ๓๕.

<sup>๘๐</sup> อ้างแล้ว. หน้า ๑๐๑.

อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)<sup>๔๑</sup> ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ถึงแล้ว ซึ่ง กังขาวิตรณวิสุทธิตี คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ข้อมพ้นจากความสงสัย ๘ ประการดังนี้

(๔.๑) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทธรูป ๕ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่พุทธธานุสสติ

(๔.๒) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ ๖ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่ ธรรมธานุสสติ

(๔.๓) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสังฆคุณ ๕ ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่สังฆธานุสสติ

(๔.๔) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทธศาสนา คือ สิล สมาธิ ปัญญา

(๔.๕) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน

(๔.๖) ความสงสัยในอนาคตกาลที่จะมีมาในชาติหน้า

(๔.๗) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้

(๔.๘) ความสงสัยในปฏิจจนุปปาต คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ<sup>๔๒</sup>

สรุป แม้จะมีความสงสัยเอนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกังขาวิตรณวิสุทธิตีแล้วแจ้งในปัจจัยปริคคหญาณแล้วก็พ้นจากการสงสัย ๒ ประการ คือ สงสัยในพระพุทธศาสนา และสงสัยในปัจจัยแห่งรูปนาม ปัจจัยปริคคหญาณสามารถละ อเหตุกทิฏฐิ(ความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุ) ละวิสมเหตุกทิฏฐิ(เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะสม ไม่สมควร) และละกังขามลทิฏฐิ(มลทิน หรือความหม่นหมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านี้เสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติจนได้แจ้ง กังขาวิตรณวิสุทธิตี ผู้นั้นจะได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่อาศัยในพระพุทธศาสนา มีคติอันเที่ยง ชื่อว่า “จูปโตคาบัน”

### ๕. มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิตี

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้งญาณที่ ๓ ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ ๔ ที่ชื่อว่า อุทฺถัพพญาณเพียงตรุณะคือเพียงอย่างอ่อนเท่านั้นยังไม่ถึง อุทฺถัพพญาณที่เรียกว่า พลละ คืออย่างกล้า ซึ่งตรงนี้แหละที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง ๑๐ ประการ ได้แก่

(๕.๑) โอภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน

(๕.๒) ปีติ อิมใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา

<sup>๔๑</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๒๕๕.

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๘-๕๙.

- (๕.๓) ปัสสัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก
- (๕.๔) อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาที่เกิดได้ยาก
- (๕.๕) ปักคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า
- (๕.๖) สุข มีความสุขสบายเหลือเกิน ชวนให้คิดสุขเสีย
- (๕.๗) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน
- (๕.๘) อุปปฏิฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิด นิमित ต่าง ๆ
- (๕.๙) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร
- (๕.๑๐) นิกันติ ชอบใจคิดใจในกิเลส ๘ อย่างข้างบนนั้น<sup>๘๓</sup>

เมื่อนั้นจึงนับว่าองค์ประกอบทั้ง ๘ นี้เป็น วิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส เป็นที่อาศัยแห่งคาหกรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเป็นช่องให้อกุศลกรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาองค์ประกอบของ วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๘ และองค์วิปัสสนูปกิเลส ทั้ง ๆ อีก ๑ คือ นิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่ก็คขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

## ๖. ปฏิปทาญาณทัตตสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็เห็นแล้ว พลวอุทฺทพพญาณ (อย่างกล้า) นั้นแล้วเป็นต้นไปจนถึง อนุโลมญาณ และนับโคตรภูญาณ รวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

## ๗. ญาณทัตตสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ รวมด้วยโดยอนุโลม ญาณทัตตสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง ๔ ชั้น คือ

(๗.๑) ปฐมมรรค ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโสดาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

(๗.๒) ทุตติยมรรค ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

(๗.๓) ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี

<sup>๘๓</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

(๗.๔) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน คือ ทุตติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทฺทพยญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และ ปัจจเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตุตติยมรรค เป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้เริ่มต้นที่ อุทฺทพยญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของวิปัสสนาญาณในชั้น โลกีย์<sup>๔๔</sup>

ศีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ ใน ๒ วิสุทธิแรกนั้น ไม่ใช่ วิปัสสนาแท้ ตัววิปัสสนาแท้หรือล้วน ๆ ได้แก่ วิสุทธิ ๕ ข้อหลังจากนั้น ได้แก่ ทิณฺณวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และ ญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาแท้ ๕ ข้อนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อย่างไรก็ดี ศีล(ศีลวิสุทธิ) และสมาธิ(จิตตวิสุทธิ) เป็นฐานและเป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแท้สำหรับนักปฏิบัติทุกคน เพื่อให้จิตเห็นพระไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ ตามลำดับซึ่งเป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน<sup>๔๕</sup>

สรุป วิสุทธิมรรค ๗ เป็นทางบริสุทธิที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคประกอบด้วย ๗ ระยะเวลาหรือบันได ๗ ขั้น เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

## ๒.๒ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวัดถนนทบุรี แห่งที่ ๒

ในประเทศไทย ได้มีสำนักปฏิบัติธรรมมากมายหลายแห่งด้วยกันและมีผู้ปฏิบัติธรรมสนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรมในสำนักนั้น ๆ เป็นจำนวนมาก จังหวัดนนทบุรีเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด ซึ่งได้รับการแต่งตั้งจากมหาเถรสมาคม และวัดสามง่าม เป็นอีกวัดหนึ่งที่ได้รับอนุญาตให้เป็นวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยวัดสามง่าม เดิมทีเป็นวัดร้างมาเป็นระยะเวลา ๗๕ ปี เมื่อปลายปี ๒๕๓๕ ทางคณะสงฆ์อำเภอ บางบัวทอง โดยมีพระปริชานนทโมลี รองเจ้าคณะจังหวัดนนทบุรี ได้ส่งพระปลัดไวพจน์ กตปุญฺโญ (พระครูวิสุทธิธีรญาณ) มาพัฒนาวัด โดยยกฐานะวัดร้างให้เป็นวัดที่มีพระภิกษุอยู่จำพรรษา ต่อมาพระครู วิสุทธิธีรญาณ พร้อมด้วยชาวบ้านในละแวกนั้น ได้พัฒนาวัดร้างให้เป็นวัดที่

<sup>๔๔</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

<sup>๔๕</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

สมบูรณ์แบบมีความเจริญรุ่งเรืองของพื้นที่และพัฒนาวัดสามง่ามจนได้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นต้นมา

อีกทั้งเมื่อวัดสามง่ามได้รับอนุมัติให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมแล้วก็ได้ดำเนินการจัดการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แก่พุทธศาสนิกชนเป็นจำนวนมาก ประกอบด้วยทั้งข้าราชการ ทหาร ตำรวจ พลเรือน นักเรียน และประชาชนทั่วไป ซึ่งมาเข้ารับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาของแต่ละโครงการที่จัดให้มีขึ้น

การจัดการอบรมปฏิบัติธรรมเป็นภาระหนึ่งของพระสงฆ์ มหาเถรสมาคม ใช้อำนาจหน้าที่ตามมาตรา ๑๕ ออกระเบียบส่งเสริมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจใคร่ปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนาอันเป็นการรักษาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา โดยมีคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติประจำจังหวัด ซึ่งประกอบด้วยเจ้าคณะจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการ รองเจ้าคณะจังหวัด เป็นรองประธานคณะกรรมการ เจ้าคณะอำเภอ รองเจ้าคณะอำเภอของจังหวัดนั้นเป็นกรรมการ โดยมีเจ้าคณะใหญ่เป็นประธานที่ปรึกษา เจ้าคณะภาค รองเจ้าคณะภาค เป็นที่ปรึกษาคณะสงฆ์จังหวัด

มหาเถรสมาคมให้การส่งเสริมสนับสนุนให้วัดทั่วประเทศจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดขึ้น เพื่อรองรับประชาชนพุทธบริษัทที่สนใจใคร่ปฏิบัติธรรมด้วยการฝึกสมาธิเจริญวิปัสสนา โดยมุ่งให้แต่ละคณะสงฆ์จังหวัดควรมีสถานักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในด้านการฝึกอบรมสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างน้อย ๑ แห่ง ต้องดำเนินการตามความในข้อ ๕ แห่งระเบียบมหาเถรสมาคม ว่าด้วยการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พ.ศ. ๒๕๔๗ ซึ่งระบุไว้ว่า

“การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดให้เจ้าคณะจังหวัดเป็นประธานคณะกรรมการจัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดคัดเลือกวัดที่เหมาะสม ให้เจ้าอาวาสวัดที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ยื่นหนังสือขอจัดตั้งตามแบบของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เสนอคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด พิจารณาแล้วให้ประธานคณะกรรมการรายงานเสนอเจ้าคณะภาค และเจ้าคณะใหญ่พิจารณาเสนอมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ เพื่อมีพระบัญชาการตั้งสำนักปฏิบัติธรรม ให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และจัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปีตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรม” เป็นการดำเนินการโดยเฉพาะของเจ้าคณะปกครองฝ่ายสงฆ์ ในนามของคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

เพื่อให้การจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นไปโดยถูกต้องตามระเบียบและมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กองพุทธศาสนศึกษา สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จึงกำหนดขั้นตอนเสนอเรื่องขอจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดไว้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

**ขั้นตอนที่ ๑** เจ้าคณะจังหวัด จัดประชุมคณะกรรมการจัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดคัดเลือกวัดที่เหมาะสม แล้วแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกทราบ

**ขั้นตอนที่ ๒** เจ้าอาวาสวัดที่ได้รับการคัดเลือกเพื่อจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดยื่นหนังสือขอจัดตั้งต่อคณะกรรมการจัดตั้งตามแบบที่กำหนด (แบบ สรจ. ๑)

**ขั้นตอนที่ ๓** เจ้าคณะจังหวัด ประธานคณะกรรมการจัดตั้ง รายงานเสนอเจ้าคณะภาคตามแบบที่กำหนด (แบบ สรจ. ๒)

**ขั้นตอนที่ ๔** เจ้าคณะภาคพิจารณาลงนามเสนอความเห็นและรายงานเสนอเจ้าคณะใหญ่

**ขั้นตอนที่ ๕** เจ้าคณะใหญ่พิจารณาลงนามเสนอความเห็น นำเข้าที่ประชุมมหาเถรสมาคมด้วยตนเองในฐานะกรรมการมหาเถรสมาคมโดยตำแหน่ง หรือส่งเรื่องโดยตรงให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือส่งเรื่องคืนให้เจ้าคณะจังหวัดดำเนินการจัดส่งให้สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ดำเนินการจัดทำวาระเพื่อนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติ

**ขั้นตอนที่ ๖** เลขานุการมหาเถรสมาคมนำเสนอที่ประชุมมหาเถรสมาคมพิจารณาอนุมัติจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

**ขั้นตอนที่ ๗** สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดทำมติมหาเถรสมาคมแจ้งให้เจ้าคณะจังหวัดทราบ และขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

**ขั้นตอนที่ ๘** เจ้าคณะจังหวัดแจ้งเจ้าอาวาสวัดที่เป็นสถานที่จัดตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทราบเพื่อดำเนินกิจกรรมจัดการศึกษาปฏิบัติธรรมให้แก่พุทธบริษัทต่อไป

**ขั้นตอนที่ ๙** สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โดยกองพุทธศาสนศึกษา จัดสรรงบประมาณอุดหนุนประจำปี ตามโครงการเงินอุดหนุนการดำเนินงานสำนักปฏิบัติธรรมมหาเถรสมาคมปกครองดูแลคณะสงฆ์ วัดเป็นเสมือนนิติบุคคลตามกฎหมายมีเจ้าอาวาสเป็นผู้ปกครองวัด มีพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ กำหนดอำนาจหน้าที่ในการปฏิบัติภารกิจของมหาเถรสมาคมในมาตรา ๑๕ และเจ้าอาวาสในมาตรา ๓๗

แต่อย่างไรก็ตาม การจัดฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานทางสำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้จากการดำเนินการที่ผ่านมาพบว่ายังมีสภาพของปัญหาและอุปสรรคในหลายประการหลักสูตรการฝึกอบรม ระยะเวลาที่เหมาะสม การให้บริการแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เช่น เรื่องที่พัก เรื่อง

อาหารการกิน รวมถึงเรื่องจำนวนความเพียงพอของพระวิปัสสนาจารย์ เป็นต้น ซึ่งจากสภาพปัญหาและอุปสรรคข้างต้นนี้ ทำให้มองเห็นว่า มีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงและพัฒนาวัดสามง่ามแห่งนี้ในฐานะสำนักปฏิบัติธรรม ให้เป็นสถานที่ควรแก่การเป็นสำนักปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง ทั้งนี้ก็ด้วยการรวบรวมข้อมูลโดยตรงจากผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายนั่นเอง

สรุป ความวิปัสสนามีหลายนัย การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาถือเอาการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐาน

## ๒.๓ แนวทางการปฏิบัติธรรมของนักเรียน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้ตามฐานต่าง ๆ ของร่างกาย หรือ แปลว่า ที่ตั้งของสติ ตามฐานต่าง ๆ ของร่างกาย ๔ ฐาน ดังนี้

### ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติ คูลมหายใจเข้าออก คูริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คูการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถย่อย เช่น เหลียว กู้เหยียดฯ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาลมหายใจเข้าออก อันเป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ แล้วเฝ้าคูอาการพอง - ยุบ อันเป็นงานวิปัสสนา แล้วสามารถแยกกลมเข้าออก พิจารณา เห็นการกำหนดรู้เป็นนาม การพอง - ยุบเป็นรูป

### ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ ได้แก่ การตั้งสติ พิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ อันได้แก่ สุข ทุกข์ และอุเบกขา กำหนดไปถึงอาการปวดเมื่อย เจ็บ คัน ฯลฯ ทำให้เห็นความเป็นทุกข์

### ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ ได้แก่ พิจารณาเฝ้าคูจิตตนในกิเลส กำหนดอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คูอารมณ์ คูจิตสงบ จิตที่ไม่สงบ เมื่อรู้จิตของตนโดยปัจจุบันแล้ว จะทำให้เห็นสัจจะธรรมว่าเป็นอนิจจัง ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ แน่นนอน

### ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนา สติตามพิจารณาธรรมอันเป็นอารมณ์ ได้แก่ รู้ธรรม ๕ อย่าง คือ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ธรรมเหล่านี้ จะทำลายอึดติวิปลาส ทำให้รู้สภาวะความเป็นจริงของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน



### หลักการปฏิบัติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีอยู่ ๓ อย่างคือ

๑. การเดินจงกรม หรือ เดินสมาธิ

๒. การนั่งสมาธิ

๓. การเจริญสติให้ทันปัจจุบันอารมณ์หรืออิริยาบถ

สำหรับงานที่ผู้ปฏิบัติจะทำร่วมกันในวันแรกนี้ จะเป็นงานที่ต้องทำสี่ ทำสมาธิและทำปัญญา ตามหลักการ ๓ อย่าง คือ

๑. เดินจงกรม

๒. นั่งสมาธิ ให้นั่งทันทีต่อจากเดินจงกรมแล้ว

๓. เมื่อนั่งสมาธิ ออกจากสมาธิ พักผ่อน เราจะต้องมีสติกำหนดอิริยาบถปัจจุบันของเราอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถย่อย จะก้มจะเงย จะเหลียวซ้าย แลขวา จะถอยหน้าถอยหลัง จะใส่เสื้อ ถอดเสื้อ จะบ้วนปากแปรงฟัน ที่เรียกว่าอิริยาบถย่อย จะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เราจะมีสติกำหนดรู้งานของเราให้รู้ว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ แล้วเอาอิริยาบถที่เรา กำลังรู้ กำลังทำนั้นแหละ มาเป็นองค์บริกรรม ภาวนา เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า งานของเรา นี้ประกอบพร้อมไปด้วยทานประกอบพร้อมด้วยศีล และประกอบพร้อมด้วยภาวนา ถ้าเราสามารถกำหนดสติ ให้ต่อเนื่อง จิตของเราจะสงบ ลดความฟุ้งซ่าน แล้วเกิดความคิดถูก รู้ถูก ทำถูก ซึ่งจะ ทำให้เกิดปัญญาญาณขึ้นมาได้

๓.๑ การกำหนด การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลิกขณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา และยังหมายถึง “ปริยญฺเยยะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจเพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นที่กวนทุกข์ของขันธ ๕ “รูปุปาทานขันธ” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์<sup>๔๖</sup> การกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิต เป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึง การกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้น ๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังไม่บังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความ คิดขึ้นก็ให้

<sup>๔๖</sup> พระศรีวราญาณ วิ, มารู้อัจฉวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

กำหนดที่อาการคิดเพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งหมายถึงเห็นอารมณ์ต่าง ๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็น อารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป<sup>๘๗</sup>

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมัตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ(ขณิกสมาธิ)ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถิตอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สังสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ่วงตัวอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่า ทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น

๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้

๖. กอบกู้อิสรภาพการาบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น<sup>๘๘</sup>

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะรู้ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็จะชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้
๒. สัมมาทิฏฐิมรรคเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลกะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต
๓. ตทังคปหานดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วคราว ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตทังคปหาน คือประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล
๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการ เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา
๕. ทุกขสังข เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

<sup>๘๗</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๓๗.

<sup>๘๘</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

๖. สัสตติภิกษุหลาย ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติขาค คือ ความสืบทอดขาดไป

๗. อุจเจททิภิกษุหลาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่<sup>๔๘</sup> หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตาดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตามไม่ว่าทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้นแต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งยวดอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่ารูปนามใด ๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์และ ทุก ๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นามให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน<sup>๔๙</sup>

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อับปนาสมาธิแบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อับปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการ โดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภวานาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการ

<sup>๔๘</sup> พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, รวบรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔, (ชลบุรี : สำนักพิมพ์มูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐-๒๔.

<sup>๔๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

พองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่าพอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไปแต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลัวหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏฐานควรแก่งานจันใด คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่ากัมมัฏฐานควรแก่การเจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดินนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อัญญาสิ วต = ได้รู้แล้วหนอ อโห วต = โอหนอ ดังนี้เป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยชน์เข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิภูฏสังสาร ตาเรตติ - วโต(ธมฺโม) ธรรมใดที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิภูฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ<sup>๕๑</sup>

๓.๒ การปฏิบัติในอิริยาบถย่อยต่างๆ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน<sup>๕๒</sup> ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย มี ๕ ประการคือ<sup>๕๓</sup>

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ

<sup>๕๑</sup> พระกัณฑ์ต้นตะ อาสภมหาราณะ อัครมหากรรมฐานาจารย์, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

<sup>๕๒</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

<sup>๕๓</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า

- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อิทธิวิธี ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๑. การกำหนดกาย ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอนการกำหนดอิริยาบถยืน ให้ยืนตัวตรง สิริษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้า วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้แยกห่างกันเล็กน้อย ยกมือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหลังหรือด้านหน้าลำตัวก็ได้ สายตามองทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการยืนของกายที่ตั้งตรงอยู่นั้น กำหนดในใจว่า “ยืนหนอ” ทำความรู้สึกอยู่ที่อาการยืนของกายควรกำหนดอย่างน้อย ๓ ครั้ง แล้วปัญญาประจักษ์ว่าอาการยืนและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกันต่อจากนั้นปัญญารู้แจ้งความเกิดดับของสภาวะธรรมรูปและนามเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้รู้แจ้งไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้นการกำหนดเดิน ให้ใส่ใจในอาการการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น เมื่อยืนขึ้นแล้วให้เก็บมือไว้ด้านหลังหรือด้านหน้าลำตัวก็ได้ โดยกำหนดอาการเคลื่อนไหวของแขนนั้น โดยให้มือขวาวางบนมือซ้าย ไม่เกร็งไม่ฝืน เมื่อพร้อมที่จะเดินแล้วให้กำหนดรู้อาการรูปยืนหรือทำยืน ๓ ครั้งว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” การเดินระยะแรกให้กำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ก่อนเดินให้สติจดจ่ออยู่ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขวาให้กำหนดรู้ว่า “ขวา” เมื่อเท้าเคลื่อนออกไปให้กำหนดรู้ว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” แล้วเอาสติจดจ่อที่เท้าซ้าย ขณะที่ยกเท้าซ้ายให้กำหนดรู้ว่า “ซ้าย” ขณะที่เท้าเคลื่อนออกไปให้กำหนดรู้ว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้ว่า “หนอ” เป็นลำดับสลับกันไปตามเท้าที่ก้าวอยู่ไปเรื่อย ๆ เดินอย่างช้า ๆ เหมือนคนป่วย พร้อมกับการกำหนดรู้เดินไปจนสุดทางแล้วจึงกำหนดหยุด กำหนดรู้อาการรูปยืนหรือทำยืน กำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ”

ต่อจากนั้นกำหนดกลับ โดยยกเท้าขวาหมุนตัวพร้อมกำหนดรู้ว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” แล้วหมุนเท้าซ้ายพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” ตามไปชิดเท้าขวา ๒-๓ คู่ ให้กลับตัวไปด้านตรงข้ามให้พอดี แล้วให้กำหนดรู้อินว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป เมื่อเดินจนครบตามเวลาที่กำหนดแล้วจึงกำหนดการนั่งต่อไป

การเดินจงกรม ๖ ระยะ

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ<sup>๕๔</sup>

**การเดินทางกรรมระยะที่ ๑ : ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ** ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้ กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าว ไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้า ซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าว ไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับ กำหนดว่า ซ้าย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อนี้เองกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...อย่าง...หนอ ซ้าย...อย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับ การเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะ ครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

การเดินทางกรรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถบรรพ ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (ภจณฺโณ โท วา ภจณฺมา มิติปชานาติ)<sup>๕๕</sup> อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนด หรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอาการที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้า จิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอ ๆๆเมื่อจิตหยุด คิด ให้กลับมากำหนด ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ต่อไปถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จน จิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่าได้ยินหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้วให้กลับมากำหนดอาการเดิน ต่อไป ถ้ารู้สึก เมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขนกำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้ กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอ ๆๆ ก่อน ถ้าทน

<sup>๕๔</sup> พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑ . พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสมอ ป.ธ. ๘, Ph.D) ตรวจชำระ , พระคันธสารากวีวงศ์ เรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), ๒๓๖-๒๓๘.

<sup>๕๕</sup> อ่างแล้ว.

ไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่าอยากเกาหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือ ไปกำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่าเกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอ ๆๆ ขณะลคมือลงกำหนดว่าลงหนอ ๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่าถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเปลือไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็นกำหนดว่าเห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน กำหนดว่าอยากดูหนอ ๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่าดูหนอ ๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยนให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวา ประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอ ๆๆ สถิรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอ ๆๆ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติใน อิริยาบถ ของ การกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจงกรมไปถึงสุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" ๓ ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวารึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวา และเท้าซ้าย ใช้มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่า จะได้น้ำตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญูปพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการิ โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขว้างหนอ" "ซ้าย่างหนอ"

**การเดินจงกรมระยะที่ ๒ : ยกหนอ เหยียบหนอ** ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวารึ้นช้า ๆ ให้ห่างจาก

พื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้โยเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนด พร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าพร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เหยียบหนอ"

**การเดินจงกรมระยะที่ ๓ : ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนด** พร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ"

**การเดินจงกรมระยะที่ ๔ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ วิธีกำหนด** เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกส้นหนอ" โดยวิธี กำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า "

ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

**การเดินจงกรมระยะที่ ๕ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การกำหนด** ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ" และ "ถูกหนอ" เท่านั้น โดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

**การเดินจงกรมระยะที่ ๖ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ การ** เดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "อย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"



๓.๓ การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ) การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดลู่ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเป็นนั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีโซ่อยู่ที่ก้น มีโซ่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง(ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า<sup>๕๖</sup> ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

ให้นั่งสมาธิ หรือนั่งขัดตะหมาด วางเท้าทั้งสองราบกับพื้น โดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสอง โดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

ยึดตัวให้ตรง หลังตาลงเบา ๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไป

กระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ

๑ ระยะ นั่งหนอ

๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ

๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้า ๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ กำหนดที่ละข้างขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆ หรือลงหนอ ๆ ๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกสันเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ ๆ ๆ มาหนอ ๆ ๆ วางหนอ กำหนดรู้ว่าการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่ง

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

เรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะขยับเท้า ให้ไขว้กัน กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตา กำหนดว่า อยากหลับ(ตา)หนอ ๆๆ ขณะค่อย ๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่า กำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยึดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยึดหนอ ๆ ขณะรู้สึก ว่าตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆ

ต่อท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อ ไปถ้ารู้สึกขา เมื่อยปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการขา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ซาหนอ ๆๆปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการขา ปวด หรือเมื่อยหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมา กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอ ๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหวอยากจะ เกา กำหนดว่า อยากเกาหนอ ๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่า เกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอ ๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่าง ๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภพนั้น ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภพอะไร เมื่อภพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดพองหนอยุบหนอนาน ๆ ไป ร่างกายจะย่อลง ๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ดึงตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยากยึดหนอ ๆๆ ขณะยึดตัวขึ้น กำหนดว่า ยึดหนอ ๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดสันจิต

ก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใด ๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไป ถ้าอยากลืมหวนตา กำหนดว่า อยากลืมหวน ๆๆ ขณะลืมหวนตา กำหนดว่า ลืมหวน ๆๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอ ๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอ ๆๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอ ๆๆ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ขณะยกมือขวาชูขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ค่วา หนอ ลงหนอ ถูกหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลืมหวนตา กำหนดว่า อยากลืมหวน ๆๆ ขณะลืมหวนตา กำหนดว่า ลืมหวน ๆๆ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ ๆๆ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อน แล้วกำหนดอยากลุกว่า อยากลุกหนอ ๆๆ ขณะยืนตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอ ๆๆ ขณะยืนเต็มที่ กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวจระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน<sup>๕๓</sup>

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าคิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้<sup>๕๔</sup>

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องคู่ศักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดเจน

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

<sup>๕๔</sup> พระอาจารย์อัสภกร ปธานกัมมัญฐานาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

จะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทั้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญา แก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตม์ หรืออารมณ์ ปรมาตม์ก็จะปรากฏ<sup>๕๕</sup> ท่านมหาสีสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รองอารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหาก ความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดทำ นิ่ง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง<sup>๕๖</sup> ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ ของสติปัญญา คือ ความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ว่าถูก กระทบ นิ่งนอน เป็นต้น ก็มีภูฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสดังกล่าวได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิด และดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหายเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุ เป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา<sup>๕๗</sup>

๓.๔ หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

๑. องค์ธรรมของ การกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

(๑.๑) **อาตปปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ทอดยอ ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความ ประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมืองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว<sup>๕๘</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญ

<sup>๕๕</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓-๔.

<sup>๕๖</sup> พระญาณ โปนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๘.

<sup>๕๗</sup> มาลี อาณาภูล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมถกสังคหะ กับ คัมภีร์วิ สุตทิมมรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, **วิทยานิพนธ์ อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๘. หน้า ๔๓-๔๔.

<sup>๕๘</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๘๐.

มากที่สุด ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ที่ดี ยืนอยู่ที่ดี นั่งอยู่ที่ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก (เธอ) ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ(ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความ อุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึง กระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ที่ดี ขณะเดินทางอยู่ที่ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ที่ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษาศาตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเรา จะรืปรารถความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้ง ธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง<sup>๑๑๓</sup>

(๑.๒) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะ เกิด

(๑.๓) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนั้น ๆ ต้องกำหนด ภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ<sup>๑๑๔</sup>

๒. การปรับ อินทรีย์ ๕ ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

(๒.๑) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

(๒.๒) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม ให้เกิดขึ้น)

(๒.๓) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่ผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

(๒.๔) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่ผลอจากรูปนาม)

(๒.๕) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริงจำแนกเป็น ๓ คือ

๒.๕.๑ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า

๒.๕.๒ จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด

๒.๕.๓ ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

โยคีควรปฏิบัติให้ อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี

<sup>๑๑๓</sup> อภ.ทสก.(ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔.

<sup>๑๑๔</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓.

**๓.๕ การส่งและสอบอารมณ์** การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น
๒. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ
๓. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการpong อาการยุบ หรือความเร็วของpongและยุบ เป็นต้น

**๓.๖ รายงานผลการปฏิบัติ** นักเรียนจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นักเรียนนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยาย ลักษณะอาการpongยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใดและกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยาย ลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อารู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุก ๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นักเรียนมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนักเรียนกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมา เป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นักเรียนเองเสียสมาธิและควรรายงาน ประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่านักเรียนจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่องสิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่งอย่างกังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งมงาย จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไป

ตลอดเวลา นักเรียนกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟังชันหรือโง่งงตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์ หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไปและฟังเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้นักเรียนตระหนักว่าจะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ ฟังส่งอารมณ์ให้กระชับ พุดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนักเรียนอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

การกำหนดนอน ถ้าอยากเอนกายให้กำหนดรู้ว่า “อยากเอนนอน” ในขณะที่กำลังเอนกายอยู่ให้กำหนดรู้ว่า “เอนนอน ๆ ๆ” การเอนกายอย่าให้เร็วเกินไปหรือช้าเกินไปแล้วตามรู้อาการการเคลื่อนไหวของเท้าที่เหยียดออกให้กำหนดรู้ว่า “เหยียดนอน ๆ ๆ” จนกระทั่งเหยียดเท้าออกไปทั้งสองข้าง แล้วเอาสติมาอยู่ที่แขนตามรู้อาการการเคลื่อนไหวของแขนที่ขยับให้กำหนดว่า “ขยับนอน” เมื่อมือสัมผัสพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกนอน” ขณะเอนตัวลงนอนให้กำหนดรู้เป็นระยะว่า “ลงนอน ๆ ๆ” ไปจนกระทั่งศีรษะสัมผัสหมอนให้กำหนดรู้ว่า “ถูกนอน” เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้กำหนดว่า “นอนนอน” ต่อจากนั้นให้ตั้งสติจดจ่ออยู่ที่อาการพอง – ยุบของท้อง พร้อมกับกำหนดรู้ว่า “พองนอน” เมื่อท้องพองและกำหนดรู้ว่า “ยุบนอน” เมื่อท้องยุบกำหนดรู้เช่นนี้ไปจนหลับ

การกำหนดอิริยาบถย่อย หมายถึง การกำหนดรู้อิริยาบถส่วนเล็ก ๆ น้อย ๆ ของกาย ได้แก่การคู้ เหยียด เห็น รับประทานอาหาร ต้ม เข้าห้องน้ำ ถ่ายหนัก ถ่ายเบา อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เป็นต้น การกำหนดรู้ เช่น การคู้ก็กำหนดรู้ว่า “คู้นอน” เหยียดก็กำหนดรู้ว่า “เหยียดนอน” เห็นก็กำหนดรู้ว่า “เห็นนอน” รับประทานอาหารก็กำหนดรู้ว่า “เห็นนอน อยากรับประทานนอน ไปนอน จับนอน ตักนอน ยกนอน มานอน อ้านอน ใส่นอน อมนอน ได้กลิ่นนอน รู้รสนอนร้อนนอน เปียกนอน เคี้ยวนอน กลืนนอน ลงนอน” เป็นต้น การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีความสำคัญยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะว่าอิริยาบถย่อยกำหนดรู้ได้ยาก แต่โยคาวจรอยู่กับอิริยาบถย่อยเป็นส่วนใหญ่ โยคาวจรมักผลอสติลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าแทรกได้ง่าย หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจเจริญกรรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

**๓.๗ การกำหนดเวทนา** เวทนาที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย และใจ ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉย ๆบ้าง การกำหนดรู้ถ้าอาการเวทนาใดที่ปรากฏเด่นชัดขึ้นมาให้กำหนดรู้ตามอาการของเวทนานั้น หมายถึง ถ้าเกิดความรู้สึกไม่พอใจที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อยชา คัน ร้อน เย็น แสบ เหนื่อย แน่น วิงเวียน จุก เสียด คลื่นไส้ อาเจียน ร้องไห้ เสียใจน้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัด

ใจ ไม่สบายใจ เศร้าใจ ดีใจ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ขบขัน สนุกยิ้ม หัวเราะ เป็นต้น ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ในขณะเดินหรือขณะนั่งอยู่ก็ตาม เมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวปรากฏชัดขึ้นมาให้หยุดกำหนดรู้อาการเดินหรือพอง-ยุบ ขณะนั่งนั้นก่อน ให้มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น เจ็บก็กำหนดรู้ว่า “เจ็บหนอ” ปวดก็กำหนดรู้ว่า “ปวดหนอ” ซากก็กำหนดรู้ว่า “ซาหนอ” เมื่อยก็กำหนดรู้ว่า “เมื่อยหนอ” คันก็กำหนดรู้ว่า “คันหนอ” ร้อนก็กำหนดรู้ว่า “ร้อนหนอ” เย็นก็กำหนดรู้ว่า “เย็นหนอ” อบอ้าวก็กำหนดรู้ว่า “อบอ้าวหนอ” แสบก็กำหนดรู้ว่า “แสบหนอ” เหนื่อยก็กำหนดรู้ว่า “เหนื่อยหนอ” แน่นก็กำหนดรู้ว่า “แน่นหนอ” วิงเวียนก็กำหนดรู้ว่า “วิงเวียนหนอ” จุกก็กำหนดรู้ว่า “จุกหนอ” เสียคก็กำหนดรู้ว่า “เสียคหนอ” คลื่นไส้ก็กำหนดรู้ว่า “คลื่นไส้หนอ” อาเจียนก็กำหนดรู้ว่า “อาเจียนหนอ” เสียใจก็กำหนดรู้ว่า “เสียใจหนอ” ร้องไห้ก็กำหนดรู้ว่า “ร้องไห้หนอ” น้อยใจก็กำหนดรู้ว่า “น้อยใจหนอ” กลุ้มใจก็กำหนดรู้ว่า “กลุ้มใจหนอ” อึดอัดใจก็กำหนดรู้ว่า “อึดอัดใจหนอ” ไม่สบายใจก็กำหนดรู้ว่า “ไม่สบายใจหนอ” เศร้าใจก็กำหนดรู้ว่า “เศร้าใจหนอ” ดีใจก็กำหนดรู้ว่า “ดีใจหนอ” สบายกายสบายใจ ก็กำหนดรู้ว่า “สบายหนอ” อิ่มเอิบใจก็กำหนดรู้ว่า “อิ่มเอิบหนอ” ขบขันก็กำหนดรู้ว่า “ขำหนอ” สนุกก็กำหนดรู้ว่า “สนุกหนอ” ยิ้มก็กำหนดรู้ว่า “ยิ้มหนอ” หัวเราะก็กำหนดรู้ว่า “หัวเราะหนอ” เป็นต้น จนกระทั่งเห็นว่าอาการของเวทนานั้นเบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจในอาการนั้นแล้วให้กลับมากำหนดรู้อยู่ที่อาการเดินหรืออาการนั่งนั้นต่อไป

๓.๘ การกำหนดรู้จิต ให้ตามกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ในขณะที่กำหนดรู้อยู่กับอาการเดินหรือนั่งนั้น บางครั้งจิตจะไม่อยู่กับอาการที่กำหนดรู้อยู่ อาจไปคิด นึกเรื่องราวต่าง ๆ ในอดีตบ้างในอนาคตบ้าง ดีบ้างไม่ดีบ้าง เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อ คิดถึงแม่ คิดถึงพี่ น้อง สามภรรยา ลูก การงาน โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม เป็นต้น ให้กำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” จนกระทั่งเห็นว่า ความคิดลดน้อยลง เบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจแล้ว ให้กลับมากำหนดรู้อยู่ที่อาการเดินหรืออาการพอง – ยุบ ของท้องขณะนั่งนั้นต่อไป

๓.๙ การกำหนดรู้ธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่าง ๆ อันเป็นนิเวศธรรม หมายถึง การยินดีพอใจในอารมณ์ภายนอก ความโกรธพยาบาท ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ง่วงเหงาหาวนอน หรือมีความคิดสงสัยในการปฏิบัติ ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนั้น เช่น เมื่อเกิดความยินดีพอใจให้กำหนดรู้ว่า “พอใจหนอ หรือ ชอบใจหนอ” เมื่อมีความโกรธพยาบาทเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “โกรธหนอ พยาบาทหนอ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอน ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ง่วงหนอ” เมื่อมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ฟุ้งซ่านหนอ รำคาญหนอ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้ว่า “สงสัยหนอ” เมื่อกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้นจนเบาลง จางลง หรือไม่ใส่ใจแล้วให้กลับมากำหนดรู้ที่อาการเดินอาการพอง – ยุบขณะนั่งนั้นต่อไป



### ๒.๓.๒ เวลาปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรม

เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติเข้าหรือ เดินนิ่ง ๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรมานะที่จะทำยิ่ง ๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เข้ามีดเวลา ๐๔.๐๐ น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัว ให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลูกหนอ ๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอ ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ กำหนดเดินออกไปว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ ๆๆ ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ดึงหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดินขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ กำหนดซ้ำ ๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ๆๆ ซ้ำ ๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ" ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะดี ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้อง

เริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวัง สายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ศอก เมื่อเดินมาถึง บันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไป ข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูก พื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่ายืนหนอ ๆๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆเคลื่อนเท้าใส่รองเท้า พร้อมกำหนดว่า สวมหนอ ๆๆ หรือเคลื่อนหนอ ๆๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะ จะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินสู่ ศาลาปฏิบัติธรรม

ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความ อยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่าง ๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้ว กำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอ ๆๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ ให้หยุดเดิน อย่ามองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่า ได้ยิน หนอ ๆๆ ถ้าจะพูดได้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอ ๆๆ ขณะพูดก็ กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มาปฏิบัติ ธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้มาปฏิบัติธรรมเลยเพราะจะทำให้ ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิด กฎระเบียบของสำนักด้วย

การกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้ หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะถอรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอ ๆๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบ ร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้าง หนอ ซ้าย่างหนอเหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเช็ด เท้ากำหนดว่า เช็ดหนอ ๆๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยก หน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไป หนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ กำหนดเดินเข้าไป ว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ กำหนดกลับ

ตัวว่า กลับหนอ ๆๆยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอ ๆๆ  
 ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

วิธีการปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ได้กำหนด  
 กิจกรรมเป็นตารางกิจกรรมประจำวัน ดังต่อไปนี้

เวลา ๐๔.๐๐ น. ให้สัจญญะระฆัง / ทำภารกิจ ส่วนตัว

เวลา ๐๔.๓๐ – ๐๖.๓๐ น. พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม ทำวัตรภาคเช้า / ปฏิบัติ  
 วิปัสสนากัมมัฏฐานฐาน

เวลา ๐๗.๐๐ น. รับประทานอาหาร เช้า - พักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๐๘.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. กายคุณธรรม – จริยธรรม (โดยให้สัจญญะระฆัง เวลา ๐๘.๐๐ น.)

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน – พักผ่อนอิริยาบถ

เวลา ๑๓.๐๐ น. พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม (ให้สัจญญะระฆัง เวลา ๑๓.๐๐ น.) ปฏิบัติ  
 วิปัสสนากรรมฐานภาคบ่าย (แยกฐานปฏิบัติ)

เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๗.๓๐ น. ดื่มน้ำปานะพักผ่อนอิริยาบถ / ทำกิจวัตรส่วนตัว

เวลา ๑๗.๓๐ น. ให้สัจญญะระฆัง

เวลา ๑๘.๐๐ น. พร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม / ทำวัตรภาคเย็น

เวลา ๑๙.๐๐ – ๒๑.๓๐ น. ฟังธรรมะบรรยายจากวิทยากรรับเชิญพิเศษ , ก่ายกัตถุญ

เวลา ๒๑.๓๐ – ๐๔.๐๐ น. พักผ่อนอิริยาบถ (นอน)

หมายเหตุ : ตารางเวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามแนวทางขององค์  
 สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ตามฐานต่างๆ ของร่างกายหรือแปลว่าที่ตั้ง  
 ของสติตามฐานต่างๆ ของร่างกายทั้ง ๔ ฐาน

## ๒.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับคุณธรรมและจริยธรรม

โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg) ได้ศึกษาวิจัยพัฒนาการทางจริยธรรมตามแนวทฤษฎี  
 ของพิวาเจต์ แต่โคลเบอร์กได้ปรับปรุงวิธีวิจัย การวิเคราะห์ผลรวมและได้วิจัยอย่างกว้างขวางใน  
 ประเทศอื่นที่มีวัฒนธรรมต่างไป วิธีการวิจัย จะสร้างสถานการณ์สมมติปัญหาทางจริยธรรมที่ผู้ตอบ  
 ยากที่จะตัดสินใจได้ว่า “ถูก” “ผิด” “ควรทำ” “ไม่ควรทำ” อย่างเด็ดขาด เพราะขึ้นอยู่กับ  
 องค์ประกอบหลายอย่างการตอบจะขึ้นกับวัยของผู้ตอบเกี่ยวกับความเห็นใจในบทบาทของผู้แสดง

พฤติกรรมในเรื่องค่านิยมความสำนึกในหน้าที่ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ความยุติธรรมหรือหลักการที่ตนยึดถือ<sup>๑๑๕</sup>

โคลเบิร์ต ให้คำจำกัดความของจริยธรรมว่า จริยธรรมเป็นความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความถูกต้อง และเกิดขึ้นจากขบวนการทางความคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งต้องอาศัยวุฒิภาวะทางปัญญา

โคลเบิร์ต เชื่อว่าพัฒนาการทางจริยธรรมเป็นผลจากการพัฒนาการของโครงสร้างทางความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับจริยธรรม นอกจากนั้น โคลเบิร์ต ยังพบว่า ส่วนมากการพัฒนาทางจริยธรรมของเด็กจะไม่ถึงขั้นสูงสุดในอายุ ๑๐ ปี แต่จะมีการพัฒนาขึ้นอีกหลายขั้นจากอายุ ๑๑-๒๕ ปี การใช้เหตุผลเพื่อการตัดสินใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง จะแสดงให้เห็นถึงความเจริญของจิตใจของบุคคล การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม ไม่ได้ขึ้นอยู่กับกฎเกณฑ์ของสังคมใดสังคมหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นการใช้เหตุผลที่ลึกซึ้งซึ่งยากแก่การเข้าใจยิ่งขึ้นตามลำดับของวุฒิภาวะทางปัญญา

โคลเบิร์ต ได้ศึกษาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของเยาวชนอเมริกัน อายุ ๑๐ -๑๖ ปี และได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น ๓ ระดับ (Levels) แต่ละระดับแบ่งออกเป็น ๒ ขั้น (Stages) ดังนั้น พัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ตมีทั้งหมด ๖ ขั้น คำอธิบายของระดับและขั้นต่างๆ ของพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ต มีดังต่อไปนี้

**ระดับที่ ๑ ระดับก่อนมีจริยธรรมหรือระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre - Conventional Level)** ระดับนี้เด็กจะรับกฎเกณฑ์และข้อกำหนดของพฤติกรรมที่ “ดี” “ไม่ดี” จากผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น บิดามารดา ครูหรือเด็กโต และมักจะคิดถึงผลตามที่จะนำรางวัลหรือการลงโทษ

พฤติกรรม “ดี” คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัล

พฤติกรรม “ไม่ดี” คือ พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับโทษ

โดยบุคคลจะตอบสนองต่อกฎเกณฑ์ซึ่งผู้มีอำนาจทางกายเหนือตนเองกำหนดขึ้นจะตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมที่เป็นหลักต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น จะพบในเด็ก ๒-๑๐ ปี โคลเบิร์ตแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น ๒ ขั้น คือ

**ขั้นที่ ๑ การถูกลงโทษและการเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation)** เด็กจะยอมทำตามคำสั่งผู้มีอำนาจเหนือตนโดยไม่มีเงื่อนไขเพื่อไม่ให้ตนถูกลงโทษ ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อหลบหลีกการถูกลงโทษ เพราะกลัวความเจ็บปวด ยอมทำตามผู้ใหญ่เพราะมีอำนาจทางกายเหนือตน

โคลเบิร์ต อธิบายว่า ในขั้นนี้เด็กจะใช้ผลตามของพฤติกรรมเป็นเครื่องชี้ว่า พฤติกรรมของตน “ถูก” หรือ “ผิด” เป็นต้นว่า ถ้าเด็กถูกทำโทษก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ “ผิด” และจะพยายาม

<sup>๑๑๕</sup> สุรางค์ ไคว้ตระกูล. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

หลีกเลี่ยงไม่ทำสิ่งนั้นอีก พฤติกรรมใดที่มีผลตามด้วยรางวัลหรือคำชม เด็กก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ “ถูก” และจะทำซ้ำอีกเพื่อหวังรางวัล

**ขั้นที่ ๒ กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน** (Instrumental Relativist Orientation) ใช้หลักการแสวงหารางวัลและการแลกเปลี่ยน บุคคลจะเลือกทำตามความพอใจของตนเอง โดยให้ความสำคัญของการได้รับรางวัลตอบแทน ทั้งรางวัลที่เป็นวัตถุหรือการตอบแทนทางกาย วาจา และใจ โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องของสังคม ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อต้องการผลประโยชน์สิ่งตอบแทน รางวัล และสิ่งแลกเปลี่ยน เป็นสิ่งตอบแทน

โคลเบิร์ต อธิบายว่า ในขั้นนี้เด็กจะสนใจทำตามกฎข้อบังคับ เพื่อประโยชน์หรือความพอใจของตนเอง หรือทำดีเพราะอยากได้ของตอบแทน หรือรางวัล ไม่ได้คิดถึงคุณธรรมและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้ทำเพื่อสนองความต้องการของตนเอง แต่มักจะเป็นการแลกเปลี่ยนกับคนอื่น เช่น ประโยค “ถ้าเธอทำให้ฉันนั้นจะให้.....”

**ระดับที่ ๒ ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม** (Conventional Level) พัฒนาการจริยธรรมระดับนี้ ผู้ทำถือว่าการประพฤติตนตามความคาดหวังของผู้ปกครอง บิดามารดา กลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกหรือของชาติ เป็นสิ่งที่ควรจะทำหรือทำความดี เพราะกลัวว่าตนจะไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้แสดงพฤติกรรมจะไม่คำนึงถึงผลตามที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง ถือว่าความซื่อสัตย์ ความจงรักภักดีเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนมีหน้าที่จะรักษามาตรฐานทางจริยธรรม

โดยบุคคลจะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมที่ตนเองอยู่ ตามความคาดหวังของครอบครัวและสังคม โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นขณะนั้นหรือภายหลังก็ตาม จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคมโดยคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น จะพบในวัยรุ่นอายุ ๑๐ -๑๖ ปี โคลเบิร์ตแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น ๒ ขั้น คือ

**ขั้นที่ ๓ ความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับ “เด็กดี”** (Interpersonal Concordance of “Good boy , nice girl” Orientation) บุคคลจะใช้หลักทำตามผู้อื่นเห็นชอบ ใช้เหตุผลเลือกทำในสิ่งที่กลุ่มยอมรับโดยเฉพาะเพื่อน เพื่อเป็นที่ชื่นชมและยอมรับของเพื่อน ไม่เป็นตัวของตัวเอง คล้อยตามการชักจูงของผู้อื่น เพื่อต้องการรักษาสัมพันธภาพที่ดี พบในวัยรุ่นอายุ ๑๐ -๑๕ ปี ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับของหมู่คณะ การช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้เขาพอใจ และยกย่องชมเชย ทำให้บุคคลไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ชอบคล้อยตามการชักจูงของผู้อื่น โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน

โคลเบอร์ก อธิบายว่า พัฒนาการทางจริยธรรมขั้นนี้เป็นพฤติกรรมของ “คนดี” ตามมาตรฐานหรือความคาดหวังของบิดา มารดาหรือเพื่อนวัยเดียวกัน พฤติกรรม “ดี” หมายถึงพฤติกรรมที่จะทำให้ผู้อื่นชอบและยอมรับ หรือไม่ประพฤตินิดเพราะเกรงว่าพ่อแม่จะเสียใจ

**ขั้นที่ ๔ กฎและระเบียบ** (“Law-and-order” Orientation) จะใช้หลักทำตามหน้าที่ของสังคม โดยปฏิบัติตามระเบียบของสังคมอย่างเคร่งครัด เรียนรู้การเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม ปฏิบัติตามหน้าที่ของสังคมเพื่อดำรงไว้ซึ่งกฎเกณฑ์ในสังคม พบในอายุ ๑๓ -๑๖ ปี ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อทำตามหน้าที่ของสังคม โดยบุคคลรู้ถึงบทบาทและหน้าที่ของเขาในฐานะเป็นหน่วยหนึ่งของสังคมนั้น จึงมีหน้าที่ทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมกำหนดให้ หรือคาดหวังไว้

โคลเบอร์ก อธิบายว่า เหตุผลทางจริยธรรมในขั้นนี้ ถือว่าสังคมจะอยู่ด้วยความมีระเบียบเรียบร้อยต้องมีกฎหมายและข้อบังคับ คนดีหรือคนที่มีพฤติกรรมถูกต้องคือ คนที่ปฏิบัติตามระเบียบบังคับหรือกฎหมาย ทุกคนควรเคารพกฎหมาย เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยและความเป็นระเบียบของสังคม

**ระดับที่ ๓ ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจารณญาณ หรือระดับเหนือกฎเกณฑ์สังคม** (Post - Conventional Level) พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้ เป็นหลักจริยธรรมของผู้มีอายุ ๒๐ ปี ขึ้นไป ผู้ทำหรือผู้แสดงพฤติกรรมได้พยายามที่จะตีความหมายของหลักการและมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจารณญาณ ก่อนที่จะยึดถือเป็นหลักของความประพฤติที่จะปฏิบัติตาม การตัดสินใจ “ถูก” “ผิด” “ไม่ควร” มาจากวิจารณญาณของตนเอง ปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจหรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก กฎเกณฑ์ – กฎหมาย ควรจะตั้งบนหลักความยุติธรรม และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกของสังคมที่ตนเป็นสมาชิก ทำให้บุคคลตัดสินใจขัดแย้งของตนเองโดยใช้ความคิดไตร่ตรองอาศัยค่านิยมที่ตนเชื่อและยึดถือเป็นเครื่องช่วยในการตัดสินใจ จะปฏิบัติตามสิ่งที่สำคัญมากกว่าโดยมีกฎเกณฑ์ของตนเอง ซึ่งพัฒนามาจากกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นจริยธรรมที่เป็นที่ยอมรับทั่วไป โคลเบอร์กแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น ๒ ขั้น คือ

**ขั้นที่ ๕ สัญญาสังคมหรือหลักการทำตามคำมั่นสัญญา** (Social Contract Orientation) บุคคลจะมีเหตุผลในการเลือกกระทำโดยคำนึงถึงประโยชน์ของคนหมู่มาก ไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองได้ เคารพการตัดสินใจที่จะกระทำด้วยตนเอง ไม่ถูกควบคุมจากบุคคลอื่น มีพฤติกรรมที่ถูกต้องตามค่านิยมของตนและมาตรฐานของสังคม ถือว่ากฎเกณฑ์ต่างๆเปลี่ยนแปลงได้ โดยพิจารณาประโยชน์ของส่วนรวมเป็นหลัก พบได้ในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อทำตามมาตรฐานของสังคม เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน โดยบุคคลเห็นความสำคัญของคนหมู่มากจึงไม่ทำตนให้ขัดต่อสิทธิอันพึงมีได้ของผู้อื่น

สามารถควบคุมบังคับใจตนเองได้ พฤติกรรมที่ถูกต้องจะต้องเป็นไปตามค่านิยมส่วนตัว ผสมผสานกับมาตรฐานซึ่งได้รับการตรวจสอบและยอมรับจากสังคม

โคลเบิร์ต อธิบายว่า ขั้นนี้เน้นถึงความสำคัญของมาตรฐานทางจริยธรรมที่ทุกคนหรือคนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ถูกสมควรที่จะปฏิบัติตาม โดยพิจารณาถึงประโยชน์และสิทธิของบุคคลก่อนที่จะใช้เป็นมาตรฐานทางจริยธรรม ได้ใช้ความคิดและเหตุผลเปรียบเทียบว่าสิ่งไหนผิดและสิ่งไหนถูก ในขั้นนี้การ “ถูก” และ “ผิด” ขึ้นอยู่กับค่านิยมและความคิดเห็นของบุคคลแต่ละบุคคล แม้ว่า จะเห็นความสำคัญของสัญญาหรือข้อตกลงระหว่างบุคคล แต่เปิดให้มีการแก้ไข โดยคำนึงถึงประโยชน์และสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้น

**ขั้นที่ ๖ หลักการคุณธรรมสากล (Universal Ethical Principle Orientation)** เป็นขั้นที่เลือกตัดสินใจที่จะกระทำโดยยอมรับความคิดที่เป็นสากลของผู้เจริญแล้ว ขั้นนี้แสดงพฤติกรรมเพื่อทำตามหลักการคุณธรรมสากล โดยคำนึงความถูกต้องยุติธรรมยอมรับในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ มีอุดมคติและคุณธรรมประจำใจ มีความยึดหยุ่นและยึดหลักจริยธรรมของตนอย่างมีสติ ด้วยความยุติธรรม และคำนึงถึงสิทธิมนุษยชน เคารพในความเป็นมนุษย์ของแต่ละบุคคล ละอายและเกรงกลัวต่อบาป พบในวัยผู้ใหญ่ที่มีความเจริญทางสติปัญญา

โคลเบิร์ต อธิบายว่า ขั้นนี้เป็นหลักการมาตรฐานจริยธรรมสากล เป็นหลักการเพื่อมนุษยธรรม เพื่อความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชนและเพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคน ในขั้นนี้สิ่งที่ “ถูก” และ “ผิด” เป็นสิ่งที่ขึ้นมโนธรรมของแต่ละบุคคลที่เลือกยึดถือ

สรุป โคลเบิร์ตให้คำจำกัดความของจริยธรรมว่า จริยธรรมเป็นความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความถูกผิด และเกิดขึ้นจากกระบวนการความคิดอย่างมีเหตุผล

### ๒.๔.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ขั้น ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อขอลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเองจะนั่นการกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อประกอบด้วยตัวกัมมัฏฐาน และ ผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐานวิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) เป็น ผู้ทำกัมมัฏฐานได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้โดยทางอายตนะภายใน กับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในขั้น ๕ คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ฉะนั้นลักษณะของขั้น ๕

คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมัตต์ ของวิปัสสนา ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ชั้น ๕ อายุคนละ ๑๒ และ ชาติ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้ นาม และ รูป หรือ อตตภาพ ร่างกายนั่นเอง<sup>๑๖</sup>

หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน ๔ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูป และ นาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน<sup>๑๗</sup> แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถระ) ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์<sup>๑๘</sup>

ส่วน พระอาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ อุ ชะนะกะภาวิงสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัฏฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อากาโรทกกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อากาโรทกเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ความคิดนึก
๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ธรรมารมณ์<sup>๑๙</sup>

<sup>๑๖</sup> ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖.

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๔๐๔.

<sup>๑๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถระ), โพรธิปักขียธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

<sup>๑๙</sup> พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ ชะนะกะภาวิงสะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๐.



หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลुธรรม หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่

๑. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

(๑.๑) สัมปยุตสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์

(๑.๒) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้นการบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปฏิบัติธรรม ๕ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ

(๑.๓) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

(๑.๔) ชัมมานุชัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม<sup>๑๑</sup>

๒. สันติ ๕ ประการ ของ พระกัมมัฏฐาน<sup>๑๒</sup>

(๒.๑) อุกคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน (การกำหนดที่ รูปและนาม)

(๒.๒) ปริปจญา คือ การสอบถาม (การส่ง และ สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ)

(๒.๓) อุปีฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัฏฐาน

(๒.๔) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน

(๒.๕) ลักขณะ คือ ความกำหนดหมายและ การทรงจำสภาวะของกัมมัฏฐานว่ามีลักษณะอย่างไร

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

(๓.๑) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย

(๓.๒) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิภูล ในอาหาร

(๓.๓) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

(๓.๔) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง

(๓.๕) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน

๔. หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒

(๔.๑) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง

(๔.๒) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง

<sup>๑๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๕-๖๐.

(๔.๓) ความสำคัญว่าเป็นอนาคตในสิ่งที่เป็นทุกข์

(๔.๔) ความสำคัญในการละ

(๔.๕) ความสำคัญในความคลายกำหนด

สรุป ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิต ไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพอง และอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องคู่ศกษะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่เดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้วอารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมัตถ์ หรือ อารมณ์ปรมัตถ์ก็จะปรากฏ<sup>๑๒</sup> ท่านมหาสิสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รองอารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดทำนอง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง<sup>๑๓</sup> ละไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น กัมมัฏฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสดังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๒</sup> เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓-๔.

<sup>๑๓</sup> พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๕.

<sup>๑๔</sup> มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๕. หน้า ๔๓-๔๔.

## ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหารุ่งเรือง รุกจิตฺตมโ (ปะมะชะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” พบว่า อุปสรรคของเจริญวิปัสสนาเกิดจากการทำงานร่วมกันของรูปกับนาม โดยมีเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เมื่อกุศลเจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางดี ฝ่ายกุศลกรรม ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วอันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่วอันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั่วตัวเองและสังคม พฤติกรรมที่เป็นฝ่ายอกุศลเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกว่านิเวศน์ แปลว่า เครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี<sup>๑๑๔</sup>

พรณราย รัตนโพธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวการสอนและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) โดยสืบค้นเนื้อหาของสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติธรรม ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ในการศึกษา ผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๕ บท ประเด็นสำคัญอยู่ในบทที่ ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งมีเนื้อหาสำคัญคือหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และบทที่ ๔ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรม บรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลสอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎี พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) สอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไป แต่ในภาคปฏิบัติ ท่านปฏิบัติและสอน โดยเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ ในการสอนวิปัสสนานั้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) แบ่งเป็น ๒ ภาคคือ (๑) ภาคสมถะหรือปฏิบัติศาสนา เป็นหลักการเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ ที่สำคัญคือการแผ่เมตตา การระลึกถึงความตาย (๒) ภาควิปัสสนาหรือปฏิบัติศาสนา ว่าด้วยวิปัสสนาญาณ ๑๖ วิสุทธิ

<sup>๑๑๔</sup> พระมหารุ่งเรือง รุกจิตฺตมโ (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖๗.

๗ และญาณ ๑๘ อุปกิเลส ๑๐ ในการปฏิบัตินั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปนามตามอิริยาบถใหญ่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และมีสติกำหนดรูปนามตามอิริยาบถย่อยหรือตามอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผู้ปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการกำหนดพิจารณาอิริยาบถเดิน คือ เดินจงกรมภาวนา ๒ ระยะว่า ขว้างหนอ, ซ้ายอย่างหนอ เมื่อสติมั่นคง ญาณแก่กล้าแล้ว ให้ภาวนา ๖ ระยะว่า ยกสั้นหนอ, ยกหนอ, ย่างหนอ, ลงหนอ, ถูกหนอ, กดหนอ ต่อไปก็เป็นอิริยาบถนั่งพิจารณาอาการพองยุบของท้อง พิจารณาต้นใจคือความรู้สึก พิจารณาทวารทั้ง ๕ โดยใช้วิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต แนวการสอนและการปฏิบัติธรรมของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณาสัทธา) ดำเนินตามเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์ เช่นเรื่องระบบหนอ คำบาลีในพระไตรปิฎก วัต เช่น อญญาสิ วัต โภ <sup>๑๑๖</sup>

**พระครูประคุณสรกิจ(สุชาติ ชีโนโร)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมพบว่า ในสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมได้ปฏิบัติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน และในสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมได้นำมหาสติปัฏฐานสูตรมาปรับใช้ในการกำหนดรูปนามของแต่ละบุคคล ส่วนการสอนนั้นให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิดให้พิจารณาเวทนาและความคิดนั้นไปด้วยการกำหนดรู้<sup>๑๑๗</sup>

**อฉวีษฐ์ เพชรนรินทร์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นหนึ่งในหลักของโพธิปักขิยธรรม ๗ ประการ ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ต้องอ้างอิงและอธิบายในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒ วิธี ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทธองค์ทรง

<sup>๑๑๖</sup> พระพรหม รัตน์ไพฑูริย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ญาณาสัทธา)”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒-๓.

<sup>๑๑๗</sup> พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕ ๗), หน้า ๑๑๐.

สอนโดยให้เริ่มที่หลัก อานาปานสติก่อนแล้วจึงมาปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้ได้โพชฌงค์ ๗ และบรรลुพระนิพพานในที่สุด<sup>๑๙๘</sup>

ภาวนีย์ บุญวรรณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอาการวิปลาสที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน” พบว่า หลักการละวิปลาสนั้นต้องตัดวงจรของกิเลส ตั้งแต่ผัสสะโดยการปิดกั้นการรับรู้และเมื่อได้รับรู้แล้วต้องกำหนดเวทนา เพื่อไม่ให้เกิดตัณหา วิธีการละวิปลาสมีหลายวิธี เช่นวิธี การเจริญสติปัฏฐาน การมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีตัวอย่างของพระเถระ พระเถรี ในอดีตที่สามารถละวิปลาส และเป็นการละได้ในระดับปรมาัตถ์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการละวิปลาสในระดับสมมติบัญญัติเพื่อความไม่มีทุกข์ชั่วคราวได้<sup>๑๙๙</sup>

ทรงวิทย์ แก้วศรี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ยุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า” พบว่า หลักการบริหารสมัยใหม่ตามรูปแบบบริหารเชิงยุทธวิธีนั้นสอดคล้องกับวิธีการของพระพุทธเจ้าที่ทรงใช้มาก่อนแล้วทั้งสิ้นวิธีการของพระพุทธองค์เป็นวิธีการปฏิบัติจริงเรียบง่าย กระชับรัดกุม ตรงประเด็น สามารถจัดการแก้ปัญหาการบริหาร ได้ทุกเรื่องอย่างได้ผล มีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะทุกกระบวนการความคิดของพระองค์เป็นระบบและสมเหตุสมผล พระพุทธองค์ทรงประกาศศาสนา ด้วยพระปรีชาสามารถและพระกุศโลบายอันแยบยลลึกซึ้ง ยุทธวิธีของพระองค์นั้นเมื่อเทียบเคียงแล้วแสดงว่า ทฤษฎีการบริหารเชิงยุทธวิธีของตะวันตกมาสอดคล้องกับวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยมีมีข้อสงสัย ทั้งวิธีการของพระพุทธองค์มีประสิทธิภาพก่อให้เกิดประสิทธิผลอย่างสูงสุดด้วย<sup>๒๐๐</sup>

พระมหาสุชน ยสทีโล (ผลชอบ) ได้ศึกษา เรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษา ค้นคว้าแนวทางการสอนหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแง่มุมต่างๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์แก่กุลต่อการฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นคำสอนที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาและยังมีประโยชน์แก่กุล

<sup>๑๙๘</sup> อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

<sup>๑๙๙</sup> ภาวนีย์ บุญวรรณ, “การศึกษาอาการวิปลาสที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

<sup>๒๐๐</sup> ทรงวิทย์ แก้วศรี, “การศึกษาวิเคราะห์ยุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

อีกมากต่อสภาพสังคมในปัจจุบัน เพราะสังคมได้เปลี่ยนจากเดิมอย่างรวดเร็ว ที่เคยเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายมาเป็นสังคมที่มีการต่อสู้ดิ้นรน ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันต้องประสบกับความทุกข์ทางกายและทางใจ ซึ่งชีวิตปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายหลายๆ ด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจที่เกิดจากค่าเงินบาทลอยตัว ด้านสังคมและการปกครอง เป็นต้น สังคมจึงมีแต่การแข่งขันกันทุกกรณีและทุกรูปแบบเพื่อความอยู่รอดของแต่ละชีวิต จึงเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตเหล่านั้นเกิดการแสวงหาหรือการคว่ำกลับมาซึ่งความสุขที่เขากำลังขาดหายไปนับว่าสังคมไทยยังโชคดีที่มีพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีแนวการสอนและการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทางกายและทางใจไว้ให้พร้อม นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริงเป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้มีหน้าที่กำจัดโมหะ คือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามีขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจักษุรูปบาท ๑๒ โยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารทั้งปวงจนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉทปหาน รายงานการวิจัยฉบับนี้ ทำให้ได้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจ ทั้งนั้น

ดังนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดีและความบริสุทธิ์ผ่องใสแห่งจิต<sup>๑๒๐</sup>

**พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร)** ได้ศึกษาวิจัยหลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์) สรุปผลการศึกษาพบว่า มีหลักการและวิธีการ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) การทำบุพกิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น วิธีสมาทานพระกรรมฐาน การแผ่เมตตา เป็นต้น ๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐานคือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ โดยใช้หลักสติปัญญา ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการสอน ๓) ศึกษาประเด็นย่อยอื่นๆ เช่น การสอบถามอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ รูปแบบการสอนวิปัสสนา ระยะเวลาในการสอนวิปัสสนา<sup>๑๒๑</sup>

**พระมหาบูรณะ ชาตเมธ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” สรุปผลการศึกษาได้ว่าการเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครองอินทรีย์ เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ความตอนหนึ่งในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ความว่า บุคคลรักษาสินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษาสินทรีย์คือจักขุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์”<sup>๑๒๒</sup>

**พระสมภาร ทวีรัตน์** ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” สรุปผลการศึกษาได้ว่า เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติดังกล่าวมาแล้วนั้น มาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในสติ มีดังนี้ (๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการโดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้อารมณ์เป็นสมาธิได้ง่าย (๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่สภาพที่

<sup>๑๒๐</sup> พระมหาสุชน ยสสีโล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑, หน้า บทคัดย่อ

<sup>๑๒๑</sup> พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

<sup>๑๒๒</sup> พระมหาบูรณะ ชาตเมธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔ - ๑๒๕.

เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี (๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเห็นวณาระบวนกรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้ และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ (๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ (๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งกายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อก๊กแล้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจค้นหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือ ผลบริสุทธิ์ล้วน<sup>๑๒๔</sup>

**พันตรีหญิงลดา แก้วกูร** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดปากน้ำกับสำนักหลวงพ่อดุสิตดำ สรุปผลการศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ฟังปฏิบัติไปตามขั้นตอน กล่าวคือ ศึกษาและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาขั้นต่อไปของหนทางแห่งการหลุดพ้น ก็คือ การปลุกฝังอบรมสภาพของจิตใจให้รวมตัวเป็นหนึ่ง(สมาธิ) ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบอื่นๆ อีก ๓ องค์ของมรรคมงคล ๘ กล่าวคือ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งใจชอบ การปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องจะต้องทำให้สภาพจิตใจและคุณสมบัติของจิตใจดำรงอยู่ในสภาพสมดุล สิ่งขัดขวางต่อจิตใจต่างๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติสมาธิมักต้องเผชิญ มีอยู่มากเช่นกัน แต่ด้วยการเกื้อหนุนของความเพียรชอบและระลึกรู้ชอบ จิตอันเป็นสมาธิเต็มที่ ย่อมจะสามารถขจัดสิ่งขัดขวางเหล่านั้น อันได้แก่ กิเลสต่างๆ ที่รุ่มร่ามมนุษย์ได้ จิตที่มีสมาธิโดยสมบูรณ์ ย่อมจะไม่วอกแวกไปด้วยสิ่งที่มีกระทบประสาทสัมผัสต่างๆ เพราะสภาพจิตเช่นนี้ ย่อมจะมีสติระลึกรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความสุขที่ปราศจากสิ่งแปลกปลอม และมีการพักจิตอย่างสูงสุดจากความสับสนวุ่นวายของชีวิต<sup>๑๒๕</sup>

**พระครูวิสุทธิธีรญาณ วิ.** ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ณ วัดสามง่าม อำเภอบางบัว

<sup>๑๒๔</sup> พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓ - ๑๔.

<sup>๑๒๕</sup> พันตรีหญิงลดา แก้วกูร, “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดปากน้ำกับสำนักหลวงพ่อดุสิตดำ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓.



ทอง จังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ คือ การปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่าง ๆ มีรูปแบบการการปฏิบัติที่แตกต่างกัน แต่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีรูปแบบเป็นเอกลักษณ์ สอดคล้องกับรูปแบบการปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๓ วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี<sup>๑๒๖</sup>

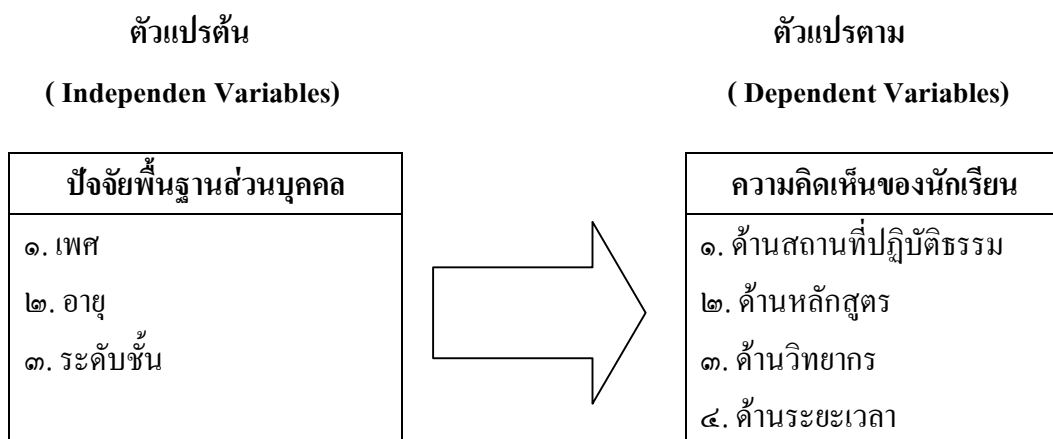
สรุป แนวคิดจากการศึกษาผลการวิจัยพบว่า พระพุทธองค์ทรงมีศิลปะในการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่หลากหลาย การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัญญาเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกจึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วยจิตของปุชช โดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนา จึงทำให้เข้าถึงความจริงของชีวิตและพ้นทุกข์ได้

## ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาในด้านการปฏิบัติธรรมได้แก่ ๒.๑ ด้านสถานที่ ๒.๒ ด้านหลักสูตร ๒.๓ ด้านวิทยากร ๒.๔ ด้านระยะเวลา ซึ่งมีตัวแปรต้นและตัวแปรตามดังที่ปรากฏในแผนภูมิที่ ๒.๑

---

<sup>๑๒๖</sup> พระครูวิสุทธิธีรญาณ วิ., “ศึกษาเรื่องความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ณ วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓.



แผนภูมิที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ ๓

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวonders แห่งที่ ๒ ตลอดถึงเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวonders แห่งที่ ๒ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

#### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

#### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ๓.๖ วิธีการนำเสนอและรายงานผลการวิจัย

### ๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวonders แห่งที่ ๒ เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งเป็นวิธีการวิจัย เชิงปริมาณ (Quantitative Research)

### ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวonders แห่งที่ ๒ จำนวน ๑,๐๐๐ คน ในช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

#### ๓.๑.๒. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทำการสุ่มจากประชากร ได้แก่ นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดวonders แห่งที่ ๒ จำนวน ๑,๐๐๐ คน โดยใช้สูตร

ของทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane)<sup>๑</sup> ในการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๗๘ คน โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Sampling)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความเมตตาอนุญาตจากเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนที่ไปปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ และเมื่อดำเนินการเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจึงนำมาตรวจสอบความถูกต้องเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยมีขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ ดังนี้

#### ๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

๑. ศึกษาหลักการ และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม จากเอกสารและผลงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓. กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

๔. สร้างเครื่องมือแล้วนำเสนอร่างเครื่องมือการศึกษาต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข

๕. นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

๖. ปรับปรุงแก้ไข

๗. จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ และนำไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

---

<sup>๑</sup> ธานีรินทร์ คิลป์จารุ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บิสนิตส์แอนด์, ๒๕๕๒ หน้า ๔๕.

### ๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ตามกรอบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็น เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ตลอดถึงเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ(Check List) ได้แก่ เพศ อายุ และระดับชั้น

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยจำแนกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านหลักสูตร ด้านวิทยากร ด้านระยะเวลา ด้านฯ ละ ๑๐ ข้อ รวมเป็น ๔๐ ข้อ โดยที่ผู้ตอบแบบสอบถาม จะต้องแสดงความคิดเห็นจากคำถามที่ผู้วิจัยกำหนด และนำผลที่ได้ไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรมให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งมีลักษณะมาตราส่วนประเมินค่า(Rating Scale) มี ๕ ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

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

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะที่มีต่อการปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด(Open ended Questionnaire)

### ๓.๓.๓ การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

๒. หาความเที่ยงตรง(Validity) โดยการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเสนอประธานและกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบแล้วจึงนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย

๑) พรศรุวิสุทธิธีรญาณ วิ. (วิปัสสนา)

เจ้าอาวาสวัดสามง่าม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๒) รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อินดา ศิริวรรณ

อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) นายกิตติศักดิ์ นิยมราษฎร์

ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสามัคคีวิทยา(เชื้อผู้ดีอุปถัมภ์)

เพื่อพิจารณาทั้งเนื้อหาและ โครงสร้างของคำถามตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้อง(Item-Objective Congruence index : IOC)<sup>๒</sup> ซึ่งได้ค่าที่ ๐.๘๐ - ๑.๐๐

๓. หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษาจำนวน ๓๐ คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  Coefficient) หรือ ครอนบาคแอลฟา (Cronbach's Alpha)<sup>๓</sup> ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับได้ค่าที่ ๐.๘๗๘

๔. นำแบบสอบถามที่ได้ทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อขอความเห็นชอบและจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

<sup>๒</sup> สุวิมล ติรกานันท์, การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๕.

<sup>๓</sup> สติน พันพิณิจ, เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท จูนพับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๑,

### ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

๑. การรวบรวมเอกสาร ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๒. ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการ โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความเมตตาอนุเคราะห์จากเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนผู้เข้าร่วมปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๓. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำนวน ๒๗๘ คน ซึ่งในการแจกแบบสอบถามครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง

### ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัย วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๑. นำแบบสอบถามทั้งหมดมาตรวจสอบความสมบูรณ์ความถูกต้อง ในการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการบันทึกคะแนนแต่ละข้อของแต่ละคนลงในแบบลงรหัส (Coding Form)

๒. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์

๑. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของนักเรียนเข้าปฏิบัติธรรม วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๒) ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ วิเคราะห์โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๓) การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์โดยการทดสอบค่า (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) เมื่อพบว่ามีความแตกต่าง จึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ (Scheffe)

๔) ข้อคำถามปลายเปิดที่แสดงข้อเสนอแนะ วิเคราะห์โดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Technique)

๕) แปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยยึดเกณฑ์ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ - ๕.๐๐ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐ - ๔.๔๕ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ มาก

ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐ - ๓.๔๕ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐ - ๒.๔๕ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อย

ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐ - ๑.๔๕ กำหนดให้อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด

## ๓.๖ วิธีการนำเสนอและรายงานผลการวิจัย

๓.๖.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้ตารางประกอบด้วยค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

๓.๖.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวม และจำแนกเป็นรายด้าน นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.)

๓.๖.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งเป็นข้อมูลมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบด้วยค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D.) ค่าที่ใช้ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่ม และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความแตกต่าง จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) นำเสนอในรูปแบบของตาราง

๓.๖.๔ ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา ข้อเสนอแนะจากคำถามปลายเปิด (Open Ended) นำเสนอข้อมูลโดยเขียนอธิบายเป็นความเรียงประกอบตาราง



## บทที่ ๔

### ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ตลอดจนข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ซึ่งผู้ศึกษาได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๔.๑ ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๔.๓ ผลเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๔ ข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

#### ๔.๑ ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ และระดับชั้น รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบ แบบสอบถาม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>๑. เพศ</b>		
ชาย	๑๖๘	๖๐.๖
หญิง	๑๑๐	๓๙.๔
<b>รวม</b>	<b>๒๗๘</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๒. อายุ</b>		
ต่ำกว่า ๑๒ ปี	๖๗	๒๔.๔
๑๒ – ๑๖ ปี	๑๔๐	๕๐.๒
๑๗ ปี ขึ้นไป	๗๑	๒๕.๔
<b>รวม</b>	<b>๒๗๘</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>
<b>๓. ระดับชั้น</b>		
ประถมศึกษา	๕๒	๓๓.๓
มัธยมศึกษาตอนต้น	๕๓	๓๓.๓
มัธยมศึกษาตอนปลาย	๕๓	๓๓.๓
<b>รวม</b>	<b>๒๗๘</b>	<b>๑๐๐.๐๐</b>

จากข้อมูลในตารางที่ ๔.๑ ซึ่งเป็นการแสดงข้อมูลเกี่ยวกับจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. เพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ส่วนใหญ่เป็นชาย จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๐ นอกนั้น เป็นหญิง จำนวน ๑๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔

๒. อายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๑๒-๑๖ ปี จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๒ รองลงมา มีอายุ ต่ำกว่า ๑๒ ปี จำนวน ๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๔ และมีอายุเกิน ๑๗ ปี ขึ้นไป จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๔

๓. ระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ รองลงมาศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษา จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๒

#### ๔.๒ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

ผลการศึกษาระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

ความคิดเห็นของนักเรียน ต่อการปฏิบัติธรรม โดยภาพรวม	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
ด้านสถานที่	๔.๒๖	๐.๔๓	มาก
ด้านหลักสูตร	๔.๔๓	๐.๔๕	มาก
ด้านวิทยากร	๔.๔๒	๐.๔๓	มาก
ด้านระยะเวลา	๔.๓๖	๐.๔๕	มาก
รวม	๔.๓๗	๐.๔๑	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๓๗$ ) จำแนกรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านหลักสูตร ( $\bar{x} = ๔.๔๓$ ) ด้านวิทยากร ( $\bar{x} = ๔.๔๒$ ) ด้านระยะเวลา ( $\bar{x} = ๔.๓๖$ ) และด้านสถานที่ ( $\bar{x} = ๔.๒๖$ ) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านสถานที่

ความคิดเห็นของนักเรียน ต่อการปฏิบัติธรรม ด้านสถานที่	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๑. สถานที่ปฏิบัติธรรมเงียบสงบ ปราศจากเสียง รบกวน	๔.๓๗	๐.๖๕	มาก
๒. สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นส่วนได้อย่าง เหมาะสมกับเพศและวัย	๔.๒๒	๐.๗๔	มาก
๓. ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้ เข้าปฏิบัติธรรม	๔.๔๑	๐.๗๑	มาก
๔. สถานที่ปฏิบัติธรรมมีความสะอาด สว่าง สงบ และมีความเป็นระเบียบ	๔.๓๔	๐.๖๕	มาก
๕. สถานที่สะดวกต่อการเดิน นั่ง ในการปฏิบัติธรรม	๔.๑๘	๐.๗๑	มาก
๖. ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อจำนวนผู้ปฏิบัติธรรม	๓.๕๗	๐.๘๔	มาก
๗. สถานที่รับประทานอาหารเป็นสัดส่วน มีความ สะอาดถูกสุขอนามัย	๔.๑๔	๐.๗๕	มาก
๘. สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วนตามเพศ และวัย	๔.๔๓	๐.๗๐	มาก
๙. สถานที่พักริม ที่นอน หมอน ผ้าห่มเพียงพอ	๔.๒๒	๐.๗๘	มาก
๑๐. สิ่งแวดล้อมมีความร่มรื่น อากาศถ่ายเทได้ดี เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม	๔.๓๘	๐.๗๕	มาก
<b>รวม</b>	<b>๔.๒๖</b>	<b>๐.๔๗</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านสถานที่ ในภาพรวมมีการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๒๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วนตามเพศและวัย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๔๓$ ) และข้อที่มีลักษณะเด่น ๓ ข้อแรก คือ ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ( $\bar{x} = ๔.๔๑$ ), สิ่งแวดล้อมมีความร่มรื่น อากาศถ่ายเทได้ดีเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ( $\bar{x} = ๔.๓๘$ ), สถานที่ปฏิบัติธรรมเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน ( $\bar{x} = ๔.๓๗$ ) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อจำนวนผู้ปฏิบัติธรรม ( $\bar{x} = ๓.๕๗$ )

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร

ความคิดเห็นของนักเรียน ต่อการปฏิบัติธรรม ด้านหลักสูตร	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๑. มีเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม เหมาะสมกับวัย	๔.๕๑	๐.๖๐	มากที่สุด
๒. มีเนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ ง่ายต่อการเข้าใจ	๔.๓๒	๐.๖๖	มาก
๓. เนื้อหาสอดแทรกหลักธรรมที่เข้าใจได้ง่าย และสอนให้รู้จักกตัญญูต่อพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์	๔.๔๗	๐.๖๕	มาก
๔. มีการสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน	๔.๖๑	๐.๖๑	มากที่สุด
๕. มีการสมาทานศีล ๕ และอธิบายให้เข้าใจ ความหมาย	๔.๔๒	๐.๖๔	มาก
๖. หลักธรรมที่สอนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	๔.๔๕	๐.๖๔	มาก
๗. สอนให้รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นกัลยามิตรที่ดี	๔.๓๕	๐.๖๓	มาก
๘. หลักสูตรมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน สอนให้รักเคารพ เทิดทูน สถาบันหลักของชาติ	๔.๔๒	๐.๗๐	มาก
๙. เนื้อหาสาระมีความเหมาะสมกับระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม	๔.๓๕	๐.๖๖	มาก
๑๐. เนื้อหาการสอนสร้างศรัทธา อยากทำบุญถวายสังฆทาน สร้างความดี	๔.๔๐	๐.๖๖	มาก
<b>รวม</b>	<b>๔.๔๓</b>	<b>๐.๔๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ระดับคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร ในภาพรวมมีการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๔๓$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๖๑$ ) และข้อที่มีลักษณะเด่น ๓ ข้อแรก คือ มีเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม เหมาะสมกับวัย ( $\bar{x} = ๔.๕๑$ ), หลักธรรมที่สอนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ( $\bar{x} = ๔.๔๕$ ), เนื้อหา

สอดแทรกหลักธรรมที่เข้าใจได้ง่าย และสอนให้รู้จักกตัญญูต่อพ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ ( $\bar{x} = ๔.๔๗$ ) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีเนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ ง่ายต่อการเข้าใจ ( $\bar{x} = ๔.๓๒$ )

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยาการ

ความคิดเห็นของนักเรียน ต่อการปฏิบัติธรรม ด้านวิทยาการ	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๑. วิทยาการทั้งพระภิกษุ และฆราวาส สอนดี	๔.๕๗	๐.๕๕	มากที่สุด
๒. วิทยาการเป็นกัลยาณมิตรที่ดี และมีความเป็นกันเอง ระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๔.๔๖	๐.๖๔	มาก
๓. วิทยาการใช้วิธีการสอนเชิงนันทนาการและวิชาการคู่ กัน พร้อมทั้งใช้โสตทัศนูปกรณ์ในการนำเสนอได้ อย่างเหมาะสม	๔.๔๖	๐.๖๖	มาก
๔. วิทยาการสอนให้คิดวิเคราะห์ตามความเป็นจริงใน ชีวิต	๔.๔๖	๐.๖๖	มาก
๕. พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ ในการ แนะนำให้เข้าใจการปฏิบัติตามสภาพจริง	๔.๔๔	๐.๖๓	มาก
๖. วิทยาการให้ความรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม พร้อม ยกตัวอย่างประกอบทำให้เข้าใจง่าย	๔.๔๑	๐.๖๖	มาก
๗. เนื้อหาธรรมะที่พระวิทยาการสอนเหมาะสมกับวัย ของนักเรียน	๔.๔๘	๐.๖๓	มาก
๘. วิทยาการมีความเข้าใจ และความต้องการของ นักเรียน	๔.๓๐	๐.๗๕	มาก
๙. นักเรียนสามารถซักถามวิทยาการได้เป็นระยะๆ	๔.๑๕	๐.๘๐	มาก
๑๐. วิทยาการฉายวีดิทัศน์พร้อมวิธีการสอนที่น่าสนใจ กับเนื้อหาสาระได้ดี	๔.๕๐	๐.๖๕	มากที่สุด
รวม	๔.๔๒	๐.๔๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ระดับความเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านสถานที่ในภาพรวมมีการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๔๒$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า วิทยากรทั้งพระภิกษุ และฆราวาสสอนดี มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๕๗$ ) และข้อที่มีลักษณะเด่น ๓ ข้อแรก คือ วิทยากรฉายวีดีทัศน์พร้อมวิธีการสอนที่น่าสนใจกับเนื้อหาสาระได้ดี ( $\bar{x} = ๔.๕๐$ ), วิทยากรเป็นกัลยาณมิตรที่ดี และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม ( $\bar{x} = ๔.๔๖$ ), วิทยากรใช้วิธีการสอนเชิงนันทนาการและวิชาการคู่กัน พร้อมทั้งใช้สื่อทัศนูปกรณ์ในการนำเสนอได้อย่างเหมาะสม ( $\bar{x} = ๔.๔๖$ ) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ นักเรียนสามารถซักถามวิทยากรได้เป็นระยะๆ ( $\bar{x} = ๔.๑๕$ )

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา

ความคิดเห็นของนักเรียน ต่อการปฏิบัติธรรม ด้านระยะเวลา	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
๑. ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ในการปฏิบัติธรรม มีความเหมาะสม	๔.๔๔	๐.๓๒	มาก
๒. เวลาปฏิบัติธรรม เป็นเวลาที่นักเรียนมีโอกาสพัฒนาตนในการทำมาความดี	๔.๓๗	๐.๖๗	มาก
๓. การฝึกสมาธิในการนั่ง และเดินจงกรมมีความเหมาะสมกับเวลา	๓.๒๔	๑.๓๓	มาก
๔. ตารางการฝึกปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมมีความเหมาะสม	๔.๒๖	๐.๓๓	มาก
๕. เวลาทำวัตรไหว้พระสวดมนต์เช้า-เย็น มีความเหมาะสม	๔.๓๒	๐.๓๒	มาก
๖. กิจกรรมแต่ละวันมีความเหมาะสมดีแล้ว	๔.๓๓	๐.๓๑	มาก
๗. เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน	๔.๔๕	๐.๖๗	มาก
๘. นักเรียนได้ใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าต่อการปฏิบัติธรรม	๔.๓๕	๐.๓๒	มาก
๙. การปฏิบัติธรรมมีเวลาทำกิจส่วนตัวได้ตามความเหมาะสม	๔.๓๗	๐.๓๔	มาก
๑๐. นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่ดีจากผลการปฏิบัติธรรม	๔.๔๘	๐.๖๕	มาก
<b>รวม</b>	<b>๔.๓๖</b>	<b>๐.๖๕</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ระดับคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา ในภาพรวมมีการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = ๔.๓๖$ ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่ดี



จากผลการปฏิบัติธรรม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{x} = ๔.๔๘$ ) และข้อที่มีลักษณะเด่น ๓ ข้อแรก คือ เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน ( $\bar{x} = ๔.๔๕$ ), ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ในการปฏิบัติธรรม มีความเหมาะสม ( $\bar{x} = ๔.๔๔$ ), เวลาปฏิบัติธรรม เป็นเวลาที่นักเรียนมีโอกาสพัฒนาตนในการทำมาดี ( $\bar{x} = ๔.๓๗$ ) และมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การฝึกสมาธิในการนั่ง และเดินจงกรมมีความเหมาะสมกับเวลา ( $\bar{x} = ๔.๒๔$ )

**๔.๓ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒**

การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เพื่อตอบคำถามสมมติฐานที่ ๑ - ๓ รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ ๔.๗ - ๔.๑๒

**สมมติฐานที่ ๑** ผู้ปฏิบัติธรรมมีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

**ตารางที่ ๔.๗** การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมจำแนกตามเพศ

กิจกรรม	เพศ				T	Sig.
	ชาย		หญิง			
	(๑๖๘ คน)		(๑๑๐ คน)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่	๔.๒๖	๐.๔๓	๔.๒๖	๐.๔๓	๐.๐๖๑	๐.๓๘
ด้านหลักสูตร	๔.๔๒	๐.๔๓	๔.๔๕	๐.๔๒	- ๐.๔๖๘	๐.๔๓
ด้านวิทยากร	๔.๔๓	๐.๔๓	๔.๔๑	๐.๔๘	๐.๓๘๕	๐.๓๓
ด้านระยะเวลา	๔.๓๗	๐.๕๐	๔.๓๔	๐.๔๗	๐.๓๕๔	๐.๓๓
<b>รวม</b>	<b>๔.๓๖</b>	<b>๐.๔๔</b>	<b>๔.๓๖</b>	<b>๐.๔๑</b>	<b>๐.๑๐๕</b>	<b>๐.๔๓</b>

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๒ ผู้ปฏิบัติธรรมมีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติ  
 ธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน  
 ตารางที่ ๔.๘ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรม  
 ประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมจำแนกตามอายุ

กิจกรรม	อายุ						F	Sig.
	ต่ำกว่า ๑๒ ปี (๖๗ คน)		๑๒ – ๑๖ ปี (๑๔๐ คน)		๑๗ ปีขึ้นไป (๓๑ คน)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่	๔.๒๘	๐.๔๓	๔.๒๕	๐.๕๐	๔.๒๖	๐.๔๔	๐.๑๓	๐.๘๓
ด้านหลักสูตร	๔.๕๓	๐.๔๒	๔.๔๒	๐.๔๘	๔.๓๗	๐.๔๐	๒.๒๕	๐.๑๐
ด้านวิทยากร	๔.๔๘	๐.๔๕	๔.๔๒	๐.๕๑	๔.๓๗	๐.๔๐	๐.๕๕	๐.๓๗
ด้านระยะเวลา	๔.๔๑	๐.๕๒	๔.๓๘	๐.๕๐	๔.๒๖	๐.๔๑	๑.๕๕	๐.๑๔
รวม	๔.๔๒	๐.๔๖	๔.๓๖	๐.๔๒	๔.๓๑	๐.๔๔	๑.๒๗	๐.๒๘

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีอายุต่างกัน ๓ ระดับ ได้แก่ ต่ำกว่า ๑๒ ปี, ๑๒ – ๑๖ ปี และ ๑๗ ปี ขึ้นไป ( $\bar{x}$  = ๔.๔๒, ๔.๓๖, และ ๔.๓๑) เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ จึงปฏิเสธสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๓ ผู้ปฏิบัติธรรมมีระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน  
 ตารางที่ ๔.๕ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมจำแนกตามระดับชั้น

กิจกรรม	ระดับชั้น						F	Sig.
	ประถมศึกษา (๕๒ คน)		มัธยมตอนต้น (๕๓ คน)		มัธยมตอนปลาย (๕๓ คน)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
ด้านสถานที่	๔.๓๓	๐.๔๒	๔.๑๘	๐.๔๘	๔.๒๗	๐.๔๕	๒.๒๗	๐.๑๐
ด้านหลักสูตร	๔.๕๘	๐.๔๐	๔.๓๔	๐.๔๗	๔.๓๗	๐.๔๓	๘.๒๑	๐.๐๐
ด้านวิทยากร	๔.๕๓	๐.๔๔	๔.๓๗	๐.๕๒	๔.๓๗	๐.๔๔	๓.๕๓	๐.๐๓
ด้านระยะเวลา	๔.๔๗	๐.๕๑	๔.๓๑	๐.๔๘	๔.๒๕	๐.๔๖	๓.๕๒	๐.๐๓
รวม	๔.๔๗	๐.๔๖	๔.๓๐	๐.๔๑	๔.๓๒	๐.๔๒	๕.๐๐	๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีชั้นเรียนต่างกัน ๓ ระดับ ได้แก่ ประถมศึกษา, มัธยมตอนต้น และมัธยมตอนปลาย ( $\bar{x} = ๔.๔๗, ๔.๓๐, และ ๔.๓๒$ ) เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับชั้นแตกต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เมื่อจำแนกเป็นด้านพบว่าความคิดเห็นใน ด้านหลักสูตร ด้านวิทยากร และด้านระยะเวลา แตกต่างกัน ส่วนด้านสถานที่ไม่แตกต่างกัน และจึงเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD)

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	ระดับชั้น				
	ประถมศึกษา		มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย
	$\bar{x}$	S.D.			
	๔.๕๘	๐.๔๐		๔.๓๔	๔.๓๗
		๐.๔๐		๐.๔๗	๐.๔๓
ประถมศึกษา	๔.๕๘	๐.๔๐	-	๐.๐๐*	๐.๐๐*
มัธยมตอนต้น	๔.๓๔	๐.๔๗	-	-	๐.๖๕
มัธยมตอนปลาย	๔.๓๗	๐.๔๓	-	-	-

\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร จำแนกตามระดับชั้น พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๑ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยากร จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	ระดับชั้น				
	ประถมศึกษา		มัธยมตอนต้น		มัธยมตอนปลาย
	$\bar{x}$	S.D.			
	๔.๕๘	๐.๔๐	-	๔.๓๔	๔.๓๗
		๐.๔๐	๐.๔๗	๐.๔๗	๐.๔๗
ประถมศึกษา	๔.๕๘	๐.๔๐	-	๐.๐๒*	๐.๐๒*
มัธยมตอนต้น	๔.๓๔	๐.๔๗	-	-	๐.๕๕
มัธยมตอนปลาย	๔.๓๗	๐.๔๗	-	-	-

\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๑ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยากร จำแนกตามระดับชั้น พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๒ การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	ระดับชั้น			
	ประถมศึกษา		มัธยมตอนต้น	มัธยมตอนปลาย
	$\bar{x}$	S.D.		
	๔.๕๘	๐.๔๐	๔.๓๔	๔.๓๗
		๐.๔๐	๐.๔๗	๐.๔๓
ประถมศึกษา	๔.๕๘	๐.๔๐	-	๐.๐๓*
มัธยมตอนต้น	๔.๓๔	๐.๔๗	-	๐.๘๑
มัธยมตอนปลาย	๔.๓๗	๐.๔๓	-	-

\* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๒ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา จำแนกตามระดับชั้น พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มีความคิดเห็นแตกต่างกัน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

#### ๔.๔ ข้อเสนอแนะความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

สรุปได้ว่า ข้อเสนอแนะความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่า

ด้านสถานที่ ความพร้อมในเรื่องสถานที่เพื่อให้สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม และสถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม มีความสะอาด เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ด้านหลักสูตร มีเนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ ง่ายต่อการเข้าใจ มีเนื้อหาด้านคุณธรรมจริยธรรม เหมาะสมกับวัย เนื้อหาสอดแทรกหลักธรรมที่เข้าใจได้ง่าย และสอน ให้รู้จักกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ หลักธรรมที่สอนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

ด้านวิทยากร วิทยากรทั้งพระภิกษุ และฆราวาส กัลยาณมิตรที่ดี และมีความเป็นกันเอง  
ระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม วิทยากรใช้วิธีการสอนเชิงนันทนาการและวิชาการคู่กัน พร้อมทั้งใช้สอด  
ทำนุอุปการในการนำเสนอได้อย่างเหมาะสม วิทยากรใช้วิธีการสอนเชิงนันทนาการ

ด้านระยะเวลา ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ในการปฏิบัติธรรมมีความเหมาะสม เวลาปฏิบัติ  
ธรรมเป็นเวลาที่นักเรียนมีโอกาพัฒนาตนในการทำควมดี มีตารางการฝึกปฏิบัติธรรมเรื่อง  
ระยะเวลาเหมาะสม

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๒. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

๓. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

สมมติฐานของการวิจัย คือ นักเรียนที่มีเพศต่างกัน มีอายุต่างกัน มีระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ แตกต่างกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) กับกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำนวน ๒๗๘ คน

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับแบบสอบถามวัดประเมินค่า ๕ ระดับ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคิดเห็นโดยใช้ค่าที (t-test) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยสองกลุ่มการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) ทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไปเมื่อพบว่ามี ความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Different : LSD) ส่วนข้อคำถามปลายเปิดวิเคราะห์โดยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Technique) สามารถสรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ ดังนี้



## ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาคำคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๕.๑.๑ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ส่วนใหญ่เป็นชาย จำนวน ๑๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๖ มีอายุระหว่าง ๑๒-๑๖ ปี จำนวน ๑๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๒ และมีระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายเท่ากันที่ จำนวน ๕๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

๕.๑.๒ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความคิดเห็นมากเป็นอันดับหนึ่งคือ ด้านหลักสูตร อันดับสองคือ ด้านวิทยากร รองลงมาคือ ด้านระยะเวลา และอันดับสุดท้ายคือ ด้านสถานที่ และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

ด้านสถานที่โดยมีภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม รองลงมา คือ สิ่งแวดล้อมมีความร่มรื่น อากาศถ่ายเทได้ดี เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม และสถานที่ปฏิบัติธรรมเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน ลดหลั่นลงมา ตามลำดับ

ด้านหลักสูตร โดยมีภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ มีการสดมนต์ไหว้พระทุกวัน รองลงมา คือ มีเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม เหมาะสมกับวัย และหลักธรรมที่สอนสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้ ลดหลั่นลงมา ตามลำดับ

ด้านวิทยากร โดยมีภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ วิทยากรทั้งพระภิกษุ และฆราวาส สอนดี รองลงมา คือ วิทยากรฉายวีดิทัศน์พร้อมวิธีการสอนที่น่าสนใจกับเนื้อหาสาระได้ดี และ เนื้อหาธรรมะที่พระวิทยากรสอนเหมาะสมกับวัยของนักเรียน ลดหลั่นลงมา ตามลำดับ

ด้านระยะเวลา โดยมีภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ระดับความคิดเห็นมากเป็นอันดับหนึ่ง คือ นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่ดีจากผลการปฏิบัติธรรม รองลงมา คือ เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน และระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน ในการปฏิบัติธรรม มีความเหมาะสม ลดหลั่นลงมา ตามลำดับ

๕.๑.๓ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม นำไปสู่การตอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถแสดงรายละเอียดได้ ดังนี้

๑. ปัจจัยด้านเพศ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวม จำแนกตามเพศของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่แตกต่างกัน ตามระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐๐.๕ ซึ่งนำไปสู่การปฏิเสธสมมติฐาน

๒. ปัจจัยด้านอายุ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวม จำแนกตามอายุของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าไม่แตกต่างกัน ตามระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐๐.๕ ซึ่งนำไปสู่การปฏิเสธสมมติฐาน

๓. ปัจจัยด้านระดับชั้น การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวม จำแนกตามระดับชั้นของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่กำหนดไว้ ๐๐.๕ ซึ่งนำไปสู่การปฏิเสธสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่าด้านสถานที่บางครั้งจำนวนนักเรียนเข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมากเกินไปในบางครั้ง ทำให้เกิดความแออัดบ้าง ห้องน้ำ ห้องสุขา เหมือนกับว่าพอเพียง ก็อาจมีปัญหาบ้างในทุกที่ ก็ต้องยืดหยุ่นกันไป ตามสภาพและโอกาส เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติให้มากที่สุด ด้านหลักสูตรการนำด้านการสอนหลากหลายรูปแบบ ใช้เทคนิคนำเสนอที่ทันสมัย ด้านวิทยากรนักเรียนมีความคิดเห็นมากที่สุด ในประเด็นวิทยากรทั้งภิกษุและฆราวาส มีความเป็นกันเองระหว่างนักเรียน มีวิธีการสอนที่ตื่น่าสนใจ ด้านระยะเวลาบางครั้งการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวทำให้นักเรียนรู้สึกเบื่อ ควรหาวิชาการหรือนันทนาการต่างๆ มาสลับสับเปลี่ยนทำให้นักเรียนชวนติดตาม และให้ความสนใจ

## ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ โดยภาพรวมและจำแนกเป็นรายด้าน

จากการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่าโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

๑. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านสถานที่ โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ทางสำนักปฏิบัติธรรม ได้เตรียมความพร้อมในเรื่องของสถานที่ที่พักแยกเป็นสัดส่วนหญิงและชาย การจัดเตรียมอาหารและน้ำดื่มสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ ห้องน้ำอยู่ใกล้เรือนนอน มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน ผ้าห่ม) ให้นักเรียนทุกคน สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม มีความปลอดภัย มีเจ้าหน้าที่ตรวจเข้ามาตรวจความเรียบร้อย

๒. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านหลักสูตร โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ทางสำนักปฏิบัติธรรม ได้มีการมอบใบเกียรติบัตรให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม มีวิธีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายรูปแบบ และการเทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย มีการแยกฐานการปฏิบัติธรรม ฐานคุณธรรมจริยธรรม ฐานเล่นเกมส์สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ร่วมขอขมาโทษต่อคุณครู มีการเปิดใจในเรื่องความดี ความชั่ว ที่นักเรียนได้กระทำมาก่อนเข้าค่ายปฏิบัติธรรม และจะมีการเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่หลังได้รับการอบรมแล้ว

๓. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านวิทยากร โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ทางสำนักปฏิบัติธรรม ได้มอบหมายพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถได้ไปสอน พระวิทยากรภายในวัดมิให้เลือกหลายรูปที่มีความรู้ความสามารถ เหมาะสมกับการสอนในช่วงเวลาตารางที่กำหนดไว้ วิทยากรหมุนเวียนไม่ซ้ำซากจำเจ วิทยากรทั้งพระภิกษุและฆราวาสมีความเป็นกันเองระหว่างนักเรียนเข้าปฏิบัติธรรม มีการส่งพระวิทยากรเข้าอบรมเพิ่มเติมความรู้ความสามารถอยู่ตลอด มีสื่อใหม่ๆ ทันปัจจุบันมาให้ชมและแทรกธรรมะเข้าในเนื้อหา

๔. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ด้านระยะเวลา โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก อาจเป็นเพราะว่า ทางสำนักปฏิบัติธรรม ได้กำหนดเรื่อง วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน ให้มีความเหมาะสมกับวัย ไม่ทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อไม่อยากมาปฏิบัติ จัดแบ่งเวลาในการอบรมให้เกิดความหลากหลาย ไม่ทำรู้สึกเบื่อ ทำให้ออกปฏิบัติอยากร่วมกิจกรรม ทำให้รู้สึกอยากมาอีก รู้สึกว่าวันน้อยไปน่าจะมากกว่านี้ เช่น ๔ คืน ๕ วัน หรือ ๖ คืน ๗ วัน ไม่ทำรู้สึกกลัวที่ต้องไปปฏิบัติธรรม

## ๕.๒.๒ การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน ตามลำดับนัยสำคัญทางสถิติที่ได้กำหนดไว้ จึงปฏิเสธสมมติฐาน สามารถอภิปรายผลได้ว่า นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือว่าเพศชาย เมื่อมีความศรัทธา สนใจมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติธรรม ก็ย่อมได้รับผลของการปฏิบัติเช่นเดียวกัน ดังนั้นนักเรียนที่ปฏิบัติธรรมที่มีเพศแตกต่างกัน จึงมีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน

๒. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน ตามลำดับนัยสำคัญทางสถิติที่ได้กำหนดไว้ จึงปฏิเสธสมมติฐาน สามารถอภิปรายผลได้ว่า นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะมียุเท่าใด เมื่อมีความศรัทธา สนใจมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะทำความดีในช่วงระยะเวลาหนึ่งที่จะปฏิบัติธรรม ร่วมกับเพื่อนๆ ต่างห้อง ดังนั้นนักเรียนที่ปฏิบัติธรรมที่มีอายุแตกต่างกันเข้าร่วมปฏิบัติแนวเดียวกัน กลุ่มเดียวกัน สำนักปฏิบัติที่เดียวกัน จึงมีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน

๓. ระดับความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับชั้นต่างกัน มีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน ตามลำดับนัยสำคัญทางสถิติที่ได้กำหนดไว้ จึงปฏิเสธสมมติฐาน สามารถอภิปรายผลได้ว่า นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะมียุ่ระดับชั้นไหน เมื่อมีความศรัทธา สนใจมุ่งมั่น ตั้งใจที่จะทำความดีในระยะเวลา ๒ ถึง ๓ วัน ที่จะปฏิบัติธรรม ร่วมกับเพื่อนๆ ต่างชั้นเรียน ดังนั้นนักเรียนที่ปฏิบัติธรรมที่ระดับชั้นต่างกันเข้าร่วมปฏิบัติ สำนักปฏิบัติที่เดียวกัน จึงมีความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะการปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ พบว่าด้านสถานที่บางครั้งจำนวนนักเรียนเข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมากเกินไปในบางครั้ง ทำให้เกิดความแออัดบ้าง ห้องน้ำ ห้องสุขา เหมือนกับว่าพอเพียง ก็อาจมีปัญหาบ้างในทุกที่ ก็ต้องยืดหยุ่นกันไป ตามสภาพและ โอกาส เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติให้มากที่สุด ด้านหลักสูตรการนำด้านการสอนหลากหลายรูปแบบ ใช้เทคนิคนำเสนอที่ทันสมัย ด้านวิทยากรนักเรียนมีความ

คิดเห็นมากที่สุด ในประเด็นวิทยากรทั้งทฤษฎีและทฤษฎีปฏิบัติ มีความเป็นกันเองระหว่างนักเรียน มีวิธีการสอนที่ตื่นเต้นน่าสนใจ ด้านระยะเวลาบางครั้งการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวทำให้นักเรียนรู้สึกเบื่อ ควรหาวิชาการหรือนันทนาการต่างๆ มาสลับสับเปลี่ยนทำให้นักเรียนชวนติดตาม และให้ความสนใจ

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. ด้านสถานที่ ทางสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ มีห้องน้ำ ห้องสุขา ดูเหมือนว่ามีเพียงพอต่อความต้องการ แต่บางครั้งมีนักเรียนไปปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ก็อาจมีปัญหาบ้าง ก็ต้องยืดหยุ่นกันไปตามสภาพและโอกาส เพื่ออำนวยความสะดวกให้นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติธรรมให้มากที่สุด ควรมีป้ายบอกทางไปห้องน้ำ ห้องสุขา หรือสถานที่ถอดรองเท้า เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย

๒. ด้านหลักสูตร เนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ อาจจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจสำหรับนักเรียนในแต่ละระดับชั้น ทางสำนักปฏิบัติธรรมต้องปรับปรุงเนื้อหา แนะนำการสอนแนวใหม่โดยวิธีการฉายสื่อทำให้นักเรียนเกิดสนใจที่ติดตามดูและฟังเพื่อปฏิบัติตามในแต่ละขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง

๓. ด้านวิทยากร ทางสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ วิทยากรควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามวิทยากรถึงปัญหาที่นักเรียนไม่เข้าใจ หรืออยากทราบเหตุผลในเรื่องนั้นๆ ไม่ปล่อยให้ข้ามวันเก็บไปเป็นข้อสงสัย ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามในขณะนั้นทันที

๔. ด้านระยะเวลา ทางสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ การปฏิบัติธรรมสำหรับนักเรียนเป็นเรื่องปกติที่นักเรียนไม่ค่อยชอบ ควรหากิจกรรมอย่างอื่นมาร่วม จะได้ไม่ทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อ ควรแบ่งเวลาในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับวัยของนักเรียน ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ในการปฏิบัติธรรมมีความเหมาะสม เวลาปฏิบัติธรรมเป็นเวลาที่มีโอกาสพัฒนาตนในการทำความดี

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการปฏิบัติของนักเรียนจากสำนักปฏิบัติ หรือจากประชากรและกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นๆ เพิ่มจากกลุ่มที่ได้ศึกษาแล้ว

๒. ควรศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการปฏิบัติของนักเรียนจากสำนักปฏิบัติธรรมระดับแนวหน้าที่ได้รับการยอมรับ หรือที่ประสบความสำเร็จด้วยวิธีการสัมภาษณ์ในเชิงลึก

๓. ควรศึกษาในเชิงเปรียบเทียบระหว่างสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เพื่อจะได้ข้อมูล หรือได้ทราบ สำนักปฏิบัติใดมีความโดดเด่น หรือมีความพร้อมที่จะรองรับพุทธศาสนิกชนผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติธรรม

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พร้อมอรรถกถาภาษาไทย ชุด ๕๑ เล่ม.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

#### (๑) หนังสือ :

ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริเฉทที่ ๗

สมุจจัยสังคหวิภาค, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๓๔.

เขมรังสี ภิกขุ, ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน, กรุงเทพมหานคร : ขุนทองอุตสาหกรรมและการ

พิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, รวบรวมและเรียบเรียง, สมเด็จพระพุทธา

จารย์กับการวิปัสสนาธุระ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๓๓.

จำริญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาธุระ, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐.

ฐิตาณ โณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ชนิด อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ชานินทร์ ศิลป์จำริญ, การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, กรุงเทพมหานคร : บิส

ซิเนสอาร์แอนดี, ๒๕๕๒.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนา

เพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘ - ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ ชะนะกาภิวงสะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.

พระคัมภีร์สาราถิวังศ์ (แปลและเรียบเรียง), มหาสติปฐฐานทางสู่พระนิพพาน, กรุงเทพมหานคร :

ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑.

พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.๕), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชค ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, กรุงเทพมหานคร : บจก. อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_, วิปัสสนาญาณโสภณ, กรุงเทพมหานคร : บจก.ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_, โขธิปักขยธรรม ๓๗ ประการ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), วิปัสสนาภาวนา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจาริยะ, วิปัสสนาธุระ, กรุงเทพมหานคร : บจก. ซี ๑๐๐ ดีไซน์, ๒๕๓๖.

พระมหาบุญชิต ญาณสํวโร, สถาบันวิปัสสนาธุระ, ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระมหาไสว ญาณวิโร, “คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_, คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์ต์, รวบรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔, ชลบุรี : สำนักพิมพ์มูลนิธิเวกอาศรม, ๒๕๓๗.

พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์(แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑.

พระศรีวราญาณ วิ, มาตรฐานวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ - ยุบหนอ, กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณสํวโร), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.



พระโสภณ มหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาคอ), **วิปัสสนาญาณเล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘) ตรวจชำระ, พระคันธสารากวีวงศ์เรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘).

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอาจารย์อาสาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีตภา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรคเล่ม ๑**, กรุงเทพมหานคร : บจก อมรินทร์ พรินติ้ง, ๒๕๓๓.

สำนักนโยบายและแผนการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงการศึกษา, **พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๒**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ครุสภา.

สิน พันพินิจ, **เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร : บริษัท จูนพับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๗.

สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๒.

สุภีร์ ทุมทอง, **สติปัฏฐาน ๔**, กรุงเทพมหานคร : ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๑.

สุรางค์ ไคว์ตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุวิมล ตีรกานันท์, **การสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ : แนวทางสู่การปฏิบัติ**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

## (๒) วิทยานิพนธ์

ทรงวิทย์ แก้วศรี, “การศึกษาวิเคราะห์ยุทธวิธีในการประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้า”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

พรครูวิสุทธิธีรญาณ วิ, ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษา สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ณ วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ์)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต พธ.ม (พระพุทธศาสนา)**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส เสถียมจิตต์), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาเข้มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิลือ ไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพรครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถวนฺโณ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาบูรณะ ชาตเมธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตฺตมฺโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระมหาสุชน ยสสีโล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาศาสนาและปรัชญา**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พันตรีหญิงลดา แก้วกูร, “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดิปกน้ำกับสำนักหลวงพ่อดำ”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

ภวานีย์ นุชวรรณ, “การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับ ปฏิบัติกรรมฐาน วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล ๒๕๓๕.

อภิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

### (๓) บทความออนไลน์

ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวง.(๒๕๕๔), ๓๑ นโยบายหลักด้านการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ : เข้าถึงเมื่อ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๕ ฐานข้อมูลเข้าถึงได้จาก <http://2//www/moe.go.th>(ออนไลน์).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม**  
**ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒**

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน คือ**

ตอนที่๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่๒ ความคิดเห็นด้านสถานที่ ด้านหลักสูตร ด้านวิทยากร ด้านระยะเวลา ของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

ตอนที่๓ ข้อเสนอแนะทั่วไป ของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒

ผู้ศึกษาขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฐมฺมวโร (วัฒนคุณ)  
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม**  
**ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒**

**ตอนที่ ๑ : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** กรุณาขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงตามสภาพความเป็นจริงของท่าน

๑. เพศ  ๑. ชาย  
 ๒. หญิง
๒. อายุ  ๑. ต่ำกว่า ๑๒ ปี  
 ๒. ๑๒-๑๖ ปี  
 ๓. ๑๖ ปีขึ้นไป
๓. ระดับชั้นชั้น  ๑. ประถมศึกษา  
 ๒. มัธยมศึกษาตอนต้น  
 ๓. มัธยมศึกษาตอนปลาย

**ตอนที่ ๒ : การศึกษาความคิดเห็นด้านสถานที่**

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อความในตารางแล้วขีด ✓ ในช่องท่านเห็นชอบเพียงช่องละ ๑ แห่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น (จากมากไปน้อย)				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑	สถานที่ปฏิบัติธรรมเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน					
๒	สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นส่วนได้อย่างเหมาะสมกับเพศและวัย					
๓	ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัดต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
๔	สถานที่ปฏิบัติมีความสะอาด สว่าง สงบ และมีความเป็นระเบียบ					
๕	สถานที่สะดวกต่อการเดิน นั่ง ในการปฏิบัติธรรม					
๖	ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อจำนวนผู้ปฏิบัติธรรม					
๗	สถานที่รับประทานอาหารเป็นสัดส่วน มีความสะอาดถูกสุขอนามัย					
๘	สถานที่พักผ่อนเป็นสัดส่วนตามเพศ และวัย					
๙	สถานที่พักผ่อน มีที่นอน หมอน ผ้าห่มเพียงพอ					
๑๐	สิ่งแวดล้อมมีความร่มรื่น อากาศถ่ายเทได้ดี					



**ตอนที่ ๓ : การศึกษาความคิดเห็นด้านหลักสูตร**

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในตารางแล้วขีด ✓ ในช่องท่านเห็นชอบเพียงช่องละ ๑ แห่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น (จากมากไปน้อย)				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑	มีเนื้อหาด้านคุณธรรม จริยธรรม เหมาะสมกับวัย					
๒	มีเนื้อหาด้านการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการอธิบายขั้นตอนเป็นลำดับ ง่ายต่อการเข้าใจ					
๓	เนื้อหาสอดคล้องหลักธรรมที่เข้าใจได้ง่าย และสอนให้รู้จักกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูบาอาจารย์					
๔	มีการสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน					
๕	มีการสมาทานศีล ๕ และอธิบายให้เข้าใจความหมาย					
๖	หลักธรรมที่สอนสามารถนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้					
๗	สอนให้รู้จักการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นกัลยามิตรที่ดี					
๘	หลักสูตรมีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน สอนให้รักเคารพ เทิดทูน สถาบันหลักของชาติ					
๙	เนื้อหาสาระมีความเหมาะสมกับระยะเวลาในการปฏิบัติธรรม					
๑๐	เนื้อหาการสอนสร้างศรัทธา อยากทำบุญถวายสังฆทาน สร้างความดี					

**ตอนที่ ๔:** การศึกษาความคิดเห็นด้านวิทยากร

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความในตารางแล้วขีด ✓ ในช่องที่ท่านเห็นชอบเพียงช่องละ ๑ แห่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น (จากมากไปน้อย)				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑	วิทยากรทั้งพระภิกษุ และฆราวาส สอนดี					
๒	วิทยากรเป็นกัลยาณมิตรที่ดี และมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
๓	วิทยากรใช้วิธีการสอนเชิงนันทนาการและวิชาการคู่กัน พร้อมทั้งใช้โสตทัศนูปกรณ์ในการนำเสนอได้อย่างเหมาะสม					
๔	วิทยากรสอนให้คิดวิเคราะห์ตามความเป็นจริงในชีวิต					
๕	พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ ในการแนะนำให้เข้าใจการปฏิบัติตามสภาพจริง					
๖	วิทยากรให้ความรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม พร้อมยกตัวอย่างประกอบทำให้เข้าใจง่าย					
๗	เนื้อหาธรรมะที่พระวิทยากรสอนเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
๘	วิทยากรมีความเข้าใจ และความต้องการของนักเรียน					
๙	นักเรียนสามารถซักถามวิทยากรได้เป็นระยะๆ					
๑๐	วิทยากรฉายวิดีโอทัศน์พร้อมวิธีการสอนที่น่าสนใจกับเนื้อหาสาระได้ดี					

**ตอนที่ ๕ :** การศึกษาความคิดเห็นด้านระยะเวลา

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านข้อความในตารางแล้วขีด ✓ ในช่องท่านเห็นชอบเพียงช่องละ ๑ แห่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น (จากมากไปน้อย)				
		มากที่สุด (๕)	มาก (๔)	ปานกลาง (๓)	น้อย (๒)	น้อยที่สุด (๑)
๑	ระยะเวลา ๒ คืน ๓ วัน ในการปฏิบัติธรรม มีความเหมาะสม					
๒	เวลาปฏิบัติธรรม เป็นเวลาที่นักเรียนมีโอกาสพัฒนาตนในการทำสมาธิ					
๓	การฝึกสมาธิในการนั่ง และเดินจงกรมมีความเหมาะสมกับเวลา					
๔	ตารางการฝึกปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมมีความเหมาะสม					
๕	เวลาทำวัตรไหว้พระสวดมนต์เช้า-เย็น มีความเหมาะสม					
๖	กิจกรรมแต่ละวันมีความเหมาะสมดีแล้ว					
๗	เวลารับประทานอาหารตรงต่อเวลา มีความเหมาะสมกับวัยของนักเรียน					
๘	นักเรียนได้ใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่าต่อการปฏิบัติธรรม					
๙	การปฏิบัติธรรมมีเวลาทำกิจส่วนตัวได้ตามความเหมาะสม					
๑๐	นักเรียนได้เห็นคุณค่าของการดำเนินชีวิตที่ดีจากผลการปฏิบัติธรรม					

**ตอนที่ ๖ : ข้อเสนอแนะทั่วไป**

๑) ด้านสถานที่ที่มีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง ?

.....  
.....  
.....

๒) ด้านหลักสูตรมีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง ?

.....  
.....  
.....

๓) ด้านวิทยากรมีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง ?

.....  
.....  
.....

๔) ด้านระยะเวลาที่มีข้อเสนอแนะอะไรบ้าง ?

.....  
.....  
.....

\*\*\*\*\*

**ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม**

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย

๑. พรกรวิสุทธิธีรญาณ วิ. (วิปัสสนา)  
เจ้าอาวาสวัดสามง่าม เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒
๒. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย  
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
๓. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม  
รองคณบดีฝ่ายบริหาร และอาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๔. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อินตา ศิริวรรณ  
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. นายกิตติศักดิ์ นิยมราษฎร์  
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนสามัคคีวิทยา(เชื้อผู้ดีอุปถัมภ์)

ภาคผนวก ค  
หนังสือออกในการดำเนินการวิจัย

ที่ ศษ ๖๑๐๓.๓/ ๑๖๘



## คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 วัดศรีสุทธาราม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## น้มีสการ พระครูวิสุทธิธีรญาณ

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสุทธิ ฉายา ธมฺมวโร รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๔ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว ดังนั้นทางโครงการหลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ ต่อการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)  
 ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษากิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๓๓

ที่ ศษ ๖๑๐๓.๓ / ๓๑๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฉายา ธมฺมวโร รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๕ นิติตปริญญาโท  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติ  
ธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว ดังนั้นทาง  
โครงการหลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์  
ต่อการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยของนิติตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
ดังกล่าวและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษามจร.

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๓๓

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๓๑๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฉายา ธมฺมวโร รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๕ นิติตปริญญาโท  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติ  
ธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว ดังนั้นทาง  
โครงการหลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์  
ต่อการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยของนิติตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย  
ดังกล่าวและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษาศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษาศึกษาและกิจการคณะสงฆ์ คณะครุศาสตร์ มจร. โทร ๐๘๔-๑๐๔-๔๒๓๓

ที่ ศษ ๖๑๐๓.๓ / ๓๑๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฉายา ธมฺมวโร รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๕ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว ดังนั้นทางโครงการหลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษาศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ที่ ศษ ๖๑๐๓.๓/ ๑๖๘



## คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 วัดศรีสุทธาราม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
 โทร. / ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

นมัสการ นายกิตติศักดิ์ นียมราษฎร์

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฉายา ธมฺมวโร รหัสประจำตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๔ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ดังกล่าว ดังนั้นทางโครงการหลักสูตรฯ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ ต่อการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าวและขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ที่ ศษ ๖๑๐๓.๓/ ๒๕๕



คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วัดศรีสุदारาม บางขุนนนท์ กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐  
โทร./ ๐๘๕-๐๖๘-๔๕๓๗, ๐๘๑-๕๑๗-๖๑๕๒

๕ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระครูวิสุทธิธีรญาณ เจ้าอาวาสวัดสามง่าม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ๒๗๘ ชุด

ด้วย พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฉายา ธมฺมวโร รหีตประจําตัว ๕๔๐๑๔๐๒๔๕๔  
นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อการปฏิบัติธรรม  
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ และทาง  
โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบคุณในความ  
เอื้อเฟื้อทางวิชาการ มา ณ โอกาสนี้

จึงนําสถการมาเพื่อโปรดพิจารณาและให้ความอนุเคราะห์

นมัสการด้วยความเคารพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

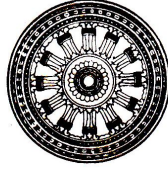
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการบริหารการศึกษา

บัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๓๑๕๔ ต่อ ๒๑๐๕

ภาคผนวก ง  
หนังสือแต่งตั้งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี



ประกาศมหาเถรสมาคม  
เรื่อง สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๕ ตรี แห่งพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยอนุมัติของมหาเถรสมาคม ในการประชุมครั้งที่ ๑๒ / ๒๕๔๗ เมื่อวันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๗

จังหวัด.....สามง่าม.....ตำบล.....ลำโพ.....  
อำเภอ.....บางบัวทอง.....จังหวัด.....นนทบุรี.....เป็นสำนักปฏิบัติธรรม  
ประจำจังหวัด แห่งที่.....๒.....

ขอให้เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม จงเป็นภาระธุระในการฝึกอบรมธรรมปฏิบัติ  
แก่บรรพชิตและศฤง์สัทธิ์ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักปฏิบัติ

ประกาศ ณ วันที่ ๙ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

สมเด็จพระราชาคณะ

(สมเด็จพระพุฒาจารย์)

ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

ประธานกรรมการมหาเถรสมาคม



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูสังฆรักษ์วิสิทธิ์ ฐมฺมวโร (วัดนาค)
- เกิด : ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- สถานที่เกิด : ๑๔๕ หมู่ ๖ ตำบลโสนลอย อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๕ นักธรรมชั้นเอก  
พ.ศ. ๒๕๔๖เปรียญธรรม ๑-๒  
พ.ศ. ๒๕๕๑ ประกาศนียบัตรวิปัสสนาภานา (ปว.ภ.)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาพิศึกษาพุทธโฆส  
พ.ศ. ๒๕๕๕ พุทธศาสตรบัณฑิต (พ.ธบ.)  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาพิศึกษาพุทธโฆส
- อุปสมบท : ๒๑ ตุลาคม ๒๕๔๑ วัดลำโพ ตำบลลำโพ  
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
- สังกัด : วัดสามง่าม ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี
- ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสามง่าม
- เข้าศึกษา : .....๑ / มิถุนายน / ๒๕๕๔
- สำเร็จการศึกษา : .....๗ / มีนาคม / ๒๕๕๖
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสามง่าม ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี