



แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม
วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรธานี

The Model of Vipassana Meditation Practice According to the Foundations of Mindfulness
of Wat Pong Phan Meditation Center, Huai Mun Sub-district, Nam Pat District,
Uttaradit Province

พระฤาโชติ ปญฺญาวชิโร (รชฎทรัพย์)¹

Phra Ruechote Pañavajiro (Rachotsap)

E-mail : Panavajiro9199@gmail.com

Received: January 6, 2025 Revised: January 21, 2025

Accepted: January 29, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรธานี และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรธานี ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 รูป/คน พระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป ผู้ปฏิบัติธรรม 9 คน รวม 17 รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรธานี คือ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น โดยตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส แล้วจึงทำการสมาทานศีล 5 ศีล 8 ของคฤหัสถ์ หรือ ศีล 227 ของภิกษุ จดเว้นสิ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต หรืองดการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นให้เริ่มศึกษาวิธีการปฏิบัติในระหว่างการทำปฏิบัติธรรม เช่น สิ่งที่ต้องระวัง สิ่งที่ต้องงดเว้น แล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มีความ

¹ นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม



เพียรในการปฏิบัติ (Perseverance) มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกขณะจิต (Clear comprehension) และมีสติพิจารณากำหนดในอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (Mindfulness) ในกาย เวทนา จิต ธรรม

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4, การปฏิบัติวิปัสสนา, สำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน

Abstract

This research paper contains 3 objectives; 1) to study the practice of Vipassana meditation based on the four foundations of mindfulness in Theravada Buddhist scriptures; 2) to study the model of Vipassana meditation based on the four Foundations of Mindfulness of Wat Pong Phan Meditation Center, Huai Mun Sub-district, Nam Pat District, Uttaradit Province; and 3) to present the practice of Vipassana meditation based on the four foundations of mindfulness of Wat Pong Phan Meditation Center, Huai Mun Sub-district, Nam Pat District, Uttaradit Province. This research was a qualitative using a documentary investigation with depth interviews with 3 experts, 5 Vipassana teachers, and 9 practitioners, totaling 17 persons.

The results of the research found that: The practice of Vipassana according to the principles of Satipatthana conducted by Wat Pongpan Meditation Center, Huai Mun Subdistrict, Nam Pat District, Uttaradit Province starts from preparing oneself before practicing to assure more effectiveness, being determined to practice, clear comprehension of practice, and then take the 5 precepts, 8 precepts for laymen, or 227 precepts for monks. Then refraining from distracted subjects, such as watching movies, listening to music, surfing the internet, or abstaining from various forms of entertainment. Then practitioners start learning practical methods, such as what should be done and what should be avoided, and then practicing Vipassana based on Satipatthana, which are: having perseverance in practice (Perseverance), having clear comprehension in every moment of consciousness (Clear comprehension), and having mindfulness to consider and determine different emotions according to reality occurring in the body, feelings, mind, and dhamma.

Keywords: The foundations of mindfulness, Vipassana Meditation Practice, Wat Pong Phan Dhamma Practice Center





บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ เพื่อนำเหล่าเวไนยสัตว์ออกจากทุกข์ ซึ่งเห็นได้จากพุทธจริยาตลอด 45 พรรษา หลังการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงมุ่งแสดงธรรมเพื่อชี้ให้มนุษย์ทั้งหลายเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตและเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายอันยาวาวหนาคับนี้ โดยทรงให้รู้จักนำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น บุคคลที่ต้องการฝึกการเพ่งลักษณะต้องการหลุดพ้นให้ฝึก เจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการพิจารณารูป-นาม ตามความเป็นจริง ดังนั้น สติปัฏฐาน จึงสมควรที่จะนำไปฝึกปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

สติปัฏฐาน 4² คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นการตามระลึกรู้ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ เพื่อหยั่งลงสู่พระนิพพานด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การเห็นทุกข์ในรูป-นาม ชันธ 5 เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งก็คืออารมณ์ทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นเครื่องดำเนินวิถีชีวิตทั้งระดับปัจเจกบุคคลและส่วนรวม

หลักธรรมที่เกี่ยวพันสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) อาตปปี³ ความเพียรด้วยวิริยะ ความเพียรเผาผลาญกิเลส ความมุ่งมั่นตั้งใจในการกำหนด กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ เป็นความเพียรที่มีความเจริญมั่นคงอย่างแรงกล้า อันสืบเนื่องจากสัมมปปธานทั้ง 4 2) สัมปชาโน⁴ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ ความรอบรู้ความรู้ทั่ว หรือสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ 3) สติมา คือ การมีสติระลึกรู้ได้ทุกขณะเวลาแห่งการเจริญกรรมฐาน บุคคลใดประกอบแล้วมาตามพร้อมแล้วด้วยสตินี้ เหตุนี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา⁵ องค์ธรรมของสติมา คือ สติเจตสิก ดังนั้น อาตปปี สัมปชาโน สติมา จึงเป็นหลักธรรมสำคัญที่เกี่ยวพันสติปัฏฐาน 4

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง⁶ ปัญญาที่รู้แจ้ง ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร ปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคลตัวตน เรา เขา ออกจากจิตใจได้ ซึ่งนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล และพระนิพพาน องค์ธรรมของวิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตรู้แจ้งตามความเป็นจริง รู้ในเหตุผลของความเป็นจริง รู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย แต่ไม่ได้เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ จิตต่างหากที่เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรม เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด เป็นกิจ มีความไม่หลง เป็นผล และมีสมาธิ เป็นเหตุใกล้

² ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

³ อจ.ติก. (บาลี) 20/489/193.

⁴⁴ ที.ปา. (ไทย) 11/378/290.

⁵ อจ.ทุก. (บาลี) 20/424/119.

⁶ อจ.ทุก. (ไทย) 20/173/127.



ดังนั้น วิปัสสนา จึงเป็นปัญญาที่กำหนดรู้สังขารเพื่อความหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง คือ มรรค ผล และ พระนิพพาน

ประเภทของวิปัสสนามี 6 หมวด หรือเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ 1) ชันธ 5⁷ คือ รูปชันธ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ วิญญาณชันธ อัฏฐาพรังกายที่รวมส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นกลุ่ม ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป 2) आयตนะ 12 ได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับ โผฏฐัพพะ โดยความเป็นสภาวะอนัตตาทั้งสิ้น เมื่อวิจิตต์ที่มีกุศล อกุศลเหล่านี้ เกิดวนเวียนหลาย ๆ รอบ แล้ว กำลังแห่งกุศล อกุศล เหล่านี้ ก็ค่อย ๆ มีมากขึ้นเป็นลำดับ 3) ธาตุ 18 คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียมคือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมี รูปลักษณะกิจการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ 4) อินทริย 22 คือ สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือ ทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น เป็นธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ เช่น จักขุนทริย ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการเห็น ก็ต้องอาศัยมีจักขุปสาท เพราะการเห็นได้ไกลก็ดี ไกลก็ดี นั้นเกิดขึ้นโดยอำนาจแห่งจักขุปสาท 5) อริยสัจ 4 คือ ทุกขสัจจะ ย่อมทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก สมุทยสัจจะ ย่อมเป็นเหตุให้ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดแก่สัตว์ทั้งหลาย นิโรธสัจจะ ย่อมเป็นเครื่องที่ทำให้ทุกข์ต่าง ๆ ดับไป และมรรคสัจจะ ย่อมเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ 6) ปฏิจจสมุปบาท 12 คือ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ เป็นต้น

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การปฏิบัติเพื่อให้จิตเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ด้วยปัญญา จนกระทั่ง บรรลุธรรม เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง และเป็นปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติที่สำคัญอยู่ 4 วิธี คือ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนาโดยมีสมณานาหน้า โดยความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ สมถะจึงเกิดก่อน แล้วพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น ในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาค่อยเกิดขึ้น 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ การปฏิบัติสมถะโดยมีวิปัสสนานาหน้า โดยการพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา อันเป็นวิปัสสนาเกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายอันเกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมถะ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง 3) ยุคันทระสมถวิปัสสนา คือ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป โดยการเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาไปด้วยกัน ไม่ได้หมายความว่ากำหนดสภาวะไปพร้อมกัน แต่มุ่งแสดงถึง การเข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เมื่อเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีก เป็นต้น ภาวนาลักษณะนี้เรื่อยไปตามลำดับ จนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ 4) ธัมมุทัจจวิคคหิตมานัส คือ การปฏิบัติที่มีความเข้าใจผิดยึดเอา ผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรค ผล นิพพาน เมื่อผู้ปฏิบัติถึงอุท্থัพพยานุปลัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัติ

⁷ ส.ช. (ไทย) 17/95/58.



จะต้องประสบภาวะของจิตอย่างหนึ่ง เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส อันเป็นธรรมชาติของจิตไม่ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปถูกทางวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจำต้องนึกถึง ประคองความเพียรไว้ ตั้งสติไว้มั่น ตั้งจิตไว้มั่น รู้ชัดด้วยปัญญา เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะผ่านพ้นภาวะซึ่งเป็นภาวะที่อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางไปได้⁸ ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนา จึงเป็นแนวทางการปฏิบัติที่จะนำพาผู้คนออกกองทุกข์ทั้งปวงได้

วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี ตั้งอยู่ในเขตปฏิรูปที่ดินโครงการ ป่าน้ำป่าด บ้านโป่งพาน หมู่ที่ 5 ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี พื้นที่ในวัดมี 14 ไร่ โดยแยกออกเป็นสัดส่วน คือ พื้นที่เขตพุทธาวาส ประกอบไปด้วย 1) ศาลาการเปรียญ 2) พระพุทธรูปองค์ใหญ่ 3) ศาลาธรรมสังเวช 4) ป้ายวัดบ้านโป่งพาน 5) แท้งค์เก็บน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก 3 จุด 6) โรงเก็บวัสดุอุปกรณ์ 7) แท้งค์เก็บน้ำ 8) โรงเก็บของ 9) ที่เก็บน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก และพื้นที่เขตสังฆาวาส ประกอบไปด้วย กุฏิ 3 หลัง ห้องน้ำ 2 จุด และ สระน้ำภายในวัด ในวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี ยังมีการจัดให้มีกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การฝึกสติเพื่อกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ได้แก่ การตั้งสติพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย การตั้งสติพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา การตั้งสติพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต การตั้งสติพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม เพื่อให้ญาติโยมภายในหมู่บ้าน และหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงเรียนบ้านโป่งพาน และองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยมุ่น (อบต.) มีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และอานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

จากความสำคัญดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบ จึงทำการวิจัยเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี” เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี
- 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี

⁸ ชุ.ป. (ไทย) 31/1/414.



วิธีดำเนินการวิจัย

จากการวิจัย “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ดังนั้น ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการวิจัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- 3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
- 4) สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงผู้ปฏิบัติธรรม
- 5) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย
- 6) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ
- 7) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบคณานุมัติ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ⁹ กำหนดพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นการตามระลึกให้ตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ เพื่อหยั่งลงสู่พระนิพพานด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค ความสำคัญของสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การเห็นทุกข์ในรูป-นาม ชันธ 5 เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งก็คืออารมณ์ทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งเป็นเครื่องดำเนินวิถีชีวิตทั้งระดับปัจเจกบุคคลและส่วนรวม อันจะทำให้ชีวิตเข้าถึงซึ่งอิสรภาพทางจิตวิญญาณ หลักธรรมที่

⁹ ที.ม. (ไทย) 10/373/301-302.



เกี่ยวหนุสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) อาตปปี ความเพียรด้วยวิธียะ ความเพียรเพาผลาญกิเลส ความมุ่งมั่นตั้งใจ ในการกำหนด กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ เป็นความเพียรที่มีความเจริญมั่นคงอย่างแรงกล้า สืบเนื่องจากสัมมปธาน 4¹⁰ จนเข้าถึงวิธียทิบาท วิธียนทริย วิธียพละ สัมมาวายามะ อันเป็นองค์แห่งการ ตรัสรู้ริยสัจ 4 ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนสามารถทำลาย โกสัชชะ คือ ความเกียจคร้านได้ และยอมทำให้สัมโพธิญาณ คือ มรรคจิตทั้ง 4 เกิดขึ้น องค์ธรรมของอาตปปี คือ วิธียเจตสิก 2) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะบุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วย สัมปชัญญะนี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า “สัมปชาโน”¹¹ องค์ธรรมของสัมปชาโน คือ ปัญญาเจตสิก 3) สติมา¹² คือ การมีสติระลึกได้ทุกขณะเวลาแห่งการเจริญกรรมฐาน ความว่าสติในคำนี้เป็นอย่างไร ความ ระลึกได้ ความระลึกถึง ฯลฯ ความระลึกชอบ เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ เหตุนั้น บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา องค์ธรรมของสติมา คือ สติเจตสิก การปฏิบัติวิปัสสนาตาม หลักสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถต่าง ๆ ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากำหนดกายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียง กาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ รู้ชัดเวทนาอันเป็น สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ของผู้กำหนดเวทนา เป็นอารมณ์ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การมีสติตั้งมั่นกำหนดจิตที่มีอารมณ์ต่าง ๆ เป็น อารมณ์ และการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็น จริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย ตามความเป็น

2. การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบล ห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรดิษฐ์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนัก ปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรดิษฐ์ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ให้รู้เห็นทุกขในรูป-นาม ตามความเป็นจริง เพื่อยัง ลงสู่พระนิพพานด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ อานาปานปัพพะ การ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก อิริยาปถปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน สัมปชัญญะ ปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย ปฏิกุลมณสิการปัพพะ การกำหนดรู้อาการทั้ง 32 ในร่างกายของตน

¹⁰ ที.ปา. (ไทย) 11/306/277.

¹¹ ที.ปา. (ไทย) 11/378/290.

¹² อง.ทุก. (บาลี) 20/424/119.



ธาตุมนสิการปัพพะ การกำหนดรู้ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของตน นวสัทธิกาปัพพะ และการพิจารณาซากศพ 9 ระยะ 9 เวลา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดสุข ทุกข์ เหนียว เป็นสวามิสม และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การมีสติรู้ชัดธรรม ได้แก่ นิเวธน์ 5 ชั้น 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4¹³ เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน
ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ คือ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น ได้แก่ ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส โดยสมาทานศีล 5 ศีล 8 งดเว้นสิ่งที่ทำให้พุ่งชาน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต หรืองดการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นให้เริ่มศึกษาวิธีการปฏิบัติในระหว่างการปฏิบัติธรรม เช่น สิ่งที่ต้องปฏิบัติ สิ่งที่ต้องรงดเว้น จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการมีความเพียร¹⁴ (อาตาปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) และมีสติ (สติมา) พิจารณากำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณากำหนดกายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง¹⁵ ปฏิกุสมนสิการ พิจารณาสวนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยลัทธิว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ นวสัทธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ 9 ระยะเวลา พิจารณากำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา รู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เหนียว ก็ดี ทั้งที่เป็นสวามิสม และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ของผู้กำหนดเวทนาเป็นอารมณ์ พิจารณากำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และพิจารณากำหนดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

¹³ ที.ม. (ไทย) 10/386/324.

¹⁴ อญ.ติก. (บาลี) 20/489/193.

¹⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/228/231.



คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร

อภิปรายผลการวิจัย

1) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณากำหนดสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ 1) กายานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาในร่างกายของตัวเอง 2) เวทนานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาความรู้สึกทุกข ทุกข์ เฉย ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ 3) จิตตานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ และ 4) ธัมมานุปัสสนา การกำหนดพิจารณาธรรมทั้งหลายว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ในตน ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของ พระคันธสाराภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร) อธิบายไว้ในหนังสือ “โพธิปักขิยธรรม” อธิบายว่า ในการเจริญสติปัฏฐาน นักปฏิบัติจะต้องไม่นำตัวเองเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ต้องวางใจเป็นกลาง เพียงแต่รับรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง เวลาที่ปรากฏการเคลื่อนไหวของท้อง การเคลื่อนไหวของเท้า เวลาที่มีเวทนา มีจิตฟุ้งซ่าน หรือมีสภาวะธรรมการเห็น เป็นต้น การระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์เหล่านี้ จัดว่าเป็นการไม่นำตัวของเราเข้าไปพัวพันอยู่กับอารมณ์เหล่านี้ และอารมณ์เหล่านี้ก็ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นเพียงสภาวะธรรมซึ่งเกิดตามเหตุปัจจัย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิมพวรา ทิพย์บุลสิทธิ์ ได้วิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมวิริยอุตสาหในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลการวิจัยพบว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง อยู่ในขณะนั้น ๆ ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาร่างกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ความรู้สึก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่า เอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอย่างนั้น มีเนื้อหาและความหมายที่คล้ายกันกับงานของผู้วิจัย แต่จะแตกต่างกันตรงที่การใช้ถ้อยคำภาษา และขั้นตอนการเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ จึงทำให้งานวิจัยนี้มีความทันสมัยกว่างานวิจัยในอดีตที่ยกมาอ้างและเปรียบเทียบ

2) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ให้รู้เห็นทุกขในรูป-นาม ตามความเป็นจริง เพื่อยังส่งสู่พระนิพพานด้วยอำนาจแห่งอริยมรรค ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ อานาปานปัพพะ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก อิริยาปถปัพพะ การกำหนดรู้ิริยาปถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน สัมปชัญญปัพพะ การกำหนดรู้ิริยาปถย่อย ปฏิภูมมนสิการปัพพะ การกำหนดรู้้อากาการทั้ง 32 ในร่างกายของตน ธาตุมนสิการปัพพะ การกำหนดรู้ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกายของตน นวสีวิกาปัพพะ และการพิจารณาซากศพ 9 ระยะ 9 เวลา 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้มีสติรู้ชัดสุข ทุกข์ เฉย ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น 3) จิตตา



นุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ เป็นต้น อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้มีสติรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อธิบายไว้ในหนังสือ “คัมภีร์วิสุทธิมรรค” อธิบายว่า ในโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายนั้น ชื่อว่า ปุฏฐาน เพราะรุดแล่นเข้าไปตั้ง อยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย สตินั้นแหละเป็นปุฏฐาน ชื่อ สติปัฏฐาน แต่ทว่า สตินั้น จำแนกโดยส่วน 4 เพราะดำเนินไป ด้วยการถือโดยอาการว่า ไม่งาม เป็นทุกข์ไม่เที่ยง และเป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละเสีย ซึ่งความสำคัญ ว่างาม ว่าเป็นสุข ว่าเที่ยง ว่ามีอัตตา ในกาย ในเวทนา ในจิต และในธรรม ท่านจึงกล่าวว่า สติปัฏฐาน 4 และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมโภชน์ โสภณสีโล (รศพุง) ได้วิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการบรรลุธรรมแบบสัทธานุสारी” ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ 5 ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้วตั้งสติกำหนดในอริยาบถทั้ง 4 ให้มีความรู้ทั่วในอาการขึ้น เดิน นั่ง นอน ที่เป็นอริยาบถใหญ่ และในอาการต่าง ๆ ที่ปลีกย่อยออกไป คือ ในกิริยาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ในกิริยาที่แลเหลียว ในกิริยาที่คู้แขนคู้ขาเข้ามา และเหยียดแขนเหยียดขาออกไป ในกิริยาที่นุ่งห่ม ในกิริยาที่กิน ดื่ม เคี้ยว ในกิริยาที่ถ่ายหนัก ถ่ายเบา เป็นต้น ผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่า เอกสารและงานวิจัยที่ยกมาข้างนั้น มีเนื้อหาและความหมายที่คล้ายกันกับงานของผู้วิจัย แต่จะแตกต่างกันตรงที่การใช้ถ้อยคำภาษา และขั้นตอนการเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ จึงทำให้งานวิจัยนี้มีความทันสมัยกว่างานวิจัยในอดีตที่ยกมาอ้างและเปรียบเทียบ

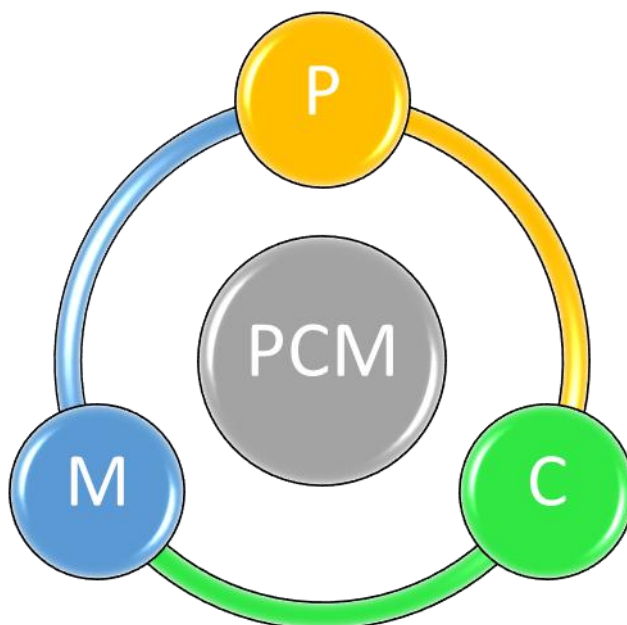
3) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ คือ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น ได้แก่ ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส โดยสมาทานศีล 5 ศีล 8 งดเว้นสิ่งที่ทำให้พุ่งชาน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต หรืองดการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นให้เริ่มศึกษาวิธีการปฏิบัติในระหว่างการปฏิบัติธรรม เช่น สิ่งที่ต้องปฏิบัติ สิ่งที่ต้องงดเว้น จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาภายใน นุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ตามความเป็นจริง โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน ตามลำดับของอนุปัสสนา 7 ประการ ได้แก่ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิจารณ์านุปัสสนา ปฏิณิสังคานานุปัสสนา จนเกิดอริยมรรคเห็นอริยสัจในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับวิธีเจริญมหาสติปัฏฐานของ สยาดอกัททันตวิโรจนะ (มหาคันถาจากบัณฑิต-มหากัมมัฏฐานนาจริยะ) อธิบายไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม 2 ผลของการปฏิบัติ” อธิบายว่า เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างถูกต้อง ถูกทาง และถูกวิธี ต่อเนื่องไป ทุกวินาที ทุกนาที่ ทุกชั่วโมก อย่างไม่ขาดสาย จนกระทั่งสมาธิมีความต่อเนื่อง และมีกำลังสมบูรณ์ ก็จะสามารถเห็นความเป็นไปของรูป-นาม มีอาการเกิดขึ้นแล้วหายไป คือ เห็นความเกิดดับของรูป-นามสังขารธรรมทั้งหลายได้ในทุก ๆ ขณะที่กำหนดรู้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวิฑฒโน ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดย



ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาจิตใจมนุษย์ที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยในการเปลี่ยนแปลงหรือยกระดับคุณภาพของผู้คนให้ดีขึ้น โดยใช้หลักธรรมสติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงรูป กำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา กำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต กำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน ผลจากการวิจัยทำให้ทราบว่า เอกสารและงานวิจัยที่ยกมาอ้างนั้น มีเนื้อหาและความหมายที่คล้ายกันกับงานของผู้วิจัย แต่จะแตกต่างกันตรงที่การใช้ถ้อยคำภาษา และขั้นตอนการเรียบเรียงขึ้นมาใหม่ จึงทำให้งานวิจัยนี้มีความทันสมัยกว่างานวิจัยในอดีตที่ยกมาอ้างและเปรียบเทียบ

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี คือ เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น โดยตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจให้ผ่องใส แล้วจึงทำการสมาทานศีล 5 ศีล 8 ของคฤหัสถ์ หรือ ศีล 227 ของภิกษุ จุดเริ่มต้นที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต หรือการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นให้เริ่มศึกษาวิธีการปฏิบัติในระหว่างการทำปฏิบัติธรรม เช่น สิ่งที่ต้องปฏิบัติ สิ่งที่ต้องรงดเว้น แล้วจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มีความเพียรในการปฏิบัติ (Perseverance) มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในทุก ๆ ขณะจิต (Clear comprehension) และมีสติพิจารณากำหนดในอารมณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (Mindfulness) ในร่างกาย เวทนา จิต ธรรม



ภาพ Model แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม
วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี



บทสรุป

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ มีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เริ่มต้นด้วยการเตรียมตัวก่อนมาปฏิบัติธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมได้ผลดียิ่งขึ้น ได้แก่ ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าจะตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำให้ใจให้ผ่องใส โดยสมาทานศีล 5 ศีล 8 ของคฤหัสถ์ หรือ ศีล 227 ของภิกษุ งดเว้นสิ่งที่ทำให้ฟุ้งซ่าน เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ต หรือการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น จากนั้นให้เริ่มศึกษาวิธีการปฏิบัติในระหว่างการปฏิบัติธรรม เช่น สิ่งที่ควรปฏิบัติ สิ่งไม่ควรเว้น จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ตามลำดับไปตามอนุปัสสนา 7 ประการ ได้แก่ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราदानุปัสสนา ปฏิณิสลัคคานุปัสสนา จนเกิดอริยมรรคเห็นอริยสัจ ละกิเลสได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) มหาวิทยาลัยสงฆ์ต่าง ๆ ควรกำหนดให้มีการนำ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นแนวทางแห่งการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความพ้นจากทุกข์
- 2) มหาวิทยาลัยสงฆ์ต่าง ๆ ควรกำหนดให้มีการนำ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังคมทุกระดับ
- 3) มหาวิทยาลัยสงฆ์ต่าง ๆ ควรกำหนดให้มีการนำ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ เสนอสภาวิชาการและสภามหาวิทยาลัย เพื่อนำไปบรรจุในแผนกลยุทธ์ หรือแผนปฏิบัติการประจำปี โดยให้รายงานความก้าวหน้าเป็นระยะ ๆ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

- 1) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา
- 2) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม



3) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ ควรมีการเผยแพร่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในชุดรูปแบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์

2) ควรมีการวิจัยเพิ่มเติมกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์

3) ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณในชุดรูปแบบอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดโป่งพาน ตำบลห้วยมุ่น อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์



เอกสารอ้างอิง

พระคันธสาราภิวังศ์ (สมลักษณ์ คุนธสารโร). **โพธิปักขิยธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, 2549.

พระครูวินัยธรศิริเชษฐ์ สิริวัฑฒโน. “การพัฒนาจิตใจมนุษย์โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา”.

วารสารพุทธจิตวิทยา. ปีที่ 8 ฉบับที่ 7 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2564): 78.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระสมโฆชน์ โสภณสีโล (รลพุง). “กระบวนการส่งเสริมการบรรลุธรรมแบบลัทธิฐานุสาลี”. **ดุญญินิพนธ์พุทธศาสตรดุญญินิพนธ์ิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566.

พิมพ์วรา ทิพยบุลลิตี. “กระบวนการส่งเสริมวิริยอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **ดุญญินิพนธ์พุทธศาสตรดุญญินิพนธ์ิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2566.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

