



ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม
แนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

A STUDY ON THE SATISFACTION OF CHINESE PEOPLE TO MEDITATION
PRACTICE ACCORDING TO THE 4 SATIPATTHANA OF WAT RAM POENG
(TAPOTARAM) TAMBON SUTHEP AMPHUOE MUEANG CHANGWAT
CHIANGMAI

Mr. Handing Ma

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม
แนวสติปัฏฐาน ๔ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่

Mr. Handing Ma

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study on the satisfaction of Chinese People to Meditation Practice
according to the 4 Satipatthana of Wat Ram Poeng (tapotaram) Tambon
Suthep Amphuo Mueang Changwat Chiangmai

Mr. Handing Ma

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง "ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(มศ. ดร.สมหวัง แก้วสุฟอง)

ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรศักดิ์ ปงจนตเสโน, ดร.)

กรรมการ

(พระบุญทรง ปุณณธโร, ดร.)

กรรมการ

(มศ. ดร.เทพประวีณ จันทร์แรง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระบุญทรง ปุณณธโร, ดร.

ประธานกรรมการ

มศ. ดร.เทพประวีณ จันทร์แรง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(Mr. Handing Ma)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ผู้วิจัย** : Mr. Handing Ma
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร., พธ.บ. (พระพุทธศาสนา), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 - : ผศ. ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง พธ.บ. (ศาสนา), ศศ.บ (ไทยคดีศึกษา), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhism)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อสภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของชาวจีนวัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และ ๓) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ ด้วยแบบสอบถาม ประเมินค่า ๕ ระดับผลการศึกษาวิจัย มีดังนี้

สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนแผ่นดินใหญ่ให้ความสนใจในปฏิบัติธรรมมากเพิ่ม เนื่องจากสภาพการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต้องใช้สมาธิในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จทั้งหน้าที่และการทำงาน กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดรำเปิงส่วนใหญ่ การขาดสมาธิเป็นสาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๑ รองลงมา คือ มีปัญหาด้านครอบครัวจำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๒ และมีปัญหาการทำงาน จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘ ตามลำดับ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำมาวิเคราะห์ตั้งแต่การกราบสติปัฏฐาน การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอนสมาธิ และอิริยาบถย่อย จนถึงการเข้าสู่อารมณ์ ความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวนเพียง ๑๖๘ คน หรือร้อยละ ๖๐.๐ ส่วนเพศหญิง มีจำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ ด้านเอกสาร ($\bar{X}= ๔.๑๐$) รองลงมา คือ ด้านบุคลากร (พระวิปัสสนาจารย์) ($\bar{X}= ๔.๐๙$) และด้านประชาสัมพันธ์ ($\bar{X}= ๔.๐๘$) และได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวมในระดับมากทุกรายการ คือ ด้านสุขภาพกาย ($\bar{X}= ๔.๐๗$) รองลงมา คือ ด้านสุขภาพเวทนา ($\bar{X}= ๔.๐๓$) และด้านสุขภาพจิต ($\bar{X}= ๔.๐๓$)

Title : A Study on the satisfaction of Chinese People to Meditation Practice according to the 4 Satipatthana of Wat Ram Poeng (tapotaram) Tambon Suthep Amphuo Mueang Changwat Chiangmai

Researcher : Mr.Handing Ma

Degree : Mater of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Boonsong Puññadharo, Dr. B.A. (Religions),
M.A. (Buddha Religious education), Ph.D. (Buddhist Studies)
: Asst. Prof. Dr. Thepprawin Chanraeng, B.A. (Religions),
B.A. (Thai Studies), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Pali & Buddhism)

Date of Graduation : March 25, 2019

Abstact

This research is aiming: 1) to study the Problems and suggestions in the practice of Insight Meditation according to the Foundation of Mindfulness of Wat Ram Poeng, Amphuo Mueang, Changwat Chiangmai 2) to study the pattern of the Insight Meditation practice according to the Foundation of Mindfulness of Wat Ram Poeng, Amphuo Mueang, Changwat Chiangmai and 3) to study the satisfaction of Chinese People towards the practice of Insight Meditation practice according to the Foundation of Mindfulness of Wat Ram Poeng, Amphuo Mueang, Changwat Chiangmai. It is a survey research with 5 rating scales questionnaire. The results are as follows:

On the present context in the practice of Insight Meditation according to the Foundation of Mindfulness of Wat Ram Poeng, Amphuo Mueang, Changwat Chiangmai, it was found that Some Chinese Practitioners are higher interesting in meditation practice. It is because of the success in a daily living and working would be accomplished, it should be done with the most concentration. A part from the

sampling group of Chinese people those came to practice insight meditation in Wat Ram Poeng, the majorities around 115 people of about 41.1 percent are lack of concentration. This is the main cause of pushing them to meditate. They are 51 persons or 18.2 in percent have the family problem. And followed by the problem of working are 46 persons or 16.8 percentiles. The pattern of the Insight Meditation practice according to the Foundation of Mindfulness of Wat Ram Poeng, is based on the Four Foundation of Mindfulness; i.e., Kayanupasana Satipatthana, Vedananupassna Satipatthana, Cittanupassan Satipatthana, Dhammanupassna Satipatthana. The researcher has analyzed from the mindful respect, standing, walking, and walking meditation, sleeping meditation including the sub-gestures until the emotional report. On the satisfaction of the Chinese People towards the practice of insight meditation accordance with mindfulness meditation of Wat Ram Poeng shows that: The sample group of Chinese people who had practiced Insight meditation according to the 4 foundation of mindfulness temples of Ram Poeng found that most of them were males, with only 168 people, or 60.0 percent. While the female are only 110 people or 40 percent. There was a very high level of satisfaction in every item, namely, documents ($\bar{X} = 4.10$), followed by personnel (Vipassana Master) ($\bar{X} = 4.50$)j public relations.($\bar{X} = 4.08$) and the results of insight meditation practice according to the four foundation of mindfulness are high levels in all aspects, namely the physical health ($\bar{X} = 4.09$), followed by feeling health, ($\bar{X} = 4.03$) and the mental health ($\bar{X} = 4.33$).

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี ก็อาศัยคณาจารย์ทุกฝ่ายที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ การทำวิจัยก็สำเร็จได้ ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงขอกราบขอบพระคุณพระคุณพระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์ อื่นหลายท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำวิจัยในครั้งนี้ ไปด้วยความราบรื่นทุกประการ

ขอบคุณพระภวนาวีรช เจ้าอาวาสวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ให้การอนุเคราะห์สถานที่ เก็บข้อมูลในงานวิทยานิพนธ์ พระวิปัสสนาจารย์วัดร่ำเปิง และ ขอบคุณทุกๆ ท่านที่มีส่วนร่วมให้ คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ด้วยดีมาตลอด

ผู้วิจัยหวังว่าวิทยานิพนธ์นี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้ศึกษาและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ด้วยตนเอง ตั้งอยู่ในศีล สมานและปัญญา มีสติและปัญญาพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ประเสริฐ นำไป ปฏิบัติตามหลักธรรมและวินัยทางพระพุทธศาสนา ก่อให้เกิดสันติภาพในมวลมนุษยชาติ ทำให้มี ความเจริญในโลกีย์สมบัติ โลกุตตรสมบัติ จะพบกับความสุขสงบ ได้ลี้มรสแห่งพระธรรม อันนำมา ซึ่งความเจริญในธรรมและวินัยทางพระพุทธศาสนา

คุณงามความดีทั้งหลายที่เกิดจากการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอถวายเป็นพุทธบูชาแด่ คุณพระรัตนตรัย ตลอดถึงท่านผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย มีมารดาบิดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มี พระคุณทุกๆ ท่านจนกระทั่งงานวิทยานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ ตามที่มุ่งหวังตั้งใจไว้ทุกประการ ขอพลาตินสงฆ์ผลบุญทั้งปวงนี้จงเป็นแรงจูงใจลดบัลดาลให้ทุกๆ ท่าน จงมีความสุขพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ขอให้ได้นุชย์สมบัติอันประเสริฐสุด สมบูรณ์ด้วยอุดมบุรุษ ได้ปฏิบัติธรรม มีศีลาจารวัตรอันงาม มีคุณธรรมจริยธรรม จงมีปัญญาญาณเพื่อเป็นสิริมงคล อยู่ในแดนเกษมพร้อมบริวารได้เห็นพระธรรม จริง พระธรรมแท้ พบบรมสุขโดยเร็วพลันด้วยกันทุกท่านเทอญ

Mr. Handing Ma

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
สารบัญตาราง/ภาพ	(ณ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ญ)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ	๗
๒.๑.๑ ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์	๗
๒.๑.๒ ทฤษฎีความต้องการของ ลัมพ์กินส์ (Lumpkins)	๑๑
๒.๑.๓ ทฤษฎีความต้องการตามหลักของ เมอร์เรย์ (Murray)	๑๔
๒.๑.๔ ทฤษฎีความต้องการทัศนะของธอร์พ (Thorpe)	๑๗
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ	๑๗
๒.๓ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม	๑๙
๒.๔ บทบาทพระสงฆ์กับการจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในวัด	๕๔
๒.๔.๑ พระสงฆ์มีภารกิจสำคัญ ๖ ด้าน	๕๖
๒.๔.๒ การจัดการจัดการอบรมปฏิบัติธรรมในวัด	๕๘
๒.๔.๓ หลักการจัดการอบรมการปฏิบัติธรรม	๖๑
๒.๔.๔ ความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๖๓

๒.๔.๕	เทคนิคหรือวิธีการใช้สื่อเผยแพร่ปีสสนามัธยมศึกษา	๖๓
๒.๕	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๗
๒.๖	กรอบแนวความคิดการวิจัย	๖๙
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย	๗๐
๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๗๐
๓.๒	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๐
๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๐
๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๑
๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๒
บทที่ ๔	ผลการศึกษารายละเอียด	๗๔
๔.๑	สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่	๗๔
๔.๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่	๗๖
๔.๓	ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่	๙๔
๔.๔	สรุปองค์ความรู้ (Body of Knowledge)	๑๑๑
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๑๓
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๑๑๔
บรรณานุกรม		๑๑๔
ภาคผนวก		๑๒๑
ประวัติผู้วิจัย		๑๒๙

สารบัญตาราง/ภาพ

แผนภูมิที่	หน้า
แผนภูมิที่ ๑ แสดงให้เห็นลำดับของความต้อการว่าได้มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น จากความต้องการขั้นพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูงขึ้น	๙
แผนภูมิที่ ๒ แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของลัมพ์กินส์	๑๒
แผนภูมิที่ ๓ ตารางเปรียบเทียบความต้องการทฤษฎีของ Maslow กับ Lumpkins	๑๔
ตารางที่	
ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ	๙๕
ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกลุ่มอายุ	๙๕
ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ	๙๖
ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา	๙๗
ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน(หยวน)	๙๗
ตารางที่ ๖ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์ การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน	๙๘
ตารางที่ ๗ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๙๘
ตารางที่ ๘ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระยะเวลา ที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๙๙
ตารางที่ ๙ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุ ของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๙๙
ตารางที่ ๑๐ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งข้อมูล	๑๐๐
ตารางที่ ๑๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๐
ตารางที่ ๑๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานร่วม	๑๐๑
ตารางที่ ๑๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม ความต้องการของการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๑
ตารางที่ ๑๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตาม ความคาดหวังในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๒

ตารางที่ ๑๕	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสถานที่	๑๐๒
ตารางที่ ๑๖	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านเอกสาร	๑๐๕
ตารางที่ ๑๗	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านบุคลากร	๑๐๔
ตารางที่ ๑๘	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านประชาสัมพันธ์	๑๐๔
ตารางที่ ๑๙	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสวัสดิการ	๑๐๕
ตารางที่ ๒๐	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านภูมิคมของบุคลากร	๑๐๕
ตารางที่ ๒๑	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม	๑๐๖
ตารางที่ ๒๒	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพกาย	๑๐๗
ตารางที่ ๒๓	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพเวทนา	๑๐๘
ตารางที่ ๒๔	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพจิต	๑๐๙
ตารางที่ ๒๕	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	๑๑๐
ตารางที่ ๒๖	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม	๑๑๐

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคเริ่มแรกแห่งการประดิษฐ์และเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อาศัยบทบาทของ พระพุทธเจ้าและพระสาวกเป็นหลักสำคัญ โดยใช้วิธีการต่างๆ จาริกสั่งสอนเพื่อนำประชาชนให้เข้าถึง พระศาสนา^๑ โดยดำเนินตามพุทธปณิธานที่ว่า

“ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะภิกษุทั้งหลายว่า ดูภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้ว จาก บ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของ ทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ พวกเธอจงเที่ยวจาริก เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่อ อนุเคราะห์โลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ทวยเทพและมนุษย์ พวกเธออย่าได้ไปรวมทาง เดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะครบบริบูรณ์ บริสุทธี สัตว์ทั้งหลาย จำพวกที่มีธูลีคือกิเลสในจักขุน้อย มีอยู่ เพราะไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมจักมี ดูภิกษุทั้งหลาย^๒ แม้เราก็จักไปยังตำบลอรุ เวลาเสนาณิคม เพื่อแสดงธรรม.”

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ประเสริฐเลิศล้ำเหนือปวงมนุษย์และจกवाल เป็นพระผู้ทรง ด้วย พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ได้อุบัติขึ้นแล้วในโลกนี้ พระพุทธองค์ได้ ทรงแสดง “วิปัสสนากัมมัฏฐานญาณอันประเสริฐ” รู้เห็นตามทศณะที่มีอยู่จริง ดุจพระอาทิตย์อุทัยยัง โลกให้สว่างทั่วทุกสารทิศ ตั้งแต่ทรงตรัสรู้ธรรมใหม่ๆ จนถึงเสด็จดับขันธปรินิพพานเป็นเวลา ๔๕ พรรษา พระพุทธองค์ทรงค้นพบคุณค่าอันประเสริฐ คือ พระธรรมวินัย และหลักธรรมคำสั่งและคำ สอนที่พระองค์ทรงประกาศเผยแผ่ทั้งหมดที่รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกมีถึง^๓ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น

^๑ พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), สถาบันสงฆ์กับสังคมไทย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโคมทอง ประทีป, ๒๕๕๗), หน้า ๓.

^๒ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๔ พระวินัยปิฎกเล่มที่ ๔ มหาวรรค ภาค ๑

^๓ วินย. (ไทย) ๘/๘๒๖/๒๒๔.

พระองค์ทรงมีพระเมตตา และพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ บรรดาสาวกของพระพุทธองค์ได้รับฐานที่ตั้งของงานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดประโยชน์ และเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยประการต่างๆ นำมาศึกษามาประพฤติปฏิบัติ จนประทับใจในหมู่ของมนุษย์ เทวดา มาร และพรหมทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงเป็นครูสอนองค์แรก และเป็นกัลยาณมิตรองค์แรก อยากรที่จะหาสิ่งใดมาเปรียบเทียบกับคุณค่าของหลักธรรมอันมหาศาลสำหรับบุคคลในโลกนี้นั้นคือ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ สัมปชัญญะ หิริและโอตตปยะ เป็นแนวที่เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดวิเศษ โดยส่วนเดียว เรียกว่า “วิสุทธิมรรค” คือหนทางแห่งความบริสุทธิ์ ผุดผ่อง มีทางเดียวที่เป็นทางสายเอก ดังนั้นบุคคลใดได้เจริญสติภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ถึงที่สุดแล้วย่อมได้แผนที่ที่สมบูรณ์ที่จะนำทางของบุคคลผู้นั้นเข้าสู่จุดหมายปลายทาง คือ “พระนิพพาน” อันเป็นหนทางแห่งการสิ้นอาสวะกิเลสและพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ตามพุทธประสงค์ที่ต้องการให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึง หรือได้เห็นพระสัทธรรมที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในพระพุทธศาสนา

หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญมากเพราะสามารถพัฒนาสติของมนุษย์เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ด้วยสติปัฏฐาน ๔ หรือสัมมาสติ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า สัมมาสมิตีมีอรรถ ๔ ประการ คือ ๑. กายานุปัสสนาการตามรู้กอรูป ๒. เวทนานุปัสสนาการตามรู้ความรู้สึก ๓. จิตตานุปัสสนาการตามรู้จิต ๔. ธัมมานุปัสสนาการตามรู้สภาวะธรรม^๔ การเจริญสติปัฏฐานนี้ มีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาอันยาวนานของชาวพุทธฝ่ายเถรวาทนับตั้งแต่พุทธศักราช ๒๓๕ มีพระอรหันต์นามว่า พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระทำตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตรเมืองหลวงของแคว้นมคธ เสร็จสิ้นแล้วได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ประดิษฐานยังประเทศต่างๆ ๙ สาย^๕ ส่วนในสุวรรณภูมิ ซึ่งมีพระโสณอรหันต์และพระอุตตรอรหันต์ได้นำพระพุทธศาสนาไปประดิษฐานและเผยแผ่ และการเข้ามาของวิปัสสนาในประเทศไทยนั้นเริ่มตั้งแต่สมัยของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ เปรียญธรรม ๙ ประโยคไปศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศสหภาพพม่าเป็นเวลา ๑ ปี ในปีพ.ศ. ๒๔๙๕ และได้กลับมาเผยแผ่ในประเทศไทยพร้อมกับพระวิปัสสนานาจารย์อีก ๒ คือ ท่านอาสภเถระประธานกัมมัฏฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ ธัมมาจริยะกัมมัฏฐานาจริยะ ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ เป็นต้นมา ทำให้การเจริญวิปัสสนามีการพัฒนาไปสู่ในส่วนต่าง ๆ ของคณะสงฆ์ไทยและพัฒนาไปสู่ต่างประเทศในที่สุด

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๓๒/๒๔๑.

^๕ ดูรายละเอียดในหนังสือวิปัสสนาวารค์, พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร, ป.ธ.๙), ๒๕๔๓, หน้า ๒-๓.

โครงการปฏิบัติธรรมในเดอะมิดเดิ้ลเวย์ภาคภาษาจีน ปัจจุบันชาวจีนจากทั่วโลกได้รวมตัวกันจัดอย่างต่อเนื่องมาแล้วเป็น ๑๒ ปี โดยอาศัยช่วงเวลาพิเศษคือวันหยุดยาวประจำปีของชาวจีน เพื่อมาเติมพลังให้ชีวิตด้วยการนั่งสมาธิ (Meditation) ร่วมกัน ซึ่งแต่ละคนไม่ได้มาคนเดียว แต่ยังได้ชักชวนบุคคลในครอบครัวและเพื่อนๆ ให้มาสัมผัสสิ่งดีๆ เหล่านี้ด้วยกัน โดยมาจาก ๘ ประเทศ ได้แก่ จีน, สิงคโปร์, มาเลเซีย, ไต้หวัน, อเมริกา, อินโดนีเซีย, ญี่ปุ่นและไทย รวมแล้วกว่า ๒๐๐ ท่าน โดยอายุน้อยที่สุด คือ เด็กหญิงโอลิเวีย อายุ ๔ ขวบ ส่วนผู้สูงวัยมีอายุ ๘๑ ปี คือ คุณหลิว จิน เจียว ชาวสิงคโปร์ และในโครงการปฏิบัติธรรมนี้ได้แบ่งคนเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มวัยรุ่น และกลุ่มเด็ก เพื่อให้ทุกท่านได้ศึกษาเรียนรู้ธรรมะและได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมตามอายุ ทำให้ทุกคนในครอบครัวสามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างสบายใจ และศึกษาธรรมะได้เต็มที่ ซึ่งทุกคนมีความกระตือรือร้น โดยตื่นนอนตั้งแต่ตี ๔ ครึ่ง และเข้าห้องปฏิบัติธรรมก่อนเวลาตี ๕ อย่างพร้อมเพรียงกัน ได้สวดมนต์นั่งสมาธิ และฟังธรรมะจากพระอาจารย์ทุกคนก็มีความซาบซึ้งใจ รองรับผู้มีบุญที่มาปฏิบัติธรรมได้ถึง ๕๐๐ คน^๖ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดวิปัสสนากรรมฐานทางภาคเหนือ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ ตั้งอยู่ที่ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับการริเริ่มพัฒนาวัด เพื่อเป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยพระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมงคล) เมื่อปี ๒๕๑๘ ปัจจุบันวัดอยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (พระปลัดสุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) เจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน^๗

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปี โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ มีระเบียบการเข้าปฏิบัติและวิธีการฝึกอบรมสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติเหมือนกันทุกประการ ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้อย่างละเอียดในการกราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง จากนั้นจึงเดินจงกรม คือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด แบ่งเป็น ๖ ระยะ โดยเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สลับกับการนั่งสมาธิกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นอกจากนี้ยังให้กำหนดอริยาบถย่อยในช่วงระหว่างวันและกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจอย่างต่อเนื่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติ

^๖ โครงการปฏิบัติธรรม The Middle Way โชนเอเชีย ครั้งที่ ๔, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.dmc.tv/pages//20121221-The-Middle-Way-> [๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑].

^๗ ประวัติวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.watrampoeng.com/> [๒๑ มี.ค. ๒๕๖๑].

ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์ เพื่อพัฒนากำลังสติให้แก่กล้ามากขึ้น สามารถเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ในที่สุด^๔

สำนักข่าวซินหัวของจีนได้รายงานเมื่อเร็ว ๆ นี้ ถึงความนิยมที่มีมากขึ้นจากประชาชนชาวจีนที่หันมาสนใจการเข้าวัดปฏิบัติธรรมตามอย่างพระในพุทธศาสนานิกายต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มคนหนุ่มสาวที่มาจากเมืองใหญ่ ในจังหวัดเชียงใหม่ก็เช่นเดียวกันที่มีผู้มาปฏิบัติธรรมเป็นชาวจีนเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นจำนวนมาก มีสถิติผู้เข้าปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๖๑ ที่ผ่านมามีจำนวน ๔๐ คน จากข้อมูลข่าวสารดังกล่าวเป็นเรื่องที่น่าสนใจอย่างยิ่ง หากผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนที่เดินทางไกลมาเพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับประโยชน์จากปฏิบัติธรรมเต็มที่ในการเข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่เนื่องด้วยข้อจำกัดหลายประการของผู้ปฏิบัติธรรม เช่น พื้นฐานการปฏิบัติ ความแตกต่างทางด้านภาษาและวัฒนธรรม ความศรัทธาและความเชื่อ รวมถึงข้อจำกัดทางด้านภาษา เป็นต้น และจะเป็นผลเสียมากยิ่งขึ้น หากผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนมีความพึงพอใจในระดับที่น้อยลง หรือปิดโอกาสในการสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของชาวจีนคนอื่น ๆ ที่สนใจในการด้านปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาหาความรู้และความเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีน ซึ่งเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่กำลังขยายตัวเพิ่มขึ้นในเวลาอันรวดเร็วและจะเป็นพลังอันสำคัญในการช่วยสร้างรากฐานและเผยแพร่การปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้เติบโตอย่างแข็งแกร่ง ดังนั้นผู้วิจัยมุ่งประเด็นความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ในด้านสถานที่ ด้านรูปแบบการอบรม ด้านเนื้อหาสาระ และด้านวิทยากร เป็นต้น เพื่อก่อให้เกิดผลและประโยชน์ที่แท้จริงของการปฏิบัติและเกิดความศรัทธาในการเผยแพร่พุทธศาสนาให้มากยิ่งขึ้น รวมถึงการรักษาสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

^๔ วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, (ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ), บทคัดย่อ.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของชาวจีนวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง

๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของชาวจีนวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีวิธีการปฏิบัติเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ระดับความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีมากน้อยเท่าไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผสมผสานกับการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) รวบรวม วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลจากเอกสารและการสอบถามประกอบการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในด้านสถานที่ ด้านรูปแบบการอบรม ด้านเนื้อหาสาระ และด้านวิทยากร

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ และวุฒิการศึกษา

๒. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจของชาวจีนต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ในด้านสถานที่ ด้านรูปแบบการอบรม ด้านเนื้อหาสาระ และด้านวิทยากร

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑. ประชากร ได้แก่ ประชาชนชาวจีนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่าง ๑ กันยายน ๒๕๖๑ ถึง ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒ เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน

๒. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนจีนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำนวนทั้งสิ้น ๒๘๐ คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านสถานที่

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการวิจัยตั้งแต่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง ๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ รวมเป็นระยะเวลา ๑๒ เดือน

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความพึงพอใจต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกัน

๑.๕.๒ ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความพึงพอใจต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกัน

๑.๕.๓ ประชาชนที่มีอาชีพต่างกันมีความพึงพอใจต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกัน

๑.๕.๔ ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีความพึงพอใจต่อการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ ความพึงพอใจ หมายถึง ความนึกคิดหรือความรู้สึกที่มีความสุขหรือความสบายใจต่อการอบรมสั่งสอนเกี่ยวกับคุณธรรม ตามกิจกรรมระหว่างการทำกิจกรรม เพื่อเป็นการปลูกฝังฝึกฝน ยกระดับคุณธรรม

๑.๖.๒ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน หมายถึง เป็นการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๑.๖.๓ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) หมายถึง สถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพระสงฆ์และประชาชนทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตั้งอยู่ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีพระภิกษุธรรมาภิรัช เป็นเจ้าอาวาสและเป็นเจ้าสำนัก

๑.๖.๔ ประชาชนจีน หมายถึง ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนแผ่นดินใหญ่ที่เข้ามาพำนักในจังหวัดเพื่อฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๓ วันในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม ๖๑ - ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบสภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๗.๒ ได้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของชาวจีนวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๗.๓ ได้ทราบระดับความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาโดยมีประเด็นเนื้อหาในการแบ่งเป็นหัวข้อในการศึกษาดังนี้

- ๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ
- ๒.๓ หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม
- ๒.๔ บทบาทพระสงฆ์กับการจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในวัด
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวความคิดการวิจัย

๒.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับความพึงพอใจ

จากการค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ พบว่า มีนักวิชาการและผู้ศึกษาได้ให้แนวคิดทฤษฎี ไว้ดังนี้

๒.๑.๑ ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์

นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงชาวอเมริกาชื่อ **อับราฮาม เอ็ช. มาสโลว์ (Dr.Abraham H. Maslow)** ได้ตั้งทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นตอน โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ระดับความคิดสำคัญของทฤษฎีนี้ก็คือความต้องการส่วนใหญ่ในระดับที่ต่ำกว่าต้องได้รับการตอบสนองก่อนที่ความต้องการในระดับที่สูงขึ้นไปจะเกิดขึ้น อย่างไรก็ตามทั้งนี้มิได้หมายความว่าความต้องการมากกว่าหนึ่งระดับไม่อาจเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันความต้องการของมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการจูงใจ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีความต้องการไม่สิ้นสุด ตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ทุกคนมีความต้องการตลอดเวลาและจะต้องการมากขึ้นเรื่อยๆไปความต้องการของมนุษย์จัดเป็นขั้นตอนตามความสำคัญจากต่ำไปสู่สูงซึ่งเรียกว่าความต้องการมูลฐาน ๕ ชั้น มาสโลว์จัดลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ไว้ อย่างมีระเบียบเรียกว่า **Hierarchy of Needs**^๑ เรียงลำดับขั้นตอนจากต่ำไปสู่สูง ถ้าความต้องการในขั้นแรกๆ ยังไม่ได้รับการตอบสนองก็ยังไม่มีความต้องการในขั้นสูงถัดไป

^๑ รัชชัย สันติวงษ์, การจัดการองค์การและการบริหาร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิพิธจำกัด, ๒๕๑๔), หน้า ๒๓๔ -

ลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Human Need)

Maslow ได้แบ่งลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ชั้น เรียกว่าพลังบันดาลใจ (Motivation) ที่แบ่งเป็นลำดับชั้นหมายความว่าความต้องการชั้นหนึ่งๆมีความสำคัญที่สุดและเป็นพลังบันดาลใจให้มุ่งเสาะหาเมื่อยังไม่ได้มา แต่เมื่อความต้องการชั้นนั้นได้สมประสงค์แล้วย่อมลดความสำคัญลงและไม่เป็นพลังบันดาลใจอีกต่อไป มุ่งหวังความต้องการในลำดับที่สูงขึ้นไปอีกการบริการที่มีประสิทธิภาพต้องเข้าใจลำดับชั้นความต้องการให้ถูกต้องจึงจะสามารถสร้างพลังบันดาลใจให้คนมุ่งมั่นในการทำงานอย่างจริงจังยิ่งขึ้นในทางปรัชญาและศาสนามีความต้องการเพิ่มขึ้นมาอีกประการหนึ่งคือความต้องการทางจิตวิญญาณความต้องการเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานต่อเนื่องกันเมื่อความต้องการชั้นต่ำกว่าได้รับการตอบสนองพอสมควรแล้วความต้องการชั้นสูงขึ้นจึงจะปรากฏแต่การเรียนรู้อาจเร่งเร้าให้บุคคลมีความต้องการระดับสูงให้เป็นที่ตระหนักชัดในตัวบุคคลพร้อมๆกันไปหรือก่อนที่ความต้องการระดับต่ำกว่าจะได้รับการตอบสนองความต้องการระดับต่ำมักจะไม่ค่อยมีขอบเขตนอกจากจะให้ความต้องการระดับสูงกว่ามาข่มไว้ การสนองความต้องการระดับต่ำถ้าเกินความพอดีแล้วจะเป็นพิษเป็นภัย แต่ความต้องการระดับสูงยังตอบสนองได้ดีเพราะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นและจำเป็นสำหรับการพัฒนาสังคมประเทศชาติ ลำดับความต้องการมีดังต่อไปนี้^๒

๑. ความต้องการด้านร่างกาย (Basic Physiological needs) เป็นความต้องการปัจจัยสี่ เช่น ต้องการอาหารให้อิ่มท้อง เครื่องนุ่งห่มเพื่อป้องกันความร้อน หนาวและอุจาดตา ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งที่อยู่อาศัยเพื่อป้องกันแดด ฝน ลม อากาศร้อน หนาว และสัตว์ร้าย ความต้องการเหล่านี้มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน จึงมีความต้องการพื้นฐานขั้นแรกที่มีมนุษย์ทุกคนต้องการบรรลุให้ได้ก่อน

๒. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security needs) หลังจากที่มีมนุษย์บรรลุความต้องการด้านร่างกาย ทำให้ชีวิตสามารถดำรงอยู่ในขั้นแรกแล้ว จะมีความต้องการด้านความมั่นคงความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของตนเองเพิ่มขึ้นต่อไป เช่น หลังจากมนุษย์มีอาหารรับประทานจนอิ่มท้องแล้วได้เริ่มหันมาคำนึงถึงความปลอดภัยของ อาหาร หรือสุขภาพ โดยหันมาให้ความสำคัญในเรื่องสารพิษที่ติดมากับอาหาร ซึ่งสารพิษเหล่านี้ อาจสร้างความไม่ปลอดภัยให้กับชีวิตของเขา หรือหลีกเลี่ยงภัยที่จะเกิดจากอุบัติเหตุด้านการจราจร เป็นต้น

๓. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของหรือความต้องการทางสังคม (love and Belonging or Social needs) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากการที่มีชีวิตอยู่รอดแล้ว มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินแล้ว มนุษย์จะเริ่มมองหาความรักจากผู้อื่น ต้องการที่จะเป็นเจ้าของสิ่ง

^๒ นิพนธ์ ศศิธร, การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในแง่มนุษย์สัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บำรุงนุกุลกิจ, ๒๕๒๒), หน้า ๑๓.

ต่างๆ ที่ตนเองครอบครองอยู่ตลอดไป เช่น ต้องการให้พ่อแม่ พี่น้อง คนรัก รักเราและต้องการให้เขาเหล่านั้นรักเราคนเดียว ไม่ต้องการให้เขาเหล่านั้นไปรักคนอื่น โดยการแสดงความเป็นเจ้าของ ต้องการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

๔. ความต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง และการได้รับการยกย่องในสังคม (Self-esteem Needs or Status Needs or Egoistic Needs) เป็นความต้องการอีกขั้นหนึ่งหลังจากได้รับความต้องการทางร่างกาย ความปลอดภัย ความรักและเป็นเจ้าของแล้ว จะต้องการทางสังคมอันจะเป็นสิ่งจูงใจในพฤติกรรมของคน การยอมรับนับถือจากผู้อื่น ต้องการได้รับเกียรติจากผู้อื่น เช่น ต้องการการเรียกขานจากบุคคลทั่วไปอย่างสุภาพ ให้ความเคารพนับถือตามควรไม่ต้องการการกดขี่ข่มเหงจากผู้อื่น ความต้องการขั้นที่ ๔ เป็นความต้องการเด่นเป็นความต้องการที่อยู่ในระดับเหนือกว่าความต้องการทางสังคมเนื่องจากทุกคนมีเกียรติคือความต้องการในตำแหน่งความเป็นที่นิยมยกย่องและเคารพนับถือจากผู้อื่นและศักดิ์ศรีแห่งตนคือความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความหมายมีความสำคัญเป็นความต้องการในความมั่นใจแห่งตนต้องการเป็นอิสระของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน

๕. ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิตหรือความต้องการที่จะพัฒนาคนให้สมบูรณ์หรือความต้องการที่จะบรรลุถึงความปรารถนาของตนเองอย่างแท้จริง (Self-Realization or Self-Actualization or Self-Fulfillment Needs or Accomplishment) เป็นความต้องการขั้นสุดท้ายหลังจากที่ผ่านความต้องการความเป็นส่วนตัว เป็นความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ลดความต้องการภายนอกลง หันมาต้องการสิ่งที่ตนเองมีและเป็นอยู่ ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ แต่ความต้องการในขั้นนี้มักเกิดขึ้นได้ยาก เพราะต้องผ่านความต้องการในขั้นอื่นๆ มาก่อนและต้องมีความเข้าใจในชีวิตเป็นอย่างดี^๓

เมื่อวิเคราะห์โดยรอบด้านแล้วจะพบว่าระดับความต้องการทั้ง ๕ ระดับของมนุษย์ตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น สามารถตอบคำถามเรื่องความมุ่งหมายของชีวิตได้ครบถ้วน ในระดับหนึ่ง เพราะมนุษย์เราตามปกติจะมีระดับความต้องการหลายระดับ และเมื่อความต้องการระดับต้นได้รับการสนองตอบก็จะเกิดความต้องการในระดับสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยไปตามลำดับจนถึงระดับสูงสุด การตอบคำถามเรื่องเป้าหมายและคุณค่าของชีวิตมนุษย์ตามแนวของจิตวิทยาแขนงมนุษยนิยมจึงทำให้เราได้เห็นคำตอบในอีกแง่มุมหนึ่ง เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเองและเกิดเป็นความพึงพอใจ มีแผนภูมิ แสดงลำดับความต้องการการตอบสนอง ก่อน-หลัง ตามทฤษฎีของมาสโลว์ ดังนี้

^๓A.H. Maslow, A Theory of Human Motivation, อังโน กฤษณา ศักดิ์ศรี, มนุษย์สัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรพิทยา, ๒๕๓๔), หน้า ๒๑๕.



แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงลำดับความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์

แผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงให้เห็นลำดับของความต้องการว่าได้มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูงขึ้น

ที่มา: Maslow's, อังโน กฤษณา ศักดิ์ศรี, มนุษยสัมพันธ์, (๒๕๓๔: ๑๘๑).

จากแผนภูมิที่ ๒.๑ แสดงให้เห็นลำดับของความต้องการว่าได้มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้นจากความต้องการขั้นพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูงขึ้น ลักษณะความต้องการของคน ตามทฤษฎีของ A.H. Maslow นั้นกล่าวว่าจะผันแปรไปตามภาวะความอึดตัว แต่ละลำดับแต่ละเรื่องและต่อเนื่องกันไป เมื่อไรความต้องการทางร่างกายอึดตัวแล้ว คนจะเริ่มคิดถึงอนาคตคือความปลอดภัยของตัวเองเมื่อมีความปลอดภัยแล้วก็ต้องการที่จะให้คนรักสังคมยกย่องนับถืออยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างมีศักดิ์ศรีความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียงก็เกิดตามมา การกระทำทุกสิ่งทุกอย่างในขั้นนี้ก็มุ่งไปสู่ความสมหวังความสำเร็จในชีวิตอีกต่อไปในที่สุด

ยกตัวอย่าง คนทุกคนต้องใช้ยานพาหนะในการเดินทาง ประการแรกที ทุกคนต้องคำนึงถึงคือ ความปลอดภัยในชีวิตเป็นหลัก เป็นการมองความต้องการขั้นสูงขึ้นไป แต่ก็จะมีความสัมพันธ์กับความต้องการขั้นพื้นฐานคือร่างกายต้องมีความพร้อมในการเดินทางเมื่อร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว จึงจะแสวงหาความต้องการด้านอื่นในระดับที่สูงขึ้นไป ตั้งแต่ขั้นตอนที่ ๒ ถึงขั้นตอนที่ ๕ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานทางจิตใจเป็นความต้องการระดับสูงซึ่งไม่มีที่สิ้นสุดเมื่อได้รับความพึงพอใจระดับหนึ่งแล้วจะจูงใจให้อยากได้ในขั้นต่อไป เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการทางร่างกายตามสมควรแล้วจึงจะมีความต้องการขั้นที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่ ขั้นความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต เข้ามามีบทบาทในพฤติกรรม ความต้องการขั้น ๒ นี้ ไม่เกี่ยวกับความเจริญเติบโตของร่างกายแต่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ การแสดงออกทางพฤติกรรมในข้อนี้ออกมาทาง

บุคลิก เช่น หลีกเสี่ยงภัยที่จะเกิดจากอุบัติเหตุด้านการจราจร ต่อต้านความไม่ยุติธรรมในการบังคับใช้กฎหมายของเจ้าหน้าที่ตำรวจหรือผู้มีส่วนที่เกี่ยวข้องในการบังคับใช้กฎหมายเพื่อรักษาสิทธิของตนเองโดยการที่จะไปแสวงหาความรู้ เช่น ในด้านสิทธิและหน้าที่ ด้านกฎหมาย หรือด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับดำเนินชีวิตของตนเอง เมื่อคนได้รับการตอบสนองทั้งสองประการดังกล่าวพอสมควร มนุษย์จะมีความต้องการที่สูงขึ้นไปอีกคือความต้องการทางสังคมอันจะเป็นสิ่งจูงใจในพฤติกรรมของคนซึ่งหมายถึงความต้องการที่จะเป็นส่วนร่วมของสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดภายในกลุ่มรวมทั้งความรักการมีคนรักมีคู่ครอง มีลูกหลาน เมื่อผ่านขั้นตอนที่ ๓ ก็พัฒนาขึ้นไปอีกขั้นคือความต้องการมีเกียรติยศ ชื่อเสียง ได้รับการยกย่องในสังคม ความต้องการขั้น ๔ เป็นความต้องการเด่นเป็นความต้องการเหนือกว่าความต้องการทางสังคมแบ่งออกเป็นสองประการคือ ประการแรกศักดิ์ศรีแห่งตนความรู้สึกที่ว่าตนเองมีความหมายมีความสำคัญเป็นความต้องการในความมั่นใจแห่งตน ต้องการความอิสระ ความต้องการในความสำเร็จ ต้องการจะเป็นผู้มีความสามารถ ความต้องการที่จะมีภูมิธรรมความรู้และประการที่สอง เกียรติคือความต้องการในตำแหน่งความเป็นที่นิยมยกย่องและเคารพนับถือจากผู้อื่น ขั้นสุดท้ายขั้นที่ ๕ ความต้องการความสำเร็จสมหวังในชีวิต ความต้องการที่จะบรรลุถึงความปรารถนาของตนเองอย่างแท้จริงเป็นความต้องการให้บรรลุผลสำเร็จในการก่อให้เกิดชื่อเสียงได้รับเกียรติเป็นหนึ่งในด้านความสามารถเป็นความต้องการซึ่งคนธรรมดาเป็นส่วนมาก นี้ก็อยากจะเป็น นี้ก็อยากจะได้ แต่ไม่สามารถเสาะหาได้ การที่บุคคลใดบรรลุถึงความต้องการในขั้นนี้ได้ ก็ได้รับการยกย่องเป็นบุคคลพิเศษไป เช่น นักธุรกิจดีเด่น แม่ทัพที่มีความสามารถได้รับการยกย่องจากบุคคลทั่วไป

จากแผนภูมิที่ ๒.๑ และคำอธิบายพอสรุปได้ว่า มนุษย์มีการพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น ความต้องการขั้นพื้นฐานสู่ความต้องการระดับสูง คือในขณะที่ความต้องการทางร่างกาย (สรีรวิทยา) ยังมีอยู่มากบุคคลจะปฏิบัติตนเพียงเพื่อมุ่งสนองความต้องการขั้นพื้นฐานเท่านั้น ความต้องการประเภทอื่นจะมีบทบาทน้อยมากแต่เมื่อบุคคลนั้นได้รับการตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจ ตามความต้องการระดับนี้แล้วความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัยในชีวิต จึงจะมีความสำคัญต่อตนเองเพิ่มขึ้นและตราบใดที่บุคคลยังไม่รู้สึกปลอดภัยหรือมั่นคงความต้องการด้านอื่นๆ ที่สูงขึ้นไปก็ยังไม่มีความรุนแรงต่อเมื่อบุคคลได้รับสนองความต้องการขั้นพื้นฐานและความมั่นคงปลอดภัยแล้วบุคคลจึงจะเกิดความต้องการทางด้านสังคมมากขึ้นเมื่อเวลาปฏิบัติงานใดๆ จะพยายามหาทางให้กลุ่มยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการนี้แล้วบุคคลก็มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากกลุ่มต่อไปและเมื่อได้รับการยกย่องว่าปฏิบัติตนได้ดีเด่นแล้วในขั้นนี้ก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้มีประโยชน์ต่อผู้อื่นตนเองสามารถมีอำนาจเหนือบุคคลอื่นๆ บุคคลประเภทนี้จะเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเอง รู้สึกว่าตนมีศักดิ์ศรี ตระหนักถึงความเป็นจริงในตัวเองมากขึ้น และในที่สุดจะแสดงความสามารถในการทำงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการได้

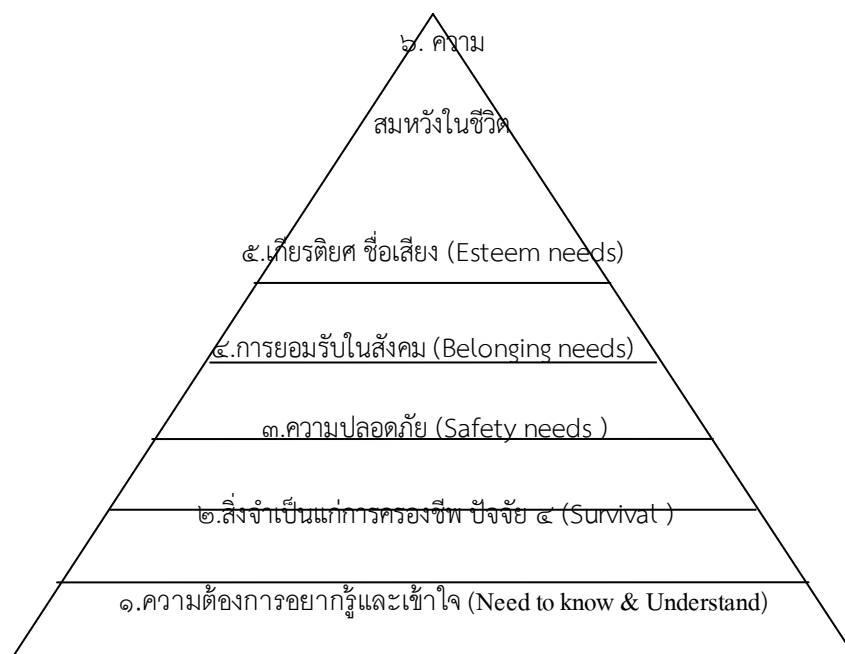
๒.๑.๒ ทฤษฎีความต้องการของ ลัมพ์กินส์ (Lumpkins)

ความต้องการในระดับต่างๆ ไป นับเป็นแรงจูงใจให้คนสร้างสรรค์พัฒนาตัวเอง เพื่อให้มีชีวิตรอด ความอยากรู้ อยากเห็น ความปรารถนาไม่มีที่สิ้นสุดของมนุษย์เป็นสิ่งที่จูงใจอันสำคัญที่ทำให้มนุษย์ไม่หยุดนิ่ง อยากได้ อยากมี อยากทำ อยากกิน อยากนอน และอีกหลายๆ อย่างเป็นธรรมชาติ และปกติวิสัยของมนุษย์ ที่ต้องการได้มาซึ่งความสุขหรือความต้องการเป็นยอดเหนือผู้อื่น

J.H. Lumpkins นักวิชาการทางด้านมนุษย์ได้กล่าวถึง ขั้นตอนของการพัฒนาความต้องการของมนุษย์ไว้ในหนังสือ Motivation Dimension of Management ว่า ความต้องการของมนุษย์แบ่งออกตามความสำคัญได้เป็น ๖ ขั้นตอน

J.H. Lumpkins และ Maslow มีความเห็นตรงกันว่า ความต้องการพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือ มีความต้องการให้สังคมยอมรับเข้ากับสังคมได้ความต้องการมีพวกพ้องหมู่คณะและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ดังกล่าวนี้เองเป็นที่มาของศาสตร์ที่เรียกว่า มนุษยสัมพันธ์และความต้องการพื้นฐานตามแนวคิดทฤษฎีของลัมพ์กินส์เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมขึ้นแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและวุฒิภาวะของเขา^๔

ทฤษฎีของ J.H. Lumpkins ได้กล่าวถึง ความต้องการของมนุษย์ว่ามีความต้องการตามลำดับโดยแสดงเป็นรูปพีระมิดได้ดังนี้



^๔ อากา ภูมิบุตร, มนุษยสัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดวงกมล, ๒๕๒๙), หน้า ๑๓.

แผนภูมิที่ ๒.๒ แสดงลำดับความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของลัมพ์กินส์

ที่มา: Lumpkins อ่างใน กฤษณา ศักดิ์ศรี, **มนุษย์สัมพันธ์**, (๒๕๓๔: ๒๐๔).

จากแผนภูมิที่ ๒.๒ สามารถอธิบายได้ว่า การเรียนรู้ทำให้คนมีความคิดแตกต่างกัน และความอยากของมนุษย์เป็นสิ่งที่จิตใจไม่มีที่สิ้นสุดเมื่อความอยากเป็นธรรมชาติและปกติวิสัยของมนุษย์ เมื่อความปรารถนาอยากได้สิ่งหนึ่งสิ่งใด และสิ่งที่ต้องการได้มีการตอบสนองปัจจัยที่ตามที่ต้องการแล้วความสุขหรือความพอใจจะเกิดขึ้นมนุษย์มีความต้องการความปลอดภัยให้สังคมยอมรับเข้ากับสังคม ต้องการมีพวกพ้องหมู่คณะและความต้องการความสุขสมหวังในชีวิต ดังนั้นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นแรงผลักดันให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและวุฒิภาวะของมนุษย์เท่านั้นเอง

ผู้วิจัยได้ศึกษาความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของมาสโลว์ เพื่อนำมาเปรียบเทียบความต้องการของมนุษย์ตามทฤษฎีของ **ลัมพ์กินส์ (J.H. Lumpkins)** ได้ลำดับความต้องการของมนุษย์ไว้ ดังนี้

๑. ความต้องการอยากรู้และเข้าใจ (Need to know and understand)

๒. ความต้องการสิ่งจำเป็นแก่การครองชีพ (Survival Need) คือ ปัจจัย ๔ เป็นความต้องการสิ่งที่จะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ความต้องการเพื่อให้ชีวิตอยู่รอด (Survival Need) ความต้องการในระดับนี้เป็นขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ในการดำรงชีวิตอยู่เป็นลักษณะความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ของมนุษย์ได้แก่ความต้องการจำเป็นเช่น อาหาร ยา รัักษาโรค ที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม แต่การมีชีวิตอยู่ในขั้นนี้เป็นลักษณะเพื่อรักษาชีวิตให้อยู่รอด ไม่ได้มีความต้องการอาหารที่ร้อนๆ อร่อยเพื่อกินเพื่ออยู่เท่านั้นหรือเครื่องนุ่งห่มที่สวยงาม เพียงแต่ต้องการให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น

๓. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety and Security needs) ความมั่นคงปลอดภัย (Security) ได้แก่

มีอาชีพที่มั่นคง มีครอบครัวที่มั่นคง มีหลักประกันในการดำรงชีวิตที่มั่นคง เช่น ยามเจ็บมีคนรักษา เวลาตายมีคนดูแลครอบครัวลูกมีโอกาสได้เล่าเรียนในโรงเรียนที่ดี

ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เป็นความรู้สึกในลักษณะทางร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องการความอบอุ่นจากสามี คนทำงานที่ต้องการความมั่นคงในงาน ต้องการที่อยู่อาศัยที่แข็งแรงมี

หลักประกันทางสังคมเมื่อมนุษย์ผ่านพ้นสภาพของความอยู่รอดขั้นพื้นฐานต่างๆ มาแล้วก็จะเริ่มคำนึงถึงความปลอดภัยของชีวิตในด้านต่างๆมากขึ้น

๔. ความต้องการการยอมรับจากสังคม (Social needs or Belonging needs) ได้แก่ การยอมรับจากกลุ่มผู้ร่วมงาน ผู้ใกล้ชิด และการได้มีส่วนแสดงความคิดเห็นในสังคมการได้รับการยอมรับในสังคมนี้เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตแล้ว ก็จะมีการเข้ามาอยู่รวมกลุ่มกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคม ทั้งนี้เพื่อให้คนอื่นๆในสังคมยอมรับนับถือยอมรับเข้าเป็นพรรคพวก ให้คนอื่นๆได้ระลึกถึงตน มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกถึงความสำคัญของตนมีความรับผิดชอบในส่วนรวมในสังคมความอยากให้เป็นที่ยอมรับในสังคมนี้เองทำให้มนุษย์พยายามทำตนเองให้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคมแม้จะเป็นกิจกรรมต่างๆ ก็พยายามปฏิบัติเพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับในสังคมทั้งสิ้น

๕. ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง (Esteem needs and Recognition) ความต้องการความพอใจในตน การยอมรับนับถือยอมรับว่ามีความสำคัญเป็นผู้ยิ่งใหญ่มีอำนาจได้รับการยกย่องจากสังคมการได้รับความยกย่องนับถือเป็นการพัฒนาความต้องการอีกขั้นหนึ่งพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการขั้นนี้ก็คือ ความก้าวหน้าของตนเองซึ่งเป็นที่มาแห่งการได้รับความนับถือจากผู้อื่นและมีชื่อเสียงเกียรติยศตำแหน่งหน้าที่ได้งานที่ดี ความก้าวหน้าทางการศึกษาการเลื่อนตนเองในทางเศรษฐกิจและสังคมเป็นความต้องการของมนุษย์เพื่อให้ได้รับความยกย่องนับถือจากผู้อื่นทั้งสิ้น

๖. ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-fulfillment need) ความสมหวังในชีวิต (Self-fulfillment needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้มีสิ่งที่ตนเองต้องการถึง ๕ ขั้นตอนแล้ว ขั้นตอนที่ ๖ ก็คือ ความหวังอันสูงสุดเพราะในขั้นตอนนี้เขาจะได้ทุกสิ่งที่มนุษย์คิดว่าต้องการจนครบถ้วนแล้ว จึงเป็นเรื่องที่มนุษย์จะทำในสิ่งที่ตนเองต้องการหรืออยากจะทำ ทั้งนี้เพื่อความพอใจหรือความภูมิใจของตนเองเป็นสำคัญ

มนุษย์จึงพยายามพัฒนาความต้องการของตนเองไปตามขั้นตอนต่างๆจากขั้นที่ ๑ ไปสู่ขั้นที่ ๒, ๓, ๔, ๕, และขั้นที่ ๖ ตามลำดับ มีข้อที่น่าสังเกตว่า ถ้าความสำเร็จของมนุษย์ยังไม่บรรลุในขั้นใดแล้ว ความต้องการของมนุษย์ก็มักจะไม่เคลื่อนไหวไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น จนกว่าเขาจะได้พบความสำเร็จในขั้นตอนที่เขาต้องการเสียก่อน จึงจะทำให้เขาก้าวไปสู่ความต้องการขั้นอื่นต่อไป เช่น หากเขายังไม่มีที่อยู่อาศัยหรืออาหารซึ่งเป็นความต้องการในขั้นที่ ๑ แล้วเขาก็ย่อมจะยังไม่มีความต้องการต่อชื่อเสียงหรือเกียรติยศอย่างแน่นอน ดังนั้นถ้าเราต้องการจะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเราควรจะได้พิจารณาว่า ความต้องการของเขามีอยู่ในขั้นใดแล้ว ทั้งนี้เพื่อที่เราจะได้หยิบยื่นในสิ่งที่เขาต้องการได้อย่างถูกต้อง นอกจากนั้นแล้วเราอาจจะต้องพิจารณาถึงความแตกต่างทางสภาพร่างกายจิตใจความถนัด

และความคิด ค่านิยมของแต่ละบุคคลซึ่งมีความแตกต่างกันเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาเพื่อตอบสนองความต้องการของเขาด้วย เช่นเดียวกัน จะทำให้เราได้รู้จักตัวเองมากขึ้น^๕

ตารางเปรียบเทียบความต้องการทฤษฎีของ Maslow กับ Lumpkins

มาสโลว์ (Maslow)	ลัมพ์กินส์(Lampkins)
๕.ความมีคุณค่าของตน (Self-actualization)	๖.ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-fulfillment Need)
๔.ความต้องการความภาคภูมิใจ (Esteem and self -respect)	๕.ความต้องการพอใจ (Esteem need)
๓.ความต้องการความรักความอบอุ่น (Love, affection and Social need)	๔.ความต้องการยอมรับทางสังคม (Social need)
๒.ความต้องการความปลอดภัย (Security need)	๓.ความต้องการความปลอดภัย (Security need)
๑.ความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย (Basic physiological)	๒.ความต้องการที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ (Survial need)
	๑.ความต้องการอยากรู้อยากเห็น (Need to know and understand)

แผนภูมิที่ ๒.๓ ตารางเปรียบเทียบความต้องการทฤษฎีของ Maslow กับ Lumpkins

ที่มา : กฤษณา ศักดิ์ศรี, มนุษย์สัมพันธ์, (๒๕๓๔: ๒๐๗).

จากแผนภูมิที่ ๒.๓ การศึกษาการเปรียบเทียบความต้องการทฤษฎีของ Maslow กับ Lumpkins ผู้วิจัยจึงพอสรุปได้ว่าธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์เป็นเรื่องกว้างขวางมาก ความต้องการพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์คือความต้องการให้สังคมยอมรับ เข้ากับสังคมได้ ความต้องการจะอยู่รวมกันเป็นสังคม ต้องการมีพวกพ้อง หมู่คณะ ส่วนข้อแตกต่างของ ลัมพ์กินส์ และ มาสโลว์ นั้นแตกต่างกันเพียงความต้องการอันดับแรกอันเป็นความต้องการพื้นฐานลัมพ์กินส์ ศึกษาความต้องการอยากรู้อยากเห็นของคนตั้งแต่กำเนิดที่มีธรรมชาติแสดงออกโดยการช่างซักช่างถามและธรรมชาติเช่นนี้เป็นเอกลักษณ์ของคนไทยตลอดชีวิตความต้องการอยากรู้อยากเห็นและเข้าใจจึงเป็นชีวิตจิตใจของคนยกตัวอย่าง เช่น เมื่อเกิดอุบัติเหตุจาก

^๕ อรุณีประภา หอมเศรษฐี, มนุษย์สัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๙), หน้า ๒๔-๒๕.

การจราจรทางบก ไม่ว่าจะเป็นอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยก็ตามปรากฏการณ์ที่มักพบเห็นก็คือไทยมุง เมื่อได้ดู ได้เห็น ก็เกิดความพึงพอใจเพราะเกิดจากความต้องการอยากรู้อยากเห็นนั่นเอง

๒.๑.๓ ทฤษฎีความต้องการตามหลักของ เมอร์เรย์ (Murray)

เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคลบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมก็ได้หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกายหรือฆ่าฟันกันเช่น การพูดจากระทบกระทั่งกับเพื่อนที่ไม่ชอบกัน เป็นต้น

๒. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) ความต้องการที่จะเอาชนะนี้เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

๓. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลงโทษเช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงระบบการปกครอง ฟันท้ายนรสิงห์ไม่ยอมรับภัยโทษ ต้องการจะรับโทษตามกฎหมาย เป็นต้น

๔. ความต้องการในการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Dependence) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี ครูไม่มีจิตวิญญาณความเป็นครู ซึ่งเกี่ยวข้องบรมสั่งสอนศิษย์เพียงอาศัยเงินเดือนดำรงชีพไปเดือนหนึ่งๆ มักจะปล่อยประหละเลยหน้าที่ แต่อาศัยอ้างความเมตตาเป็นข้ออ้างอย่างผิดๆ^๖

๕. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

๖. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงเพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

^๖ โยธิน คันสนยุท, มนุษย์สัมพันธ์, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๖.

๗. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

๘. ความต้องการสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสามารถสนุกสนานต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน เช่น มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีส่วนร่วมใน เกมกีฬา เป็นต้น

๙. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่นไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่นต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

๑๐. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) ความต้องการประเภทนี้จะเป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลให้คำชี้แนะดูแลจากบุคคลอื่น

๑๑. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

๑๒. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนานแปลกใจหรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้ผู้อื่นฟังเพื่อบุคคลอื่น จะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

๑๓. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งของตนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

๑๔. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี^๗

๑๕. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงจากการดูถูก หรือการกระทำต่างๆที่ทำให้เกิดความละอายใจ

^๗ โยธิน คันสนยุท, มนุษย์สัมพันธ์, หน้า ๓๗.

๑๖. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

๑๗. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวถูกลงโทษ

๑๘. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อยมีความประณีตงดงาม

๑๙. ความต้องการรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมย แม้ว่าตนเองจะหิวหรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

๒๐. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่อยากจะเด่น นำสมัย ไม่เหมือนใคร^๘

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากความต้องการทางสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ ความต้องการของมนุษย์นั้นมีหลายประการถ้ากล่าวตามหลักพุทธศาสนาก็คือความมีกิเลสอยู่ในตัวเช่น ความโลภ โกรธ หลง นั้นเอง พฤติกรรมการแสดงออกหรือความต้องการมนุษย์มีอยู่หลากหลาย คนบางคนต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าวโดยใช้ความรุนแรง ต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ต้องการที่จะยอมแพ้หรือยอมรับการถูกลงโทษต้องการที่จะป้องกันตนเองเมื่อมีภัยอันตราย ต้องการความอิสระต้องการความสำเร็จในชีวิต ต้องการสร้างมิตรภาพ ต้องการความช่วยเหลือ ต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่นต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่นต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า ต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลวหรือการกระทำต่างๆที่ทำให้เกิดความละอายใจต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย ต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ ต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย ต้องการรักษาชื่อเสียงและต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น

๒.๑.๔ ทฤษฎีความต้องการทัศนะของธอร์พ (Thorpe)

ได้จัดหมวดหมู่ความต้องการไว้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑. ความต้องการด้านร่างกาย คือความต้องการที่จะบำบัดความหิว ความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อย ความร้อน ความเย็น เป็นต้น ถ้าความต้องการเหล่านี้มิได้รับการตอบสนองย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ กระสับกระส่าย เครียด ทุรนทุราย จิตใจว้าวุ่น วิตกกังวล หดหู่ ทรมานใจทนไม่ได้

^๘ อ่างแล้ว, หน้า ๓๗.

๒. ความต้องการที่จะสนอง “ตน” คือความต้องการที่จะเป็นบุคคลมีค่า และความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ความมีหน้ามีตา หรือเด่นเหนือกว่าผู้อื่น สังคมยอมรับ

๓. ความต้องการความปลอดภัยจากการได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น การเป็นที่ปรารถนาของผู้อื่น ความปลอดภัยและความเป็นเจ้าของความต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขในลักษณะต่างๆ ซึ่งขั้นสุดท้ายคือการมีคู่ครอง^๙

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นมีอยู่อย่างมากมาย ตั้งแต่ความต้องการทางด้านร่างกาย ความรู้สึกยินดีเมื่อได้รับการถุยกยกย่อง ในแง่ของความสัมพันธ์มนุษย์ต้องการการถุยกยอมรับในสังคม ต้องการชื่อเสียง และต้องการรู้แจ้งในตนเอง หรือสมหวังในสิ่งที่คาดหวัง ดังนั้น ความต้องการพื้นฐานที่เหมือนๆ กันทุกคนทั้งในด้านปริมาณและขอบเขต แต่อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่าหากความต้องการของมนุษย์ได้รับการตอบสนองตามที่ต้องการสมปรารถนาแล้วมนุษย์จะเกิดความพึงพอใจซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงาน การให้ความร่วมมือร่วมใจในทุกๆ ด้านโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านติดต่อประสานงาน, ด้านการให้การศึกษา, ด้านการบังคับใช้กฎหมาย ทั้งสามด้านนี้ได้รับการตอบสนองความต้องการมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยเหตุนี้การทำความเข้าใจเรื่องความต้องการของมนุษย์ จึงนับได้ว่ามีความสำคัญเป็นอย่างสูงต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรเป็นอย่างยิ่ง

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจ

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจเป็นความรู้สึกส่วนตัวที่รู้สึกเป็นสุขหรือยินดีที่ได้รับการตอบสนองความต้องการในสิ่งที่ขาดหายไปหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สมดุล ความพึงพอใจเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมที่จะแสดงออกของบุคคลซึ่งมีผลต่อการเลือกที่จะปฏิบัติในกิจกรรมใดๆ เป็นหลักการหนึ่งที่สำคัญที่ต้องนำมาใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจผลที่ออกมา นั้นจะเป็นความพึงพอใจเพื่อมุ่งไปสู่ความสำเร็จได้ ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจไว้ว่า “พึงพอใจ หมายถึง รัก ชอบใจ”^{๑๐}

แม่งน้อย พงษ์สามารถ ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจ” หมายถึง “ทำที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ๓ อย่าง คือ ปัจจัยเกี่ยวกับงานโดยตรงลักษณะเฉพาะเจาะจงของแต่ละคน และความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มในสิ่งอยู่นอกเหนือหน้าที่การงาน”^{๑๑}

^๙ L.P.Thorpe, and A.M.Schmuller, Personality : An Interdisciplinary Approach An East-West Student Edition, อังโนกฤษณา ศักดิ์ศรี, มนุษย์สัมพันธ์, อังแล้ว, หน้า ๒๑๕.

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙๓.

พรรณิ ชูทัย ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจ คือ สภาพภาวะจิตที่ปราศจากความเครียด ทั้งนี้ เพราะธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการ ถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองทั้งหมดหรือบางส่วน ความเครียดจะน้อยลง ความพึงพอใจจะเกิดขึ้น”^{๑๒}

ประสาธ อิศรปริดา ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจ หมายถึง ความต้องการของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อตอบสนองความต้องการ ตามสถานการณ์สิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ ที่เป็นเรื่องเฉพาะอาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามสถานการณ์ โดยอาศัยปัจจัยภายนอกเป็นส่วนร่วมในการที่จะทำให้เกิดความพึงพอใจไปในทิศทางใด โดยมีสิ่งเข้ามาเกี่ยวข้องหรือตัวกำหนดที่สำคัญ ๆ ที่จะเป็นเครื่องหมายอำนวยความสะดวกให้ความพึงพอใจ เช่น สถานที่ เวลา หรือสถานการณ์หนึ่ง ๆ ที่จะเป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้ความพึงพอใจไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง”^{๑๓}

สมยศ นาวีการ ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจอาจเป็นได้ทั้งบวกและลบภายใต้สถานการณ์ การทำงานค่าตอบแทนการได้รับยกย่อง หรือภายใต้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่คนเรามีอาการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น”^{๑๔}

เพลินทิพย์ โกเมศโสภ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกที่แสดงถึงความยินดีหรือความผิดหวังอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการที่แต่ละบุคคลเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ได้จากการใช้บริการหรือบริโภคผลิตภัณฑ์จริง ๆ เมื่อเทียบกับความคาดหวังเดิมของลูกค้า”^{๑๕}

เดือน คำดี ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจ คือ ปัจเจกบุคคลที่เกิดขึ้นตามพื้นฐานดั้งเดิมของสิ่งมีชีวิตทั้งคนและสัตว์”^{๑๖}

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ ได้กล่าวว่า “ความพึงพอใจในการทำงานของบุคคลในองค์การ มีผลต่อความสำเร็จของงานและองค์การรวมทั้งความสุขของผู้ทำงานด้วยองค์การใดก็ตาม หากบุคคลในองค์การไม่มีความพึงพอใจในการทำงานก็จะเป็นมูลเหตุหนึ่งที่ทำให้ผลงานและการปฏิบัติงานต่ำคุณภาพของงานลดลง เมื่อมีการขาดงาน ลาออกจากงาน หรืออาจก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรมและปัญหาทางวินัยได้อีกด้วยแต่ในทางตรงกันข้าม หากองค์การมีบุคคลที่มีความพึงพอใจในการทำงานสูงมีผลทางบวกต่อการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ความพึงพอใจในการทำงานยังเป็นเครื่องหมายแสดงถึง

^{๑๑} แน่งน้อย พงษ์สามารถ, จิตวิทยาอุตสาหกรรม, (กรุงเทพมหานคร: เอ็มเอ็สเอ็มการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๘๔.

^{๑๒} พรรณี ชูทัย, จิตวิทยาการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๗๘.

^{๑๓} ประสาธ อิศรปริดา, สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา, (มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๒๔), หน้า ๓๕.

^{๑๔} สมยศ นาวีการ, การบริหาร, (กรุงเทพมหานคร : สมหมายการพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๑๙.

^{๑๕} เพลินทิพย์ โกเมศโสภ, การวางแผนการตลาด, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๗๖.

^{๑๖} เดือน คำดี, ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์อักษร, ๒๕๒๖), หน้า ๑๓๒.

ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงาน และภาวะผู้นำของผู้บริหารองค์กร ดังนั้น ถ้าหากหน่วยงานใดได้เห็นความสำคัญของการสร้างความพึงพอใจในการทำงานให้เกิดขึ้นกับคนในหน่วยงานของตน และมีความเข้าใจในปัจจัยหรือองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงาน อีกทั้งตระหนักอยู่เสมอว่าความรู้สึกพึงพอใจนั้นสามารถเปลี่ยนได้ตลอดเวลาตามสภาพการณ์หรือตามเวลา”^{๑๗}

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ความพึงพอใจ คือ ระดับความรู้สึก หรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของบุคคลได้รับการตอบสนองทั้งในด้านวัตถุและในด้านจิตใจโดยเปรียบเทียบระหว่างผลประโยชน์ที่ได้รับจากความคาดหวังจึงส่งผลให้เกิดความพึงพอใจ เช่น ในการใช้รถใช้ถนนของประชาชนทุกๆ คนได้วางแผนในการเดินทางต้องการได้รับความสะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ในการเดินทางจากการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ในการอำนวยความสะดวกด้านการจราจรเมื่อได้รับการตอบสนองจากการปฏิบัติหน้าที่จากเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรประชาชนก็จะเกิดความพึงพอใจต่อการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่

๒.๓. หลักเกณฑ์ความเหมาะสมของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๒.๓.๑ คุณสมบัติของสถานที่ปฏิบัติธรรม

๑. ด้านสถานที่

๑.๑ มีความสะอาด เงียบสงบ ร่มรื่น ไม่มีเสียงรบกวนจากภายนอก

๑.๒ มีอาคาร หรือศาลาปฏิบัติธรรมที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งฟังการบรรยายธรรม และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ไม่แออัดเกินไป

๑.๓ มีที่พัก ห้องน้ำ ห้องสุขาที่สะอาด จำนวนเพียงพอ และแยกตามเพศของผู้ใช้ สำหรับห้องพัก ควรมีการป้องกันแมลงและสัตว์ที่จะมารบกวนหรือทำอันตรายได้อย่างดี

๒. ด้านวิทยากร

๒.๑ มีพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้ฝึกสอนกัมมัฏฐานที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการสอนกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นอย่างดี สามารถตอบข้อซักถาม และสอบอารมณ์กัมมัฏฐานได้

๒.๒ มีวิทยากรบรรยายธรรมที่ผ่านการอบรมหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ หรือมีความสามารถในการเทศนา และบรรยายธรรมให้ผู้ฟังเข้าใจหลักธรรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้

^{๑๗} ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, จิตวิทยาการบริหารงานบุคคล, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมกรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๑), หน้า ๗๘-๗๙.

๒.๓ พระภิกษุหรือบุคคลที่เป็นวิทยากรในสำนักมีความประพฤติดี สามารถปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี

๓. ด้านการบริหารจัดการ

๓.๑ เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมมีความสนใจ และเห็นความสำคัญของการศึกษาปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมอย่างแท้จริง

๓.๒ มีการจัดทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย ที่โปร่งใส เป็นระบบ สามารถเปิดเผยและตรวจสอบได้

๓.๓ มีบุคลากรหรือเจ้าหน้าที่เพียงพอในการทำหน้าที่ดูแลด้านที่พัก อาหาร น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา และการอำนวยความสะดวกต่างๆ แก่ผู้ปฏิบัติธรรม

๓.๔ มีการดูแลด้านการรักษาความปลอดภัยทั้งภายในสำนักปฏิบัติธรรมและบริเวณโดยรอบ ในกรณีที่มีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก สามารถประสานงานขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยอาสาสมัคร เพื่อมาดูแลรักษาความปลอดภัยอย่างทั่วถึง

๓.๕ มีการดูแลด้านสุขอนามัย กล่าวคือ มีผู้ยามัญไว้ประจำหรือมีเจ้าหน้าที่ที่สามารถให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในกรณีที่มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมจำนวนมาก มีการจัดเตรียมเจ้าหน้าที่จากสถานพยาบาลอยู่ดูแล กรณีถ้าหากมีผู้ป่วยฉุกเฉินสามารถนำส่งสถานพยาบาลได้ทันที

ถ้าหากไม่ได้จัดหาเจ้าหน้าที่พยาบาลอยู่ดูแลประจำ ต้องมีการประสานไว้กับสถานพยาบาลใกล้เคียง ให้สามารถปฐมพยาบาลหรือรับผู้ป่วยฉุกเฉินไว้รักษาตัวได้ทันที

๓.๖ มีการจัดกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องตลอดปี และจัดทำตารางการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมไว้อย่างชัดเจน ในรูปแบบของแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ แผ่นพับ หรือเอกสารสิ่งพิมพ์

๓.๗ มีกฎข้อบังคับหรือระเบียบปฏิบัติของวัดหรือสำนักที่จัดพิมพ์ไว้เป็นเอกสารเผยแพร่ หรือติดประกาศไว้ ณ บริเวณที่เห็นได้โดยชัดเจน

๓.๘ มีการประสานงานกับชุมชนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของวัดในรูปแบบของคณะกรรมการดำเนินงานในด้านต่างๆ เช่น การจัดอาหาร น้ำดื่ม และการบริการต่างๆ เป็นต้น

๓.๙ มีการประชาสัมพันธ์การจัดโครงการปฏิบัติธรรมในรูปแบบต่างๆ และจะต้องไม่เป็นไปในลักษณะเชิงธุรกิจ

๓.๑๐ มีการจัดเก็บข้อมูลสถิติของผู้เข้ารับการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ สามารถสืบค้นได้โดยสะดวก

๒.๓.๒ รูปแบบการปฏิบัติธรรม

๒.๓.๒.๑ ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า กัมมัฏฐาน จัดเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ เพราะคำว่า กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานหรือการกระทำ^{๑๘} หมายความว่า ที่ตั้งของความเจริญอุตสาหะที่เรียกว่าการปรารถนา ความเพียร หมายถึง รูปธรรมมีอารมณ์คือวงกลินเป็นต้นและนามธรรมมีการเจริญกลินเป็นต้น อีกนัยหนึ่ง กัมมัฏฐาน คือ การกระทำอันเป็นที่ตั้งของความสุขพิเศษ เพราะเป็นที่ตั้งของความสุขในฌาน และมรรคผล

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรมวิภาวินี กล่าวว่า กัมมัฏฐาน คือ ลำดับภาวนาอันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียรยิ่งขึ้นไป^{๑๙} นอกจากคำว่า กัมมัฏฐาน และภาวนา แล้วในที่บางแห่งยังเรียกการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า การบริหารจิต การพัฒนาจิต หรือ จิตตภาวนา มีความหมายให้รู้จักการคุ้มครองรักษาจิตด้วยวิธีการฝึกอบรมอยู่เนืองๆ เพื่อลดความกระวนกระวาย และให้มีสมาธิเข้มแข็ง ก่อให้เกิดสุภาพจิตที่ดี

วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง^{๒๐} ได้แก่หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา^{๒๑} ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๒๒}

๒.๓.๒.๒ ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือคำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจสถานเดียว ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้าเบื้องบนโดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยพยายามสั่งสม บำเพ็ญบารมีมาแล้วนับแสนโกฏิตชาติ^{๒๓} จนได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระเจ้าสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ดัง

^{๑๘} อัง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๙} พระญาณธชเถระ (แลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๗๖๐.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๙๒.

^{๒๑} อัง.จตุก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๒๒} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

^{๒๓} วิสุทธชนวิลาสินี (บาลี) ๑/๑๒๐.

ปรากฏหลักฐานให้ศึกษาในจุฬหัมมวิงคสูตร^{๒๔} และทรงรู้ว่ามียุทธวิธีอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้อย่างนั้น “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” ครั้นรู้แล้วและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ..สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์..ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๒๕} และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยขรามรณะจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุอันนั้นคือ ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้อย่างนั้น และเข้าถึงธรรมนั้นแล้ว ครั้นรู้อย่างนั้นและเข้าถึงแล้วจึงนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’ ...เพราะอวิชชาเป็นปัจจัยสังขารจึงมี ตถาคตเกิดขึ้นก็ตามไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดาความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้อย่างนั้น ครั้นรู้อย่างนั้นและเข้าถึงแล้วจึงบอกแสดงบัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก กล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’^{๒๖}

ศาสนาพุทธมิใช่ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญและไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพาศักดิ์สิทธิ์ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพหรือการไปเกิดอยู่ในวิมานในสวรรค์แล้วยังมิใช่สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ถ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็มีโอกาสที่จะตกนรกสูง เพราะคนที่เกิดมาแล้วไม่ทำบาปเลยไม่มี

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่าทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน ซึ่งมีพระอรหันต์ในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบจนเห็นประจักษ์แล้วนำออกเผยแผ่สืบทอดต่อๆ กันมาจนถึงปัจจุบัน

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้เรื่องทั้งปวงคือรู้หมดทุกอย่าง^{๒๗} ด้วยความที่พระองค์ทรงรู้อย่างนี้เองทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วจึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะก่อให้เกิด

^{๒๔} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๓.

^{๒๕} อภ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๒๖} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔.

^{๒๗} พุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

โทษเกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ คลายโศกเพียงเท่านั้น ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพาวนเขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบ ประดู่ลาย ๒ - ๓ ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไร ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราหยิบขึ้นมา กับใบที่อยู่บนต้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ใบที่อยู่บนต้นไม้นั้นแลมากกว่า ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่พระองค์ ทรงหยิบขึ้นมา มีเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรา รู้แล้วแต่มิได้บอกเขานั้นมีมาก เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอก? เพราะ สิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเชื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลาย กำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อสงบประจักษ์ ไม่เป็นไปเพื่อรู้ยิ่ง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไป เพื่อนิพพาน เพราะเหตุนี้เราจึงมิได้บอก

สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว คือ เราบอกว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามิ นีปฏิบัติ เพราะเหตุไรเราจึงบอก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเชื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับทุกข์ เพื่อสงบ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพราะเหตุนี้แล เราจึงบอก”^{๒๘}

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วยที่ถูกลูกศรปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคน ยิงเป็นใคร ทำไมคนร้ายยิงยิง หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ ผ่าตัดเอาลูกศรออก โดยตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหากคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร ผู้หญิงหรือผู้ชาย ต้องให้เขาบอกเหตุผลที่ยิงให้ได้ก่อน ผมจึงจะยอมให้หมอผ่าตัดเอาลูกศรออก” ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็รับรองได้ว่า ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตก่อนอย่างแน่นอน ปรากฏหลักฐานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ว่า

หากมีใครกล่าวว่า トラบใดที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ทรงตอบว่า “โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง ฯลฯ (โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร) トラบนั้นเราก็จักยังไม่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์” ต่อให้บุคคล นั้นสิ้นชีวิตไป ตถาคตก็ไม่ตอบเรื่องนั้น เปรียบเหมือนบุรุษผู้ถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษอย่างร้ายแรง มิตร อำมาตย์ ญาติสายโลหิตของบุรุษนั้น นำไปหาแพทย์ผู้ชำนาญในการผ่าตัดรักษา บุรุษผู้ต้องลูกศรนั้น ว่า ‘トラบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา เราก็จักไม่ให้ออนลูกศรนี้ออกไป’ ฯลฯ ‘トラบใดที่เรายังไม่รู้จักลูกศรที่เขาใช้ยิงว่า เป็นลูกศรธรรมดา ลูกศรคม ลูกศรหัวเกาทัณฑ์ ลูกศรหัวโลหะ ลูกศรหัวเขี้ยวสัตว์ หรือ ลูกศรพิเศษ トラบนั้นเราก็จักไม่ให้ออนลูกศรนี้ออกไป’ เมื่อเป็นเช่นนี้ ต่อให้บุรุษนั้นตายไป เขาก็จะไม่รู้ เรื่องนั้นเลย^{๒๙} และตรัสอีกว่า เราไม่ตอบปัญหาว่า โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง ฯลฯ (โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร)

^{๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๓๘.

เราไม่ตอบเพราะเหตุไร? เพราะปัญหานั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อดูตรัสรู้และเพื่อบริพพาน เหตุนี้เราจึงไม่ตอบ

ปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ คือปัญหาว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เราตอบเพราะเหตุไร เราตอบเพราะมีประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อดูตรัสรู้ เพื่อบริพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ เพราะเหตุนี้แล เธอจงจำปัญหาที่เราไม่ตอบว่าเป็นปัญหาที่เราไม่ตอบ และจงจำปัญหาที่เราตอบว่าเป็นปัญหาที่เราตอบเถิด^{๓๐}

พระพุทธศาสนาชี้ทางแก้ปัญหามนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของโลกและชีวิต เพราะระบบความรู้นี้มีขึ้นเกิดจากเพียงการคิดวิเคราะห์หรืออ้างเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย

การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้ธรรมชาติของตัวเองเพื่อให้เห็นความจริงของธรรมชาติในเรื่องของเหตุผลว่า ชีวิตของเราทุกคนขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ คือกฎของกรรม บุคคลสร้างเหตุใดไว้ย่อมได้รับผลของการกระทำนั้น ถ้าสร้างเหตุดีย่อมได้รับผลดี ถ้าสร้างเหตุชั่วย่อมได้ผลชั่ว ปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทั้งหลายนั้นเป็นทุกข์ โดยธรรมดาแล้วไม่มีใครปราศจากความทุกข์ ดังนั้น เมื่อทุกข์เวทนาเกิดขึ้นจึงไม่พอใจ เกิดเป็นปัญหาทางใจซึ่งความทุกข์ทั้งหมดล้วนส่งผลมาจากเหตุชั่ว คือ อกุศลกรรมทั้งสิ้นความทุกข์เป็นปัญหาในชีวิตประจำวันย่อมมีอยู่ด้วยกันทั้งนั้น เด็กก็เป็นทุกข์ตามประสาเด็ก วัยรุ่นก็เป็นทุกข์ตามประสาวัยรุ่น ผู้ใหญ่ก็เป็นทุกข์ตามประสาผู้ใหญ่ คนจนก็เป็นทุกข์ตามแบบคนจน คนมั่งมีก็เป็นทุกข์ตามแบบคนมั่งมี ไม่ว่าใครจะเป็นอะไรก็ทุกข์ทั้งนั้น ถ้าไม่รู้จักแบ่งเบาความทุกข์ให้หมดไปจากจิตใจ ไม่ประพฤติธรรม ไม่เอาธรรมะเป็นเครื่องแก้ปัญหาวินิจฉัย เราต้องมีความทุกข์อยู่เรื่อยไป ฉะนั้นการศึกษาธรรมะก็เพื่อเอามาใช้เป็นเครื่องมือประกอบการแก้ปัญหาให้เราพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

จุดหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือการเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาอันได้แก่การบรรลุนิพพาน^{๓๑} ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่มุมนี้ คือ เป็นฐานของวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้

ศาสนาพุทธมีจุดเริ่มต้นจากความกลัวแก่ กลัวเจ็บ กลัวตาย และต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ต้องการเข้าถึงสุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก^{๓๒} เมื่อครั้งที่พระพุทธยังเป็นเจ้าชายสิทธัตถ์

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

^{๓๑} พุทธทาสภิกขุ, วิธีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม, ปาฐกถาพิเศษ วิธีแห่งการเข้าถึงพุทธธรรม (กรุงเทพมหานคร: พุทธสมาคม, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๓.

ละมีพระชนมายุ ๒๙ พรรษา พระองค์เสด็จออกประพาสอุทยาน ขณะที่กำลังเพลิดเพลินอยู่นั้นพระองค์ได้พบกับสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อนในชีวิตนั่น คือ คนแก่คร่ำคร่า คนเจ็บทรมาณ และคนตาย ทำให้พระองค์ทรงหวั่นวิตกว่า “อีกไม่นานเราเองก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ และต้องตายอย่างนี้เหมือนกัน ทำอย่างไรหนอเราจะรอดพ้นจากสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อมีร้อนก็มีหนาวแก้ เมื่อมีมืดก็มีสว่างแก้ เมื่อมีความแก่ความเจ็บและความตาย ก็ต้องมีวิธีแก้กันอย่างแน่นอน เราจะหาวิธีการนั้นให้พบให้จงได้” จากนั้นพระองค์จึงตัดสินใจพระทัยทิ้งราชสมบัติ ทิ้งกองเงินกองทองออกจากพระราชวังไปอยู่กลางป่า^{๓๓} หลังจากตรัสรู้แล้วทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า สัตว์ทุกชีวิตเคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน^{๓๔} ผู้ที่ไม่เคยเกิดเป็นพ่อแม่กันมาก่อนหาได้ยาก^{๓๕} บางชาติเกิดเป็นเทวดา บางชาติเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเกิดเป็นเปรต อสุรกาย บางชาติต้องตกนรก ต้องเวียนว่ายตาย-เกิด อยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ไม่มีคำว่าโชคหรือบังเอิญทุกอย่างเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของเราในอดีตทั้งสิ้น^{๓๖}

ฉะนั้นไม่ว่าเรากระทำหรือคิดสิ่งใด สิ่งนั้นจะสำเร็จสมปรารถนาได้ต้องอาศัยเหตุปัจจัยหลายประการประกอบกัน เช่น ภูมิอากาศที่เอื้ออำนวย สุขภาพแข็งแรง มีสติปัญญาดี มีความเพียรได้รับโอกาสและกำลังใจจากคนรอบข้าง เป็นต้น เหตุปัจจัยที่ส่งผลให้เราทั้งหลายมีสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ พอสรุปใจความจากจุฬามณีวงศสูตร^{๓๗} ได้ดังนี้

<u>สร้างเหตุในชาติก่อนๆ</u>	<u>รับผลในชาติต่อไป</u>
- ชอบฆ่าสัตว์	เกิดเป็นคนมีอายุสั้น
- ไม่ฆ่าสัตว์ ช่วยสัตว์	เกิดเป็นคนมีอายุยืน
- ทรมาณสัตว์ ทำร้ายสัตว์	เกิดเป็นคนขี้โรค อ่อนแอ
- โกรธง่าย อุนเฉียว	เกิดเป็นคนขี้เหร่ ไม่งาม
- ไม่ขี้โกรธ จิตอ่อนโยน	เกิดเป็นคนรูปหล่อ – สวย
- ขี้เหนียว ไม่บริจาคทาน	เกิดเป็นคนยากจน
- ให้ทาน บริจาคทรัพย์	เกิดเป็นคนฐานะร่ำรวย
- อ่อนน้อมถ่อมตน	เกิดในตระกูลสูง มียศศักดิ์
- มีจิตริษยา พยาบาท	เกิดเป็นคนไม่มีอำนาจ

^{๓๒} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๙/๔๗๖, ที.มหา (ไทย) ๑๐/๔๘/๒๖.

^{๓๓} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๔-๑๖/๒-๑๐.

^{๓๔} สั.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๒๓.

^{๓๕} สั.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๗/๒๒๗.

^{๓๖} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๐/๓๕๐-๓๖๕.

^{๓๗} ม.อุ.อ. (ไทย) ๑๔ /๒๘๙/ ๓๕๐.

- ยกย่องผู้อื่น ไม่ริษยา	เกิดเป็นคนมียศศักดิ์
- คบเพื่อนชั่ว	เกิดเป็นคนโง่
- ชอบสนทนากับสมณะ (ฟังเทศน์)	เกิดเป็นคนฉลาด เรียนเก่ง
- ประพฤติผิดในกาม	เป็นกะเทย ผิดเพศ
- มักพูดเท็จ	ถูกใส่ร้าย ป้ายสี
- มักพูดส่อเสียด	ไม่มีเพื่อนคบ
- มักพูดคำหยาบ	ได้รับข่าวร้ายบ่อย
- มักพูดเพ้อเจ้อ	มีวาจาไม่น่าเชื่อถือ
- ดื่มสุรา เมรัย	เป็นคนวิกลจริต ^{๓๘}

ถามว่าทำบุญให้ทานไปเพื่ออะไร ชาวพุทธส่วนใหญ่จะตอบว่า เพื่อให้มีศรีสุข เกิดชาติหน้าจะได้มีทรัพย์สินเงินทอง มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ความปรารถนาของคนยุคควัตถุนิยมอย่างปัจจุบันแทบไม่ต่างกันนักนั่นก็คือ “เงินตรา” ทำบุญไหว้พระหรือบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ครั้งใดมักมีคำขอพรห้อยท้ายว่า “ขอให้รวย ขอให้รวย” ด้วยเหตุนี้เองจำนวนผู้ศรัทธาในเจ้าพ่อ เจ้าแม่ สำนักทรงต่างๆ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจึงมีจำนวนมากขึ้นทุกวัน ส่วนผู้ที่มุ่งหาพระนิพพานมีจำนวนน้อยลงเข้าไปทุกที หรือแทบไม่มีเลยในบางสังคมทั้งที่บอกกันว่าเป็นชาวพุทธนับถือพระรัตนตรัย

การทำบุญที่ส่งผลให้ร่ำรวยก็คือการให้ทาน แต่ต้องทำให้ถูกวิธีและถูกบุคคลด้วย นั่นก็คือต้องทำด้วยจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาอย่างแท้จริงและทำเพื่อต้องการเสียสละ^{๓๙} มิใช่มุ่งหวังประโยชน์อย่างอื่น เช่น เพื่อให้คนนับถือหรือ เพื่อให้ลูกห่วย ต้องทำด้วยจิตบริสุทธิ์ สิ่งของที่ให้ก็ต้องเป็นของที่ได้มาโดยสุจริต ขณะให้มีจิตยินดีหลังจากให้ไปแล้วก็รู้สึกปลื้มใจทุกครั้งเมื่อนึกถึง และต้องทำในบุคคลผู้บริสุทธิ์ที่แท้จริง^{๔๐} จึงจะได้อานิสงส์มากนั่นก็คือผู้มีศีลทั้งหลาย ยังมีศีลมากมีศีลบริสุทธิ์ ผู้ให้ก็ยิ่งได้อานิสงส์มาก ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะได้รับอานิสงส์เป็นความร่ำรวยดังที่ปรากฏในจุฬามณีวงศ์สูตร^{๔๑} บางคนร่ำรวยทันตาเห็นในชาตินี้ บางคนต้องรอให้กรรมเก่าอ่อนกำลังเสียก่อนจึงจะร่ำรวยได้ในชาติต่อไป

แต่ถึงแม้จะร่ำรวยปานใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้วย่อมทำทั้งดีและชั่ว ยังมีฐานะร่ำรวยยิ่งส่งผลให้การกระทำยิ่งใหญ่ไปด้วย คือ ทำบุญก็เป็นบุญใหญ่ ทำบาปก็เป็นบาปหนักที่จะส่งผลให้ตกอบายนับชาตินับปีไม่ถ้วน โดยเฉพาะการต้องตกนรก เป็นการชดใช้กรรมด้วยการถูกรทมนานอยู่ตลอดเวลา หาระหว่างชั้นมิได้เลย เมื่อพ้นจากนรกแล้วก็ยังต้องไปชดใช้เศษกรรมในกำเนิด เตร็จจวน เปรต อสุรกาย อีกนับชาติไม่ถ้วน

^{๓๘} อก.อฎฐ. (ไทย) ๒๓/๔๐/๓๐๑.

^{๓๙} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/ ๒๔๔.

^{๔๐} ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๓๗๙/ ๔๒๘.

^{๔๑} ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔ /๒๙๔/๓๕๓.

มีบางคนอ้างว่า “ถ้ารวยแล้ว ฉันจะทำแต่ความดี ไม่ทำบาปเด็ดขาด” แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่มีสิ่งรับประกันได้ว่า ชาตีก่อนๆ จะไม่เคยทำบาปอกุศลเอาไว้ เพราะบาปอกุศลบางอย่างมิได้ให้ผลในชาติถัดไปทันที แต่จะไปให้ผลในชาติ ที่๒,ที่๓ เป็นต้นไป^{๔๒} หรือถึงแม้ในชาติที่ผ่านๆ มาไม่ได้ทำบาปอกุศลไว้เลย แต่ก็ไม่มีสิ่งรับประกันได้ว่า ในชาติต่อๆ ไปเราจะไม่ทำบาปอกุศลที่ส่งผลให้ต้องตกนรกอีก ซึ่งสังเกตได้จากลูกเศรษฐีหลายๆ ท่านที่เกิดมาบนกองเงินกองทอง บางคนได้ทำบาปอกุศลมากมาย ฆ่ากันระหว่างพี่น้องก็มี บางคนถึงกับฆ่าพ่อแม่ตนเอง มีข่าวให้ได้ยินอยู่บ่อยๆ มีใช้หรือ ชาตินี้เขาเกิดมาร่ำรวยบน กองเงินกองทองเหมือนตั้งคาบซ้อนทองออกมาจากท้องแม่ เพราะชาตีก่อนๆ ได้เคยให้ทานไว้มาก แต่ความร่ำรวยที่เขาได้รับนั้นกลับทำให้เขาต้องฆ่าพี่ ฆ่าน้อง เพื่อแย่งชิงสมบัติไว้แต่เพียงผู้เดียว บางคนร่ำรวยแล้วก็อยากจะเป็นใหญ่ จึงต้องฆ่าศัตรูมากมายที่เขาคิดว่าจะขัดขวางไม่ให้ตนเป็นใหญ่ อย่าวว่าแต่มนุษย์เลย ที่ต้องตกอบายทุกขุทรมานในนรกอยู่เป็นอาจิน แม้แต่ผู้ที่มนุษย์บูชาขอพรอยู่เสมออย่างเช่น “พระพรหม” ก็ยังต้องตกนรกเลย^{๔๓} เพราะก่อนที่ท่านจะมาเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ท่านก็ต้องเคยเกิดเป็นมนุษย์มาก่อน บำเพ็ญเพียรจนได้มานตายแล้วจึงได้ไปเกิดเป็นพรหม เมื่อครั้งที่เกิดเป็นมนุษย์ ท่านก็ต้องเคยทำทั้งดีทั้งชั่วเอาไว้ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่งแน่นอน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเคยตรัสเปรียบเทียบให้พระภิกษุฟังว่า เมื่อพรหมเคลื่อนจากภพของตนแล้ว ที่จะได้กลับไปเกิดเป็นพรหมอีกหรือไปเกิดในภูมิที่ต่ำลงมามีจำนวนน้อย ตกนรกเสียส่วนมาก เทียบได้กับจำนวนฝุ่นที่ปลายเล็บกับผืนดินทั้งปฐพี ฉะนั้น^{๔๔}

กัมมฏฐานหรือการเจริญภาวนานี้ เป็นศาสตร์หนึ่งที่มีอยู่ในจักรวาลเหมือนกับศาสตร์อื่นอย่างเช่น วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ต่างกันแต่ศาสตร์นี้ต้องศึกษาวิจัยในห้องแลปคือจิตล้วนๆ และมีจุดหมายปลายทางอยู่ที่ความหลุดพ้นจากทุกทั้งปวง ศาสตร์นี้เป็นกลไกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่ยากที่มนุษย์จะเข้าถึงได้ สิ่งที่สามารถเข้าถึงและแทงตลอดกฎเกณฑ์นี้ได้มีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น นั่นก็คือจิตที่ทรงพลานุภาพมหาศาล ตามธรรมดาแล้วมนุษย์ล้วนมีจิตกันทุกคน แต่จิตธรรมดาจะกลายเป็นจิตที่ทรงพลานุภาพได้นั้นต้องอาศัยการบ่มเพาะเป็นเวลานาน คัมภีร์อรรถกถาบอกว่า ต้องใช้เวลานานถึง ๔ อสงไขยกับแสนกัปเลยทีเดียว^{๔๕} ด้วยเหตุนี้เอง นานๆ จึงจะมีดวงจิตที่ทรงพลานุภาพมาปฏิสนธิสักครั้งหนึ่ง โลกใบนี้อุบัติมาแล้วประมาณ ๔,๕๐๐ ล้านปี ซึ่งเป็นเวลาที่ยาวนานมาก แต่ดวงจิตที่ทรงพลานุภาพมาปฏิสนธิแค่เพียง ๔ ครั้งเท่านั้น^{๔๖} ครั้งสุดท้ายมาปฏิสนธิ เมื่อ ๒๖๒๗ ปีก่อนนี้เอง ผู้นั้นเราเรียกกันว่า “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า”

^{๔๒} ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔ /๖/๘, ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๔๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๕/๒๓๗.

^{๔๔} ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๕-๑๑๗๗/๖๕๔.

^{๔๕} พุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๑๒๐.

^{๔๖} พุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑๙/๗๒๓.

เรื่องการเจริญภาวนา หรือปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ มนุษย์ทั่วโลกได้พยายามค้นคว้าและเข้าถึงมานานแล้ว แต่เนื่องด้วยบารมีไม่เพียงพอจึงเข้าถึงได้เพียงครั้งเดียว คนกลุ่มนั้นก็คือพวกฤๅษีและศาสดาต่างๆ พวกท่านสามารถเหาะเหินเดินอากาศได้ มีฤทธิ์เดชมากมาย แต่ก็ยังไม่สามารถกำจัดกิเลสในจิตให้หมดสิ้นไปได้^{๔๗} ยังมีความโลภ โกรธ เกลียดอยู่ ท่านเหล่านี้เข้าถึงได้เพียงแค่ระดับฌานสมาบัติเท่านั้น ยังไม่สามารถเข้าถึงวิปัสสนาปัญญา บรรลุธรรม ผล นิพพานได้^{๔๘} หลังจากเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกผนวช พระองค์แล้วได้ไปศึกษาศาสตร์นี้จากสำนักฤๅษีต่างๆ ที่มีอยู่ในสมัยนั้นจนหมดความรู้อาจารย์ แต่เมื่อออกจากสมาธิ กิเลสตัณหาที่ยังมีอยู่เท่าเดิมยังมีความกลัวความกังวลอยู่ พระองค์จึงตัดสินใจตั้งใจศึกษาค้นคว้าหาวิธีดับทุกข์ด้วยพระองค์เองด้วยการเจริญวิปัสสนา^{๔๙} บรรลุพระอรหันต์ ดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป^{๕๐}

๒.๓.๓ ประเภทของกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีอยู่ ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิตใจ หรือการทำจิตใจให้เป็นสมาธิความมั่นคงนั่นเอง^{๕๑}

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง^{๕๒} ได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ ทนไต่ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ เรียกว่า วิปัสสนา^{๕๓} ดังพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑”^{๕๔}

ความแตกต่างระหว่างสมถะและวิปัสสนามี ๑๙ ประการ

ฉาน แปลว่า การเพ่ง คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธิหรือแปลได้อีกว่า เพ่ง พินิจ จดจ่อ บางทีก็นำมาใช้แสดงความหมายด้านวิปัสสนาด้วย โดยแปลว่า เพ่งพินิจลักษณะ ในอรรถกถาบางแห่งแบ่งฉานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมถะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฉานสมาบัติ

^{๔๗} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๓๘๐ , พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๔/๒๙๒.

^{๔๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๙๖, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๘๓/๑๙๙.

^{๔๙} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐, อก.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๖, ส.ม.หา.อ. (บาลี) ๓/๒๕๖/๒๔๒, อก.เอก.อ. (บาลี) ๑/๘๑๓๓.

^{๕๐} พุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๑-๙/ ๗-๑๖.

^{๕๑} อก.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

^{๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๙๒.

^{๕๓} อก.จตุก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๕๔} อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๙๐.

๒) การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนาหรือวิปัสสนาญาณ เรียกว่า ลักษณะปนิชฌาน ในกรณีนี้ แม้แต่มรรคผล ก็ เรียกว่าฌานได้ เพราะแปลว่าเพ่งเพิกกิเลสบ้าง ลักษณะที่เป็นสุญญตาของนิพพานบ้าง^{๕๕} ดังที่อรรถกถาที่ขนิทายอธิบายว่า

คำว่า ฌาน นั้นมี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌาน อย่างหนึ่ง ลักษณะปนิชฌาน อีกอย่างหนึ่ง ในฌาน ๒ อย่างนั้น สมาบัติ ๘ จัดเข้าในอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์ มีปฐวีกสิณ เป็นต้น แต่ว่าวิปัสสนาญาณ มัคคญาณ ผลญาณทั้ง ๓ นี้ ชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน

ในญาณทั้ง ๒ นั้น วิปัสสนาญาณ ได้ชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน เพราะเข้าไปกำหนดรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจังลักษณะ เป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่า ลักษณะปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เข้าใจว่า สมถะและวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติอย่างเดียวกัน หรือให้ผลอย่างเดียวกัน แท้ที่จริงแล้วสมถะและวิปัสสนามีข้อที่แตกต่างกันมาก ดังนั้น เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงขอแนะนำข้อแตกต่างของกัมมัฏฐานหรือภาวนาทั้งสองอย่าง

ในภาวนาทั้งสองอย่างนั้น บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถะมาก่อนแล้ว จนได้บรรลุมานสมาบัติ แล้วเอาฌานสมาบัติเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่ออีกจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกะ และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า ฌานลาภีบุคคล หรือบางทีเรียกว่า เจโตวิมุตติบุคคล คือหลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งสมาธิ ส่วนบุคคลใดอาศัยความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนามชั้น ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ได้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์จนได้บรรลุมรรคผล นิพพาน เรียกว่าวิปัสสนายานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือ ปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^{๕๖}

๒.๓.๔ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำว่า “วิปัสสนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก วิ + ทิส + ญ แปลง ทิส เป็น ปสฺส^{๕๗} แปลง ญ เป็น อน^{๕๘} ลง อา อิตถิโทษตกปัจจัย^{๕๙} คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว

^{๕๕} ขุ.อ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒๗๓.

^{๕๖} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๑.

^{๕๗} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๔๗๑ : ทิสสส ปสสทิสสทกฺขา วา.

^{๕๘} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒ : อนกา ญณฺณ.

^{๕๙} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๒๓๗ : อิตถิมโต อาปัจจโย.

“วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรม รูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

อภิธัมมัตถสังคหะวิเคราะห์ความหมายว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธกาเรน ปสฺสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนาติกา ภาวนาปญฺญา.”^{๖๐} แปลว่า “ธรรมชาติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เห็นสังขารธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา มือนิจจานุปัสสนาเป็นต้น.”^{๖๑} หรือวิเคราะห์ว่า “วิวิธ อนิจจาतिकัง สงฺขารेषु ปสฺสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า “ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มือนิจจลักษณะเป็นต้น ในสังขาร”^{๖๒}

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๖๓}

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคให้ความหมายว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง มีบทบาทวิเคราะห์ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธเนน อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปัสสนา^{๖๔} ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธเป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญาที่ชื่อว่า วิปัสสนา

อรรถกถามัชฌิมนิกายอธิบายว่า วิปัสสนา คือการพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ

- ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- ๓) อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
- ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด

^{๖๐} วิกาวินี. (บาลี) ๒๖๗.

^{๖๑} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^{๖๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

^{๖๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^{๖๔} พุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

- ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส
๗) ปฏิสนธิคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๖๕}

ในหนังสือพุทธธรรม อธิบายว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่าข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นตัวด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้ สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชา นั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส ญาณและวิชชา จึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือสมุจเฉตวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^{๖๖}

สรุปว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาโรที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น (นิพพาน) ได้^{๖๗} ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น^{๖๘} เป็นข้อปฏิบัติต่างๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร(สมุจเฉตวิมุตติ)^{๖๙}

๒.๓.๕ การเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ

พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุมานที่ ๔ โดยออกจากมานแล้วกำหนดรู้ลักษณะลมหายใจ เวทนาหรือจิต ในปัจจุบันขณะ หรือ

^{๖๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๖๖} พระราชวรมุนี, พุทธธรรม, ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ .

^{๖๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๙.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๖.

ตามร่องคัมภีร์ที่ปรากฏชัดในฉานที่ตนบรรลุแล้ว แต่ถ้านักปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้ คือ

- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฉาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฉาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฉาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุปปจารสมาธิ
- เจริญวิปัสสนาตั้งแต่กำหนดรูป-นาม (เช่น พอง-ยุบ เป็นต้น) ที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้ว

เป็นอารมณ์ นั่นคือตั้งแต่สมาธิระดับขณิกสมาธิ เป็นต้นไป

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า โส ฉานา วุจฺจหิตฺวา อสฺสสพฺสสาเส วา ปริคฺคณฺหาติ ฉานนฺจคานินฺวา^{๗๐} แปลว่า “ภิกษุนี้พ้นจากฉานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฉาน” ข้อความนี้กล่าวระบุถึงผู้บรรลุฉานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฉาน แต่ความจริงแล้วมิได้มุ่งแสดงว่า ถ้าไม่บรรลุฉานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรควรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนาสมถยานิกกำหนดรู้สัจจญาณยาวสันของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจุมก ซึ่งจัดเป็นโณฏฐัพพารมณอันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจุมกหรือริมฝีปากบน โดยโณฏฐัพพารมณนับเข้าในธรรมานุปัสสนา (โณฏฐัพพารมณเป็นปรมัตถ์)^{๗๑}

วิปัสสนา ๔ แบบ มีดังนี้

๑) สมถพุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถพุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า^{๗๒} “สมถพุพพังคม วิปัสสน ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า” ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๗๓} พระผู้มีพระภาคนั้นเป็นพระอรหันต์ เรียนจำพระคุณข้อหนึ่งพอประมาณแก้ปัญญาของตนยังอุปจารสมาธิให้เกิดขึ้นแล้ว เจริญวิปัสสนาซึ่งมีสมาธินั้นเป็นปทัฏฐาน ฟังบรรลุความบริสุทธิ์^{๗๔}

^{๗๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๔๗.

^{๗๑} พระญาณธชเถระ (เลิศสยาดอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๕๕.

^{๗๒} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๗๓} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๗๔} ชินาลังการฎีกา, (แปล), หน้า ๗๐.

๒) วิปัสสนาบุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาบุพพังคมสมถะภาวนาการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า^{๗๕} “วิปัสสนาบุพพังคม สมถ ภาเวติ เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า” เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิวิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง^{๗๖}

๓) ยุคันทรสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทรภาวนาการเจริญสมถะและวิปัสสนาคบคู่ไปด้วยกัน^{๗๗} ธมฺมุตฺตจฺจาวิคฺคหิตมานส โหติ สมถะและวิปัสสนาคู่กันไป” ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓. ด้วยมีสภาวะละ | ๔. ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕. ด้วยมีสภาวะออก | ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด | ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต |
| ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วง |

เมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุผู้นั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ...^{๗๘}

๔) ธมฺมุตฺตจฺจาวิคฺคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมธัจจะ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๗๙} “ธมฺมุตฺตจฺจาวิคฺคหิตมานส โหติ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้” มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ ...^{๘๐} จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหว เพราะ

^{๗๕} ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๗๖} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๗๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐ .

^{๗๘} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

^{๗๙} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๘.

^{๘๐} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

โอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปคคะหะ เพราะอุปปุฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนีกถึงอุเบกขาและนิกันตี^{๘๑}

จากที่แสดงอ้างมานี้ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่าน ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน จึงเป็นบาทฐาน ฟังบรรลุความบริสุทธิ์ ดังในวิสุทธิ ๗ ต้องมีศีลวิสุทธิก่อน ต่อมาก็จิตตวิสุทธิ เหมือนในไตรสิกขา ที่เป็นศีล สมาธิ ปัญญา สรุปได้ว่าบาทฐานของวิปัสสนา คือ ศีล สมาธิ เอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน

๒.๓.๖ ระดับสมาธิของผู้เจริญวิปัสสนา

ระดับสมาธิมี ๓ ประเภท คือ

- ๑) **ขณิกสมาธิ** เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์
- ๒) **อุปจารสมาธิ** เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน
- ๓) **อัปนาสมาธิ** เป็นความตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เป็นฌาน

สมาธิสองประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก ผู้เจริญสมณะแล้วอาศัยสมณะเป็นบาทของวิปัสสนา ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง

อุปจารสมาธิเป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ทั้งนิวรรณ์ต่างๆ ก็สงบเสียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรรณ์ต่างๆ ก็ถูกปราบเป็นวิกขัมภนปราบด้วย องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว เพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังเมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตัดภวังค์วาระเดียวแล้วยอมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พิงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรรณ์ ในขณะที่อินทริย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่าเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์ ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและฐานิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มี ขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลึ้มตัว

^{๘๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

และขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติ ลืมเนื้อลืมหิว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มีจณาสมาธิเท่านั้น^{๘๒}

อรรถกถาพระสุตฺต ก่ล่าวถึงบุคคลผู้ทำอาสวักขยญาณให้แจ้งหรือบรรลุฌาน แยกเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก

๑) สมถยานิก คือ ผู้เจริญสมาธิมาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ตามความหมายอย่างกว้างคือ ได้สมาธิระดับอุปจารสมาธิก่อน ความหมายอย่างแคบคือ ได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง นิโรธสมาบัติ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ และ สัญญาเวทิตนโรธหรือนิโรธสมาบัติ)

สมถสมาธิ ได้แก่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ เฟงอยู่แต่อารมณ์บัญญัติอย่างเดี๋ยวจิตโดยไม่ให้ย้ายอารมณ์ถ้าย้ายไปก็เสียสมาธิ

๒) วิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาก่อนได้สมาธิภายหลังพร้อมกับการบรรลุอาสวักขยญาณ) แต่อย่างน้อยจะต้องมีสมาธิระดับฌานสมาธิ เพื่อใช้ในการพิจารณา เมื่อพิจารณาจนวิปัสสนาญาณสูงขึ้น และเมื่อขณะบรรลุอาสวักขยญาณ สมาธิเต็มเปี่ยมได้ฌาน ๑ เป็นอย่างน้อย

วิปัสสนาฌานสมาธิ มีอารมณ์เป็นปรมาัตถ์รูป,นาม ตั้งสติกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง อาการต่างๆ เช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น อารมณ์ใดปรากฏชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นจนได้สมาธิชั่วขณะหนึ่ง สมาธิชั่วขณะนี้แหละเรียกว่า ฌานสมาธิ

หมายความว่า ฌานสมาธินี้ใจสงบชั่วครั้งชั่วคราว แต่สมาธิกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปนาสมาธิได้ คือ มรรค , ผล , นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงาที่มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ขอนี้ฉันใด วิปัสสนาฌานสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ฌานสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่า ใจฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่อย่างเดี๋ยวจิตก็จะสงบมีสมาธิ เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนดเพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นเข้าใจผิด เพราะสมาธินั้นเป็นสมถสมาธิ แสดงว่าผู้นั้นมิได้เข้าใจในวิปัสสนาฌานสมาธิเลย

วิปัสสนาจิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะชื่อว่า ฌานสมาธิ หมายความว่า ไม่ใช่ใจสงบได้ด้วยอาศัยอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิฝ่ายเดียว วิปัสสนาฌานสมาธิก็ให้ใจสงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน ฌานสมาธิมีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิแล้วกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานๆเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ ฌานฌานเป็นต้น วิปัสสนาฌานสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากคล้ายๆ

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙.

กับอัปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิบัติคือกิเลสนิเวรณ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ ได้นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๘๓}

๒๓.๗ จริตของผู้เจริญวิปัสสนา

คัมภีร์อรรถกถากล่าวจริตของผู้เจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน ๔ ว่ามี ๒ จริต คือ ตัณหา จริตกับทิวฐิจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ

ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า และทิวฐิจริตที่มีปัญญาอ่อน กับทิวฐิจริต ที่มีปัญญากล้า^{๘๔} ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสม กับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มั่นธบุคคล บุคคลที่มี ปัญญาอ่อน และติกบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด มีถึง ๔ จำพวก คือ

๑) ตัณหาจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐาน ละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๒) ทิวฐิจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐาน ละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๓) สมถยานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิमितพึงถึงได้ โดยไม่ยากนัก

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ใน อารมณ์หยาบและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๔) วิปัสสนายานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

^{๘๓} หลวงพ่อภัททังตระ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาที่ป็นวิถี, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๖๖.

^{๘๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๓/๒๒/๓๖๕.

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญญา จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐาน ละเอียตมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๘๕}

๒.๓.๘ การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกบุคคล

ภิกษุผู้บรรลุลมณแล้ว ควรเข้าฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท ตามลำดับ เรียกว่า อนุปถัมมวิปัสสนา การยังเห็นธรรมตามลำดับสมบัติและองค์ฌาน^{๘๖} การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า^{๘๗} อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ผู้มีจิตตกมาน หรือปัญญาตกมานเกิดแล้ว ใคร่จะเจริญกรรมฐานโดยวิธีสลักขณา (คือ วิปัสสนา) และวิวิญญา (คือ มรรค) แล้วบรรลุปาวิสุทธิ (คือ ผล) ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความเป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่องแล้ว กำหนดนามรูป เริ่มตั้งวิปัสสนา ถ้ามว่า เริ่มตั้งอย่างไร? ตอบว่า อันโยคาวจรภิกษุนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่า กัรัชกายและจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสุบของช่างทอง ถูกชักสุบอยู่ ลมอาศัยสุบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกัน ย่อมเข้าออกได้ฉับใด ลมหายใจก็อาศัยกายและจิตประกอบกันเข้าออกได้ฉับนั้นเหมือนกันจากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลมหายใจและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นนาม ครั้นกำหนดรูปนามได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูปนามดู เมื่อหาเหตุเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นกลาง ละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทฺทพพยานุปัสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิบัติญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้ว ก็ถึงภังคานุปัสสนาดูแต่ข้างดับ แล้วก็เปื้อน่ายหายรักในสังขารทั้งปวงที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรหัตผล ถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ^{๘๘}

การเจริญวิปัสสนาด้วยนี้ปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ขั้น คือ ผู้ปฏิบัติต้องเจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้ชำนาญเกิดเป็นวสีเสียก่อน จนเกิดเป็นสมาธิระดับอัปปนาขั้นต้นคือ ปฐมฌานเป็นอย่างน้อย^{๘๙} อันประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา^{๙๐} จึงจะเจริญภาวนาในขั้นต่อไปได้ เพราะการเจริญขั้นต่อไป คือ ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปีติอันเป็นองค์หนึ่งของปฐมฌานเป็นอารมณ์ พระบาลีอานาปานสติภาวนาขั้นที่ ๕ คือ ปีติปฏิสเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. ปีติปฏิสเวทีปสสสิสสามิติ ลิกขติ” แปลว่า เธอย่อมสำเหนียกว่า เราจรรู้ชัดปีติ ขณะหายใจออก เธอ่อมสำเหนียก

^{๘๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

^{๘๖} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๘๗} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๘๘} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๘๙} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๗.

^{๙๐} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๓.

ว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า^{๑๑} ฉะนั้น จึงเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๕ ได้ ถ้ายังไม่ได้เจริญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกให้เกิดองค์ฌาน คือ ปิติ เป็นต้นก่อน

การบรรลุอรหัตผลโดยไม่ได้รับรู้อุปนามทั้งหมด

พระโมคคัลลานะกำหนดอารมณ์แห่งการกำหนดของสวากเพียงบางส่วนเหมือนใช้ปลายไม้เท้าค้ำไว้ หยั่งเห็นธาตุ ๔ บางส่วน^{๑๒} หยั่งรู้ความเกิดดับของอายตนะอันเป็นเหตุแห่งผัสสะ^{๑๓} หยั่งรู้ความเกิดดับของอุปาทานขั้นที่ ๕ หยั่งรู้ความเกิดดับของมหาภูตรูป ๔^{๑๔} หยั่งรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีสภาพเกิดขึ้นดับไป^{๑๕} สัตบุรุษนั้น่อมอย่างไรก็กล่าวอย่างนั้น^{๑๖}

การบรรลุอรหัตผลโดยได้รับรู้อุปนามทั้งหมด

พระสารีบุตรกำหนดรู้อารมณ์แห่งการกำหนดของสวากโดยสิ้นเชิง^{๑๗} คือ ธรรมในปฐมฌาน ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกษ์ วิจารณ์ อุกเบกขา มนสิการ

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดวิตก	รู้ชัดว่า วิตก มีลักษณะยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดวิจารณ์	รู้ชัดว่า วิจารณ์มีลักษณะ เคล้าคลึงอารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดปิติ	รู้ชัดว่า ปิตินี้มีลักษณะชื่นชมยินดีในอารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดสุข	รู้ชัดว่า สุขมีลักษณะเสวยอารมณ์ที่น่ายินดี
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดเอกัคคตา	รู้ชัดว่า เอกัคคตามีลักษณะไม่ซัดส่าย
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดผัสสะ	รู้ชัดว่า ผัสสะมีลักษณะกระทบอารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดเวทนา	รู้ชัดว่า เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดสัญญา	รู้ชัดว่า สัญญามีลักษณะหมายรู้อารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดเจตนา	รู้ชัดว่า เจตนามีลักษณะตั้งใจ
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดจิต	รู้ชัดว่า จิตมีลักษณะรู้อารมณ์
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดฉันทะ	รู้ชัดว่า ฉันทะมีลักษณะต้องการจะทำ
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดอธิโมกษ์	รู้ชัดว่า อธิโมกษ์มีลักษณะตัดสิน
เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดวิจารณ์	รู้ชัดว่า วิจารณ์มีลักษณะพากเพียร

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔๑/๙๕-๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๓๐-๑๓๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๒๖๙.

^{๑๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๗.

^{๑๓} ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐.

^{๑๔} ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๐.

^{๑๕} ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๑.

^{๑๖} ส.พ.า. (ไทย) ๑๘/๒๔๕/๑๘๒.

^{๑๗} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘-๕๙.

เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดสติ รู้ชัดว่า สติมีลักษณะระลึกได้
 เข้า-ออก ปฐมฌานกำหนดมนสิการ รู้ชัดว่า มนสิการมีลักษณะใส่ใจ
 เข้า-ออก ทุติยฌานกำหนด... รู้ชัดว่า ...มีลักษณะ...

จนเข้า-ออกเนวสัญญานาสัญญายตนฌานไม่อาจกำหนด จึงกำหนดรู้ด้วยกลาปสัมมสนนัย (อนุমানวิปัสสนา)^{๙๘} รู้เห็นธรรมดังกล่าวพร้อมกัน มิได้เห็นทีละอย่างเหมือนในฌานต้นๆ เพราะเป็นธรรมที่ละเอียด มีเพียงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นสามารถกำหนดรู้ได้^{๙๙}

๒.๓.๙ การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนาญาณิกบุคคล

จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์มูลปณณาสฎีกากกล่าว ว่า “ น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภาติ ”^{๑๐๐} แปลว่า หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะ อารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา) จัดว่าเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรค อนาคตมรรคของสุกขวิปัสสกบุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณา สังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพฆงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ปฐมฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ควรรับทักษิณาทาน ๑๐ จำพวก บุคคลประเภทที่ ๔ คือผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล^{๑๐๑} คือ ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา^{๑๐๒}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “ นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน สงัดใจใน อรหัตผลสมาบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเพื่อจะทดสอบดูว่า ความ ยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่ ”^{๑๐๓}

^{๙๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๘๐.

^{๙๙} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๖๑-๖๒.

^{๑๐๐} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๑๐๑} อภ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๒๙.

^{๑๐๒} อภ.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๑๐๓} อภ.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

๒.๓.๑๐ รูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

รูปแบบของการปฏิบัติของวัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้กำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนายานิก) หรือปฏิบัติแบบสุทธิวิปัสสนา ซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาภูมิ ๖ ภูมิแห่งวิปัสสนา วิสุทธิ ๗ โพรธิ์ปักขิยธรรม ๓๗^{๑๐๔} คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ หลักธรรมดังที่กล่าวมานี้เป็นหลักแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ “ปัญญาเจตสิก”

หลักแห่งการปฏิบัติซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ฎีกา อนุฎีกา ซึ่งมีอยู่แล้วในคัมภีร์ดังที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งก็สามารถนำมาปฏิบัติรูปสงเคราะห์เข้ากับรูปแบบของการปฏิบัติโดยการใช้แนวทาง “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามสายของพระอรยวงศ์ของมหาสีสะยาตอซึ่งเป็นที่ยอมรับในการปฏิบัติอย่างกว้างขวาง ปฏิบัติแล้วมีความเข้าใจง่าย นี้จึงเป็นแรงจูงใจแก่ผู้ปฏิบัติ

รูปแบบของการปฏิบัติที่จำเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติคือการใช้องค์บริกรรมภาวนาในการฝึกอบรม เพื่อนำมาเป็นอารมณ์กรรมฐานให้อยู่กับปัจจุบันขณะกำหนดรู้ตามความเป็นจริง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบง่าย ๆ โดยมีสติกำหนดพิจารณาในปัจจุบันขณะเอาสติปัฏฐานทั้ง ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรมเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งสติกำหนดเป็นสภาวะธาตุรู้ จิตรู้ปรมัตถธรรม กำหนดเห็นเป็นเพียงสภาวะเท่านั้น โดยให้มีสติกำหนดรู้โดยสภาวะ ระลึกรู้ตามดูรู้ปัจจุบันขณะสักแต่ว่าอาศัยระลึกรู้เท่านั้น โดยมีสติระลึกรู้ และมีวิริยะ คือมีความพากเพียรกำหนดภาวนาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ คือเห็นตามอาการที่ปรากฏจริง คือปัญญาพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงสภาวะธาตุรู้ (ธาตุ ๔ หรือ มหาภูตรูป) รูปชั้น ๑ นามชั้น ๔ รวมเป็นกองแห่งชั้น คือ ชั้น ๕ โดยมีสติกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์กำหนดรู้ในอริยสัจ ๔ มีมรรคมีองค์ ๘ นำมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งการปฏิบัติธรรมนี้ไม่ต้องยุ่งยากอะไรเพียงแต่มีสติกำหนดรู้ตามความเป็นจริง สักแต่ว่าระลึกรู้ ไม่ยึดมั่นไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในรูป-นาม ชั้น ๕ นี้ให้พิจารณาเห็นเป็นสภาพที่เป็นจริงโดยสภาวะธรรมเท่านั้น (ปรมัตถ) จิตปราศจากการปรุงแต่งซึ่งเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีอยู่ในกรอบแห่งไตรสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิปัญญา ซึ่งเป็น การขัดเกลากิเลสได้โดยตรงก่อให้เกิดการพัฒนาจิตที่สามารถยกระดับจิตของผู้ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณนั่นเอง ก็อาศัยรูปแบบการปฏิบัติแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งอาการพอง และอาการยุบของท้องนี้ก็มาจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยนำเอา “อานาปานสติ” ที่เกิดจากลมหายใจเข้าทำให้เกิดท้องพอง ลมหายใจออกทำให้เกิดท้องยุบ ลมไม่มีเข้า ลมไม่มีออก ก็ไม่มีพองไม่มียุบ ซึ่งมีอยู่ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ในฐานของกาย คือ กายา

^{๑๐๔} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๖-๗,๒๗๒,๓๑๖. ดูรายละเอียดใน ชุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๒/๔๐๑,๔๔๘,๖๐๑-๖๐๓.

นุปัสสนาอานาปานบรรพ^{๑๐๕} นี้ นำเอาอานาปานสติกรรมฐานมาเป็นตัวอย่าง เป็นวิธีการกำหนดสติ หรือเจริญสติเท่าที่การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ ก็คือเอาอาการของท้องพอง อาการท้องยุบ มาเป็นอารมณ์กรรมฐานหนึ่งตัวอย่างเท่าที่นำมาเป็นรูปแบบของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒.๓.๑๑ รูปแบบการจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรม

สำนักงานประชาสัมพันธ์มีบทบาทและหน้าที่ประกาศหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยมีช่องทางในการเผยแพร่ที่โดยมีลักษณะในการประชาสัมพันธ์ มีดังต่อไปนี้

สำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีบทบาทและหน้าที่ประกาศหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา โดยหน้าที่ในการสื่อสาร และติดต่อประชาสัมพันธ์ ส่งเสริม สืบสานงานเผยแพร่พระพุทธศาสนาแบบรอบด้านครบวงจร มีทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม วรรณกรรมและ DVD VCD MP 3 และช่องทางเครือข่ายออกรายการธรรมทางวิทยุคลื่นความถี่ FM 96mhz และคลื่นรายการวิทยุ AM. และยังมีการประกาศข้อมูลข่าวสารของสำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ที่หลากหลาย เชิญชวนให้พุทธบริษัทมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นระยะ ๆ เพื่อถ่ายทอดการจัดระบบระเบียบการปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ที่มาปฏิบัติธรรมในการสาธิตการกราบสติปัฏฐาน ทางหน้าจอโปรเจคเตอร์ภายในวัดรำเปิง (ตโปทาราม) และนอกสถานที่

ดังนั้น แรงจูงใจของโยคาวจรผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จะได้ว่าช่องทางในการสื่อสารการประชาสัมพันธ์โดยย่อ ๆ ดังนี้

- ๑) Google ประเทศไทย
- ๒) www. Watrampoeng.com
- ๓) [https ://th-facebook./watrampoeng.chiangmail](https://th-facebook./watrampoeng.chiangmail)
- ๔) วัดรำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram) Facebook
- ๕) วัดรำเปิง (ตโปทาราม) Wat Ram Poeng (Tapotaram)
- ๖) การกราบสติปัฏฐาน วัดรำเปิง(ตโปทาราม)
- ๗) การเดินจงกรม วัดรำเปิง(ตโปทาราม)
- ๘) วิธีนั่งสมาธิ วัดรำเปิง(ตโปทาราม)

เพราะฉะนั้นงานประชาสัมพันธ์จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ได้รับค่านิยมในยุคสังคมโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) คือสังคมออนไลน์ ซึ่งการเชื่อมโยงดังกล่าวทำให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมซึ่งเหมาะสำหรับการเผยแพร่ระดับโลก ด้วยการศึกษารูปแบบไร้พรมแดน นำมาซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นแรงจูงใจของมวลมนุษยชาติที่จะได้มีโอกาสเข้ามาเยี่ยมชมงาน

^{๑๐๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๔/๒๑๐-๒๑๑

กรรมฐานได้อย่างกว้างขวางทันต่อกระแสแห่งโลกสังคมออนไลน์ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการปฏิบัติธรรมทำให้เกิดสังคมแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาพร้อมการแสดงความคิดเห็น (Comment) กดไลค์ (Like) ซึ่งเป็นความโดดเด่นในโซเชี่ยลเน็ตเวิร์ค (Social Network) ทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นที่น่าสนใจที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการสร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดีก่อให้เกิดการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม นำมาซึ่งความสงบสุข สันติภาพย่อมเกิดขึ้นในมวลมนุษยชาติ

ฝ่ายงานส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ได้ยึดถือเอาหลักการแห่งการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก สืบทอดมาเป็นระยะ ตามยุคกาลสมัยอาจมีความแตกต่างกันบ้างทางด้านภาษา วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมจารีตประเพณีที่ได้รับสืบทอดมาเป็นเวลายาวนานแต่ทั้งนี้ก็ยึดเอาหลักธรรมและวินัยพระไตรปิฎกตั้งที่ได้กล่าวมาเบื้องต้นเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติอย่างเป็นทางการตามขั้นตอนในการปฏิบัติที่จะทำให้เข้าถึงวิปัสสนาญาณปัญญาจะได้กล่าวต่อไป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีความก้าวหน้าและได้ผลนั้นผู้ที่เข้ามาปฏิบัติจะต้องเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติธรรมโดยการศึกษาตรวจสอบฐานข้อมูล กฎระเบียบของทางวัด ซึ่งวัดได้มีระเบียบแบบแผนข้อปฏิบัติของโยคาวจรผู้ที่สนใจในการปฏิบัติ มีความเข้าใจได้ปฏิบัติตามเพื่อเป็นแนวทางอันเดียวกัน มีความเป็นระเบียบส่งเสริมการปฏิบัติอยู่ภายใต้พระธรรมและวินัย นำมาซึ่งความเจริญในพระธรรมในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๑๒ การจัดสถานที่ปฏิบัติธรรม วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

สำนักงานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่มีอยู่ ๒ แห่ง คือ สำนักงานสงฆ์ และสำนักงานแม่ชี แต่ละแห่งก็มีบทบาทหน้าที่ที่ต่างกันออกไปดังนี้

สำนักงานสงฆ์ (ฝ่ายชาย) มีหน้าที่หลักในการรับสมัครบรรพชาอุปสมบท หรือรับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม และลากลับบ้านฝ่ายชาย ผู้ที่มาสมัครควรอ่านกฎระเบียบทางสำนักให้ชัดเจนว่าตนเองพร้อมที่จะปฏิบัติตามกฎของสำนักปฏิบัติธรรมได้แล้วลงทะเบียนรับกุญแจเพื่อเข้าที่พัก(กุฏิ) และปฏิบัติตามขั้นตอนตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด

สำนักงานแม่ชี (ฝ่ายหญิง) มีหน้าที่หลักในการรับสมัครบวชนกขัมศีลจารีณี บวชแม่ชี บวชชีพุทธ หรือรับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติ และลากลับบ้านฝ่ายหญิงผู้ที่มาสมัครควรอ่านกฎระเบียบทางสำนักให้ชัดเจนว่า ตนเองพร้อมที่จะปฏิบัติตามกฎของสำนักปฏิบัติธรรมได้ แล้วลงทะเบียนรับกุญแจเพื่อเข้าที่พัก(กุฏิ) และปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไป ตามกฎระเบียบ และการเงินรับบริจาค และออกไปโอนุโมทนาบัตรสำหรับผู้ร่วมทำบุญ

สำนักงานทั้งสองแห่ง มีความยินดีต้อนรับโยคาวจรทำหน้าที่ต้อนรับผู้ที่มาติดต่อตามกฎระเบียบที่ทางวัดกำหนด และบันทึกข้อมูลโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมไว้เป็นหลักฐาน

เจ้าหน้าที่แนะนำกฎระเบียบของทางสำนักปฏิบัติธรรมเบื้องต้น โดยมีเอกสารอธิบายถึงรายละเอียดของทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และส่งโยคาวจรผู้เข้ามาปฏิบัติธรรม เข้าห้องพัก(กุฏิ)ตามลำดับหมายเลข โดยมีหน้าที่จัดหาสถานที่พัก (กุฏิ)ให้แก่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมทุกวันตั้งแต่เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๓๐ น. และ ๑๓.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

หลังจากโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมได้ที่พัก (กุฏิ) เป็นที่เรียบร้อยแล้วเจ้าหน้าที่ก็จะนำพาผู้สนใจปฏิบัติธรรม (โยคี) เดินทางเข้าไปสู่ ศาลาอนุชประมุข หรือสถานที่ ๆ จัดทางวัดไว้สำหรับรับพระกรรมฐานต่อไปโดยฝ่ายคณะพระวิทยากร ส่วนงานกรรมฐานและเผยแผ่ (พระภิกษุหรือแม่ชี) วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ให้การต้อนรับพร้อมแนะนำภาคสาธิตการปฏิบัติเบื้องต้น

๑) ศาสนบุคคลภายในวัดไร่เปิง(ตโปทาราม)

ในที่นี้หมายถึง เจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ “พระครูภาวนาวิรัช”หรือพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งมีความพร้อมทั้งวิชาและจรรยาในระดับหนึ่ง ที่เจ้าอาวาสได้พิจารณาจากวุฒิภาวะ คุณวุฒิ วิทยุฒิที่เหมาะสมและได้มอบหมายให้ทำหน้าที่แทนดังนี้

ก. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสฝ่ายกัมมัฏฐานและเผยแผ่ มีหน้าที่กำกับดูแลการปฏิบัติธรรมของโยคาวจรของผู้มาปฏิบัติธรรม

ข. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสฝ่ายงานปกครอง” ที่มีหน้าที่กำกับดูแลความสงบสุข งานการปกครอง เพื่อก่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะในเขตการปกครองของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ฝ่ายการเงินการบัญชีของวัดเจ้าหน้าที่เลขานุการของเจ้าอาวาส เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ของวัด และภิกษุสงฆ์สามเณรแม่ชีโยคีหญิงโยคีชายตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกา

๒) การปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม (ผู้มาใหม่)

จากการศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมนั้น ได้ค้นพบว่าผู้มาปฏิบัติธรรมใหม่บางท่านมักจะมี ความสงสัย จิตฟุ้งซ่าน สมาธิสั้นไม่มีความเข้าใจปฏิบัติแบบไม่ถูกต้อง ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติต้นแบบของภาคเหนือ และเป็นสำนักปฏิบัติธรรมดีเด่นประจำปี ๒๕๕๒

๓) การปฏิบัติธรรมของโยคาวจร (ผู้มาใหม่)

สำหรับผู้ที่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมนั้นมีหลากหลายอารมณ์ ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสามเณร แม่ชี โยคีชาย โยคีหญิง ที่มาจากต่างถิ่นฐาน และมักจะปฏิบัติตามความเหมาะสมและความรู้สึกของผู้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่มี สภาวะธรรมก็ต่างกันหลายๆ ด้าน

ส่วนใหญ่ผู้ที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ หรือพระวิทยากรหรือแม่ชีวิทยากร ที่เป็นที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าอาวาสให้สอบอารมณียศวจร ได้ค้นพบว่าโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมใหม่ ย่อมมีความสงสัยในการปฏิบัติ จะมีการสอบถามกันเองเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม หรือมักจะพูดคุยกัน นานาสาระ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปฏิบัติธรรม เรื่องส่วนตัวเรื่องสภาวะธรรมของตนเอง หรือเรื่องอื่น ๆ และเก็บเรื่องนั้น ๆ ไปคิดว่าตนเองมีสภาวะเช่นนั้นกับเขาบ้างไหมหนอ ซึ่งนี่คือเหตุทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่มีจิตฟุ้งซ่านและเพิ่มความฟุ้งซ่านมากเป็นทวีคูณ ซึ่งก็ไม่ใช่เป็นผลดีต่อการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมใหม่ ไม่ควรพูดคุยกัน หากมีความสงสัย หรือมีปัญหาต่าง ๆ ควรสอบถามกับพระวิปัสสนาจารย์ ตอนที่ไปรายงานผลการปฏิบัติธรรม (สอบอารมณ) หรือสอบถามกับพระวิทยากร หรือแม่ชีที่เลี้ยง ที่จะให้คำตอบได้อย่างถูกต้อง ส่งผลทำให้ผลการปฏิบัติวิปัสสนามีความก้าวหน้า มีสติ พัฒนาสติและปัญญาได้อย่างถูกต้อง

สรุปเมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมใหม่ (โยคี) ได้รับการสอบอารมณจากพระวิปัสสนาจารย์แล้ว จะทำให้ปฏิบัติธรรมใหม่ (โยคี) มีความเข้าใจกับการกำหนดสติมากขึ้นมีกำลังใจที่จะปฏิบัติมากขึ้น บรรเทาความสงสัยได้มากทำให้พัฒนาจิตเพิ่มมากยิ่งขึ้นซึ่งส่งผลให้มีจิตอยากจะทำปฏิบัติธรรมให้มากกว่านี้ เพิ่มจำนวนวันที่เข้ารับการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น จาก ๓ วันอาจเพิ่มเป็น ๗ - ๙ วัน เป็นต้น

๔) ผู้น้อยปฏิบัติต่อผู้ใหญ่

จากการที่พระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณผู้ปฏิบัติธรรม (โยคี) แล้วพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นผู้น้อย มีการปฏิบัติตัวต่อผู้ใหญ่ด้วยความเคารพมีรักความเกื้อกูลต่อผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชีโยคีชาย โยคีหญิง ล้วนแล้วจิตมีเมตตา^{๑๐๖} ต่อกันและกัน นี้ก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ทำให้เป็นเหตุที่มีผู้ได้พบเห็นพฤติกรรมอันดีงามนี้ จึงเป็นแรงจูงใจของ พระโยคาวจร ที่มีความสนใจ ใฝ่ในการที่จะมาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมสำนักวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เห็นว่าการปฏิบัติธรรมแล้ว ทำให้พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม จริยธรรมมากยิ่งขึ้น

^{๑๐๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พิมพ์ครั้งที่ ๙/๒๕๔๓) ข้อ ๑๖๐ หน้า ๑๔๘-๑๔๙. ดูรายละเอียดใน ที.ม.๑๐/๑๘๔/๒๒๕; ที.ปา. ๑๑/๒๒๘/๒๓๒; อภิ.ส. ๓๔/๑๙๐/๗๕; ขุ.ป.อ. (แปล) ๗/๒/๕๗๔/๕๑๓.; วิสุทฺธิ.๒/๑๒๔.

สรุป ทั้งผู้น้อยและผู้ใหญ่ มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีเมตตาปรารถนาดีต่อกัน มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวคือสังคหวัตถุ^{๑๐๗} อันเกิดจากการปฏิบัติธรรมแล้ว มีจิตเป็นมหากุศลจิต คือพรหมวิหารธรรมมากขึ้น

๕) พระสงฆ์ปฏิบัติต่อญาติโยม (ตโปทาราม)

พระภิกษุสงฆ์ เป็นผู้มีอาจารย์ชอว์ตรปฏิบัติอันงดงาม มีการสำรวมกาย วาจา และจิต มีความอนุเคราะห์ต่อคณะศรัทธาญาติโยมพุทธบริษัทได้เป็นอย่างดีทุก ๆ ด้าน เช่น การต้อนรับ การประชาสัมพันธ์ หรือการให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสถานที่ โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ที่เป็นที่พึ่งทางด้านจิตวิญญาณเกื้อกูลต่อคณะศรัทธาญาติธรรมทุกหมู่เหล่า เป็นที่ไว้วางใจของญาติโยม และพระภิกษุ พระสงฆ์ เองก็มีความตั้งใจที่จะประพฤติปฏิบัติอย่างเต็มที่เต็มกำลังความสามารถปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมกับเพศสมณะ ย่อมเป็นที่เคารพศรัทธาของญาติโยม ทั้งฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ และคณะศรัทธาญาติโยม ต่างก็มีชอว์ตรปฏิบัติที่ดีซึ่งกันและกันด้วยธรรมวินัยนี้ก็นับว่าเป็นอีกมุมมองหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดแรงบันดาลใจให้พุทธบริษัททั้งชาวไทยและต่างชาติ ที่ได้พบเห็นแล้วเกิดแรงศรัทธาที่อยากจะมาปฏิบัติธรรม และแนะนำบุคคลที่รู้จักได้มาปฏิบัติที่นี่

๖) โยคาวจรกับธรรมชาติวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีความเป็นธรรมชาติมีความร่มรื่น มีสีเขียวขจีมีต้นไม้ต้นไม้ใหญ่ที่มีอายุมากกว่าร้อยกว่าปีจำนวนมากซึ่งครูอาจารย์รุ่นก่อน ๆ ได้อนุรักษ์ รักษาป่าไว้ได้เป็นอย่างดีส่วนใหญ่เป็นต้นยางนา(ต้นยางหลวง)ซึ่งเป็นไม้ประเภทยืนต้น ทำให้เมื่อผู้มาปฏิบัติธรรมได้พบเห็นทำให้เกิดความสบายตา อากาศดีมีความชื่นใจ มีความสุขใจทำให้เกิดความประทับใจ เป็นสถานที่สัปปายะ (เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม) ส่งผลให้สภาพจิตของโยคาวจรจิตเป็นบุญกุศลจิตสงบทำสมาธิได้ง่าย ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ซึ่งเป็นแรงผลักดันที่สร้างแรงจูงใจได้เป็นอย่างดียิ่งมีผลต่อผู้ปฏิบัติธรรมเห็นว่าป่าไม้ที่เป็นธรรมชาติมีคุณค่ามาก ควรที่อนุรักษ์ รักษาป่า ก็คือ รักธรรมชาติ

๗) สถาปนาอาคารสถานที่ปฏิบัติวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสำนักที่ปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๒ โดยมีพระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาสเป็นผู้มีวิสัยทัศน์กว้างไกลเป็นพระนักพัฒนาทั้งทางด้านปริยัติศาสนา และปฏิบัติศาสนาแบบรอบด้าน มีกุศลจิตศรัทธาสร้างอาคารสถานที่ เป็นกุฎิที่พักของพระภิกษุสามเณร แม่ชีโยคี ตลอดถึงผู้เฒ่าผู้เฒ่าในการปฏิบัติธรรม ได้ทำการก่อสร้าง อาคารสถานที่เพิ่มขึ้นตามลำดับ ทำให้สภาพของวัดแบบเดิม ก็มีความเปลี่ยนแปลงไป

^{๑๐๗} ทุกรายละเอียดใน ที.ปา.๑๑/๑๔๐/๑๖๗;๒๖๗/๒๔๔; อัง.จตุกก. ๒๒/๓๒/๔๒; ๒๕๖/๓๓๕; อัง.อฏฐก.๒๓/๑๑๔/๒๒๒; อัง.นวก. ๒๓/๒๐๙/๓๗๗.

อย่างน่าอนุโมทนา ซึ่งมีการจัดระเบียบการก่อสร้าง เป็นส่วน ๆ พร้อมได้ขยายโดยซื้อที่ดินแปลงใหม่หลายแปลง เพื่อก่อสร้างกุฏิสำหรับรองรับผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรมที่เพิ่มขึ้นเรื่อย

๘) พระวิปัสสนาจารย์ และคณะพระวิทยากรวัดรำเปิง(ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรม วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงมายาวนานเป็นที่รู้จักกันในวงการคณะสงฆ์ ระดับจังหวัด เชียงใหม่ และระดับภาคเหนือ ประกอบด้วย

พระวิปัสสนาจารย์ประจำ มีจำนวน ๔ รูป มีหน้าที่รับผิดชอบสำหรับให้กรรมฐานแก่ผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรมทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศให้อิโฆวาทเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔แสดงธรรมภาคปฏิบัติเพื่อปรับอารมณ์ผู้เฝ้าในการปฏิบัติธรรม (โยคี) ที่มีสภาวะติดขัดหรือไม่เข้าใจในการกำหนดรู้ หรือภาวนา การปฏิบัติธรรมไม่มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพื่อละความเห็นผิด เพื่อความเห็นถูกต้อง เพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวง รวมทั้งการสอบอารมณ์โยคี เพื่อให้คำแนะนำโยคีปฏิบัติให้ถูกต้องตามความเป็นจริงใน อริยสัจ ๔

นอกจากนี้พระวิปัสสนาจารย์ของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ยังได้มีโอกาสสนองงานของมหาเถรสมาคม พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และสำนักงานพุทธศาสนาประจำจังหวัดเชียงใหม่ ในการทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ในโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ “ฝึกอบรม คุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม” จากหน่วยงานราชการ และรัฐวิสาหกิจทุกภาคส่วน ที่มาปฏิบัติธรรม

คณะผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์หรือพระวิทยากร หรือ แม่ชี มีจำนวน ๑๐ ท่านมีหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจากพระวิปัสสนาจารย์ เช่น แนะนำวิธีการปฏิบัติ หรือ สาธิตการกราบสติปัฏฐาน สาธิตวิธีการยืน-เดิน-นั่งกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” และวิธีการกำหนดเก็บมือตามวิธีการของวัดการแผ่เมตตาจิตอุทิศบุญกุศล ตลอดจนมีหน้าที่นำการปฏิบัติธรรม ทั้งอริยบทใหญ่และอริยบทย่อย เช่น จัตตระบบ ระเบียบให้มีวินัย ในการยืน เดิน นั่ง รับประทานอาหาร ล้างถ้วย จาน ชาม กระทำภารกิจส่วนตัว หรือวิธีการใช้ห้องน้ำรวม และที่พัก ตั้งแต่อย่างก้าวเข้าสู่โครงการฝึกอบรม “คุณธรรม ศีลธรรม และจริยธรรม” (ค่ายธรรมภาวนา นอกจากนี้ยังมีการฝึกอบรมคณะพระวิทยากรไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ สามเณร แม่ชี หรือโยคีเพื่อแนะนำธรรมให้แก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมได้อย่างดียิ่ง

จากปัจจัยดังกล่าว จึงเป็นแรงจูงใจให้แก่ผู้ที่ได้มาพบเห็น ที่ได้เข้ามาสัมผัสการฝึกอบรมวิปัสสนา จึงเกิดศรัทธาที่จะมาปฏิบัติธรรมวิปัสสนา ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จนถึงปัจจุบันอย่างไม่ขาดสาย

๑๐) สำนักงานเลขา วัดรำเปิง (ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๒ วัดรำเปิง(ตโปทาราม)ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่โดยมีเจ้าอาวาส และคณะศิษยานุศิษย์ได้ประชุม ปรึกษาหารืออย่างต่อเนื่อง เพื่อวางแผนงาน ในการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง แก้ไข พัฒนา กฎ ระเบียบ วินัยเพื่อให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ ในการใช้หลักพระพุทธศาสนาเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติเชิงพุทธ ให้มีความสมบูรณ์ด้วย ปรียัติศาสนา ปฏิบัติศาสนา และปฏิเวธธรรม ทำให้พุทธบริษัทมีความเข้าใจหลักธรรม คำสั่ง คำสอนทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง เป็นการพัฒนาพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญรุ่งเรือง สันติสุขย่อมปรากฏแก่มวลมหาประชากรชาชฎร์ เพิ่มพูนมหากุศลจิตศรัทธา เข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัตร์ หรือบวชแม่ชี บวชชีพุทธ เพื่อปฏิบัติธรรมวิปัสสนาอย่างกว้างขวาง

ดังนั้น สำนักงานเลขาจึงมี บทบาทหน้าที่ จัดงานการประชุม เพื่อสนองงานอย่างกว้างขวาง และการบริหารกิจการคณะสงฆ์ แม่ชี โยคีทั้งภายในวัด และหน่วยงานต่างๆ

๑๑) สถานที่ปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง(ตโปทาราม)

สำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตั้งอยู่เลขที่๑หมู่๕ถนนเลียบบคลองชลประทาน ตำบลสุเทพอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีพื้นที่ทั้งหมด ๑๙ ไร่ ๑ งาน ๗๘ ตารางวา ได้ซื้อที่ดิน ขยายอาณาเขตวัดเพิ่มเติม ณ บริเวณหน้าวัดประมาณ ๑๐ ไร่

ทิศเหนือ ติดหมู่บ้านรำเปิง มีถนนหมู่บ้านรอบวัด สามารถไปวัดอุโมงค์ วัดป่าแดง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทิศใต้ ติดที่เอกชน มีถนนรอบวัด สามารถไปวัดโป่งน้อย องค์การบริหารส่วนตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ทิศตะวันออก ติดหมู่บ้านและที่เอกชน

ทิศตะวันตก ติดถนนสาธารณะ

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติฯ ประจำจังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๒ และสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ และได้แบ่งขอบเขตสถานที่ปฏิบัติธรรมของพระโยคาวจรให้เป็นสัดส่วนเป็นเขต ๆ ได้แก่ เขตปฏิบัติธรรมของพระโยคาวจร ทั้งฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ โยคีชาย แม่ชีและโยคีหญิง ดังนี้

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๑ เป็นเขตปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายพระภิกษุสงฆ์ โยคีชายประกอบด้วย (๑) ป่ายาง (๒) ศาลานวระอนุสรณ์ (๓) ศาลา แก้วมงคล ๕๓ มีกุฏิจำนวน ๕๙ ห้อง

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๒ เป็นเขตปฏิบัติธรรมของฝ่ายแม่ชีและโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายโยคีหญิงประกอบด้วย (๑) ศาลานุชประมุข (๒) พระวิหาร (๓) พระธาตุเจดีย์ (๔) หอสวดมนต์แม่ชี มีกุฏิจำนวน ๒๐๐ ห้อง

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๓ เป็นเขตปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายต่างประเทศประกอบด้วย (๑) หอพระไตรปิฎก (๒) ลานโพธิ์มีกุฏิโยคีชายจำนวน ๒๔ ห้องและกุฏิโยคีหญิงจำนวน ๓๐ ห้อง รวม ๕๔ ห้อง

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๔ เป็นสถานที่สำหรับประกอบศาสนพิธีสำคัญต่างๆ เช่น บรรพชา อุปสมบท แสดงพระธรรมเทศนาทุกวันโกน และวันพระ ประกอบด้วย (๑) อุโบสถ(๒) ศาลาอนุช ประมุข (๓) พระธาตุเจดีย์ (๔) วิหาร (๕) ลานธรรม

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๕ อาคารเฉลิมพระเกียรติ “พระราชพรหมจารย์” เป็นเขตปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมตามโครงการต่างๆ ของคณะหน่วยงานทั้งภาครัฐ และรัฐวิสาหกิจ นิสิต นักศึกษา นักเรียน เยาวชน เป็นอาคาร ๔ ชั้น ประกอบด้วยชั้นที่ ๑ เป็นสถานที่รองรับการจัดบูรณาการ ชั้นที่ ๒ เป็นสถานที่รับกรรมฐานและปฏิบัติธรรม ชั้นที่ ๓ และชั้น ๔ เป็นห้องพักรวม (ฝั่งซ้ายเป็นที่พักของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมโยคีชาย ฝั่งขวาเป็นที่พักของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมหญิง จำนวน ๑๖ ห้อง (พักได้ห้องละ ๑๔ คน) รวม ๒๒๔ คน

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๖ บริเวณศาลาธรรมภาวนาวิรัช เป็นเขตปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง (พิเศษ) ซึ่งอยู่หน้าวัด เป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของโยคิกกลุ่มปฏิบัติธรรมเข้ม ที่อยู่ ๗ วันขึ้นไป เป็นกุฏิเดี่ยว จำนวน ๘๕ หลัง

เขตปฏิบัติธรรมที่ ๗ ศาลาภาวนาวิรัช เป็นเขตปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง (พิเศษ) อยู่บริเวณหน้าวัดเป็นกุฏิไม้สักทอง ๒ ชั้น ชั้นล่างเป็นสถานที่ประชาสัมพันธ์ติดต่อสอบถาม รับลงทะเบียนรับห้องทำงาน จุดรับประทานอาหาร (เช้า/เพลสำหรับผู้เข้าอธิษฐานจิต) ชั้น ๒ เป็นสถานที่สำหรับใช้เป็นสถานที่ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานของคณะหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และรัฐวิสาหกิจ นิสิตมหาวิทยาลัยที่เข้าร่วมโครงการปฏิบัติธรรม และเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง

๑๒) การคมนาคม

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถานที่ที่สะดวกต่อการเดินทาง ซึ่งอยู่หลังองค์การบริหารส่วนตำบลสุเทพ ติดคลองชลประทาน ซึ่งสามารถเดินทางได้ทั้งทางบก และทางอากาศ ดังนี้

การเดินทางโดยทางบก

๑) โดยรถไฟแห่งประเทศไทย สถานีต้นทางที่กรุงเทพมหานคร (ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในการรถไฟแห่งประเทศไทย)

๒) การเดินทางรถโดยสาร หรือรถยนต์ส่วนบุคคล (ดูรายละเอียดในการคมนาคมกรรมการขนส่งทางบก เชียงใหม่) มีสถานีขนส่ง ๒ แห่ง คือ (๑) สถานีขนส่งอาเขต(เก่า) อยู่ประตู

ช้างเผือก (๒) สถานีขนส่งอาเขต(ใหม่) อยู่ถนนสายลำปาง-เชียงใหม่ สี่แยกศาลยาวชนถนนชูป
เปอร์ไฮร์เวย์

การเดินทางโดยทางอากาศ

โดยใช้สนามบินนานาชาติเชียงใหม่ซึ่งมีบริการเที่ยวบินตลอด ๒๔ ชั่วโมง ตาม
มาตรฐานสากล

จากการเดินทางที่สะดวกข้างต้น จึงเป็นสิ่งที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เป็น
อย่างดี คือสัปปายะ^{๑๐๘} ๗ อย่างคือ

- (๑) อวาสสัปปายะ (สบายการอยู่) ที่อยู่เหมาะสม ไม่พลุกพล่านจอแจเกินไป
- (๒) โคจรสัปปายะ(สบายการไป) แหล่งการกิน การเดินทางสถานที่สำคัญต่าง ๆ มี
ระยะพอเหมาะ ไม่ไกลเกินไปเดินทางได้ง่าย
- (๓) ภัตตสัปปายะ (สบายพุดคุษ) มีการพุดคุษที่เหมาะสมในหมู่คนดี พุดแต่พอประมาณ
ไม่พุดมากหรือน้อยเกินไปพุดคุษเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐
- (๔) ปุคคลสัปปายะ (สบายคบคน) คบหาบุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกันเช่นมีท่านผู้ทรง
คุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจพากันไปในทางที่ดีมีผู้รู้เป็นที่ปรึกษา มีมิตรแท้ที่จริงใจ
- (๕) โภชนสัปปายะ (สบายการกิน) รับประทานอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพศ วัย
อย่างไม่ยากและไม่เป็นโทษต่อร่างกาย
- (๖) อุตสัปปายะ(สบายอากาศ)สภาพดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่นไม่
หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป น้ำไม่ท่วม ไม่มีภัยธรรมชาติเป็นต้น
- (๗) อิริยาบถสัปปายะ(สบายท่าทาง)การอยู่ในอิริยาบถที่เหมาะสมกับเหตุการณ์
เคลื่อนไหวได้สะดวก อิสระ วางตนได้เหมาะกับเช่น บางคนถูกกับการเดินจงกรม บางคนถูกกับการ
นั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี

โดยวัดรำเปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่มีสำนักงานอยู่ ๒
แห่ง คือ สำนักงานสงฆ์ และสำนักงานแม่ชี แต่ละแห่งก็มีบทบาทหน้าที่ต่างกันออกไปดังนี้

๒.๓.๑๓ การจัดระบบสิ่งแวดลอมภายในวัด

สภาพแวดล้อมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งรายล้อมไปด้วยชุมชนบ้านรำเปิง บุคคลในวัด สิ่งแวดล้อมรอบวัด มีถนนเป็น
เส้นแบ่งเขตแดน ซึ่งมีความสงบเรียบร้อย มีต้นไม้ใหญ่อยู่ภายในวัดจำนวนมาก ทำให้ร่มรื่น
อากาศเย็นสบายนี้ก็เป็นอีกประการหนึ่ง ที่เป็นแรงจูงใจ ทำให้ผู้ที่สนใจใฝ่ในการอยากปฏิบัติธรรม

^{๑๐๘} วิสุทธิติ.(ไทย) ๑/๑๖๑ ; วินย.อ.(ไทย) ๑/๕๒๔ ; ม.อ.(ไทย) ๓/๕๗๐.

ตามแผนผังสถานที่ตั้งของวัด การคมนาคม อาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม โดยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ที่มีศรัทธาในการเดินทางเข้ามาสู่สำนักปฏิบัติธรรมได้ในทางเว็บไซต์ของทางวัดได้ ดังต่อไปนี้



๒.๓.๑๔ หลักการ วิธีการ และแนวการสอนวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

(๑) วิธีการรับกรรมฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีกระบวนการจัดระบบ ระเบียบ ขั้นตอน ที่ง่ายต่อความเข้าใจและเป็นไปเพื่อให้ถูกต้องตามระเบียบจารีตประเพณี จากโบราณาจารย์ที่ได้อบรมสั่งสอนมายาวนาน และวัดได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงในเนื้อหาสาระบางส่วน เพื่อให้สอดคล้องกับยุค และเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการสร้างแรงจูงใจให้แก่โยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม ดังมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

(๒) ขั้นตอนระเบียบข้อปฏิบัติ

โยคาวจรผู้ที่จะเข้าปฏิบัติธรรม ควรศึกษากฎระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สิ่งของที่ต้องเตรียมมา

- ๑) ดอกบัว/ธูป/เทียน (ทุกอย่างๆ ละ ๑๑ อย่าง)จำนวน ๑ ชุด
- ๒) หนังสือใบสុทธิ(สำหรับพระสงฆ์ / สามเณร) และบัตรประจำตัวประชาชน และบุคคลที่น่าเชื่อถือได้ มาเซ็นรับรองเข้าปฏิบัติพร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อดีสะดวก(ดูรายละเอียด ค. ข้อสำคัญที่ควรรับทราบก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมข้อ ๒๐) หรือถ้าอยู่ในการปกครองของเจ้าอาวาส-เจ้าสำนักให้นำหนังสือรับรองจากเจ้าอาวาส เจ้าสำนักมาแสดงด้วย

๒. การแต่งกาย

๑) พระภิกษุสามเณรห่มดอง (ปริมนทล)

๒) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมชาย สวมเสื้อสีขาว และกางเกงขายาวสีขาวถ้าผมยาวให้รวบมัดผม และโกนหนวดให้เรียบร้อย

๓) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมหญิง สวมเสื้อสีขาว (เสื้อทับในขาวสวมทับให้ดูเรียบร้อย) ผ้าถุง (สวมกระโปรงทับในขาว) หรือกางเกงขายาวสีขาว - สไบขาว (ห้ามเสื้อคอกว้าง - รัดรูป - แขนกุด - เอวลอย)

๔) ของใช้จำเป็นส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน-ยาสีฟัน ผ้าเช็ดตัว รองเท้าแตะ ฯลฯ (ไม่จำเป็นต้องเป็นสีขาว)

๕) อื่น ๆ ได้แก่ นาฬิกาปลุกเข็มกลัดข้อมนปลาย ,

๓. กฎระเบียบของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

๑) พึงเว้นการสวมเครื่องประดับ หรือของมีค่าตกแต่งร่างกายหรือติดตัวมาปฏิบัติธรรม

๒) พึงเว้นการใช้เครื่องสำอาง - ของหอม ตกแต่งใบหน้าและร่างกาย ถ้าผมยาว ควรเก็บมัดรวมผมให้เรียบร้อย

๓) เพื่อความสะดวกในขณะที่อยู่ปฏิบัติธรรม ควรใส่รองเท้าแตะส้นเตี้ย

๔) ไม่อนุญาตให้ปรุงอาหารทานเอง หรือห้ามสั่งซื้ออาหารข้างนอกมารับประทานเพื่อเป็นการไม่เสียเวลาในการปฏิบัติทางวัดได้จัดเตรียมอาหารให้ ตามความเหมาะสมให้กับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมทั้งตอนเช้า (เวลาประมาณ ๐๖.๓๐ น.) / กลางวัน (เวลาประมาณ ๑๐.๓๐ น.) และน้ำปานะตอนเย็น (เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.) ขณะรับประทานอาหาร ควรนั่งให้เรียบร้อยในสถานที่หอฉัน และทางวัดมีร้านสวัสดิการสำหรับบริการของที่จำเป็นสำหรับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม หากต้องการใส่บาตรให้แม่ชีเจ้าหน้าที่โรงครัวและบริจาคเงินค่าอาหารได้ที่ตู้บริจาค

๕) ไม่อนุญาตให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ออกไปนอกบริเวณวัดโดยเด็ดขาด หากจำเป็นจะต้องได้รับอนุญาตจากพระอาจารย์ ผู้สอบอารมณ์เป็นลายลักษณ์อักษร และนำหลักฐานแจ้งเจ้าหน้าที่สำนักงานทุกครั้ง

๖) ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ร่วมปฏิบัติธรรมพร้อมกัน ณ ศาลาอนุมูลทุกวัน เวลา ๐๔.๓๐-๐๖.๓๐ น. เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. และเวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๓๐ น. ยกเว้นผู้ปฏิบัติธรรมเข้ม ๑๐ ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป หรือได้รับอนุญาตจากพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์

๗) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมพึงสำรวมกาย วาจา จิต รักษาคุณสมบัติความเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ดี โดยพึงละเว้นจากการพูดเสียงดัง หรือไม่ควรทำเสียงดังใดๆ ทั้งสิ้น ละเว้นจากการจับกลุ่มคุยกัน ไม่ว่าจะในห้องพัก หรือ บริเวณอื่นๆ ไม่ร่วมกับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกันหรือกับพระสงฆ์สามเณร- แม่ชี ภายในวัด เพราะจะทำให้เสียการปฏิบัติธรรมอันเป็นการรบกวน และทำลายสมาธิโยคีด้วยกันและทำให้จิตฟุ้งซ่าน

๘) โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมต้องเข้าสวดอารมณ์ทุกวัน ตามวันและสถานที่ที่จัดให้กับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น และต้องปฏิบัติตามคำสอน และคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์โดยเคร่งครัด

๙) หากมีเพื่อนหรือญาติมาเยี่ยม ห้ามไปคุยในห้องพัก และคุยไม่เกิน ๓๐ นาที และห้ามพบบุคคลภายนอกเข้าพัก หรืออาศัยในที่พัก และห้ามบุคคลต่างเพศเข้าไปในที่พักของตน ควรพบกันที่ ศาลาหน้าวิหาร หรือหน้าสำนักงานแม่ชี

๑๐) หากมีการเจ็บป่วย ควรแจ้งแม่ชีพี่เลี้ยง หรือเจ้าหน้าที่สำนักงานวัด หรือพระวิปัสสนาจารย์ให้ทราบเพื่อจะได้ทำการช่วยเหลือตามลำดับถ้าเจ็บป่วยหรือไม่สบายควรแจ้งแม่ชีพี่เลี้ยงให้ทราบหรือแจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่สำนักงานหากมีปัญหาให้เรียนปรึกษากับพระอาจารย์ผู้สวดอารมณ์ หรือแจ้งแม่ชีเจ้าหน้าที่สำนักงาน

๑๑) พึ่งเว้นการใช้โทรศัพท์ ตลอดอยู่ปฏิบัติธรรมเมื่อเข้ารับกรรมฐาน ให้นำโทรศัพท์มือถือฝากไว้ที่สำนักงานแม่ชี/สงฆ์และควรงดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด ตลอดถึงการงดใช้เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ (เกมส์) กล้องถ่ายรูป เพราะจะทำให้เกิดความกังวลใจ ทำลายสมาธิตนเอง และบุคคลอื่น เป็นเหตุทำให้จิตฟุ้งซ่านไม่ควรโทรศัพท์ติดต่อกับทางบ้าน (ที่ทำงานหรือเพื่อนๆ) เพราะจะก่อให้เกิดความฟุ้งซ่านถ้ามีความจำเป็นต้องใช้โทรศัพท์ก่อนที่จะลากลับบ้าน หรือป่วยเพื่อโทรติดต่อให้ผู้ปกครองมารับ สามารถขออนุญาตใช้โทรศัพท์ได้ ณ สำนักงานของวัด ณ จุดรับฝากโทรศัพท์

๑๒) ก่อนจะกลับบ้าน ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมควรทำความสะอาดที่พัก/กุฏิ ส่งชุดเครื่องนอน ผ้าห่ม ปลอกหมอน ให้เรียบร้อย ผู้มาใหม่จะได้ใช้ห้องพักที่สะอาดเช่นกัน

๑๓) เมื่อมีความประสงค์จะเข้ามาปฏิบัติธรรม จะต้องลงทะเบียน กรอกข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษร ตามเอกสารที่ทางสำนักงานวัดเตรียมไว้ให้ พร้อมแนบหนังสือใบสุทธิ(สำหรับพระสงฆ์ / สามเณร) บัตรประจำตัวประชาชน (Thai National ID Card) (พร้อมผู้รับรองความประพฤติ ๑ ท่าน และเซ็นรับรอง พร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่ติดต่อได้สะดวก) หรือถ้าอยู่ในการปกครองของเจ้าอาวาส-เจ้าสำนัก ให้นำหนังสือรับรองจากเจ้าอาวาส เจ้าสำนักมาแสดงด้วย

๑๔) เจ้าหน้าที่จะให้คำแนะนำสถานที่พัก/กุฏิ สถานที่รับกรรมฐาน เวลา/สถานที่ปฏิบัติ สถานที่รับประทานอาหาร(หรือหอนั่ง) และกิจวัตรประจำวัน สำหรับวันแรก และวันต่อไป

๑๕) เจ้าหน้าที่ นำพาผู้มาปฏิบัติธรรมวันแรก เข้ารับกรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์ (พระครูภาวนาวิรัช เจ้าอาวาส) พร้อมสาธิตวิธีการปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ในเวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. (ผู้มาใหม่) ทบทวนการปฏิบัติหรือการกำหนดกราบสติปัญญาให้เข้าใจ

๑๖) ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม เมื่อครบกำหนดเวลา ที่ตนเองอธิษฐาน ลากลับบ้าน/ทุกวัน เวลา ๐๖.๓๐-๐๗.๐๐ น. เพื่อทำพิธี (๑) ขอมหาโทษชั้นห้าโกฏฐาก (๒) สมทานศีล ๕ (๓) ขอมหาโทษต่อครูอาจารย์ ฟังธรรมโอวาท กรรมฐานกับชีวิตที่มีคุณค่าพัฒนาตนเอง

๑๗) สำหรับผู้มีมหากุศลจิตศรัทธา จะทำบุญชำระหนี้สงฆ์ บำรุงวัดหรือ เป็นเจ้าภาพอาหารเช้า เพล สามารถทำบุญได้ที่เจ้าอาวาส (พระครูภาวนาวิรัช) หรือพระวิปัสสนาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่สำนักงานแม่ชี เพื่อรับใบอนุญาตนโมทนาบัตร

ถ้าไม่ทำตามระเบียบนี้ เจ้าหน้าที่ของวัดมีสิทธิ์ให้ออก และจะไม่พิจารณาเข้าอยู่วัดในครั้งต่อไป

๔. พิธีสมานานรับกรรมฐาน

ก่อนโยคาวจรจะเข้าปฏิบัติธรรม ที่สำคัญคือ ต้องตัดความกังวลใจออกไปทั้งหมด คือ ตัดปิลิโพธิ^{๑๐๙} ๑๐ ประการ (๑) อาวาสปิลิโพธิ คือ มีความกังวลเกี่ยวกับวัด / กิจนิมนต์ (กรณีเป็นพระสงฆ์ หรือสามเณร) หรือห้วงบ้านเรือนที่อยู่อาศัย (กรณีเป็นฆราวาส) (๒) กุลปิลิโพธิ คือ มีความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติที่มีอุปการะหรืออุปภูษา (๓) ลากปิลิโพธิ คือ มีความกังวลเกี่ยวกับลากสักการะต่างๆ (๔) คณปิลิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์ หรือหมู่คณะที่ต้องรับผิดชอบหรืออยู่ร่วมกัน (๕) กัมมปิลิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับการก่อสร้างหรือการงาน (๖) อัถธานปริโพธ คือ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลด้วยกิจ (๗) ญาติปิลิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่จะต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วยเป็นต้น(๘) อาพาธปิลิโพธิคือ มีความกังวลด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ/ป่วยของตนเอง (๙) คันถปิลิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเช่น ต้องหยุดพักไว้ก่อน แม้จะถึงเวลาสอบก็ตาม (๑๐) อิทธิปิลิโพธิคือ มีความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปลุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม

เมื่อตัดปิลิโพธิได้แล้ว โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมพร้อมที่จะเข้าสู่สำนักวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับ คือ โยคาวจรผู้มาใหม่สมานานศีล ๘ ผู้ลากลับบ้านสมานานศีล ๕ ส่วนพระภิกษุสงฆ์แสดงอาบัติ สามเณรสมานานศีล ๑๐ โดยเตรียมพานดอกไม้ ๔ พาน พานที่ ๑ เป็นพานชั้น ๕ โกฎฐาก ประกอบด้วยรูป ๕ ดอก เทียน ๕ เล่ม และดอกไม้ ๕ ดอก (ใช้ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) และอีก ๓ พาน ประกอบด้วย รูป ๒ เทียน ดอกบัว ๒ ดอก (ใช้ดอกบัวหรือดอกไม้สีขาว) สำหรับภิกษุสงฆ์ที่จะลาจะใช้ ๓ พาน

๑. พิธีสมานานรับกรรมฐาน ขั้นตอนที่ ๑

พานที่ ๑ การขอมาชั้น ๕ โกฎฐาก ถ้าพระโยคาวจรมีหลายคน ให้ส่งตัวแทนเป็นผู้ถือชั้น ๕ โกฎฐาก มือทั้งสองรวมตรงที่คอปานดอกไม้ ยกไว้ระดับระหว่างคิ้วทั้งสอง จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะกล่าว“นะโม” ๓ จบ ตามด้วยบทที่ว่า “นะมามิ พุทธังคุณะสาครันตัง, นะมา

^{๑๐๙} พระราชพรหมจารีย์ (ทอง สิริมงคล), คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (ม.ป.ป., ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๒๒.

มิธัมมัง มุณิราชาเทสิตัง, นะมามิ สังฆังมุณิราชาสวาทัง,นะมามิ กัมมัฏฐานังนิพพานาธิคะมุปายัง ,นะมามิ กัมมัฏฐานะทายะกาจะริยัง,นิพพานะมัคคะเทสะกัง สัพพัง โทสังฆะมันตุ โนฯ”^{๑๑๐}

เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ กล่าวจบแล้ว ให้ตัวแทนโยคาวจรผู้ที่ถือพานดอกไม้ น้อมยกไปถวายที่โต๊ะหมู่บูชา แล้วกลับมานั่งที่เดิม พระโยคาวจรหรือโยคีผู้มาใหม่ กราบแบบ เบญจางค์ประดิษฐ์ บูชาคุณพระรัตนตรัยโดยพร้อมเพียงกัน ๓ จบ จากนั้นพระวิทยากร หรือแม่ชีที่เลี้ยงจะนำไหว้พระ โดยกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยโดยพร้อมกัน ว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธกะคะวา, พุทธังกะคะวันตังอะภิวาเทมิ.(กราบ)

สวากขาโตกะคะวะตา ธัมโมธัมมังนะมีสะสามิ. (กราบ)

สุปฏิปันโน กะคะวะโตสวาทะสังโฆสังฆังนะมามิ.(กราบ)

๒. พิธีสมานาถนรับกรรมฐานขั้นตอนที่ ๒

พานที่ ๒ เป็นพานขอศีล อารธนาศีล ๘ (สำหรับโยคาวจรที่ลากลับบ้านให้รับศีล ๕ พระโยคาวจรหรือตัวแทนถือพานด้วยสองมือ รวบที่คอพานดอกไม้ ยกสูงระดับอกแล้วเดินเข้าเพื่อ น้อมถวายพานแด่พระวิปัสสนาจารย์และถอยเข่ากลับมานั่งที่เดิม จากนั้นโยคาวจรที่มาใหม่ กราบแบบ “เบญจางค์ประดิษฐ์” เพื่อบูชาคุณศีลของตนเอง ๓ ครั้ง พร้อมทำการสมานาถนศีล ๘ สำหรับโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม และสมานาถนศีล ๕ สำหรับโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์ลากลับบ้าน โดยกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีที่เลี้ยง ตามลำดับ ดังนี้

พระวิทยากร หรือแม่ชีที่เลี้ยง นำพระโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมสมานาถนศีล ๘ โดยพร้อมเพียงกัน กล่าวตามว่า

มะยัง ภันเต ติสระณณะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระณณะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระณณะ สะหะ อัญญะ สีลา นียาจามะ”

(ถ้าคนเดียวใช้คำนำหน้าจาก “มะยัง” เป็น “อะหัง” และเปลี่ยนคำลงท้ายจาก “นียาจามะ” เป็น “นียาจามิ”).และรับศีล ๘ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

อะพรหมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทียามิ.

วิกาละโภชะนาเวระมะณีสิกขาปะทังสะมาทียามิ.

^{๑๑๐} ฝ่ายกจิการนิสิต มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่, คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัดน.ส.ทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๔๒). หน้า ๑๕๐.

นี้จักคีตะ วาทีตะวิสุกะ ทัสสนะ มาลาคันธะวิเลปะนะ ธารณะมัตถะนะวิภู
 สนะภูฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

และให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “อิมานิ อัญญะสิกขาปะทานิ
 สะมาதியามิ” (๓ จบ)

สำหรับโยคาวจรผู้จะลาศีล ให้กล่าวคำอาราธนาศีล ๕ สมาทานว่า
 มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

(ถ้าคนเดียวใช้คำนำหน้าจาก “มะยัง” เป็น “อะหัง” และเปลี่ยนคำลงท้าย
 จาก “นียาจามะ” เป็น “นียาจามิ”).และรับศีล ๕ ดังนี้

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

กาเมสุมิฉาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

สุราเมระยะมัตถะปะมาทัฏฐานาเวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

และสำหรับโยคาวจรใหม่ผู้รับกรรมฐานให้กล่าวคำอาราธนาศีล ๘ สมาทานว่า
 มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลา นียาจามะ.

พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า “สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,
 สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโรธะเย ฯ”

หลังจากรับสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เรียบร้อยแล้ว โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม
 กราบเบญจางค์ประดิษฐ์ เพื่อบูชาปาริสุทธิศีล คุณศีลของตนเอง ๓ ครั้ง โดยพร้อมเพียงกัน

๓. พิธีสมาทานรับกรรมฐานขั้นตอนที่ ๓

พานที่ ๓ เป็นพานขอรับกรรมฐาน

ให้โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมตัวแทนถือพานดอกไม้ ใช้มือทั้งสองรวบที่คอกพานโดยยกพาน
 ดอกไม้ให้สูงระหว่างคิ้ว แล้วเดินเข้าเข้าหาพระวิปัสสนาจารย์เพื่อน้อมถวายพานแต่พระวิปัสสนา
 จารย์พร้อมกล่าวคำเพื่อขอมอบกายถวาย ต่อพระวิปัสสนาจารย์ ตามพระวิทยากร หรือแม่ชีที่เลี้ยง
 ดังนี้ว่า

อิม่าหังกะคะวา, อัตตะภาวัง, ตุมหากัง ปะริจจะขามิ^{๑๑๑} ฯข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ ขอมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์.”

อิม่าหัง อาจะริยะะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ฯข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูอาจารย์ เพื่อจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป”

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานังเทหิ ฯข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพานต่อไป

พร้อมกล่าวคำแผ่เมตตาจิตพึงตั้งจิตที่มีความปรารถนาดีต่อตนเองให้มีความสุข และสัพพะสัตว์ให้มีความสุข อันหาประมาณมิได้ ตามพระพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อะหังสุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพพะยาปชโณโหมิ, อะนีโฆโหมิ, สุขี อัตตานิัง ปะริหะรามิ. ฯ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขปราศจากทุกข์ไม่มีเวรไม่มีภัยไม่มีความพยายบาท ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อนขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข รักษาตนอยู่เถิด.”

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ ฯขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน ตลอดถึงเทพบุตร เทพธิดา ทุก ๆ พระองค์ พระภิกษุสามเณร และผู้ปฏิบัติธรรมทุกๆ ท่าน จงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด.

กล่าวคำ เจริญมรณานุสสติ เพื่อเป็นการฝึกหรือการทำความเข้าใจชีวิตจริง ว่า ทุกคนทุกชีวิตต้องตายด้วยกันทั้งสิ้น ระลึกถึงความตาย ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต พร้อมกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อัทธูวัง เม ชีวิตัง^{๑๑๒}” ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายของเราแน่นอน เราต้องตายแน่ เพราะชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด เป็นโชคอันดี ที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสบัดนี้ไม่เสียที ที่ได้เกิดมา พบพระพุทธศาสนา”

กล่าวคำ สัจจะอธิษฐาน เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมให้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาโดยการตั้งจิตอธิษฐาน เสริมสร้างบารมี ด้วยสัจจะวาจาให้เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อที่จะมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรม โดยกล่าวตามพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “เยเนวะ ยันติ, นิพพานัง, พุทธาเตสฺสัจจะ, สาวะกา, เอกาย เนนะ, มัคเคนนะ, สติปฏฺฐานะ, สฺญญินาฯ” พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วกันแล้วว่า ได้แก่สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูอาจารย์ว่า ตั้งแต่นี้ต่อไป ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

^{๑๑๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, **วิคัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ผู้แปล สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถร)สภะ ผู้แปล และเรียบเรียง ตูรายละเอียดยใน วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘;, สารตถ .ฎีกา (ไทย) ๓/๔๑๘.

^{๑๑๒} วิ.อ. (ไทย) ๓/๓๓๘;, สารตถ .ฎีกา (ไทย) ๓/๔๑๘

กล่าวคำ บูชาพระรัตนตรัยเพื่อความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม ทำให้จิตมีความมั่นคง เกิดพลังศรัทธาในพระรัตนตรัย ผู้ปฏิบัติใหม่ก็ควรที่จะเอาคุณพระรัตนตรัยมาเป็นที่พึ่ง ที่อาศัย ระลึกเช่นกัน พร้อมกล่าวตามพระวิทยากร หรือแม่ชีพี่เลี้ยงดังนี้ “อิมายะ อัมมานุอัมมะ ปฏิบัติ ยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ฯ” ข้าพเจ้าขอบูชาคุณพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรม ตามสมควรแก่ ธรรม คือ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้า ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ ฯ

๔. พิธีสมานาภิกรรมฐานขั้นตอนที่ ๔

พานที่ ๔ เป็นพานขอขมาโทษ ต่อพระวิปัสณาจารย์ หรือครูอุปัชฌาย์อาจารย์ บางครั้งในอดีตอาจจะเคยสร้างอกุศลกรรมเอาไว้ที่มีต่อกันและกัน ไม่น่าก็น้อยดังนั้นธรรมเนียม จารีตประเพณีนิยม จึงต้องกล่าวคำขอขมาโทษต่อพระวิปัสณาจารย์ หรือครูอุปัชฌาย์อาจารย์ เพื่อ มิให้เป็นเครื่องก้างกั้น มิให้เป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อความก้าวหน้าพัฒนาต่อการ ปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานต่อไป โดยกล่าวตามพระวิทยากรหรือแม่ชีพี่เลี้ยง ดังนี้ “อาจารย์เอ ปะมา เเทนนะ, ทวารัตตะเยนะกะตัง, สัพพัง อะปะราทัง, ขะมะตุ โน ภันเต” .

พระวิปัสณาจารย์กล่าวว่า “อะหัง โว ตุมเหหิปีเม ขะมิตัพพัง.

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “ชะมามะ ภันเต.” (ถ้าคนเดียวให้กล่าวดังนี้ “อาจารย์เอ ปะมา เทนนะ, ทวารัตตะเยนะกะตัง, สัพพัง อะปะราทัง, ขะมะตุ เม ภันเต).

พระวิปัสณาจารย์กล่าวว่า “อะหัง โว ตุมเหหิปีเม ขะมิตัพพัง”

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวว่า “ชะมามะ ภันเต” (ถ้าคนเดียวกล่าวว่า ชะมามิ ภันเต”

๕. การให้โอวาทกัมมัฏฐาน

เมื่อพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม เข้าพิธีรับกรรมฐานในขั้นตอนที่ ๔ แล้ว พระวิปัสณาจารย์จะแสดงธรรมให้โอวาท หรือให้กรรมฐานเพื่อสอนและแนะนำหลักการปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติธรรม วิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อนุโมทนากับคณะศรัทธาเจ้าภาพ เป็นการเพิ่มกำลังแห่ง การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ดังจะได้ให้โอวาทต่อไปนี้ “ในปัจจุบันสมัยนี้ การปฏิบัติธรรม วิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง ที่พุทธบริษัทได้เห็นความจริง ในชีวิต โดยที่ทางโลกมีชีวิตในการครองเรือนถึงจุดอึดตัว ทางตันไปไม่ได้แล้ว เพราะเหตุแห่งอำนาจ กิเลสตัณหา มีวัตถุกาม และกิเลสกาม เป็นต้น ทำให้ชีวิตมีแต่ทุกข์ๆ นี้ไม่มีที่สิ้นสุด เห็นว่าชีวิตมี ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกข์มาปรากฏแล้วแต่ในทางพระพุทธศาสนา มีวิธีการ ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ได้ โดยการปฏิบัติธรรมวิปัสณากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ ว่าการบูชาด้วยดอกไม้ ธูป เทียนเป็นสิ่งที่ดี แต่พระพุทธองค์กล่าวสรรเสริญการปฏิบัติบูชา ในคุณพระรัตนตรัย มีพระธรรม

และวินัย ซึ่งเป็นที่พึ่งอาศัย เป็นที่ระลึกอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ เพื่อให้เราพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นทางปฏิบัติไปสู่เป้าหมาย คือ ความพ้นจากทุกข์ มี มรรค ผล นิพพาน

โยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่ได้ตั้งใจมาปฏิบัติ ด้วยเหตุประเดี๋ยวกี่ตาม หรือมีแรงจูงใจ มีแรงบัลดาลใจศรัทธาในการปฏิบัติธรรมทำให้ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรม แต่การปฏิบัติจะมีความก้าวหน้าสำเร็จผลนั้น ซึ่งประกอบด้วยธรรมคือ อิทธิบาท ๔ หมายถึงคุณเครื่องแห่งความสำเร็จ (๑) มีฉันทะ คือมีความพึงพอใจที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ ด้วยความเต็มใจ ด้วยความพอใจในสิ่งนั้นๆกระทำอย่างมีความสุข (๒) วิริยะ คือมีความพากเพียร มีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง มีความขยันแต่สิ่งทีตนเองได้กระทำด้วยความพึงพอใจในสิ่งนั้นๆ อย่างเต็มที่เต็มความสามารถด้วยความเพียรอย่างไม่ย่อท้อ (๓) จิตตะ คือ มีจิตใจที่ตั้งมั่น คอยสนใจ เอาใจใส่เป็นพิเศษในสิ่งทีตนเองกระทำอยู่อย่างไม่ลดละ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลน มีจิตจดจ่อต่อสิ่งนั้นเป็นสมาธิ (๔) วิมังสา คือ หมั่นพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบ หาเหตุผลหาเหตุปัจจัย วิธีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับ สภาพธรรมตรงตามความเป็นจริง เห็นเป็นเพียงสภาวะ ย่อมก้าวพ้นจากอุปสรรคทั้งปวงไปด้วยดีไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดๆ จะต้องมอิทธิบาทนี้ เป็นหลักแห่งการปฏิบัติงานนั้น เป็นไปด้วยธรรม นำความสุขมาให้ชีวิตสมบูรณ์

หลักธรรมอีกประการหนึ่ง คืออินทรีย์ ๕ พละ ๕ ซึ่งรวมกันแล้วและควรปรับอารมณ์ทั้งสองให้พอดีกัน ก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมนั้นมีความก้าวหน้าตามลำดับ เช่นกำลังแห่งศรัทธา กำลังวิริยะ กำลังสติ กำลังแห่งสมาธิ และกำลังแห่งปัญญา แต่ยังคงมีความสมบูรณ์พร้อมด้วยสัปปายะมีความพร้อมทุกอย่าง เช่น อาหารสมบูรณ์ อากาศเย็นสบาย สถานที่สิ่งแวดล้อมเงียบสงบ สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีกัลยาณมิตร อยู่ในเมืองพุทธศาสนา ย่อมตัดความกังวลใจทุกสิ่งทุกอย่างออกไป มีความเคารพภักดีกา เป็นคนว่าง่าย เลี้ยงง่าย สงบเสถียร สุขภาพอ่อนโยน สำรวมอินทรีย์กาย วาจา ใจ ตั้งอยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ซึ่งศีลเป็นปัจจัยให้เกิดจิตบริสุทธิ์ ก่อให้สมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง สำรวจตรวจสอบ กาย ใจ ตนเองอยู่เสมอ รู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ยอมรับความจริง มีสติ มีความเพียรกำหนด มีปัญญาพิจารณาอย่างละเอียด ใช้โยนิโสมนสิการ พิจารณาทุกสิ่ง ทุกอย่างด้วยความรอบรู้ มีสติขั้นกำหนดรู้ให้ละเอียด มีการกำหนดขั้นพิจารณาพระไตรลักษณ์ และมีสติตรวจสอบอาการปรากฏทางกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเราประหान แยกรูป แยกนาม กำหนดสติภาวนาเพื่อตัดละกิเลส มีตัณหา ๓ อุปาทานชั้น ๕ กำหนดถูกต้อง ก็พ้นความสงสัย รู้ชัดว่าทางนี้ถูก ทางนี้ผิด ละทางผิด ยึดทางถูก สมบูรณ์ด้วยอินทรีย์ ๕ พละ ๕ นำเข้าสู่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีศรัทธา มีความพร้อมทุกอย่างต่อการปฏิบัติธรรม จะส่งผลต่อการปฏิบัติ ให้พัฒนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาไม่นาน ย่อมประสบผลสำเร็จแน่นอน แต่ถ้าหากยังไม่สมบูรณ์พร้อมดังที่กล่าวมา ก็จะเป็นอุปนิสัยสามารถพัฒนาได้ แต่ต้องมีความอดทนอย่างยิ่ง และพยายามเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติให้มากขึ้น เราก็สามารถเข้าถึง ธรรมของพระพุทธเจ้าได้ ทำให้คุณภาพชีวิตของเรา มีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว ทำให้มีความสุข ความเจริญทั้งทางโลก และทางธรรม อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน^{๑๓๓} ว่าผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน^{๑๓๔} นี้ตลอด ๗ ปีผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง๒ ผลอันใดอันหนึ่งคือ พระอรหันต์ตผลในปัจจุบันชาตินี้^{๑๓๕} หรือเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี^{๑๓๖}

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน^{๑๓๗} ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสมีประโยชน์ ๕ ประการคือ(๑)ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ (๒)ดับความเศร้าโศกเสียใจพิโรธได้ (๓)ดับความทุกข์ทางกาย ดับความทุกข์ทางใจได้ (๔)เข้าถึงอริยสัจ^{๑๓๘} คือเข้าสู่กระแสแห่งพระโสดาบัน (๕) ทำให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

๖. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการสาธิตการกำหนดสติระลึกรู้ และสาธิตการกราบสติปัฏฐาน^{๑๓๙} โดยคณะพระวิทยากร ผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ หรือแม่ชีพี่เลี้ยง แนะนำวิธีการกำหนดสติภาวนา อย่างละ ๓ ทนอ เป็นการเบื้องต้น (ต้นแบบ) เพื่อเป็นแนวทางอันเดียวกันในการปฏิบัติธรรมของโยคาวจรผู้ปฏิบัติธรรม ณ ซึ่งสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการปฏิบัติตามลำดับ คือ กราบสติปัฏฐาน/ยืนสมาธิ/เดินจงกรม/นั่งสมาธิ โดยให้คำแนะนำโดยเน้นสติกำหนดรู้ตามอาการที่ปรากฏตามความเป็นจริง คือ รูปนาม หรือชั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ปริกรรมภาวนา โดยกำหนดสติให้ทันปัจจุบันขณะ เป็นสติปัฏฐาน^{๑๔๐} เป็นวิปัสสนา^{๑๔๑} ภาวนา โดยอาศัยองค์คุณ ๓ คือ (๑) อาตาศิวมีความเพียร (๒) สัมปชัญญะคือผู้ประกอบด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม (๔) สติคือ ประกอบด้วยสติกำกับกายเวทนา จิต และธรรม ด้วยสติพิจารณาเห็นด้วยปัญญา ธรรมดว่าปัญญาพิจารณาเห็นของผู้เว้นจากสติด้อมมีไม่ได้ ดังนั้นต้องมีสติกำหนดตามความเป็นจริง คือรูปนาม ชั้น ๕ มาเป็นอารมณ์กรรมฐาน โดยกำหนดรู้ถึงอาการ (ที่ปรากฏ/ที่ตั้งสติ) ระลึกรู้ถึงอาการที่ปรากฏของรูป(กองแห่งรูป) รู้สึกการเคลื่อนไหวทุกขณะๆ จิตรับรู้เป็น(นาม) คือรู้สึกจริงๆ ที่เป็นอยู่ สติคอยตามระลึกอย่างสนใจเป็นพิเศษ จิตต้องแนบแน่นอยู่กับอาการที่ปรากฏ ในฐานทั้ง๔ คือกายเวทนาจิตธรรม คือรู้ตัวทั่วพร้อม (แต่

^{๑๓๓} ที.ม.อ. (แปล) ๒/๒/๓๐๐/๒๕๔-๒๕๗.; ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (แปล) ๑/๑/๑๕๑/๖๒๙-๖๓๐.; ขุ. ปฎิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๒๖/๘๐๔.; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

^{๑๓๔} ขุ.ปฎิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๒๖-๗๓๐/๘๐๔-๘๑๒.

^{๑๓๕} ขุ.ปฎิ.อ. (แปล) ๗/๒/ ๗๓๑-๗๓๖/๘๑๓-๘๒๐.

กำหนดทีละอย่างที่มาปรากฏชัดมากที่สุด กำหนดอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการนั้นๆ ดับไป หายไป) ที่สำคัญห้ามปรุงแต่งอารมณ์ หรือห้ามส่งจิตคิดไปถึงอดีต หรืออนาคต (คือตัณหาและทิฐิ) แต่ให้สนใจ ตั้งใจ เอาใจใส่ในการกำหนดสติ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้นดังที่กล่าวมานี้ คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง

๒.๔ บทบาทพระสงฆ์กับการจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมในวัด

๑) พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน”^{๑๑๖} สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาวัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มีมานะทิฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดโทษทุกข์ตามมาเป็นสายโซ่ดังปฏิจจนุปบาทที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของมนุษย์ สุขทิพย์ สุขในฌาน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

๒) พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือเรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน”^{๑๑๗} สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

๓) พระปัญญานันทโธ ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น”^{๑๑๘} สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจัยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและ

^{๑๑๖} พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๑๑๗} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

^{๑๑๘} ปัญญานันทโธ, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

ใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจัยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

๔) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความรู้และความเข้าใจในทาง พระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ”^{๑๑๙} ว่า ความรู้ที่แท้จริงใน พระพุทธศาสนาคือความรู้ที่สามารถทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ มุ่งเน้นความรู้หรือปัญญาที่มองเห็น สภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง ความรู้มีหลายระดับแบ่งเป็นความรู้ระดับโลกียะ คือ ความรู้ทางโลก ประกอบด้วยความรู้ระดับการรับรู้ (วิญญาณ) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความเชื่อ หรือความเห็น (ทิวฐิ) ความสามารถพิเศษของจิต (อภิญา) และการหยั่งรู้สภาวะต่างๆตามความเป็น จริง (ญาณ) ส่วนความรู้ระดับสูงคือความรู้ระดับโลกุตตระ เป็นความรู้ที่อยู่เหนือโลก คือการพ้นจาก ความทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่ภาวะพระนิพพาน ความรู้ในทางพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา ๓ ประการ ประกอบด้วย สุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา คือ ความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณา และภาวนามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์และการ ปฏิบัติ ความรู้ในระดับโลกียะสามารถเกิดจากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง แต่ความรู้ในระดับสูงสุดคือ ความรู้ระดับโลกุตตระนั้นได้มาจากภาวนามยปัญญาคือการลงมือปฏิบัติเท่านั้น

๕) ชรีณี เดชจินดา กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคล ที่มีต่อ สิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกพอใจจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการของ บุคคล ได้รับการตอบสนองหรือบรรลุจุดมุ่งหมายในระดับหนึ่ง ความรู้สึกดังกล่าวจะลดลงได้หรือไม่ เกิดขึ้น หากความต้องการหรือจุดมุ่งหมายนั้นไม่ได้รับการตอบสนอง^{๑๒๐}

๖) สุภาพร ภัทรกุล ได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึก หรือทัศนคติด้าน บวก ของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสิ่งนั้นสามารถสนองความต้องการแก่บุคคล นั้น ได้ ทั้งนี้ ความพึงพอใจของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันตามค่านิยมและประสบการณ์ที่ ได้รับ จากความหมายของความพึงพอใจที่บุคคล และนักวิชาการต่าง ๆ ดังกล่าว^{๑๒๑}

๒.๔.๑ พระสงฆ์มีภารกิจสำคัญ ๖ ด้าน

พระสงฆ์ คือ หมู่สาวกผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หน้าที่ของพระสงฆ์ มีทั้ง หน้าที่หลักและหน้าที่รอง ซึ่งล้วนแต่เป็นกิจที่พระสงฆ์ไม่อาจเลี่ยงได้ การจะปฏิบัติกิจใด ๆ ก็ตามต้อง

^{๑๑๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๙.

^{๑๒๐} ชรีณี เดชจินดา, “ความพึงพอใจต่อผู้ประกอบการต่อศูนย์บริหารจำกัดกากอุตสาหกรรม แขวง แสมดำ เขตบางขุนเทียน จังหวัดกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต , สาขา สิ่งแวดล้อม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๕)

^{๑๒๑} สุภาพร ภัทรกุล, “ความพึงพอใจของผู้ประกันตนที่มีต่อบริการทางการแพทย์ของ สถานพยาบาล รัฐบาลในจังหวัดชลบุรี”, รายงานการวิจัย, (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๙).

ไม่ละเลยการประพฤติในส่วนที่เรียกว่า “พรหมจรรย์” ซึ่งเป็นความประพฤติเพื่อความประเสริฐ เพื่อบรรลุถึงความสิ้นกิเลส โดยประพฤติให้เป็นไปตามพุทธบัญญัติและต้องเอื้อเพื่อ ไม่ละเมิดพุทธอาณัติ อันเป็นข้อห้ามมิให้ประพฤติ หรือเรียกว่าประพฤติให้เป็นไปตามพระธรรมวินัย ซึ่งถือว่าหน้าที่นั้นเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์ เพราะพระธรรมวินัยนี้เป็นหน้าที่หลักการของพระพุทธศาสนาได้ทั้งหมด จึงถือได้ว่าการปฏิบัติตามพระธรรมวินัยเป็นหน้าที่แรกของสงฆ์ในพระพุทธศาสนา และเป็นหลักข้อกำกับควบคุมการกระทำหน้าที่อื่น ๆ ได้ทั้งหมดของพระสงฆ์ ซึ่งหน้าที่ที่สำคัญนั้นมี ๔ ประการ ได้แก่

๑. หน้าที่ในการศึกษาธรรม
๒. หน้าที่ในการปฏิบัติธรรม
๓. หน้าที่ในการเผยแผ่ธรรม
๔. หน้าที่ในการรักษาธรรม

นอกจากพระสงฆ์ได้ทำหน้าที่หลักทั้ง ๔ ประการแล้ว พระสงฆ์ยังมีหน้าที่ที่ต้องคำนึงถึงอุปการคุณของคฤหัสถ์ โดยปฏิบัติต่อคฤหัสถ์ ๕ ประการ ได้แก่

๑. ห้ามปรามจากความชั่ว
๒. (สั่งสอน)ให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันงาม
๔. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ไม่เคยฟังไม่เคยรู้
๕. บอทางสวรรค์ให้ (สอนวิธีดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ)

หน้าที่ของพระสงฆ์โดยพระธรรมวินัย

หน้าที่โดยพระธรรมวินัย หมายถึง หน้าที่พระธรรมวินัยโดยตรง รวมทั้งหน้าที่ที่คณะสงฆ์กำหนดให้ โดยมีดังต่อไปนี้

๑. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ โดยที่ต้องรักษาคือ จาตุปาริสุทธิศีล เช่น ปาฏิโมกขสังวรศีล อิทธิยสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจัยสันนิตศีล
๒. ทำกิจวัตรต่างๆให้ครบถ้วน กล่าวคือ ข้อปฏิบัติที่ต้องทำเป็นประจำ
๓. ศึกษาไตรสิกขา อันได้แก่ สีสสิกขา คือ การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย จิตตสิกขา คือ การทำจิตให้สงบ ปัญญาสิกขา คือ การใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา
๔. บริหารคณะสงฆ์ตามตำแหน่งหน้าที่ พระภิกษุที่อุปสมบทแล้วหลายพรรษาและมีความรู้ทางพระธรรมวินัยพอสมควร มักจะได้รับการแต่งตั้งเป็นผู้บริหาร ซึ่งแต่ละตำแหน่งมีหน้าที่ปฏิบัติต่างๆเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ประชาชน
๕. เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางออกไป โดยสามารถกระทำได้ทั้งในวัด นอกวัด แม้แต่การเดินทางไปไหนต่อไหนด้วยอาการสำรวมก็ถือว่าการเผยแผ่ไปด้วย

๖. ปฏิสังขรณ์เสนาสนะ และปูชนียสถานในวัด ซึ่งนอกจากการซ่อมแซมแล้วยังต้องสร้างเพิ่มเติม

๗. สืบต่อพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหน้าที่ที่ติดไปตลอดการครองสมณเพศตลอดชีวิต

หน้าที่ต่อสังคม โดยจะมีทั้งหมด ๗ อย่าง ดังนี้

๑. อบรมให้ประชาชนมีคุณธรรม ไม่ทำความชั่ว รู้จักการนำหลักธรรมพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการที่จะทำกิจกรรมดังกล่าวนี้พระสงฆ์สามารถทำนอกเหนือจากการกระทำปกติ

๒. จัดให้มีการอบรมสมาธิ เพื่อให้ประชาชนมีความสงบในจิตใจและมีความเจริญทางปัญญาสูง

๓. อุปถัมภ์บำรุงโรงเรียนที่อยู่ในวัด และนอกวัด

๔. นำประชาชนมาประกอบพิธีในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

๕. อนุรักษ์ศิลปวัตถุ ปูชนียวัตถุ และปูชนียสถาน และแนะนำประชาชนให้อนุรักษ์ด้วย

๖. แนะนำส่งเสริมให้ประชาชนพัฒนาท้องถิ่น และรักษาสิ่งแวดล้อม

๗. แนะนำประชาชนให้ช่วยกันรักษาป่า และสงวนพันธุ์สัตว์ป่า

หน้าที่ของพระสงฆ์เป็นการแสดงว่าพระสงฆ์นั้นเป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ถ้าในยุคใดพระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวคลาดเคลื่อน ในยุคนั้นประชาชนก็จะขาดความนับถือ สังคมไม่เห็นคุณค่าทางพระพุทธศาสนา และพระพุทธศาสนาก็จะเสื่อมลง แต่ถ้าในยุคใดที่พระสงฆ์ปฏิบัติหน้าที่ครบถ้วน ในยุคนั้นพระสงฆ์ก็จะมีประชาชนนับถือมาก และพระพุทธศาสนาก็จะรุ่งเรือง ซึ่งทำให้เป็นศูนย์รวมทางจิตใจ และเมื่อมีประชาชนมานับถือก็จะสร้างโบราณวัตถุและโบราณสถาน ดังนั้นพระสงฆ์จึงมีความสำคัญในฐานะเป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนาที่สืบต่อพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

ภารกิจที่สำคัญของการบริหารกิจการคณะ สงฆ์ในแต่ละด้าน ดังนี้ ๑) ด้านการศึกษา หมายถึง การจัดการศึกษาปริยัติธรรมและการศึกษาอื่น ๆ อันควรแก่ สมณะ ซึ่งได้แก่ การศึกษาพระปริยัติธรรม หรือการศึกษาธรรมบาลีซึ่งปัจจุบันได้จำแนกเป็นสองส่วน คือ การศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกธรรม บาลีและการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกสามัญ ๒) ด้านการศึกษา สงเคราะห์เป็นการจัดการศึกษาสงเคราะห์แก่ประชาชนทั่วไป ปัจจุบันมีการ ดำเนินการตั้งนี้ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ในวัด โรงเรียนราษฎร์ สงเคราะห์ที่วัด สนับสนุน ๓) ด้านการเผยแผ่ศาสนาธรรม เป็นการเผยแผ่ศาสนาธรรม ดำเนินการใน ๒ ลักษณะ คือ เป็น โครงการปฏิบัติสืบเนื่องและเป็นโครงการเฉพาะกิจปฏิบัติตามนโยบายของรัฐบาล ๔) ด้านการสาธารณสงเคราะห์เป็นงานเกี่ยวกับการสงเคราะห์ชุมชนและสังคมโดยมีวัดและ พระภิกษุเป็นแกน นำ ได้แก่ โครงการอุปสมบทและบรรพชาพระภิกษุสามเณรภาคฤดูร้อน โครงการ สงเคราะห์

พระภิกษุสามเณรและวัดที่ประสพภัยและขาดแคลน วัดและเจ้าอาวาส พระภิกษุเป็นผู้นำในการพัฒนาชุมชนและสังคม เช่น ให้สถานที่เป็นที่จัดประชุมอบรมเยาวชนและประชาชนด้านอาชีพต่าง ๆ การสร้างถนนเข้าหมู่บ้าน การออมทรัพย์ให้สถานที่ที่เป็นแหล่งประปาหมู่บ้าน การสนับสนุนทุนการศึกษา เด็กนักเรียน การช่วยเหลือผู้ป่วยผู้ยากไร้ เป็นต้น ๕) ด้านการสาธารณูปการ เป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัด ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้วัดเอื้อประโยชน์ตามภารกิจของวัดในด้านอื่น ๆ การพัฒนาเหล่านี้ได้แก่ การดูแล บำรุงรักษาสาธิตสมบัติของวัด การดูแลรักษาและก่อสร้างอาคารสถานที่ เช่น พระอุโบสถ เมรุอาคารเรียน หอธรรม กุฏิศาลาการเปรียญ เป็นต้น งานสาธารณูปการแต่ละวัดจะไม่เท่าเทียมกันมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับขนาด เศรษฐกิจ ความต้องการของชุมชนและบารมีของเจ้าอาวาสหรือพระสงฆ์ในวัดเป็นสำคัญ ทั้งนี้ทางวัดจะ ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกรมการศาสนาเป็นบางส่วนเรียกว่า เงินอุดหนุนบูรณะวัด ๖) ด้านการปกครอง งานปกครองของสงฆ์อาศัยพระราชบัญญัติคณะสงฆ์พ.ศ. ๒๕๐๕ แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๓๕ โดยลำดับชั้นการปกครองคณะสงฆ์ไว้ดังนี้มาตรา ๒๐ คณะสงฆ์ต้องอยู่ ภายใต้การปกครองของมหาเถรสมาคม การจัดระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ให้เป็นไปตามที่กำหนดใน กฎมหาเถรสมาคม และกฎมหาเถรสมาคม ฉบับที่ ๑๕ พ.ศ. ๒๕๒๓ ว่าด้วยระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ หมวด ๒ ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ส่วนกลางและหมวด ๓ ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ส่วน ภูมิภาค ๗๔ สรุปได้ว่าการบริหารกิจการคณะสงฆ์ด้านการศึกษา เป็นเรื่องของบุคคลทุกฝ่ายในวัด ได้แก่ เจ้าอาวาส พระภิกษุสามเณร แม่ชีศิษย์วัด ตลอดจนถึง ผู้ที่อาศัยอยู่ในวัด ก็ต้องมีส่วนร่วมในการ บริหารกิจการคณะสงฆ์ด้านการศึกษา เพื่อให้เกิดความเรียบร้อย และให้สอดคล้องกับกฎมหาเถรสมาคม ที่บัญญัติขึ้นในด้านการบริหารกิจการคณะสงฆ์ทั้ง ๖ ด้าน คือ การปกครอง การศาสนศึกษา การเผยแผ่พระพุทธศาสนา การสาธารณูปการ การศึกษาสงเคราะห์และการสาธารณสงเคราะห์

๒.๔.๒ การจัดการจัดการอบรมปฏิบัติธรรมในวัด

๑) อบรมปฏิบัติธรรมในวัด

หลังจากพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติแล้ว ถือเป็นการเสร็จสิ้นพิธีรับพระกรรมฐานอย่างสมบูรณ์ จากนั้นเจ้าหน้าที่จะทำการสาธิตวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้เข้าฝึกปฏิบัติทุกท่าน โดยสอนวิธีการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยในขั้นตอนนี้ เจ้าหน้าที่จะสอนวิธีการฝึกปฏิบัติในขั้นพื้นฐานแก่ผู้ปฏิบัติทุกท่าน หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปฝึกปฏิบัติและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนแตกต่างกันออกไปตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะรับการฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติธรรมจากพระสงฆ์ผู้ดูแลสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ การฝึกอบรมผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจะมีขั้นตอนในการสาธิต เช่นเดียวกับการอบรมผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยทุกประการ โดยจะเริ่มสอนการปฏิบัติในขั้นพื้นฐานแก่ทุก

ท่าน และจะมีการเพิ่มเติมขั้นตอนในการปฏิบัติโดยพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์เป็นรายบุคคลตามความเหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการอบรมเพิ่มเติมในเรื่องประเพณีวัฒนธรรม และมารยาทไทยขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ชาวต่างชาติปรับตัวในการดำรงชีวิตในวัดได้อย่างราบรื่น เช่น สอนการแสดงความเคารพพระสงฆ์และแม่ชี สอนอาการบางอย่างที่ไม่ควรทำ เช่นการยกเท้าขึ้นไปทางพระพุทธรูป เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติมีขั้นตอนการเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เหมือนกัน ในขั้นตอนหลักทุกประการ มีความแตกต่างกันเพียงเล็กน้อยในบางเรื่องเช่น เวลาในการเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน เอกสารที่ต้องใช้ในการลงทะเบียน และการอบรมเพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและมารยาทไทยให้กับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

๒) คำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

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

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

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา หรือเวทนาขันธ์ เช่น การกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์ที่เกิดขึ้นว่า กำลังสุขอย่างไร ทุกข์อย่างไร หรือไม่สุขไม่ทุกข์ คือเฉยๆ ก็รู้ชัดแก่ใจ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต หรือ วิญญาณขันธ์ เช่น การกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่าน สงบหรือไม่สงบ ก็รู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางธรรม คือสัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ สัญญาขันธ์คือความจำได้หมายรู้ สังขารขันธ์คือความนึกคิด เมื่อเราคิดอะไรอยู่ก็ต้องกำหนดรู้ว่าคิดอะไรอยู่ หรือเมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ซึ่งเรียกว่านิรวรณ ก็ต้องกำหนดรู้ในอารมณ์นั้นๆ

นอกจากนี้วัดร่ำเปิง (โตโปทาราม) ยังได้สอนเรื่องประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นการนำพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรมาสอนเป็นหลัก ประโยชน์ในปัจจุบัน (ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์) คือ ร่างกายแข็งแรงจากการเดินจงกรม^{๑๒๒} เพิ่มกำลังสติ^{๑๒๓} ประโยชน์ในภายภาคหน้า (สัมปรายิกัตถประโยชน์) อันผู้ปฏิบัติย่อมจะได้รับหากได้ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทั้งประโยชน์อันจะเกื้อหนุนส่งให้จิตไปในภพที่ดีในชาติถัดไป และประโยชน์ในการพัฒนาปัญญาทำลายความเห็นผิดในด้านต่างๆ ซึ่งถือได้ว่าเป็นประโยชน์จากการปฏิบัติที่สามารถติดตามตัวผู้ปฏิบัติไปยังภพชาติต่อไปได้^{๑๒๔} ประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถประโยชน์) ก็คือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งคำสอนนี้ยึดหลักจากพระไตรปิฎกมาตั้งแต่พระโสภณมหาเถระ (พระมหาสีสะยาตอ) ผู้เป็นอาจารย์ของการปฏิบัติในแนวทางพองหนอ ยุบหนอ ที่วัดร่ำเปิง (โตโปทาราม) ใช้ในการปฏิบัติในปัจจุบัน โดย พระโสภณมหาเถระได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพานว่า

แม้ในพระไตรปิฎกจะมีเรื่องกล่าวถึงผู้ฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังจบ แต่ไม่มีใครบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง ความจริงแล้วทุกคนต้องบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐานอันเป็นทางสายเดียวนี้ เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่าภาวนามยปัญญา ดังนั้น สติปัฏฐานจึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอรหันตสาวกทั้งหลายใน ๔ อสงไขยแสนกัปนี้และกัปอื่นๆ ได้บรรลุความหมดจดจากกิเลสด้วยทางสายเดียวคือสติปัฏฐาน ๔ นี้^{๑๒๕}

กล่าวได้ว่าวัดร่ำเปิง (โตโปทาราม) ได้เน้นสอนถึงประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยอ้างอิงคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก ตั้งแต่ประโยชน์ในปัจจุบันคือประโยชน์จากการเดินจงกรมและประโยชน์จากการเจริญสติ ประโยชน์ในภายภาคหน้าคือประโยชน์ในการพัฒนาปัญญาละความเห็นผิดคือวิปัสสนาทั้ง ๔ ประการ เพื่อส่งจิตไปยังภพภูมิที่ดีขึ้น

^{๑๒๒} ุรายละเอียดใน มูลนิธิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง, เปิดประตูสู่นิพพาน, หน้า ๗๔.

^{๑๒๓} ุรายละเอียดใน กองงานเลขานุการ วัดร่ำเปิง (โตโปทาราม), สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดร่ำเปิง (โตโปทาราม), หน้า ๓๒.

^{๑๒๔} ุรายละเอียดใน คณะลูกศิษย์, ทางสายเอก, หน้า ๒๐๘.

^{๑๒๕} ุรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๙.

ในชาติต่อไป จนถึงประโยชน์สูงสุดอันเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๒.๔.๓ หลักการจัดการอบรมการปฏิบัติธรรม

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แห่งที่ ๒ จังหวัดเชียงใหม่ ได้เผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวคัมภีร์พระไตรปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตรมาอธิบายขยายความให้ถูกต้องตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยวิธีการปฏิบัติ สายพอง ยุบ และมีคำว่า “หนอ” ทุกคำกำหนด เช่น กำหนดลมหายใจ เข้า ออก ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” กำหนดเดินจงกรมว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” และใช้เทคนิคการสื่อสารสมัยใหม่มาประยุกต์ให้สอดคล้องเชื่อมโยงเข้ากับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้เริ่มการเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แพร่หลายตั้งแต่ได้รับการสนับสนุนจากพระเทพสิทธิอาจารย์ องค์ปัจจุบัน คือ

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมงคล) ท่านได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จากครูบาอินทจักรรักษา และครูบาพรหมจักรสังวร เป็นผู้จุดดวงประทีปด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบ (พองหนอ ยุบหนอ) จึงทำให้เกิดแรงศรัทธาที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป จากนั้นท่านก็ได้เดินทางไปศึกษาเรียนรู้ วิปัสสนาที่ประเทศเมียนมา (พม่า) มีพระมหาสีสยาตอผู้เป็นปรมาจารย์ถ่ายทอดวิชาความรู้เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่อมาท่านได้รับคัดเลือกจากพระธรรมราชาวัตร (ฟู อุตตสิโว) วัดพระสิงห์วรวิหารให้เป็นผู้แทนพระสงฆ์ในภาคเหนือ^{๑๒๖} ไปศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับพระภัททันตะ อาสภมหาเถร ธรรมจริยะ และ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ผู้เป็น ปรมาจารย์ ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ที่คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เป็นเวลา ๑ ปี

ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ท่านได้ริเริ่มก่อตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ขึ้นเป็นแห่งแรกที่วัดเมืองมาง ตำบลหายยา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ได้ศึกษามาให้แพร่หลายในหมู่ พระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกา จนในที่สุดการเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้แพร่หลายเป็นที่ยอมรับและเลื่อมใสศรัทธาแก่ประชาชนได้น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง กาลต่อมาท่านก็ได้ขยายขอบเขตการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นที่แพร่หลายจนถึงในปัจจุบันนี้

^{๑๒๖} ฌฐันนัท ประกายสันติสุข, ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมะ: หลักสูตรการพัฒนาวิจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข, (กรุงเทพมหานคร: นันทการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๐-๓๑.

พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) ได้สืบทอดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และเป็นที่ยอมรับแก่พระสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้มีจิตศรัทธาเลื่อมใสในบวรพุทธศาสนา ทั้งชาวไทย ชาวต่างชาติ และกลุ่มคณะ ได้น้อมนำมาประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ ยุบหนอ) ทำให้วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีชื่อเสียงจนถึงปัจจุบันนี้

การเผยแพร่ คำว่า “หนอ” ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

จะกล่าวถึงแนวการสอนพระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ) มีคำว่า “หนอ” ต่อท้ายเสมอ เช่น “พองหนอ ยุบหนอ” “ยืนหนอ” “ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” เป็นต้น เป็นระบบของกัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทยโดยนำกลับมาจากประเทศเมียนมา (พม่า) โดยพระธรรมธีรราชฆณี (โชดก ญาณสิทธิ) เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๖ จึงกล่าวได้ว่าเป็นระบบของกัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นใหม่ แต่สังคมไทยคุ้นเคยกับการกำหนดว่า “พุทโธ” หรือ “สมมา อรหัง” และยังฝังใจว่าคำว่า “หนอ” เป็นของพม่าไม่มีในพระไตรปิฎก ซึ่งความจริงคำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทยแท้ไม่ใช่ภาษาพม่า “หนอ” เป็นคำที่แปลมาจากภาษาบาลีว่า “วต” ปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น คำว่า “หนอ” ดังปรากฏหลักฐานตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหลายแห่ง เริ่มแรกพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมให้กับปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ คือ^{๑๒๗} ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร (สูตรว่าด้วยการหมุนวงล้อธรรม) เมื่อวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แคว้นกาสิ พระพุทธองค์ได้แสดงธรรมให้กับปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ มีใจความว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับเป็นธรรมดา” และทรงทราบว่ โภณทัณฺเฑาะฏะได้ดวงตาเห็นธรรมจึงเปล่งอุทานว่า “อัญญาสิ ะตะ โภ โภณทัณฺเฑาะฏะ แปลว่า “โณณทัณฺเฑาะฏะรู้แล้วหนอ” เพื่อให้ถูกต้องตามพระพุทธดำรัสกัมมัฏฐานสายนี้จึงกล่าวคำว่า “วต” ซึ่งแปลว่า จริงแท้แน่นอน “หนอ” นั้นมาประกอบกับการกำหนด คำว่า “หนอ” มีรากศัพท์มาจากคำว่า “วต” ซึ่งท่านได้วิเคราะห์รูปศัพท์ไว้ว่า วฏฺฐสฺสาร์ ตาเรตตี วโต ธรรมที่หยั่งหมุ่สัตว์ให้พ้นพานการเวียนวายตายเกิดชื่อว่า “วต”^{๑๒๘} แปลว่า “หนอ” หากผู้ปฏิบัติใช้คำกำหนดว่า “หนอ” พ่วงท้ายทุกคำก็จะทำให้หลุดจากการเวียนวายตายเกิด (พ้นทุกข์) ในระดับหนึ่ง เพราะคำว่า “หนอ” เป็นคำกลางๆ สามารถเชื่อมความหมายได้ทุกระดับ ทุกสถานการณ์และทุกอารมณ์ไม่ว่าจะ สุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ เช่น สุขหนอๆๆ “หนอ หยุดการปรุงแต่ง ยึดมั่น พัวพัน” จึงเหมาะที่จะนำมาประกอบกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ผลดีและทำให้จิตมั่นคง ดังในบาลีคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “สุลฺลหิ วต เม” แปลว่า เราได้ดีแล้ว “หนอ” อธิบายว่า คำสั่งสอนหรือความเป็นมนุษย์ที่เราได้แล้วนี้อันใด สิ่งนั้นเป็นอันเราได้ดีแล้ว “หนอ”

^{๑๒๗} นักธรรม และธรรมศึกษา ชั้นตรี, **พุทธประวัติ ฉบับมาตรฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: คณะอาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๗), หน้า ๔๕-๔๖.

^{๑๒๘} พุทธโฆสเถระ วจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาพรสการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘๘.

พระธรรมธีรราชกุมารี (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวถึงประโยชน์ของคำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้าเพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันจุใจไฟนีออน ตามปกติไฟนีออนก็มีแสงสว่างติดอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยังมีแสงสว่างมากขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า ข้อนี้ฉันใดขณิกสมาธิก็ฉันนั้น ตามปกติเวลากำหนด “พองยุบ” ก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเพิ่มคำว่า “หนอ” เข้าไปอีกสมาธิก็มีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิมเป็นหลายเท่าเมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่ายเพราะปัญญามีสมาธิเป็นหลักเป็นป็นพื้นฐาน หรือมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ที่จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้น คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับค้นรูปนามเป็นระยะ ให้ขาดตอน ให้ขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๒.๔.๔ ความสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบ ๓ ประการดังนี้ คือ

อาตปปี ความเพียร ได้แก่ สัมมาวายามะในมรรค ๘ หมายถึง ความเพียรระวังบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

สัมปชาโน ความมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ปฏิบัติ หรือความรู้เท่าทันปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้น หรือการรู้ธรรมที่กำลังเกิดขึ้น^{๑๒๙}

สติมา มีสติ คือ ระลึกได้อยู่เสมอไม่หลงไปสู่อารมณ์อื่นที่มีได้กำหนดพิจารณาอยู่ เมื่อกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยองค์ธรรมทั้ง ๓ คือ อาศัย อาตปปี สัมปชาโน สติมา อยู่ย่อมกำจัดอกิขมา และ โทมนัสในโลกเสียให้ได้ หมายความว่า จิตใจจะปลอดโปร่งเบิกบาน ไม่มีทั้งความติดใจอยากได้ และความขัดใจเสียใจ เข้ามาครอบงำรบกวน

๒.๔.๕ เทคนิคหรือวิธีการใช้สื่อเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สื่อ (Chancl หรือ Media) เป็นองค์ประกอบของการสื่อสาร ซึ่งเป็นพาหนะหรือตัวกลางนำสารจากผู้ส่งสารไปยังผู้รับสารการที่ผู้ส่งสารต้องการส่งสารไปยังผู้รับแต่ไม่มีการสื่อ การสื่อสารนั้นย่อมไม่ปรากฏขึ้น “สื่อ” นั้นมีความหมายที่ค่อนข้างกว้างขวางเพื่อเผยแพร่ให้แพร่หลายออกไปให้ผู้รับสารเข้าใจในธรรมะและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงไม่หลงผิด ใน

^{๑๒๙} พระมหาทองม้วน สุทธิจิตโต, คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔, (เชียงใหม่: ตาฉิ่ง เลณัง เฉลิเมธราช ๖๐ ปี, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

ส่วนของการศึกษาเทคนิคหรือวิธีการใช้สื่อเพื่อเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ที่ใช้สื่อในการเผยแพร่ ๓ ประการ^{๑๓๐}

- ก. วิธีการใช้สื่อบุคคลในการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ข. วิธีการให้สื่อมวลชนในการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ค. วิธีการใช้สื่อทางออนไลน์ในการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก วิธีในการใช้สื่อบุคคลในการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในส่วนนี้จะทำการศึกษา”สื่อบุคคล” อันได้แก่ ๑) พระธรรมเทศนา การชี้แจงแสดงเหตุผลหัวข้อธรรมะให้ผู้ฟังที่ยังไม่เข้าใจได้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ๒) สัมมนาวิทยากร กลาที่เป็นรูปแบบธรรมะที่รื่นเรริงบันเทิงใจ ๓) โอวาท คำสอนคำแนะนำ ตักเตือนและพร่ำสอนการสอนตามหลักพระพุทธศาสนา ๔) การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อฝึกสติ สมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงของกายใจรู้ถึงสภาพของความเป็นจริงว่ากายใจนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ควรมียึดมั่นถือมั่น ไม่มีตัวตน เพื่อพ้นทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นวัดรำเปิง (ตโปทาราม) จึงมีวิธีการใช้สื่อบุคคล ออกเผยแพร่พระพุทธศาสนา เป็นผู้ส่งสาร และเป็นผู้รับสารโดยนำธรรมะการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตรมาเผยแพร่ และอธิบายเพิ่มเติมโดยใช้เทคนิคสื่อสารสมัยใหม่ เชื่อมโยงสอดคล้องเพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่เบื่อ มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติบ้านเมืองโดยมีการเผยแพร่ ดังนี้

พระครูภูวนาวิริช วิ. พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าอาวาสวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ผู้มีจริยาวัตรอันงดงามเห็นความสำคัญของพระสงฆ์ และแม่ชีที่ปฏิบัติกิจในพระพุทธศาสนามีปฏิปทาเลื่อมใสปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจึงเป็นกำลังใจส่งเสริมสนับสนุนให้เป็น “สื่อบุคคล” เผยแพร่พระพุทธศาสนาทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน คือส่งเสริมสนับสนุนให้พระวิปัสสนาจารย์ได้เป็นครูสอนกัมมัฏฐาน เป็นครูสอบอารมณ์ให้กับโยคีผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาย และหญิง ทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติ และกิจกรรมงานกุศลภายในวัด ส่งเสริมสนับสนุนให้กับแม่ชีวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมหญิง และส่งเสริมพระสงฆ์และแม่ชีเป็นวิทยากรสอนกัมมัฏฐาน (การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔) และช่วยงานกุศลในส่วนต่างๆ ภายในวัดทุกส่วน และส่งเสริมสามเณรให้ศึกษาหาความรู้ทางด้าน ปรัชญา ปฏิบัติ และปฏิเวธ เพื่อเป็นแนวทางดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น^{๑๓๑}

^{๑๓๐} ญาณันท์ ปรภายสันติสุข, ธรรมะเพื่อการรู้เท่าทันสื่อ สาขาธรรมนิเทศน์ปริทัศน์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: เอมี่เทรดดิ้งจำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๖.

^{๑๓๑} อริยธรรม ๓๘, ตอนการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก.คาราวารณการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖.

ปัจจัยภายนอก คือส่งเสริมสนับสนุนพระวิปัสสนาจารย์ และพระสงฆ์ และแม่ชี เป็นวิทยากรออกเผยแพรในการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นอกสถานที่เพื่อนำบุคคลตัวตนเป็นสื่อ ตามที่ผู้ขอความอนุเคราะห์มาภายในสถานที่จังหวัดบ้าง ภายนอกสถานที่ต่างจังหวัดบ้าง ที่ไม่สามารถนำนักเรียน นักศึกษา ประชาชน และผู้ด้อยโอกาสเข้ามาปฏิบัติตามโครงการวัน และเวลาได้ เป็นต้น เพื่อให้ผู้ได้รับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ เป็นการพัฒนาจิตขัดเกลากิเลสอย่างหนาให้เบาบางลง รู้จักมองคนในแง่ดี ไม่เห็นแก่ตัว มีเหตุผล ลดทิฏฐิมานะ ไม่หลงผิด รู้จักพิจารณาตนเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตา และพัฒนาดนให้พ้นทุกข์ได้^{๑๓๒}

ในส่วนของพระครูภานาวิรัช วิ. ผู้เป็นเจ้าของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนานาชาติ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้นำองค์ความรู้ สัมมาปฏิบัติ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นการเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แพร่หลายทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติทางไกลพุทธศาสนา โดยนำองค์ความรู้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตร มาอธิบายขยายความให้ชัดเจนสอดคล้องเชื่อมโยงกับแนวทางปฏิบัติแบบ การเดินจงกรม ขว้างหนอ..ซ้ายอย่างหนอ และนั่งสมาธิกำหนดรู้ลมหายใจที่สูดเข้าและออกว่า พองหนอ..ยุบหนอ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยต่างๆ และมีคำว่า “หนอ” พ่วงท้ายทุกคำกำหนดเน้นการเผยแผ่ให้แพร่หลายไปยังชาวต่างชาติเพื่อให้สมานสามัคคี ศรัทธาในพระรัตนตรัย เช่น ประเทศเม็กซิโก ประเทศสเปน ประเทศอิตาลี ประเทศแคนาดา ประเทศเวียดนาม ประเทศจีน และประเทศสิงคโปร์ เป็นต้น เผยแผ่ทั้งด้านปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธควบคู่กันจนทำให้ชาวต่างชาติศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนว่า”ศาสนาพุทธ”^{๑๓๓} เท่านั้นที่สอนให้ดูตัวเองเป็นหลัก และทำให้เขารู้จักคำว่า สติ สมาธิ และปัญญามากยิ่งขึ้น และทำให้เขากลายความเห็นแก่ตัวลง คลายความทุกข์กังวล จิตที่เศร้าหมองก็โปร่งใสขึ้น ทำให้เขาเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส และเข้าใจในวัฒนธรรมไทยเรื่องกิริยามารยาทและการสื่อสาร หลักการไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้ลดทิฏฐิมานะจนทำให้ชาวต่างชาติเกิดความศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมากจึงเดินทางมาปฏิบัติเข้าคอร์ส ๓ วัน ๑๐ วัน ๑ เดือนบ้าง จนสามารถขอบวชเป็นพระสงฆ์ตลอดชีวิตและขอบวชเป็นแม่ชีตลอดชีวิต^{๑๓๔}

ประโยชน์ที่ได้รับ

^{๑๓๒} อริยธรรม ๔๓, ตอนพุทธวิธีแห่งการดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก.ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๕๗.

^{๑๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตโต), พระไตรปิฎกที่ชาวพุทธต้องรู้, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๒.

^{๑๓๔} พระราชสีมาภรณ์ (โสภาส นริตติเมธี), พระสงฆ์กับการพัฒนาสังคม, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๒๖.

คุณประโยชน์อีกด้านหนึ่งที่ทำชื่อเสียงให้กับวัดร่ำเปิง (ตโปทราม) คือ งานอบรมบวช พระภิกษุสงฆ์ และบวชแม่ชีชาวจีน (ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน) จัดขึ้นทุกๆ ปี ดังต่อไปนี้^{๓๓๕}

๑) พ.ศ. ๒๕๕๑ นำพระพุทธรศานาออกเผยแผ่ ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนในปัจจุบันของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างความศรัทธาให้กับประชาชนชาวจีน เมื่อได้รับการปฏิบัติแล้วจึงเลื่อมใสศรัทธาจึงขอบรรพชาเป็นสามเณรได้ในที่สุด

๒) พ.ศ. ๒๕๕๒ นำพระพุทธรศานาออกเผยแผ่ ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนในปัจจุบันของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างความศรัทธา และปลูกจิตสำนึกคำว่า บาบ และบุญ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓) พ.ศ. ๒๕๕๓ นำพระพุทธรศานาออกเผยแผ่ ณ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนในปัจจุบันของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อสร้างความศรัทธา ในคุณของพระรัตนตรัย คุณของพระธรรมวินัย และผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เจริญยิ่งขึ้น

๔) พ.ศ. ๒๕๕๔ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๔ รุ่นที่ ๑ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาได้เดินทางมาบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ๓๕ รูป บวชแม่ชี ๕๙ รูป โยคีพราหมณ์ ๕ ท่าน รวม ๙๙ รูป/ท่าน

๕) พ.ศ. ๒๕๕๕ วันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ รุ่นที่ ๒ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธาได้เดินทางมาบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ๓๔ รูป บวชเป็นแม่ชี ๗๗ รูป โยคีพราหมณ์ ๕ ท่าน รวม ๑๑๖ รูป/ท่าน

๖) พ.ศ. ๒๕๕๖ วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๖ รุ่นที่ ๓ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธามาบวชเป็นแม่ชี ๘๒ รูป โยคีพราหมณ์ ๗ ท่าน รวม ๘๙ รูป/ท่าน

๗) พ.ศ. ๒๕๕๗ วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๖ มีนาคม ๒๕๕๗ รุ่นที่ ๔ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธามาบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ๒๓ รูป บวชเป็นแม่ชี ๔๒ รูป โยคีพราหมณ์ ๕ ท่าน รวม ๗๐ รูป/ท่าน

๘) พ.ศ. ๒๕๕๘ วันที่ ๒-๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘ รุ่นที่ ๕ ผู้ที่มีความเลื่อมใสศรัทธามาบวชเป็นพระภิกษุสงฆ์ ๒๙ รูป บวชเป็นแม่ชี ๔๓ รูป โยคีพราหมณ์ ๗ ท่าน รวม ๗๙ รูป/ท่าน พร้อมทั้งได้นำ พระไตรปิฎกฉบับหลวงภาษาจีน มาถวาย ๑ ชุด เป็นพุทธรูปบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

งานเผยแผ่เป็นงานที่สำคัญอีกระดับหนึ่งไม่ว่าจะเผยแผ่ไปยังชนชาวไทย และชาวต่างชาติ เป็นงานธรรมทูตได้เผยแผ่องค์ความรู้ของพระสัทธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นงานที่ยิ่งใหญ่ เป็นงานที่มีเกียรติและศักดิ์ศรี เป็นงานที่ได้รับการ

^{๓๓๕} พระครูภาวนาวีรช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), **สรรพธรรม ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (ลำพูน: หสม. ฌรัฐพลการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๑.

ยกย่องจากบัณฑิต และสังคมในฐานะผู้ประกาศศาสนา ผู้ทำหน้าที่ได้สมบูรณ์เท่ากับได้รับประกาศนียบัตรรับรองในความเป็นศากยบุตร หรือพระธรรมทูตภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่แท้จริง^{๑๓๖}

ข.วิธีการใช้สื่อมวลชนในการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ ได้เล็งเห็นการไกลต่อสังคมหลากหลายที่ขาดที่พึ่งทางใจ เพราะสังคมปัจจุบันนี้ต้องดิ้นรนแข่งขันกันทำมาหาเลี้ยงชีพและครอบครัว จึงไม่มีเวลาที่จะมานั่งฟังพระเทศน์อยู่กับวัดจึงทำให้บริโภคนิยมข่าวสารต่อสื่อมวลชนกันมากขึ้นทุกวันการแสวงหาธรรมะจากพระสงฆ์จึงห่างออกไปเพราะสังคมปัจจุบันเป็นสังคมสมัยใหม่สิ่งแวดล้อมรอบกายช่วยวนจิตใจทำให้คลั่งไคล้หลงใหลไปตามกระแสแห่งกิเลสต่างๆ เช่นเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่สุดโต่งจนทำให้จิตคนเริ่มต่ำลงตามยุคตามสมัย วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จึงได้เพิ่มเครือข่ายเข้าสู่ระบบสื่อมวลชน^{๑๓๗} เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้แพร่หลายกว้างขวางออกไปทั้งวิทยุกระจายเสียง โทรทัศน์ สิ่งตีพิมพ์หนังสือธรรมะ หนังสือพิมพ์ และแผ่นซีดีธรรมะ แผ่นพับ เพื่อเป็นแรงจูงใจให้สื่อมวลชนได้เป็นที่พึ่งในยามทุกข์ใจ เป็นต้น

๒.๕. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระสุวรณ์ สุวณฺโณ (เรื่องเดช) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”^{๑๓๘} สรุปใจความได้ว่า การเจริญสติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตร มีจุดมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองด้วยการมีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หลวงปู่เทียมน จิตตสุโณเน้นสอนการเจริญสติในหมวดกาย ด้วยการพิจารณาอิริยาบถย่อยหมวดจิตด้วยการตามรู้ทันความคิด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ผลการเจริญสติตามการสอนของ

^{๑๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๙๒.

^{๑๓๗} อรรถัย พนาราม, สื่อมวลชนกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา, (วารสารพุทธศาสนศึกษา: ๒๕๔๗): ๒๐.

^{๑๓๘} พระสุวรณ์ สุวณฺโณ (เรื่องเดช), “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงปู่เทียมน จิตตสุโภ: กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสมาธิในการทำงานมากขึ้น และมีจิตเมตตามากขึ้น

อณิวัชร เพชรนรรัตน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”^{๓๓๙} สรุปใจความได้ว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือหลักการในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโพธิปักขิยธรรมอีกด้วย การปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งใช้วิธีการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี ซึ่งอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลัก นิสิตมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติมากขึ้น ได้รับผลสัมฤทธิ์ในด้านศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และพละ ๕ มากขึ้น

บัวครอง ชัยปราบ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”^{๓๔๐} สรุปใจความได้ว่า การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติมีผลในการพัฒนาจิตใจของนักเรียน ทำให้มีสติตั้งมั่นในการดำรงชีวิตมากขึ้น มีพัฒนาการด้านจริยธรรม และคุณธรรม และมีความเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

สมพร รัตนล่อ ได้ศึกษาเรื่อง “ความตระหนักในคุณธรรมและความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวการฟื้นฟูพุทธจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิคุณธรรมน้ำใจร่วมตลาดน้ำ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี” ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีความตระหนักในคุณธรรมในภาพรวมและรายด้าน คือ ด้านความยุติธรรม ด้านความเสียสละ และด้านความซื่อสัตย์ อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านความกตัญญูและด้านความเมตตาเท่านั้นอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านภูมิสำเนา และด้านการศึกษา มีผลทำให้ความตระหนักในคุณธรรมของผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ . ๕ ส่วนปัจจัยด้านเพศและสถานภาพสมรส ไม่มีผลต่อความตระหนักในคุณธรรม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรมโดยภาพรวมและรายด้าน คือ ด้านการมีส่วนร่วมจัดงานบรรยายธรรม และส่งเสริมการบำเพ็ญธรรม ด้านการปลูกฝัง ฝึกฝน ยกกระดับคุณธรรมแก่

^{๓๓๙} อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๓๔๐} บัวครอง ชัยปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ญาติธรรม ด้านการร่วมงานทำอาหารจัดเลี้ยงในงานบรรยายธรรมและด้านการร่วมปฏิบัติพิธีกรรม สวดมนต์ไหว้พระ^{๑๔๑}

พระครูวิสุทธิธีรญาณ (ไวพจน์ กตปุณฺโญ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของ ประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ณ วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก สามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ โดยการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมไม่ได้ อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบรรทัดฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย^{๑๔๒}

จากการศึกษาค้นคว้าทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ได้แนวคิดว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลในด้านต่าง ๆ ต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น กับการบริหารงาน หรือการเรียน การประเมิณแรงจูงใจ ความพึงพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่พุทธศาสนิกชนทุกคนควรเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม การปฏิบัติธรรมจึงเป็นเสมือนรูปแบบหนึ่งแห่งการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในสังคมไทยและชาวต่างประเทศทั่วโลก

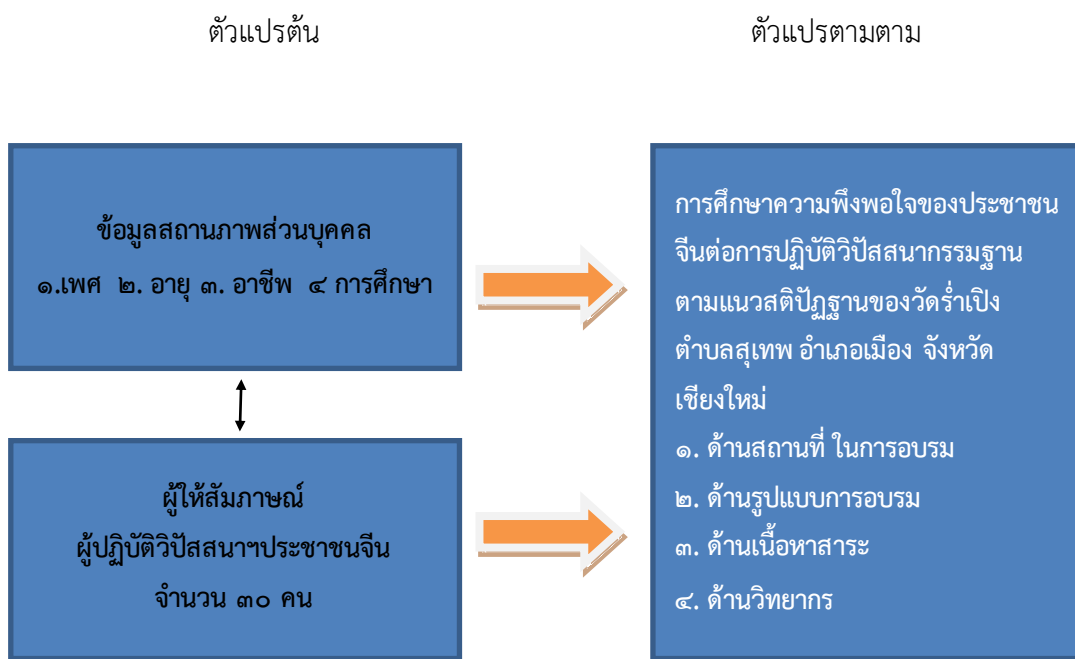
๒.๖ กรอบแนวความคิดการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของวัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งหลักธรรมที่ใช้ประกอบในด้านต่าง ๆ โดย

^{๑๔๑} สมพร รัตนล่อ, “ความตระหนักในคุณธรรมและความพึงพอใจในการปฏิบัติธรรมตามแนวการฟื้นฟู พุทธจิตของผู้ปฏิบัติธรรมในมูลนิธิคุณธรรมน้ำใจร่วมตลาดน้ำ อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี”, วิทยานิพนธ์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, (นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, ๒๕๕๘).

^{๑๔๒} พระครูวิสุทธิธีรญาณ (ไวพจน์ กตปุณฺโญ), “ความพึงพอใจของประชาชนต่อการปฏิบัติธรรม : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนนทบุรี แห่งที่ ๒ ณ วัดสามง่าม อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วยตัวแปรต้น (Independent Variables) และตัวแปรตาม (Dependent Variables)



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในเรื่อง “ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ วิธีดำเนินการวิจัย
- ๓.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” ของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรม วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” ในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ประชากรที่เป็นชาวจีนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน ๓๕๐ คนในรอบปีที่ผ่านมาได้เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่เป็นเวลา ๓ เดือนขึ้นไปและผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๘๐ คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Random Sampling)

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๓.๑ กำหนดความต้องการโดยตั้งประเด็นที่ตอบสนองต่อวัตถุประสงค์และปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิ

๓.๓.๒ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓.๓.๓ ร่างแบบสอบถาม ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ และทดลองใช้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเองเป็นแบบสอบถามแบบมีโครงสร้างโดยแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

- ๑) เพศ
- ๒) อายุ
- ๓) อาชีพ
- ๔) ระดับการศึกษา
- ๕) สถานภาพ
- ๖) รายได้ต่อเดือน
- ๗) ประวัติการปฏิบัติธรรม
- ๘) สถานที่เคยปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ตอนที่ ๒.๑ บริหารจัดการของศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ ๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ตอนที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

๑. ด้านปัญหาชีวิต
๒. ด้านสุขภาพกาย
๓. ด้านสุขภาพจิต
๔. ด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
๕. ภาพรวมของการปฏิบัติธรรม

แบบสอบถามทั้งหมดมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Retting Scale)

๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

๓.๓.๔ ปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถาม

๓.๓.๕ ปรีกษาแบบสอบถามดังกล่าว กับผู้ทรงคุณวุฒิด้านวิปัสสนากรรมฐานและด้านสถิติ

๓.๓.๖ ลงพื้นที่ให้กลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามและรวบรวมข้อมูลให้เป็นระบบ

๓.๔ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

จากการเตรียมเครื่องมือเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ การเตรียมการก่อนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑.๑ ทำหนังสือจากบัณฑิตศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ถึงเจ้าอาวาสวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย พร้อมขอความร่วมมือและขออนุญาตเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๑.๒ นัดหมายวัน เวลาในการเก็บรวบรวมแบบทดสอบคืน ตามวันเวลาที่นัดหมาย

๓.๔.๒ การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๔.๒.๑ เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวเองและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา พร้อมชี้แจงรายละเอียดในการตอบแบบสอบถามขอความร่วมมือ และรอรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

๓.๔.๒.๒ แจกแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่าง รวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างให้ได้ครบตามจำนวนพร้อมตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลทุกฉบับ

๓.๔.๓ รวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง มาตรวจสอบความสมบูรณ์ ความถูกต้อง พร้อมทั้งจัดทำรหัส (Coding) และตรวจสอบการลงรหัสด้วยผู้วิจัยเองโดยเรียงลำดับตั้งแต่ ๐๑ - ๓๐๐

๓.๔.๔ นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มประชากร โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สำเร็จทางสถิติด้านสังคมศาสตร์

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ ดังนี้

๓.๕.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency), (Quality Research) ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลและค่าร้อยละ (Percentage)

๓.๕.๒ ข้อมูลแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้ามาปฏิบัติธรรม และผลเกิดจากการปฏิบัติธรรมของโยคาวจร ทำการวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (Means) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๓.๕.๓ เกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับแรงจูงใจของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมวัด
ไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีดังนี้

ช่วงค่าเฉลี่ย การแปลความหมาย

๔.๕๐ - ๕.๐๐ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อยู่ใน
ในระดับมากที่สุด

๓.๕๐ - ๔.๔๙ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อยู่ใน
ในระดับมาก

๒.๕๐ - ๓.๔๙ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อยู่ใน
ในระดับปานกลาง

๑.๕๐ - ๒.๔๙ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อยู่ใน
ในระดับน้อย

๑.๐๐ - ๑.๔๙ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ อยู่ใน
ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Arithmetic Mean) หมายถึง การหารผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
ด้วยจำนวนข้อมูลทั้งหมด

การหาค่าเฉลี่ยเลขคณิตสามารถคำนวณได้จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ \bar{X} คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต

$\sum X$ คือ ผลบวกของข้อมูลทุกค่า

n คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด

มัธยฐาน (Median) หมายถึง ค่ากึ่งกลางของข้อมูลชุดนั้น หรือค่าที่อยู่ในตำแหน่ง
กึ่งกลางของข้อมูลนั้น ค่ากึ่งกลางจะเป็นตัวแทนที่แสดงว่า มีข้อมูลที่มากกว่า และน้อยกว่ามันอยู่
๕๐% (เอาข้อมูลทั้งหมดรวมกัน หารด้วยจำนวนประชากร ๓๐๐)

ส่วนเบี่ยงเบน (Standard Deviation: SD) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นค่าการ
กระจายที่สำคัญทางสถิติ เพราะเป็นค่าที่ใช้บอกถึงการกระจายของข้อมูลดีกว่าค่าพิสัย และค่าส่วน
เบี่ยงเบนเฉลี่ย

การหาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สามารถหาได้ ๒ วิธี จากสูตร

$$\begin{aligned}
 \text{๑. S.D.} &= \sqrt{\frac{(X-\bar{X})^2}{n-1}} \\
 \text{๒. หรือ S.D.} &= \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \\
 \text{เมื่อ S.D. คือ} &\text{ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน} \\
 \mathbf{X} &\text{ คือ ข้อมูล} \\
 \mathbf{\bar{X}} &\text{ คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต} \\
 \mathbf{n} &\text{ คือ จำนวนข้อมูลทั้งหมด}
 \end{aligned}$$

หมายเหตุ ในกรณีที่ \bar{X} เป็นทศนิยมทำให้เกิดความยุ่งยากในการคำนวณ จึงควร
เลือกใช้สูตรที่ ๑

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

ในบทนี้จะได้นำเสนอผลการวิจัยความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีประเด็นในการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

๔.๑ สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของทางวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๓ ความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๔.๔ สรุปองค์ความรู้ (Body of Knowledge)

มีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ในสมัยนี้มีชาวจีนแผ่นดินใหญ่เป็นจำนวนมากที่สนใจการปฏิบัติธรรม และยังคงเดินทางจากจีนมายังประเทศไทยเพื่อปฏิบัติธรรม ดูเหมือนจะเป็นปรากฏการณ์สวนทางกับการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วของประเทศจีน แต่จะว่าไปแล้วมันเป็นเรื่องเดียวกันที่สอดคล้องกัน เพราะยังมีความพร้อมพร้อมสะดวกสบายทางวัดอยู่มากเท่าใด ก็จะพบว่าความสุขทางวัดมีข้อจำกัด ไม่สามารถให้ความพึงพอใจแก่ชีวิตได้อย่างแท้จริง และยิ่งดิ้นรนชวนหาเงิน จิตใจก็ยิ่งมีความกดดันสูง เต็มไปด้วยความวิตกกังวล ทำให้ต้องแสวงหาทางดับทุกข์ในจิตใจศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ แล้ว ชาวจีนแผ่นดินใหญ่ส่วนมากที่เคยมาวิปัสสนากรรมฐานจะเลือกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับปฏิบัติธรรมและความรู้สึกหลังจากการเข้าปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ ปัจจุบันระบบข้อมูลข่าวสาร ระบบสารสนเทศต่าง ๆ จึงเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่ชาวจีนสามารถค้นหาศึกษาข้อมูลต่างๆ ก่อนเดินทางมาปฏิบัติธรรมด้วยตัวจริง ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานทำให้ชาวจีนรู้ว่าประเทศไทยไม่เพียงแต่เป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนา และยังเป็นประเทศที่มีสถานที่

ปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก โดยได้สืบค้นและรวบรวมข้อมูลแล้ว พบว่า ชาวจีนแผ่นดินใหญ่ที่เคยมาปฏิบัติธรรมจะให้ความสนใจเข้ามาปฏิบัติที่วัดรำเปิงเป็นส่วนมาก วัดรำเปิงเป็นวัดวิปัสสนากรรมฐานทางภาคเหนือที่ทำการอบรมพระกรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ปัจจุบันมีชาวไทยและชาวต่างประเทศ เข้ารับการอบรมปฏิบัติต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสายเป็นวัดแห่งแรกที่มีพระไตรปิฎกฉบับล้านนา และได้ชื่อว่าเป็นวัดที่มีพระไตรปิฎกฉบับภาษาต่าง ๆ มากที่สุดวัดหนึ่งในประเทศไทย สร้างมาตั้งแต่สมัยพระเจ้ายอดเชียงราย ปัจจุบันได้มีการพัฒนาและให้ความรู้ทางธรรมทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ ได้รับการขนานนามว่า เป็นวัดวิปัสสนากัมมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่สร้างประโยชน์ให้แก่ผู้เข้าร่วมได้จริง และนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตได้เป็นอย่างดี

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนมีปัญหาหรือความสงสัยในการปฏิบัติธรรมบ้างเป็นบางส่วน โดยมีรายละเอียด ดังนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติ หรือผลลัพธ์ของการปฏิบัติ โดยมีความสงสัยในรายละเอียดวิธีการปฏิบัติ เช่น ต้องยกเท้าอย่างไรถึงจะเดินจงกรมได้โดยไม่ปวดหลัง การนั่งสมาธิสามารถนั่งบนเก้าอี้ได้หรือไม่ เป็นต้น และมีความสงสัยในผลลัพธ์จากการปฏิบัติเช่น เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะสามารถลืมเรื่องเศร้าใจได้หรือไม่ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะหายจากโรคที่เป็นอยู่หรือไม่ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนน้อยมีการสอบถามถึงการปฏิบัติธรรมในแนวทางอื่นๆบ้างเช่น สามารถทำสมาธิด้วยการนับลูกประคำได้หรือไม่ เป็นต้น เท่าที่ผู้วิจัยสังเกตแบบมีส่วนร่วม ไม่พบผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนสอบถามเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการปฏิบัติธรรม แต่มีส่วนน้อยที่มีการสอบถามถึงการปฏิบัติธรรมในแนวทางอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติธรรมได้เคยศึกษามาก่อนและต้องการเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนน่าจะพอใจกับข้อมูลที่ได้จากการพูดคุยและซักถามพระวิปัสสนาจารย์ จึงไม่พบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมสอบถามเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติจากเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมท่านอื่น

ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑) ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม ไม่มีการพูดคุยกันในช่วงระหว่างช่วงเวลาปฏิบัติ และส่วนมากมักปลีกตัวอยู่เพียงลำพังแม้ว่าจะเข้ารับการฝึกอบรมพร้อมกับเพื่อน ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ให้งดวาทะและปลีกวิเวก ในช่วงเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนทั้งหมดจะงดวาทะและไม่พูดคุยกันในช่วงเวลาอรุณรับประทานอาหารและช่วงเวลารอสอบอารมณ์ ซึ่งจากข้อมูลที่รวบรวมได้นี้สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม

๒) ลักษณะการปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนทั้งหมดปฏิบัติในรูปแบบที่ถูกต้อง ทั้งการกราบ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ โดยจะปฏิบัติในลักษณะที่ได้รับการอบรมมาทุกประการ ไม่มีการปฏิบัติในลักษณะอื่นที่นอกเหนือไปจากรูปแบบที่ได้รับการอบรม สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนทั้งหมดมีความรู้และความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓) การสอบอารมณ์

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากมีความตรงต่อเวลาในการมาสอบอารมณ์ ส่วนมากจะรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยในการปฏิบัติโดยไม่ได้พูดคุยถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับ การปฏิบัติ มีเพียงผู้ปฏิบัติธรรมส่วนน้อยที่มีการพูดคุยถึงเรื่องอื่นนอกเหนือจากการปฏิบัติธรรม สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมและเข้าใจเจตนารมณ์ของการสอบ อารมณ์

๔) การปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ

จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบทั่วไปของทางวัด ผู้วิจัยไม่พบเห็นผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนละเมิดกฎระเบียบอย่างชัดเจน พบส่วนน้อยที่มีการพูดคุยในระหว่างช่วงฝึกปฏิบัติ

ข) ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนทั้งหมดมีความเข้าใจในการถือศีล ๘ ระหว่างการปฏิบัติธรรม สังเกตจากการที่ผู้ปฏิบัติธรรมงดทานอาหารและขนมในเวลาหลังเที่ยง และไม่แต่งหน้าและใส่ น้ำหอม เป็นต้น

ค) เท่าที่ผู้วิจัยสังเกตแบบมีส่วนร่วม ไม่พบผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนแสดงอาการว่ามีความลำบากกับการใช้ชีวิตในวัด เช่นมีความอึดอัดในการไม่ได้พูดคุย หรือลำบากในการงดอาหารเย็นแต่อย่างใด

สามารถประเมินได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของวัด ยอมรับการถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติธรรม และไม่มี ความอึดอัดหรือลำบากใจในการใช้ชีวิตอยู่ในกฎระเบียบของวัด

สรุปความได้ว่าผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม โดยทั้งหมดมีความเข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติธรรม สังเกตได้จากวิธีการปฏิบัติธรรมทั้งการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบสติปัฏฐานที่ถูกต้อง ตามที่ได้รับการอบรมมา ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากให้ความสำคัญและเข้าใจเจตนารมณ์ของการสอบอารมณ์ และมีความสงสัยในการปฏิบัติธรรมบ้าง โดยบางส่วนมีความสงสัยในวิธีการและขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม และมีส่วนน้อยที่มีความสงสัยในการ

ปฏิบัติธรรมในรูปแบบอื่นๆที่เคยได้ศึกษามา โดยผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหมดจะเลือกสอบถามข้อสงสัยจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ นอกจากนี้พบว่าผู้ปฏิบัติธรรมส่วนมากปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของวัดและยอมรับการถือศีล ๘ ในช่วงการฝึกปฏิบัติ มีเพียงส่วนน้อยที่มีทำที่อิึดอัดบ้างกับการต้องควาจาในช่วงการฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนมีสภาพอารมณ์โดยทั่วไปอยู่ในเกณฑ์ดี และมีความเคารพต่อพระวิปัสสนาจารย์ พระสงฆ์ และแม่ชี

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของทางวัดไร่เปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

จะกล่าวถึงการวิเคราะห์ปัจจัยรูปแบบที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้เนื้อหาสาระที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน นำมาวิเคราะห์ตั้งแต่การกราบสติปัฏฐาน การยืน การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การนอนสมาธิ และอิริยาบถย่อย จนถึงการเข้าส่งอารมณ์ นำมาศึกษาเป็นแนวทางการปฏิบัติสืบไป ดังนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติตามรู้กายในกายเป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน เช่นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน อิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ เป็นต้น ด้วยการตามดูตามรู้ว่ากายตนเป็นเพียงส่วนประกอบกับธาตุทั้ง ๔ คือ^๑ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) และชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ และอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลาย ปฏิบัติเพื่อฝึกจิตตนให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในกายนั้น และพิจารณากายผู้อื่นว่าเป็นเช่นเดียวกัน ดังมีพุทธพจน์บาลีว่า “กาเย กายานุปัสสิวีหริตี” แปลว่า “ตามรู้กายในกาย คือ การมีสติตามรู้รูปนามเป็นอารมณ์” การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์นั้น กำหนดรูปรูปใหญ่ไม่ได้ผลก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดได้แก่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้ไปกำหนดที่นั่นลมหายใจที่ถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือที่จมูก และที่หน้าท้องมีปัจจัยเกี่ยวเนื่องมาจากลมหายใจ ดังนั้นบริเวณท้องซึ่งมีอาการ พอง..ยุบ มีความชัดเจนจึงกำหนดง่ายกว่าจมูก แรกๆ อาจจะเป็นการฝึกการหายใจเข้าออกแต่เมื่อกำหนดฝึกเป็นประจำความชัดเจนจะปรากฏและง่ายเพราะอาการพองขึ้นและยุบลงของลมหายใจเป็นการกระตุ้นจิตให้มีสติอยู่เสมอจึงทำให้เกิดสมาธิจึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งต้องอาศัย

^๑ ที.สี. (ไทย) ๙๓๔๓/๒๗๗; วิสุทฺธิ (ไทย) ๓/๑๑; สงคห. (ไทย) ๓๓๓.

^๒ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๖.

ปัญญากำหนดรูปร่างเป็นสำคัญ ดังนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้อง พอง..ยุบที่มีอาการตึง หย่อน เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาโดยความเป็นธรรมชาติอยู่นั้น เรียกว่า วาโยธาตุโณฏฐัพพะรูป คือรูปที่ลมถูกต้อง การกำหนด พองหนอ..ยุบหนอ เป็นการตามรู้สภาวะปรมาณูของวาโยธาตุที่มีอาการ เคลื่อนไหวจนประจักษ์สภาวะลักษณะที่แท้จริงของรูป คือไตรลักษณ์ ดังมีวิเคราะห์รูปทรีพัพพทพจน์ ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายเธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดโดยแยกกายที่รูป ถ้าเกิดสมาธิแล้ว รูปนั้นมีสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ย่อมเห็นได้ด้วยปัญญาอย่างชัดเจน”^๓

สรุป อาการพอง..ยุบ ก็คือ อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ ตึง หย่อน ซึ่งเป็นวาโยธาตุชนิดหนึ่งในวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะปัสสาสะ อาการตึง หย่อนนี้เป็นกายปฏิพัทธ์เกี่ยวเนื่องกับ ผันทั้งองจึงเป็นวาโยธาตุรูปเป็นกายสังขาร และพอง..ยุบนี้จัดว่าเข้าอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดรู้เวทนาในเวทนา เป็นการกำหนดรู้รูปร่างกาย และจิตใจ เช่น สุข ทุกข์ เฉยๆ เป็นการพิจารณาเวทนาอารมณ์ ในการเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปของความรู้สึกนั้นๆ อาการเจ็บ อาการปวด อาการคัน อาการชา สุขใจ ทุกข์กาย หรือเฉยๆ อาการนี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง เพียงแต่จะเห็นชัดเจน หรือไม่เท่านั้นขึ้นอยู่กับกรรมมีสติรับรู้มากแค่ไหน หากรู้ว่าอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นให้มีสติกำหนดรู้ และสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงและดับไปให้ต่อเนื่องอย่างเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เพราะอิริยาบถจะปิดบังทุกข์ กำหนดรู้ด้วยความอดทน ความเพียรพยายามให้ถึงที่สุด จะเห็นถึงสภาพความจริงที่แท้จริง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะไม่มีตัวตน เพียงฝึกจิตตนให้พ้นความยึดถือในเวทนานั้น

พุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตรว่า^๔ บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ (เวทนา) พระพุทธพจน์นี้แสดงถึงความอดทนและความเพียรพยายามโดยตรง พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลาเสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหกพระพุทธองค์ทรงประทับนั่งเหนือโพธิบัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามจนถึงปัจฉิมยาม คือตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๖ โมงเช้า (ยามหนึ่งมี ๕ ชั่วโมง ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือ ปฐมยาม เท่ากับ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. มัชฌิมยามเท่ากับ ๒๒.๐๐-๒.๐๐ น. ปัจฉิมยามเท่ากับ ๒.๐๐-๖.๐๐ น. ระยะเวลาดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมง จึงได้ทรงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น

บุคคลจะบรรลุความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ นี่เป็นตัวอย่างว่าต้องมีความอดทนสูง ในสมัยปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นการทรมานตนโดยวิธีอุตถก

^๓ พระธรรมมงคลอาจารย์ (ทอง สิริมมงคล), **ธรรมะหลวงปู่ ๘**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก.คาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๘-๔๙.

^๔ พระคันธสาราภิวังศ์ ธรรมมาจริยะ อภิวังสะ, **การเจริญสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: จิตพัฒนาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๙-๒๑.

^๕ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๙.

ลมถาญโยคะ คือการเบียดเบียนตนให้ลำบาก วิธีการปฏิบัติดังกล่าวมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก การกำหนดเวทนาด้วยปัญญาพึงรู้ถึงสภาพของความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริงอยู่ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาถอนความหลงผิดลงได้ด้วยความพ้นทุกข์^๖

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามรู้จิตในจิต เป็นการน้อมจิตระลึกอารมณ์ของความคิด เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นการตามสังเกตดูจิต คือการดูสภาวะ และระดับของจิตต่างๆ ไปที่ปรากฏขึ้นแต่ละขณะจิต สภาพจิตแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือระดับจิตที่เป็นกุศล ระดับจิตที่เป็นอกุศล ระดับจิตที่เป็นอัปยากฤต ในส่วนระดับจิตที่เป็นกุศลจิตจะมีอารมณ์ที่ตีมองโลกในทางดี ไม่เห็นแก่ตัว จิตจะมีพรหมวิหาร ๔ เป็นกำลัง ในระดับที่เป็นอกุศล จิตจะเพเลิดเพลินหลงใหลในอารมณ์ของความหลงในกิเลสต่างๆ จะมีโทษเพราะโทษจะมีพลังในการทำร้าย และทำลาย เป็นกำลัง ในส่วนระดับจิตที่เป็นอัปยากฤต จิตจะมีอารมณ์ของความคิดเป็นกลางๆ คือสามารถแยกแยะได้ว่าดี หรือไม่ดี ดังนั้นจิตต้องได้รับการพัฒนาฝึกฝนในทางแห่งการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้จิตมีสติประกอบด้วยสมาธิที่ตั้งมั่นโดยวิธีการกำหนดรู้ดูอาการในจิต เช่น “จิตคิด” ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต ให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ” เพื่อฝึกจิตพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเข้าไปเห็นถึงสภาพของความไม่เที่ยงของจิต ที่ความคิดเกิดขึ้น ความคิดตั้งอยู่ ความคิดดับไป เรื่องเก่ายังไม่จบ เกิดเรื่องใหม่ขึ้นมาในมโนแห่งความคิดตลอดเวลา ทำให้เป็นทุกข์ เพราะไม่สามารถกำหนดให้ความคิดดับได้ เพราะความคิดไม่มีตัวตน ไม่สามารถจับได้มันเป็นอนัตตา จึงเห็นความทุกข์ทั้งปวงในจิต จิตจึงถอนทิฐิมานะลง เดินทางสู่สายกลาง จิตจึงหลุดพ้นจากความพ้นทุกข์ทั้งปวง^๗

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมในธรรม คือ นิ वर्ณ ๕ ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้งสงสัย ที่ปรากฏขึ้นทางกาย วาจา ใจ ที่ขวางกั้นไม่ให้บรรลุความดี โดยวิธีการสำรวมอินทรีย์ หมายถึงการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพื่อไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นทางทวารเหล่านั้นเช่น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น คือเห็นอะไรก็แล้วแต่ให้เฉยไว้ (อุเบกขา) ถ้าปรุงแต่งในสิ่งที่เห็นก็จะมีความตามมาไม่รู้จักจบสิ้นทำให้เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป เป็นนิ वर्ณ ทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงให้กำหนดในสิ่งที่เห็นว่า “เห็นหนอๆ” ฝึกกำหนดบ่อยๆ ให้จิตเคยชินกับการกำหนดรู้ดูอาการแล้วจิตก็จะเข้าใจตัวเองมากขึ้นนิ वर्ณก็จะพ่ายแพ้ไปเอง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความชอบ ไม่ชอบ ความง่วง ฟุ้ง สงสัย ก็เช่นกัน ให้ฝึกในการกำหนดปล่อยวางนิ वर्ณธรรมก็จะไม่มาขวางกั้นจิต

วิธีการวิเคราะห์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัตร์่าเปิง (ตโปทาราม) ก่อนจะเดินจงกรมและนั่งสมาธิจะต้องมีการกราบสติปัฏฐาน ก่อนเพื่อเป็นการเตรียมกายเตรียมใจอยู่

^๖ พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๙๙.

^๗ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมงคล), ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๓, ตอนมุลเหตุจากการหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘-๓๐.

กับปัจจุบันมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวของกายทุกส่วนอย่างช้าๆ และมีสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อม เปรียบเหมือนการบริหารกายเล่นกีฬา^๘ หรือเหมือนกับการอุ่นเครื่องรถยนต์ก่อนขับออก เป็นต้น เมื่อ กราบสติปัญญาแล้วให้น้อมจิตเข้าไปรู้อาการเคลื่อนไหวส่วนกายลุกขึ้นยืน เดินจงกรม และนั่งสมาธิ

๔.๑.๒ วิเคราะห์ผลการกราบสติปัญญา

๑) การเตรียมกายเตรียมใจกราบสติปัญญา เป็นการตั้งสติกำหนดในอิริยาบถย่อย นั่งคุกเข่า ขานั่งท่าเทพบุตร หรือนั่งต่อส้น หมิงนั่งท่าเทพธิดา หรือนั่งทับส้น ตั้งกายให้ตรงดำรงสติ ให้มั่นมือทั้งสองคว่ำลงตรงหน้าขา สายตาทอดลงต่ำประมาณ ๑ วา จะหลับตาก็ได้ การหลับตาจะทำให้มีสติ และสมาธิได้ไว จิตจดจ่อกำหนดรู้ดูอาการนั่งของวาโยธาตุ ตึง หย่อน ตั้งแต่ รูปนั่งถึงศีระชะ ให้ กำหนด ๓ ครั้งเพื่อย้ำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น หรือทำให้มีความจำดีขึ้นเพื่อให้รู้อาการทุกส่วน ตามความเป็นจริงมีทั้งอาการ อ่อน แข็ง (ของปฐวีธาตุ) ตึง หย่อน (ของวาโยธาตุ) ร้อน เย็น (ของ เตโชธาตุ) เหนียวเหนอะหนะ เกาะกุม (ของอาโปธาตุ) เพราะความสมดุลของธาตุทั้ง ๔^๙ น้อมจิต กำหนดพลิกฝ่ามือขวาขึ้นช้าๆ เป็นสภาวะของวาโยธาตุ ตึง หย่อน สันมือตั้งตรงสัมผัสหน้าขาตาม ความเป็นจริง มือที่เคลื่อนไหวนั้นมีอาการเบาเป็นสภาวะของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ตึง หย่อน ส่วนสันมือ สัมผัสหน้าขามีอาการ เย็น อุ่น เป็นสภาวะของเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ไฟร้อน ไฟเย็น มีสติสัมปชัญญะ กำหนดยกมือขึ้นเคลื่อนไหวด้วยวาโยธาตุสันมือกระทบหน้าอก เย็น อุ่น ร้อน เป็นสภาวะของ เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) กำหนดให้ต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดมาที่มือขวา หรือมือซ้าย หรือการพลิก ฝ่ามือ การถูก การขึ้น การสัมผัส (กระทบ) ทุกส่วนที่มีความรู้สึก การก้มลำตัวลง การเงยขึ้น การตั้ง กายตรง ที่เคลื่อนไหวอยู่เนืองๆ ตลอดเวลาด้วยความตึง หย่อน ด้วยความร้อนของกาย เหนียว เหนอะหนะ ไหล เกาะกุม เป็นลักษณะของธาตุทั้ง ๔ ที่สมดุลและเกื้อกูลกัน เพราะสติที่คอยควบคุม จิตผลักดันจิตให้คอยเอาใจใส่กำหนดจดจ่อให้ต่อเนื่องเพื่อให้เกิด สมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จึงทำให้เกิด ปัญญา รู้เห็นอาการต่างๆ ที่เกิดได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้งตลอดเวลา ด้วยความเป็นสภาวะธาตุ จึง ปรากฏเป็นสภาวะธรรมต่างๆ ให้รู้อย่างชัดเจนของอาการต่างตั้งอยู่ ดับไป สืบเนื่องกันอยู่ตลอดเวลาใน สภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๐}

^๘ พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณณสีโล), **สรรพธรรม ๒, ตอนข้ามทุกข์โดยอาศัยทุกข์**, พิมพ์ ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๗-๒๘.

^๙ พระคันธาราภิกขุ ธรรมจาริยะ อภิวังสะ, **การเจริญสติปัญญา ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (ลำปาง: จิต วัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๔-๕๕.

^{๑๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

การวิเคราะห์การกราบสติปัฏฐานมีความสำคัญทำให้สุขภาพกายแข็งแรงเพราะได้รับการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเหมือนการออกกำลังกายแบบโยคะเพราะธาตุ ทั้ง ๔ ไหลเวียนสมดุลกันได้เป็นอย่างดี และทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตใจดีปลอดโปร่งมีความจำดีเพราะมี สติสัมปชัญญะ รู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงทำให้เป็นคนใจเย็น สุขุม รอบคอบ และพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสภาวะธาตุเท่านั้นไม่ควรยึดถือว่าเป็นของเรา

๔.๑.๓ วิเคราะห์ผลอาการยืนกัมมัญฐาน

การยืนเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องจากการกราบสติปัฏฐานเป็นอิริยาบถใหญ่ของฐานกาย กราบสติปัฏฐานเรียบร้อยแล้ว น้อมจิตค่อยๆ พยุงกายลุกขึ้นยืน จะมีอาการหนักลำตัวเพราะสภาวะธาตุทั้ง ๔ กำลังรวมตัวอยู่ กำหนด “ยืนหนอ” กายเคลื่อนไหวด้วยวาโยธาตุ (ธาตุลม) อาการตั้งอาการหย่อนมีอาการเหนียวเหนอะหนะด้วยอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ผสมผสานกับเวทนาปวดหนอ เมื่อยหนอ กายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป บางครั้งมีความคิดแทรก ตั้งสติกำหนด คิดหนอๆ เน้นรู้อาการ หวนกลับมากำหนด ยืนหนอๆ นี่คือการตามดูตามรู้กำหนดดูอาการทางกาย เพื่อฝึกจิตให้มีสติหนักแน่นและมีความสม่ำเสมอในการกำหนดรู้อาการต่างๆ ที่ปรากฏขึ้น ทำให้เกิดสมาธิแน่วแน่นมั่นคง และมีปัญญารอบรู้ในอาการ “ยืน” ที่เคลื่อนไหวด้วยวาโยธาตุ ตั้ง หย่อน ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นสู่ปลายผม จากปลายผมลงมาสู่ปลายเท้า อาการยืนจะมีความพิเศษอย่างหนึ่งคือส่วนกายทั้งหมดที่ยืนอยู่จะเคลื่อนไหวไปมาด้วยวาโยธาตุ (ธาตุลม) ตั้ง หย่อน กำหนดยืนหนอๆ พยายามให้จิตประคับประคองกายไว้ให้มั่นคง หรือให้จิตควบคุมกายไว้ ถ้าจิตประคองกายไว้ดีกายจะไม่ล้ม เพราะจิตจะมีพลัง^{๑๑} ถ้าจิตคิดเตลิดออกนอกกายมีสติกำหนด “คิดหนอ” ให้ทันปัจจุบันจิตจะหวนกลับมาอยู่ที่กายยืนอยู่ กายจะมั่นคงอยู่เหมือนเดิม ถ้าจิตเพลινในความคิดกายจะล้มทันทีเพราะจิตไม่ประคองกาย กำหนด ยืนหนอๆ จิตจะตั้งรกรากเพราะเมื่อยมีอาการตั้ง หย่อนโคลงเคลงๆ และเบื่อหน่ายมาก สักครูหนึ่ง ตั้งสติด้วยความอดทน (ขันติ) เป็นที่สุดพยายามกำหนดรู้ตามอาการเมื่อยกำหนดว่า “เมื่อยหนอๆ” สักครูใหญ่ๆ จิตจะรู้สึกเบา โปร่ง โล่ง อาการเมื่อยจะหายลงเหมือนปิดทั้ง นี้คือธรรมชาติของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มันจะเกิดขึ้นเอง และดับเองเป็น ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เป็นอนัตตา การปฏิบัติ จึงเรียกว่า สภาวะธรรม เป็นกฎธรรมชาติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติ จะรู้ด้วยตนเอง จนถึงวาระสุดท้าย คือความพ้นทุกข์

การวิเคราะห์อิริยาบถยืนที่รู้ว่ารूपยืนเป็นบัญญัติว่ายืน จิตที่เข้าไปรู้ว่ายืนหนอ เป็นปรมาตม์ จึงเอาบัญญัติเป็นฐานปรมาตม์^{๑๒} โดยความเป็นสภาวะธาตุจึงมีความสำคัญ เพื่อฝึกจิตให้มีสติ

^{๑๑} พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์์ อาจิณฺณสีโ) สรรพธรรม ๓, ตอนแว่นธรรม นำปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๔-๓๖.

^{๑๒} พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนากัมมัญฐาน, ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๖๖.

อดทนในอาการยืนอยู่ได้นานเพื่อให้จิตมีสมาธิมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งอาการเกิดดับ ที่ทนได้ยากของกายใจในสภาพยืนที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อถอนความหลงผิดว่าเป็นของเรา เพื่อความพ้นทุกข์

๔.๑.๔ วิเคราะห์ผลเดินจงกรม ๑ ระยะ

การเดินจงกรม วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) มีทั้งหมด ๖ ระยะ แต่หลักการวิเคราะห์จะวิเคราะห์แค่ ๑ ระยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือฐาน กาย เวทนา จิต และธรรม สัมพันธ์โดยความเป็นสภาวะธาตุ เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๒ หมวด คือ หมวดว่าด้วยการมีสติการตามรู้อิริยาบถใหญ่ คือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน และหมวดของ สัมปชัญญะว่าด้วยการมีสติการตามรู้อิริยาบถย่อยต่างๆ เช่นการกำหนดเก็บมือ การเหยียด การคู้ การสัมผัส และการยกส้นเท้า การย่าง การลง การถูก และการเหยียบ ก็จะมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อเนื่องถึงการปฏิบัติถึง ๖ ระยะ

การเดินจงกรมต่อเนื่องจากการ “ยืน” กำหนดเก็บมือไขว้หน้า หรือไขว้หลังเคลื่อนไหวไปมาของร่างกายเกิดจากอำนาจของวาโยธาตุ ตึง หย่อน หรือแสดงพฤติกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งแสดงว่าวาโยธาตุกำลังทำงานอยู่ ขณะกำลังจะเดินจิตจะเป็นผู้สั่งทำให้วาโยธาตุแล่นไปทั่วร่างกายโดยเฉพาะบริเวณขาทั้งสองข้าง ผลที่ตามคือพฤติกรรมของการเดิน จิตที่อยากเดินนั้นเป็นเหตุส่วนอาการเดินนั้นเป็นผล สิ่งที่น่าสนใจมากคือปรากฏการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับหลักสรีระวิทยาทางการแพทย์ ในสมองของแต่ละคนจะมีส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกายซีกซ้ายจะถูกควบคุมโดยสมองซีกขวา เมื่อเราต้องการยกมือซ้ายจิตที่ประกอบด้วยเจตนาจะสั่งสมองซีกขวาส่งกระแสประสาทไปตามเซลล์ประสาทจากเซลล์หนึ่งไปยังอีกเซลล์หนึ่งตามเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงบริเวณแขนและมือซ้าย กระแสประสาทจะก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของมือซ้ายตามต้องการ อธิบายว่า กระแสประสาทก็คือธาตุลมที่เรียกว่า “อังกมังกานุสารีวาโยธาตุนั่นเอง” เพราะมีหน้าที่เหมือนกัน คือทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในร่างกาย ตามหลักพุทธศาสตร์คือการบริการเพื่อให้สมองสั่งงานไปทางจิต^{๑๓} การเดินจงกรมตั้งกายให้ตรงทอดสายตาลงต่ำทุกครั้งประมาณ ๑ วา ถ้าสายตามองต่ำจะทำให้มีสมาธิเพราะจิตตั้งมั่นในกายได้ดีถ้ามองไกลเห็นโนนเห็นนี่จิตออกนอกกายจิต ไม่มีสมาธิ ขาดสติสัมปชัญญะได้ไว ดังนั้นสายตาทอดลงต่ำที่พื้นแต่ไม่จ้องพื้นตั้งสติหรือทำความรู้สึกไว้ที่ส่วนกายทั้งหมดที่ยืนอยู่จนถึงรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า เรียกว่า มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม พร้อมที่จะเดินจงกรมต่อไป น้อมจิตระลึกมาที่เท้าชวากำหนดยกเท้าชวาขึ้นประมาณตาตุ่มว่า “ชวา” เท้าชวาจะเบา เป็นสภาวะของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ตึง หย่อน น้ำหนักอยู่ที่เท้าซ้ายเป็นสภาวะของปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อ่อน แข็งหนักแน่น ความรู้สึกส่วนกายจะเอนเอียงบ้าง เซบ้าง มีสติกำหนด

^{๑๓} พระมหาปองปรีดา ปริปัญโญ, การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

“เซहनอ” รู้ว่าเซ บางครั้งเซจะสั้น มีสติระลึกไปที่เซ กำหนดว่า สั้นหนอ จิตจดจ่ออยู่กับอาการ ปัจจุบัน คำว่า “หนอ” คือการมีสติที่รั้งให้จิตให้ตั้งมั่น และมั่นคงเพื่อให้จิตกำลังประคองกายอยู่มีสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อมจิตประคองกายไว้ เพื่อไม่ให้จิตเตลิดออกนอกกายให้จิตตั้งมั่นด้วย สติสมาธิ^{๑๔} น้อมจิตกำหนดให้ต่อเนื่องขณะ “อย่างของเท้า” อาการของเท้าที่เคลื่อนไหวอย่างไรไปซ้ำๆ จะเบา ตึง หย่อน กำหนด “หนอ” วางเท้าลงเบาๆ จิตเกาะที่อุ้งเท้าความรู้สึก เย็น อุ่น เป็นสภาวะเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ไฟเย็น ไฟร้อน บางครั้งก็อุ่น น้อมจิตมาที่เท้าซ้าย กำหนดว่า “ซ้าย” ยกเท้าซ้ายขึ้น ความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะติดเท้าเป็นสภาวะอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เหนียว เหนอะหนะ ไหล เกาะกุม “อย่าง” เท้าจะเบาเพราะเป็นสภาวะของวาโยธาตุ (ธาตุลม) ตึง หย่อน ส่วนเท้าขวาจะหนักเพราะ น้ำหนักลงเท้าขวาเป็นสภาวะของปฐวีธาตุ (ธาตุไฟ) อ่อน แข็ง หนักแน่น ตั้งสติมาที่เท้าซ้ายต่อไป กำหนดให้ต่อเนื่องวางเท้าซ้ายลงกำหนดว่า “หนอ” จิตเกาะที่อุ้งเท้าเพื่อให้ปลายนิ้วกับสันเท้าลงพื้นเบาๆ พร้อมกัน ความรู้สึกที่ฝ่าเท้า เย็น อุ่น หนักแน่น เป็นสภาวะของ เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) เพราะ น้ำหนักเท้าลงพื้น กระทบพื้นการปฏิบัติเพื่อให้เห็นอาการต่างๆ ในส่วนของกายทั้งหมดที่เป็นรูปธรรม ส่วนจิตนั้นเป็นนามธรรม คือสิ่งที่เข้าไปรับรู้ด้วยอาการต่างๆ ที่กายเคลื่อนไหวไปมาอยู่เรื่อยๆ ไม่ให้ยึดมั่นให้รู้ว่ากายนั้นเป็นส่วนประกอบของธาตุทั้ง ๔ ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของเรา ขณะที่เดินจงกรมจิตคิดออกให้หยุดยั้งมีสติกำหนด “คิดหนอ” คือให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันฝึกการกำหนดให้สม่ำเสมอ ให้เคยชิน ให้ทันกับเหตุการณ์ปัจจุบัน จากนั้นน้อมจิตมาระลึกรู้ที่เท้า แล้วตั้งสติกำหนดเดินจงกรมต่อไป ถ้าเวทนาเกิด มีอาการเจ็บที่สันหลังขณะเดินจงกรมอยู่ให้หยุดเดินแล้วตั้งสติกำหนดที่เจ็บว่า “เจ็บหนอๆ” ข้อสำคัญให้กำหนดรู้ที่อาการเจ็บปัจจุบันขณะให้ต่อเนื่อง จนกว่าสภาวะอาการจะปรากฏชัดเจนให้รู้ถึงสภาพของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ การเดินจงกรมเพื่อฝึกจิตให้จิตมีสติในการเคลื่อนไหวเพื่อบริหารกายให้มีไหวพริบด้วยความเป็นรูปธรรมนามธรรม หรือเพื่อให้จิตชื่อตรงต่อตนเองเพื่อให้จิตมีสติทันต่อสถานการณ์ในปัจจุบันนั่นเอง ขณะที่อาการเจ็บเบาลงจิตจะหวาน ระลึกมากำหนดเดินจงกรมต่อไปจิตถ้าฝึกบ่อยๆ และมีความเคยชินในการกำหนดจิต จะฉลาดและมีความรับผิดชอบชั่วดีโดยความเป็นปรมาัตถ์ธรรม^{๑๕} เพราะการพยายามสำรวจอินทรีย์ของจิตนั่นเอง เช่นอาการคัน หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ขอบใจ ไม่ชอบใจก็เช่นกันก็สามารถกำหนดดังเช่นอาการเจ็บหนอดังที่กล่าวมาแล้ว เป็นต้น

ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่ที่การกำหนด เช่น น้อมจิตระลึกที่เท้าขวาจิตกำหนดว่าขวาเท้าก็ “ยก” จิตกำหนดว่าอย่างเท้าขวาก็ “อย่าง” จิตกำหนดว่า “หนอ” เท้าขวาก็เหยียบลงพื้นเบาๆ ได้แล้ว

^{๑๔} พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิมณสีโล), สรรพธรรม ๒, ตอนสมาธิบำบัด, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๕๗-๖๑.

^{๑๕} พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมงคลโล), เปิดประตูสู่พระนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘.

ศีล คือ สงบ เย็นนิ่ง ทำตามความเป็นจริงอย่างถูกต้องชัดเจน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เรียกว่า “สมาธิ” มีอยู่ในอาการเดิน และการกำหนดอย่างต่อเนื่องจิตจึงเกิดปัญญาเห็นแจ้งเป็นพิเศษตามความเป็นจริง จากนั้นน้อมจิตมาที่เท้าซ้ายกำหนดว่า “ซ้าย” เท้าซ้ายก็ “ยก” จิตกำหนดว่า “ย่าง” สายตาเหลือบเห็นมดตัวเล็กเกิดอาการเซ กำหนดว่า “เซหนอ” กลัวจะเหยียบมดกลัวศีลขาดสมาธิตั้งมั่นกับอาการต่างๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้นจิตจึงควบคุมกายไว้ ปัญญาเห็นแจ้งภายในจิตตามความเป็นจริง^{๑๖} กำหนดว่า “หนอ” เท้าลงพื้นเบาๆ จึงวิเคราะห์ว่าทุกอย่างทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน ดังนั้นสติเท่านั้นที่จะควบคุมจิตประคับประคองกายให้ตั้งมั่น และควบคุมจิตให้เกิดบุญได้ ดังนั้นกำหนดหนอ ๑ ครั้ง ได้บุญ ๑ ครั้ง กำหนดต่อเนื่องหลายหนอด้วยจิตเป็นกุศลจะทำให้มีอานิสงส์มากยิ่งขึ้นเรียกว่า “บุญภาวนา” เดินเฉยๆ ไม้รู้เท้าขวา ไม้รู้เท้าซ้าย ไม้ได้บุญเพราะ “บุญภาวนาไม่เกิด” ดังนั้นการเดินจงกรมไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม ๑ ระยะ.. ๒ ระยะ.. ๓ ระยะ.. ๔ ระยะ..๕ ระยะ..และ ๖ ระยะ ก็ตามการกำหนดตามดูตามรู้ดูอาการด้วยการมีสติสัมปชัญญะก็จะไม่มีคำบัญญัติว่าเท้าซ้ายเท้าขวาก็จะเป็นแค่ปรมาตม์ที่เข้าไปกำหนดรู้ตามความเป็นจริง รับรู้เพียงว่าเป็นสภาวะธาตุทั้ง ๔ เท่านั้นเองที่มีอาการเกิด ดับอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถอยู่ในอำนาจบังคับบัญชาได้ เกิดขึ้นเอง ก็ดับลงเอง เพราะเป็นกฎของไตรลักษณ์ การเดินทำให้เกิดประโยชน์ คือทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีความจำดี มีสติ รุ้รอบ สมาธิตั้งมั่นได้ดี ทำให้มีความอดทนสูง เพราะเพียรพยายามใส่ใจในการกำหนดจดจ่อให้ต่อเนื่องจึงทำให้เกิดปัญญา ถอนความหลงผิดว่ากายนี้เป็นของเราที่แท้เป็นแค่สภาวะธาตุที่รวมตัวกันอยู่ ด้วยกฎของธรรมชาติ คือทุกขัง อนิจจัง อนัตตา เท่านั้น

การวิเคราะห์การเดินจงกรมมีความสำคัญ ๕ ประการคือ (๑) อหฺทานกฺขโม ทำให้อดทนในการเดินทางไกล (๒) ปชานกฺขโม โหติ ทำให้อดทนต่อการทำความเพียร (๓) อปฺปาพาโธ ทำให้มีอาหารน้อย (๔) อสิตํ ปิตํ ขายิตํ สายิตํ สมมาปริณานํ คจฺจติ ทำให้การย่อยอาหารเป็นไปได้สะดวก (๕) จงฺกมาธิคฺโต สมาธิ จิรฺภู ฐิติโก โหติ ทำให้สมาธิได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๑๗} การเดินจงกรมตามแนวสติปฏิฐาน ๔ เป็นการเดินเพื่อให้เกิดประโยชน์ คือทำให้สมาธิแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ที่อาการเดินทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งเป็นพิเศษตามความเป็นจริงในการเคลื่อนไหวเท้าได้ชัดเจนทำให้เกิดสติและสมาธิได้ไว^{๑๘} เกิดปัญญาเห็นแจ้งเป็นพิเศษในกฎของพระไตรลักษณ์

๔.๑.๕ วิเคราะห์ผลการปฏิบัตินั่งสมาธิ ฐานกาย เวทนา จิต ธรรม

การนั่งสมาธิเป็นการปฏิบัติต่อเนื่องจากการเดินจงกรม คือการนั่งคู้บัลลังก์ หรือนั่งคคคู้ กำหนดเก็บมือขวาซ้อนอยู่บนมือซ้าย เรียกว่า มือซ้อนมือหัวแม่มือชนกันนิคหน้อย เพื่อเป็นการฝึกสติ

^{๑๖} พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจณณสีโล), สรรพธรรม ๒, ตอนเจริญสติ เป็นฐานของปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๐.

^{๑๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๒๘.

^{๑๘} อง.อ. (ไทย) ๓/๑๒/๑๓.

หลับตาลงปรับอินทรีย์ให้เสมอกันการหลับตาเพื่อให้เห็นภายใน คือการเห็นแจ้ง เห็นอาการนั่งได้อย่างชัดเจนให้สังเกตว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเน้นอาการ คือกิริยาที่เคลื่อนไหวอย่างเดียวนั่งอยู่จึงกำหนดรู้อาการนั่งว่า”นั่งหนอ” เพื่อเป็นการฝึกสติให้รู้ว่าตัวเองนั่งอยู่ในสภาพอย่างไร ตัวตรงหรือนั่งหลังงอ ขบวนการปฏิบัติสมาธินี้ใช้จิตบริหารกาย ใช้จิตบริหารจิตโดยการระลึกรู้ในส่วนต่างๆ ภายนอก และภายใน ดังนั้นตัวระลึกรู้คือสติ “สติเป็นเครื่องช่วยให้รู้อารมณ์ปัจจุบัน หรือสติสร้างความเป็นปกติให้กับอารมณ์ปัจจุบัน” สติระลึกรู้อาการพองและยุบ เป็นวาโยธาตุโผฏฐัพพรูป หรือรูปที่ลมถูกต้อง เป็นรูปที่หายากกว่ารูปที่เกิดจากการสัมผัสของลมหายใจเข้า..ออกที่ปลายจมูก รูปที่ผนังท้องจึงดูง่ายเพราะมีอาการตึงหย่อนด้วยความเป็นธรรมชาติของสภาวะธาตุลม กำหนดด้วยความเป็นปกติ กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ไปเรื่อยๆ เหมือนเส้นด้ายที่หลุดออกจากล้อฉันใดการกำหนด พองหนอ..ยุบหนอก็ฉนั้น^{๑๙} ข้อสำคัญอย่าอันลมหายใจให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง เป็น”วิปัสสนากัมมัฏฐาน” คือปัญญาเห็นแจ้งเป็นพิเศษกับอาการพองหนอ..ยุบหนอ เป็นวาโยธาตุโผฏฐัพพรูป หรือรูปที่ลมถูกต้องที่กระทบผนังท้องด้วยอาการ ตึง หย่อน ของผนังหน้าท้อง ในส่วนของกายเป็นรูปชั้น ๑ รูป สามารถที่จับได้แตะได้ ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน เป็นนามชั้นเป็นแค่ความรู้สึกไม่สามารถจับได้ต้องได้แตะได้สัมผัสชาติญาณเดิมของมนุษย์จะฉลาดความฉลาดจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมนุษย์นั้นรู้จักบริหารจิตได้อย่างถูกต้อง ดังมีพุทธพจน์ว่า “จิตเตน นิยติ โลโก สัตว์โลกย่อมถูกจิตนำไป”^{๒๐} ดังนั้นการบริหารจิตของบุคคลผู้ฉลาดโดยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การตั้งสติกำหนดเวทนาในเวทนา เวทนา แปลว่า ความรู้สึกมี ๒ ทาง^{๒๑} คือเวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ เวทนาทางกายคือความรู้สึกภายในกาย คือทุกข์กาย เช่นเจ็บ ปวด ทรมาน จากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ส่วนเวทนาทางใจ คือความรู้สึกไม่สบายใจ เศร้าใจ เสียใจ และมีทั้งเฉยๆ คละเคล้ากัน เวทนาจะปรากฏขึ้นชัดเจนก็ต่อเมื่อมีสติ จนถึงสมาธิตั้งมั่นจิตจะสว่าง สดใส จิตจึงเห็นการเกิดของเวทนาได้อย่างชัดเจน แล้วตั้งสติกำหนดในเวทนาว่า “เจ็บหนอๆ” อย่างต่อเนื่องไม่หวั่นไหวต่ออาการเจ็บของเวทนานั้นๆ บางครั้งเวทนานั้นเกิดขึ้นจากสภาวะธรรมปัจจุบัน บางครั้งเวทนานั้นเกิดจากกรรม คือการกระทำบางอย่างที่ทำร้ายร่างกายสัตว์ในปัจจุบันบ้าง อดีตบ้าง ถ้าเป็นกรรมอดีตก็จะมีเศษ กรรมติดตามมาทำให้เกิดเวทนาทางกายจึงทำให้จิตกระวนกระวายเพราะความเจ็บทรมานจึงกำหนดว่า “เจ็บหนอๆๆ”ให้ต่อเนื่องถ้าสมาธิตั้งมั่นดีแล้วจิตก็จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในนิมิตใน

^{๑๙} พระศรีวรญาณ วิ., **มารู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ พองหนอ ยุบหนอ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๔๓.

^{๒๐} บทสวดมนต์ เข้า เย็น, วัดไร่เปิง (โตไปทาราม), **พุทธสุภาสิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: ข้างเผือกการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

^{๒๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๑/๒๘๗.

สภาวะธรรมของเศษกรรมได้อย่างชัดเจนผู้มีสติก็จะกำหนดพิจารณาถึงนิमितในสภาวะธรรม และพิจารณาแผ่เมตตาขอโหสิกรรมในสมาธิ นิमितในสภาวะธรรมนั้นก็ค่อยๆ ดับไป จิตก็จะเบา เพราะสามารถกำหนดละ และพิจารณาน้อมจิตปลง อนิจจัง เพราะความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ครั้งแล้วครั้งเล่า จึงทำให้เกิดทุกข์ เพราะจิตเข้าไปยึดมั่นพัวพัน ที่แท้จริงเป็น อนัตตา คือความไม่มีตัวตน เพราะไม่สามารถบังคับบัญชาให้ได้ตั้งใจคิดเพราะเป็นสภาวะธรรม ดังนั้นเวทนาเป็นเรื่องของความทุกข์ ถ้าคิดมากก็จะเป็นบ้า เมื่อเวทนาเกิดขึ้นครั้งใดก็พยายามตั้งสติกำหนด เช่น อากาโรคัน อากาโรคชา อากาโรคทุกข์ใจ อากาโรคเสียใจ รำไรรำพัน ก็เป็นเวทนา ดังนั้นเวทนาจึงมีความสำคัญ คือตอนที่ใกล้ตายจะมีความทรมาณด้วยทุกข์เวทนาเป็นที่สุดโยคีผู้ปฏิบัติย่อมสำเนียงกว่า สังขารร่างกายและจิตใจนี้เป็นของไม่เที่ยงอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจึงมีสติฝึกกำหนดเวทนาเพื่อพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากอบายภูมิจิต^{๒๒} เวทนาเปรียบเหมือนครูที่สอนให้มีจิตได้สำนึกที่ดี ด้วยการมีสติอดทนอดกลั้นต่อสิ่งทั้งหลายที่มากระทบทางกาย และทางใจ เช่น อากาโรคัน อากาโรคชา อากาโรคทุกข์กาย ทุกข์ใจ อากาโรคเฉยๆ การมีเวทนาเป็นส่วนดีที่ช่วยกระตุ้นจิตให้มีสติ และสมาธิ มีปัญญารู้เหตุรู้ผลตามความเป็นจริง ตามกฎพระไตรลักษณ์

การตั้งสติกำหนดรู้จิตในจิตมีความรู้สึกรู้คิดขึ้นมาในอารมณ์ อดีต ปัจจุบัน อนาคต อารมณ์ต่างๆ จะมีความจำลงในสมอง และสมองจะส่งงานมาทางจิต จิตมีหน้าที่บันทึกเพราะจิตเปรียบเหมือนเทปบันทึกเสียงคิดดี หรือคิดไม่ดีจิตจะบันทึกไว้หมดถึงเวลาจิตจะหมุนกลับมาทำให้เราคิดเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง อดีตบ้าง ปัจจุบันบ้าง อนาคตบ้าง เวลาจิตคิดก็กำหนด “คิดหนอๆๆ” ความคิดเป็นธรรมชาติ ในภริธรรมให้ความหมายของจิตว่า “จิตเป็นธรรมชาติที่คิดอารมณ์ รู้อารมณ์ เสพอารมณ์”^{๒๓} ไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส ดังนั้นจิตมีหน้าที่คิดเมื่อจิตหมุนไปคิดเรื่องใดให้มีสติกำหนด “คิดหนอ” หน้าที่ของโยคี คือการกำหนดตามสภาวะธรรมอย่างเดี่ยวถ้าเปลอปรุงแต่งจินตนาการวาดภาพไปตามกระแสแห่งกิเลสจิตจะพลัดเพี้ยน เพราะจิตเป็นธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในสัญญาความจำใหม่บ้าง สัญญาความจำเก่าบ้าง เป็นสังขารจิตปรุงไปตามเรื่องราวต่างๆ วิญญาณรับรู้ด้วยอายตนะภายนอกไหลเข้าสู่อายตนะภายในบ้างจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งปวงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเน้นให้สติรู้ตัวทั่วพร้อมตามดูตามรู้กำหนดดูอาการเพื่อให้มีสมาธิ และเกิดปัญญาเห็นแจ้งในอาการต่างๆ ที่ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เมื่อความคิดดับลงก็หวนกลับมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” อีกครั้งหนึ่งเพื่อบริหารจิตให้มันคงสม่ำเสมอ การกำหนดไม่ใช่กำหนดให้หายกำหนดเพื่อให้เกิดปัญญารู้ความจริงในสิ่งที่มีอยู่จริงในกายใจตนนั้น เพื่อให้เห็นถึงสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อพัฒนาจิต และจะถอนความหลงผิด เพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวง

^{๒๒} ชู.อิตติ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๓๐๑.

^{๒๓} พระสุรชัย ปณฺทิตตฺตโม, ผู้รวบรวม และคณนคักศึกษาภริธรรมบัณฑิต, หลักทองจำ คัมภีร์มหาปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘๗.

นิรโรค หรือนิรโรคธรรม แปลว่าสิ่งที่ขวางกันจิตไม่ให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ คือชอบ (กามฉันทนิรโรค) ไม่ชอบ (พยาบาทนิรโรค) ง่วง (ถีนมิทธนิรโรค) ฟุ้งซ่าน (อุทธัจจกุกกุกจนิรโรค) สงสัย (วิจิกิจฉานิรโรค) นิรโรค ๕ เป็นการกำหนดได้ยาก เป็นลักษณะพิเศษที่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมต้องศึกษา เข้าถึงรายละเอียดถึงนิรโรค ๕ เช่นตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่นตาเห็นรูปขาดสติเปลือไม่ได้ กำหนดเกิดความชอบระคะกิเลสเกิดขึ้นภายในใจ เป็นนิรโรค ในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านเรียกว่าสังโยชน์เป็นเครื่องผูกมัดไม่ให้การปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้าจึงกำหนดว่า ระคะหนอๆ เพื่อตัดระคะสังโยชน์นิรโรค เป็นการกำหนดนิรโรค ๕^{๒๔} ในฐานธรรม สามารถละได้ชั่วขณะหนึ่ง ไม่ชอบ (พยาบาทนิรโรค) ง่วง (ถีนมิทธนิรโรค) ฟุ้ง (อุทธัจจกุกกุกจนิรโรค) สงสัย (วิจิกิจฉานิรโรค) มีอยู่ในจิตของท่าน สิ่งใดจะเกิดก่อนเกิดทีหลังถ้ามีสติ สมารถตั้งมั่นแล้วไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ก็ตาม ในขณะที่เดินจงกรม และนั่งสมาธิสังโยชน์นิรโรคนี้ก็จะปรากฏเกิดในห้วงของความคิด ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงพยายามที่จะให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติตามดูตามรู้กำหนดดูอาการของนิรโรคสิ่งขวางกันจิตไม่ให้บรรลุความดีให้ต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ ให้สำรวจในศีล สำรวมอินทรีย์ ให้ มีสมาธิตั้งมั่น เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดถึงอาการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปด้วยกฎแห่งไตรลักษณ์ จิตจึงเบื่อหน่ายใน ธาตุ ๔ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ที่เป็นอารมณ์เกิดดับสืบต่อไปไม่มีวันสิ้นสุดในวัฏสงสาร นี้จิตจึงวางเฉย (อุpekขา) ในเบื้องต้น และเบื้องปลาย ในมหาสติปัฏฐานสูตร เรียก อุpekขาสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือการวางเฉยเป็นกลางไม่ยินดีไม่ยินร้าย ดังวิเคราะห์รูปศัพท์ดังแสดงในปฏิสัมภิทามรรคว่า “ปัจจุปนนานัน ฌมมานัน วิปริณามานุปัสสเน ปญญาอุยพพานุปัสสเนณ” ความว่า ปัญญาที่พิจารณารู้แจ้งซึ่งความแปรเปลี่ยนแห่งสภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นชื่อว่าญาณที่รู้แจ้งการเกิด ดับ”^{๒๕} ฐานธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติที่มีฐานการศึกษาดีเข้าใจเรื่อง นิรโรค ๕ ธาตุ ๔ อายุตนะ ๑๒ ชั้น ๕ และอริยสัจ เช่นการได้เห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้รส การได้สัมผัส หรือการไม่สำรวมอินทรีย์ จึงเกิดนิรโรค เพราะเห็นก็เก็บมาคิดปรุงแต่งเป็นเรื่องจนทำให้เกิดทุกข์ ได้ยินก็เก็บมาคิดปรุงแต่งเป็นเรื่องทำให้เกิดทุกข์ ได้กลิ่นก็เก็บมาคิดปรุงแต่งทำให้เกิดทุกข์ ได้ลิ้มรสอาหาร ผัด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ก็เก็บมาคิดปรุงแต่งทำให้เกิดทุกข์ กายสัมผัสเย็นบ้าง ร้อนบ้าง สัมผัสความอ่อนบ้าง สัมผัสความแข็งบ้างก็เก็บมาคิดปรุงแต่งทำให้เกิดทุกข์ เป็นทุกข์สัจจะ ส่วนการขาดสติในการกำหนดเป็นสาเหตุทำให้ทุกข์ตามมาจึงพิจารณาหาเหตุผล เป็นสมุทัยสัจจะ ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติเห็นคน คนหนึ่งที่ไม่ชอบกันมาก่อนมีสติกำหนดว่า เห็นหนอๆ แล้วไม่สนใจวางเฉยไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่เห็น คือเห็นเฉยๆ ไม่ทุกข์กับการเห็น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เช่นนี้ เป็นนิโรธสัจจะ คือดับทุกข์ได้ ถ้ามีสติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตปปะ

^{๒๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๓/๕๑๐.

^{๒๕} พระมหาอุไร อาตบโก, มหาสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (พระนครศรีอยุธยา: ฌณัฐชัยแอนด์กราฟฟิค, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔-๒๕.

ต่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าถึงองค์สัมมาทิฐิ ปัญญาชอบไม่มี สมมุติบัญญัติแล้วปฏิบัติเข้าถึงปรมาตม์สัจจะจิตใจผ่องใส สงบสุข สว่าง เจริญเข้าถึงองค์มรรค คือการ ประหารทุกข์ทั้งปวงให้ดับไปโดยสิ้นเชิง ดังวิเคราะห์รูปศัพท์ในพุทธพจน์ว่า คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันให้ถึงความสงบระงับดับทุกข์โดยสิ้นเชิง^{๒๖}

การวิเคราะห์ในการนั่งสมาธิ ในฐานะ กาย เวทนา จิต ธรรม มีความสำคัญ คือ เพื่อเป็นการบริหารจิตทำงานฝึกการกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความถูกต้อง ชื่อสัตร ยุติธรรม และรู้จักการปล่อยวางปลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาข้อสำคัญก่อนตายจะได้มีสติเป็นภูมิคุ้มกันเครื่องกัน ขอบกพร่องของเวทนา จิต ธรรม และนิमित ก่อนตายเพื่อที่จะทำให้จิตเคลื่อนออกจากร่างไปสู่สุคติ ภูมิ^{๒๗} ทำให้มีสติ สมาธิ แก้ไขปัญหาที่มากกระทบในชีวิตประจำวันด้วยปัญญา ลดทิฐิมานะเพื่อความ พ้นทุกข์ทั้งปวง ดังนั้นเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ในพองหนอ..ยุบหนอ ขว้างหนอ ..ซ้ายหนอ เจ็บหนอ คิดหนอ ฟุ้งหนอ เป็นต้น ก็เท่ากับได้ปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ แล้วโดยสมบูรณ์

๔.๑.๖ วิเคราะห์ผลการนั่งสมาธิ และกำหนดจุดต่างๆ ๒๘ จุด รอบลำตัว

ทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในการ เข้าปฏิบัติในคอร์ส ๒๖ วัน ทางพระวิปัสสนาจารย์พยายามที่จะให้โยคีผู้ปฏิบัติได้มีสติฝึกฝนพัฒนาจิต ขัดเกลากิเลสให้เบาบางลงโดยวิธีกำหนดเลื่อนจุดต่างๆ ให้สอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติได้อย่าง ถูกต้อง เริ่มจากการนั่งสมาธิ ๒ ระยะเวลา พองหนอ..ยุบหนอ นั่งสมาธิ ๓ ระยะเวลา พองหนอ..ยุบหนอ..นั่ง หนอ นั่งสมาธิ ๔ ระยะเวลา พองหนอ..ยุบหนอ..นั่งหนอ ถูกหนอ ๒ จุด คือสะโพกขวา สะโพกซ้าย นั่ง สมาธิ ๕ ระยะเวลา พองหนอ..ยุบหนอ..นั่งหนอ จาก ๒ จุด เพิ่มการกำหนดต่อเนื่องไปเรื่อยๆ กำหนดวน ไปจนถึงไขว้หน้า ไขว้หลัง ๒๘ การกำหนดจุดนั้น เพื่อให้โยคีผู้ปฏิบัติเห็นความสำคัญของจุดกำหนด เพื่อพัฒนาจิตให้มีปฏิภาณไหวพริบที่ดี เพื่อฝึกจิตพัฒนาจิตเพื่อให้จิตมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมรู้ จักการกำหนดแยกแยะเคลื่อนย้ายจุด^{๒๘} เพื่อให้จิตมีสมาธิตั้งมั่นเกิดปัญญาไม่หลงลืม และเกิดความจำ ว่าจุดที่เคลื่อนย้ายไปพิจารณากำหนดนั้นมีอาการและความรู้สึกอย่างไรเป็นกลวิธีเทคนิคอย่างหนึ่ง เพื่อให้ผู้มีสมาธิสั้นก็จะมีสมาธิที่ยาวขึ้นและมั่นคงขึ้นมีความจำแม่นขึ้นดีขึ้น เพื่อระงับการฟุ้งซ่านใจ ร้อนก็จะเย็นลงทำให้เกิดกุศล ผู้ที่พิจารณาบ่อยก็สามารถที่จะใช้สติกำหนดจุดรอบตัวได้เพราะจิตที่รู้

^{๒๖} ตูรายละเอียดใน, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๓; ม.อ. (ไทย) ๑๔/ ๗๐๔/๔๕๐.

^{๒๗} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัล ฐิตธมฺโม), กัมมัฏฐานแก้ไขเวรกรรมได้อย่างไร ตอนกัมมัฏฐาน บัญญัติสำคัญให้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเสียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

^{๒๘} กองงานเลขานุการ, ประวัตินิเวศ, สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๒ วัดรำเปิง (ตโปทาราม). พิมพ์ครั้งที่ ๔, (ลำพูน: นพบุรีการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔๔.

ภายในจะมั่นคงกว่าจิตที่รู้ภายนอก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการปฏิบัติกำหนดจุด ๒๘ จุด รอบตัวนี้จึงเป็นลักษณะพิเศษจะส่งผลเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติเกิดฌณิกสมาธิได้ไวและเกิดปัญญาแจ้งชัด ในการกำหนดเพราะสติที่คอยกำหนดให้ต่อเนื่องจะคอยระวังกลัวพลาด ขณะหลงลืมจิตก็จะหวนระลึกมาได้ไวเพราะจิตคอยระมัดระวังตั้งใจให้เกิดกุศลในบุญภาวา และจะประจักษ์แจ้งในเรื่อง ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดสติ สมาธิมั่นคง และเกิดปัญญา จิตจะรู้จักการปล่อยวางลงด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง จะทำให้เรามองปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดีมีเหตุผลมากยิ่งขึ้น^{๒๙}

การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกำหนดจุดจึงมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้จิตนิ่งได้ไม่อ่อนไหวต่อโลกธรรม ๘ โยคีผู้มีความฟุ้งซ่านมากให้ใส่ใจในการกำหนดจุดให้ต่อเนื่อง ความฟุ้งซ่านก็จะเบาบางลง โยคีมีสมาธิมากตั้งสัจจะนี้มากกระตุ้นจิตให้ตื่นตัวให้มากกลับมาสนใจรอบรู้กำหนดจุดต่างๆ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพื่อให้โยคีผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะจุดแต่ละจุดที่เรากำหนดลงไปนี้ ถ้าเราเปรียบเทียบกับจุดหลักของการนวดแบบกดเส้น นวดแบบกดจุดก็ถือว่าใกล้เคียงมาก และก็ถือว่าเป็นจุดเดียวกันกับจุดเหล่านั้น มีความเกี่ยวเนื่องต่อกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีใจตั้งมั่น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ค่อยป่วยไข้มีอายุยืนยาวมันทำให้เลือดลมเดินได้สม่ำเสมอในการปฏิบัติ และทำให้ร่างกายได้รับการปรับสภาพผ่อนคลายไปในตัวด้วย^{๓๐} เป็นต้น

๔.๑.๗ วิเคราะห์ผลการกำหนดอิริยาบถนอน หรือนอนสมาธิ

การกำหนดอิริยาบถนอน หรือนอนสมาธิ เป็นลักษณะพิเศษเป็นอิริยาบถที่จะต้องกำหนดให้ละเอียดการกำหนดวาโยธาตุอาการ ตึงหย่อน ของอาการ พองหนอ..ยุบหนอ ในอิริยาบถนอนจะชัดเจนมากถ้าผู้ปฏิบัติตั้งสมาธิกำหนดอาการ พองหนอ..ยุบหนอในการนั่งสมาธิไม่ชัดเจนให้โยคีผู้ปฏิบัติลงนอนหงายราบกลับพื้นให้สบายในการนอนแล้วน้อมจิตมาระลึกที่มือซ้ายกำหนด หรือบริกรรมว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ให้โยคีผู้ปฏิบัติสังเกตตัวเองให้มากที่สุดโดยเฉพาะที่ลำแขนที่เคลื่อนไหวเป็นสภาวะของวาโยธาตุ ตึง หย่อน จะชัดเจนกว่าการนั่งสมาธิกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ คำว่า วางหนอ วางฝ่ามือตรงระหว่างสะดือกับลิ้นปี่ความรู้สึกฝ่ามือจะเย็น อุ่นเพราะอาการสัมผัสครั้งแรกเป็นสภาวะลักษณะของเตโชธาตุ ไฟเย็น ไฟร้อน และอุ่นๆ มือที่วางลงจะหนักกดลงเรื่อยๆ เป็นลักษณะของปฐวีธาตุ นิ่ม อ่อน แฉ่ง น้อมจิตระลึกมาที่มือขวากำหนด ยกหนอ มาหนอ วางหนอ มือขวาซ้อนมือซ้ายฝ่ามือกระทบหลังมือความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ เกาะกุม เป็นลักษณะ

^{๒๙} พระธรรมมงคลอาจารย์ วิ. (ทอง สิริมงคล), ธรรมะจากหลวงปู่ ๑๖, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์. ๒๕๕๗), หน้า ๑๙.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณณสีโล), ในการนั่งกัมมัฏฐานให้กำหนดจุดเพื่ออะไร โยคีใหม่อาจจะไม่เข้าใจ, สัมภาษณ์, วันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๒๐.๐๐น.: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อาโปธาตุ กำหนดลมหายใจให้เป็นปกติของลมหายใจเข้าออกให้จิตระลึกไปที่หน้าห้องความรู้สึกของห้องจะพองขึ้น และยุบลง ต้น กลาง ปลาย เกิด ดับอยู่ตลอดเวลา นั่นคือธรรมชาติของลมหายใจ คือรูป ลมที่ถูกต้อง กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ไปเรื่อยๆ จิตจะเริ่มมีสมาธิ ขณะขยับกายก็รู้ว่า ขยับหนอ ขณะพลิกกายก็รู้ว่าพลิกหนอ ขณะจะคู้กายก็รู้ว่าคู้หนอ จะเหยียดขา ก็รู้ว่าเหยียดหนอ ในส่วนกายทุกส่วนจะขยับเขยื้อนส่วนใดก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดทั้งคืนตื่นตอนไหนเวลาไหนก็ให้รู้สึกตัวตลอดเวลา ใช้จิตบริหารกายจะทำให้จิตมีพลังงานในตัวเพราะจิตคอยประคองกายด้วยสติสัมปชัญญะ หรือจิตคุ้มครองกายด้วยบุญภาวนา จิตจดจ่อแนบแน่นกับกาย ใจ ที่มีสภาพไม่เที่ยง เป็นธรรมชาติ ไม่สามารถอยู่ภายในบังคับบัญชาของใคร เพราะไม่ใช่สัตว์ บุคคล เขา เรา เป็นแค่สภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น^{๓๑} เป็นลักษณะพิเศษ ถึงแม้ร่างกายมีความรู้สึกเจ็บตรงภายในช่องท้องก็กำหนดเจ็บหนอๆ เน้นรู้อาการ (สัมปชาโน) จิตระลึก (สติมา) กำหนด หรือบิรกรรมว่า เจ็บหนอๆๆ อาตาปี (มีความเพียร) กำหนดให้ต่อเนื่องของสภาวะธรรมนั้นๆ จะเห็นความเจ็บเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน กำหนดว่าเจ็บหนอๆๆ อาการเจ็บเกิดขึ้นหายไป เกิดขึ้นหายไปครั้งแล้วครั้งเล่าและรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องจิตกำหนดรักษาสภาพอาการเจ็บด้วยความอดทนไม่ดิ้นรนทรมานทรมาย อธิบายว่า เอกัมมัญฐานไปรักษาเพื่อไม่ให้จิตไปดิ้นรนกับอาการเจ็บ กายป่วยแต่อย่าเอาจิตไปป่วยกับกาย เจ็บก็สักแต่ว่าเจ็บหนอๆๆ จนรู้ถึงอาการเจ็บชัดเจน ทั้งเจ็บ ทั้งแสบ เหมือนมีของแหลมมาทิ่มแทง ทั้งร้อนๆ หนาวๆ ทั้งเหนียวเหนอะหนะ ทั้งเห็นภาพนิมิตมาปรากฏโดยเฉพาะโรคกรรมจะเข้ามาปิดบังจิตขณะที่กำลังนอนป่วย อยู่ ถ้าทำกรรมไม่ดีไว้มากจิตก็จะเกิดมโนภาพนิมิตของสภาวะธรรมมาหลอกหลอนจิตใจ^{๓๒} ผู้ปฏิบัติได้ฝึกจิตวิปัสสนากัมมัญฐานก่อนตายก็จะไม่หวั่นไหวสะดุ้งกลัวทรมานทรมายกับนิมิตกรรมนั้นสามารถระลึกได้ทันว่านิมิตกรรมเก่านั้นเกิดขึ้นดับไป นิมิตกรรมใหม่เกิดขึ้นดับไปครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นแค่สภาวะที่เกิดดับไม่มีตัวตน สติสามารถครองจิตอยู่กับปัจจุบันขณะระลึกถึงบุญกุศลที่ได้สวดมนต์ เติบงกรรม นั่งสมาธิ ฟังธรรม ทำบุญตักบาตร แล้วปลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตเข้าสู่สภาวะของความสงบสุขด้วยการอโหสิกรรม ถอนความยึดมั่นถือมั่นจิตจึงหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังวิเคราะห์รูปศัพท์ มีในพุทธพจน์บาลีว่า อทุรวี เม ชีวิติ ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความของเราแน่นอน ชีวิตของเราไม่เที่ยง

^{๓๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกัมมัญฐาน, หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๔.

^{๓๒} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัล ฐิตธมฺโม), **คลื่นกระแสกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (เชียงใหม่: มิ่งเมืองการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๔-๗.

ความตายเพียงที่สุด เป็นโชคอันดีที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นโอกาสที่รักษาได้ทุกโรค เรียกว่า “ยาครอบจักรวาล”^{๓๓}

การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลถึงอิริยาบถอันมีความสำคัญคือเพื่อรักษาจิตก่อนตายจะเป็นผู้ตายอย่างมีสติเพราะได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นต้น

๔.๑.๘ วิเคราะห์ผลของการปฏิบัติอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยหมายถึงการทำงานกับการเคลื่อนไหวส่วนกายเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ฝึกหัดกำหนดรู้ที่อยู่ จะฉัน เหยียดคู้ ก้ม เงย เหลี้ยวซ้าย แลขวา ล้างหน้า แปรงฟัน ป้วนปาก อาบน้ำ เปลี่ยนผ้าจีวร ถีบบาต เข้าห้องน้ำถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ส่วนฆราวาส จะรับประทานอาหาร ขับรถ เขียนหนังสือ เป็นต้น มีรายละเอียดมากพระวิปัสสนาจารย์จึงแนะนำให้โยคีผู้ปฏิบัติกำหนด หรือปริกรรมอิริยาบถย่อยให้มากที่สุดตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับนอนตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพราะเป็นการฝึกจิตให้มีสติ มีไหวพริบเข้าถึงสมาธิได้ด้วยปัญญาได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง^{๓๔}

การวิเคราะห์รายละเอียดอิริยาบถย่อยขณะตื่นนอนจนถึงหลับนอน ขณะตื่นนอนรู้สึกตัวกำหนด ตื่นนอนๆ จิตจะโปร่งโล่งเพราะได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอหรือรู้ที่กำลังตื่นจะขยับกายลุกนั่งเก็บผ้าห่ม จัดที่นอนให้เป็นระเบียบให้มีสติรู้จิตจดจ่อกับการงานที่ทำอยู่ จะลุกก็ลุกนอน ยืนนอน ขว้างนอน ซ้ายนอน หรือจะกำหนดว่า ขวาหนอ ซ้ายหนอก็ได้เพียงแต่ให้รู้เท่าขวา เท่าซ้ายก็ถือว่ามึสติรู้อาการ จะเปิดประตูห้องน้ำจะปิดประตูก็ให้รู้ ทุกๆ ขณะจิตรับรู้ด้วยสติสัมปชัญญะ จะเปลี่ยนเสื้อผ้าก็ให้รู้ จะล้างหน้าแปรงฟัน จะป้วนปาก จะอาบน้ำ จะถูสบู่ก็ให้รู้สึกตัวพร้อมจิตจดจ่อกับอาการต่างๆ ให้ต่อเนื่องถ้าจิตจะเพลิดเพลिनคิดออกไปนอกร่างโยคีตั้งสติกำหนดจิต คิดนอนๆ จิตจะหวนกลับมาหาส่วนกายเหมือนเดิม เพราะจิตต้องได้รับการฝึกการพัฒนาจึงจะมีสติเริ่มกำหนดให้ต่อเนื่อง จะใส่เสื้อผ้า จะทรงผ้าจีวรก็ให้กำหนดรู้ จะเปิดประตู จะเดินขวาหนอ ซ้ายหนอ จิตจดจ่อที่เท่ากำหนดอย่าได้ขาดสาย คำกำหนด “หนอ” เพื่อเป็นการเพิ่มสมาธิให้แก่กล้ามากขึ้น แล้วยังเป็นการเพิ่ม สติ ปัญญา อย่างครบวงจร เพื่อความหนักแน่น ไม่อ่อนไหว ไม่เบา ถึงแม้จะเดินออกจากห้อง ตั้งสติปิดไฟ ปิดพัดลม เปิดประตู ปิดประตูให้มีสติ กำหนดขวาหนอ ซ้ายหนอ จะลงบันได จะขึ้นบันได กำหนด ๒ ระยะเวลา ยกหนอ เหยียบหนอ จนสุดบันได จะสวมรองเท้า สวมหนอๆ จะขับรถ มีสติอย่าใจร้อนกระวนกระวาย จิตคิดออกไปหาเรื่องโน้น เรื่องนี้เพลินไปสักครู่ กำหนด คิด

^{๓๓} พระราชพรหมจารีย์ (ทองสิริมงคลโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔, ตอนยาที่ใช้ปราบกิเลส คือการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โพลทองมาสเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๙๖-๙๗.

^{๓๔} พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (เชียงใหม่: ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามัง เถลิงเฉลิมราช ๖๐ ปี, ๒๕๔๙), หน้า ๙๓.

หนอ จิตจะหวนกลับมา มีสมาธิจดจ่อกับการทำงานจิตคอยพุงกายไว้ระมัดระวังด้วยสติ สัมปชัญญะ ทำความเพียรปฏิบัติอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน มีคติพจน์ว่า นิ่งได้ หนได้ รอได้ ซ้ำได้ เร็วได้ ดีได้ การปฏิบัติอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันให้ปฏิบัติให้ถูกต้องกับกาลเทศะ อยู่กับครอบครัวก็เอากัมมัฏฐานไปปฏิบัติอีกรูปแบบหนึ่ง อยู่ทำงานก็เอากัมมัฏฐานไปปฏิบัติอีกรูปแบบหนึ่ง อยู่ในวงสังคมก็เอากัมมัฏฐานไปปฏิบัติอีกรูปแบบหนึ่ง อยู่ที่วัดต้องปฏิบัติตามรูปแบบอย่างซ้าๆ ให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นผลดีทั้งทางธรรม นำสู่ทางโลก^{๓๕}

การวิเคราะห์รายละเอียดอิริยาบถย่อยขณะเดินไปรับประทานอาหาร เป็นการปฏิบัติที่มีรายละเอียดมาก และต้องมีสติคอยกำกับจิตตามดูให้อยู่กับปัจจุบันขณะ อย่างต่อเนื่องจึงจะมีประโยชน์ระลึกอยู่เสมอในการเดิน วาโยธาตุ ตึง หย่อน เคลื่อนไหวทุกๆ ขณะเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่จึงกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายหนอ หรือ ขวาหนอ ซ้ายหนอ ก็ได้สำหรับอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันเพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบันกาลขณะ อย่าซ้าเกินไปเพราะคนซ้างหลังตามมาติดๆ สิ่งสำคัญของโยคี คือให้กตสยตาทอดลงต่ำเพื่อให้จิตมีสมาธิไว้ อย่าส่ายสยตาทไปหาคนโน้นคนนี้ อย่าอยากมองคนอื่นเพราะจะทำให้จิตตกถ้าจิตตกแล้วกำหนดไม่ทันจิตจะฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ กตสยตาลงต่ำ และกำหนดเดินจงกรม ขวาหนอ ซ้ายหนอ เห็นภาชนะใส่อาหาร ให้หยุดยืน กำหนดว่า หยุดหนอ เพื่อให้ได้ปัจจุบัน ยกมือจะไปจับภาชนะใส่อาหารกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ความรู้สึกเย็นๆ อุ่นๆ เป็นลักษณะเตโชธาตุ ไฟเย็น ไฟร้อนกำหนด หรือบริกรรมว่า เย็นหนอ ตามความรู้สึกที่เป็นจริง กำหนดเดิน ขวาหนอ ซ้ายหนอ จะหยุดเดินก็ กำหนด “หยุดหนอ” คือฝึกจิตให้กำหนดจดจ่อกับให้ต่อเนื่องให้ได้ปัจจุบันขณะ ขณะเห็นข้าวกำหนดเห็นหนอเห็นจริง จิตเจตนาเป็นผู้สั่งกายด้วยความเป็นกุศลพร้อมที่จะทำดี จิตระลึกไปที่มือขวากำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ จับทัพพี ไปหนอ ตักหนอๆ ตักข้าวอย่างมีสติจิตจดจ่อกทุกๆ อิริยาบถกับการกระทำของกาย มาหนอ ใส่หนอ ใส่ในภาชนะ เก็บทัพพี ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เดินไปอย่างผู้มีสติอย่างต่อเนื่อง ขวาหนอ ซ้ายหนอ หยุดหนอๆ เห็นอาหาร เห็นหนอ จิตสั่งมือไปจับทัพพี ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ไปหนอที่อาหาร ตักหนอๆ มาหนอใส่ในภาชนะ เราจะตักอาหารก็อย่าง จะตักผลไม้ หรือตักอะไรต่างๆ ที่เราต้องการต้องกำหนดตักให้ปัจจุบันขณะ และให้พอประมาณกับการรับประทาน มีคติพจน์ว่า “กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ปฏิบัติมาก” นำทัพพีไปเก็บอย่างผู้มีสติ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอเบาๆ ขณะจะกลับ มีสติกำหนด กลับหนอๆ จะเดิน ก็มีสติกำหนด ขวาหนอ ซ้ายหนอ เดินมาเรื่อยๆ จนถึงที่จะนั่งเห็นหนอ เห็นที่นั่ง เราจะนำเบาะมานั่ง หรือจะนั่งเก้าอี้ก็ให้มีสติ จดจ่อกับการกระทำ เรากำลังเป็นผู้ศึกษา ในคำสอนของพระพุทธเจ้าเพื่อพัฒนาจิตเราให้มีสมาธิมั่นคง^{๓๖} ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์เฉพาะหน้า อยากนั่งหนอเป็นการกำหนดที่ต้นจิตเพื่อเสริมจิตให้มีสติละความอยากลง แล้วค่อยๆ ย่อกายลง

^{๓๕} พระมหาทองม้น สุทนต์จิตโต, *คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔*, หน้า ๙๔-๙๕.

^{๓๖} ดูรายละเอียด ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๙/๒๕๐.

ที่ละขั้นตอนเพื่อรักษาสุขภาพกายไว้ เมื่อยตรงไหน เจ็บตรงไหน ก็ให้รู้อาการนั้น เมื่อยหนอ เจ็บหนอ จิตไปรักษาสุขภาพกายไว้ด้วยความอดทนต่อทุกขเวทนาเพราะกายที่มีแต่ทุกข์ ขอให้โยคีผู้ปฏิบัติ นำ ทุกข์นั้นมากำหนดเป็นกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความหลุดพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ นั่งหนอ ถ้านั่งพื้นจัดทำนั่งที่สบายที่สุดสำหรับการทรงตัวในการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุ ดึงกึ่งรู้ หย่อนตรงไหน กึ่งรู้ตัวที่เข้าไปรับรู้ คือตัวสติ จะนั่งเก้าอี้ก็นั่งให้เรียบร้อย ขณะที่รับประทานอาหารให้กำหนดที่ต้น จิตเพื่อพัฒนาจิตให้เป็นกุศล “อยากกินหนอ” อธิบายว่า กำหนดว่าอยากกินหนอ แต่ยังไม่กินจิตเป็น กุศล ถ้ากำหนดว่าอยากกินหนอกินอาหารเลยจิตเป็นอกุศลเพราะความอยากจริง จึงมีการกำหนดต้น จิตเพื่อทดสอบจิตให้ลดละกิเลส และตั้งสติพิจารณาอาหาร และอำนวยความสะดวกให้เจ้าภาพที่เลี้ยง อาหารทุกครั้งเพื่อไม่ให้ติดหนี้ นี่คือนิสาณัติของผู้ปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน^{๓๓๗} กำหนดมาที่มือขวา ยก หนอ ไปหนอ สายตามองไปที่อาหาร ตักหนอๆ มาหนอ ใส่หนอใส่ในข้าวคลุกหนอ ตักหนอ มาหนอ ใส่หนอหมายถึงอ้าปากนำอาหารใส่ปาก อมไว้ นำมือลงหนอ วางมือหนอ ตั้งสติเคี้ยวอาหารให้ ละเอียดสภาวะธรรมจะเกิดขณะรับประทานอาหาร ความรู้สึกรสชาติอาหารเป็นอย่างไร ก็กำหนดอย่าง นั้น เช่นเผ็ดก็เผ็ดหนอ จะเค็ม จะเปรี้ยว จะหวาน จะจืด อห่อย ไม่อห่อยก็รู้ การรับประทานอาหาร เพื่อไม่ให้ติดในรสชาติอาหาร กำหนดจดจ่อให้ต่อเนื่องให้ได้ปัจจุบัน จิตคิดออกก็ให้รู้มีสติ คิดหนอๆ จิตก็จะหวนกลับมาเพื่อรับประทานอาหารต่อ และเริ่มทวนในการกำหนดวนไปเวียนมาโดยอัตโนมัติ เพราะสติได้เพราะเชื้อแห่งบุญ คือการกำหนด หรือบริกรรมไว้แล้ว เพราะจิตเป็นนามธรรมเป็นแค่ตัวรู้ สภาวะธรรมต่างๆ จิตมีสภาพสิงอยู่ในร่างสามารถที่จะควบคุมกายให้ทำงานได้ทุกอย่าง ดังนั้นสติเป็น ประธานใหญ่คุมจิตไว้ไม่ให้เพลินหลงไหลไปตามกระแสแห่งกิเลส รับประทานอาหารอิมจะลุดไปล้าง ภาชนะก็ให้มีสติล้างกำหนดอย่างต่อเนื่อง จะกางร่ม จะเข้าห้องน้ำ จะเดินไปที่ไหนก็มีสติกำหนดเดิน ขวาหนอ ซ้ายหนอ สายตาทอดลงต่ำเพื่อให้มีสมาธิ อธิบายว่าการกำหนดในอิริยาบถย่อย จะเดิน จะ ยืน จะนั่ง จะนอน จะเหยียดคู้ ก้มเงย หรือทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ในการเคลื่อนไหวของกายทุกส่วน ด้วยความเป็นสภาวะธาตุ ๔ ชั้น ๕ ที่สัมพันธ์ด้วยสิ่งที่เชื่อมต่อกัน คืออายตนะ ๑๒ นั้นเป็นแค่บัญญัติ สมมุติให้รู้ แต่จิตจะเข้าสู่ปรมาตม^{๓๓๘} องค์ธรรมอันประเสริฐได้นั้นโยคีต้องปฏิบัติจนชำนาญในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ครบวงจรขององค์ธรรมพระสัจธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) เข้าไปรู้อาการของรูปนามนี้ว่า เป็นแค่สภาวะธาตุ และสิ่งปรุงแต่งแห่งชั้นที่เชื่อมต่อกัน ถึงอายตนะนั้น ที่มีสภาพไม่เที่ยงมีอาการเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป มีสภาพที่เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ เพราะมีแต่ความว่างเปล่า ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา เป็นแค่สภาวะเท่านั้น จิตที่หลงไหลใน

^{๓๓๗} ดูรายละเอียด อภ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗๕/๗๗.

^{๓๓๘} พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, รวบรวมโดยฝ่ายวิชาการ อภิธรรม โชติกะวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๖๖.

ภพภูมิจึงหมดกำลังลง และปลงถอนความยึดมั่นถือมั่นลง ละกิเลสทั้งหลายเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวง^{๓๙}
 ปวง^{๓๙}

การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดรำเปิง (ตโปทาราม) ในอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน จุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือเพื่อให้เห็นภาพลักษณ์ หลักสัจธรรมความจริงของชีวิตทุกขีในตัวตนของตนเองในวิภูสสารที่เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นด้วยกฎแห่งกรรมเป็นกฎธรรมชาติที่ยุติธรรมที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนเกิดความชำนาญจึงเกิดความเบื่อหน่ายในตัวตนจึงปลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญารู้แจ้งถอนความหลงผิดปฏิบัติตามเข้มทิศของพระพุทธองค์ ตรงสู่ความเป็นอริยบุคคล จนถึงนิพพานเป็นที่สุด

๔.๑.๙ วิเคราะห์การส่งอารมณ

ทางวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ส่วนของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทย ชาวจีน และกลุ่มคณะหน่วยงานของรัฐ และองค์กร ในส่วนของข้าราชการ และประชาชนทั่วไป ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะเข้ามาปฏิบัติเพียงคอร์ส ๓ วัน ๕ วัน จนถึง ๑ เดือนก็ตาม โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติธรรมครบ ๑ วัน วันรุ่งขึ้นตามเวลาดังกล่าวที่ได้มอบหมายให้โยคีต้องเอาผลงานการปฏิบัติเข้าส่งอารมณแก่พระวิปัสสนาอาจารย์ทุกๆ วัน (วันพระดส่งอารมณ ๑ วัน) จนถึงวันลากลับบ้านเพื่อให้การปฏิบัติธรรมนั้นได้ผลดียิ่งขึ้น

การส่งอารมณ คือการเอาผลของการปฏิบัติธรรมในความรู้สึกของการปฏิบัติธรรมในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ในฐานะกาย เวทนา จิต และธรรม มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นบ้างขณะปฏิบัติตามกำหนดเวลาที่กำหนดให้ แล้วส่งความรู้สึกนั้นๆ ให้กับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อที่จะให้พระวิปัสสนาจารย์แก้ และปรับปรุงการปฏิบัติของโยคี ให้เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นๆ เช่นเวลาเดินจงกรมกำหนดเดินกี่นาที่ขณะเดินมีสติในการเดินหรือเปล่า กำหนดถูกต้องตามความเป็นจริงหรือเปล่า หรือกำหนดขวเป็นซ้าย ซ้ายเป็นขวาสะเปะสะปะตามอารมณ มีสภาวะธรรมอันใดแทรกขณะเดินอยู่ มีสมาธิดีหรือเปล่า คิดมากหรือเปล่า มีปีติหรือเปล่า บางท่านอาจจะมีสภาวะธรรมเกิดมาก เช่นพื่อนรำไปด้วยโดยคุมจิตไม่อยู่ บางคนคลื่นไส้อาเจียน เวียนหัวต้องคอยออกไปอาเจียนอยู่ตลอดเวลา บางคนขาไปทั้งตัวเกิดอาการกลัวตัวเองหนีกลับ เป็นต้น นี้แหละ คือสภาวะธรรมโยคีจำเป็นต้องส่งอารมณความรู้สึกต่างๆ ของสภาวะธรรมขณะเดินจงกรม บอกให้ชัดเจนทุกอย่างแก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อที่จะแก้อารมณได้

^{๓๙} พระอาจารย์ภทนต์ อาสภมหาเถระ, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (เชียงใหม่: บริษัทกลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๙๙.

อย่างถูกต้องเพื่อให้โยคีวิปัสสนาฝึกเพี้ยนไปกว่าเดิม และทำให้การปฏิบัติธรรมดีขึ้นและไม่กังวลต่อสภาวะธรรมทั้งหลายที่มากระทบ^{๔๐}

การส่งอารมณ์การเดินจงกรมแล้วต่อด้วยการส่งอารมณ์ในการนั่งสมาธิว่า นั่งสมาธิที่นาที่ นั่งสมาธิตามกำหนดเวลาแล้วกำหนดลมหายใจที่สุดเข้ากำหนดตามว่า พองหนอ และพองออก กำหนดว่า ยุบหนอ ถูกต้องหรือเปล่า หรือว่าตามไม่ทัน พองเป็นยุบ ยุบเป็นพอง หรือไม่เห็นอาการพอง ยุบเวลาเวทนาเกิด เช่น ปวด คัน ซา และเฉยๆ ปวดเกิดขึ้นก่อนกำหนดปวดหนอทันหรือเปล่า กำหนดแล้วมีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นก็รายงานไป เวลาจิตคิดเรื่องต่างๆ รู้ทันแล้วกำหนดคิดหนอหรือเปล่า หรือว่าไม่ทันเพลินไปกับความคิดจนหมดเวลาก็รายงานไป ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้งสงสัยก็เช่นกัน มีสภาวะธรรมใดที่รายงานสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริงอย่าโกหกถ้าโกหกก็จะผิดศีล^{๔๑} อีก มีอาการเจ็บกำหนดตามทันหรือเปล่า มีสภาวะธรรมอันใดแทรก เช่นบางคนตัวหมุนไปหมุนมาเกิดอาการกลัวตัวเองก็มี บางคนก็นั่งพอรำไรท่าต่างๆ โดยคุณจิตของตัวเองไม่อยู่แต่เวลาที่เลี้ยงเข้าไปให้กำหนดสภาวะธรรมโยคีก็รู้ตัวแต่ไม่สามารถทำการพอรำไรได้ บางคนก็ร้องให้ขึ้นมาส่งเสียงดัง บางคนก็มีปิติ บางคนก็เห็นนิมิตต่างๆ บางคนก็เห็นแสงโอภาส บางคนก็หิวแหว่ บางคนก็ปวดหัวรุนแรง บางคนก็เหมือนมดมาไต่ไรมาตอม บางคนปวดตามที่แตกต่างกัน ในร่างกายอย่างรุนแรง เป็นต้น ดังนั้นจึงมีการส่งอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของสภาวะธรรมนั้น แก่พระวิปัสสนาจารย์ เพื่อที่จะแก้สภาวะธรรมนั้น ขณะโยคีส่งอารมณ์แล้วก็ลดการสงสัยลง และการปฏิบัติก็จะได้ผลดีขึ้นเรื่อยๆ การนั่งสมาธิเป็นการนั่งคู้คู้อยู่นาน ส่วนการนั่งสมาธินั้นส่วนกายทั้งหมดไม่ได้เคลื่อนไหวเหมือนการเดินจงกรม การปฏิบัตินั่งสมาธินี้จึงต้องอดทนให้มีสติ และเข้าใจถึงการกำหนดจึงจะเห็นสภาวะธรรมชัดเจนมาก เพราะนั่งทำเดียว เวลาปวด เวลาซาก็อย่าพึ่งเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถทำให้ปิดบังทุกข์ เช่นซาให้กำหนดอาการซาทุกครั้งว่าซาหนอๆ จิตเข้าไปประลึกรู้อาการซาให้ชัดเจนโยคีผู้ปฏิบัติจึงเห็นสภาวะธรรมชัดเจน อย่างนั่งเฉยๆ การเข้าไปกำหนดรู้ทันสภาวะธรรมเป็นการเริ่มมีสติ และจะทำให้เกิดขณิกสมาธิสมาธิเสียดๆ หรือสมาธิขั้นพื้นฐานดังนั้นการปฏิบัติธรรมจึงต้องอาศัยครูบาอาจารย์เพื่อทำลายมิตรเป็นแรงใจให้กำลังใจสนับสนุนเพื่อให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๔.๑.๑๐ วิเคราะห์การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์

การสอบอารมณ์ หมายถึง การสอบถามสภาวะธรรมการปฏิบัติธรรมแก่โยคีผู้ปฏิบัติในฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม

พระวิปัสสนาจารย์ หมายถึง พระผู้มีความคิดเห็นตรงตามความเป็นจริงอย่างพิเศษ ในที่นี้หมายถึงวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณณสีโล), เพื่อความเข้าใจในสภาวะธรรมการปฏิบัติของโยคี, สัมภาษณ์, วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๕ น.

^{๔๑} อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๓๑/๒๕๓.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ บุคคลที่สำคัญ คือพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งท่านเป็นบุคคลที่คอยสอน และสอบอารมณ์ถามความเข้าใจของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และเป็นผู้คอยอบรมแนะนำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุลแก่ผู้ปฏิบัติให้มีความเจริญก้าวหน้าด้วย ดังนั้นพระวิปัสสนาจารย์จึงมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

- ๑) เป็นพระภิกษุอยู่ในขั้นเถรภูมิ คือมีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป
- ๒) ได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดี และผ่านญาณมาโดยบริบูรณ์แล้ว
- ๓) มีความรู้ทางปริยัติ ปฏิบัติ แม้ไม่ถึงกับเชี่ยวชาญแต่ก็มีความรู้ดีพอสมควร
- ๔) มีอินทรีย์สังวร^{๔๒}
- ๕) สามารถเทศนาเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานให้แก่ศิษย์ให้มีความรู้ความเข้าใจได้ชัดเจน

ดังนั้นทางวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จึงมีโยคีปฏิบัติเพื่อส่งอารมณ์ และมีพระวิปัสสนาจารย์เพื่อคอยสอบอารมณ์ เพื่อเช็คสภาวะธรรมในการปฏิบัติของโยคีว่าถ้าเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีแค่ไหน หมายความว่าเมื่อสติกำหนดรู้สภาวะธรรมได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอดีพอสมควรก็จะสนับสนุนยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าปฏิบัติหลงทางพระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องแก้ไขและปรับปรุงให้มีสติในการกำหนดให้ละเอียดดียิ่งขึ้น เพื่อไม่ให้โยคีผู้ปฏิบัติไขว้เขว และหลงทางในการปฏิบัติ การสอบอารมณ์ คือการแก้สภาวะธรรมของโยคีให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาจากประสบการณ์ และสภาวะธรรม^{๔๓} ต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วในบทวิเคราะห์การส่งอารมณ์ ทำให้โยคีเกิดอาการกลัวตัวเองบ้าง หนีกลับบ้านบ้าง และไม่อยากปฏิบัติธรรมอีกต่อไปกลัวจะเกิดสภาวะดังกล่าวซ้ำซ้อน พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณารายละเอียดของโยคี และแก้ปัญหาของสภาวะธรรมให้ถูกต้องเป็นรายบุคคลตามความเป็นจริงอธิบายเรื่องของสภาวะธรรม และให้กำลังใจเพื่อไม่ให้โยคีปฏิบัติผิดพลาดไปกว่าเดิม พระวิปัสสนาจารย์จึงเพิ่ม สติ สัมผัสสัญญาและปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน เช่น โยคีใหม่เข้ามาปฏิบัติใหม่ ปรับอริยาบถ เริ่มจากการเดิน และนั่งเท่าๆ กันเนื่องจากไม่มีพื้นฐาน เดิน ๑๕ นั่ง ๑๕ นาที ในส่วนโยคีเก่าผู้เคยผ่านการปฏิบัติมาหลายครั้ง ในการเดินและนั่งอาจจะไม่เท่ากันทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับโยคีว่ามีสภาวะธรรม หรือความเป็นจริงบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ให้โยคีกำหนดละเอียดเพื่อไม่ให้ติดในสภาวะธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องอาศัยปรับอินทรีย์ ๕ เป็นสำคัญ ดังมีพุทธพจน์ว่า ศรัทธากับปัญญาควรให้มีกำลังเสมอกันในการพิจารณาหาเหตุผล วิริยะกับสมาธิควรให้มีกำลังเสมอกันปรับการเดินการนั่งให้เท่ากัน ส่วนสติยิ่งมีมากยิ่งดีเพราะว่าสติสามารถคุ้มครองได้หมด อุกุศลไม่

^{๔๒} สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรสการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๑.

^{๔๓} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาภรณ์สีโล), เพื่อความเข้าใจในหลักการสอบอารมณ์ และการปรับอินทรีย์สังวรแก่โยคี, สัมภาษณ์, วันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๑๕ น.

สามารถที่จะเข้ามาแทรกได้ ถ้าสติตามกำหนดตระลึกลับพันหมดทุกอย่าง ออกศลไม่มีโอกาสที่จะเกิด ดังนั้น ในหลักธรรมจึงได้ชื่อว่า “สติเป็นปัจจัยสำคัญและจำเป็นในที่ทั้งปวง” เหตุผลที่ต้องทำให้ธรรมทั้งสอง มีกำลังเสมอกันด้วยเหตุที่ว่า ถ้าวิริยะมากเกินไปจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าสมาธิมากเกินไปจะทำให้ติดสุข ซึ่งก็เกิดขึ้น ไม่ทำให้เกิดปัญญา ถ้าศรัทธามากเกินไปจะทำให้หลงมกมาย ในญาณ ในนิมิต ต่างๆ หรืออาจทำให้เกิดปีติ คือร้องไห้ดีใจ นี้พระวิปัสสนาจารย์จึงต้องปรับโดยเพิ่มปัญญาพิจารณาหา เหตุผลให้มีสติกำหนดละเอียด และให้กำลังใจ ถ้าปัญญามากเกินไปจะทำให้ไม่ยอมแข็งฟังใครกลายเป็น วิปัสณุปกิเลส ก่อให้เกิดมานะถือตัวถือตนว่าเลิศกว่าผู้อื่น พระวิปัสสนาจารย์จึงเพิ่มศรัทธาโดยการ พิจารณากำหนดละความถือตัวถือตน ดังนั้นเมื่อโยคีกำหนดรู้แล้วพอเกิดขึ้นอีกก็รีบกำหนดละว่า พิจารณาหนอๆ จิตก็จะสงบเป็นปกติต่อไปเพราะว่าธรรมของพระพุทธเจ้าที่เรานำมาเจริญภาวนา ดังพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ในวินัยมหารวรรค และโพธิคาถาว่า ^{๔๔} ตอนที่พระพุทธองค์เสด็จประทับ อยู่ที่อชฌมปานิโคตรที่พระพุทธองค์พิจารณาธรรมของท่านว่าธรรมที่เราตรัสรู้นี้เป็นสิ่งที่สุขุมคัมภีรภาพ และวิเคราะห์ศัพท์หนึ่งที่พระองค์ตรัสว่า อตกาวโจ ธรรมะของพระพุทธเจ้านี้ไม่ใช่วิสัยของนักตริก ใครจะไปตริกเอานึกเอาเป็นไปไม่ได้ถ้าไปตริกเอานึกเอามันก็เป็นปัสสนิกไม่ใช่วิปัสสนาไม่สามารถจะ หยั่งลงได้โดยตริกโดยการนึกเอาคิดเอา พระพุทธเจ้าตรัสไว้จริงๆ เพราะฉะนั้นโยคีต้องอาศัยการ กำหนดในปัจจุบันขณะให้รู้ไปตามความเป็นจริงที่มีอยู่เพื่อให้เข้าถึงความเป็น “ปรมัตถธรรม” ^{๔๕}

ความเข้าใจไขว่เขวต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน บางคนไม่เข้าใจ และคิดว่าการปฏิบัติธรรมมากเป็นเรื่องอันตรายโดยเฉพาะเข้าใจว่าอาจทำให้เกิดเป็น บ้า เป็นต้น ต่อกรณีดังกล่าวนี้พระวิปัสสนาจารย์ควรชี้แจงและอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจเนื่องจาก สติปัฏฐาน ๔ สอนให้คนเป็นคนที่มีสติปัญญาแตกฉานเฉลียวฉลาดไหวพริบทันคน และเข้าใจในกฎ ของไตรลักษณ์ ไม่หลงมกมาย และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และจะทำให้จิตสงบสุขได้ ไม่ได้สอนให้คนเป็นบ้า เป็นต้น

สรุปวิเคราะห์การสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้สมดุลกับการปรับอินทรีย์ ดังนี้

๑) เร่ง ให้ถึงจุดหมายปลายทางได้เร็วขึ้น

๒) ประคอง เพื่อเป็นการปรับประคองการปฏิบัติ ให้มุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือจุดหมาย ปลายทางอย่างแน่นอน และมั่นคง

^{๔๔} พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสทธิ ปร.๙), ทางไปนิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พัทธกษอักษรรการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๖.

^{๔๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, จัดเรียบเรียงใหม่ด้วยระบบคอมพิวเตอร์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสื่อตะวันการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๒๒.

๓) ป้องกัน เพื่อให้การปฏิบัติ ไม่เผลอหลงทางออกไปเป็นอื่น หรือออกนอกเป้าหมายหรือจุดที่กำหนดไว้

๔.๑.๑๑ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบดังนี้ ๓ ประการดังนี้ คือ

อาตปปี ความเพียร ได้แก่ สัมมาวายามะในมรรค ๘ หมายถึง ความเพียรระวังบาปอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

สัมปชาโน ความมีสัมปชัญญะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในขณะที่ปฏิบัติ หรือความรู้เท่าทันปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้น หรือการรู้ธรรมที่กำลังเกิดขึ้น^{๔๖}

สติมา มีสติ คือ ระลึกได้อยู่เสมอไม่หลงไปสู่อารมณ์อื่นที่มีได้กำหนดพิจารณาอยู่ เมื่อกำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยองค์ธรรมทั้ง ๓ คือ อาศัย อาตปปี สัมปชาโน สติมา อยู่อย่างจดจ่อวิชฌา และ โทมนัสในโลกเสียให้ได้ หมายความว่า จิตใจจะปลอดโปร่งเบิกบาน ไม่มีทั้งความติดใจอยากได้ และความซัดใจเสียใจ เข้ามาครอบงำรบกวน

๔.๓ ความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีผลการวิจัย ดังนี้

๔.๓.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๓.๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

๔.๓.๓ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

๔.๓.๔ การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

^{๔๖} พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต, *คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔*, (เชียงใหม่: ตาฉิ่ง เลฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓.

๔.๓.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์คุณลักษณะของข้อมูลทั่วไปของบุคคล โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๖๘	๖๐.๐
หญิง	๑๑๒	๔๐.๐
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวนเพียง ๑๖๘ คน หรือร้อยละ ๖๐.๐ ส่วนเพศหญิง มีจำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกลุ่มอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๒๐ ปี	๑๕	๕.๔
๒๐ - ๓๐ ปี	๑๑๗	๔๑.๘
๓๑ - ๔๐ ปี	๗๒	๒๕.๗
๔๑ - ๕๐ ปี	๓๐	๑๐.๗
๕๑ - ๖๐ ปี	๔๐	๑๔.๓
มากกว่า ๖๐ ปี	๖	๒.๑
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีอายุระหว่าง ๒๐ - ๓๐ ปี จำนวน ๑๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๘ รองลงมาเป็นช่วงอายุ ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๗ และอายุระหว่าง ๕๑ - ๖๐ ปี คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ	๔	๑.๔
ผู้จัดการธุรกิจหรือเจ้าของบริษัท	๑๔	๕.๐
พนักงานบริษัท	๓๓	๑๑.๘
อาชีพเชี่ยวชาญเฉพาะ (วิศวกร/ นักวิจัย/แพทย์/นักกฎหมาย ฯลฯ)	๑๕	๕.๔
อาชีพอิสระ (นักเขียน/ศิลปิน/ ช่างภาพ/มัคคุเทศก์ ฯลฯ)	๓๖	๑๒.๙
พนักงานบริการ (แม่บ้านพอบ้าน/ พนักงานขาย/พนักงานขับรถ ฯลฯ)	๔๔	๑๕.๗
นักเรียนนักศึกษา	๘๓	๒๙.๖
รับจ้างทั่วไปหรือลูกจ้างของตนเอง	๙	๓.๒
คนงาน (คนงานในโรงงาน/คนงาน ก่อสร้าง/คนงานสุขาภิบาล ฯลฯ)	๑	.๔
เกษตรกร	๕	๑.๘
เกษียณอายุ	๑๔	๕.๐
ว่างงาน	๑๕	๕.๔
อื่น ๆ	๗	๒.๕
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นนักเรียนนักศึกษาจำนวน ๘๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๖ รองลงมามีอาชีพเป็นพนักงานบริการ (แม่บ้านพอบ้าน/

พนักงานขาย/พนักงานขับรถ ฯลฯ) จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗ และ อาชีพอิสระ (นักเขียน/ศิลปิน/ช่างภาพ/มัคคุเทศก์ ฯลฯ) จำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระดับการศึกษา

การศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษา	๗	๒.๕
มัธยมศึกษา	๖๗	๒๓.๙
อาชีวศึกษา	๙	๓.๒
ปริญญาตรี	๑๗๒	๖๑.๔
ปริญญาโท	๒๕	๘.๙
ปริญญาเอก	๐	๐.๐
อื่น ๆ	๐	๐.๐
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔ รองลงมา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๙ และมีการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน ๒๕ คนคิดเป็นร้อยละ ๘.๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (หยวน)

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (หยวน)	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า ๑,๐๐๐ หยวน/เดือน	๓๐	๑๐.๗
๑,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ หยวน/เดือน	๕๒	๑๘.๖
๓,๐๐๑ - ๕,๐๐๐ หยวน/เดือน	๑๐๘	๓๘.๖
๕,๐๐๑ - ๗,๐๐๐ หยวน/เดือน	๔๔	๑๕.๗
๗,๐๐๑ - ๙,๐๐๐ หยวน/เดือน	๑๔	๕.๐
๙,๐๐๑ - ๑๑,๐๐๐ หยวน/เดือน	๒๕	๘.๙
๑๑,๐๐๐ หยวน/เดือนขึ้นไป	๗	๒.๕
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๕ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (หยวน) ระหว่าง ๓,๐๐๑ - ๕,๐๐๐ หยวน/เดือน จำนวน ๑๐๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๖ รองลงมา ๑,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ หยวน/เดือน จำนวน ๕๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๖ และ ๕,๐๐๑ - ๗,๐๐๐ หยวน/เดือน จำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗ ตามลำดับ

ตารางที่ ๖ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน

ประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๑ ปี	๑๗๔	๖๒.๑
๑ - ๕ ปี	๙๒	๓๒.๙
๕ - ๑๐ ปี	๑๒	๔.๓
มากกว่า ๑๐ ปีขึ้นไป	๒	๐.๗
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ต่ำกว่า ๑ ปี จำนวน ๑๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๑ รองลงมา ๑ - ๕ ปี จำนวน ๙๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๙ และ ๕ - ๑๐ ปี จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๗ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
มาเดือนละครั้ง	๓๓	๑๑.๘
๖ เดือนมาครั้ง	๖๓	๒๒.๕
มาปีละครั้ง	๑๐๔	๓๗.๑
อื่นๆ	๘๐	๒๘.๖

รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐
-----	-----	-------

จากตารางที่ ๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาปีละครั้ง จำนวน ๑๐๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๑ รองลงมา คือ อื่นๆ เช่น มาตามโอกาสหรือมาครั้งแรก จำนวน ๘๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๖ และ ๖ เดือนมาครั้ง จำนวน ๖๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๘ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระยะเวลาที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ระยะเวลาที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
๓ - ๕ วัน	๑๒๓	๔๓.๙
๖ - ๗ วัน	๑๐๙	๓๘.๙
๑๕ วัน	๔๓	๑๕.๔
อื่นๆ	๕	๑.๘
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่เคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓ - ๕ วัน จำนวน ๑๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๓.๙ รองลงมา คือ ๖ - ๗ วัน จำนวน ๑๐๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๘.๙ และ ๑๕ วัน จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๙ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามสาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย	๒๐	๗.๑
มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ	๑๑๕	๔๑.๑
มีปัญหาด้านครอบครัว	๕๑	๑๘.๒
มีปัญหาเศรษฐกิจ	๑๗	๖.๑
มีปัญหาการทำงาน	๔๗	๑๖.๘
มีปัญหาด้านความรัก	๑๖	๕.๗
อื่นๆ	๑๔	๕.๐
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่สาเหตุของการมา

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๑ รองลงมา คือ มีปัญหาด้านครอบครัวจำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๒ และมีปัญหาการทำงาน จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๐ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
บริษัทท่องเที่ยว/มัคคุเทศก์	๒๖	๙.๓
คนไทย	๔๓	๑๕.๔
เพื่อน	๑๖๐	๕๗.๑
ญาติ	๑๙	๖.๘
สื่อสารสนเทศ	๑๔	๕.๐
โทรทัศน์หรือวิทยุ	๙	๓.๒
หนังสือหรือแผ่นพับโปรซิวส์	๙	๓.๒
อื่นๆ	๐	๐.๐
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่รู้จักจากแหล่งข้อมูลคือ เพื่อน จำนวน ๑๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑ รองลงมา คือ จากคนไทย จำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๔ และจากบริษัทท่องเที่ยว/มัคคุเทศก์ จำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๓ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ครั้งแรก	๑๖๖	๕๙.๓
๒ - ๓ ครั้ง	๘๙	๓๑.๘
๔ - ๕ ครั้ง	๒๔	๘.๖
มากกว่า ๕ ครั้ง	๑	.๔
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เคยเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครั้งแรก จำนวน ๑๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๓ รองลงมา คือ ๒ - ๓ ครั้ง

จำนวน ๘๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๘ และ ๔ - ๕ ครั้ง จำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘.๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๒ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวม

ผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวม	จำนวน	ร้อยละ
คนเดียว	๖๖	๒๓.๖
คนไทย	๒๘	๑๐.๐
คนชาติเดียวกัน	๕๖	๒๐.๐
คนต่างชาติ	๑๒	๔.๓
ญาติ	๑๐๖	๓๗.๙
สถาบัน/หน่วยงาน/องค์กร	๗	๒.๕
อื่นๆ	๕	๑.๘
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดรำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานรวม คือ ญาติ จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ รองลงมา คือ คนเดียว จำนวน ๖๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๓.๖ และ คนชาติเดียวกัน จำนวน ๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๓ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความต้องการของการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความต้องการของการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่	๑๐๒	๓๖.๔
ต้องการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๗๗	๒๗.๕
ต้องการแสวงหาความสงบทางจิตใจ	๙๖	๓๔.๓
อื่นๆ	๕	๑.๘
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความต้องการของการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๐๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๔ รองลงมา คือ ต้องการแสวงหาความสงบทางจิตใจ จำนวน ๙๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๓ และ ต้องการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๗๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๔ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามความคาดหวังในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความคาดหวังในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	จำนวน	ร้อยละ
ความรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๗๒	๒๕.๗
วิธีการดำเนินชีวิตในแนวพระพุทธศาสนา	๖๔	๒๒.๙
ความสุขสงบทางจิตใจ	๑๐๖	๓๗.๙
สัจธรรมความจริงของชีวิต	๓๓	๑๑.๘
อื่นๆ	๕	๑.๘
รวม	๒๘๐	๑๐๐.๐

จากตารางที่ ๑๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่มีความคาดหวังในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อความสุขสงบทางจิตใจ จำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๗.๙ รองลงมา คือ ความรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๗ และ วิธีการดำเนินชีวิตในแนวพระพุทธศาสนา จำนวน ๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๙ ตามลำดับ

๔.๓.๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ตารางที่ ๑๕ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสถานที่

ด้านสถานที่	\bar{X}	<i>S. D.</i>	ระดับความพึงพอใจ	ลำดับ
สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน	๔.๐๔	๐.๕๒	มาก	๔

ด้านสถานที่	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่าง เหมาะสม	๔.๑๓	๐.๕๘	มาก	๑
ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อ จำนวนผู้เข้าปฏิบัติ	๔.๐๑	๐.๖๔	มาก	๕
สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม	๔.๐๙	๐.๖๕	มาก	๒
ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม	๔.๐๗	๐.๖๘	มาก	๓
รวม	๔.๐๗	๐.๕๙	มาก	

จากตารางที่ ๑๕ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก (\bar{X} = ๔.๒๓) ในด้านสถานที่ (\bar{X} = ๔.๐๗) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม (\bar{X} = ๔.๑๓) รองลงมา คือ สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม (\bar{X} = ๔.๐๙) และห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม (\bar{X} = ๔.๐๗)

ตารางที่ ๑๖ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านเอกสาร

ด้านเอกสาร	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม	๔.๐๒	๐.๖๓	มาก	๕
มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม	๔.๑๐	๐.๖๕	มาก	๔
มีวิธีการสอนกัมมัฏฐานหลากหลายรูปแบบ	๔.๑๑	๐.๕๕	มาก	๒
เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิด ความเบื่อหน่าย	๔.๑๕	๐.๖๕	มาก	๑
ติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่อง ของการปฏิบัติธรรม	๔.๑๑	๐.๖๐	มาก	๓
รวม	๔.๑๐	๐.๕๐	มาก	

จากตารางที่ ๑๖ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๓$) ในด้านเอกสาร ($\bar{X} = ๔.๑๐$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย ($\bar{X} = ๔.๑๕$) รองลงมา คือ มีวิธีการสอนก็มีมาตรฐานหลากหลายรูปแบบ ($\bar{X} = ๔.๑๑$) และติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไข ในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม ($\bar{X} = ๔.๑๑$)

ตารางที่ ๑๗ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านบุคลการ

ด้านบุคลการ	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ	๔.๐๙	๐.๕๙	มาก	๒
วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส	๔.๐๓	๐.๖๒	มาก	๔
มีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ	๔.๐๙	๐.๖๓	มาก	๓
วิทยากรมีทั้งนันทนาการและวิชาการ	๔.๐๙	๐.๖๓	มาก	๓
วิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๔.๑๒	๐.๖๒	มาก	๑
รวม	๔.๐๙	๐.๕๐	มาก	

จากตารางที่ ๑๗ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๓$) ในด้านบุคลการ ($\bar{X} = ๔.๐๙$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ วิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม ($\bar{X} = ๔.๑๒$) รองลงมา คือ พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ ($\bar{X} = ๔.๐๙$) และมีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ และวิทยากรมีทั้งนันทนาการและวิชาการ มีระดับเท่ากัน ($\bar{X} = ๔.๐๙$)

ตารางที่ ๑๘ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านประชาสัมพันธ์

ด้านประชาสัมพันธ์	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติ	๔.๑๐	๐.๖๓	มาก	๒

ด้านประชาสัมพันธ์	\bar{X}	<i>S. D.</i>	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
ธรรม อย่างชัดเจน				
มีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน	๔.๐๘	๐.๕๗	มาก	๓
มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อ อินเทอร์เน็ต	๔.๐๘	๐.๖๑	มาก	๔
มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อ สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ	๔.๐๕	๐.๕๔	มาก	๕
มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ วิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน	๔.๑๐	๐.๕๘	มาก	๑
รวม	๔.๐๘	๐.๕๗	มาก	

จากตารางที่ ๑๘ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก (\bar{X} = ๔.๒๓) ในด้านประชาสัมพันธ์ (\bar{X} = ๔.๑๐) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ วิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน (\bar{X} = ๔.๑๐) รองลงมา คือ มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน (\bar{X} = ๔.๑๐) และมีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน (\bar{X} = ๔.๐๘)

ตารางที่ ๑๙ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสวัสดิการ

ด้านสวัสดิการ	\bar{X}	<i>S. D.</i>	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิงและชาย	๔.๐๔	๐.๕๗	มาก	๑
มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้า ปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ	๔.๐๑	๐.๖๕	มาก	๒
มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้า ปฏิบัติธรรม	๔.๐๐	๐.๖๓	มาก	๓
มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวย	๔.๐๐	๐.๖๗	มาก	๔

ด้านสวัสดิการ	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
ความสะอาด				
มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติ ธรรม	๓.๙๗	๐.๖๕	มาก	๕
รวม	๔.๐๐	๐.๕๓	มาก	

จากตารางที่ ๑๙ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก ($\bar{X}= ๔.๐๐$) ในด้านสวัสดิการ ($\bar{X}= ๔.๑๐$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิงและชาย ($\bar{X}= ๔.๐๔$) รองลงมา คือ มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่ม สำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ ($\bar{X}= ๔.๐๑$) และมีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม ($\bar{X}= ๔.๐๐$)

ตารางที่ ๒๐ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านปฏิคมของบุคลากร

ด้านปฏิคมของบุคลากร	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม	๔.๐๔	๐.๖๐	มาก	๔
มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติ ธรรม	๔.๐๖	๐.๖๔	มาก	๓
มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุก กิจกรรม	๓.๙๘	๐.๕๖	มาก	๕
มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็น กันเอง	๔.๐๖	๐.๕๕	มาก	๑
มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา	๔.๐๖	๐.๕๖	มาก	๒
รวม	๔.๐๔	๐.๕๖	มาก	

จากตารางที่ ๒๐ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจระดับมาก ($\bar{X}= ๔.๐๔$) ในด้านปฏิคมของบุคลากร ($\bar{X}= ๔.๐๔$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม

โดยเป็นกันเอง ($\bar{X} = ๔.๐๖$) รองลงมา คือ มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา ($\bar{X} = ๔.๐๖$) และมีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม ($\bar{X} = ๔.๐๖$)

ตารางที่ ๒๑ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม	\bar{X}	S. D.	ระดับความพึงพอใจ	ลำดับ
ด้านสถานที่	๔.๐๗	๐.๔๙	มาก	๔
ด้านเอกสาร	๔.๑๐	๐.๕๐	มาก	๑
ด้านบุคลากร (พระวิปัสสนาจารย์)	๔.๐๙	๐.๕๐	มาก	๒
ด้านประชาสัมพันธ์	๔.๐๘	๐.๔๗	มาก	๓
ด้านสวัสดิการ	๔.๐๐	๐.๕๓	มาก	๖
ด้านปฏิคมของบุคลากร	๔.๐๔	๐.๔๖	มาก	๕
รวม	๔.๐๖	๐.๔๒	มาก	

จากตารางที่ ๒๑ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๖$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ ด้านเอกสาร ($\bar{X} = ๔.๑๐$) รองลงมา คือ ด้านบุคลากร (พระวิปัสสนาจารย์) ($\bar{X} = ๔.๐๙$) และด้านประชาสัมพันธ์ ($\bar{X} = ๔.๐๘$)

๔.๓.๓ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ตารางที่ ๒๒ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพกาย

ด้านสุขภาพกาย	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้สุขภาพร่างกายดี	๔.๐๔	๐.๕๙	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน	๔.๑๐	๐.๕๗	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ย่อยอาหารง่าย	๔.๐๕	๐.๖๑	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้บริโภคอาหารอย่างพอดี	๔.๑๒	๐.๕๗	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดสมาธิ ในการระงับความเจ็บป่วยทางกายบางอย่างได้	๔.๐๗	๐.๖๕	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ไม่ใช้หรือลดการเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ	๔.๐๙	๐.๖๔	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่	๔.๐๔	๐.๕๔	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย	๔.๐๗	๐.๔๒	มาก	
รวม	๔.๐๔	๐.๕๙	มาก	

จากตารางที่ ๒๒ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพกายในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๔$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า ได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏ

ฐานสี่ด้านสุขภาพกายในระดับมากทุกรายการ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้บริโภคอาหารอย่างพอดี ($\bar{X}= ๔.๑๒$) รองลงมา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ($\bar{X}= ๔.๑๐$) และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่ใช้หรือลดการเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ ($\bar{X}= ๔.๐๙$)

ตารางที่ ๒๓ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพเวทนา

ด้านสุขภาพเวทนา	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นความสุขทางจิตใจ เช่น ความรัก ความรู้สึกลึกซึ้ง ความรู้สึกอึดอัดตันตัน	๔.๐๕	๐.๕๖	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นความทุกข์ในใจ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความโกรธ	๔.๐๘	๐.๕๗	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นความรู้สึกปลอดโปร่ง วางเฉย	๔.๐๑	๐.๖๑	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ความรู้สึกสูญหายไป	๔.๐๔	๐.๖๒	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ความรู้สึกทุกข์หายไป	๔.๐๑	๐.๖๔	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง วางเฉย หายไปได้	๔.๐๓	๐.๕๘	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกสุข	๔.๐๐	๐.๖๒	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกทุกข์	๔.๐๘	๐.๖๒	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกปลอดโปร่ง วาง	๓.๙๙	๐.๖๖	มาก	

ด้านสุขภาพเวทนา	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
เฉลี่ย				
รวม	๔.๐๓	๐.๕๓	มาก	

จากตารางที่ ๒๓ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพเวทนาในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๓$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า ได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพเวทนาในระดับมากทุกรายการ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นความทุกข์ในใจ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ ความโกรธ ($\bar{X} = ๔.๐๘$) รองลงมา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกทุกข์ ($\bar{X} = ๔.๐๘$) และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เห็นความสุขทางจิตใจ เช่น ความรัก ความรู้สึกสนุก ความรู้สึกอิ่มเอิบต้นตัน ($\bar{X} = ๔.๐๕$)

ตารางที่ ๒๔ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพจิต

ด้านสุขภาพจิต	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจใสบริสุทธิ์	๔.๐๕	๐.๕๔	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้มีความอดทน อดกลั้น	๔.๐๕	๐.๖๘	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจสงบ	๔.๐๔	๐.๖๙	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้คลายเครียด	๔.๐๕	๐.๖๐	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวได้ง่าย	๔.๐๐	๐.๖๘	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้จิตใจผ่องใส	๓.๙๕	๐.๖๓	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่	๔.๐๕	๐.๖๔	มาก	

ด้านสุขภาพจิต	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
ทำให้มีสติมากขึ้น				
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เกิดสมาธิ	๔.๑๐	๐.๕๕	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้สุขภาพจิตดี	๔.๐๓	๐.๕๗	มาก	
รวม	๔.๐๓	๐.๕๘	มาก	

จากตารางที่ ๒๔ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพจิตในระดับมาก ($\bar{X}= ๔.๐๓$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า ได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านสุขภาพจิตในระดับมากที่สุดทุกรายการ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดสมาธิ ($\bar{X}= ๔.๑๐$) รองลงมา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้จิตใจใสบริสุทธิ์ ($\bar{X}= ๔.๐๕$) และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้คลายเครียด ($\bar{X}= ๔.๐๕$)

ตารางที่ ๒๕ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น	๔.๐๓	๐.๖๒	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี	๓.๙๘	๐.๖๗	มาก	
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น	๔.๐๕	๐.๕๑	มาก	

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยาก	๔.๐๒	๐.๖๐	มาก	
รวม	๔.๐๒	๐.๔๗	มาก	

จากตารางที่ ๒๕ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๒$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า ได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในระดับมากที่สุดทุกรายการ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น ($\bar{X} = ๔.๐๕$) รองลงมา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น ($\bar{X} = ๔.๐๓$) และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยาก ($\bar{X} = ๔.๐๒$)

ตารางที่ ๒๖ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับต่อผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวม	\bar{X}	S. D.	ระดับ ความพึงพอใจ	ลำดับ
ด้านสุขภาพกาย	๔.๐๗	๐.๔๒	มาก	๑
ด้านสุขภาพเวทนา	๔.๐๓	๐.๔๖	มาก	๒
ด้านสุขภาพจิต	๔.๐๓	๐.๔๘	มาก	๓
ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น	๔.๐๒	๐.๔๗	มาก	๔
รวม	๔.๐๔	๐.๔๑	มาก	

จากตารางที่ ๒๖ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวมในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๔$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียด เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย ๓ ลำดับแรก พบว่า ได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดย

ภาพรวมในระดับมากทุกรายการ คือ ด้านสุขภาพกาย ($\bar{X} = ๔.๐๓$) รองลงมา คือ ด้านสุขภาพเวทนา ($\bar{X} = ๔.๐๓$) และด้านสุขภาพจิต ($\bar{X} = ๔.๐๓$)

๔.๔ สรุปองค์ความรู้ (Body of Knowledge)

คัมภีร์พระไตรปิฎกและมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาที่มีส่วนประกอบ สอดคล้องและเชื่อมโยงเพื่อสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ทำให้มี ผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมีกำลังมากยิ่งขึ้น วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักปฏิบัติ ธรรมนานาชาติ สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งชาวไทย ชาวต่างชาติ และรับกลุ่มคณะจาก หน่วยงาน และองค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดย ยึดหลักการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตร มาอธิบายขยายความและปรับความ สมดุล ระหว่างพุทธศาสนาเถรวาท กับวัดรำเปิง (ตโปทาราม) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติไม่เบื่อ เกิดความเข้าใจ และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นสติปัฏฐาน ๔ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ๔ อย่าง สติในกาย สติในเวทนา สติใน จิต สติในธรรม ซึ่งมีสมณะกัมมัฏฐาน เป็นฐานของวิปัสสนา ดังนั้นสมณะกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสมาธิสงบอย่างเดียว เรียกว่า “เอกัคคตา” ผลที่มุ่งหมาย คือ ฌาน ทำให้การปฏิบัติไม่ถึง จุดหมายปลายทางแห่งมรรคผล นิพพาน การปฏิบัติจึงมีสมณะกัมมัฏฐานเป็นฐานที่ตั้งของวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งแทงตลอดในกาย ใจตน ผลที่มุ่งหวัง คือปัญญาญาณ แห่งมรรคผล นิพพาน สติปัฏฐาน ๔ จึงมีองค์ธรรมที่เป็นปัจจัยสนับสนุนมาประกอบให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น คือ

๑) สติ สัมปชัญญะ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก คือการระลึก รู้สึกตัวทั่วพร้อม ขณะกราบ ขณะเดินจงกรม ขณะนั่งสมาธิ ทั้งในอิริยาบถย่อย และอิริยาบถใหญ่ มีสติเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนา จิต ชัดเกลากิเลส ดังมีพุทธพจน์ว่า พระองค์ได้ทรงตรัสถึงสติที่มีการเสด็จลงสู่พระครรภ์ ประสูติ ตรัส รู้ และปรินิพพาน ว่าพระองค์ประกอบด้วยสติ สัมปชัญญะ ทรงดำเนินชีวิตเป็นอยู่ สุขตลอดเวลาด้วย สติวิหารธรรม และพระองค์ได้ให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นเครื่อง รักษาพระธรรมวินัยคำสอนของพระองค์ให้คงมั่นสืบต่อไป สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นสาระ เป็นแก่นแท้ใน พระพุทธศาสนา ดังนั้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกฝนพัฒนา ตน พัฒนาชีวิตที่ทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น เกิดปัญญา (วิปัสสนา) เพื่อการเป็นมนุษย์ที่มีความสงบสุข และ กำจัดทุกข์โดยสิ้นเชิง สติ สัมปชัญญะจึงมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาก

๒) ศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ปฏิบัติพึงต้องถึงพร้อมด้วย ศีล คือสำรวมกาย วาจา ใจ เพื่อให้การ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีกำลังมากขึ้นจึงต้องรักษาศีลควบคู่กับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงจะ ส่งผลให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเจริญงอกงามไพบูลย์มากยิ่งขึ้น ดังมีพุทธพจน์ว่า สีล โลก

อนุตตล แปลว่า ศิลเป็นเยี่ยมในโลก เยี่ยมเพราะจิตเป็นปกติกุศลถึงพร้อมด้วยความ เย็น สงบ นิ่ง ไม่คิดร้าย ไม่ทำร้ายผู้อื่น เพราะผลของศีลจึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สมาธิเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติเห็นอาการเกิดดับของรูป นาม ของสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจน ถึงแม้จะเป็นแค่ขณิกสมาธิ คือสมาธิเล็กน้อย ถ้าผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติถึง อุچارสมาธิแล้วก็เป็นปัจจัยส่งผลให้การปฏิบัติเกิดปัญญา (วิปัสสนา) คือจิตตั้งมั่นด้วยการเห็นแจ้งเป็นพิเศษ และเข้าใจในกฎแห่งไตรลักษณ์ว่า ร่างกายนี้ที่แท้ประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ ชั้น ๕ ที่เชื่อมต่อกันด้วยอายตนะภายนอกสู่อายตนะภายในนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถอยู่ภายใต้บังคับบัญชาได้จิตจึงถอนความหลงผิดไม่ยึดมั่นถือมั่นจึงพัฒนาตนให้พ้นทุกข์โดยที่สุด ดังนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นปัจจัยส่งผลให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ปฏิบัติเดินทางสู่จุดมุ่งหมายความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ จนถึงความเป็นอริยบุคคลจนถึงที่สุดแห่งมรรคผล และพระนิพพาน

๓) ปัจจัย ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม (จีวร) อาหาร (บิณฑบาต) ที่อยู่อาศัย (เสนาสนะ) เกสัช (ยารักษาโรค อาพาธ และอุปกรณ์รักษาโรค) เป็นประโยชน์ใช้สอยให้การปฏิบัติไม่เกิดความวิตกกังวล ปัจจัย ๔ จึงมีสภาพของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้เพราะไม่มีตัวตน เขา เรา ดังนั้นปัจจัยทั้ง ๔ จะมีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติต่อการใช้สอยปัจจัย ๔ โดยการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญา (วิปัสสนา) สูงสุด ปฏิบัติขัดเกลากิเลสออกจากจิต เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้น เพื่อความพ้นทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่ มรรคผล และนิพพาน

๔) การสื่อสารเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีชื่อเสียงทางการศึกษา และการสอนทางด้าน ปรีชาติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จากพระไตรปิฎก โดยนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบ พองหนอ ยุบหนอ ได้เผยแพร่ให้แพร่หลายสู่สายตาต่อสื่อมวลชน ทั้งชาวไทย และชาวต่างชาติจึงทำให้วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) มีชื่อเสียงในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะผู้ปฏิบัติที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติมีวัตถุประสงค์เพื่อความพ้นทุกข์ จากความโลภ ความโกรธ ความหลง จากการใช้วิจิตรได้เข้าไปร่วมปฏิบัติธรรมกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีน และได้สอบถามโยคีที่มาปฏิบัติบ่อยครั้งว่าการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนหนึ่งได้รับคำตอบว่า ดีขึ้นมากทำให้ใจเย็นลง ความโลภ ความโกรธ ความหลง เบาลางลง จิตใจที่ฟุ้งซ่านสามารถกำหนดได้ส่วนหนึ่ง จากโรคที่ซึมเศร้าหายลง โรคภัยไข้เจ็บเบาลางลง โรคบางอย่างเช่นโรครวมเข้ามาปฏิบัติบ่อยครั้งได้แผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรแล้วโรคหายได้ ทำให้มองคนในแง่ดีขึ้น มีสติมากขึ้นสมองปลอดโปร่ง เบาลางสบาย ใจสงบอย่างเห็นได้ชัด เพราะเข้ามาปฏิบัติจึงทำให้รู้จักคำว่าสติ สมาธิ และปัญญา จากการที่เป็นคนขี้บ่นจู้จี้ก็รู้จักปลงเพราะเห็นทุกข์เยอะมาก ทำให้ชีวิตมีความสุขสบายในครอบครัว นักเรียน นักศึกษาก็จะทำให้มีความจำดีสมาธิดีขึ้นเรียนหนังสือเก่งขึ้น จากการที่มีความจำสั้นก็จะทำให้มีความจำแม่นขึ้น และมีชีวิตที่ดีในหน้าที่การงาน และสังคม

ชีวิตประจำวัน ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องการปฏิบัติจะสำรอกออกมาให้เห็นชัด ไม่สามารถปิดบังโรคกรรมต่างๆ ได้ การมาปฏิบัติจึงเป็นการมาแก้กรรม คือการไม่ทำกรรมใหม่ขึ้นอโหสิกรรมในกรรมเก่า แล้วสร้างบุญใหม่ให้เกิดขึ้นด้วยการ พุทฺตี ทำดี คิดดีด้วยการรักษาศีล และเจริญจิตภาวนาอย่างต่อเนื่อง เรียกว่า “การสร้างบารมีในบุญภาวนา” เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และบุคคลอื่น จะสังเกตว่าผู้ปฏิบัติธรรมจะมีอายุยืนยาว เพราะโรคต่างๆ หายได้ไวโดยเฉพาะโรคกรรม การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ปฏิบัติขัดเกลากิเลสขจัดมรดกกรรม และอโหสิกรรมเพื่อให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และเข้าถึง พระนิพพานในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สภาพปัจจุบันในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ปัจจุบันชาวจีนแผ่นดินใหญ่เป็นจำนวนมากที่สนใจการปฏิบัติธรรม และยังคงเดินทางจากจีนมายังประเทศไทยเพื่อปฏิบัติธรรม เป็นปรากฏการณ์สวนทางกับการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วของประเทศจีน แต่จะว่าไปแล้วมันเป็นเรื่องเดียวกันที่สอดคล้องกัน เพราะยังมีความพร้อมพร้อมสะดวกสบายทางวัดอยู่มากเท่าใด ก็จะพบว่าความสุขทางวัดมีข้อจำกัด ไม่สามารถให้ความพึงพอใจแก่ชีวิตได้อย่างแท้จริง และยิ่งดิ้นรนชวนหาเงิน จิตใจก็ยิ่งมีความกดดันสูง เต็มไปด้วยความวิตกกังวล ทำให้ต้องแสวงหาทางดับทุกข์ในจิตใจศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ แล้ว ชาวจีนแผ่นดินใหญ่ส่วนมากที่เคยมาวิปัสสนากรรมฐานจะเลือกเปลี่ยนประสบการณ์และข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับปฏิบัติธรรมและความรู้สึกหลังจากการเข้าปฏิบัติธรรมในสถานที่ต่างๆ ปัจจุบันระบบข้อมูลข่าวสาร ระบบสารสนเทศต่าง ๆ จึงเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่ชาวจีนสามารถค้นหาศึกษาข้อมูลต่างๆ ก่อนเดินทางมาปฏิบัติธรรมด้วยตัวจริง ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานทำให้ชาวจีนผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนบางส่วนมีปัญหาและความสงสัยในวิธีการปฏิบัติ หรือผลลัพธ์ของการปฏิบัติ เช่น ต้องยกเท้าอย่างไรถึงจะเดินจงกรมได้โดยไม่ปวดหลัง การนั่งสมาธิสามารถนั่งบนเก้าอี้ได้หรือไม่ มีการสอบถามถึงการปฏิบัติธรรมในแนวทางอื่นๆ บ้าง เช่น สามารถทำสมาธิด้วยการนับลูกประคำได้หรือไม่ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม ไม่มีการพูดคุยกันในระหว่างช่วงเวลาปฏิบัติ ลักษณะการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนทั้งหมดปฏิบัติในรูปแบบที่ถูกต้อง ทั้งการกราบ การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ การสอบถาม ผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยในการปฏิบัติโดยไม่ได้พูดคุยถึงเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติ การปฏิบัติตนอยู่ในกฏระเบียบ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวจีนไม่มีละเมิด กฏระเบียบ มีความเข้าใจในการถือศีล ๘ ระหว่างการปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๑

รองลงมา คือ มีปัญหาด้านครอบครัวจำนวน ๕๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๒ และมีปัญหาการทำงาน จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘ ตามลำดับ

๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานของชาวจีนวัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติในกาย มีสติในเวทนา มีสติในจิต มีสติในธรรม สอนตั้งแต่กฎระเบียบในการอยู่วัด จนถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและหลักการนำไปปฏิบัติในกิจวัตรประจำวัน วิธีการสอนการปฏิบัติโดยการ กราบสติปัฏฐาน ยืน เดิน จงกรม ขว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ นั่งสมาธิ พองหนอ ยุบหนอ มีคำว่า “หนอ” ลงท้ายทุกคำ กำหนด เพื่อให้มี สติ สมาธิ และเกิดปัญญาครบวงจร และปฏิบัติให้สอดคล้องกับการกำหนดอิริยาบถ ใหญ่ และอิริยาบถย่อย รับสมัครตั้งแต่คอร์สเล็ก ๓ วันขึ้นไปเป็นพื้นฐาน จนถึงคอร์สใหญ่ ๒๖ วัน เดินตั้งแต่ ๑ ระยะ ถึง ๖ ระยะ นั่งสมาธิกำหนดจุดควนขึ้นรอบลำตัว ๒๘ จุด และมีพระวิทยากร และแม่ชี เป็นที่เล็งใจให้ความเมตตาสอนในแต่ละรอบการปฏิบัติ และมีพระวิปัสสนาจารย์คอยสอบถามให้กำลังใจ และแนะนำเพื่อให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นจนถึงการเข้าอธิฐาน เพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้นในชีวิตประจำวัน จนถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่ประกอบด้วยหัวข้อธรรม และปัจจัยต่างๆ ปฏิบัติเพื่อนำมาสอดคล้องเชื่อมโยง เพื่อส่งผลการสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น เช่น สติ สัมปชัญญะ หิริ โอตตปปะ ศีล สมาธิ ความไม่ประมาท โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ปัจจัย ๔ ความมีกัลยาณมิตร อริยทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ภายนอกตลอดถึง วิธีการสื่อสารบุคคล สื่อมวลชน และการสื่อสารทางออนไลน์ ปฏิบัติเพื่อให้เห็นถึงสภาพของธรรมชาติในกฎพระไตรลักษณ์ เพื่อความสงบสว่าง แห่งจิตเพื่อความเป็นผู้หนึ่งอยู่ จนถึงสันติสุข ความดับทุกข์ คือ “พระนิพพาน”

๕.๑.๓ ความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

พระไตรปิฎกและมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาที่มีส่วนประกอบสอดคล้องและเชื่อมโยงเพื่อสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดรำเปิง (ตโปทาราม) ทำให้มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมีกำลังมากยิ่งขึ้น วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งชาวไทย ชาวต่างชาติ และรับกลุ่มคณะจากหน่วยงานและองค์กร ทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดหลักการปฏิบัติตามแนวพระไตรปิฎก และมหาสติปัฏฐานสูตร มาอธิบายขยายความและปรับความสมดุลระหว่างพุทธศาสนาเถรวาท กับวัดรำเปิง (ตโปทาราม) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความเข้าใจ และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่างชาวจีนที่เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีจำนวนเพียง ๑๖๘ คน หรือร้อยละ ๖๐.๐ ส่วนเพศหญิง มีจำนวน ๑๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐ มีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ คือ ด้านเอกสาร (\bar{X} = ๔.๑๐) รองลงมา คือ ด้านบุคลากร (พระวิปัสณาจารย์) (\bar{X} = ๔.๐๙) และด้านประชาสัมพันธ์ (\bar{X} = ๔.๐๘) และได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่โดยภาพรวมในระดับมากทุกรายการ คือ ด้านสุขภาพกาย (\bar{X} = ๔.๐๗) รองลงมา คือ ด้านสุขภาพเวทนา (\bar{X} = ๔.๐๓) และด้านสุขภาพจิต (\bar{X} = ๔.๐๓)

๕.๒ อภิปรายผล

งานวิจัยเรื่องความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดร่ำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ การศึกษามีความพึงพอใจระดับมากทุกรายการ ด้านเอกสาร ด้านบุคลากร ด้านประชาสัมพันธ์ และได้รับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องศึกษาแรงจูงใจของโยคาวจรผู้มาปฏิบัติธรรมวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย พบว่า แรงจูงใจของโยคาวจรที่ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ด้านการสื่อสารได้ทราบข้อมูลส่วนใหญ่เพื่อการตัดสินใจได้แก่ เพื่อน คนใกล้ชิด ครูและอาจารย์แนะนำ อันดับหนึ่ง ด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับชื่อเสียง ชื่อเสียงของเจ้าอาวาสและวิธีการสอน/แนะนำการปฏิบัติธรรมของวัด อันดับหนึ่ง ด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับสถานที่ตั้งและสิ่งแวดล้อมของวัด สถานที่ใช้ในการปฏิบัติธรรม อันดับหนึ่ง ด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับกระบวนการ/ขั้นตอนในการให้บริการ ระยะเวลาในการให้บริการมีความเหมาะสม อันดับหนึ่ง ด้านสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการให้บริการของเจ้าหน้าที่ ให้บริการด้วยความสุภาพ อ่อนน้อม และเป็นกันเอง อันดับหนึ่ง ด้านศรัทธาความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างบุญกุศล และเพิ่มบารมี อันดับหนึ่ง ด้านกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่มาปฏิบัติธรรม ทำวัตร สวดมนต์ และทำสมาธิ อันดับหนึ่ง ผลเกิดจากการปฏิบัติธรรมของโยคาวจร ผู้ตอบแบบสอบถามมีความพึงพอใจมากที่สุด (X = ๔.๒๓, $S.D$ = ๑.๑๐) ในด้านมีความมั่นใจ ในความดีงามต่าง ๆ ด้านสุขภาพจิตมากที่สุด (X = ๔.๑๙, $S.D$ = ๑.๐๘) ในด้านทำให้จิตใจสงบดีขึ้น ด้านบุคลิกภาพ มากที่สุด (X = ๓.๘๖, $S.D$ = ๑.๒๔) ในด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับบุคคล กาล เวลา และสถานที่ ด้านชีวิตประจำวัน มากที่สุด (X = ๓.๖๗, $S.D$ = ๑.๔๐) ในด้านการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและชีวิต ด้านศีลธรรม มากที่สุด (X = ๓.๙๗, $S.D$ = ๑.๑๙) เกี่ยวกับการมีความประพฤติทางกาย และวาจาดี ด้านครอบครัว มากที่สุด (X = ๓.๙๗, $S.D$ = ๑.๒๗) เกี่ยวกับการทำให้ครอบครัวมีความสงบสุขเพิ่มขึ้น ด้านศาสนา มีความพึงพอใจมากที่สุด (X = ๔.๑๓, $S.D$ = ๑.๒๔) เกี่ยวกับการทำให้ได้รู้ถึงวิธีการ ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีพื้นฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้านอื่น ๆ มีความ

พึงพอใจในประโยชน์มากที่สุด ($X = ๔.๑๓$, $S.D = ๑.๑๘$) เกี่ยวกับการทำให้มีโอกาส ร่วมทำบุญกับบุคคลอื่น ๆ ที่มาปฏิบัติธรรมด้วยกัน

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ควรนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระหว่างชาวไทย และชาวต่างชาติ ไปเผยแพร่พระพุทธศาสนาและพัฒนาวิธีการสอน ฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวพองหนอ ยุบหนออย่างกว้างขวาง มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะทางเลือกหัวข้อวิจัย

จากการศึกษางานการวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะทางเลือกเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่จะทำวิทยานิพนธ์ในการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาการเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ระหว่างชาวไทย และชาวต่างชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒. ศึกษาเทคนิคการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระครูภาวนาวีรัช วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัยหวังว่าข้อเสนอหัวข้องานวิจัยทั้ง ๒ ข้อนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม และหวังว่าความรู้ข้อมูลในการวิเคราะห์ ของผู้วิจัยนี้ จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์เป็นพื้นฐานเพื่อการต่อยอดในการทำวิทยานิพนธ์ ในครั้งต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน ตอน ว่าด้วยพระสูตร.

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

_____ . คัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

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

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

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

_____ . สรรพธรรม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

แซมเย สยาตอ พระชนกภิกษุ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์. วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร. แปลโดย มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

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

_____ . วิปัสสนานิยาม ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จบสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ . **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖ . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

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

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

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

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

พระคุณทลาภิวงค์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (พองหนอ...ยุบหนอ) ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงค์. กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานโดยกองทุนเผยแพร่ธรรมะ “สุทธจิตโต ภิกขุ” , ๒๕๔๘.

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

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

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

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

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

_____ . **ทำไมวิปัสสนาจึงล้มเหลว**. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๙.

_____ . **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

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

- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๘.
- _____ . **หลักปฏิบัติ สมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพุทโธสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.
- พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **คู่มือวิปัสณาจารย์สภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัย การพิมพ์, ๒๕๓๓.
- พระมหาทวี มหาปัญญา, ดร. **เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”**. ๒๕๕๑.
- พระมหาธนวัฒน์ ธนวฑฒโน ป.ธ.๙ แม่ชีจินตนา เกรเกอร์, **๙๐ ปีที่ทรงคุณค่า กับกาลเวลาที่ผ่านไป พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.**, เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๖.
- พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโล). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: นันทกรการพิมพ์, ๒๕๔๘.

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

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

_____ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.** แปลโดย จำรูญ ธรรมตา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

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

พระอุปติสสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค.** พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. อนุสรณ์งานบำเพ็ญกุศลออกเมรุพระราชทานเพลิงศพพระพุทธรญาณ (มงคล วิโรจนามหาเถระ ป.ธ.๕) พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

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

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรค แปล ภาค ๓ ตอน ๑.** ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. มหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

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

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

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

_____ . **ที่ระลึก ในวโรกาสพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๔๘ ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ให้พระราชพรหมจารีย์ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร เป็นพระราชาคณะชั้นเทพในราชทินนามที่ พระเทพสิทธิจารีย์ วิ..** เชียงใหม่: คณะศึกษานุกิษย์พิมพ์, ๒๕๔๘.

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

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตรธรรมบรรยายฉบับย่อทางสู่ความพ้นทุกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

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

(๒) บทความ:

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

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

(๓) วิทยานิพนธ์ :

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

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

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

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

พระมหารุ่งเรือง รกชิตธมโม (ปะมะชะ). “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้
ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” .
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระสุวรรณ สุวณโณ (เรื่องเดช). “ศึกษาผลการเจริญสติตามแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดเขาพุทธโคคมอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

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

บัวครอง ชัยปราบ. “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางแบบโมเดลชิปปาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ภาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

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

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษาสภาพภูมิต้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อดินวัชร์ เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

อัษฎางค์ สุวรรณมิสสระ. “การศึกษาไตรลักษณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ :เฉพาะ
กรณีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

๒. ภาษาอังกฤษ:

๑. Secondary Sources:

(I) Books :

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

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

(II) Researches :

Doungkamon Tongkanaraksa. “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR
FOREIGNERS IN THAILAND”. **Master of Art (Buddhist Studies)**. Graduate
School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, ๒๕๕๓.

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจแบบสอบถาม

๑. รศ.ดร.ปรมัต บัญศรีตัน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒. ผศ.ดร.อนันต์ อูปสอด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ที่ ศธ ๖๑๒๔.๑ (๑๐)/ ๖ ๐๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตเชียงใหม่

วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๗, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๘๗๓๗๓
โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๑๖ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุมัติคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผศ.ดร.อนันต์ อุปสอด

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย Mr. Handing Ma เลขประจำตัวนิตินิติ ๕๖๐๔๔๐๕๐๓๗ เป็นนิตินิติหลักสูตรพุทธ
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (ภาคสมทบ) ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
STUDY OF SATISFACTION IN MEDITATION PRACTICE THE ๔ RITES OF WAT RONGPO
(WATTAPOTARAM) OF THE CHINESE PRACTITIONERS”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิตินิติเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่
ขออนุมัติคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์)

รองผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๗-๘๘๖๗ ต่อ ๓๑๑

ติดต่อนิตินิติ Mr. Handing Ma โทร. ๐๙๔-๓๗๓๘๘๗๗



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
วัดรำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



คำชี้แจงแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน
วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอ
เมือง จังหวัดเชียงใหม่

๓. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของประชาชนจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ
ปัฏฐาน วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับ โดยไม่ให้เกิดความเสียหายแก่ผู้ให้ข้อมูล
แต่อย่างใด จึงใคร่ขอความร่วมมือท่านในการให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เพื่อเป็นประโยชน์ในการ
พัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้มีความเหมาะสมกับชาวต่างประเทศ
ต่อไป ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มี ๓ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ตอนที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏ
ฐานสี่

ขอขอบคุณทุกท่านในความร่วมมือของท่านที่เสียสละเวลา เอื้อเพื่อข้อมูลเป็นอย่างดี

Mr.Handing Ma

นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : ให้ระบุเครื่องหมาย ลงในช่อง ที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

๑. เพศ ชาย หญิง
๒. อายุ ต่ำกว่า ๒๐ ปี ๒๐ - ๒๙ ปี ๓๐ - ๓๙ ปี
 ๔๐ - ๔๙ ปี ๕๐ - ๖๐ ปี ๖๐ ปีขึ้นไป
๓. อาชีพ ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ
 ผู้จัดการธุรกิจหรือเจ้าของบริษัท
 พนักงานบริษัท
 อาชีพเชี่ยวชาญเฉพาะ (วิศวกร/นักวิจัย/แพทย์/นักกฎหมาย ฯลฯ)
 อาชีพอิสระ (นักเขียน/ศิลปิน/ช่างภาพ/มัคคุเทศก์ ฯลฯ)
 พนักงานบริการ (แม่บ้านพ่อบ้าน/พนักงานขาย/พนักงานขับรถ ฯลฯ)
 นักเรียนนักศึกษา
 รับจ้างทั่วไปหรือลูกจ้างของตนเอง
 คนงาน (คนงานในโรงงาน/คนงานก่อสร้าง/คนงานสุขาภิบาล ฯลฯ)
 เกษตรกร
 เกษียณอายุ
 ว่างาน
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
๔. วุฒิการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา
 ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
๕. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (หยวน)
- น้อยกว่า ๑,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๑,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๓,๐๐๑ - ๕,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๕,๐๐๑ - ๗,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๗,๐๐๑ - ๙,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๙,๐๐๑ - ๑๑,๐๐๐ หยวน/เดือน
 ๑๑,๐๐๐ หยวน/เดือนขึ้นไป

๗. ท่านเคยฝึกวิปัสสนากรรมฐานที่นี้หรือที่อื่นมานานเท่าใด

- ต่ำกว่า ๑ ปี
- ๑ - ๕ ปี
- ๕ - ๑๐ ปี
- มากกว่า ๑๐ ปีขึ้นไป

๘. ความถี่ในการมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

- มาเดือนละครั้ง
- ๖ เดือนมาครั้ง
- มาปีละครั้ง
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๙. ระยะเวลาที่ท่านเคยฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ๓ - ๕ วัน
- ๖ - ๗ วัน
- ๑๕ วัน
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๑๐. สาเหตุของการมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

- มีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย
- มีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ
- มีปัญหาด้านครอบครัว
- มีปัญหาเศรษฐกิจ
- มีปัญหาการทำงาน
- มีปัญหาด้านความรัก
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๑๑. ท่านทราบข้อมูลจากแหล่งใด

- บริษัทท่องเที่ยว/มัคคุเทศก์
- คนไทย
- เพื่อน
- ญาติ
- สื่อสารสนเทศ
- โทรทัศน์หรือวิทยุ
- หนังสือหรือแผ่นพับโปสเตอร์
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๑๒. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดไร่เปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ กี่ครั้ง

- ครั้งแรก
- ๒ - ๓ ครั้ง
- ๔ - ๕ ครั้ง
- มากกว่า ๕ ครั้ง

๑๓. ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับใคร

- คนเดียว
- คนไทย
- คนชาติเดียวกัน
- คนต่างชาติ
- ญาติ
- สถาบัน/หน่วยงาน/องค์กร โปรดระบุ.....
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๑๔. ความต้องการที่แท้จริงของท่านในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ต้องการเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
- ต้องการเรียนรู้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ต้องการแสวงหาความสงบทางจิตใจ
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

๑๕. ความคาดหวังของท่านในการเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ความรู้ใหม่จากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- วิธีการดำเนินชีวิตในแนวพระพุทธศาสนา
- ความสุขสงบทางจิตใจ
- สัจธรรมความจริงของชีวิต
- อื่นๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

คำชี้แจง: ขอให้ท่านเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความพึงพอใจของท่านมากที่สุด

ตอนที่ ๒.๑ ความพึงพอใจต่อการบริหารจัดการของศูนย์วิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดไร่เปิง

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านสถานที่					
๑	สถานที่เงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน					
๒	สถานที่ปฏิบัติธรรมแยกเป็นสัดส่วนได้อย่างเหมาะสม					
๓	ศาลาปฏิบัติธรรมกว้างขวาง ไม่แออัด ต่อจำนวนผู้เข้าปฏิบัติ					
๔	สถานที่สะดวกต่อการเดินทางไปปฏิบัติธรรม					
๕	ห้องน้ำ ห้องสุขา เพียงพอต่อการปฏิบัติธรรม					
	ด้านประชาสัมพันธ์					
๖	มีเอกสารประกอบการปฏิบัติธรรม					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๗	มีใบเกียรติบัตรมอบให้หลังเข้าปฏิบัติธรรม					
๘	มีวิธีการสอนก็มีมาตรฐานหลากหลายรูปแบบ					
๙	เทศนา อบรม บรรยาย โดยใช้เทคนิคไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย					
๑๐	ติดตามผล พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขในจุดบกพร่องของการปฏิบัติธรรม					
ด้านบุคลากร						
๑๑	พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ความสามารถ					
๑๒	วิทยากรมีทั้งพระภิกษุ และฆราวาส					
๑๓	มีวิทยากรพิเศษบรรยายวิชาการ					
๑๔	วิทยากรมีทั้งนันทนาการและวิชาการ					
๑๕	วิทยากรมีความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
ด้านประชาสัมพันธ์						
๑๖	มีการแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ วัน เวลา การปฏิบัติธรรม อย่างชัดเจน					
๑๗	มีเอกสารแจ้งระเบียบการ ต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน					
๑๘	มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่ออินเทอร์เน็ต					
๑๙	มีการประชาสัมพันธ์แจ้งการปฏิบัติธรรมทางสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๒๐	มีการแจ้งประกาศทำความเข้าใจกับกฎระเบียบ วิธีการปฏิบัติอย่างชัดเจน					
ด้านสวัสดิการ						
๒๑	สถานที่พักแยกเป็นสัดส่วน หญิง และชาย					
๒๒	มีการจัดเตรียมอาหาร และน้ำดื่มสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมอย่างเพียงพอ					
๒๓	มีชุดแต่งกาย อำนวยความสะดวกในการเข้าปฏิบัติธรรม					
๒๔	มีเครื่องนอน (ที่นอน หมอน มุ้ง ผ้าห่ม) อำนวยความสะดวก					
๒๕	มียารักษาโรค ไว้อย่างเพียงพอต่อผู้เข้าปฏิบัติธรรม					
ด้านปฏิคมของบุคลากร						
๒๖	มีจุดบริการรับลงทะเบียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม					
๒๗	มีคณะกรรมการประจำฝ่ายต่าง ๆ ของการปฏิบัติธรรม					
๒๘	มีเจ้าหน้าที่คณะกรรมการอำนวยความสะดวกทุกกิจกรรม					
๒๙	มีการปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยเป็นกันเอง					
๓๐	มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความเรียบร้อยตลอดเวลา					

ตอนที่ ๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านสุขภาพกาย					
๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้สุขภาพร่างกายดี					
๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน					
๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ย่อยอาหารง่าย					
๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้บริโภคอาหารอย่างพอดี					
๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดสมาธิในการระงับความเจ็บป่วยทางกายบางอย่างได้					
๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ไม่ใช้หรือลดการเสพสารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ฯลฯ					
๗	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้นอนหลับพักผ่อนได้อย่างเต็มที่					
๘	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ด้านสุขภาพเวทนา					
๙	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เห็นความสุขทางจิตใจ เช่น ความรัก ความรู้สึกสนุก ความรู้สึกอิมเอบัตินันต์					
๑๐	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ทำให้เห็นความทุกข์ในใจ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความโกรธ					
๑๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้เห็นความรู้สึกปลอดโปร่ง วางเฉย					
๑๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ความรู้สึกสุขหายไปได้					
๑๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ความรู้สึกทุกข์หายไปได้					
๑๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้ความรู้สึกปลอดโปร่ง วางเฉย หายไปได้					
๑๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกสุข					
๑๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ทำให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกทุกข์					
๑๗	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	แนวสติปัญญาที่ช่วยให้รู้ว่าอะไรทำให้มีความรู้สึกปลอดภัย วางเฉย					
	ด้านสุขภาพจิต					
๑๘	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ช่วยให้จิตใจใสบริสุทธิ์					
๑๙	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ให้ความอดทนอดกลั้น					
๒๐	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ช่วยให้จิตใจสงบ					
๒๑	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ทำให้คลายเครียด					
๒๒	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ให้อารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวได้ง่าย					
๒๓	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ช่วยให้จิตใจผ่องใส					
๒๔	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ให้มีสติมากขึ้น					
๒๕	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ทำให้เกิดสมาธิ					
๒๖	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้สุขภาพจิตดี					
	ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น					
๒๗	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม					

ที่	รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	แนวสติปัญญาที่ช่วยให้เข้าใจบุคคลอื่นมากขึ้น					
๒๘	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ช่วยให้สามารถสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี					
๒๙	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ทำให้มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น					
๓๐	การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ช่วยให้อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยาก					

ตอนที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่

คำชี้แจง: ภายหลังจากที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญาที่ ได้ส่งผลให้ชีวิตของท่านมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนแปลงอย่างไร ในด้านใด จงแสดงความคิดเห็น

๑. ด้านปัญหาชีวิต เปลี่ยนแปลงดีขึ้น อย่างไร ไม่เปลี่ยนแปลง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ด้านสุขภาพกาย เปลี่ยนแปลงดีขึ้น อย่างไร ไม่เปลี่ยนแปลง

.....

.....

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

๓. ด้านสุขภาพจิต เปลี่ยนแปลงดีขึ้น อย่างไร ไม่เปลี่ยนแปลง

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

๔. ด้านการมีสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เปลี่ยนแปลงดีขึ้น อย่างไร ไม่เปลี่ยนแปลง

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

๕. ภาพรวมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลงจากการได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มี
ดังนี้

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

ขอขอบคุณทุกท่าน



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
วัดรำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



การสัมภาษณ์ครั้งนี้เพื่อศึกษากลุ่มผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เพื่อจะได้นำผล
วิจัยนำไปวิเคราะห์ต่อไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ/นามสกุล.....
๒. อายุ.....ปี ที่อยู่.....
๓. อาชีพของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ สัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

- ๒.๑ ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มาปฏิบัติเพราะสาเหตุใด
- ๒.๒ ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ มีปัญหาใดบ้าง ต่อไปนี้
และควรมีการแก้ไข อย่างไร
- ๒.๒.๑ ด้านสถานที่ในการอบรม อาหาร ที่พัก
- ๒.๒.๒ ด้านรูปแบบการอบรม
- ๒.๒.๓ ด้านพระวิปัสสนาจารย์/วิทยากร
- ๒.๒.๔ ด้านความรู้และเนื้อหาสาระ
- ๒.๒.๕ ด้านบุคลากรอำนวยความสะดวก
- ๒.๒.๖ ด้านผู้เข้ารับการอบรมอื่นๆ
- ๒.๒.๗ อื่นๆ (โปรดระบุ)

๒.๓ หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ได้ส่งผลให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติ อย่างไร

๒.๔ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ สามารถนำไปใช้ใน
ชีวิตประจำวันหรือส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในอนาคตได้หรือไม่ อย่างไร

๒.๕ ท่านมีความคาดหวังอย่างไรในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

ศึกษาความพึงพอใจของชาวจีนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔
วัดรำเปิง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



การสัมภาษณ์ครั้งนี้เพื่อศึกษากลุ่มผู้บริหารจัดการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เพื่อจะได้นำผลวิจัยนำไปวิเคราะห์ต่อไป

ส่วนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

๑. ชื่อ/นามสกุล.....
๒. อายุ.....ปี ที่อยู่
๓. ตำแหน่ง/สถานภาพของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ สัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

๒.๑ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีรูปแบบการปฏิบัติอย่างไร

๒.๒ ในการบริหารจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ วัดรำเปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีปัญหาใดบ้าง ต่อไปนี้ และควรมีการแก้ไข อย่างไร

- ๒.๒.๑ การบริหารจัดการด้านสถานที่ในการอบรม อาหาร ที่พัก
- ๒.๒.๒ การบริหารจัดการด้านรูปแบบการอบรม
- ๒.๒.๓ การบริหารจัดการด้านพระวิปัสสนาจารย์/วิทยากร
- ๒.๒.๔ การบริหารจัดการด้านความรู้และเนื้อหาสาระ
- ๒.๒.๕ การบริหารจัดการด้านบุคลากรอำนวยความสะดวก
- ๒.๒.๖ การบริหารจัดการด้านผู้เข้ารับการอบรมอื่นๆ
- ๒.๒.๗ การบริหารจัดการด้านงบประมาณและค่าใช้จ่าย
- ๒.๒.๘ อื่นๆ (โปรดระบุ)

๒.๓ ในอนาคต มีแผนงานในการบริหารจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน
สี่เรื่องใด และมีแนวทางในการบริหารจัดการอย่างไร

ภาคผนวก ข

ภาพประกอบการลงพื้นที่วิจัย
ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



ภาพประกอบการลงพื้นที่วิจัย
ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

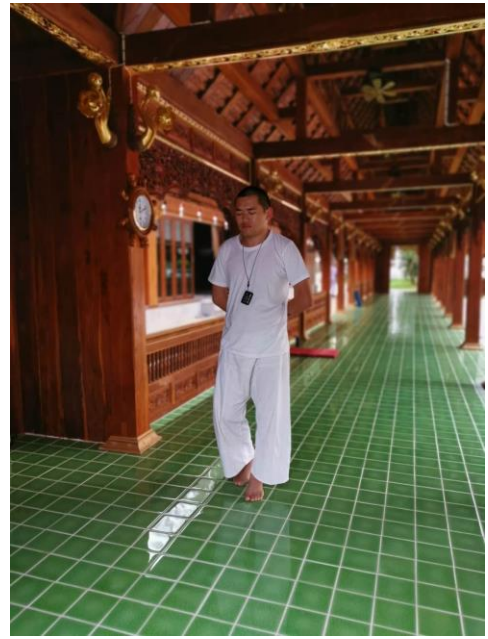


ภาพประกอบการลงพื้นที่วิจัย
ณ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่





ภาพ ๑. ถ่ายรูปกับชาวจีนตอนปฏิบัติธรรม



ภาพ ๒. ชาวจีนปฏิบัติธรรม



ภาพ ๓. กลุ่มชาวจีนปฏิบัติธรรม



ภาพ ๔. เจ้าอาวาสวัดไร่เปิงสอนปฏิบัติให้ชาวจีน ๑๐๐๐ คน



ภาพ ๕. กลุ่มชาวจีนจากแผ่นดินใหญ่มาปฏิบัติธรรม

禅修报告分組

Group	Name	Name Spelling	Dharma Nam Spelling	ThaiName	BirthDay
1	1	许化	XU HUA	程斌	1955/10/10
1	2	李林妹	LI LINMEI	惠妹	1960/02/10
1	3	殷河霞	YIN RUXIA	如常	1960/08/28
1	4	张忠禹	ZHANG ZHONGYU	新南	1962/05/30
1	5	赵琴	ZHAO MENG	栎化	1963/05/31
1	6	张庆英	ZHANG QINGYING	如庆	1964/01/24
1	7	邹美英	ZOU MEIYING	如护	1964/07/24
1	8	魏金梅	WEI JINMEI	明梅	1965/10/02
1	9	闫喜艳	YAN XIYAN	荣莲	1970/01/12
1	10	陈美	CHEN MEI	明元	1967/12/07
1	11	何彦儒	HE YANRU		1961/11/15
1	12	马慧文	MA HUIWEN	慧文	1967/12/15
1	13	陈巧玲	CHEN QIAOLING	明静	1970/02/28
2	14	潘京蓉	PU JINGRONG	德雨	1972/07/02
2	15	袁小英	YUAN XIAOMEI	心妍	1977/11/17
2	16	丁真仁	DING ZHENREN	慧慧	1977/11/17
2	17	孙小娟	SUN XIAOJUAN	慧娟	1978/03/16
2	18	张琼莹	ZHANG QIONGYING		1979/01/22
2	19	钟萍	ZHONG PING		1981/10/28
2	20	唐慧珍	TANG HUIZHEN	慧静	1985/12/05
2	21	吴素珍	WU SUZHEN	本安	1988/12/16
2	22	戴茜	DAI QIAN	燕西	1990/06/15
2	23	孙小蕊	SUN XIAORUI	静水	1993/04/22
2	24	张惠文	ZHANG HUIWEN	净妙	1996/06/31
2	25	谢志霞	XIE ZHIXIA	慧远	1979/05/24
2	26	代琳	DAI LIN	明慧	1969/01/21
2	27	徐莉莉	XU LILI		1991/05/27

有六甲 8.20 全体集合前往阿姜办公室禅修

ภาพ ๖. รายชื่อชาวจีนที่มาปฏิบัติธรรมที่วัดรำเป็ง

Donation list of Meal for Chinese group meditation 2019 (February 11- March 16, 2019)

รายชื่อเจ้าภาพถวายภัตตาหารเช้า - เหวล คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน ปี 2562 (วันที่ 11 กุมภาพันธ์ - 16 มีนาคม 2562)

NO.	Date	Name list: รายชื่อเจ้าภาพ							
		รายชื่อเจ้าภาพ				รายชื่อผู้ประเคนอาหารเช้า / Breakfast			
1	14/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	明予	MINGYU	หญิง หง	刘云峰	LIU YUNFENG	สุด ฟู เต็ง
2	15/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	悦净	YUEJING	ผู้ จิง	陈尔勇	CHEN ERYONG	เชิน เหวล ฝ่ง
3	16/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	文涛	WEN TAO	เวิน เต้า	佟叶	TONG YE	ทง ยี่
4	17/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	吴柳华	WU LIUHUA	หวู ลิว ฮัว	沈坤超	SHEN ZHONGYUE	เชิน ฌาง ฟู
5	18/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	张能文	ZHANG NENGWEN	ฌาง เนิง เวิน	陈奕	CHEN YE	เชิน เหวล
6	19/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	许晋红	XU JINHONG	ฮู จิง หง	阿惠德	HE YANRU	เหอหวี เติน ฝู่
7	20/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	惠妹	HUI MEI	หฺวี่ เมอ	马惠文	MA HUIWEN	มา ฮวี่ เวิน
8	21/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	如常	RUCHANG	หฺวี่ ฌาง	陈巧玲	CHEN QIAOLING	เชิน ฌา หวี่ ลิง
9	22/2/2019	Fang Gung Si	วัด ฟัน กวาง ซือ	新南	XINYU	ซิน ฟู	潘京蓉	PU JINGRONG	แปน จิง หอง
10	23/2/2019	Chinese Group	คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน	乐北	LEHUA	เลอ เป๋	袁小美	YUAN XIAOMEI	ยวน ฮวี่ เมอ
11	24/2/2019	Chinese Group	คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน	如庆	RUQING	หฺวี่ ลิง	丁嘉红	DING JIARONG	ติง จู หง
12	25/2/2019	Chinese Group	คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน	如护	RUHU	หฺวี่ ฮู	明梅	MINGMEI	หมิง เมอ
13	26/2/2019	Chinese Group	คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน	列静	LIU JING	หลิว จิง	闫喜艳	YAN XIYAN	เยิน ฌิ เติน
14	27/2/2019	Chinese Group	คณะปฏิบัติธรรมชาวจีน	何彦儒	HE YANRU	เหอ หยาน ฌู	และครอบครัว		
15									
16									
17									
18									
19									
20									

ภาพ ๗. รายชื่อถวายภัตตาหารของชาวจีนในวัดรำเป็ง

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นามสกุล : Mr.Handing Ma
วันเดือนปีเกิด : ๑๙๘๙-๑-๘
สถานที่เกิด : YUNNAN CHINA
การศึกษา : กำลังศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
อาชีพ : ธุรกิจส่วนตัว
ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖
ปีที่สำเร็จการศึกษา : -
ที่อยู่ปัจจุบัน : อยู่ปัจจุบัน: ๑๑๓/๕ ซอย ๒๓ หมู่บ้านศรีบัวเงิน ต. ท่าศาลา
อ.เมือง จ.เชียงใหม่