

**รายงานการวิจัยฉบับความก้าวหน้า**

**เรื่อง**

**รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน**

**จังหวัดนครปฐม**

**A MODEL APPLICATION OF MINDFULNESS PRINCIPLES TO** **JUVENILE**

**NAKHON PATHOM PROVINCE.**

**โดย**

**พระมหาถนอม ฐานวโร, ดร.**

**พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ดร.**

**พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนฺโต**

**ผศ.ดร. สายน้ำผึ้ง รัตนงาม**

**ผศ.พิเศษ ดร.สรวิชญ์ วงษ์สอาด**

**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี**

**พ.ศ. ๒๕๖๗**

**ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**MCU ว.175/2567**

****

**โครงร่างงานวิจัย**

**เรื่อง**

**รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน**

**จังหวัดนครปฐม**

**a model application of mindfulness principles to juvenile**

**nakhon pathom province.**

**โดย**

**พระมหาถนอม ฐานวโร, ดร.**

**พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ดร.**

**พระมหาณรงค์ศักดิ์ สุทนฺโต**

**ผศ.ดร. สายน้ำผึ้ง รัตนงาม**

**ผศ.พิเศษ ดร.สรวิชญ์ วงษ์สอาด**

**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี**

**พ.ศ. ๒๕๖๗**

**ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**MCU ว.175/2567**

**สารบัญ**

**หน้า**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **สารบัญ** | |  |
| **บทที่ ๑** | **บทนำ** | ๑ |
|  | ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
|  | ๑.๒ คำถามการวิจัย | ๔ |
|  | ๑.๓ วัตถุประสงค์ | ๕ |
|  | ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย | ๕ |
|  | ๑.๕. นิยามศัพท์เฉพาะ | ๖ |
|  | ๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย | ๖ |
| **บทที่ ๒** | **แนวคิด ทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** | ๗ |
|  | ๒.๑ มหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก | ๗ |
|  | ๒.๒ วิปัสสนากรรมฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค | ๒๐ |
|  | ๒.๓ พัฒนาการปฏิบัติกรรมฐาน | ๒๖ |
|  | ๒.๔ สุขภาวะทางปัญญา | ๓๘ |
|  | ๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๔๒ |
|  | ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย | ๔๕ |
| **บทที่ ๓** | **วิธีดำเนินการวิจัย** | ๔๖ |
|  | ๓.๑ รูปแบบการวิจัย | ๔๖ |
|  | ๓.๒ ข้อมูลพื้นที่วิจัย | ๔๗ |
|  | ๓.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ | ๔๗ |
|  | ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ๔๗ |
|  | ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล | ๔๘ |
|  | ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย  ๓.๗. ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ | ๔๙  ๕๑ |
|  | | |
|  |  |  |
|  | **บรรณานุกรม** | **๕๒** |
|  | **ประวัติ** | **๕๖** |

**บรรณานุกรม**

**๑. ภาษาไทย  
 ก. ข้อมูลปฐมภูมิ**

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

**ข. ข้อมูลทุติยภูมิ**

พระพุทธโฆสาจารย์ **วิสุทฺธิมคฺคปกรณํ ปฐโม - ทติโย ภาโค.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬา  
ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_\_\_\_. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๕๙.

\_\_\_\_\_\_\_\_. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_\_\_\_. **ปกรณ์วิเสสบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_\_\_\_. **ธมฺมปทฏฐกถา ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา.** กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย **มงฺคลตฺถทีปนี (ปฐโม ภาโค)** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

**(๑) หนังสือ:**.

ศูนย์สุขภาพจิต ๖, **สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓,** (กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓.

พระอนุรุทธาจารย์,**อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถ วิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎีกา,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์,** (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราช วิทยาลัย, ๒๕๓๘.

โกเอ็นก้า, **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่ความหลุดพ้น,** แพ็ททริค กิฟเวน-วิลสัน สุธี ชโยดม แปล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, มปป.

วศิน อินทรสระ, สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บรรณาคาร, ๒๕๒๑.

พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบ เรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ แปลและเรียบเรียง, **อภิธัมมัตถสังคหะ และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับ แปลเป็นภาษาไทย,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๒๕.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พระพุทธประวัติ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท   
อัมรินทร์พริ๊นติ้งแอนพับลิชชิ่ง จำกัด, มปป.

วริยา ชินวรรโณและคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **หลักปฏิบัติสมถะ–วิปัสสนากรรมฐาน,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

โกมาตรจึงเสถียรทรัพย์และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์. สุขภาพทางปัญญา : จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์. พิมพ์ที่บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด นนทบุรี: สำนักงาน คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๐.

พิณณภา แสงสาคร. การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบท ของสังคมไทย. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔.

**(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :**

พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร) , **วิปัสสนาวงศ์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา:  
https://kalyanamitra.org/book/index\_dhammabook\_detail.php?id=๔๓.

น.พ.สุรพงศ์ อ้าพันวงษ์, อีกหนึ่งมุมมองของความเครียด , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา:https://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm.

**บทที่ ๑**

**บทนำ**

**๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านของสังคม โดยส่งผลกระทบอยางรุนแรงต่อเด็กและเยาวชนความเครียด เป็นความรู้สึกตึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนเนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือภายใน ไม่ว่าจะเป็นอันตรายจริง ๆ หรือไม่ เช่น อากาศร้อน ถูกติเตียนต่อหน้าสาธารณชนหรือได้รับสิ่งเร้า ประสบการณ์อื่น ๆ ที่ไม่น่าชอบใจ และโดยทั่วไปหมายถึงอารมณ์เชิงลบ ซึ่งบุคคลปกติพยายามจะหลีกเลี่ยง เป็นอารมณ์ที่เกิดพร้อมกับการปรับตัวทางสรีรภาพทางประชาน (Cognition) และทางพฤติกรรมความเครียดเล็กน้อยอาจเป็นเรื่องที่น่าต้องการ มีประโยชน์และแม้แต่ดีต่อสุขภาพ เช่น ความเครียด “เชิงบวก” ที่ช่วยให้นักกีฬาเล่นกีฬาได้ดีขึ้น มันยังเป็นปัจจัยสร้างแรงจูงใจ การปรับตัว และการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความเครียดเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกแห่งทุกเวลา[[1]](#footnote-1) แต่การเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่มั่นคงเปลี่ยนแปลงง่าย นอกจากนั้นย่อมส่งผลไปถึงประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อมและเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลเกิดความตึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง ความสุขทางใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับการหลงเสพหรือนิยมบริโภควัตถุเป็นสำคัญ แต่ขึ้นอยู่กับการมีปัญญาที่ถูกต้องดีงาม เพราะปัญญาจะเป็นตัวนำทางให้เกิดการใคร่ครวญพิจารณาอย่างรอบคอบและรอบด้านรู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผลจนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่งปัญญาและสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ ปัญญาจะช่วยให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงของชีวิตซึ่งจะช่วยให้บุคคลไม่เป็นทุกข์กับความผันผวนปรวนแปรของชีวิตและโลก จะช่วยรักษาความสงบของใจไว้ได้ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอกและประเสริฐกว่าความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจอันเกิดการเสพสิ่งภายนอกทั้งหลาย เป็นความสุขที่เป็นอิสระอย่างแท้จริง

การมีปัญญาก็คือการมีความรู้ ความคิดที่ถูกต้องดีงาม เป็นการรู้เท่าทันความจริงของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข มีมุมมองต่อโลกในทางที่เป็นบวก ปัญญาชนิดนี้เรียกว่า สุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญานับว่าเป็นจุดศูนย์กลางที่จะช่วยให้บุคคลเกิดสุขภาวะในด้านอื่น ๆ ตามมาประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตและสุขภาวะทางสังคม หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญาแล้ว ความสุขทั้ง 3 ประการนั้นจะเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้หรือเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน (กาย จิต สังคมและปัญญา) จึงมีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็น องค์รวมโดยมีสุขภาวะทางปัญญาเป็นศูนย์กลาง การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทยในปัจจุบัน ได้แบ่งเป็นหลายรูปแบบที่เป็นกระแสหลักมีเพียง 5 รูปแบบ ที่มีผู้นิยมเข้าไปปฏิบัติเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะสายพองยุบนั้นมีสืบต่อมาจากประเทศพม่า ครั้งเมื่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ไปสืบต่อการปฏิบัติธรรมจากประเทศพม่าแล้วกลับมาตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรม ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ซึ่งรู้จักในชื่อเรียกว่า สายพอง-ยุบ อย่างไรก็ตามการปฏิบัติธรรมที่ถือได้ว่าเป็นกระแสหลักนั้น ยึดตามแนวทางของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก การดำเนินงาน ยึดหลักการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยให้เป็นสถานที่ศึกษาค้นคว้าวิจัยและการปฏิบัติธรรมให้เป็นแหล่งเรียนรู้และแหล่งฝึกอบรมทางพระพุทธศาสนา ปฏิบัติงานสนองนโยบายและวัตถุประสงค์ของจังหวัดนครปฐมที่ได้ประกาศเป็นพันธกิจไว้นั้น ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในโรงเรียนให้มีศีลธรรมและคุณธรรมจริยธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจทำให้เยาวชนและชุมชนเข้าใจนำไปปฏิบัติตามแนวทางของหลักพระพุทธศาสนา เด็กและเยาวชนในชุมชนจะได้รักใคร่สามัคคีกลมเกลียวกันเกิดความสงบสุขขึ้นในสังคม

สังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด เทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง แต่ขณะนี้ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรน่า 2019 (COVID-19) ได้อุบัติขึ้นและแผ่ขยายไปทั่วโลก ซ้ำเติมให้ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิตกกังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม และเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่น้ามาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายได้ ประเทศไทยมีตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม[[2]](#footnote-2) ในทางพระพุทธศาสนา เชื่อว่า “จิต” เป็นธรรมชาติที่คิดหรือรู้อารมณ์ เกิด-ดับอยู่ ตลอดเวลา ไม่ใช่ตัวตนที่ถาวร ในพระอภิธรรมระบุว่า จิต[[3]](#footnote-3) มีความสำคัญยิ่งต่อชีวิตของมนุษย์ เพราะว่าจิตเป็นหลักของสภาวธรรมที่เกิดในโลก มีหน้าที่ควบคุมและสั่งการให้มนุษย์กระทำสิ่งต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดี (กุศลจิต) ทั้งฝ่ายชั่ว (อกุศลจิต) จิตถูกปรุงแต่งโดยปัจจัย มีภาวะซึ่งเป็นไปตามสามัญญลักษณะ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคทางจิตเกิดเพราะใจมีความรู้สึกวิตกกังวลจากความเจ็บป่วย ทางกายกลัวตาย กลัวเสียของรัก อารมณ์ท้อแท้ หมดอาลัยในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ส่งผลต่อตนเอง และก่อให้เกิดปัญหาสังคมด้านต่าง ๆ ตามมา มีปัญหาฆาตกรรม ปัญหาโจรกรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น การพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาจะนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด ซึ่งจะเป็นการพัฒนามนุษย์ อย่างสมบูรณ์คือนิพพาน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตที่ฝึกฝนดีแล้วสามารถนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากอำนาจของกิเลส บรรลุนิพพานได้”[[4]](#footnote-4)

ในทัศนะทางพุทธศาสนา มนุษย์เป็นผู้มีศักยภาพในการคิด การใช้เหตุผลและเป็นผู้มีจิตใจสูงประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ อันเป็นคุณสมบัติพิเศษที่ท้าให้มนุษย์ต่างจากสัตว์ชนิดอื่น ๆ มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนาและสามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองไปสู่ชีวิตที่ดีงามได้ มิฉะนั้น มนุษย์จะไม่แตกต่างจากสัตว์ที่อาศัยสัญชาตญาณในการดำเนินชีวิต การที่มนุษย์รู้จักเหตุ รู้จักผล มนุษย์จึงสามารถแยกแยะดีและชั่ว รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ รู้จักความจริงและความเท็จและสามารถ คิดในสิ่งที่ซับซ้อนได้มากกว่าสัตว์อื่น ๆ รวมไปถึงสามารถให้คุณค่าแก่สิ่งทั้งหลายด้วย ดังนั้น มนุษย์จึงควรต้องมีการฝึกฝนและมีการพัฒนาทางความคิดและจิตใจให้เป็นผู้มีจิตใจสูงดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพาน สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา เป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์ทางพุทธศาสนา เพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง มีชีวิตที่ดีและประเสริฐ ประกอบด้วยอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา เรียกย่อ ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้กายวาจาเกิดความสะอาดเรียบร้อย สมาธิเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ปัญญาเป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งหรือเกิดวิปัสสนาญาณคือเห็นแจ้ง ในพระไตรลักษณ์ไตรสิกขา จัดว่าเป็นหนทางเดียวกันกับอริยมรรค เรียกว่า ทางสายตรง เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน ศีลเป็นบันไดขั้นต้นหรือเริ่มแรกก้าวไปสู่การปฏิบัติขั้นสมาธิและ ปัญญา ตามลำดับ เพื่อเข้าถึงเป้าหมายคือหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะโดยสิ้นเชิง ข้อนี้ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สมาธิที่ศีลอบรมแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิอบรมแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”[[5]](#footnote-5) ในผู้ที่มีสมาธิดีหรือหมั่นฝึกสมาธิอยู่เสมอ ย่อมมีจิตใจและอารมณ์สงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวอาจมีผลช่วยในการรักษาโรคทางกายที่มีสาเหตุมาจากความแปรปรวนทางอารมณ์ได้ ช่วยทำให้ความโกรธ หรือความตึงเครียดทางอารมณ์คลายลง[[6]](#footnote-6) จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์ แบบตามแนวพุทธ ซึ่งเกิดประโยชน์แก่ชีวิต 3 ประการ[[7]](#footnote-7) คือ 1) ประโยชน์ในปัจจุบัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบันและทำให้สังคมสงบสุขไปด้วย 2) ประโยชน์ในชาติหน้า เมื่อเกิดชาติต่อไปก็มีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง 3) ประโยชน์อย่างสูงสุด การบรรลุมรรคผล นิพพาน ตัดกิเลสได้ ไม่ต้องเวียนว่าย ตาย เกิด ให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป การที่บุคคลจะได้รับ ประโยชน์ทั้ง ๓ นี้ได้บริบูรณ์หรือมากน้อยแค่ไหนนั้นขึ้นอยู่กับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละบุคคล ถ้าทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนาหรืออบรมตนอย่างจริงจังเพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งหรือ ทั้ง 3 อย่างตามที่ตนได้วางไว้ ก็จะได้รับผลที่สุดอย่างแน่นอน แม้บางอย่างจะต้องใช้เวลานานข้ามภพ ข้ามชาติก็ตาม แต่สำหรับประโยชน์ในปัจจุบันนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง เพราะธรรมในพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน

การพัฒนาสังคมไทยหรือพัฒนาชุมชน โดยเฉพาะการพัฒนาเยาวชนไทยนั้นจะต้องมีการพัฒนาคนก่อน เพื่อสร้างคนให้มีความเข้มแข็ง 3 ประการ คือ 1) ความเข้มแข็งทางพฤติกรรม ได้แก่ ความขยันขันแข็งจริงจังในการทำงาน 2) ความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การช่วยเหลือตนเอง ไม่รอคอยความช่วยเหลือจากภายนอก 3) ความเข้มแข็งทางปัญญา ได้แก่ความพยายามทำด้วยตัวเอง ใช้ปัญญาเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา พระพุทธศาสนามีความเหมาะสมกับการพัฒนาสังคมไทยเป็นอย่างยิ่ง เพราะหลักพุทธธรรมเป็นการสร้างคนที่มีคุณภาพชีวิตทำให้คนในสังคมดำเนินชีวิตบนฐานแห่งความจริง รู้จักพึ่งพาตนเอง ขยัน ประหยัด เรียบง่าย ใฝ่สันติ มีศีลธรรม เผื่อแผ่ความรักและปราศจากความเห็นแก่ตัว ในการแก้ปัญหาด้านศีลธรรมของเยาวชน จึงจำเป็นต้องมีการนำหลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐมมีหลักการและแนวทางแห่งการพัฒนาอย่างเหมาะสม เข้าไปเผยแพร่ ฟื้นฟูให้แก่ชาวชนบทเพื่อทำให้สังคมชนบทสามารถประสานการพัฒนาทางด้านวัตถุและจิตใจให้สอดคล้องกลมกลืนกันเพื่อเป้าหมายแห่งความพ้นทุกข์ได้อย่างหมดจด ทั้งนี้ต้องเน้นว่าการที่จะมีการพัฒนาทางด้านจิตใจ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ในฐานะหน่วยงานราชการที่มีภาระหน้าที่ในการส่งเสริมให้สังคมไทยมีคุณธรรมจริยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา จึงได้กำหนดโครงการกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพให้เด็กและเยาวชนได้นำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการแก้ไขปัญหา จากความสำคัญและความเป็นมาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ ในการสนองนโยบายรัฐบาล ด้วยการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อนำมาประยุกต์แก้ปัญหาสังคม ในการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคมที่รวดเร็วและซับซ้อน จำเป็นต้องมีการเสริมสร้างความแข็งแกร่งของโครงสร้างเด็กและเยาวชนในโรงเรียนต่าง ๆ ภายในประเทศให้มีศักยภาพ มีการพัฒนาที่เป็นธรรมสร้างความเข้มแข็งในเด็กและเยาวชน พื้นฟูอนุรักษ์ทรัพยากร  
ธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมให้สมบูรณ์มั่นคง เพื่อเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของเด็กและเยาวชนด้วยการนำหลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา

จากสภาพปัญหาผู้วิจัยเห็นว่า “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม ให้เป็นแหล่งฝึกอบรม ทางพระพุทธศาสนาของการปฏิบัติธรรม จังหวัดนครปฐม ให้เกิดประโยชน์แก่เด็กและเยาวชนเกิดสุขภาวะทางปัญญาสูงสุดดังที่พระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 5 ดังปรากฏคือ อะไรขาดเติมให้เต็ม และพระราชดำริของในหลวง รัชกาลที่ 9 ดังปรากฏคือที่ขาดก็เติมให้เต็ม ที่เต็มให้รู้จักพอ ที่พอให้รู้จักแบ่งปัน ที่แบ่งก็ให้เป็นธรรม เพื่อดำรงรักษาและสืบทอด การใช้หลักสติปัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้คงอยู่คู่กับศาสนาพุทธเปรียบเสมือนคำสอนในทุกศาสนาที่ยังคงอยู่คู่โยคีผู้ปฏิบัติ อันเป็นประโยชน์สุขของมรรค ผล นิพพานสืบไป

**๑.๒ คำถามการวิจัย**

๑.๒.๑ เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ว่าเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ว่าเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ว่าเป็นอย่างไร

**๑.๓ วัตถุประสงค์**

๑.๓.๑ เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับ  
สุขภาวะทางปัญญา

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๓.๓ เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

**๑.๔ ขอบเขตการวิจัย**

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม โดยจัดเวทีสนทนากลุ่มระดับชุมชนในการหาแนวทางแก้ปัญหาและกิจกรรมเกี่ยวเนื่องกับรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกตกิจกรรมกำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นใช้การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research)การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีวิทยาวิจัยการแบบผสมผสาน ดังนี้

๑.๑) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุมภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมารูปแบบที่เหมาะสมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

๑.๒) การศึกษาในภาคสนามเชิงคุณภาพและปฏิบัติ (Field Study/ Qualitative Research /Action Research) ศึกษาข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม จัดเวทีสนทนากลุ่มของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม เพื่อประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาแนวทางการออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาพัฒนาเด็กและเยาวชน

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงลึกมุ่งเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus Group) ร่วมกับนักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอเอกวิทยาและนักวิชาการอิสระ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาประมวลองค์ความรู้

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย การสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การปฏิบัติการในพื้นที่

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาทั้งในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย การปฏิบัติการในพื้นที่เป็นกระบวนศึกษาวิจัยโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

**๑.๕ คำนิยามศัพท์เฉพาะ**

**รูปแบบการประยุกต์** หมายถึงการนําบางสิ่งมาใชประโยชนโดยปรับใชอยางเหมาะสมกับสภาวะที่เฉพาะเจาะจง นํามาใชประโยชนในการปฏิบัติ โดยปรับใหเขากับบริบทแวดลอมที่เปนอยู  
อยางเหมาะสมในการนําหลักสติปฏฐาน ๔ อันเปนหลักแหงการปฏิบัติธรรมมาประยุกตใชกับเด็กและเยาวชนที่ปฏิบัติธรรมในจังหวัดนครปฐม

**หลักสติปัฏฐาน** หมายถึง รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของมหาสติปัฎฐานตามกรอบของคัมภีร์ การเพียรใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและใจ(กาย เวทนา จิต และธรรม) อันเป็นที่ตั้งที่ระลึกแห่งการฝีกฝนอบรมจิตใจเกิดสติ และปัญญา รู้เท่าทันความเป็นจริงที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ เพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้งด้วยการคิดตามเหตุด้วยผล

**การเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา** หมายถึง การเสริมสร้างองค์ประกอบของสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งมองว่า กาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นสิ่งที่ไม่แยกขาดจากกัน แต่ผสานและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอยู่ โดยเฉพาะปัญญาในการรู้เท่าทัน เหตุและธรรมชาติตามที่เป็นจริง (อิทัปปัจยตา) รวมถึงปัญญาที่เป็นเครื่องออกจากทุกข์ นำไปสู่อิสรภาพที่ปลอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ซึ่งมีนัยเชิงศีลธรรมและความดีงามรวมอยู่ด้วย ส่วนวิธีการเน้นการเจริญสติ ภาวนาในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการพัฒนาวิธีคิดที่มองเห็นความเชื่อมโยงแห่งสรรพสิ่ง การให้ความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์

**เด็กและเยาวชน** หมายถึงการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเที่ส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีคุณลักษณะต่าง ๆ ที่พึงประสงค์เพื่อการปฏิบัติให้เกิดพฤติกรรมที่พึงปรารถนาโดยใช้หลักสติปัฏฐาน

**๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

๑.๖.๑ ทำให้ทราบถึงพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา

๑.๖.๒ ทำให้ทราบถึงพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

๑.๖.๓ ทำให้ทราบถึงการถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานสูตร นำไปสู่การดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

**บทที่ ๒**

**แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

**๒.๑ มหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระไตรปิฎก**

พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร ปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ และในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ มีชื่อสูตรและเนื้อหาเหมือนกัน บางแห่งเรียก สติปัฏฐานสูตร นอกจากนี้ พระองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่ง   
ดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสุตตันตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก

มหาสติปัฏฐานสูตร ที่จะกล่าวในที่นี้เป็นพระสูตรใหญ่ที่มีเนื้อความมากกว่า ละเอียดกว่า จึงมีชื่อว่า มหา ซึ่งแปลว่า ใหญ่ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ณ แคว้นกุรุ ตำบลสกัมมาสธัมมะ ปัจจุบัน คือสถานที่ชื่อว่า หริยานะ ตั้งอยู่ใกล้เมืองเดลลีห์ นครหลวงของอินเดีย และใกล้กับรัฐปัญจาบ ติดกับ รัฐราชถาน พระพุทธเจ้าทรงยกย่องชาวกุรุว่าเป็นผู้มีศีล ชาวกุรุทุกคนตั้งแต่กษัตริย์ข้าราชสำนัก ข้าราชการ ตลอดลงไปถึงไพร่ฟ้าประชาชนทุกคนล้วนรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ซึ่งเป็นเรื่องที่แปลกมาก และสิ่งที่เราเรียกกันว่า ศีลธรรม ในเวลานี้ สมัยนั้นเรียกว่า กุรุธัมมะหรือธัมมะของชาวกุรุ เพราะเป็น ธรรมชาติของชาวกุรุที่จะรักษาศีล ผู้ที่รักษาศีลจะสามารถเข้าใจธรรมะได้ดีกว่าผู้ไม่รักษาศีลเพราะเขา มีฐานที่ดีแม้จะยังมีความไม่ถูกต้องอยู่บ้าง ก็ยังจะแก้ไขได้หากได้เรียนรู้วิธีการปฏิบัติดังนั้น เมื่อ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระสูตรนี้ที่แคว้นกุรุ พระสูตรนี้จึงไม่ได้กล่าวถึงศีล เพราะชาวกุรุล้วนมีศีลเป็น รากฐานที่แข็งแกร่งอยู่แล้ว[[8]](#footnote-8)

สติปัฏฐานสูตร คือหลักปฏิบัติกรรมฐาน เป็นคำสอนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบซึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง สามารถหลุดพ้นจากอำนาจการครอบงำของอาสวะกิเลส ตั้งแต่กิเลสขั้น หยาบจนกระทั่งถึงละกิเลสขั้นละเอียดได้หมดจด ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง กล่าวโดยภาพรวมของ การปฏิบัติเรียกว่า กรรมฐาน และก่อนอื่นพึงเข้าใจความหมายของกรรมฐาน ดังนี้

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางจิต อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ หรือ อุบายฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ ๑) สมถกรรมฐาน อุบายสงบใจ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน อุบาย   
เรืองปัญญา กรรมฐาน มาจากคำว่า "กรรม + ฐาน" กรรม หมายถึง การกระทำในที่นี้มุ่งหมายเอา  
การบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กายา นุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา

โครงสร้างของมหาสติปัฏฐานสูตร แบ่งเนื้อหาออกได้เป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ เรียกว่า ภาคอุทเทส นำเสนอภาพรวมของมหาสติปัฏฐาน ๔

ตอนที่ ๒ เรียกว่า ภาคนิเทศ มีเนื้อหาจำแนกแจกแจงอธิบายรายละเอียดถึงวิธีการนำ  
สติปัฏฐาน ๔ ไปปฏิบัติทั้งในส่วนของฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม

ตอนที่ ๓ เรียกว่า ภาคอานิสงส์ ซึ่งเป็นบทสรุปที่ยืนยันถึงผลแห่งการปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน ๔ เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน

**มหาสติปัฏฐานสูตร[[9]](#footnote-9)**

**ตอนที่ ๑ ภาคอุทเทส** เป็นการกล่าวถึงสถานที่ที่ทรงแสดง ผู้ฟัง และหัวข้อธรรม ดัง ข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะแคว้นกุรุ ณ ที่ นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนอง พระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

‘ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือสติปัฏฐาน[[10]](#footnote-10) ๔ ประการ’

สติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติก าจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

**ตอนที่ ๒ ภาคนิเทศ** เป็นส่วนขยาความ แสดงเนื้อธรรมทั้ง ๔ หัวข้ออย่างละเอียด ดังนี้

สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนด พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็น ผิดเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิต และ ธรรม

**๑. กายานุปัสสนาสติปัฎฐาน** การพิจารณาในกายอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ พึงพิจารณา ตั้งแต่ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก พร้อมอุบายในการพิจารณาอย่างประณีต กายานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ (หมวด) คือ

บรรพที่ ๑ อานาปานสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก มี ๔ วิธี

บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถ ๔ บรรพที่

๓ สัมปชัญญะ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย มี ๗ วิธี

บรรพที่ ๔ ปฏิกูลมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบไปด้วยอาการ ๓๒ ให้เป็น ของปฏิกูลน่าเกลียด

บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔

บรรพที่ ๖ นวสีวถิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพ อันบุคคลทิ้งไว้ในป่าช้า ๙ ประเภท

**บรรพที่ ๑ อานาปานบรรพ** หมวดว่า ด้วยลมหายใจเข้าออก หมายถึง การเจริญวิปัสสนา กรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลมหายใจเข้าออกมีวิธีพิจารณา ดังนี้คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดีไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า[[11]](#footnote-11) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้นให้รู้สึกตัวว่า เราหายใจเข้าสั้น

๒) เมื่อหายใจออกยาว ให้รู้สึกตัวชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ให้รู้สึกตัว ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๓) ให้ศึกษากำหนดรู้ กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้า ขณะหายใจออก

๔) ให้ศึกษากำหนดรู้ ระงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้าและขณะหายใจออก

ทั้งนี้ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาหายใจเข้าออกให้ทำตัวเหมือน ช่างกลึง หรือ ลูกมือของนายช่างกลึงที่ขยัน เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ ชัดว่าเราชักสั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน[[12]](#footnote-12) อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็น เหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

**บรรพที่ ๒ อิริยาปถบรรพ** หมวดว่าด้วยอิริยาบถ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

๑) เมื่อยืน ก็ให้รู้ชัดว่า เรายืน

๒) เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดว่า เราเดิน

๓) เมื่อนั่ง ก็ให้รู้ชัดว่า เรานั่ง

๔) เมื่อนอน ก็ให้รู้ชัดว่า เรานอน

ผลของการปฏิบัติด้วยอิริยาบถนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็น กายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งความ เกิดขึ้นและความเสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดเจนว่ามีเพียง กายแต่กาย ในความเห็นนั้น ไม่ ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น ในอรรถกถาชื่อสุมังคลวิลาสินี[[13]](#footnote-13) ได้อธิบายว่า   
ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ ถือว่าได้กำหนด พิจารณาทั้งรูปและนาม นั่นคือได้กำหนดพิจารณาเห็นว่า การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นรูปเกิดมีได้เพราะอาศัยวาโยธาตุพัดลม และวาโยธาตุพัดผัน ให้เกิดการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะอาศัยจิตอันเป็นนามเมื่อพิจารณาเห็นปัจจัยให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ อย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้เห็นชัดตามเป็นจริงว่า การเคลื่อนไหวอิริยาบถทั้งหมดนี้ เกิดมีได้ด้วยอาศัย เหตุปัจจัย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้วเจริญวิปัสสนาไปตามลำดับจนได้บรรลุอรหัตผล

**บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะบรรพ** หมวดว่าด้วยสัมปชัญญะหมายถึง การเจริญวิปัสสนา โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คืออิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น มีก้าวไปข้างหน้า ถอยหลัง คู้แขน เหยียดแขน การกิน ดื่ม คิดอาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวสัมปชัญญะบรรพนี้ เป็นเช่นเดียวกับผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ เจริญวิปัสสนาในอิริยาปถบรรพคือทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกาย ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ เสื่อมในกายบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่นสำหรับ ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอิริยาบถ ย่อยต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (สาตถก สัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลหนุนต่อการปฏิบัติ(สัปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายในการเคลื่อนไหวอิริยาบถ (อสัมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูป นาม นั่นคือได้พิจารณาเห็นอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเหล่านั้น เกิดมีได้เพราะรูปเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด[[14]](#footnote-14)

**บรรพที่ ๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ** หมวดว่าด้วยการพิจารณาถึงสิ่งน่าเกลียด หมายถึง การ พิจารณาหรือกำหนดรู้ความน่าเกลียดปฏิกูลของร่างกาย โดยพิจารณาเห็นร่างกายตั้งแต่ปลายเท้า จรดศีรษะ ซึ่งมีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ชนิดต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็นกระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (น้ำปัสสาวะ)[[15]](#footnote-15) เบื้องต้น ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียดว่าให้พิจารณาร่างกายเหมือนถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างๆคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนผู้มีตาดี (ไม่ บอด) แก้ไถ้นั้นออกก็จะเห็นได้ว่า นี้คือข้าวสาลี นี้คือ ข้าวเปลือก นี้คือถั่วเหลือง นี้คือถั่วเขียว นี้คืองา นี้คือข้าวสาร[[16]](#footnote-16)

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามนี้คือ ทำให้ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็นของน่าเกลียดนี้ ย่อมพิจารณาเห็นร่างกายที่ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย ว่าเป็นเหมือนไถ้มีปาก ๒ ข้าง และพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้นนั้นว่า เป็นเหมือนธัญชาติที่บรรจุเต็มไถ้นั้น ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง พิจารณา เห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความ เกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่น[[17]](#footnote-17)

**บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิการบรรพ** หมวดว่าด้วยการพิจารณาโดยความเป็นธาตุ หมายถึง การพิจารณาเห็นร่างกายว่ามีธาตุต่าง ๆ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และ ธาตุไฟ ผู้เจริญวิปัสสนา พึงตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ให้พิจารณาเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือ ของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายภายในบ้าง[[18]](#footnote-18) พิจารณา เห็นกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความ เกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่า มีแต่กายอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วย ตัณหา และทิฏฐิ ปราศจากความยึดมั่นอะไรๆ ในโลก

**บรรพที่ ๖ นวสีวถิกาบรรพ** หมวดว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า หมายถึง การพิจารณาหรือกำหนดรู้ความเป็นศพที่เปลี่ยนแปลงไปในอาการทั้ง ๙ เหล่านี้ ได้แก่ การพิจารณากายส่วนย่อยในกายส่วนใหญ่ โดยมีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่า กายนี้เป็นสักว่ากาย (รูป) มิใช่เป็นสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา รู้แล้วละปล่อยวาง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา แล้วก็จะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับใน กายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฎฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

**๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร การพิจารณาเวทนาในเวทนานั้น พึงพิจารณาทั้งเวทนา ๙ อย่าง เวทนา ๖ อย่าง เวทนา ๕ อย่าง เวทนา ๓ เวทนา ๒ โดยละเอียด เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

เวทนา ๙ ประการ ได้แก่

๑) พิจารณา หรือกำหนดรู้ สุขเวทนาที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน

๒) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกข์เวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๓) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

๔) พิจารณา หรือกำหนดรู้สุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันประกอบไปด้วยอามิสหรือเหยื่อล่อ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ที่เป็นปัจจุบัน

๕) พิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาสุขเวทนาที่เกิดขึ้นอันไม่ประกอบไปด้วยอามิสใน ปัจจุบัน

๖) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่ประกอบไปด้วยอามิส ในปัจจุบัน

๗) พิจารณา หรือกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น อันไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน

๘) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น ประกอบไปด้วยอามิสที่เป็นปัจจุบัน

๙) พิจารณา หรือกำหนดรู้ความไม่สุขไม่ทุกข์ ที่ไม่ประกอบไปด้วยอามิสในปัจจุบัน ดังนั้น การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้เวทนาทั้งหมดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันว่าเวทนานี้ เป็นสักว่าเวทนา (นาม) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าเราสุข เราทุกข์ เราเจ็บ เราปวด เราได้ เราเสีย แล้วจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด

สรุปสงเคราะห์เวทนาเข้าด้วยกันสามารถจะสรุปเวทนาย่อให้เหลือน้อยลงคือ เวทนา ๖ เวทนา ๕ และ เวทนา ๓ เวทนา ๒ อย่าง ตามลำดับได้แก่

๑) เวทนา ๖ คือ เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และเวทนา อันเกิดจากสัมผัสทางใจ

๒) เวทนา ๕ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขา เวทนา   
 ๓) เวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

๔) เวทนา ๒ ได้แก่ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่[[19]](#footnote-19) หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

**๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การพิจารณาจิตในจิต เพื่อกำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ มีดังนี้[[20]](#footnote-20)

๑) จิตมีราคะ หรือ จิตปราศจากราคะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๒) จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๓) จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๔) จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๕) จิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๖) จิตใหญ่ (จิตในญาณ) หรือจิตไม่ใหญ่ ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๗) จิตมีที่อื่นเหนือกว่าหรือจิตไม่มีที่อื่นเหนือกว่า ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

๘) จิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง

ดังนั้น การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ ของจิตทั้งหมดที่กล่าวมา โดย เห็นว่าจิตนี้ก็เป็นสักว่าจิต มิใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา รู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น เรา ของเรา เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ไม่ปรุงแต่ง เพราะเมื่อเราปล่อยวางมันก็จะว่าง เมื่อมันว่างแล้วก็ ไม่วุ่นวาย การที่เราวุ่นวายเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน ก็เป็นเพราะเราไปปรุงแต่งเอาอาการของจิตจาก อารมณ์ที่กระทบ แล้วมีอุปาทาน ยึดมั่นว่าเป็นเรา เป็นเขา ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน การกำหนด รู้เท่าทันอาการของจิต จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การพิจารณารู้ธรรมในธรรม คือ การพิจารณาเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ นิวรณบรรพ ขันธบรรพ อายตนบรรพ โพชฌงคบรรพและสัจจบรรพ ซึ่งมีรายละเอียด ในพระไตรปิฎก ดังนี้

**ก. นิวรณบรรพ** หมวดว่าด้วยนิวรณ์ หมายถึง การมีสติพิจารณา หรือกำหนดรู้ธรรม ที่กั้นจิตไม่ให้หลุดพ้น (หมวดว่าด้วยนิวรณ์) มี ๕ อย่าง ดังนี้[[21]](#footnote-21)

๑) กามฉันทะ ได้แก่ เมื่อกามฉันทะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า กามฉันทะมีอยู่ในจิต เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่กามฉันทะจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละกามฉันทะซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้กามฉันทะที่ละได้แล้วเกิดขึ้น กามฉันทะเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในสุภนิมิต (เห็นว่ารูปงาม) จึงทำให้เกิด และส่งผลแก่กาม ฉันทะให้เจริญยิ่งขึ้น นอกจากนั้นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดกามฉันทะ ยังประกอบด้วยการถือเอาสุภนิมิต ให้ติดตา การเจริญสุภภาวนา ความคุ้มครองทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ) การรู้จักประมาณในการ บริโภคอาหาร คบกัลยาณมิตรมีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละกามฉันทะ ส่วนวิธีละกามฉันทะ

มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคาย ในอสุภนิมิต คือ ให้พิจารณาเห็น  
ว่ารูปไม่สวย รูปไม่งามก็จะสามรถสลัดความพอใจในกามฉันทะนั้นได้ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธเจ้า ทรงแสดง “อภิชฌา” แทน “กามฉันทะ” เพราะเป็นการแสดงในลำดับที่ละเอียด อภิชฌา เป็นนิวรณ กิเลสที่ละเอียด

๒) พยาบาท ได้แก่ เมื่อพยาบาท มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า พยาบาท มีอยู่ในจิตเมื่อ พยาบาท ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่พยาบาท จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัด ทางที่จะละพยาบาท ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้พยาบาท ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น เนื่องจากการ ทำไว้ใจโดยไม่แยบคายในปฏิฆะนิมิต ส่วน วิธีละพยาบาท มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในเมตตาเจโตวิมุติ นอกจากนั้น ก็สามารถจะละด้วยการถือเมตตานิมิตให้ติดตา เจริญเมตตาภาวนา พิจารณาว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน ทำให้มากในการพิจารณา คบกัลยาณมิตร มีการสนทนา ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละพยาบาท

๓) ถีนมิทธะ ได้แก่ เมื่อถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า ถีนมิทธะ มีอยู่ในจิตเมื่อถีน มิทธะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่ถีนมิทธะ จะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทาง ที่จะละถีนมิทธะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้ถีนมิทธะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น ถีนมิทธะ เกิดขึ้น   
เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมา อาหารและอาการที่จิตหดหู่ ส่วนวิธีละถีนมิทธะมีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายใน ความเพียร นอกจากนั้นใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนือง ๆ ทำไว้ในใจ ซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกัลยาณมิตร การสนทนา ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ

๔) อุทธัจจกุกกุจจะ เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ในจิต เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่อุทธัจจกุกกุจจะ จะเกิดซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทางที่จะละอุทธัจจกุกกุจจะ ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้อุทธัจจกุกกุจจะ ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอาการที่จิตไม่สงบ ส่วนวิธีการละอุทธัจจกุกกุจจะมีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในอาการที่จิตสงบ (คือ มีจิตเป็นสมาธิ) นอกจากนั้นก็มีวิธีละ โดยใช้ความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบ รู้ในพระวินัยบัญญัติ การเข้าหาพระเถระ คบกัลยาณมิตร มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละ อุทธัจจกุกกุจจะ

๕) วิจิกิจฉา ได้แก่ เมื่อวิจิกิจฉา มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่า วิจิกิจฉามีอยู่ในจิตเมื่อ วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ในจิตก็ให้รู้ชัดว่าไม่มีอยู่ในจิต ให้รู้ชัดทางที่วิจิกิจฉาจะเกิด ซึ่งยังไม่เกิดขึ้น ให้รู้ชัดทาง ที่จะละวิจิกิจฉา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วให้รู้ชัดทางที่จะไม่ทำให้วิจิกิจฉา ที่ละได้แล้วเกิดขึ้น วิจิกิจฉาเกิดขึ้น เพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในธรรมที่ชวนให้สงสัย ส่วนวิธีการละวิจิกิจฉา มีลักษณะตรงกันข้าม คือ ให้ทำไว้ในใจโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล นอกจากนั้น ยังมีวิธีละโดยความเป็นพหูสูต ความเป็นผู้ชอบถาม ความเป็นผู้รอบรู้ในพระวินัยบัญญัติ ความกล้าตัดสินใจ คบกัลยาณมิตร   
มีการสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละวิจิกิจฉา[[22]](#footnote-22)

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุชื่อ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมของตนบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรม   
ของผู้อื่นอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมของตนตามกาลอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมของ ตามกาลของผู้อื่นอยู่บ้าง โดยการกำหนดนิวรณ์ ๕ ดังพรรณนามาในนิวรณบรรพนี้ ภิกษุพึงนำความ เกิดขึ้นและความดับออกไป ด้วยอำนาจอโยนิโสมนสิการและโยนิโสมนสิการสุภนิมิตและอสุภนิมิต  
เป็นต้น สติที่กำหนดนิวรณ์เป็นทุกขสัจอย่างเดียว เพราะเหตุนั้น พึงทราบได้ว่า “นี้เป็นทางแห่งการออกไปจากทุกข์ของภิกษุผู้กำหนดนิวรณ์”

**ข. ขันธบรรพ** หมวดว่าด้วยการพิจารณาหมวดขันธ์ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ การเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานคือ ขันธ์ ๕ ดังนี้[[23]](#footnote-23)

๑) รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูป เป็นอย่างนี้

๒) เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนา เป็น อย่างนี้

๓) สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญา เป็น อย่างนี้

๔) สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขาร เป็น อย่างนี้

๕) วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณ เป็นอย่างนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติ ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่ก็พียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก’

**ค. อายตนบรรพ** หมวดว่าด้วยอายตนะ[[24]](#footnote-24) หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐานคืออายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ ดังนี้

๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น   
การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น   
การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็   
รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็   
รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่   
หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

**ง. โพชฌงคบรรพ** หมวดว่าด้วยโพชฌงค์[[25]](#footnote-25) คำว่า โพชฌงค์ คือ องค์แห่งสัตว์ผู้จะได้ ตรัสรู้ได้แก่องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ กล่าวคือ มีสติเป็นต้น โพชฌงค์ ๗ ให้พิจารณาดังต่อไปนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ก็ให้รู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ให้รู้ชัด วิธีที่จะทำให้สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ต่อไป องค์ธรรมเครื่องสนับสนุน ให้เกิดการตรัสรู้คือ มีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่คบบุคคลผู้หลงลืมสติ คบบุคคลผู้มีสติปรากฏ ชัดและมีจิตน้อมไปในการทำสติให้เกิดขึ้น

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้นได้ เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ หมั่นสอบถาม ทำวัตถุให้สละสลวย (ทำร่างกายให้สะอาด) ปรับอินทรีย์ให้เสมอ (ปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิปัญญาให้เท่ากัน) ไม่คบคนมีปัญญาทราม (คนโง่) คบคนที่ฉลาด พิจารณาให้แตกฉาน และมีใจน้อมไปในการทำธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือวิริยสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบายพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของ ความเพียร พิจารณาดูทางไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่าตัวเองเป็นทายาท   
ผู้ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าคือบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าการ เกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่าเพื่อพรหมจารี เป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่ อยู่ห่างไกล บุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารภความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือปีติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า (พุทธานุสสติ) ระลึกถึงพระธรรม (ธัมมานุสสติ) ระลึกถึงพระสงฆ์ (สังฆานุสสติ) ระลึกถึงศีล (สีลานุสสติ) ระลึกถึงการเสียสละ (จาคานุสสติ) ระลึกถึงเทวดา (เทวตานุสสติ) ระลึกถึงความสงบ (อุปสมานุสสติ) ไม่คบบุคคลผู้หยาบกระด้าง คบบุคคลผู้มีจิตอ่อนโยน พิจารณาพระสูตรต่าง ๆ ที่ชวนให้น่าเลื่อมใส และมีใจน้อมไปในการทำปีติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๕) ปัสสิทธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้คือปัสสิทธิสัม -โพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๗ ประการ ได้แก่ บริโภคอาหารที่ประณีต อยู่ในที่ที่มีภูมิอากาศสบาย อยู่ในอิริยาบถที่สบาย บำเพ็ญเพียรได้พอเหมาะไม่คบบุคคลผู้มีกายไม่สงบ คบบุคคลผู้มีกายสงบ มีใจ น้อมไปในการทำปัสสิทธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือสมาธิสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ ทำวัตถุให้สละสลวย ปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ฉลาดในนิมิต ประคองจิตในคราวที่หดหู่ ข่มจิตในคราวที่ฟูขึ้น (ฟุ้งซ่าน) ปลอบจิตให้ยินดีในคราวที่เกิดความไม่ยินดี เพ่งดูจิตเฉยในคราวที่จิตสงบ ไม่คบบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิ คบบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ พิจารณาฌาน และวิโมกข์ และมีใจน้อมไปในการทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คืออุเบกขาสัม -โพชฌงค์เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๕ ประการ ได้แก่ วางใจเป็นกลางในสัตว์ วางใจเป็นกลางในสังขาร   
ไม่คบบุคคลผู้รักใคร่สัตว์และสังขาร คบบุคคลผู้มีใจเป็นกลางในสัตว์และสังขาร และมีใจน้อมไปในการ ทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมใน ธรรมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน ธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างจนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่ ธรรมอยู่ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิปราศจากความยึดมั่น

**จ. สัจจบรรพ** หมวดว่าด้วยสัจจะ คือ รู้ชัดตามสภาพที่เป็นจริง หมายถึง ให้เจริญ วิปัสสนากรรมฐานโดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ สัจจะ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนี้

๑) ทุกข์ ให้พิจารณาเห็นว่าทุกข์ที่เป็นอริยสัจ (ของจริงที่ไม่ผันแปร) ได้แก่ ความเกิด (ชาติ) ความแก่ (ชรา) ความตาย (มรณะ) ความโศก (โสกะ) ความคร่ำครวญ (ปริเทวะ) ความทุกข์กาย (ทุกข์) ความทุกข์ใจ (โทมนัส) ความคับแค้นใจ (อุปายาส) การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก (สัมปโยค) ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก (วิปปโยค) ความไม่ได้สมปรารถนาสรุป ได้แก่ ขันธ์อันเป็นปัจจัยให้ เกิดอุปาทาน

๒) สมุทัย ให้พิจารณาเห็นว่า สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ตัณหา (ความอยาก) ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา และให้พิจารณาเห็นว่าตัณหานี้เกิดและ ตั้งอยู่ด้วยอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ คือ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ คือ จักขุสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา สัญญา ๖ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา   
รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา (ความจงใจ) ๖ คือ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา วิตก (ความตรึก) ๖ คือ รูปวิตก   
สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตกและธัมมวิตก และวิจาร (ความตริตรอง) ๖ คือ รูปวิจาร   
สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจารโผฏฐัพพวิจาร และ ธัมมวิจาร

๓) นิโรธ ให้พิจารณาเห็นว่า นิโรธ (ความดับ) ที่เป็นอริยสัจ ได้แก่ความสำรอกและ ความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหา และให้ พิจารณาเห็นว่า การดับตัณหานั้น ให้ดับที่อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หูจมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะ ภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ วิญญาณ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ   
โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณกายวิญญาณ และมโนวิญญาณ ผัสสะ ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิงหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เวทนา ๖ ได้แก่ จักขุสัมผัสสชาเวทนา   
โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัส สชาเวทนาสัญญา ๖ ได้แก่ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา สัญเจตนา ๖ ได้แก่ รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนาโผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา วิตก ๖ ได้แก่ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตกโผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตกวิจาร ๖ ได้แก่ รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร

๔) มรรค ให้พิจารณาเห็นว่ามรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) มี ๘ องค์ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ โดยให้พิจารณาเห็น ดังต่อไปนี้

(๑) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายถึง ความรู้จักทุกข์ ความรู้จักเหตุเกิดทุกข์ ความรู้จักความดับทุกข์ ความรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ หมายถึง ดำริในการออกจากกาม ดำริในความไม่ พยาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึง เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด   
เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

(๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึง เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการ ถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ หมายถึง เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดต่าง ๆ แล้ว เลี้ยงชีวิตด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

(๖) สัมมาวายามะ เพียรชอบ หมายถึง เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นเพียรรักษากุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่

(๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายถึง พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร   
มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดความยินดียินร้ายในโลกได้

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายถึง สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมจน บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

การมีสติกำหนดรู้ พิจารณาเห็นธรรมที่ปรากฏขึ้นรู้แล้วละ ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ว่าดีชั่ว ถูกผิด เพียงพิจารณาเห็นว่าธรรมก็เป็นเพียงสักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน (อิติ อชฺฌตฺต วา)[[26]](#footnote-26) ความว่า ภิกษุกำหนดสัจจะ ๔ แล้วพิจารณาเห็นธรรมในธรรมของตนอยู่บ้าง กำหนดสัจจะ ๔ แล้วพิจารณาเห็นธรรมในธรรมของผู้อื่นอยู่บ้าง กำหนดสัจจะ ๔ แล้วพิจารณาเห็นธรรมในธรรมของตนตามกาลอยู่บ้าง กำหนดสัจจะ ๔ แล้วพิจารณาเห็นธรรมในธรรมของผู้อื่นตามกาลอยู่บ้าง ส่วนความเกิดและความดับในหมวดสัจจะ ๔ นี้ บัณฑิตพึงทราบด้วยความเกิดและความดับแห่งสัจจะ ๔ ตามสภาวะที่เป็นจริง

**ตอนที่ ๓ ภาคอานิสงส์** แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี... ๕ ปี... ๔ ปี... ๓ ปี... ๒ ปี... ๑ ปี

๑ ปียกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ เดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน...

๑ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี”[[27]](#footnote-27)

สรุปการศึกษาพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระไตรปิฎก พบว่า สติปัฏฐาน ๔ คือธรรมที่เป็นทางสายเดียวหรือเป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรมและเพื่อนิพพาน ดังนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม,ความน่าเกลียด) เป็นการทำลายสุภวิปลาส (สำคัญว่างามว่า น่ารัก) การพิจารณากาย บุคคลพึงพิจารณาในอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้าและออก)   
อิริยาปถบรรพ (กำหนดในอิริยาบถน้อยใหญ่) สัมปชัญญะบรรพ (กำหนดด้วยจิตให้มีสัมปชัญญะความ รู้ตัวอยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไว้นั้น) ปฏิกูลมนสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ) ธาตุมนสิการบรรพ (กำหนดว่าร่างกายเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลมและไฟ) นวสีวถิกาบรรพ (พิจารณาศพในป่าช้าเป็นอารมณ์ของจิต)

๒) เวทนานุปัสนา คือ ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส (สำคัญว่าเป็นสุข) การพิจารณาเวทนา หมายถึง การกำหนดในเวทนา ๙ เวทนา ๖ เวทนา ๕ เวทนา ๓ และเวทนา ๒ เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นต้น

๓) จิตตานุปัสสนา คือ ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส (สำคัญว่าเที่ยง) การพิจารณาจิต หมายถึง การพิจารณากำหนดรู้อาการของจิต ๑๖ อาการ จัดเป็น ๘ คู่ เช่น จิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ   
ก็มีสติกำหนดรู้ แล้วปล่อยวาง เป็นต้น

๔) ธรรมานุปัสสนา คือ ใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และ นามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส   
(สำคัญว่าเป็นตัวตน) การพิจารณาธรรม หมายถึง การพิจารณาธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) นิวรณ์ บรรพ เช่น การเจริญอสุภภาวนาแก้ปัญหากามฉันทะ (๒) ขันธบรรพ เช่น พิจารณารูปไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ (๓) อายตนบรรพ เช่น ตาเห็นรูปก็สักว่าเห็น เป็นต้น (๔) โพชฌงคบรรพ เช่น สติสัมโพชฌงค์   
มีสติรู้ในจิตชัดเจน และ (๕) สัจจบรรพ เช่น กำหนดรู้ทุกข์ สาเหตุของทุกข์ ตามหลักอริยสัจ ๔ ประการ นั้นเอง

มหาสติปัฏฐาน[[28]](#footnote-28) มีอันเดียวโดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกัน มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ทิศตะวันตกก็เหมือนกัน คนที่มาแต่ทิศเหนือก็นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ มาเข้าพระนครทางประตูทิศเหนือ ฉันใด ข้ออุปไมย นี้ก็ฉันนั้น จริงอยู่นิพพานเปรียบเหมือนนคร โลกุตตรมรรคมีองค์แปด เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกาย เป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออกเป็นต้น ก็คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออกมาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก ฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุข   
แห่งกายานุปัสสนา เจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง   
ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญกายานุปัสสนา ก็ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศใต้ นำสิ่งของ   
ที่อยู่ทางทิศใต้ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศใต้ ฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งเวทนานุปัสสนาเจริญ เวทนานุปัสสนา ๙ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพ แห่งการเจริญเวทนานุปัสสนา ก็ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศตะวันตก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันตก ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศตะวันตกฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งจิตตานุปัสสนา เจริญจิตตานุปัสสนา ๑๖ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั้นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่ง การเจริญจิตตานุปัสสนา ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศเหนือนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ ย่อมเข้ามาสู่พระนคร ทางประตูทิศเหนือฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งธัมมานุปัสสนา เจริญธัมมานุปัสสนา ๕ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพาน อันเดียวกันนั้นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญธัมมานุปัสสนา ก็ฉันนั้น

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน ๔ นี้ ให้ผลคือ บุคคลอาจจะบรรลุธรรมภายใน ๑๕ วันเป็นอย่างเร็ว และ ๗ ปีเป็นอย่างช้า ผลที่ได้คือ บรรลุความเป็นพระอรหันต์ สิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ดับกองทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารอีกต่อไป

**๒.๒ วิปัสสนากรรมฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค**

คัมภีร์วิสุทธิมรรค จัดเป็นคัมภีร์ประเภทปกรณ์วิเสส ได้รับการยอมรับว่าเป็นคัมภีร์ที่ อธิบายภาพรวมพระไตรปิฎกหรือพระพุทธศาสนาได้ดีที่สุด ครอบคลุมทั้งส่วนปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ซึ่งรจนาโดย พระพุทธโฆสาจารย์แห่งสำนักมหาวิหาร ประเทศศรีลังกา

**คัมภีร์วิสุทธิมรรค** เป็นคู่มือการศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา[[29]](#footnote-29) โดยเฉพาะแนวทางการปฏิบัติกรรมฐาน ได้รวบรวมหลักคำสอนเป็นหมวดหมู่ตามหลักไตรสิกขา คือ หมวดศีล หมวดสมาธิ และหมวดปัญญา โดยมีโครงสร้างเนื้อหาจำนวน ๒๓ บท อธิบายขยายความ พร้อมวินิจฉัยไขความคำบาลี ดำเนินตามแนววิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นการนำเสนอหลักคำสอน และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะสมถกรรมฐาน ประมวลความรู้ความเข้าใจ ในพุทธธรรมของฝ่ายเถรวาทได้อย่างสมบูรณ์ ทั้งการอุปมาอุปไมยและตัวอย่างประกอบ มีเนื้อหา สาระเกี่ยวกับศีล สมาธิ ปัญญาและหมวดธรรมต่าง ๆ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มาอธิบายขยายความไว้ อย่างเป็นระบบ ให้รายละเอียดในแง่มุมต่าง ๆ และชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันของธรรมที่ พึงทราบเหล่านั้น เค้าโครงทั่วไปของการปฏิบัติถือตามหลักการของไตรสิกขาแล้วขยายออกตามแนว  
วิสุทธิ ๗ นอกจากแสดงลำดับขั้นตอนและแบบแผนการฝึกสมาธิแล้ว ยังแสดงลำดับขั้นของปัญญาที่แก่ กล้าขึ้นจนถึงการตรัสรู้ แต่ไม่ได้แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้อย่างชัดเจน

**๒.๒.๑ โครงสร้างเนื้อหาคัมภีร์วิสุทธิมรรค** แบ่งเป็น ๓ ภาคตามหลักไตรสิกขา ๓ ประการ โดยแบ่งโครงสร้างเนื้อหาออกเป็น ๒๓ ปริจเฉท[[30]](#footnote-30) สงเคราะห์เข้าในไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญา ได้ดังนี้ คือปริจเฉทที่ ๑ สีลนิเทศ และ ปริจเฉทที่ ๒ ธุตังคนิเทศ สงเคราะห์เข้าในสีลสิกขา, ปริจเฉทที่ ๓ กรรมฐานคหณนิเทศ ถึง ปริจเฉทที่ ๑๓ อภิญญานิเทศ สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา (สมาธิ), ปริจเฉทที่ ๑๔ ขันธนิเทศ ถึง ปริจเฉทที่ ๒๓ คือปัญญาภาวนานิสังสนิเทศ สงเคราะห์เข้าใน ปัญญาสิกขา การเข้าถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือความหลุดพ้น ต้องอาศัยปัญญาเป็น ตัวการสำคัญ “ที่ชื่อว่าปัญญา เพราะอรรถว่ารู้ชัด” ได้แก่ วิปัสสนาปัญญา (ปัญญา ๓ อย่าง คือ   
จินตามยปัญญา สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา) นับตั้งแต่พระอริยบุคคลขั้นต้น คือพระโสดาบัน ไปจนถึงพระอรหันต์ พระพุทธโฆสาจารย์ได้กล่าวปัญญาจะพึงเกิดอย่างไรว่า เพราะเหตุที่ธรรม ทั้งหลาย แยกประเภทเป็น ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น เป็นภูมิ ของปัญญา วิสุทธิ ๒ คือ สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ เป็นมูลของปัญญานี้ วิสุทธิ ๕ คือ ทิฏฐิวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ ๑ ปฏิปทาญาณทัสนวิสุทธิ ๑ ญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรีระของปัญญานี้ เพราะเหตุนั้น ปัญญาอันภิกษุผู้ทำความสั่งสมความรู้โดยการเล่าเรียนและ  
ไต่ถามในธรรมที่เป็นภูมิแห่งปัญญาเหล่านั้น ยังวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูลให้ถึงพร้อม ทำวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรีระให้ถึงพร้อมอยู่จึงบำเพ็ญ (ปัญญาจึงเกิดขึ้น) ได้และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ในปริเฉทที่ ๓ กรรม ฐานคหณนิเทศ คือการตัดปลิโพธ และการเลือกสถานที่ที่สัปปายะ ก่อนการปฏิบัติกรรมฐาน ดังนี้

**๒.๒.๑.๑ ข้อปฏิบัติก่อนการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน**

**๑) ตัดปลิโพธ** ปลิโพธเครื่องทำให้เกิดความกังวล ๑๐ ประการ คือ

(๑) อาวาสปลิโพธ เครื่องกังวลคือที่อยู่

(๒) กุลปลิโพธ เครื่องกังวลคือตระกูล

(๓) ลาภปลิโพธิ เครื่องกังวลคือลาภสักการะ

(๔) คณปลิโพธ เครื่องกังวลคือหมู่คณะ

(๕) กัมมปลิโพธ เครื่องกังวลคือนวกรรม

(๖) อัทธานปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเดินทาง

(๗) ญาติปลิโพธ เครื่องกังวลคือญาติ

(๘) อาพาธปลิโพธ เครื่องกังวลคือโรคภัยไข้เจ็บ

(๙) คันถปลิโพธ เครื่องกังวลคือการเล่าเรียน

(๑๐) อิทธิปลิโพธ เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์[[31]](#footnote-31)

**๒) สัปปายะ** เลือกหาเสนาสนะ หรือวัดอันสมควรแก่การภาวนา

พระพุทธโฆสเถระได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พึงออกจากวัดอันไม่สมควรแก่การภาวนาสมาธิไปอยู่ ณ ที่เสนาสนะ หรือวัดอันสมควร”

วัดที่ไม่สมควรแก่การทำสมาธิภาวนา เป็นโทษแก่การปฏิบัติธรรม ๑๘ ประการ มีอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ชื่อว่าวัดที่ไม่ควรแก่สมาธิภาวนา เหตุนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงเว้นเสียให้ห่างไกล เหมือนพ่อค้าหลีกทางอันมีภัยเฉพาะหน้าฉะนั้น เสนาสนะหรือวัดที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ สมควรแก่การทำสมาธิภาวนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเสนาสนสูตร ดังนี้ ๑) อยู่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก มีทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก มีเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกระทบน้อย ๒) มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชชบริขาร ที่เกิดขึ้นโดยไม่ฝืดเคืองเลย ๓) ภิกษุผู้เถระทั้งหลาย เป็นพหูสูต เรียนจบคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกาอยู่ในเสนาสนะนั้น ๔) ภิกษุนั้นเข้าไปหาภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ในเวลาที่สมควรแล้ว จึงสอบถาม ไต่ถามว่า “พุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร เนื้อความแห่งพุทธพจน์นี้เป็นอย่างไร” ๕) ภิกษุผู้เถระเหล่านั้น ย่อมเปิดเผยข้อที่ยังไม่เปิดเผย ทำข้อที่เข้าใจยากให้เข้าใจง่าย และบรรเทาความสงสัยในธรรมที่น่าสงสัยหลายอย่างแก่ภิกษุนั้น ภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ เป็นอย่างนี้แล ภิกษุผู้อาศัยใช้สอยเสนาสนะประกอบด้วยองค์ ๕ ไม่นานนัก ก็จะทำให้แจ้ง ฯลฯ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน[[32]](#footnote-32)

ในวิสุทธิมรรค ได้อธิบายว่า สัปปายะ ๕ นั้นคือ เป็นวัดที่สมควรแก่การภาวนา เป็น สถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปมาสะดวกสบาย ปลอดภัย กลางวันไม่พลุกพล่าน ด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด ไม่มีเสียงอึกทึกคึกโครม ต้องไม่มีเหลือบ ยุงและสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มี สัมผัสอันเกิดแต่ลมและแดด ไม่มีความฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ ไข้มีภิกษุชั้นเถระผู้พหูสูต สำเร็จการศึกษาปริยัติธรรม ทรงธรรม ทรงวินัย และทรงมาติกาคือหัวข้อ แห่งธรรมวินัย ซึ่งลูกศิษย์สามารถจะเข้าไปเรียนถามได้ตามกาลอันควร[[33]](#footnote-33)

**๒.๒.๑.๒ เปรียบเทียบวิสุทธิ ๗[[34]](#footnote-34)**

ผู้ที่มุ่งหวังจะสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลแล้วเข้าสู่พระนิพพานนั้น พึงทราบความสำคัญแห่งวิสุทธิทั้ง ๗ ว่า เบื้องต้นแห่งการปฏิบัติจะต้องมีสีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งสองนี้เป็นรากฐานแห่งการปฏิบัติเสียก่อน ทิฏฐิวิสุทธินั้น เป็นต้นจนถึงปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิจึงจะสำเร็จ ลงได้ตามลำดับ   
ต่อแต่นั้น ญาณทัสสนะวิสุทธิอันเป็นวิสุทธิที่สำคัญยิ่ง ก็จะสำเร็จต่อไป ถ้าปฏิบัติขาด สีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิทั้งสองนี้เสียแล้ว ทิฏฐิวิสุทธิเป็นต้นจนถึงปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิก็มีขึ้น ไม่ได้เมื่อวิสุทธิทั้ง ๔ นี้มีขึ้นไม่ได้ญาณทัสสนะวิสุทธิอันเป็นวิสุทธิสุดท้ายก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ดังนั้น จึงเปรียบวิสุทธิทั้ง ๗ ประการนี้เสมือนหนึ่งการสร้างพระสถูปเจดีย์หรือร่างกายของคน

เปรียบเหมือนกับการสร้างพระสถูปเจดีย์คือ **สีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ** เปรียบเสมือนหนึ่งรากฐานขององค์พระสถูปเจดีย์ที่ได้จัดสร้างขึ้นไว้ภายในพื้นดินอันแข็งแรงเป็นอย่างดีเพื่อเป็นที่รองรับองค์พระสถูปเจดีย์ซึ่งจะได้สร้างขึ้นต่อไปอย่างใหญ่ยิ่ง ให้ตั้งมั่นอยู่อย่างมั่นคงถาวร ทิฏฐิวิสุทธิ เป็นต้นจนถึงปฏิปทาญาณทัสสนะวิสุทธิทั้ง ๔ นี้เปรียบเหมือนกับองค์พระสถูปเจดีย์ญาณทัสสนวิสุทธิ เปรียบเหมือนกับฉัตรทองที่ประดับโดยรัตนะ ซึ่งเป็นยอดสุดขององค์พระสถูปเจดีย์ฉะนี้

**๒.๒.๑.๓ ธรรมที่เป็นภูมิของปัญญา** หรือ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

๑) ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๒) อายตนะ ๑๒ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

๓) ธาตุ ๑๘ ได้แก่ จักขุธาตุ โสตะธาตุ ฆานธาตุ ชิวหาธาตุ กายธาตุ มโนธาตุ รูปธาตุ สัททธาตุ คันทะธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพธาตุ ธัมมธาตุจักษุวิญญาณธาตุ โสตะวิญญาณธาตุ ฆานะธาตุ วิญญาณธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุกายวิญญาณธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

๔) อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ สุขินทรีย์ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ สัททินทรีย์วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญตัญญัสสามิตินทรีย์อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์

๕) อริสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส สุปายาส[[35]](#footnote-35)

**๒.๒.๑.๔ ธรรมที่เป็นรากฐานของปัญญา** ได้แก่

๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล (มีกล่าวไว้ในสีลนิเทศ) หมายถึง ศีลเพื่อละกิเลส คือ ปาติโมกข์สังวรศีล อินทรียสังวรศีล อาชีวะปาริสุทธิศีล และปัจจยสันนิสิตศีล

๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต (มีกล่าวไว้ในสมาธินิเทศ) หมายถึง จิตที่มีความ บริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลส สมาธิมีอยู่ ๓ ขั้น คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ[[36]](#footnote-36) **๒.๒.๑.๕ ธรรมที่เป็นสรีระของปัญญา** ได้แก่

๑) ทิฏฐิวิสุทธิ (ความเห็นบริสุทธิ์) ความเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เรียกว่า ทิฏฐิ  
วิสุทธิ ซึ่งครอบงำสัตตสัญญา (ความสำคัญหมายรู้ว่ามีสัตว์) เสียได้แล้วตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลงของ โยคาวจรผู้กำหนดรู้นามและรูป โดยนัยต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ คือ “นามรูปววัฏฐานหรือสังขารปริจเฉท”

๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ด้วยข้ามพ้นความสงสัย) เป็นปัญญาที่กำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป โดยละความสงสัย ๑๖ ประการ ละความสงสัยในพระบรมศาสดา และ ทิฏฐิ ๖๒ ประการ ญาณข้ามพ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ (อดีต อนาคต ปัจจุบัน) ด้วยการกำหนดรู้ ปัจจัยของนามและรูปโดยนัยต่างๆ นี้ คือ ปัจจยปริคหญาณ

๓) มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติถูกและทางปฏิบัติไม่ถูก) ปัญญาในการกำหนดรู้ความเป็นหมวด เป็นกอง (กลาปสัมมสนะ) ของนาม รูป มีลักษณะเสื่อมสลายไป เห็นแจ้งไตรลักษณ์คือ ปัญญา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์(ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) คือ สัมมสนญาณ

-ตรุณอุทยัพพยญาณ ปัญญาในการเห็นเนือง ๆ ซึ่งความแปรผันของปัจจุบันธรรม ทั้งหลาย (ความเกิดดับของรูปนาม) ซึ่งในขั้นแรกยังเป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ชื่อว่า ตรุณอุทยัพพย ญาณ ในระยะนี้จะเกิด วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) โอภาส (แสงสว่าง) ๒) ญาณ (ความหยั่งรู้) ๓) ปีติ (ความอิ่มใจ) ๔) ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) ๕) สุข (ความสุขสบายใจ) ๖) อธิโมกข์ (ความ เชื่อ ศรัทธา) ๗) ปัคคาหะ (ความเพียร) ๘) อุปัฏฐาน (ความเข้าไปตั้งอยู่-สติ) ๙) อุเบกขา (ความวาง เฉย) ๑๐) นิกันติ (ความใคร่)

๔) ปฏิปทาญาณทัสนวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นในทางปฏิบัติถูก) ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นในทางปฏิบัติถูกในญาณ ๙ เหล่านี้คือ ๔) อุทยัพพยญาณ ๕) ภังคญาณ ๖) ภยญาณ ๗) อาทีนวญาณ ๘) นิพพิทาญาณ ๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ ๑๐) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ๑๑) สังขารุเปกขาญาณ ๑๒) อนุโลมญาณ

- อุทยัพพยญาณ (อย่างแก่) กำหนดรู้ความเกิดดับของรูปนาม แล้วเพิกถอนสันตติพ้นไปแล้วจากอุปกิเลส

- ภังคญาณ โยคาวจรกำหนดรู้รูปนามทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่แล้ว ๆ เล่า ๆ สังขารทั้งหลายก็ปรากฏรวดเร็ว สติตั้งมั่นอยู่ในความสิ้นไป ความเสื่อมไปและความแตกทำลายไปแต่อย่างเดียว

- ภยญาณ เมื่อโยคีนั้นกำหนดรู้รูปนามทั้งหลายอยู่เนือง ๆ ความสิ้นไปความเสื่อม ไปและความแตกดับของสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์ สังขารทั้งหลายซึ่งความแตกดับใน ภพ (๓) กำเนิด (๔) คติ(๕) วิญญาณฐิติ (๗) สัตตาวาส (๙) ทุกหนทุกแห่งก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว

- อาทีนวญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นทุกข์โทษของรูปนาม เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นของมีแต่โทษ ลักษณะดังนี้ คือ ๑) ความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๒) ความ ดำเนินไปของรูปนามเป็นสิ่งน่ากลัว ๓) ความเกิดขึ้นของนิมิต (สังขารรูปนาม) เป็นสิ่งน่ากลัว ๔) ความขวนขวายของรูปนาม (กุศลและอกุศล) เป็นสิ่งน่ากลัว ๕) ความเกิดใหม่ของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๖) ภพที่เกิดขึ้นของรูปนาม (ภพที่ไปเกิดของความเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหม   
เป็นสิ่งน่ากลัว ๗) ความบังเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๘) ความเข้าถึงเหตุของรูปนามเป็นสิ่งน่ากลัว ๙) ความแก่ของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๑๐) ความเจ็บไข้ของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๑๑) ความตายของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๑๒) ความเศร้าโศกของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๑๓) ความคร่ำครวญของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว ๑๔) ความคับแค้นใจที่เกิดขึ้นของรูปนามเป็นสิ่งน่ากลัว เป็นอาทีนวญาณ

- นิพพิทาญาณ ปัญญาที่รู้เห็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม ที่ตนได้เห็นโทษมาแล้ว ย่อมเกิดขึ้น นิพพิทาญาณ คือญาณที่เห็นแต่ดับไปถ่ายเดียว ทุก ๆ ขณะที่กำหนด จะเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม มีจิตน้อมไปในพระนิพพาน

- มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม ปราศจากความอาลัยในสังขารทั้งปวง อยากหลุดพ้นไปจากสังขารทั้งปวง

- ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ โยคีผู้นั้นเป็นผู้มีความปรารถนาเพื่อจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย ซึ่งมีแต่ความแตกดับ อันดำเนินไปอยู่ในภพ ในกำเนิด ในคติ ในฐิติและ ในนิวาส ทุกหนทุกแห่ง ดังกล่าวนั้น จึงยกเอาสังขารขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้วกำหนดรู้ด้วย ปฏิสังขาญาณ เพื่อพ้นไปจากสังขารทั้งปวง

- สังขารุเปกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในรูปนามสังขาร ซึ่งตามที่ปรากฏพบเห็นมาในญาณก่อน ๆ ล้วนมีแต่สภาวะเลวร้ายต่าง ๆ เช่น น่ากลัว มีโทษ น่าเบื่อหน่ายอยากจะหนีไปเสียให้พ้น แต่เมื่อกำหนดรู้เห็นสภาวะเหล่านั้นครั้งแล้วครั้งเล่าก็หมดความนิยมยินดี จึงวางเฉยในรูปนามสังขาร

- อนุโลมญาณ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ ถึงสังขารุเปกขาญาณ และสอดคล้องกับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพราะวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ข้างต้นนั้นมีกิจ ๓ อย่าง คือ กำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์อย่างเดียวกัน และที่อนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการอีกด้วย

- โคตรภูญาณ โคตรภูญาณนี้ไม่นับเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และไม่นับเป็นญาณทัส-สนวิสุทธิ โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ข้ามเขตปุถุชน เข้าสู่เขตอริยชน สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก โคตรภูญาณนั้นจะจัดเข้าใน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิเช่นเดียวกับญาณที่กล่าวมาข้างต้น ก็มิได้ เพราะตั้งอยู่ในต่ำแหน่ง ที่บ่ายหน้าไปสู่มรรคญาณแล้ว และจัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ ก็มิได้ เพราะว่าถึงแม้จะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แต่หาทำกิเลสให้สิ้นไปได้ไม่ โคตรภูนี้จึงเป็น อัพโพหาริก คือ จะกล่าวว่าอยู่ในวิสุทธิใด ๆ มิได้ เพราะไม่มีลักษณะของวิสุทธิทั้งสองนั้น แต่อยู่กลาง ๆ ระหว่างวิสุทธิที่ ๖ และที่ ๗ และนับว่า เป็นวิปัสสนาญาณ เพราะตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนาแล้วเป็นญาณสุดท้ายของ วุฏฐานคามินีวิปัสสนา และยังคงเป็นโลกียญาณ แต่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แม้ได้เห็นพระนิพพานก่อนที่ พระอริยมรรคจะเกิดขึ้น ก็ไม่ถือว่าโคตรภูญาณเป็นทัสสนา แต่ท่านถือว่า โสดาปัตติมรรคญาณเป็นทัสสนะ

**๒.๒.๑.๖ ธรรมที่เป็นศีรษะของปัญญา** ได้แก่

๕) ญาณทัสสนวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น) เป็นปัญญาในอริยมรรคที่ สามารถเห็นพระนิพพานเหมือนกับเห็นด้วยตา เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ญาณทัสสนะ ซึ่งโดยปกติคำว่า “ทัสสนะ” หมายถึง การเห็นทางตาโดยตรง แต่ความจริงแล้ว พระนิพพานนั้นเห็นด้วยตาไม่ได้ เพราะ พระนิพพานมิใช่วัตถุสิ่งของ ฉะนั้น การเห็นพระนิพพานต้องเห็นด้วยใจคือปัญญา คล้ายกับเห็นด้วย ตาเลยทีเดียว ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นวิสุทธิประการสุดท้ายซึ่งท่านอาจารย์สุมังคลเถระ[[37]](#footnote-37) อธิบาย ความหมายตามรูปศัพท์ว่า เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะเกิดญาณรู้อริยสัจจ์ ๔

(๑) เพราะทำให้มีทัสสนะเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ (ด้วยตนเอง)

(๒) เพราะบริสุทธิ์สะอาดปราศจากมลทินกิเลส

- มัคคญาณ ญาณที่ทำลายกิเลส ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดย สิ้นเชิงมีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ แม้มีโลภะ โทสะ โมหะ อยู่แต่จางหายไปได้เร็วพลันสามารถปิดอบายภูมิ ได้อย่างเด็ดขาด

อานิสงส์โสดาปัตติมรรค มิใช่แต่ทำการเจาะทะลุกองกิเลสทั้งหลาย มีกองโลภะ เป็นต้น อย่างเดียวเท่านั้น แต่ทำมหาสมุทรแห่งความทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งไม่มีใครรู้ที่สุดเบื้องต้นให้เหือดแห้งไปด้วย ปิดประตูอบายทั้งปวง ทำให้เป็นผู้มีอริยทรัพย์ ๗ ประการอยู่พร้อมพรั่ง สลัดทิ้งมิจฉา มรรค (ทางดำเนินผิด) ๘ ประการเสียได้ ทำเวรและภัยทุกประการให้สงบลง นำโยคีผู้ปฏิบัติเข้าถึง ความเป็นบุตรผู้เกิดแต่พระอุระของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็คือ ญาณในโสดาปัตติมรรคนี้

- ผลญาณ ญาณที่เกิดถัดจากมัคคญาณ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

- ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่กลับมาทบทวนมรรคผลนิพพาน ที่ตนได้บรรลุมาคือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้า   
เจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

อนึ่ง สิ่งที่โยคีควรทราบคือ ความที่มรรคมีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ บริบูรณ์ คือ โพธิปักขิย-ธรรม ๓๗ เป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือเกื้อหนุนแก่อริยมรรค มี ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนา ๑ เวทนานุปัสสนา ๑ จิตตานุปัสสนา ๑ ธัมมานุปัสสนา ๑ อันเป็นที่ตั้งของสติ

-สัมมัปปธาน ๔ ได้แก่ สังวรปธาน ๑ ปหานปธาน ๑ ภาวนาปธาน ๑ อนุรักขนาปธาน ๑

-อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ ๑ วิริยะ ๑ จิตตะ ๑ วิมังสา ๑

-อินทรีย์ ๕ ได้แก่สัทธินทรีย์ ๑ วิริยินทรีย์ ๑ สตินทรีย์ ๑ สมาธินทรีย์ ๑ ปัญญินทรีย์ ๑

-พละ ๕ ได้แก่ สัทธาพละ ๑ วิริยพละ ๑ สติพละ ๑ สมาธิพละ ๑ ปัญญาพละ ๑

-โพชฌงค์ ๗ ได้แก่สติสัมโพชฌงค์ ๑ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ๑ วิริยสัมโพชฌงค์ ๑ ปีติสัม-โพชฌงค์ ๑ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ๑ สมาธิสัมโพชฌงค์ ๑ อุเปกขาสัมโพชฌงค์ ๑

มรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ ๑ สัมมาสังกัปปะ ๑ สัมมาวาจา ๑ สัมมากัมมันตะ ๑สัมมาอาชีวะ ๑ สัมมาวายามะ ๑ สัมมาสติ ๑ สัมมาสมาธิ ๑

สรุป เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ ความสิ้นกิเลสทั้งหลาย และหลุดพ้นจาก ทุกข์ในวัฏฏะ (นิพพาน) หลักปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้ง คือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ สงเคราะห์ลงในไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และ อธิปัญญาสิกขา   
โดยมีหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความ ตรัสรู้ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค

ระดับของการบรรลุธรรม หรือ ผลสำเร็จของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะปรากฏขึ้นไป เป็นลำดับ ๆ ไป จัดเป็น ๔ คู่ คือ มรรค ๔ ผล ๔ ตั้งแต่ระดับต่ำ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล อนาคามิมรรค-อนาคามิผลจนถึงระดับสูง คือ การบรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล

การบรรลุธรรม จำแนกได้เป็นหลายระดับตามพระอริยบุคคล คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ อย่างไรก็ดี ระดับของการบรรลุธรรมขึ้นอยู่กับการละ สังโยชน์ของอริยบุคคลนั้น ๆ เป็นต้น

ในการปฏิบัติเพื่อที่นำไปสู่การบรรลุธรรมนั้น มีความแตกต่างกัน การปฏิบัติธรรม   
ควรจะต้องเริ่มต้นจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อน เพื่อเป็นบาทฐานของวิปัสสนากรรมฐานต่อไป และควรปฏิบัติควบคู่กันไป เมื่อสามารถเจริญวิปัสสนาญาณให้แจ้ง การบรรลุมรรคผลจึงบังเกิดขึ้น   
ผลของการบรรลุธรรมแต่ละระดับสามารถขจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบ ไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะแห่งการบรรลุธรรม เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม ล้วนมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนเป็นเราเป็นของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย

**๒.๓ พัฒนาการปฏิบัติกรรมฐาน**

กรรมฐาน เป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์ แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบ ปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจวุ่นวายใจ เป็นทุกข์จึงต้อง ดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน จากยุคก่อนพุทธกาลมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

**๒.๓.๑ สมัยก่อนพุทธกาล**

การปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจำนวนมากซึ่งได้ กล่าวถึง ฤาษีดาบสผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์บรรลุฌานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ การบรรลุฌานสมาบัติการได้อภิญญาของพวกฤาษีดาบสดังกล่าวนั้นจัดเป็นผล ของการเจริญ สมถกรรมฐานโดยตรง ซึ่งแสดงถึงว่า สมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว   
แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะยังเป็นพระราชกุมารเยาวัยได้เสด็จไปพิธีแรกนาขวัญทรงเข้าปฐมฌานใต้ ต้นหว้าทำให้เงาต้นหว้าไม่คล้อยไปตามพระอาทิตย์ จนพระราชบิดาได้ทรงไหว้ แสดงให้เห็นว่ามีการ เรียนการสอนและปฏิบัติกรรมฐานกันมาแล้ว[[38]](#footnote-38) และออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้นก็ปรากฏว่าได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอาฬารดาบสและอุทกดาบสจนได้บรรลุถึงสมาบัติ ๘ คือ   
รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (แต่) เป็นไปเพียงเพื่อให้ อุบัติในเนวสัญญานาสัญญายตนพรหมเท่านั้น[[39]](#footnote-39) จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ ต่อไป

กรรมฐานที่ฤาษีและนักบวชปริพพาชกได้ปฏิบัติกันมาจนได้อรูปฌานสมาบัติบ้าง   
ฌานสมาบัติบ้าง มีสมาธิขั้นสูงบ้าง มีฤทธิ์สามารถเหาะเหินเดินอากาศ เมื่อเวลาตายไปได้เป็นเทพ   
เป็นพรหมก็ได้มาเล่าประวัติตนเองให้พระพุทธเจ้าฟัง เช่น โปฏฐปาทสูตร มีการสนทนาเรื่องอภิสัญญา นิโรธ เกี่ยวจิตที่ดับชั่วคราวหรือชั่วขณะ[[40]](#footnote-40) ในโรหิตัสสสูตร[[41]](#footnote-41) และพระวังคีสเถระก็เคยศึกษาเรื่อง  
ฉวสีสมนต์ สามารถเคาะกระโหลกศีรษะคนตายแล้วทายคติคือสถานที่ไปเกิดของสัตว์นั้นๆ ได้ แสดง ว่าพระวังคีสมีจิตเป็นสมาธิ และมีการเรียนสมาธิมาก่อน แต่พอมาเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วพระองค์ให้ เคาะกะโหลกศีรษะพระอรหันต์ พระวังคีสะไม่สามารถบอกคติได้เลย[[42]](#footnote-42) จิตที่มีสมาธิจะนิ่งแน่วแน่   
เป็นลักษณะของสมถกรรมฐาน ซึ่งมีอารมณ์หลากหลาย มีอยู่ทั่วไปตามสำนักของนักบวชนอก พระพุทธศาสนา แต่ยังไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐานตามแบบพระพุทธศาสนา

จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกกันว่ากรรมฐานนั้นได้มีมาก่อนแล้วสมัย พุทธกาล ซึ่งโดยมากจะเป็นสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวไม่มีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงจะ เป็นเพียงสมถกรรมฐานก็ไม่ได้หมายความว่าการเจริญสมถกรรมฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการ บรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน อย่างยิ่งไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด

ในข้อนี้ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แสดงความเห็นอย่างน่าสนใจไว้ว่า “ การได้ ฌานสมาบัติเป็นการอยู่ครึ่งทางนิพพาน เพราะได้สิกขา ๒ ข้อ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังขาดปัญญา สิ่งที่อาฬารดาบสและอุทกดาบสสอน เรียกว่า โยคะ ซึ่งเป็นวิธีการเจริญสมาธิภาวนานั่นเอง ผลของโยคะเท่ากับ หรือเป็นอันเดียวกันกับผลของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา นี้เป็นการยืนยันว่า สมถกรรมฐานมีอยู่ทั่วไปแล้วในศาสนาอื่นในสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกรรมฐานอย่างเดียว ไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้ปัญญาตรัสรู้ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะ ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น”[[43]](#footnote-43)

**๒.๓.๒ สมัยพุทธกาล**

สมัยพุทธกาลปรากฏนักบวช เจ้าลัทธิทั้งหลายประพฤติวัตรปฏิบัติกรรมฐานแนวสมถะ มากมาย มีทั้งเจ้าลัทธิ ปริพพาชก อเจลกและอาชีวก ซึ่งนักบวชเหล่านี้ได้ปฏิบัติตามแนวลัทธิของตน เช่น อมราวิกเขปกะ มีนิครนถ์ นาฏบุตรเป็นอาจารย์ จะนิยมปฏิบัติแบบสุดโต่งคือทรมานตนเป็น เอกลักษณ์เด่น[[44]](#footnote-44) ในปาฏิกสูตร มีนักบวชเปลือยที่สมาทานวัตรบท ๗ ประการ[[45]](#footnote-45) ตามลัทธิของตน   
ในอุทุมพริกสูตร กล่าวถึงปริพพาชกที่บำเพ็ญตบะเผาผลาญกีดกันบาป[[46]](#footnote-46) พราหมณ์พาวรีและศิษย์ ๑๖ คน มีอชิตมาณพเป็นต้น ก็เป็นนักบวชที่ปฏิบัติตนอยู่แถบแม่น้ำโคธาวรี[[47]](#footnote-47) นักบวชเหล่านี้ต่างได้ฝึก สมาธิกันมาในระดับสูงพอสมควร เมื่อมาพบพระพุทธเจ้าและพระสาวกจึงสามารถรับเอาแนวปฏิบัติ ตามแนวพระพุทธศาสนาได้เร็ว

บางกลุ่มลัทธิ เน้นการปฏิบัติแบบอานาปานสติ แต่สมัยนั้นนิยมเรียกว่า โยคะ ซึ่งลัทธิ โยคะนี้จะเป็นที่นิยมกันมาก แม้พระสมณโคดมสมัยที่ทรงแสวงหาโมกขธรรมก็ได้ปฏิบัติตามแนวโยคะ เช่น ตอนบำเพ็ญทุกกรกิริยา มีการใช้ลมปราณในการบำเพ็ญทุกกรกิริยา ดังพระพุทธดำรัสว่า

ทางที่ดี เราควรบำเพ็ญฌานอันไม่มีลมปราณเถิด อาตมาก็กลั้นลมหายใจเข้าและหายใจ ออก ทั้งทางปากและทางจมูก เมื่ออาตมภาพกลั้นลมหายใจเข้าและหายใจออกทั้งทางปากและทาง จมูก ลมก็ออกทางหูทั้ง ๒ ข้าง มีเสียงดังอู้ๆ ลมที่ช่างทองสูบอยู่มีเสียงดัง อู้ ๆ แม้ฉันใด เมื่ออาตมภาพกลั้นลมหายใจเข้าและหายใจออกทั้งทางปากและทางจมูก ลมก็ออกทางหูทั้ง ๒ ข้าง มี เสียงดังอู้ๆ ฉันนั้นเหมือนกัน[[48]](#footnote-48)

นี้แสดงให้เห็นถึงการใช้อานาปานะ แต่เป็นอานาปานะแบบลัทธิภายนอก ซึ่งเป็นสมถะ แบบกดอารมณ์ให้ทรมานกายตามลัทธิอัตตกิลมัตถานุโยค ซึ่งพระพุทธองค์ทรงปฏิเสธแล้ว เพราะไม่ สามารถพ้นทุกข์ได้ ต่อมาพระองค์ทรงปรับเปลี่ยนเป็นอานาปานสติ

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาใหม่ๆ ก็ทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่าง ๆ ที่มี ชื่อเสียงในสมัยนั้นทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลากหลายวิธีโดยเฉพาะวิธี ปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานและวิธีทรมานตัวเองที่เรียกว่าอัตตกิลมถานุโยค ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อว่าเป็น วิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุด พระองค์ก็สรุปผลได้ว่า วิธีการเหล่านั้นไม่ใช่ทาง พ้นทุกข์ได้แท้จริงจึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิต ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินพระทัยเลือกการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็น ทางแห่งการตรัสรู้ว่า “ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนาแห่งเจ้า ศากยะผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งใต้ร่มไม้หว้าอันเยือกเย็นมีใจสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจาร ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ นั่นแหละน่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้   
เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั่นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้”[[49]](#footnote-49) จากข้อสันนิษฐานนี้จึงเป็นเหตุให้ พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยว เจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้ฌานที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนา ต่อไปจนได้ญาณ ๓ กล่าวคือในยามที่ ๑ ของคืนนั้นทรงได้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติปาง ก่อนของพระองค์เองได้ ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปปาตญาณ คือมีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติและ อุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่ ในยามสุดท้ายทรงได้บรรลุอาสวักขยญาณคือตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ว่าอะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจ ของพระองค์ ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า “เมื่อเรารู้เห็น (อริยสัจ ๔) อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วเราได้มี ญาณหยั่งรู้ตัวเองหลุดพ้นแล้ว เรารู้แจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพฤติพรหมจรรย์จบแล้ว ทำหน้าที่ สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”[[50]](#footnote-50) จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงผลขั้นสูงสุดจน สามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้น ก็ด้วยทรงยึดเอาการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการพัฒนาจิตโดยนำเอาสมถกรรมฐาน (สมาธิ) มาสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อน แล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน จึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์   
ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการ ปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้ บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร[[51]](#footnote-51) ซึ่งมีหลัก ปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญ และความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและ พฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไป เกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒) เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียง เวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรง เข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓) จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มัน เป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลัง เป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

๔) สภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณา  
ให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไป เกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับสภาวธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

และมีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายในยุค พุทธกาลคืออานาปานสติสูตร แสดงถึงการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกซึ่งพระพุทธ องค์ทรงยกย่องว่าเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังที่ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมาว่าพระองค์เองก่อนตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเครื่องอยู่ คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตก็หลุดพ้น จากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปถือมั่น[[52]](#footnote-52) พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น[[53]](#footnote-53) ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น เหมือน   
อานาปานปัพพะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (๑) ขณะหายใจเข้า ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า ออก ยาว (๒) ขณะหายใจเข้า ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า ออกสั้น (๓) รู้ชัดเจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่ หายใจเข้า ออก (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๕) รู้ชัดปีติ ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจ เข้า ออก (๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๙) รู้ชัดจิตทุก ขณะที่หายใจเข้า ออก (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่ หายใจเข้า ออก (๑๒) ปลดเปลื้องจิตทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๑๓) พิจารณา เห็นว่าไม่เที่ยง(ในกาย เวทนา จิต)ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออก   
ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า ออก (๑๖) พิจารณาเห็น ความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐานสำคัญอีกวิธีหนึ่งที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึง จุดมุ่งหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้ตามที่พระพุทธองค์ได้แนะนำไว้ดังกล่าว นอกจากนี้พระพุทธองค์ ยังตรัสถึง (แต่ไม่ได้ทรงสอน) วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกหลายวิธีโดยใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ใน การปฏิบัติที่ต่างกันออกไปเพื่อควบคุมจิตให้สงบระงับนั่นเอง ดังมีรายละเอียดที่พระพุทธโฆษาจารย์ ได้ประมวลจากพระไตรปิฎกนำมารวบรวมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ ๑) หมวดกสิณ ๑๐[[54]](#footnote-54) ๒) หมวด อสุภะ ๑๐[[55]](#footnote-55) ๓) หมวดอนุสสติ ๑๐[[56]](#footnote-56) ๔) หมวดอัปปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔[[57]](#footnote-57) ๕) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา[[58]](#footnote-58) ๖) หมวดจตุธาตุววัตถาน[[59]](#footnote-59) ๗) หมวดอรูป ๔[[60]](#footnote-60) จากข้อมูลที่ยกมาข้างต้นแสดงให้เห็น ว่าการปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงสอนทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยทรงสอนให้ใช้สมถกรรมฐานเป็นอุบายในการปรับพื้นฐานทางจิตให้สงบราบเรียบก่อนแล้วจากนั้น จึงใช้จิตที่ราบเรียบเป็นฐานที่มั่นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองอย่าง จะสามารถพัฒนาจิตตนเองให้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือมรรค ผล นิพพานได้เร็วยิ่งขึ้น

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่ง พอสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวช ประสงค์จะปฏิบัติกรรมฐานจะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างใน พระพุทธศาสนา[[61]](#footnote-61) คือ คันถธุระ หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปริยัติ ให้เข้าใจถึงกิจวัตร ข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและคำสอนของพระพุทธเจ้า (พุทธพจน์) เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถธุระ พอสมควรแล้วก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจากพระพุทธองค์หรือพระอุปัชฌาย์เป็นที่เข้าใจดีแล้วจึง สมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยยกรูปนามขึ้น พิจารณาโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน มิใช่ตัวตนจนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลสบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระโดยมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะแสวงหา เสนาสนะที่เป็นสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิตอาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่ สงัดปราศจากสิ่งรบกวนไม่ไกลไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิณฑบาตมากนักแล้วลงมือเจริญวิปัสสนา กรรมฐานอย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา ดังกล่าวมา ชี้ให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลาย และผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็ว เพราะมีพระ พุทธองค์และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้วเป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติและทำการ เผยแผ่ศาสนาเชิงรุกอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อประกาศหลักคำสอน ของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาล เป็นไปอย่างแพร่หลาย

**๒.๓.๓ สมัยหลังพุทธปรินิพพาน**

หลังจากที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้วเหล่าสาวกมีความแตกแยกทาง ความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิต เหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร และสมถวิธี ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ พระเจ้าอโศกมหาราช ปกครองชมพูทวีปทรงมีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธ- ศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจด ทรงถวายความอุปถัมภ์คณะสงฆ์ในการ ทำสังคายนา รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่ แล้วได้จัดส่งพระธรรมทูตไปเผยแผ่ยังดินแดน ต่าง ๆ ในชมพูทวีป เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้างมากขึ้น

ในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานยุคนี้ ปรากฏว่ามีพระเถระผู้ทรงคุณสมบัติทั้งทางด้าน ปริยัติและด้านการปฏิบัติหลายรูป เช่น พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พระมหินทเถระ และคณะพระ เถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่าง ๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ขีณาสพทั้งสิ้น ในบรรดาคณะ พระเถระเหล่านั้น คณะพระโสณะและพระอุตตระ ที่นำพระพุทธศาสนามาเผยแผ่ในดินแดนสุวรรณ ภูมินับได้ว่าเป็นผู้วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้

**๒.๓.๔ ประวัติวิปัสสนาวงศ์[[62]](#footnote-62)**

ยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ พระเจ้าอโศกมหาราช ปกครองชมพูทวีป ได้ชำระสอบสวนพระ ธรรมวินัยแล้วจึงทำสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๓ ใช้เวลาทำอยู่ ๙ เดือน เมื่อเสร็จสิ้นแล้ว พระมหา โมคคัลลีบุตรได้ส่งพระโสณะและพระอุตตระ ผู้เป็นพระอรหันต์ ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสุธรรม นคร สุวรรณภูมิ มีศิษย์ผู้เป็นพระอรหันต์ได้เผยแผ่วิปัสสนาไปทั่วแคว้นสุวรรณภูมินับด้วยพันปี ต่อมา วิปัสสนายุคพระธรรมทัสสีอรหันต์ ยังรักษาวิปัสสนาวงศ์ พระมหากาฬอรหันต์สอนพระบาลี พระไตรปิฎกอรรถกถาและบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน พระธรรมทัสสีไปสืบต่อวิปัสสนาวงศ์ ณ   
อริมัททนนคร สอนฝ่ายคันถธุระก่อน แล้วมาฝ่ายวิปัสสนาธุระ ต่อมาคือ พระอริยวังสะมหาเถระ   
พระจุลอรหันต์และพระทิพยจักษุเถระ พระสุธรรมมหาสามีเถระ มีพระสงฆ์บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑,๐๐๐ รูป ศึกษาคันถธุระมีจำนวนมากมายสุดที่จะนับประมาณได้ ต่อมา พระจาคมมหา เถระ พระติสาสนธชมหาเถระ ท่านไม่แน่ใจในวิธีวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้บำเพ็ญอานาปานสติ กรรมฐานอันเป็นฝ่ายสมถภาวนา พระธรรมัณฑมหาเถระ พระโชติปุณณมหาเถระ และพระชมพูทีป ธชมหาเถระ ศึกษาพระไตรปิฎกบาลีอรรถกถาและภายหลังเรียนวิธีวิปัสสนากรรมฐาน

ในปีพุทธศักราช ๒๑๙๐ วิปัสสนายุคพระเขมมหาเถระอภิญญา มีเชื้อสายวิปัสสนาวงศ์แต่ ไม่มีผลการปฏิบัติว่าได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล วิปัสสนาธุระเสื่อมถอยน้อยลง ในขณะช่วงเวลา เดียวกันด้านคันถธุระกลับเจริญขึ้นและแพร่หลายขยายวงกว้างออกไป ผู้นำประเทศทั้งหลายต่าง พอใจสนับสนุน ได้รับเกียรติยศชื่อเสียงและลาภสักการะ พระสงฆ์ทุกรูปให้ความพยายามและกลับมา เห็นคุณค่าคันถธุระยิ่งกว่าวิปัสสนาธุระ จนวิปัสสนาค่อยซบเซาเสื่อมลงไปเกือบไร้ร่องรอย พลอย สงสัยว่าวิปัสสนาวงศ์จะเสื่อมสูญไปจากโลกนี้แล้วหรือ มีพระเขมภิกษุและพระติรงคภิกษุ เป็นสหาย กัน ศึกษาพระไตรปิฏกบาลีอรรถกถาจบขั้นสูงสุด พระติรงคภิกขุไปเป็นพระอาจารย์ใหญ่ด้านคันถธุระ แต่พระเขมภิกขุไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน กาลล่วงมานาน พระเขมมหาเถระมาเยี่ยมพระติรงค มหาเถระ และบอกวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ให้ตั้งสติกำหนดอย่างแรงกล้าในอนุปัสสนา   
ทั้ง ๔ ตามมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ เสมอกันดีแล้วพระวิปัสสนาญาณจะเกิด จากนั้น กล่าวลาแล้วใช้อภิญญาญาณเหาะขึ้นฟ้า[[63]](#footnote-63) ทำให้พระติรงคมหาเถระกลับมาบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน

พระวิปัสสนาวงศ์ ๓ ท่าน เริ่มจากพระนโมภิกขุ เรียนจบพระไตรปิฏกบาลีอรรถกถาแล้ว ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเอง ๓ ปีแต่ไม่ได้ผลสำเร็จ ยังมีพระสงฆ์ที่เป็นผู้สืบเชื่อสายวิปัสสนาวงศ์ พระอรหันตะมาจริง แต่ได้ละทิ้งวิปัสสนาธุระแล้ว เพราะทุกรูปหันมาสนใจคันถธุระ ไม่มีผู้ใดปฏิบัติ และไม่ทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อมาได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับพระติรงคมหา เถระแล้วเข้าถ้ำบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานนานถึง ๗ ปี ท่านยังแสดงพระธรรมเทศนา และให้   
พระมิงกุลโตญ ผู้เป็นศิษย์จดบันทึกการปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีการวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ยกเอา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรพร้อมอรรถกถาฎีกาเป็นหลัก ท่านถามว่า อยาก เห็นพระอรหันต์ไหม ในเวลาปฐมยามให้ไปที่ปากถ้ำจะได้เห็นพระอรหันต์ พอไปได้เห็นแต่พระ อาจารย์นโมเถระรูปเดียวกำลังนั่งกรรมฐานอยู่ชั่วครู่ใหญ่ แล้วเกิดเตโชธาตุลุกไหม้กายของท่านจน กลายเป็นอัฐิธาตุ ต่อมามีพระมิงกุลโตญได้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ มีพระนารทภิกขุผู้ศึกษาคันถธุระจบ มาบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ได้เป็นพระวิปัสสนาจารย์เรียกอีกนามหนึ่งว่า พระมิงกุลเชตะวัน   
สะยาด่อร์

พระอาจารย์โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ได้ศึกษาจบด้านคันถธุระสมบูรณ์ทุก ประการ จึงไปแสวงหาวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาธุระที่ถูกต้อง พบว่าสำนักวิปัสสนากรรมฐานมี หลักการเลือนลางค่อนไปทางสมถะกรรมฐาน ได้ไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานกับพระนารทวิปัสสนา จารย์ตามมหาสติปัฎฐานทั้ง ๔ ถูกสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานทุกวันจนแม่นยำในพระวิปัสสนา ญาณ เรียนวิชาวิปัสสนาจารย์ ต่อมาได้ตั้งสำนักปฎิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาสี เมืองสวยะโบ่ มีชื่อเสียงกว้างไกล จนมหาชนเรียนขนานนามว่า พระอาจารย์มหาสี สะยาด่อร์ นายกรัฐมนตรีแห่ง ประเทศพม่าสมัยนั้น ได้จัดตั้งสำนักวิปัสสนาสาสนยิตสาแล้วนิมนต์ให้มาเป็นพระวิปัสสนาจารย์   
จนได้รับสถาปนาดำรงสมณศักดิ์สูงส่ง ขั้นอัคคมหาบัณฑิต เมื่อจัดสังคายนาครั้งที่ ๖ ในพุทธศักราช ๒๔๙๘ ได้เป็นผู้วิสัชนาข้อความในพระไตรปิฎก มีผลงานการสร้างตำราเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่สำคัญ ๆ หลายเล่ม ได้แก่ ๑. แนวปฏิบัติวิปัสสนา ๒. คำแปลมหาสติปัฏฐานสูตร ๓. คำแปลพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๔. วิสุทธิญาณกถา

พระอาจารย์อาสภเถระ ธัมมจริยา ศึกษาจนจบในมหาวิสุตารามมหาวิทยาลัย ด้านคันถะ ธุระโดยสมบูรณ์ ต่อมาได้อ่านหนังสือชื่อ แนวปฏิบัติวิปัสสนาจนจบ แต่เกิดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องงมงาย เป็นเล่ห์กลให้ผู้คนหลงเชื่อเลื่อมใส ด้วยความสงสัยนี้เองท่านจึงไป บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพิสูจน์ และทำตามคำสอนทันทีกับพระอาจารย์ภัททันตะกวิมหาเถระ วัดมหาสี มีพระอาจารย์ภัททันตะ โสภณมหาเถระและพระภัททันตะ สวยะเจดีย์ สะยาด่อร์ อัคร บัณฑิตเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในที่สุดได้ผลจนหายความสงสัยไปจนหมดสิ้น ท่านจึงเชื่อว่าเป็นวิธีการ ปฏิบัติที่ถูกต้องและให้ผลได้ มีความชำนาญในพระวิปัสสนาญาณ และได้รับการแต่งตั้งเป็นพระ วิปัสสาจารย์ประจำสำนักปฏิบัติวิปัสสนาสาสนยิสสา แห่งพระนครยางกุ้ง ทางประเทศพม่าส่งพระ อาจารย์ภัททันตะอาสภมหาเถระมาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ณ วัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎิ์ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม วัดภัททันตะอาสภาราม ณ จังหวัดชลบุรี และเป็นพระวิปัสสนา จารย์บอกกรรมฐานแก่พระบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อีกด้วย จึงเป็นการสืบเชื่อสายวิปัสสนาวงศ์ของพระโสณะและพระอุตตระในอดีตกาล

**๒.๓.๕ พัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย**

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย ปัจจุบันมีหลากหลายรูปแบบตามแนวการ ปฏิบัติวิปัสสนาที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ทำจิตให้สงบระงับ และเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจ ดูต่างกัน แต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือ ความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา แล้วก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา แต่ใน ที่นี้ จะทำการศึกษาแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกันดี ได้แก่ แนวการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบพอง - ยุบ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

**๒.๓.๕.๑ วิปัสสนากรรมฐานสายพอง-ยุบ** มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราช รังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร[[64]](#footnote-64) การสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง ยุบ เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยมี พระธรรมธีรราชมหามุนี   
(โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวิธีนี้ การปฏิบัติของวิปัสสนากรรมฐานแบบวิธีนี้ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์ สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษดิ์ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยมีหลักสูตร พระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้   
ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งท่านมีอัธยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนา ให้ไปศึกษาแนววิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักสาสนยิตสา มีพระ โสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ.๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูปมาด้วย คือ ท่านอาสภะกรรมฐานาจริยะ และ   
ท่านอินทวังสะกรรมฐานาจริยะ โดยในปี พ.ศ.๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษดิ์ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจ และมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ในขณะนั้น ฐานะ สังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้นำการวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรีจนได้รับการ รับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระที่ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ และมีพระธรรม ธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาณเถระ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่าย วิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระ ได้เจริญก้าวหน้าและขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในและ ต่างประเทศ จนกระทั้งในปี พ.ศ.๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัย จัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้น เป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน

แนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฏิ์หรือที่เรียกโดยทั่วไปว่า วิปัสสนากรรมฐานสาย “พอง-ยุบ” นี้ เป็นการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน สามารถจะทำให้พ้น จากทุกข์ได้ในที่สุด เพราะปฏิบัติไปตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ตามวิสุทธิมรรค และโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบนี้ ต้องศึกษาให้เข้าใจในแนวทางปฏิบัติเสียก่อน เช่น ให้ทราบวิธีตั้งสติกำหนดให้ทันปัจจุบันของรูป นาม เป็นต้น เมื่อเข้าใจวิธีการปฏิบัติแล้วก็ลงมือปฏิบัติ ต่อไป แต่ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ผู้ที่ประสงค์จะขึ้นพระกรรมฐานพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑) ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน

๒) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

๓) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔) มอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย เป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ และได้ความคุ้มครอง   
เป็นการเพิ่มศรัทธาให้มากและมั่นคง

๕) มอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เป็นเหตุให้ยอมตนเป็นศิษย์ และไว้วางใจของ อาจารย์

๖) ขอพระกรรมฐานทำให้รู้ความประสงค์ของศิษย์และให้กรรมฐาน เหมาะแก่อัชฌาศัย

๗) แผ่เมตตา เพื่อความเป็นมิตรและให้ความรักแก่ทุก ๆ คน

๘) เจริญมรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นเหตุให้ไม่ประมาท มีความเพียรยิ่งขึ้น

๙) ตั้งสัจจอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย และต่อครู อาจารย์ เป็นเหตุให้เกิด เจตนาอย่างมั่นคง

๑๐) ตั้งความปรารถนา การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อให้ได้สำเร็จผลสมความปรารถนาต่อไป

๑๑) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

**๒.๓.๕.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพอง-ยุบ[[65]](#footnote-65)**

พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรปฏิบัติ ดังนี้ วันแรกให้กรรมฐานไปปฏิบัติ ๖ ข้อ คือ

**๑) การเดินจงกรม** เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า เดินช้าๆ เวลายกเท้าขวา กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ใจนึกว่า “ขวา” ต้องยกเท้าขวาขึ้น ทันที เท้าที่ยกกับใจที่นึก ต้องให้พร้อมกัน ขณะที่กำหนดว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะที่กำหนดว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน ขณะที่กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ปฏิบัติเหมือนกันกับ “ขวาย่างหนอ” ส้นเท้ากับปลายเท้า ห่างกันประมาณ ๒ นิ้ว เมื่อเดินสุดเสื่อ   
สุดถนน หรือสุดสถานที่ ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืน กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ใจนึกว่าช้า ๆ สัก ๓ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย แล้วกลับ จะกลับข้างขวาหรือข้างซ้ายก็ได้ ถ้ากลับข้างขวา เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้นยกปลายเท้าขึ้นให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอ ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพ้นพื้นแล้วหมุนตามไป พร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอ กลับหนอเช่นเดียวกัน ให้หมุนไปอย่างนี้ประมาณ ๓ คู่ ก็จะพอดีกับ ความต้องการ แล้วยืนกำหนดว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอว่า ๓ ครั้ง แล้วเดินจงกรม กำหนดว่า ขวา ย่างหนอ ซ้าย ย่างหนอ ต่อไป ให้เดินกลับไป-กลับมา อยู่อย่างนี้ประมาณ ๓๐ นาที

**๒) การนั่งสมาธิ** ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ให้กำหนดอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

**วิธีนั่ง** นั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวให้ ตรงแต่จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจ เข้าท้องพอง ให้กำหนดว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออกท้องยุบให้กำหนดว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบ ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อน หรือหลังกัน ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่อาการพอง อาการยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและอย่าตะเบ็งท้อง ให้นั่งกำหนดอย่างนี้ ต่ำสุดประมาณ ๓๐ นาที สูงสุดไม่เกิน ๑ ชั่วโมง

**๓) เวทนา** ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้าเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้น ให้ปล่อย พอง ยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ เจ็บ ปวด เมื่อย คัน เป็นต้นนั้น พร้อม กับกำหนดว่า “เจ็บหนอ เจ็บหนอ หรือ ปวดหนอ ปวดหนอ” สุดแท้แต่เวทนาอย่างใดเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้อง กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก จนครบเวลาที่ตนกำหนดไว้

**๔) จิต** ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติไปกำหนด “คิด” พร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปอีก แม้ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนด เช่นกัน คือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า “ดีใจหนอ ดีใจหนอ” ถ้าเสียใจก็กำหนดว่า “เสียใจหนอ เสียใจหนอ” ถ้าโกรธ   
ก็กำหนดว่า “โกรธหนอ โกรธหนอ” จนกว่าความโกรธจะหายไป เป็นต้น

**๕) เสียง** ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่เสียงว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ”จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายหนวกหูแล้วให้กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป

**๖) นอน** เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนลง พร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ นอนหนอ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีว่า จะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

วันต่อมาให้กำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากลุกหนอ ๆ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ ๆ” พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และสติปัฏฐานสูตรว่า

“สราค วา จิตฺต สราค จิตฺตนฺติ ปชานาติ” เมื่อจิตอยากได้ ก็รู้ว่าจิตอยากได้

ต่อไปจึงให้เพิ่มบทเรียนอีกคือเพิ่มการกำหนดทวารทั้งห้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย   
เมื่อญาณที่ ๑ หรือ ๒ เกิดขึ้นแล้วให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือเพิ่มเดินจงกรมระยะ ที่ ๒ ว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที แล้วจึงนั่งกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที ต่อไป เมื่อสภาวะดังต่อไปนี้เกิดขึ้น คือ เวลากำหนดยุบหนอแล้วถ้ารู้สึกว่าทิ้งระยะเวลากว่าที่ท้องจะพองขึ้น (จังหวะห่างจากเดิม) ให้เพิ่มคำว่า “นั่งหนอ” ได้ ตอนที่กำหนดว่า “นั่งหนอ” นั้น ให้รูปนั่งปรากฏขึ้น ในใจ ดุจเราส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น

วันต่อไป เมื่อสภาวะดังต่อไปนี้เกิดขึ้นคือ เวลากำหนดนั่งหนอแล้ว ถ้ารู้สึกว่ายังทิ้ง ระยะเวลาห่างอยู่คือท้องยังไม่พองขึ้นมาให้เพิ่มคำว่า “ถูกหนอ” ได้อีก แต่ถ้าผู้ใดกำหนดเพียง “พอง หนอ ยุบหนอ”ก็ได้สมาธิดีอยู่แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มการกำหนดว่า “นั่งหนอ ถูกหนอ” หรือคนเฒ่า คนแก่ เด็ก ๆ ก็ไม่ควรเพิ่ม เวลาเดินจงกรมจะใช้เพียงระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอก็ได้ เวลา นั่งจะใช้เพียง “พองหนอ ยุบหนอ” ก็ได้ เพราะถ้าเพิ่มบทเรียนให้มากกว่านั้น อาจะทำให้ฝั้นเฝือ และ จะไม่ได้ผลดี

**หมายเหตุ** คำว่า “ถูกหนอ” ในที่นี้หมายเอา ถูกที่ก้นย้อย คือก้นย้อยถูกกับพื้นแล้ว   
เอาสติกำหนดลงไปตรงที่ถูกนั้น “ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ทั้ง ๓ นี้ ต้องให้อยู่ในระยะเดียวกัน   
เมื่อว่า “ถูกหนอ” แล้ว ท้องจึงจะพองขึ้นมา

สรุปให้ปฏิบัติดังนี้ คือ เดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบ หนอ” ประมาณ ๓๐ นาที นั่งกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที วันต่อไป เมื่อญาณฯ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนได้อีก คือ เดินระยะที่ ๔ ดังนี้ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เป็นเวลา ๔๐ นาที นั่งกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ”ประมาณ ๔๐ นาที

หมายเหตุ การกำหนดจุด “ถูกหนอ” เมื่อกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คำว่า “ถูกหนอ” ให้ปฏิบัติดังนี้ กำหนด ถูก ที่ก้นย้อยข้างขวาแล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ถูก ที่แข้งขวาด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับฝ่าเท้าซ้าย) แล้ว กลับไปกำหนด“พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” กำหนด ถูก ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง (ตรงที่สัมผัส กับน่องของขาซ้าย) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ถูก ที่ก้นย้อยซ้าย แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ถูก ที่แข้งซ้าย ด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะ) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” คราวนี้ กำหนด ถูก ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะหรือกับพื้น) แล้วกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” กำหนด ถูก คราวนี้ ที่ก้นย้อยข้างขวาวกกลับไปกำหนดตามลำดับดังกล่าว มาจนเกิดสมาธิ และเกิดสภาวะต่าง ๆ ขึ้น เช่น เย็น ร้อน ขนลุก ตัวลอย กระเพื่อม ฯลฯ ก็ให้กำหนด สภาวะนั้น ๆ เช่น รู้สึกเย็นก็ให้กำหนดว่า “เย็นหนอ เย็นหนอ” โดยมีสติระลึกรู้อยู่ ถ้ารู้สึกร้อนก็ กำหนดว่า “ร้อนหนอ ร้อนหนอ” โดยมีสติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาเกิดสภาวะอย่างไร ให้กำหนดสภาวะ อย่างนั้นจนกว่าจะหายไป ถ้าเปลี่ยนไปเกิดเป็นสภาวะอื่นใดขึ้นอีกที่ชัดเจนกว่าก็กำหนดสภาวะนั้น ต่อไปอีก เมื่อสภาวะนั้น ๆ หายไปแล้วก็กลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ต่อไป ตามเดิม

การกำหนด ย้ายที่ถูกดังกล่าวนี้ เรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า ย้ายถูก การนั่งสมาธิและกำหนด ภาวนาดังกล่าวนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้โยคีผู้ปฏิบัตินั่งกำหนด ต่ำสุดประมาณ ๓๐ นาที สูงสุดไม่เกิน ๑ ชั่วโมง โดยจะนั่งกำหนดวันละหลายครั้งก็ได้ และควรทำ แต่ควรจะนั่งกำหนดสลับกับ ๔๐ การเดินจงกรม ซึ่งใช้เวลาเท่ากันคือเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมงแล้วจึงนั่งกำหนด ๑ ชั่วโมง ทำเช่นนี้ สลับกันไป การเดินจงกรมและการนั่งกำหนดที่ใช้ระยะเวลาเท่ากันนั้น ก็เพื่อปรับอินทรีย์คือวิริยินทรีย์ (ในการเดินจงกรม) กับสมาธินทรีย์ (ในการนั่งกำหนด) ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน

อนึ่ง ท่านวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำว่า ในระหว่างปฏิบัติกรรมฐานอยู่นั้น โยคีควรมีสติ กำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกันอย่างไม่ขาดตอน เช่น เมื่อเดินจงกรมจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ก่อนจะ นั่งสมาธิกำหนดต่อไป ควรพยายามตั้งสติกำหนดอิริยาบถ หรือการกระทำอื่น ๆ ให้ต่อเนื่องกันไปไม่ ขาดตอน ตั้งแต่คิดจะนั่ง ลงนั่ง คู้ขา ขัดสมาธิ วางมือทั้งสองข้าง จนถึงกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ติดต่อกันไป เพื่อให้ขณิกสมาธิของตนติดต่อมั่นคง และเกิดวิปัสสนาจิตรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งนี้ท่านได้ อธิบายว่า เปรียบเหมือนข้อต่อท่อน้ำ ถ้าข้อต่อแต่ละแห่งหลวมและเชื่อมไว้ไม่สนิท เป็นเหตุให้รั่วไหล มาเป็นตอน ๆ กระแสน้ำที่หัวก๊อกก็จะไหลอ่อน หรืออาจจะไม่ไหลเพราะข้อต่อรั่ว แต่ถ้าโยคีปฏิบัติ โดยติดต่อกันดังท่านวิปัสสนาจารย์แนะนำ จิตจะค่อยๆสงบ และขณิกสมาธิก็ติดต่อมั่นคงโดยลำดับ จนมีกำลังบริบูรณ์เต็มที่ ติดต่อกันไปโดยรวดเร็ว ไม่ขาดห้วง เหมือนข้อต่อของท่อน้ำที่เชื่อมไว้สนิท น้ำไม่รั่ว

การนั่งกำหนดอยู่นาน ๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเริ่มแรกเมื่อ ต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวเช่นนั้นนาน ๆ มิได้เปลี่ยนไปในอิริยาบถอื่น อาจมีอาการเช่น ชา และ ปวด เมื่อยตามขาและข้อเท้าหรือตามแข้งและหัวเข่า หรือเกิดเวทนาประหลาด ๆ เช่น รู้สึกปวดคล้ายมด กัด หรือปวดแปลบ ๆ ให้กำหนดให้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ หลาย ๆ ครั้งก่อน และเมื่อต้องการเปลี่ยน อิริยาบถจริง ๆ ให้ กำหนด ต้นจิตก่อนว่า “อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ อยากเปลี่ยนหนอ”

สรุปย่อบทเรียนในการปฏิบัติกรรมฐานในแนวนี้ คือ เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติซึ่งอยู่ในความดูแล ของพระอาจารย์ มีสภาวธรรม (ญาณ) เกิดขึ้นตามลำดับ พระอาจารย์จะเป็นผู้แต่งอินทรีย์ ๕ โดยให้ วิธีในการกำหนดต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพื่อปรุงอินทรีย์ให้สมดุลกับสภาวธรรม การปฏิบัติของโยคีจะก้าวหน้า ขึ้นเรื่อย ๆ ไปจนกระทั่งถึงญาณ ๑๖ (ถ้าไม่มีอุปสรรคขวางกั้นการปฏิบัติธรรมของโยคีผู้นั้น) หลังจาก นั้นพระอาจารย์จะทำการตรวจสอบการผ่านสภาวธรรมด้วยบทเรียนตามขั้นตอนต่าง ๆ ว่าโยคีผู้นั้น   
ได้ผ่านสภาวธรรมจริงหรือไม่ จากนั้นจึงให้ทำการทวนญาณ และให้ฝึกเข้าผลสมาบัติต่อไป และเมื่อ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคีผู้นั้นบริบูรณ์ดีแล้ว จักได้เทศน์ลำดับญาณให้โยคีฟังต่อไป เพื่อให้โยคีได้ตรวจสอบผลการปฏิบัติธรรมของตนเองว่าเป็นไปเช่นเดียวกับ “แว่นธรรม” ที่พระพุทธองค์  
ตรัสให้ไว้หรือไม่

**๒.๔ สุขภาวะทางปัญญา**

**๒.๔.๑ ความหมายสุขภาวะทางปัญญา**

สุขภาวะทางปัญญา ภาษาอังกฤษ ใช้คำว่า Intellectual Well-being หรือ Intellectual Wellness เป็นคำใหม่ที่มีการบัญญัติใช้และให้ความหมายแยกจากสุขภาวะด้านอื่นๆ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เป็นคำใหม่ที่ยังมีความหมายคลุมเครือยากที่จะนิยามให้ชัด บางแห่งนิยามรวมกันระหว่างร่างกาย จิตใจและสังคม บางแห่งสุขภาวะทางปัญญาหมายรวมเอา สุขภาวะทางจิตวิญญาณนั่นเอง[[66]](#footnote-66)

พ.ศ. 2491 องค์กรอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาวะ ไว้ว่า สภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่ใช่ เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการ[[67]](#footnote-67) ภายหลังต่อมาในปี 2541 ในที่ประชุมสมัชชาองค์กรอนามัยโลก ได้เพิ่มคำว่า Spiritual well-being หรือสุขภาวะทางจิตวิญญาณและคำว่า พลวัตกลุ่ม ดังนั้น ความหมายของ  
สุขภาวะ ได้แก่ สภาวะที่มีความสมบูรณ์และความเป็นพลวัตของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น คำนิยามดังกล่าว เป็นแนวคิดที่อิงอาศัยภาวะเหนือธรรมชาติที่มีสิ่งดลบันดาลหรือบนฐานความเชื่อการมีอยู่ของพระผู้เป็นเจ้า[[68]](#footnote-68) ซึ่งสอดคล้องกับ Gomez และ Fisher ที่ให้นิยามไว้ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงภายในตนเองผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติทำให้เข้าถึง ความเป็นเอกภาพจนเกิดเป็นความเบิกบานใจ ความรัก ความเคารพนบน้อม มีความสงบอยู่ภายในและมีเป้าหมายการดำเนินชีวิต[[69]](#footnote-69) นอกจากนี้ Fisher ยังชี้ให้เห็นแต่ละองค์ประกอบ เป็นรายด้าน ได้แก่ 1) ด้านตนเอง เป็นความสัมพันธ์ภายในตนที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ ความหมาย เป้าหมาย คุณค่าของการดำเนินชีวิต การมีจิตวิญญาณที่จะค้นหาเอกลักษณ์และ ความเคารพนับถือตนเอง 2) ด้านผู้อื่นหรือสังคม เป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตนเอง ผู้อื่น ศีลธรรม วัฒนธรรมและศาสนา 3) ด้านสิ่งแวดล้อม เป็นความเชื่อมโยงและใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพและมวลสรรพชีวิตน้อยใหญ่อย่างเป็นหนึ่งเดียวและ 4) ด้านเหนือธรรมชาติ เป็นความ เชื่อมโยงกับสิ่งที่อยู่เหนือวิสัยของมนุษย์ เช่น อำนาจสูงสุด จักรวาล พระเจ้า เป็นต้น รวมถึงความ ศรัทธา ความเคารพต่อจุดกำเนิดของจักรวาล[[70]](#footnote-70)

ขณะที่ สุขภาวะทางปัญญานั้นจะถูกนิยามในมิติของความเป็นมนุษย์ เช่น Melnyk และ Neale (2018) ได้ระบุถึงสุขภาวะไว้ 9 มิติในส่วนของมิติสุขภาวะทางปัญญาชี้ให้เห็นว่า เมื่อมีจิตใจที่ยืดหยุ่นจะส่งผลให้มีสุขภาวะทางปัญญา บุคคลที่มีสุขภาวะทางปัญญาจะเป็นผู้ที่ใฝ่รู้ ใฝ่เรียนตลอดชีวิต มีความคิดเชิงวิพากษ์ พัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรม ขยายมุมองที่มีต่อโลก มุ่งมั่นที่จะค้นหาความรู้อยู่เสมอ ทุกครั้งที่เรียนรู้ทักษะและแนวคิดใหม่ๆ จะพยายามทำความเข้าใจอย่าง ลึกซึ้งในแต่ละประเด็นที่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับที่กล่าวว่า เป็นผู้เปิดรับแนวคิดใหม่ๆ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความสามารถในการตั้งคำถาม การคิดเชิงวิเคราะห์ มีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะใหม่ๆ มีอารมณ์ขัน ใฝ่เรียนรู้อยู่ตลอดเวลา รู้จักปรับประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้มาพร้อมร่วมแบ่งปันความรู้เหล่านั้นกับผู้อื่น[[71]](#footnote-71) ขยายขอบเขตของความรู้และทักษะการแสดงออกหรือทักษะเชิง หยั่งรู้พร้อมด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตนเอง มีความอยากรู้อยากเห็น มีทักษะในการแก้ไขปัญหา สร้างสรรค์กิจกรรมทางจิตอย่างต่อเนื่อง[[72]](#footnote-72) มีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ กระตือรือร้นและเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่[[73]](#footnote-73)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้นิยามสุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทยที่สอดคล้องกับความเชื่อหลักของคนส่วนใหญ่ที่นับถือพุทธศาสนาและมีการบัญญัติใช้คำว่า สุขภาวะหรือสุขภาพทางปัญญาอย่างชัดเจนซึ่งอยู่ในภาวะธรรมชาติของมนุษย์ที่สามารถฝึกฝนให้ เกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สติและปัญญาเป็นตัวกำกับในการดำเนินชีวิตนำไปสู่ความเป็นอิสระและเกิดความสุขที่แท้จริงโดยไม่อิงและพึ่งพิงกับสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ ขณะที่ คำว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ไม่ปรากฏพบในบริบทสังคมไทย มีแต่คำว่า จิตกับวิญญาณ แต่ทั้งสองคำก็สื่อถึงภาวะธรรมชาติที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์นี้เอง นอกจากนี้ อาจจะทำให้ตีความหมายไปในเชิงภูตผีปีศาจทำให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อนอีกด้วย[[74]](#footnote-74)

สุขภาวะทางปัญญาในบริบทสังคมไทยส่วนใหญ่จะให้ความหมายที่สอดคล้องกับ สุขภาวะองค์รวมตามหลักพุทธศาสนาในการนิยาม เช่น พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) ให้ความหมาย สุขภาพ ไว้ว่าเป็นภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต ปัญญาและสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุลโดยมีปัญญาเป็นศูนย์กลางที่นำไปสู่สุขภาวะด้านอื่นๆ และมีการขยายออกในวรรค 2 ที่กล่าวถึงสุขภาวะทางปัญญาไว้ว่า การมีสุขภาพทางปัญญาคือ มีความรู้ทั่วรู้ทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในความหมายนี้มีความสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ที่กล่าวว่า เป็นความรู้ทั่ว รู้ชัด ความเข้าใจ หยั่งรู้เหตุผลหรือความรู้ประเภทคัดสรรและวินิจฉัย แยกแยะได้ว่า จริง เท็จ ดีชั่ว ถูกผิด ควรไม่ควร เป็นคุณเป็นโทษ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ เป็นความรู้ที่ถูกต้องที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต รู้จักมองโลกในเชิงบวก เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข เป็นความสามารถในการมองเห็นความจริงของชีวิตจนสามารถปล่อยวางนำไปสู่การเอื้ออาทร สมานฉันท์ ช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตากรุณาและนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข[[75]](#footnote-75) ซึ่งมีความสอดคล้องกับ จุฑารัตน์ ไชยเอียด กล่าวว่า เป็นความสงบสุขหรือสันติสุขภายในด้วยการมีสติและ ปัญญาที่สมบูรณ์ มีความฉลาดรู้เท่าทันสิ่งต่างๆ เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เข้าใจถึงคุณค่า และความหมายของชีวิต เข้าถึงความดีงามถูกต้อง มีคุณธรรมและไม่เห็นแก่ตัว[[76]](#footnote-76)

ขณะที่ พิณนภา หมวกยอด และนงเยาว์ มงคลอิทธิเวช คนึงนิจ ไชยลังการณ์ ลินจง   
โปธิบาลและจิตราวดี จิตจันทร์ ซึ่งให้ความหมายที่สอดคล้องกันว่า เป็นภาวะแห่งความสุขที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วยปัญญาซึ่งมีสภาวะจิตใจสงบเย็นที่มีความ ประณีต อ่อนโยน แจ่มใส มีอิสระ ไม่วุ่นวายสับสน เปี่ยมล้นด้วยความปีติยินดีอิ่มเอิบ อิ่มเต็มจากภายใน ไม่ยึดติดในสิ่งต่างๆ มีความคิด ความเข้าใจที่ถูกต้องดีงามนำไปสู่การเป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ รู้เห็นตามความเป็นจริง คิดเป็นเหตุเป็นผล รู้แยกแยะดีชั่ว ถูกผิด คุณโทษ ประโยชน์หรือไม่ใช่ประโยชน์มองทะลุปัญหา รู้ว่าอะไรคือปัญหา ต้นเหตุของปัญหา การยุติปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา คิดแก้ปัญหาอย่างมีสติ ควบคุมความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้โดยไม่กระทำไปตามแรงจูงใจด้วยอำนาจของตัณหาหรือความอยาก แต่กระทำสิ่งต่างๆ ที่เกิดจากคิดพิจารณาอย่างดีแล้วว่าสมควรกระทำหรือไม่ควรกระทำซึ่งคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก มีจิตที่คิดจะให้และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีพลังในการมีชีวิตอย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมายที่ชัดเจน พึงพอใจในชีวิต มีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงและมีความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม[[77]](#footnote-77)

สุขภาวะทางปัญญาจะเน้นความสุขที่เกิดจากการใช้ชีวิตที่กำกับด้วยสติและปัญญา ซึ่งเป็นการตระหนักรู้ เท่าทันตนเองและสิ่งที่มากระทบ สามารถจัดการได้อย่างเหมาะสมนำไปสู่อิสรภาพโดยไม่พึ่งสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ มีปัญญาที่เจริญเติบโตงอกงามอย่างต่อเนื่องด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่ฝึกฝนอย่างเป็นขั้นตอน[[78]](#footnote-78) เป็นความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงามช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข รู้จักใช้เหตุผลในการคิดพิจารณาจนสามารถแก้ปัญหาหรือพ้นจากความทุกข์ได้ รู้จักดำเนินการเรื่องต่าง ๆ ให้สัมฤทธิ์ผลด้วยวิธีการแห่งปัญญาและเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง[[79]](#footnote-79) เป็นความมีเหตุมีผล ความเข้าใจโลกและชีวิตใฝ่เรียนรู้ รู้จักพัฒนามิติด้านในตนเอง คิดได้คิดเป็น ไม่หลงไปกับสิ่งยั่วยวน ค้นหาความสามารถเชิงบวก มีเป้าหมายการดำเนินชีวิต รับรู้ความจริง สร้างคุณค่าให้กับตัวเอง เท่าทันตนเองและสถานการณ์ด้วยสติและวิจารณญาณ เป็นความรู้เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นมากยิ่งขึ้นจนไม่รู้สึกยินดีหรือยินร้ายในสิ่งใดๆ มีแต่การกระทำให้ถูกต้องตามเหตุผลของสิ่งนั้นๆ ไม่มัวดีใจหรือเสียใจต่อสิ่งนั้นๆ ซึ่งทำให้กิเลสลดและนำไปสู่ความทุกข์ที่ลดลงอีกด้วย[[80]](#footnote-80)

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้ความสามารถที่จะแยกแยะดีชั่ว ถูกผิด เป็นคุณเป็นโทษ มีความรู้ความคิดที่ถูกต้องดีงามสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้จักค้นหาความสามารถภายในตนเองและมีเป้าหมายในการใช้ชีวิต มีสติและปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงจนนำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นจนจิตใจเป็นอิสระ มีความแจ่มใสเบิกบาน มีความรักความเมตตา เอื้อเฟื้อเกื้อกูลทำให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมอย่างเป็นปกติสุข

**๒.๕ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

ผู้วิจัยได้รวบรวมและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

**๒.๕.๑ งานวิจัยในประเทศ**

ลลิดา พรหมสาขา ณ สกลนคร[[81]](#footnote-81) ศึกษา “คำสอนเรื่องวิปลาสในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับโรคทางจิตและสุขภาพจิต” พบว่า วิปลาสมีความสัมพันธ์กับโรคทางจิตเวชและสุขภาพจิต คือ พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นโรคทางจิต (เจตสิกโรค) ซึ่งบ่งบอกถึงการมีสุขภาพจิตที่ไม่ดีและมีโอกาสที่จะ วิปลาสได้ทั้งในทางสัญญาทางจิตและทางทิฎฐิ การจะมีสุขภาพจิตที่ดีจึงต้องรักษาโรคทางจิต และ ถอนหรือละความวิปลาสเสีย ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเรื่องวิปลาสตามคำสอนของพระพุทธศาสนาจึง มีประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันหรือคลี่คลายปัญหาเกี่ยวกับโรคทางจิตเวชและ สุขภาพจิตได้

พระครูวิชัยนันทกิจ (ยวง นนฺทโก)[[82]](#footnote-82) “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับ ไตรสิกขาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า วิสุทธิ ๗ คือความบริสุทธิ์หมดจดที่ปราศจากกิเลส อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดที่เป็นไปทางกายและจิต อันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน ไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา เป็นเหตุให้เกิดปัญญามี ผลสัมฤทธิ์ที่นำไปสู่ความบริสุทธิ์ น้อมเข้าไปสู่มรรคผลนิพพาน ความบริสุทธิ์ ๗ ขั้นตอน คือ วิสุทธิ ๗ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสน  
วิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี และคณะ[[83]](#footnote-83) ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน พบว่า หลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๐, ๑๒, ๑๙ เป็นกรรมฐานที่ มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใช้หลักการและวิธีการคือ อาตาปี-  
สัมปชาโน สติมา ในฐานกาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนาม (ขันธ์ ๕) ว่าเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาพที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา บังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจไม่ได้ (อนัตตา) ส่วนสมถกรรมฐานคือหลักการและวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิมีความมั่นคงภายใน

พระมหาไพฑูรย์ กตปุญฺโญ (สิงหะ)[[84]](#footnote-84) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัย การกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา เพื่อความเห็นแจ้งในสภาวธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยเริ่มต้นจากปริยัติ คือ การศึกษา วิปัสสนาภูมิ ๖ อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติ ในเบื้องต้น โดยการชำระศีล (สีลวิสุทธิ) และจิต (จิตวิสุทธิ) ของตนให้บริสุทธิ์ แล้วปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพื่อทำวิสุทธิ ๕ ข้อที่เหลือให้ สมบูรณ์พร้อม

นางพูลศิริ โคตรชมพู[[85]](#footnote-85) ศึกษาเรื่อง “การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร” พบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาได้แก่ การปฏิบัติในหลักสัมมาสติ คือ การใช้สติ และปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นใน กาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้า ไปตั้งมั่นในจิต ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรม เมื่อวิเคราะห์การเจริญ  
กายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว จะเห็นได้ว่าการเจริญสติปัฏฐานในทุกอิริยาบทจะทำให้มีสมาธิรู้แจ้งในการเกิดดับของรูปธรรม มีรูปแบบการพิจารณาลมหายใจเข้าออก หากทำให้มากแล้วจะทำให้จิตประณีต สดชื่น อยู่เป็นสุข ทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตธานและสงบไป

สรัญญา โชติรัตน์[[86]](#footnote-86) ศึกษาเรื่อง “การสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔” พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติธรรม คือ ความดับทุกข์เป็นทางสายเอกทางเดียวไปสู่การพ้นทุกข์ โดยเห็นสิ่งทั้งหลายถูกต้องตามความเป็นจริง ตามแนวทางไตรลักษณ์ แนวทางสร้างศีล สมาธิ ปัญญา ทางแห่งปัญญาเจริญวิปัสสนา รู้แจ้งชัดเพื่อความหลุดพ้น

**๒.๕.๒ งานวิจัยต่างประเทศ**

โจน คาแบค ซิน[[87]](#footnote-87) (Jon Kabat Zinn) บิดาแห่งการเจริญสติทางการ แพทย์ได้ศึกษา วิธีการเจริญสติแบบพองหนอ-ยุบหนอพบว่า การเจริญสติเป็นวิธีที่ง่ายแต่ลึกซึ้งช่วยแก้ความทุกข์ทุก ชนิดของมนุษย์ได้ รวมทั้งปัญหาเรื่องสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ในครั้งแรกท่านได้เปิดคลินิกคลาย เครียดขึ้นที่โรงพยาบาล ให้บริการผู้ป่วยที่มีภาวะทางจิตใจ ความกังวล ความเครียด อาการซึมเศร้า พบว่าได้ผลดี แก้ปัญหาความเครียด ความซึมเศร้าได้ โปรแกรมของท่านคือ โปรแกรมบำบัด ความเครียดด้วยการเจริญสติ (Mindfulness- based stress reduction program หรือ MBSR program) หลักสูตรนี้ใช้เวลา ฝึก ๘ สัปดาห์และได้นำมาฝึกให้นักเรียนแพทย์ แพทย์ประจำบ้านและ อาจารย์แพทย์ของมหาวิทยาลัย พบว่า เป็นวิธีที่ช่วยแก้ปัญหาความเครียดในการทำงานได้ดี ทำให้ แพทย์มีจิตใจโอบอ้อมอารีมากขึ้น รับฟังปัญหาของคนไข้ได้ดีขึ้น เข้าใจจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีงานวิจัยที่นำหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน โดยการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบต่าง ๆ มาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการลดภาวะความเครียดซึ่ง ได้ผลดีในระดับหนึ่ง ตามที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า เป็น สาเหตุสำคัญที่ทำให้คนทุกคนต้องได้รับความทุกข์ยากในสภาวะปัจจุบัน ทั้งโรคภัยระบาดที่ร้ายแรง เศรษฐกิจตกต่ำและสังคมที่เสื่อมโทรม ทำให้ทุกคนเกิดความเครียดมากส่งผลให้สถิติการฆ่าตัวตายสูง รวมถึงโรคร้ายแรงซึ่งอาจนนำไปสู่โรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ซึ่งอันตรายและอาจนำไปสู่ความพิการถาวรหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าน่าสนใจที่จะศึกษา “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” เพื่อดูผลว่าภายหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนาแล้วสุขภาพจิตของกลุ่ม ตัวอย่างจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่อย่างไร และจะสามารถนำคำสอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในกระบวนการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนเพื่อช่วยเยียวยาและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ ได้อย่างไรและเพื่อจะได้นำผลการวิจัยหรือองค์ความรู้ที่พบนี้ไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงการสอน การปฏิบัติและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต่อไป

**๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย**

องค์ความรู้การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน  
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา  
ของเด็กและเยาวชน

พระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ผลการปฏิบัติหลัก  
สติปัฏฐานของกลุ่มตัวอย่าง

หลักคำสอน  
หลักสติปัฏฐาน

เครื่องมือวัดสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

แนวคิด ทฤษฎีและสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติหลักสติปัฏฐาน

สุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง

การปฏิบัติหลักสติปัฏฐานส่งผลต่อสุขภาวะทางปัญญาของกลุ่มตัวอย่าง

**แผนภาพที่ ๑** กรอบแนวคิดการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม”

**บทที่ ๓**

**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” มีวัตถุประสงค์ ๑) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา ๒) เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และ ๓) เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัย ขั้นตอนและกระบวนการดำเนินงาน ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ข้อมูลพื้นที่วิจัย

๓.๓ ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๗. ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ

**๓.๑ รูปแบบการวิจัย**

ในการวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทำการสังเกตและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) โดยกำหนดใช้รูปแบบการวิจัยที่หลากหลายเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

๓.๑.๑ การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) โดยการศึกษาจากหนังสือวารสาร เอกสารทางวิชาการ การสืบค้นทางอินเตอร์เน็ต รวมถึงการศึกษาจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งศึกษาในภาพรวมบริบทในการพัฒนาส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนสู่ความเป็นโรงเรียนของพื้นที่วิจัย คือนักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง นักเรียนโรงเรียนการดีวิทยา นักเรียนโรงเรียนหอเอกวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data) ที่ได้มีผู้ศึกษาและรวบรวมไว้ทั้งเอกสารที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary analysis)

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เป็นการวิจัยในระยะที่ ๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

**๓.๒ ข้อมูลพื้นที่วิจัย**

**๓.๒.๑ ที่ตั้งและอาณาเขต**

โรงเรียนวัดตาก้อง เลขที่ ๑๖๑/๔ ถนนเพชรเกษม ตำบลพระประโท อำเมือง จังหวัดนครปฐม โรงเรียนการดีวิทยา เลขที่ ๑๖๒ หมู่ที่ ๓ ตำบลธรรมศาลา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม โรงเรียนหอเอกวิทยา เลขที่ ๕๒/๑ ถนนไร่เกาะต้นสำโรง ตำบลพระพระโทน อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

**๓.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ**

คณะวิจัยได้มีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย ดังนี้

**๓.๓.๑ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)** และผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในการวิจัยเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผู้ร่วมสนทนากลุ่ม ดังนี้

**๑) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)** ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดไร่เกาะต้นสำโรง เจ้าอาวาสวัดตาก้อง ผู้อำนวยการโรงเรียน ๓ โรงเรียน คุณครู ๓ โรงเรียน สาธารณสุขตำบลตาก้อง ตำบลบ่อพลับ ประชาชนในชุมชน และผู้ปกครอง จำนวน ๒๐ รูป/คน

**๒) ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group)** คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในกลุ่มเดียวกันที่ตอบแบบสอบถาม หรือให้สัมภาษณ์เชิงลึกก็ได้ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ คือ คุณครู ๓ โรงเรียน พระสงฆ์วัดไร่เกาะต้นสำโรง พระสงฆ์วัดตาก้อง ประชาชนในชุมชนในตำบลตาก้อง ประชาชนตำบลพระประโทน จำนวน ๑๕ รูป/คน

**๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการนำประเด็นข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณมาเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อค้นหาประเด็นปัญหาหรือความต้องการที่สอดคล้องกับความเป็นเมืองเชิงพุทธจากนั้นจึงได้เข้าไปมีส่วนร่วมสังเกตในการดำเนินกิจกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐมโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๑) ลักษณะเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

คณะผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แนวทาง ประเด็นการสนทนากลุ่มเฉพาะและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และเพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยแบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

(๑) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

(๒) ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

๒) การสร้างเครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนดังนี้

(๑) นำแนวคิดทฤษฎีจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ทบทวนไว้มาพิจารณาสร้างแบบสัมภาษณ์

(๒) นำข้อมูลที่ได้จาการวิจัยเชิงปริมาณมากำหนดกรอบวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยในการสร้างเครื่องและประเด็นคำถามเพื่อการวิจัยเชิงคุณภาพ

(๓) สร้างเครื่องมือและเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณา ๕ ท่าน คือ ๑ พระมหาประกาศิต สิริเมโธ, ผศ.ดร. อาจารย์สาขาการพัฒนาสังคม วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี   
๒ พระปลัดประพจน์ สุปภาโต, ดร. อาจารย์สาขาการพัฒนาสังคม วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ๓ ดร.วันไชย์ กิ่งแก้ว อาจารย์สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ๔ ผศ. ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล อาจารย์สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ๕ พระเจริญพงษ์ ธมฺมทีโป, ดร. อาจารย์สาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

(๔) จัดพิมพ์แบบสอบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ และนำไปเก็บข้อมูล

(๕) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้เทคนิคในการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technic)

(๖) นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดทำประเด็นในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะซึ่งอาจเป็นกลุ่มบุคคลเดียวกันกับผู้ตอบแบบสอบถามและผู้ให้ข้อมูลสำคัญก็ได้เพื่อร่วมกันวิเคราะห์สรุปข้อมูลต่อไป

**๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์การวิจัย โดยวิธีการดังต่อไปนี้

**๓.๕.๑ การเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงคุณภาพ**

ในการจัดเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะ มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

**๓.๕.๒.๑ การสัมภาษณ์เชิงลึก** มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

๑) ขั้นจัดเตรียมเครื่องมือสำหรับการสัมภาษณ์ ได้แก่ จัดทำแบบสัมภาษณ์เจาะลึก (In-depth Interview Guide) เพื่อทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยคณะผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งอาจจะเป็นประชากรกลุ่มเดียวกันที่ตอบแบบสอบถามก็ได้ โดยแบ่งออกเป็น คือ เจ้าอาวาสวัดไร่เกาะต้นสำโรง เจ้าอาวาสวัดตาก้อง ผู้อำนวยการโรงเรียน ๓ โรงเรียน คุณครู ๓ โรงเรียน สาธารณสุขตำบลตาก้อง ตำบลบ่อพลับ ประชาชนในชุมชน และผู้ปกครอง จำนวน ๒๐ รูป/คน ติดต่อประสานงานให้ข้อมูลเพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือที่จะเข้าสัมภาษณ์

๒) ขั้นเตรียมการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มด้วยการนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับข้อเอกสารต่าง ๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเตรียม และวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียงเตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

๓) ขั้นดำเนินการสัมภาษณ์ ได้แก่ ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาสร้างคุยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตในขณะที่สัมภาษณ์ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ

๓.๕.๒.๒ การสนทนากลุ่มเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ (Focus Group) มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

๑) ขั้นเตรียมการสนทนากลุ่ม ได้แก่ การก่อนสนทนากลุ่มคณะผู้วิจัยทำการติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญรายละเอียดวัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการ สถานที่ วัน และเวลาในการสนทนากลุ่ม

๒) ขั้นเตรียมการสนทนา ได้แก่ จัดเตรียมประเด็นคำถาม โครงร่าง และเอกสารให้เพียงพอกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญพร้อมทั้งประสานงานเพื่อยืนยัน วัน เวลา สถานที่ กับผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน รวมถึงจัดเตรียมสถานที่และทีมงาน

๓) ขั้นดำเนินการสนทนา เป็นการดำเนินการสนทนาด้วยตนเอง จากนั้นทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลในแต่ละประเด็นคำถาม

๓.๕.๒.๓ การสังเกตพฤติกรรมผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เนื้อหาในแง่มุมของการให้ความสนใจต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น รวมทั้งความร่วมแรงร่วมใจกัน โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสังเกต จดบันทึก ในขณะเดียวกันจะมีการลงรายการ (list) เพื่อพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญา เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม และเพื่อถอดบทเรียนและเสนอรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ด้านต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจ สังคม ชุมชน

**๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย**

**๓.๖.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ**

๓.๖.๑.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยคณะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้อมูลที่ได้มาจากการเก็บรวบรวมนั้นมีความสมบูรณ์ ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ชัดเจนสมบูรณ์ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัยโดยคณะผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique)[[88]](#footnote-88) คือ ต่างทฤษฎีหรือแนวคิด (Theory Triangulation) ต่างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Method Technique) และต่างแหล่งข้อมูล (Data Sources Triangulation) โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลดำเนินการอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้หลังจากที่ได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ดังนี้

๑) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลว่าหากมีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้ว ข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพบว่าไม่ว่าจะนำทฤษฎีใดมาใช้ได้ข้อค้นพบที่เหมือนกันแสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

๒) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลต่างคนกันว่าได้ค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มามีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

๓) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล โดยเป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่าง ๆ นั้นมีความเหมือนกันหรือไม่ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มามีความถูกต้อง

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงประเด็นสำคัญของการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้อมูลที่ได้มาจาการเก็บรวบรวมนั้นมีความสมบูรณ์ ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และสามารถตอบปัญหาของการวิจัยได้ชัดเจนสมบูรณ์และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัยหรือไม่ โดยผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย และในส่วนการนำเสนอผลการวิจัย ใช้วิธีการนำเสนอข้อมูลแบบอรรถาธิบายและพรรณนาจากการวิเคราะห์เชิงประจักษ์ ข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มเฉพาะ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นและสรุปนำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย หากมีส่วนใดที่ยังไม่สมบูรณ์จะตรวจสอบและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการค้นคว้าจากเอกสารและเข้าไปสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและครบถ้วนทุกอย่าง ดังนั้น การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลอาจจะดำเนินการไปพร้อมกัน

การสะท้อนผลของกระบวนการทั้งในแง่กระบวนการผลลัพธ์ และผลกระทบไม่ว่าจะเป็นปัญหา อุปสรรค และความสำเร็จโดยการสนทนากลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพฤติกรรม รวมทั้งการใช้แบบสอบถามวัดความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นกับผู้มีส่วนร่วมทุกคน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสะท้อนความคิดเห็นเหล่านั้นมาวิเคราะห์เนื้อหา สังเคราะห์ถึงเนื้อหา และสังเคราะห์ถึงกระบวนการที่สามารถสร้างจิตสำนึกการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม ดังนั้น ผลที่ได้จึงมีการนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การพรรณนาข้อมูล แผนภาพ ตารางความคิด เป็นต้น

๓.๖.๑.๒ การสะท้อนการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับจิตสำนึกความเป็นเด็กและเยาวชนที่ดีต่อการพัฒนาชุมชน และหลักจากที่ได้ร่วมกิจกรรม และเก็บร่วมรวบรวมเสร็จสิ้นลง มีการดำเนินการดังนี้

๑) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview Guide) เกี่ยวกับการส่งเสริมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานในการเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม โดยใช้การพรรณนาข้อมูลควบคู่ไปกับการอ้างอิงคำพูดที่น่าสนใจ หรือในรูปของตารางที่สะท้องคำพูด

๒) สังเกตพฤติกรรม โดยทำการวิเคราะห์กว่าพฤติกรรมมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ อย่างไรซึ่งผู้วิจัยใช้การพรรณนาข้อมูลที่ได้จาการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ได้แสดงออกมา

๓.๖.๑.๓ การคืนข้อมูลให้โรงเรียน เป็นการคืนข้อมูลให้กับผู้มีส่วนร่วม หรือกลุ่มเป้าหมายการวิจัย เช่น โรงเรียน ชุมชน เพื่อเป็นการตอบสนองความเที่ยงตรงของผลการวิจัยร่วมกับโรงเรียน โดยการเสนอผลการวิจัยในการประชุมประชาชน โดยการเสนอผลการวิจัยในการประชุมประชาคมซึ่งจะเป็นการตรวจสอบข้อมูลครั้งสุดท้ายและจัดทำรายงานผลการวิจัยให้สมบูรณ์ต่อไป ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มครั้งนี้มาวิเคราะห์ความเที่ยงตรงของผลการวิจัย โดยจะมีการใช้ผังความคิดช่วยในการนำเสนอผลการวิจัยควบคู่ไปกับการพรรณนาผลการวิจัย

**๓.๖.๒ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล**

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลอันเป็นจริยธรรมในการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและสัมภาษณ์ และผู้ให้ข้อมูลยินดีให้ข้อมูลซึ่งท่านมีสิทธิ์จะตอบสัมภาษณ์หรือปฏิเสธก็ได้ และระหว่างการสัมภาษณ์ท่านสามารถยกเลิกหรือไม่ตอบคำถามโดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ ข้อมูลที่ได้จากท่านทั้งหมดจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะเสนอผลการวิจัยเป็นแบบภาพรวม ทั้งนี้ในการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยจะไม่เปิดเผยชื่อผู้ให้ข้อมูลโดยจะทำการลงรหัสผู้ให้ข้อมูลการระบุบุคคล และทำการลงรหัสในการนำเสนอข้อมูลแทนการระบุชื่อบุคคลผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้ลงรหัสผู้ให้ข้อมูล คือ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ท่านที่ ...เช่น สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ท่านที่ ๑ วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๒) ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ได้ลงรหัสผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะกลุ่มเฉพาะ ท่านที่.. เช่น ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะ ท่านที่ ๑, วันที่

**๓.๗. ระเบียบวิธีวิจัยและวิธีการดำเนินการ**

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น ๕ ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

**ระยะที่ ๑** สำรวจพื้นที่กลุ่มเป้าหมายเพื่อการคัดเลือกกำหนดกลุ่มเด็กและเยาวชนภายในโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอกวิทยา โดยภาพรวม

**ระยะที่ ๒** การลงพื้นที่เก็บข้อมูลครู เจ้าหน้าที่ นักเรียนโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอกวิทยาของโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยาและโรงเรียนหอเอกวิทยาของจังหวัดนครปฐมและเก็บข้อมูลแหล่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

**ระยะที่ ๓** ออกแบบกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ ๔** การวิเคราะห์ ประมวลผล และคัดเลือกกลุ่มเด็กและเยาวชนโรงเรียนที่กำหนดคุณสมบัติไว้เพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาการพัฒนาเด็กและเยาวชน

**ระยะที่ ๕** ประมวลและตรวจสอบ ประเมินประสิทธิผลข้อมูลในการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาการพัฒนาเด็กและเยาวชน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงปฏิบัติการ

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการปฏิบัติการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น ๕ ระยะ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

**ระยะที่ ๑** ขั้นวางแผน ประชุมคณะผู้วิจัย วางแผนการเก็บข้อมูลภาคสนาม จัดทำแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกข้อมูลและติดต่อประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

**ระยะที่ ๒** ขั้นเก็บรวมรวมข้อมูล ศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์นักเรียนและผู้ประกอบการการศึกษาของโรงเรียนวัดตาก้อง โรงเรียนการดีวิทยา และโรงเรียนหอเอกวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ ๓** เก็บข้อมูลภาคสนาม การประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อยกระดับสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชน จังหวัดนครปฐม

**ระยะที่ ๔** ประชุมคณะผู้วิจัย และเครือข่ายนักวิจัยเพื่อสรุปและประเมินผลโครงการวิจัย

**ระยะที่ ๕** ประเมินผลจากการสังเกตการณ์ของนักวิจัย และผู้ร่วมวิจัย

**๓.๗.๑ สรุปกระบวนการวิจัย**

**ขั้นที่ ๑**

ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

-ประชุมทีมงานวางแผนการวิจัย

-กำหนดการทิศทางดำเนินการวิจัย

ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานจากบริบทพื้นที่และการศึกษาเชิงเอกสาร

**การเก็บข้อมูลช่วงที่ ๑**

-แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

**ขั้นที่ ๒**

สร้างเครื่องมือสำหรับเก็บข้อมูล

**การเก็บข้อมูลช่วงที่ ๒**

-แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

-การสังเกตกิจกรรม

-การสนทนากลุ่มเฉพาะ

**ขั้นที่ ๓**

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

วิเคราะห์ข้อมูล และเก็บข้อมูลเพิ่มเติม

**ขั้นตอนที่ ๕**

-คืนข้อมูลแก่ชุมชน

-รายงานฉบับสมบูรณ์ และเผยแพร่ผลการวิจัย

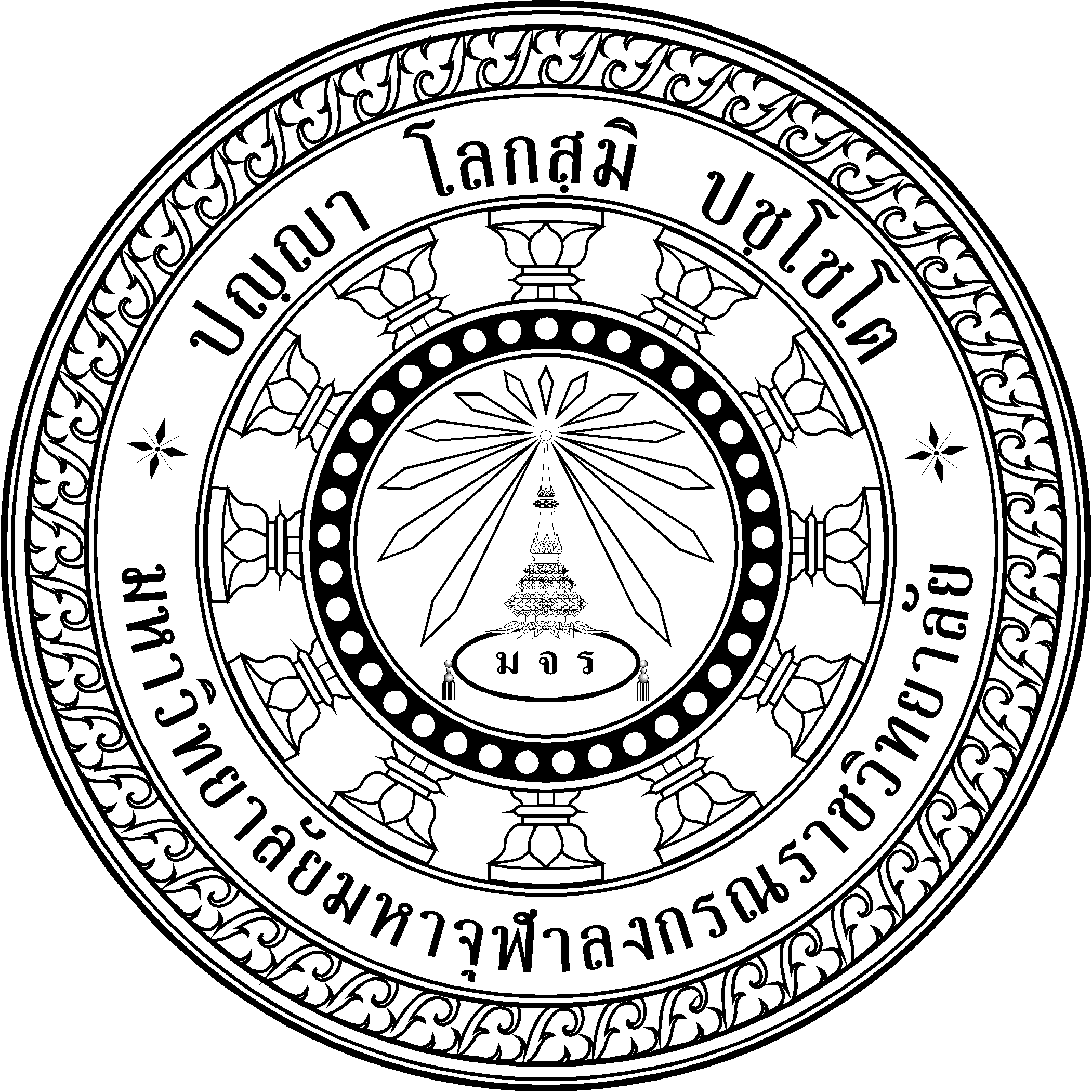
**ขั้นที่ ๔**

วิเคราะห์ข้อมูล สรุปรายงานผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

-วิเคราะห์สรุปข้อมูลช่วงที่ ๑ และ ๒

ทำการสรุปผลการศึกษา

**แผนภูมิที่ ๓.๑ แสดงภาพรวมกระบวนการวิจัย**

****

แบบ สพ.๐๓.

**บันทึกข้อความ**

**ส่วนงาน**  หลักสูตรพระพุทธศาสนา โทร ๐๖๓๒๕๖๓๕๙๖ E-mail:Mcu.mahatanom@gmail.com

**ที่**  พิเศษ ๒/๒๕๖๗ วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

**เรื่อง**  ส่งรายงานความก้าวหน้าวิจัย ปี งปม.๒๕๖๗

เรียน/นมัสการ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ตามที่มหาวิทยาลัย ได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า พระมหาถนอม พิมพ์สุวรณ์, ดร. ตำแหน่งอาจารย์ คณะ/ส่วนงานวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี ได้จัดทำโครงการวิจัย ปี งปม. ๒๕๖๗ เรื่อง “รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐานเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาของเด็กและเยาวชนจังหวัดนครปฐม” ตามสัญญาเลขที่ ว.๑๗๕/๒๕๖๗ โดยกำหนดให้นักวิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัยให้สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ เพื่อตรวจสอบพิจารณา ความทราบแล้วนั้น

บัดนี้ ข้าพเจ้า ได้จัดทำรายงานความก้าวหน้าการวิจัย ๓ บท เรียบร้อยแล้ว จึงส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย จำนวน ๔ ชุด พร้อมไฟล์ข้อมูล แก่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ เพื่อดำเนินการตรวจสอบต่อไป ตามรายละเอียดที่แนบมานี้ พร้อมกันนี้ข้าพเจ้ามีความพร้อมที่จะไปนำเสนอรายงานการวิจัยด้วยตนเอง ในรอบวันที่ ๒๙ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๗ ตามวัน เวลา ที่สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์กำหนด

จึงเรียน/นมัสการมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

พระมหาถนอม พิมพ์สุวรรณ์

(พระมหาถนอม พิมพ์สุวรรณ์, ดร.)

หัวหน้าโครงการ

ผู้วิจัย โทร.๐๖๓ ๒๕๖ ๓๕๙๖

ผู้ร่วมวิจัย โทร. ๐๘๔ ๕๔๕๕ ๑๔๔

1. น.พ.สุรพงศ์ อ้าพันวงษ์, อีกหนึ่งมุมมองของความเครียด , [ออนไลน์] , แหล่งที่มา:https://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm. [↑](#footnote-ref-1)
2. ศูนย์สุขภาพจิต ๖, **สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓,** (กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓), หน้า ๓๑. [↑](#footnote-ref-2)
3. พระอนุรุทธาจารย์,**อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถ วิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎีกา,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๖. [↑](#footnote-ref-3)
4. ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๓-๓๗/๒๒. [↑](#footnote-ref-4)
5. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓. [↑](#footnote-ref-5)
6. จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์,** (เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๔. [↑](#footnote-ref-6)
7. พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามงกุฎราช วิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓ - ๔. [↑](#footnote-ref-7)
8. โกเอ็นก้า, **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่ความหลุดพ้น,** แพ็ททริค กิฟเวน-วิลสัน สุธี ชโยดม แปล, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, มปป.), หน้า ๓๓-๓๗. [↑](#footnote-ref-8)
9. ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๒/๓๐๑, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส .ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗. [↑](#footnote-ref-9)
10. ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๑/๓๖๑-๓๕๙. [↑](#footnote-ref-10)
11. วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕. [↑](#footnote-ref-11)
12. ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๔/๓๗๙ [↑](#footnote-ref-12)
13. ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๑ – ๓๘๒. [↑](#footnote-ref-13)
14. ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖, ที.ม.อ. ๓๗๖/๓๘๓, อภิ.วิ.อ. ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓. [↑](#footnote-ref-14)
15. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๗, ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๔. [↑](#footnote-ref-15)
16. ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๖. [↑](#footnote-ref-16)
17. ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๗/๕๖๑. [↑](#footnote-ref-17)
18. ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๗/๕๖๒. [↑](#footnote-ref-18)
19. ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๐/๓๙๐, ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๙๖. [↑](#footnote-ref-19)
20. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕. [↑](#footnote-ref-20)
21. ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๗/๗๔. [↑](#footnote-ref-21)
22. ที.ม.อ. (ไทย) ๕๘๑. [↑](#footnote-ref-22)
23. ที.ม. (ไทย) ๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙. [↑](#footnote-ref-23)
24. ที.ม. (ไทย) ๓๘๓/๓๑๘- ๓๒๑. [↑](#footnote-ref-24)
25. ที.ม. (ไทย) ๓๘๓/๓๒๑- ๓๒๓. ๑๗. [↑](#footnote-ref-25)
26. ที.ม.อ. (ไทย) ๔๐๓/๖๑๕. [↑](#footnote-ref-26)
27. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘. [↑](#footnote-ref-27)
28. ที.สี.อ. (ไทย) ๒๗๓/๓๐๐. [↑](#footnote-ref-28)
29. วศิน อินทรสระ, สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ บรรณาคาร, ๒๕๒๑). [↑](#footnote-ref-29)
30. พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบ เรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖ - ๒๘. [↑](#footnote-ref-30)
31. วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๔๑/๑๓๖. [↑](#footnote-ref-31)
32. องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๑๘. [↑](#footnote-ref-32)
33. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๕๓/๑๓๒-๑๓๓., วิสุทฺธิ.(ไทย) ๑/๕๓/๑๘๑. [↑](#footnote-ref-33)
34. พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘. [↑](#footnote-ref-34)
35. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๐/๘๒. [↑](#footnote-ref-35)
36. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๔๓๐/๘๒. [↑](#footnote-ref-36)
37. ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์ แปลและเรียบเรียง, **อภิธัมมัตถสังคหะ และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับ แปลเป็นภาษาไทย,** (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๗๕. [↑](#footnote-ref-37)
38. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕, ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๑/๑๔๔. [↑](#footnote-ref-38)
39. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๔๖/๔๙๐. [↑](#footnote-ref-39)
40. ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๑/๑๗๖-๑๗๗. [↑](#footnote-ref-40)
41. ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๑๑๘-๑๑๙. [↑](#footnote-ref-41)
42. องฺ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒๑๒/๒๘๒-๒๘๔. [↑](#footnote-ref-42)
43. พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พระพุทธประวัติ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖ - ๒๗. [↑](#footnote-ref-43)
44. ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๗/๕๙. [↑](#footnote-ref-44)
45. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑/๑๐. [↑](#footnote-ref-45)
46. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๕๘/๔๐. [↑](#footnote-ref-46)
47. ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๓๑/๖. [↑](#footnote-ref-47)
48. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๓/๔๐๑. [↑](#footnote-ref-48)
49. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๒๐. [↑](#footnote-ref-49)
50. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๙/๕๐๕. [↑](#footnote-ref-50)
51. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/ ๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘. [↑](#footnote-ref-51)
52. ส .ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๒๗๔. [↑](#footnote-ref-52)
53. วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗. [↑](#footnote-ref-53)
54. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๒๗๘, องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๙/๔๘. [↑](#footnote-ref-54)
55. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๙๙, อภิ.ส . (ไทย) ๓๔/๒๖๔/๗๙. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๒๕๒-๒๕๔, ม.มู. (ไทย) ๑๒/ ๑๑๒/๘๐-๘๒. [↑](#footnote-ref-55)
56. องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๙๙. [↑](#footnote-ref-56)
57. ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕-๒๔๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๖๒,ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐. [↑](#footnote-ref-57)
58. องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๔๓. [↑](#footnote-ref-58)
59. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๘๐, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๔๙-๓๕๒/๓๐๗-๓๐๙. [↑](#footnote-ref-59)
60. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๐๐, ส .สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๓๖-๓๓๙/๒๔๒-๒๔๔. [↑](#footnote-ref-60)
61. ๔ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๕. [↑](#footnote-ref-61)
62. พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท   
    อัมรินทร์พริ๊นติ้งแอนพับลิชชิ่ง จำกัด, มปป.), หน้า ๔๘. [↑](#footnote-ref-62)
63. พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร) , **วิปัสสนาวงศ์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา:  
    https://kalyanamitra.org/book/index\_dhammabook\_detail.php?id=43. [↑](#footnote-ref-63)
64. วริยา ชินวรรโณและคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย,** (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๕๑ - ๓๕๓. [↑](#footnote-ref-64)
65. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **หลักปฏิบัติสมถะ–วิปัสสนากรรมฐาน,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑). [↑](#footnote-ref-65)
66. โกมาตรจึงเสถียรทรัพย์และ นภนาท อนุพงศ์พัฒน์. สุขภาพทางปัญญา : จิตวิญญาณ ศาสนาและความเป็นมนุษย์. พิมพ์ที่บริษัท โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์ จำกัด นนทบุรี: สำนักงาน คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, ๒๕๖๐. [↑](#footnote-ref-66)
67. WHO. (1947 ). World Health Organization. Geneva. [↑](#footnote-ref-67)
68. WHO. (1998). World Health Organization. Geneva. [↑](#footnote-ref-68)
69. Gomez, R., และ Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. Personality and individual differences, 35(8), 1975-1991. [↑](#footnote-ref-69)
70. Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. Religions, 2(1), 17-28. [↑](#footnote-ref-70)
71. Fahey, T. e. a. (2005). Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness6th ed. Boston: McGraw Hill. "Introduction to Wellness, Fitness, and Lifestyle Management. [↑](#footnote-ref-71)
72. Gill, K. J., Zechner, M., Zambo Anderson, E., Swarbrick, M., และ Murphy, A. (2016). Wellness for life: A pilot of an interprofessional intervention to address metabolic syndrome in adults with serious mental illnesses. Psychiatric rehabilitation journal, 39(2), 147. [↑](#footnote-ref-72)
73. Adams, T., Bezner, J., และ Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. American Journal of health promotion, 11(3), 208-218. [↑](#footnote-ref-73)
74. พิณณภา แสงสาคร. การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในบริบท ของสังคมไทย. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (๒๕๕๔). [↑](#footnote-ref-74)
75. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (๒๕๕๒). [↑](#footnote-ref-75)
76. จุฑารัตน์ ไชยเอียด. สุขภาวะของสมาชิกเครือข่ายสัจจะลดรายจ่ายวันละ 1 บาทเพื่อทำสวัสดิการภาคประชาชนจังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, (๒๕๕๘). [↑](#footnote-ref-76)
77. พิณนภา หมวกยอด. การพัฒนาศักยภาพนักศึกษาในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา. (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, (๒๕๕๘). [↑](#footnote-ref-77)
78. ปรียา แก้วพิมล สุรีย์พร กฤษเจริญ ปราณี พงศ์ไพบูลย์ โสเพ็ญ ชูนวล และ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่. รายงานฉบับสมบูรณ์วิจัยการพัฒนาการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานักศึกษา (๑). สงขลา: เค ก๊อปปี้, (๒๕๕๗). [↑](#footnote-ref-78)
79. พระไพศาล วิศาโล. สุขแท้ด้วยปัญญา วิถีสู่สุภาวะทางปัญญา. พิมพ์ที่ หจก.สามลดา กรุงเทพฯ: เครือข่าวพุทธิกา, (๒๕๕๓). [↑](#footnote-ref-79)
80. พุทธทาสภิกขุ. ความสุข (1). กรุงเทพฯ: บริษัท ตถตา พับลิเคชั่น จำกัด, (๒๕๔๗). [↑](#footnote-ref-80)
81. ลลิดา พรหมสาขา ณ สกลนคร, “คำสอนเรื่องวิปลาสในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับโรคทางจิต และสุขภาพจิต”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๗). [↑](#footnote-ref-81)
82. พระครูวิชัยนันทกิจ (ยวง นนฺทโก), “ศึกษาความสอดคล้องระหว่างวิสุทธิ ๗ กับไตรสิกขาในการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). [↑](#footnote-ref-82)
83. พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี และคณะ, “ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลัก สติปัฏฐานสี่ในปัจจุบัน”, **รายงานวิจัย,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘). [↑](#footnote-ref-83)
84. พระมหาไพฑูรย์ กตปุญฺโญ (สิงหะ), “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑). [↑](#footnote-ref-84)
85. พูลศิริ โคตรชมภู, “การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘). [↑](#footnote-ref-85)
86. สรัญญา โชติรัตน์, “การสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://erp.mju.ac.th/researchDetailPublic.aspx?rid=4351 [๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๓]. [↑](#footnote-ref-86)
87. ศจ. โจน คาแบค ซิน (Jon Kabat Zinn), **การเจริญสติบำบัดโรคความเครียด,** [ออนไลน์], แหล่ง ที่มา : https://www.masterclass.com/classes/jon-kabat-zinn-teaches-mindfulness-and meditation [๒๐ เมษายน ๒๕๖๔]. [↑](#footnote-ref-87)
88. ศุภกิจ วงศ์วิวัฒนนุกิจ, **พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ**, (กรุงเทพมหานคร : ด่านสุธาการพิมพ์, ๒๕๕๕) หน้า ๘๑. [↑](#footnote-ref-88)