



ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ
อุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
A STUDY OF COMPREHENSION OF WALKING MEDITATION FOR INSIGHT
DEVELOPMENT OF UDDHIST LAITY AT WATHATAINARES,
PHUTTHAMONTHON DISTRICT, NAKHONPATHOM PROVINCE

พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโณ (พรหมพิมาย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ
อุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พระพรสิทธิ์ เตชปญฺโณ (พรหมพิมาย)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิเป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Comprehension of Walking Meditation for Insight
Development of Buddhist Laity at Wathatainares,
Phutthamonthon District, Nakhonpathom Province**

Phra Ponsit Tejapañño (Prompimai)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกา
วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหาหมวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระราชโมลี, ดร.)

กรรมการ

(ดร.ชัยชาญ ศรีหาม)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชโมลี, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.ชัยชาญ ศรีหาม

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ
อุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
ผู้วิจัย : พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรมพิมาย)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
: พระราชโมลี (มีชัย วีรปญโญ), ป.ธ. ๙, ร.ป.ม., บธ.ด. (บริหารธุรกิจ)
: ดร.ชัยชาญ ศรีหามู, ป.ธ. ๗, ศน.บ. M.A., Ph.D. (Indian Philosophy &
Religion)
วันสำเร็จการศึกษา : ๘/มีนาคม/๒๕๕๘

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเพื่อศึกษาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ สำหรับการสร้างความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน เป็นอุบาสิกาจำนวน ๖๐ คน (ร้อยละ ๗๕) และอุบาสกจำนวน ๒๐ คน (ร้อยละ ๒๕) เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .๘๘๑ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อการบรรยายข้อมูล ได้แก่ สถิติการแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับการวิเคราะห์เปรียบเทียบตัวแปรที่ศึกษาใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ สถิติการแจกแจงแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และการทดสอบความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA) สำหรับข้อเสนอแนะใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษาพบว่า

ความเข้าใจต่อการเดินทางงกรรมในภาพรวมและการกำหนดสติรู้ชัดในขณะกำหนดยืน ยก สั้น ยก ย่าง ลง ถูก กัด และการกำหนดกลับ พบว่า อยู่ในระดับมาก และพบว่ากำหนดยกสั้นมีระดับความเข้าใจสูงที่สุด ส่วนการกำหนดคดนั้นพบว่าอยู่ในระดับต่ำที่สุด

การเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมในภาพรวม พบว่า อุบาสิกาที่มีความเข้าใจในการเดินทางงกรรมที่สูงกว่าอุบาสก และพบว่าอุบาสกอุบาสิกาที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพและประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่างกัน มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ส่วนผู้มีอาชีพต่างกันพบว่ามีความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรมที่ไม่แตกต่างกัน

สำหรับอุปสรรคของความเข้าใจเรื่องการเดินทางงกรรม การกำหนดอาการเดิน และการกำหนดอาการกลับ พบว่าส่วนใหญ่ต้องการทราบวิธีกำหนดสติและขั้นตอนในการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถยืนได้สงบนิ่ง และต้องการให้ลดเวลายืนเพื่อบรรเทาเวทนาจากการปวดหลัง ปวดเท้า และปวดข้อเท้า และเกิดการเกร็งตัว และมีข้อเสนอแนะให้มีสื่อประกอบการอธิบายหลักการและวิธีปฏิบัติเรื่องการเดินทางงกรรมนำหน้ากัตัวและเพื่อสร้างความเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติในการยืน เดิน หันกลับ

- Thesis Title** : A Study of Comprehension of Walking Meditation for Insight Development of Buddhist Laity at Wathatainares, Phutthamonthon District, Nakhonpathom Province
- Researcher** : Phra Ponsit Tejapañño (Prompimai)
- Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)
- Thesis Supervisory Committee**
- : Phra Ratchamoli (Mechai vīrapañño), Pali IX, M.A., Ph.D. (Business Administration)
 - : Dr. Chaichan Srihanoo, Pali VII, B.A., M.A., Ph.D. (Indian Philosophy & Religion)
- Date of Graduation** : 2/March/2016

Abstract

This thesis was a quantitative research having two objectives; 1) to study of comprehension of walking meditation for insight development and 2) to study problems, obstacles and suggestions for comprehension of walking meditation for insight development of Buddhist Laity at Wat Hathainares, Phutthamonthon district, Nakhon Pathom province. The samples used in this study were 80 persons, woman laity was 60 (75%) and men laity was 20 (25%). The collected data was taken from questionnaire which had total coefficient of reliability at .981. The statistics used for analyzing data was descriptive statistics by using frequency, percentage, mean, standard deviation for explaining data. For the comparison of reliability, researcher used inferential statistics; t-test dependent, analysis of covariance: ANOVA for content analysis. From the study, it was found that;

Comprehension of walking meditation with mindfulness while standing, lifting up heel, lifting Foot, stepping, downing, touching, pressing and a ware when turning was in high level, comprehension on lifting up heel was in high score while press observing was least.

Comparison on comprehension on walking meditation of women laity totally was in higher than men and not different, both women and men who has

different age, education and experience in insight practice was statistically different at 0.05 while Buddhist laity who had different occupation found not different.

For the obstacles of comprehension of walking meditation, contemplation on walking manner and returning manner mostly were in need to know the right way to observe with mindfulness and process of practice in order to have still standing and cut off the period of insight practice with standing gesture for relief from back pain, foot, ankles and num. The suggestion was that insight master should have proper medias for teaching theory and practical method for degrade body weight to build up right comprehension on insight meditation in other gestures; standing, walking and returning.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณพระเดชพระคุณเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D. เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่โปรดมีเมตตาอนุเคราะห์ที่ได้จัดทำหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา และประทานเมตตาอนุเคราะห์ สนับสนุนทั้งโดยกำลังกายและกำลังใจแก่เกล้า กระผมผู้วิจัยซึ่งเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม ตลอดเวลาผู้วิจัยได้เข้ารับการศึกษาในรุ่นที่ ๘ ได้เข้ารับการอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระดับเข้มข้นเป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ทั้งที่ประเทศไทยและประเทศพม่า มีผลทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดี ขอบคุณพระวิปัสสนาจารย์ทั้งหลาย มีพระอาจารย์วชิรปาณี วิปัสสนาจารย์พิเศษประเทศพม่า พระอาจารย์อาชิน ขฎิละ ประธานวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดมหาสีสาสนยิกต้า จังหวัดย่างกุ้ง ประเทศพม่า อุชิน เวปุละ วิปัสสนาจารย์ร่วม ประจำสำนักวิปัสสนาวัดมหาสีสาสนยิกต้าเป็นต้น ที่ได้เมตตาเสียสละอย่างมากในการสอบอารมณ์กรรมฐานและปรับสภาวะอินทรีย์เกล้ากระผมตลอดโครงการ

อนึ่ง วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะอาศัยความเมตตาอนุเคราะห์ของท่านเหล่านี้ คือพระราชโมลี, ดร. และ ดร.ชัยชาญ ศรีหามุญจ ตลอดจนคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยขออนุโมทนาขอบคุณในความเมตตาของอาจารย์ทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนวิทยานิพนธ์นี้ ได้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกแนะนำข้อมูล และให้ยืมคัมภีร์ตำราวิชาการต่าง ๆ ทางด้านเอกสาร และให้กำลังใจ แสดงความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีเสมอมา ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตสาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๘ ที่ได้ร่วมแรงร่วมใจ แบ่งปันข้อมูลในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และขออนุโมทนากับญาติธรรมสมาปฏิบัติทุกท่านที่ให้การอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาและปฏิบัติตามหลักสูตรนี้

คุณประโยชน์อันใดที่เป็นบุญกุศลอันเกิดจากทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ถวายแด่พระเดชพระคุณ เจ้าประคุณ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร และบูชาพระคุณบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ศิษย์ได้เกิดสติปัญญา และเป็น แรงบันดาลใจให้กำลังใจในการศึกษาตั้งแต่ต้นจนถึงปัจจุบันด้วยความรักและเมตตาเสมอมา

พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรมพิมาย)

วันที่ ๘ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(ง)
สารบัญ	(จ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ข)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๕
บทที่ ๒ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๒.๑ หลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	๖
การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	
๒.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๒
๒.๓ วัดหทัยนเรศวรกับการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๑
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๕
๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๘
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๔๙
๓.๑ การกำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	๔๙
๓.๒ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	๔๙
๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๕๒
๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๒
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย	๕๓
บทที่ ๔ ผลการวิจัย	๕๖
๔.๑ ข้อมูลทั่วไป	๕๗
๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์	๕๘

	น
๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย	๗๓
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	๗๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๗๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๗๘
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๘๑
บรรณานุกรม	๘๒
ภาคผนวก	๘๕
ผนวก ก แบบสอบถาม	๘๕
ผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญ	๙๖
ผนวก ค ผลการหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง IOC	๙๗
ผนวก ง หนังสือออกถึงบุคคล/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	๑๐๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก คัมภีร์ อรรถกถา ฎีกา โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๐/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๙๘

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์หรือสารนิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๙	ที.สี. (บาลี) = สุตตฺตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคปาติ (ภาษาบาลี)
	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทุก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (บาลี) = สุตตฺตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตปาติ (ภาษาบาลี)
	อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปัญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.อฏฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.นวก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
	ข.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๓๓	อภิ.สง (ไทย)	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ดังนี้ อรรถกถาภาษาไทย ใช้อรรถกถาที่อยู่ใน พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย แปล ชุด ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ชื่อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐ หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกามหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

การอธิบายบอกอักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์หรือสารนิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (ไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ม.อ. (ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.อ.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี อุपरูปัณณาสก์อรรถกถา (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก (ไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
อภิ.วิ.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อปกรณ์วิเสส (ไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาปกรณ์วิเสส (ไทย)

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
สงคห. (ไทย) = อภิธัมมัตถสังคหะ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปริณีพพานสูตร กล่าวว่า ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะที่เดินจงกรมนั่นเอง

การเจริญสติในการเดินจงกรมให้ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดิมที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เราของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัญญาหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอรรถสัจญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า “ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา” เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่ยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงและไม่ใช้กรรมฐานในความหมายว่า “การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่ง ๆ ขึ้นไป” เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ

พระพุทธเจ้า ทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสทั้งปวงด้วยวิธีการอบรมจิตและพัฒนาปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ซึ่งเปรียบได้ ดังอัญมณีอันล้ำค่าที่ควรแก่การชื่นชม คือ ศิล สมาธิ และปัญญา^๑ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมให้สะอาดด้วยศิลปพัฒนาสภาวะจิตให้มั่นคงด้วยสมาธิ พัฒนาทัศนคติให้ถูกต้องด้วยปัญญา อันถือเป็นหลักการของพระพุทธศาสนา และด้วยพระมหากรุณาธิคุณพระพุทธองค์จึงทรงนำมาแสดงแก่พุทธบริษัททั้งหลายภายใต้ศักยภาพของแต่ละบุคคล เพื่อนำพาตนไปสู่หนทางแห่งความหลุดพ้นจากบ่วงของกิเลสและเห็นแจ้งพระนิพพานในที่สุด โดยการหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งจิต เรียกว่า เจโตวิมุตติและโดยการหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ ซึ่งการอบรมจิตและพัฒนาปัญญาที่สามารถนำพาผู้คนให้ไปถึงความหลุดพ้นกิเลสได้นี้ เป็นคำสอนของ

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.ม.(บาลี) ๑๐/๑๔๒/๙๖,ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๔๒/๗๓.

พระบรมศาสดา ที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนานี้เท่านั้น

พระสัทธรรมของพระองค์ที่ทรงค้นพบนั้น เมื่อว่าโดยหลักการ เป็นพระธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้เหล่าสัตว์ผู้ปรารถนาพ้นจากทุกข์ทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติ สามารถให้ผลการปฏิบัติโดยไม่จำกัดกาลเวลา สามารถพิสูจน์และเห็นได้ด้วยตนเองเท่านั้น หลักคำสอนสำหรับปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งในอริยสัจนั้น หรือหลักปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่งในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และมรรควิธีเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^๒ พระดำรัสอุเทศที่ตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ยืนยันได้ว่าวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานอันเป็นที่ดับสิ้นแห่งทุกข์ทั้งปวงคือวิธีปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แม้ในคัมภีร์อรรถกถา ก็แสดงคล้ายตามพระไตรปิฎกว่า ชื่อว่าการไม่ถูกต้องธรรมบางอย่าง ในกายเวทนาจิตและธรรมทั้งหลายแล้ว ภาวนาไม่มีเลย^๓ จากข้อความในอรรถกถานี้ทำให้ทราบว่า การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นเหตุให้เกิดภาวนาปัญญา ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนาญาณ

เมื่อพระธรรมเทศนามีมากขึ้น เพราะทรงแสดงตามอัธยาศัยของผู้ฟัง ที่ฟังคนละอย่างสองอย่างแล้วบรรลุธรรม หลายปีต่อมาจึงทรงแสดงสติปัฏฐานสูตร เพื่อประมวลหลักการที่สำคัญที่ทำให้หลุดพ้นเข้าไว้ด้วยกัน มหาสติปัฏฐานสูตรจึงมีความยาวและกล่าวถึงวิธีปฏิบัติไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งในส่วนสมณะและวิปัสสนา สติปัฏฐานหมวดที่ได้รับความนิยมสูงสุด ที่ปรากฏให้เห็นทุกสำนัก คือ คำสอนว่าด้วย “อริยาบถ ๔” เกี่ยวกับการฝึกสติโดยอาศัยอริยาบถเดิน มีปรากฏมากมายในหลาย ๆ พระสูตร เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร มีพระดำรัสเกี่ยวกับอริยาบถหลักในอริยาบถสี่ประการว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจจนฺโต วา คจจนฺตี ปชานาติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^๔ และมีข้อความพระพุทธดำรัสเกี่ยวกับอริยาบถย่อยในสัมปชัญญะบรรพว่า “ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการิ โหติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ”^๕ และในพระสูตรอื่น ๆ เช่น คณกโมคคัลลานสูตร มีพระดำรัสเกี่ยวกับการตามประกอบความเพียรว่า “ปมฺม ยามิ จงกเมน นิสชชชย อวารณเยหิ ธมเมหิจิตตํ ปริโสเธหิ” แปลว่า “เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยาม”^๖ นอกจากนี้ ยังมีข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอริยาบถเดิน ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วยมคคัมคคญาณทัสสนวิสุทธินิเทศว่า “ตโต เอกปทวาริ อุตฺตรณอดิ หรณวิตฺติหรณโวสสชชชสนนิกเขปนสนนินฺรุมนวเสน ฉ โกฎฺจาเส กโรติ” แปลว่า “แต่นั้นทำก้าวเท้า ครั้ง ๑ ให้เป็น ๖ ส่วน โดยเกณฑ์คือ ยืน ยก ย่าง ย้าย หย่อน ยัน ซึ่งข้อความดังกล่าวนี้ เป็นที่มาของการสอนอริยาบถเดิน ๖ ระยะ จากเหตุผลของรูปคำที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาว่าด้วยการ

^๒ ที.สี.(ไทย) ๙/๓๗๓/๓๐๑.

^๓ ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/ ๒๖๖-๒๖๗.

^๔ ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๕ ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

^๖ ม.อุ.(บาลี) ๑๔/๗๕/, ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

อิริยาบถ คือ คจฉนต อภิกกนต ปฏิกกนต และจงกรม จึงทำให้ผู้ศึกษาสนใจศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา และการปฏิบัติในอิริยาบถเดิน ที่เรียกว่า “การเดินจงกรม”

พระพุทธองค์ทรงเน้นในสติปัฏฐานสูตรว่า เป็นทางสายเดียวที่นำไปสู่พระนิพพานคือความสุขสูงสุด เป็นสิ่งประเสริฐที่สุดสำหรับชีวิตมนุษย์^๗ แต่ในปัจจุบัน การที่จะเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้นั้น จำต้องอาศัยกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยแนะนำชี้ทางด้วย ครั้งเมื่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ชีพอยู่นั้น การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เมื่อพระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว การได้เรียนเอาพระกัมมัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในปัจจุบันมักเน้นไปที่การนั่งสมาธิและใช้อิริยาบถเป็นเครื่องผ่อนหรือปรับอารมณ์เพื่อไม่ให้เกิดการติดกับถีนมิทธะ ซึ่งเป็นหนึ่งในวิภวธรรม การเจริญสติโดยการเดินจงกรมก็เป็นหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าไม่ให้ยึดติดกับฐานใดฐานหนึ่งต้องมีสติสัมปชัญญะ ทั้งสี่ฐานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

วัดหทัยเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมนาร่องลำดับที่ ๑๔ ในการทำสื่อปฏิบัติธรรมเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากาวนาทางวัดจัดโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับอุบาสก อุบาสิกาทั่วไป และนักเรียน นักศึกษา หน่วยงานราชการและเอกชน ขึ้นประจำทุกเดือนเป็นต้นมา โดยการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาได้รับการสนับสนุนจากเจ้าอาวาสวัดหทัยเรศวร และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนกัลยาณมิตรในยุคปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมประจำตลอดโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา และพุทธศาสนิกชนมีโอกาสดำเนินการปฏิบัติธรรมในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และช่วงเทศกาลวันหยุดสำคัญต่าง ๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณธรรมจริยธรรม อันจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ส่วนตัว และประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อไป

ที่เลือกวัดหทัยเรศวรนั้นเพราะว่าเป็น ๑ ใน ๑๕ วัด ที่เป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา และมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา และทำสื่อเพื่อเผยแผ่การปฏิบัติธรรมได้รับรู้และเป็นประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

^๗ พระมหาทวี มหาปัญโญ, ดร., เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”, ๒๕๕๑, หน้า ๒๖๐.

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ อุบาสก อุบาสิกาผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดหทัยนเรศวร มีความเข้าใจเรื่อง การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อย่างไร

๑.๓.๒ อุบาสก อุบาสิกาผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่วัดหทัยนเรศวร มีสภาพปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะความเข้าใจเรื่อง การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมุ่งศึกษาความ เข้าใจเรื่อง การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอ พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้ได้จำกัดขอบเขตในการศึกษา ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาความเข้าใจเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตาม แนววิธีสอนของวัดหทัยนเรศวร

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่อุบาสก อุบาสิกา ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา ณ สถานปฏิบัติธรรมวัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำนวน ๘๐ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านตัวแปร

๑) ตัวแปรต้น คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้ปรากฏตัวอย่าง ประกอบด้วย ๑) เพศ, ๒) อายุ, ๓) การศึกษา, ๔) อาชีพ, และ ๕) ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

๒) ตัวแปรตาม คือ ความเข้าใจเรื่อง การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านสถานที่

สถานที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ สถานปฏิบัติธรรม วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านเวลา

ผู้วิจัยทำการศึกษาในวันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

อุบาสก อุบาสิกาที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันและความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๗๐

๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย

นิยามศัพท์ในงานวิจัยในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย มีดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง หลักการปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อุบาสก อุบาสิกา หมายถึง ผู้ชาย ผู้หญิงที่ถือศีล ๘ เข้าร่วมโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ความเข้าใจ หมายถึง ความรู้ ความจำ และความสามารถในการขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างขวางออกไปอย่างสมเหตุสมผล สามารถแปลความ สรุปความ และการขยายความ เกี่ยวกับเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เดินจงกรม หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอิริยาบถเดินด้วยการเจริญสติรู้เท่าทันอารมณ์ในขณะที่กำลังเดินเมื่อกำหนดรู้นามรูป ในลักษณะเกิด-ดับ อย่างต่อเนื่องอยู่กับอิริยาบถ ตามแนววิธีสอนของวัดหทัยนเรศวร

วัดหทัยนเรศวร หมายถึง สถานปฏิบัติธรรม ตั้งอยู่ที่ ๕๒ หมู่ที่ ๕ ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

๑.๗.๒ ได้ทราบปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

บทที่ ๒

ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ อุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล จากเอกสาร ที่เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัย เพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ หลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๓ วัดหทัยเรศวรกับการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ หลักธรรมและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท แม้จะมีข้อความที่แสดงเกี่ยวกับผู้ฟังธรรมจบแล้วบรรลุ ความสิ้นไปแห่งทุกข์ เข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป แต่เมื่อศึกษาโดย รายละเอียดแล้ว ปรากฏว่า ไม่มีพระอริยบุคคลระดับใดเลย ที่มีได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนา ต้องบรรลุได้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทางสายเดียวนี้ เท่านั้น เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรู้ สภาวะธรรมล้วน ๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิ ย่อมจะพัฒนา แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าว เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต ดังข้อความที่แสดงให้ทราบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเดียวเท่านั้น ที่สามารถทำให้แจ้งพระนิพพานได้มี ปรากฏในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานัง สมติกกมาย ทุกขโทมนสสานัง อตถงคมาย ญายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทฺธิมฺ จตฺตาโร สติปัฏฐานา”^๑

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^๒

๒.๑.๑ หลักวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐานสูตร

^๑ ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๒/๒๔๘.

^๒ ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

ในการศึกษาวิปัสสนาภาวนา มีหลักธรรม ๒ หมวดใหญ่ที่แสดงไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือวิปัสสนาภูมิ ๖ และ สติปัฏฐาน ๔ เมื่อว่าโดยหลักการธรรม ๒ หมวดใหญ่นี้ เป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ หลักการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารทั้งหลาย ได้แก่ สังขารธรรมทั้งหลาย โดยย่อ ก็คือ ชั้น ๕ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนาจึงได้แก่สังขารทั้งหลาย อาจจะมีเรียกว่าชั้นหรือ อายตนะ ในวิสุทธิมรรคแสดงภูมิของวิปัสสนาปัญญาไว้ ๖ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ และอริยสัจ ๔ ธรรม ๖ หมวดนี้ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^๓ ซึ่งแตกต่างจากที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรทรงแสดงธรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณา คือ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงอารมณ์หรือสิ่งที่ให้สติสัมปชัญญะกำหนดพิจารณา คือ อานาปานะ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย กายที่เป็นปฏิกุศล ธาตุ และกระดูก ๙ ประเภท เวทนา ๙ ประเภท จิต ๑๖ ประเภท นيران ๕ อายตนะ ๑๒ อริยสัจ ๔ และโพชฌงค์ ๗

ในการแสดงอารมณ์ของวิปัสสนา ๒ หมวด วิปัสสนาภูมิ ๖ และสติปัฏฐาน ๔ แม้จะไม่เหมือนกันโดยชื่อหมวดธรรม แต่มีได้หมายความว่า จะขัดแย้งกัน เพราะวิปัสสนาภูมิ ๖ มต คือ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สงเคราะห์เข้าในอายตนะ ๑๒ สงเคราะห์ปฏิจจนุปบาท ๑๒ เข้าในอริยสัจ ๔ ที่เหลือจัดเข้าในธัมมานุปัสสาสนสติปัฏฐานทั้งหมด ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้เลือกศึกษาหลักการของการเจริญวิปัสสนาที่ปรากฏในสติปัฏฐานสูตร เป็นหลัก

อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่า แม่ท่านเหล่านั้นได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้เอง^๔

จากข้อความดังกล่าวนี้ จึงสรุปได้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหมด บรรลุธรรมได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น แม้พระผู้มีพระภาคเจ้า จะทรงแสดงโพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค^๕ ทำให้แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุ มรรคผลนิพพาน มีมากถึง ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และมรรคมีองค์ ๘ เมื่อกล่าวโดยหลักปฏิบัติแล้ว พบว่า สติปัฏฐาน เป็นหลักในโพธิปักขิยธรรม ธรรมหมวดอื่นมีสัมมัปปธานเป็นต้น เป็นองค์ประกอบหนุนให้การเจริญสติดำเนินไปโดยสะดวกและรวดเร็วหลังจากนั้น ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับสติ จะพัฒนาขึ้นตามลำดับญาณจนกระทั่งบรรลุ มรรคญาณและผลญาณในที่สุด

๑.) ความหมาย สติปัฏฐาน

คำว่า “สติปัฏฐาน” มาจากคำว่า สติ โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ การระลึกรู้ ปัญญา โดยรูปศัพท์และความหมาย คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกอง

^๓ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๓/๑/๑๙.

^๔ อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม Dictionary of Buddhism, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๐.

รูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกความหมายนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกขุอย่าง มั่นคง ในกองรูป เวทนา จิต และธรรม^๖

๒.)หลักปฏิบัติในสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดเป็นหลักสัมมาสติ ดังพระพุทธดำรัสเกี่ยวกับสัมมาสติมีปรากฏในคัมภีร์หลายแห่ง ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน? นี้เรียกว่า สัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้”^๗

สัมมาสติ ตามพระพุทธดำรัสดังกล่าว คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้โดยวิธีการปฏิบัติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีใจความโดยสรุป ดังนี้^๘

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็นเป็น ๖ หมวดใหญ่ และ ๑๔ หมวดย่อย^๙

๑.๑ หมวดอานาปานปัพพะ จัดเป็นอานาปานสติ คือ ไปในที่สงบ นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

๑.๒ หมวดอิริยาปถปัพพะ การกำหนดรู้อิริยาปถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดอิริยาปถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

๑.๓ หมวดสัมปชัญญูปปัพพะ คือ สร้างสัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ในการทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ต้ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนั่ง เป็นต้น

^๖ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๔ - ๒๕.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔/๔๕๔. อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๖๙/๑๓๗.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๐, หน้า ๘๑๐ - ๘๑๓.

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน หน้า ๒๒ - ๒๓.

๑.๔ หมวดปฏิภุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งศีรษะจดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายรวม ๆ อยู่ด้วยกัน

๑.๕ หมวดธาตุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภท เป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ จัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปัพพะ

๑.๖ หมวดนวุสวีกาปัพพะ คือ มองเห็นศพในที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนกลับมานึกถึงร่างกายของตน ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน จัดอยู่ในหมวดนวุสวีกาปัพพะ

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสาหิส และนิราหิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เป็นการกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ และวางเฉย (ไม่สุขไม่ทุกข์)

๓.) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เป็นการกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น

๔.) รัชมานูปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามรู้ทันธรรม คือ การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนก เป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๔.๑ นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

๔.๒ ชันธ คือ กำหนดรู้ว่า ชันธ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอก แต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่ เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔.๔ โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์ที่ขนิทายมหารวรรค พระพุทธองค์แสดงวิธีปฏิบัติวิปัสสนา โดยในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นอารมณ์ของ

วิปัสสนาล้วนได้ ๓ ปัพพะ คือ อริยาปถปัพพะ, สัมปชัญญะ, และธาตุมนสิการปัพพะ ส่วนหลักการของอานาปานปัพพะ, ปฏิกูลปัพพะ, และนวิสวธิกายปัพพะ จัดเป็นสมณะปณวิปัสสนา หมายความว่าจัดเป็นอรรถสมณะทำให้เกิดก่อนแล้ว จึงยกเป็นอรรถของวิปัสสนาภายหลัง หลักปฏิบัติในส่วนของกายานุปัสสนาทั้งหมด ท่านสงเคราะห์เข้าในรูปชั้น^{๑๐}สติปัฏฐาน ๓ หมวดที่เหลือ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สงเคราะห์เข้าในเวทนาชั้น จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สงเคราะห์เข้าในวิญญาณชั้น รัมมานุปัสสนา สติปัฏฐานสงเคราะห์เข้าในสัญญาและสังขารชั้น ทั้ง ๓ หมวดนี้ จัดเป็นอรรถของวิปัสสนาล้วน ๆ^{๑๑}

๒.๑.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา ๒ แบบ

มรรค ผล และพระนิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดที่พระพุทธองค์ได้แสดงไว้ จัดเป็นมรดกธรรมของพระพุทธองค์^{๑๒} เมื่อก้าวโดยหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานนั้นคือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญา มีหลักการปฏิบัติ ๒ แบบ คือ สมถยานิกะ และวิปัสสนายานิกะ^{๑๓}

แบบที่ ๑ เรียกว่า สมถยานิกะ^{๑๔} คือ การทำสมาธิให้เกิดขึ้นเสียก่อน จนมีวิสี ๕ อย่างคล่องแคล่วแล้วจึงถอนจิตออกจากสมาธิ ทำวิปัสสนาต่อไปได้โดยยกเอาองค์ฌานที่ปรากฏชัดที่สุดมาพิจารณา โดยความเป็นพระไตรลักษณ์^{๑๕}

แบบที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ คือ ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ โดยไม่มีสมณะเข้ามาเจือปน โดยอาศัยขณิกสมาธิที่มีอยู่เฉพาะอารมณ์หนึ่ง ๆ เท่านั้น ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรม(รูปนาม)อยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติสมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอ^{๑๖}

^{๑๐} คุรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, **ทางสายเอก**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๕), หน้า ๗๙ - ๘๑.

^{๑๑} พระมหาแสวง โชติปาโล, **ทางสายเอก**, อ่างแล้ว, หน้า ๘๑.

^{๑๒} คุรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๗ - ๓๑.

^{๑๓} ยาน ในคำว่า ยานิกะ ในคัมภีร์อภิธานปิทีปิกา มีอรรถ ๒ อย่าง คือ พาหนะมีรถเป็นต้น และ คมนะ การเดินทาง หรือ เครื่องมือเดินทาง (คฺมฺ ธาตุ ลง ยุ ปัจจัยในอรรถ กรณะ) คุความหมายของ ยาน ในคัมภีร์อภิธานปิทีปิกา ภาฎีกา คาคาที่ ๓๗๕, ๔๒๒, ๑๐๙๐. อ่างใน มหาอมาตย์จตุรงค์พล, อภิธานปิทีปิกาฎีกา, ปรวรรตโดย พระศรีสุทธิพงษ์ (สมศักดิ์ อุปสโม), หน้า ๒๖๗, ๒๙๖, ๕๔๙.

^{๑๔} สมโถว ยาน สมถยานํ ตฺ อตฺสส อตฺถิตฺติ สมถยานิกอ. ฉาเน ฉานุปจาเร วา ปติฏฺจาย วิปัสสนอนุยุถชนตสเสต นามิ. สมณะอย่างเดียวเป็นยาน ชื่อว่า สมถยาน สมถยานนั้น มีอยู่แก่บุคคลใด บุคคลนั้น ชื่อว่าสมถยานิก คำนี้สามารถใช้เรียกผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยตั้งอยู่ในฌานหรือสมาธิใกล้ฌาน. อ่างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด), ๒๕๕๐, หน้า ๖๒-๖๓.

^{๑๕} พระครูศรีโชติญาณ (พระมหาแสวง โชติปาโล), **พุทธวิทยานำรู้**, (กรุงเทพมหานคร: ไม่ปรากฏโรงพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๖๑.

แบบที่ ๑ การเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ

ก) ความหมายสมถะ

คำว่า สมถะ มีรูปวิเคราะหว่า กิเลส สมมติ สมิ โถ แปลความว่า “ธรรมใด ทำให้กิเลสมีกามฉันทนิเวรณเป็นต้น สงบลง ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ” โดยองค์ธรรมได้แก่ สมาธิ คือเอกัคคตาในมหากุศลจิต ๘ และ รูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑ หมายถึง ปุถุชน ที่กำลังเจริญสมถะ ในขณะนั้นมหากุศลจิตตูปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่างเพียงพอแล้ว ก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศล ย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตตูปบาทและปฐมฌานกุศลจิตตูปบาทเหล่านี้ มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน^{๑๗}

ข) อารมณ์ของสมถะ

คำว่า อารมณ์สมถะ หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวหรือที่ตั้งมั่นของสมถะมี ๔๐ ประการ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูปกรรมฐาน ๔, อาหาระ-ปฏิกุศลสัญญา ๑, จตุธาตววัตถาน ๑^{๑๘} สมถะทั้ง ๔๐ นี้ มีสมาธิ ๒ ประการ คือ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิเป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ ทำให้เกิดฌาน ที่เรียกว่า สมาบัติ ๘ หรือ สมาบัติ ๙^{๑๙}

ค) ผลของสมถะ

สมถกรรมฐาน มีจุดมุ่งหมาย คือ การทำให้จิตสงบและตั้งมั่นสามารถทำให้บรรลุรูปฌานหรือ ได้ฌานสมาบัติ ดังนี้^{๒๐}

๑) กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงปัญจฌาน (รวม ๕ ฌาน)

๒) อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จเพียงปฐมฌานอย่างเดียวเท่านั้น

๓) เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ กรรมฐานนี้ ทำให้สำเร็จรูปฌานเบื้องต้น ๔ (เว้นรูปปัญจฌาน)

๔) ส่วนผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ย่อมได้รูปปัญจฌานอย่างเดียว

๕) สำหรับอรูปกรรมฐาน ๔ ย่อมทำให้สำเร็จอรูปฌาน ๔ โดยเฉพาะ

ง) แนวทางการเจริญสมถะ

ในการเจริญสมถะโดยอาศัยอารมณ์ ๔๐ ประการนั้น ต้องเข้าใจเรื่อง องค์ฌานเพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ดังนี้

^{๑๗} พระสังฆมณฑลชเวติกะ อัมมาจริยะ แสดงความหมายของ สมถะ ไว้ ๓ ประการ ในวิทยานิพนธ์นี้แสดงความหมายที่ ๑ เพราะอีก ๒ ประการที่เหลือ เป็นการเจริญสมถะของพระอริยบุคคลและฌานลาภีบุคคลที่ได้ปฐมฌานแล้ว ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลชเวติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถชเวติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินทร์ที่ตั้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๒ -๑๘๕.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลชเวติกะ อัมมาจริยะ, หน้า ๒๓๔ - ๒๓๙.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๑๘๕.

หมายถึงการเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น การเจริญสมณะข้ออานาปานสติ^{๒๑}ซึ่งเกี่ยวกับการเพ่งหรือกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก การเพ่งให้เกิดฌานนั้น จะต้องตั้งสติควบคุมจิตให้แน่วแน่อยู่ในอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออก รวมอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า“เอกัคคตารมณ์” จิตก็จะปลื้มปิติยินดี และน้อมเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่า เพ่งเอาความสุขอันเกิดจากเอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์ของฌานต่อไป

การเจริญอานาปานสติ มีนิมิต ๓ อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมนิมิต ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำพวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้านเหล่านี้เป็นอุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เหล่านี้เป็นปฏิภาคนิมิต การตั้งใจกำหนดลมหายใจในขณะที่มีบริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธิในขณะนั้นเรียกว่า บริกรรมภาวนาสมาธิ การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ไม่เข้าถึงรูปฌาน สมาธินั้น เรียกว่า อุปจาสมาธิ (สมาธิเฉียดฌาน) การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็น อารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว สมาธินั้น เรียกว่าอัปนาภาวนาสมาธิ^{๒๒} เมื่อลมหายใจเข้าออกละเอียดสุขุมจนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิต ด้วยการปฏิบัติเป็นพิเศษเพื่อให้ถึงซึ่งรูปฌาน การปฏิบัติเป็นพิเศษนี้จะต้องดำเนินตามอัปนากุศล ๑๐ ประการ คือ^{๒๓}

๑. ทำวัตถุอุปกรณ์ที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก
๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตง่วงเหงา เกียจคร้านในการเจริญภาวนา
๕. ต้องยังจิตที่เหี่ยวแห้งให้เกิดความปิติสมนัส
๖. ต้องวางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสม่ำเสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
๗. เว้นจากบุคคลที่ไม่มีสมาธิ
๘. คบแต่บุคคลที่มีสมาธิ
๙. ต้องอบรมอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีกำลังสม่ำเสมอ
๑๐. มีจิตน้อมอยู่ที่จะได้อัปนาฌาน

สมาธิที่แน่วแน่สนิทเรียกว่า อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ในฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะต้องมืองค์ธรรมอื่น ๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตร หรือแบ่งเป็น ๕ ตามแนวพระอภิธรรม ยิ่งเป็นฌานสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตยิ่งขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมีองค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำน้อยลงไปตามลำดับ องค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำในฌาน รวม

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, หน้า ๑๖๕ - ๑๗๘.

^{๒๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรหมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี**, หน้า ๑๗๕.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๒๒๓.

ทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกว่า “องค์ฌาน” มีทั้งหมด ๖ อย่าง คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อุเบกขา และ เอกัคคตา^{๒๔} แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น ดังตัวอย่างในอานาปานสติ ดังนี้

๑. ปฐมฌาน หมายถึงฌานที่หนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และ เอกัคคตา วิตก คือการนึกหรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิ วิตก อาจหมายถึงความตรึกก็ได้เช่น เมื่อ กำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้น หายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ วิจารณ์ คือความตรอง หรือการพุงจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ในที่นี้ต้องไม่ให้หลุดไปจากลมหายใจเข้าออกต้องมีสติคอยพุงจิตให้แน่วแน้อยู่ในอารมณ์อันนี้ ปิติ คือ ความอิมใจ อิมกายปรากฏเป็นความซาบซ่านกาย และใจ แต่ต้องพยายามประคองจิตไม่ให้พุ่งไปกับปิติ ต้องคอยกำหนดจิตให้แน่วแน้อยู่ในลมหายใจ สุข คือความสบายกาย และใจ ซึ่งละเอียดกว่า ปิติ เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อนและไม่อิงด้วยามิส เอกัคคตา คือความตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียว ปราศจากอารมณ์แทรกแซงจิตจะตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

ในด้านการปฏิบัติ มีการนึกและการใคร่ครวญในลมหายใจเข้าออกอย่างแน่นแฟ้นและ ถูกต้อง มีความชุ่มชื้นเบิกบานใจ มีอารมณ์ผ่องใสและสว่างไสว มีความสุขสันต์สรรหาไม่สนใจต่อ อารมณ์ภายนอก แม้เสียงที่สอดแทรกเข้ามาจะได้ยินชัดเจน แต่จิตใจก็ไม่หวั่นไหวไปตามเสียงนั้น จิตใจยังมั่นคงอยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่มีความรำคาญเสียงที่ได้ยินอาการอย่างนี้เป็น อาการของปฐมฌาน

๒. ทุตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สอง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ตัดเอา วิตกและวิจารณ์ออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยปฐมฌานเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่ได้ปฐมฌานอย่างมั่นคงแล้วจะก้าว ขึ้นสู่ทุตติยฌานไม่ได้เด็ดขาด

๓. ตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สาม ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาปิติ ออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยฌานทั้งสองเบื้องต้น ชัดเกลาพอกจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับมีข้อสังเกต คือในฌานที่สามนี้ไม่มีความอิมใจ ความอิมเิบหายไประหว่างจิตกับอารมณ์หายไป มีแต่ความสุขสดชื่น เยือกเย็นและเบาสบาย ลมหายใจเบาลงไปมาก เกือบจะไม่รู้สึกรู้หาย เสียงที่ได้ยินเบาลงกว่าเดิมจนคล้ายเสียงแว่วๆ ร่างกายมี อาการคล้ายตัวเกร็ง ความจริงร่างกายก็อยู่ในท่าหนึ่ง (หรือนอน) ธรรมดาแต่จิตทรงสมาธิแน่วแน่ ความ ตึงเครียดของร่างกายจึงเกิดขึ้นจนมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเกราะ หรือถูกใครมัดเอาไว้อย่างแน่น

๔. จตุตถฌาน หมายถึง ฌานที่สี่ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตาภาวะ จิตในขั้นนี้ละเอียดมาก ลมหายใจเข้าออกไม่ปรากฏ

ในฌานที่สี่ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจถูกแยกออกจากกันเด็ดขาด จิตไม่รับรู้เรื่อง ของร่างกาย แม้แต่ลมหายใจ ความจริงร่างกายยังมีการหายใจอยู่อย่างละเอียดอ่อนที่สุดแต่จิตไม่ยอม รับรู้ จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขา กล่าวคือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและมีความทรงตัวอย่าง นี้โดยไม่มีการเคลื่อนไหว จิตมีความวางเฉยต่ออาการภายนอก ยุงจะกิน รันจะกัด เสียงจะดัง ก็ไม่มีการ รับรู้ไปเสียทุกอย่าง ในใจรู้สึกโพล่ง มีแสงสว่างมีอารมณ์เยือกเย็น มีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์^{๒๕}

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๒ - ๘๗๔.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๔๑ - ๓๐๐.

จ) แนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต^{๒๖} แสดงพุทธดำรัสเกี่ยวกับแนวทางการเจริญวิปัสสนา เพื่อทำความเข้าใจแห่งอัสวะกิเลสทั้งหลายโดยอาศัยฌาน ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง อากิญจัญญายตน ฌานไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังกตจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญาสังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ในปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา”

จากข้อความพระพุทธานุญาตดังกล่าว ทำให้ทราบว่า ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อมา ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แสดงถึงการเจริญอานาปานะแบบสมถะ ว่า โสณานา วุฏฺฐิตวา อสฺสาสปฺสสาเส วา ปรีคคณฺหาติ ฌานํจฺกานี วา^{๒๗} “ภิกษุนี้ ออกจากฌานแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน” แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น สรุปความว่า การเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ คือพระโยคาวจรพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่นามธรรมคือฌานจิตตูปบาทในปัจจุบันขณะนั้น^{๒๘}

แบบที่ ๒ การเจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกะ

วิปัสสนายานิกะ หมายถึง หลักปฏิบัติวิปัสสนาล้วน ๆ ไม่มีสมถะหรือองค์ฌานเข้ามาเจือปน โดยอาศัยขณิกสมาธิที่มีเฉพาะอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันในขณะนั้น ๆ เป็นการเจริญปัญญา เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะของรูป นาม ตามความเป็นจริง คือเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม และเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และไม่สวยงาม ที่พิเศษนอกไปจากนิจจัญญาวิปัสสนาส สุขัญญาวิปัสสนาส อตตัญญาวิปัสสนาส และ สุภัญญาวิปัสสนาส^{๒๙}

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีอารมณ์เดียว คือ รูปนาม เมื่อกกล่าวโดยนัยแห่งเทศนาที่พระพุทธองค์ตรัสแสดงให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของเวไนยสัตว์ ก็จัดเป็น ๖ หมวด คือ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรม ๖ หมวดนี้ เป็นอารมณ์วิปัสสนา หรือแดนเกิดของปัญญา ในอภิธัมมัตถวินิยัติกา แสดงเหตุผลในการที่พระพุทธองค์แสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ด้วยการยกเอาวิปัสสนาภูมิมาแสดง ๖ ภูมิ ด้วยเหตุผลหลัก ๓ ประการ คือ^{๓๐}

ก) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาอยู่ในนามธรรมมาก ก็ทรงแสดงขั้น ๕ เพราะขั้น ๕ มีรูป ๑ แต่มีนามขั้นถึง ๕ ขั้น

^{๒๖} อัง.นวก.(ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๒๗} อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๕๕ - ๑๕๖.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๕๙.

^{๒๙} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์พระอริยเจ้า, หน้า ๓๖ - ๓๗.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระสุเมธคณาจารย์, อภิธัมมัตถวินิยัติกา, ฉบับแปลโดยมหาหมากุฎราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมากุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔๔ - ๓๔๕.

ข) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาในรูปมาก ก็ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ เพราะอายตนะ๑๒ นั้น มีรูปถึง ๑๐ อายตนะครึ่ง แต่นามอายตนะมีเพียง ๑ ครึ่งเท่านั้น

ค) ผู้ที่หมกมุ่นมัวเมาทั้งในรูปและนาม ก็ทรงแสดงธาตุ ๑๘

แม้ภูมิของวิปัสสนาปัญญาที่เหลืออีก ๓ ภูมิ ก็มีนัยเหมือนกัน ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ก็ทรงแสดงชั้น ๕ อย่างกลาง ทรงแสดงอายตนะ ๑๒ อย่างต่ำ และทรงแสดงธาตุ ๑๘ ผู้ชอบย่อทรงแสดงชั้น ๕ ชอบอย่างกลางทรงแสดงอายตนะ ๑๒ ชอบอย่างพิสดารก็ทรงแสดงธาตุ ๑๘

วิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๑}คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง เมื่อย่อวิปัสสนาภูมิ ๖ แล้ว ได้แก่นามกับรูป ภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา หมายความว่า ภูมิของวิปัสสนาแต่ละภูมิได้แก่นามกับรูป ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา และนามรูปนี้เอง จะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่า ตัวเขาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้ว จะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เข้าไปประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้เจริญวิปัสสนาปฏิบัติต่อไปจนมัคคญาณเกิดขึ้น จะเกิดปัญญาไปปราบกิเลสได้อย่างเด็ดขาดทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงวิปัสสนาภูมิ ๖ แต่ละภูมิดังต่อไปนี้

๑) ชั้น ๕

คำว่า ชั้น ๕ แปลว่า กอง มี ๕ กอง คือ ๑. รูปชั้น (กองรูป) ๒. เวทนาชั้น (กองเวทนา) ๓. สัญญาชั้น (กองสัญญา) ๔. สังขารชั้น (กองสังขาร) ๕. วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ)^{๑๒}

๑. รูปชั้น (กองรูป) เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไปเมื่อได้กระทบกับวิโรธปัจจัย คือ เหตุที่ไม่ถูกกัน ได้แก่ ความเย็น ความร้อน หิวข้าว กระจายน้ำ ยุ้ง รื่น เหลือบ ไร ลม แดด งูกัด ของแข็ง เป็นต้น รูปชั้นมี ๒๘ รูป ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ และอุปาทายรูป ๒๔ อุปาทายรูป คือ รูปที่อิงอาศัยมหาภูตรูป ๔ เช่น สี เสียง กลิ่น รส โสภณภาพารมณ เป็นต้น

๒. เวทนาชั้น (กองเวทนา) เป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ คือ มีความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส และโทมนัส

๓. สัญญาชั้น (กองสัญญา) เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะจำอารมณ์ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น สัญญาชั้นจะจำอารมณ์ที่วิญญาณกำลังรับอยู่ และจะทำหน้าที่กำหนดหมายอารมณ์นั้นๆ เอาไว้ในขณะนั้นด้วยเพื่อความจำได้อีกในอนาคต สัญญาชั้นจำแนกไปตามอารมณ์ที่จดจำได้ ๖ คือ สัญญา

^{๑๑} วิปัสสนาภูมิ เป็นนัยของปริยัติ และเป็นสภาวะที่มีความลึกซึ้งกว้างขวางมาก ผู้ที่เจริญวิปัสสนาควรจะศึกษาธรรมเหล่านี้ให้มีความเข้าใจอย่างดีเสียก่อน หรืออย่างน้อยที่สุด ก็ต้องศึกษาให้เข้าใจรูป และ นาม ที่เป็นไปตามอิริยาบถ เพราะถ้าขาดปริยัติคือการศึกษาแล้ว จะย่อภูมิธรรมทั้ง ๖ นั้น ๆ ลงเป็นรูปและนามไม่ได้เลยและถ้าไม่เข้าใจเรื่องรูป นาม แล้ว ก็จะไม่สามารถเจริญวิปัสสนาให้เกิดสัมมาทิฐิได้.

^{๑๒} องค์ธรรมของชั้น ๕ ได้แก่ปรมัตถธรรม ๓ ประเภท (ยกเว้นนิพพาน) จึงสงเคราะห์ชั้น ๕ เข้าในปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) คือ รูปชั้นสงเคราะห์ได้ในรูปปรมัตถ์ วิญญาณชั้นสงเคราะห์ได้ในจิตปรมัตถ์ นามชั้น ๓ คือ เวทนา สัญญา และสังขาร สงเคราะห์ได้ในเจตสิกปรมัตถ์ ส่วนนิพพานไม่สงเคราะห์เป็นชั้นใด ๆ นิพพานเป็นชั้นวิมุตติ คือ พ้นจากความเป็นชั้น.

จํารูป สัญญาจําเสียง สัญญาจํากลิ่น สัญญาจํารส สัญญาจําสัมผัสเย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น และ สัญญาจําธรรมมารมณ

๔. สังขารชั้น (กองสังขาร) คำว่าสังขาร มีความหมายหลายอย่าง หมายถึงกุศลและอกุศลกรรม เช่นคำว่า สังขารทั้งหลายมีเพราะอวิชชาเป็นปัจจัย หมายถึงการชักชวนหรือความพยายาม เช่นคำว่า จิตเป็นอสังขาริก จิตเป็นสสังขาริก หมายถึงสังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เช่นคำว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ”

ส่วนสังขารที่มาในคำว่า “สังขารชั้น” นี้ หมายถึงนามธรรมที่เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น (ยกเว้นเวทนาชั้นและสัญญาชั้น) อันมีลักษณะปรุงแต่งวิญญาณชั้น ในขณะที่วิญญาณชั้นกำลังรับรู้อารมณ์อยู่ สังขารชั้นจะปรุงแต่งวิญญาณให้เป็นไปตามตน คือ เมื่อสังขารฝ่ายดีหรือชั่วเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้รู้ว่าเป็นจิตดีหรือจิตชั่ว ธรรมชาติที่จัดว่าเป็นสังขารเหล่านี้ ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ (ความถือตัว) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) อิสสา (ความริษยา) มัจฉริยะ (ความตระหนี่) กุกกุจจะ (ความหงุดหงิดรำคาญ) ถีนมิทระ (ความหดหู่ท้อถอย) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)สังขารชั้นเหล่านี้เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตฝ่ายอกุศล ทำให้สำเร็จการงานของอกุศล มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น

สังขารชั้นฝ่ายกุศลจะปรุงแต่งจิตให้สำเร็จการงานของกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ธรรมชาติที่เป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศลได้แก่ อโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ(ความไม่โกรธ) อโมหะ (ความไม่หลง) เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา เป็นต้น

๕. วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ) ได้แก่จิต จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิญญาณหรือจิตมี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสทวิญาณ ฆานวิญาณ ชิวหาวิญาณ กายวิญาณ และมโนวิญญาณ

๒) आयतने ๑๒

อายตนะ มีความหมายหลายอย่าง เช่น หมายความว่า เป็นที่ต่อ หรือที่เกิด เป็นที่ประชุมรวม หรือเป็นที่ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ สรุปความหมายได้ดังนี้

๑. อายตนะที่มีความหมายว่า เป็นที่ต่อหรือเป็นที่เกิดนั้น เช่น จักขุประสาท คือ จักขุอายตนะ (ตา) กับรูปารมณ คือ รูปายตนะ (สีต่าง ๆ) มากระทบกันเข้า จึงทำให้จักขุวิญญาณ(การเห็นรูป) ซึ่งได้แก่ มนายตนะ เกิดขึ้นพร้อมด้วยเจตสิกที่ประกอบกับจักขุวิญญาณนั้น โดยเหตุนี้จึงเรียกอายตนะว่า เป็นที่ต่อหรือที่เกิด

๒. อายตนะที่มีความหมายว่า เป็นที่ประชุมรวมนั้น เช่น การเห็นรูปเกิดขึ้นครั้งหนึ่งจะต้องประกอบด้วยอายตนะประชุมกัน ๔ อย่างคือ ๑. รูปายตนะ (รูปารมณ),๒. จักขุอายตนะ (จักขุวิญญาณ),๓. มนายตนะ (จักขุวิญญาณ),และ๔. ธัมมายตนะ (ธัมมารมณ)

โดยเหตุนี้จึงเรียกอายตนะว่าเป็นที่ประชุม แม้ทวารอื่น ๆ สำหรับทางปัญญาทวารก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ส่วนทางมโนทวาร ได้แก่เฉพาะ มนายตนะ กับ ธัมมายตนะ เพียง ๒ อายตนะเท่านั้น

๓. อายตนะที่มีความหมายว่า ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนั้น หมายความว่าสภาพธรรมแห่งอายตนะ ๑๒ นี้เองที่ท่องเที่ยววนเวียนอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน หรือผู้หญิง

ผู้ชายคนใดคนหนึ่ง เป็นผู้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏ ที่แท้ก็คืออายตนะนี้เอง เป็นธรรมที่ก่อให้เกิดชั้น ๕ อันหาเบื้องต้นและที่สุดไม่ได้โดยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สังสารทุกข์”

อายตนะ ๑๒ แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

ชื่อและองค์ธรรมของอายตนะภายใน ๑. จักขุประสาท (ตา), ๒. โสตประสาท (หู), ๓. ฆานประสาท (จมูก), ๔. ชิวหาประสาท (ลิ้น), ๕. กายประสาท (กาย), และ ๖. มนายนะ (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑)

ชื่อและองค์ธรรมของอายตนะภายนอก ๑. รูปปารมณ (สีต่าง ๆ), ๒. สัททพารมณ (เสียงต่าง ๆ), ๓. คันธพารมณ (กลิ่นต่าง ๆ), ๔. รสพารมณ (รสต่าง ๆ), ๕. โภกฐัพพพารมณ (เย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง) และ ๖. ธัมมายนะ (เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน ๑)

๓) ธาตุ ๑๘

ธาตุ หมายถึงสภาวะธรรม ที่ทรงไว้ซึ่งสภาพและลักษณะของตน โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลง หรือวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่น เช่น สภาวะใดที่ทรงไว้ซึ่งความแข็ง สภาวะนั้นหรือธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธาตุดิน สภาวะใดที่ทรงไว้ซึ่งความร้อน สภาวะนั้นหรือธรรมชาตินั้นเรียกว่า ธาตุไฟ ดังนี้ เป็นต้น

การที่พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมทั้งหลาย โดยยกขึ้นสู่ธาตุนั้น ก็เพื่อประโยชน์ให้รู้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเหล่านั้นมีอยู่ ทรงอยู่เป็นอยู่เองตามเหตุปัจจัย หาได้มีใครหรือผู้ใดมาทำให้เป็น เช่นนั้นไม่ สภาวะธรรมเหล่านั้นมีอยู่เอง เป็นอยู่เองโดยความเป็นธรรมชาติ ปราศจากสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จึงบัญญัติศัพท์เรียกว่า “ธาตุ”

สภาวะธรรมจัดเป็นธาตุได้ ๑๘ อย่าง คือ ๑. จักขุธาตุ(รูป), ๒. รูปธาตุ(รูป), ๓. จักขุวิญญานธาตุ(นาม), ๔. โสตธาตุ(รูป), ๕. สัทธาธาตุ(รูป), ๖. โสตวิญญานธาตุ(นาม), ๗. ฆานธาตุ(รูป), ๘. คันธธาตุ(รูป), ๙. ฆานวิญญานธาตุ(นาม), ๑๐. ชิวหาธาตุ(รูป), ๑๑. รสธาตุ(รูป), ๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ(นาม), ๑๓. กายธาตุ(รูป), ๑๔. โภกฐัพพธาตุ(รูป), ๑๕. กายวิญญานธาตุ(นาม), ๑๖. มโนธาตุ(นามรูป), ๑๗. ธัมมธาตุ(นามรูป) และ ๑๘. มโนวิญญานธาตุ(นาม)

ธาตุ ๑๘ นี้เมื่อสงเคราะห์ลงในสภาวะธรรมแห่งนามรูปแล้ว ได้ดังนี้ คือ เป็นรูปล้วนๆ ๑๐ ธาตุ เป็นนามล้วน ๆ ๗ ธาตุ เป็นทั้งรูปทั้งนาม ๑ ธาตุ คือ ธัมมธาตุ

๔) อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันกับตน หรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้น ๆ อุปมาเหมือนผู้ใหญ่บ้าน มีความเป็นใหญ่ในหมู่บ้านคอยดูแลทุกข์สุข ปกครองคนที่อยู่ในหมู่บ้าน

สภาวะธรรมจัดเป็นอินทรีย์ ๒๒ อย่าง คือ ๑. จักขุนทรีย์ ได้แก่ ประสาทตา, ๒. โสตินทรีย์ ได้แก่ ประสาทหู, ๓. ฆานินทรีย์ ได้แก่ ประสาทจมูก, ๔. ชิวหินทรีย์ ได้แก่ ประสาทลิ้น, ๕. กายินทรีย์ ได้แก่ ประสาทกาย, ๖. มนินทรีย์ ได้แก่ จิตต่าง ๆ, ๗. ปุริสินทรีย์ ได้แก่ ภาวะที่แสดงความเป็นชาย, ๘. อิตถินทรีย์ ได้แก่ ภาวะที่แสดงความเป็นหญิง, ๙. ซีวิตินทรีย์ ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้นามรูปดำรงอยู่ได้, ๑๐. สุขินทรีย์ ได้แก่ สุขเวทนา, ๑๑. ทุกขินทรีย์ ได้แก่ ทุกขเวทนา, ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โสมนัสเวทนา, ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โทมนัสเวทนา, ๑๔. อุเปกขินทรีย์ ได้แก่ อุเบกขาเวทนา,

๑๕. สัทธินทรีย์ ได้แก่ ศรัทธา, ความเชื่อ, ๑๖. วิริยอินทรีย์ ได้แก่ ความเพียร, ๑๗. สตินทรีย์ ได้แก่ ความระลึกได้, ๑๘. สมาธินทรีย์ ได้แก่ ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียวแห่งจิต, ๑๙. ปัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญา ๒๐. อนัญญาตัญญูสสมาธินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติมรรค, ๒๑. อัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติผลถึงอรหัตตมรรค และ ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในอรหัตตผล

๕) อริยสัจ ๔

อริยสัจธรรม คือ ธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยะ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมแทงตลอดถึงอริยสัจ ๔ อริยสัจ ๔ นี้ เป็นธรรมที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเข้าไปรู้แจ้งความจริงทั้ง ๔ ประการนี้ด้วยพระองค์เอง จึงทรงนำมาสั่งสอนบุคคลใดเข้าไปรู้แจ้งความจริง ในอริยสัจ ๔ ตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว บุคคลนั้นจะกลายเป็นผู้ประเสริฐ คือ เป็นพระอริยบุคคล มีพระโสดาบันเป็นต้น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คนทั้งหลายเห็นเป็นของนารักน่าปรารถนา แต่พระอริยะเห็นเป็นทุกข์ ปัญญาที่จะเข้าไปรู้อริยสัจ ๔ นี้ เป็นปัญญาที่ทำลายอาสวะกิเลสให้สิ้นไปจากจิตสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ทำให้จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส เพราะฉะนั้นสัตว์โลกจะถึงความบริสุทธิ์ได้ ก็เพราะปัญญาที่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ นี้เท่านั้นข้อปฏิบัติที่จะทำให้เกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ เริ่มต้นที่การเจริญวิปัสสนากายานั่นเอง

อริยสัจ ๔ คือ

๑. ทุกขสัจ ความจริง คือ ทุกข์ หมายถึงธรรมชาติที่เป็นความจริงนั้น ถูกเบียดเบียนอยู่เสมอ ถูกทำให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิตย์ มีความผันแปรเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และถูกปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็จะดับลง

ตามนัยพระสูตร องค์ธรรมของทุกขสัจ ได้แก่ ๑ ชาติ (ความเกิด), ๒ ชรา (ความแก่), ๓ มรณะ (ความตาย), ๔ โสกะ (ความเศร้าโศก), ๕ ปริเทวะ (ความร่ำไห้รำพัน), ๖ ทุกขะ (ความทุกข์กาย), ๗ โทมนัส (ความทุกข์ใจ), ๘ อุปายาส (ความคับแค้นใจ), ๙ การประสบกับสิ่งที่ไม่รัก, ๑๐ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก, ๑๑ ความไม่ได้ตามปรารถนา, ๑๒ โดยย่อแล้ว ได้แก่ รูปนามขันธ ๕

อันค้นหาและทิวฏฐิยิตไฉนเป็นอารมณ์นั่นเองเป็นทุกข์ สรุปลแล้วรวมเป็นทุกข์ ๑๒ กองเหล่านี้

ตามนัยพระอภิธรรม องค์ธรรมของทุกขสัจ ได้แก่ ธรรม ๑๖๐ ประการ คือ โลภียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ โดยย่อแล้ว ได้แก่ รูปนาม

๒. สมุทยสัจ ความจริง คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หมายถึง ธรรมชาติที่ประมวลเอาทุกข์ทั้งหลายไว้ แล้วเป็นเหตุให้ทุกข์ปรากฏเกิดขึ้น และกักขังสัตว์ไว้มิให้พ้นไปจากสังสารทุกข์

ตามนัยพระสูตร สมุทยสัจ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาตามธรรมดาปุถุชนเมื่อเห็น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และสภาพธรรม ต่าง ๆ มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วตัณหา ความยินดีพอใจในอารมณ์นั้น ๆ ย่อมเกิดขึ้น

กามตัณหา คือ ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น และติดอยู่ในอารมณ์ ๖ นั้นด้วย แต่ไม่ประกอบด้วยสัสสตทิวฏฐิ (เห็นว่าเที่ยง) และอุจเฉททิวฏฐิ (เห็นว่าขาดสูญ)

ภวตัณหา ได้แก่ ตัณหา คือ ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เป็นไปพร้อมด้วยสัสสตทิวฏฐิ คือเห็นว่าเที่ยง หมายถึง ผู้ที่มีความเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และสภาพธรรมต่างๆ ที่ตนกำลังได้รับอยู่นี้ ตั้งอยู่เป็นนิจ ไม่สูญหาย ไม่เข้าใจว่ามีการเกิด ดับ ตัวตนนี้ไม่สูญหาย ตัวตนที่อยู่ในร่างกาย

มนุษย์เมื่อตายแล้ว ตัวตนนั้นก็ไปเกิดเป็นมนุษย์อีก ตัวตนที่อยู่ในร่างกายของสัตว์ดิรัจฉานก็เช่นเดียวกัน เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดเป็นสัตว์นั้นๆอีก

วิภาตถา ได้แก่ ตัณหา คือ ความปรารถนาในการขาดสูญ ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เป็นไปพร้อมด้วยอุจเฉททิฏฐิ หมายถึง ผู้ที่มีความเห็นว่า สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้มีตัวตนอยู่ และตัวตนนี้ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอด ย่อมสูญหายไป แล้วมีความยินดีติดใจในอารมณ์นั้น หรือมีความเห็นว่า ไม่มีใคร ๆ ทั้งสิ้น เมื่อตายแล้วก็สูญหายไปไม่เกิดอีก แล้วมีความยินดีติดใจในความเห็นนั้น

สรุปแล้ว ตัณหา ได้แก่ โลกเจตสิก ตัณหาเมื่อจำแนกโดยอารมณ์แล้วมี ๖ คือ รูปตัณหา สัทตตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โณภูมัพพตัณหา และธัมมตัณหา

ตามนัยพระอภิธรรม สมุทยสัง ได้แก่ โลกเจตสิก ซึ่งเป็นตัวสภาวะธรรมของกามตัณหา ภวตัณหา วิภาตถา ตัณหาเหล่านี้ เป็นตัวเหตุให้เกิดทุกข์จริง มีการทำให้เกิดขึ้นในภพใหม่เป็นต้น ฉะนั้น ท่านจึงเรียกตัณหาเหล่านี้ว่า เป็น สมุทยสัง

๓. นิโรธสัง คือ ธรรมที่เป็นความดับทุกข์ หรือ ธรรมอันเป็นที่ดับทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน การดับทุกข์นั้น หมายถึง ดับสมุทัย เพราะทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ เมื่อจะดับผล ก็ต้องดับเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัวสมุทัย

๔. มัคคสัง คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นข้อปฏิบัติที่นำสัตว์ให้ออกจากทุกข์ เป็นธรรมที่ทำให้แจ้งแทงตลอดในอริสัง ๔ คือ ทำให้ถึงพระนิพพาน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หรือริยสัง ๔ จึงสอนอริยสัง ตามที่พระองค์ตรัสรู้เพื่อประโยชน์จะให้ความจริงของสภาวะธรรมที่มีอยู่เป็นอยู่ ในอริยสัง ๔ นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงทุกข์สังไว้เป็นอันดับแรก เพราะทุกข์เป็นของหยาบ รุ่งายเป็นของจริงที่มีอยู่ทั่วไป พระพุทธองค์จึงทรงให้สัตว์ทั้งหลายได้กำหนดรู้ของจริง คือ ทุกข์เป็นอันดับแรก

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นทุกข์แล้ว จึงสาวไปหาเหตุว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็จะพบความจริงว่า ตัณหาอันเป็นตัวสมุทัยนี้เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแสดงสมุทยสังเป็นอันดับ ๒

เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นโทษของสมุทัยคือตัณหาแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในทุกข์ เมื่อเบื่อหน่ายจึงคลายความกำหนัดยินดีในทุกข์ เมื่อตัณหาคือความกำหนัดยินดีถูกคลายออกแล้วพระนิพพานก็ปรากฏเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแสดงนิโรธสังเป็นอันดับที่ ๓

เมื่อเกิดปัญหาหยังลงเห็นธรรมที่ดับทุกข์ คือ นิโรธแล้ว จึงกลับมารู้เหตุคือ ข้อปฏิบัติที่ทำให้ดำเนินมาถึงธรรมที่ดับทุกข์ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงแสดงมัคคสังเป็นอันดับ ๔

ในอริยสัง ๔ มีกิจที่จะต้องปฏิบัติดังนี้ คือ ทุกขสัง เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ (ปริยญาณกิจ) สมุทยสัง เป็นธรรมที่ต้องละให้หมดไป (ปหาตัพพกิจ) นิโรธสัง เป็นธรรมที่ต้องทำให้แจ้ง (สังนิกาตัพพกิจ) มัคคสัง เป็นธรรมที่ควรทำให้เจริญ (ภาเวตัพพกิจ) กิจของอริยสัง ๔ ประการนี้ ย่อมดำเนินไปในคราวเดียวกัน คือ ๑ ขณะที่กำหนดนามรูปซึ่งเป็นตัวทุกข์ อันเป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัญญานั้นชื่อว่า มีกิจในการกำหนดรู้ทุกข์ ๒ เมื่อกำหนดดูรูปนามที่กำลังปรากฏอยู่เป็นปัจจุบัน อารมณ์นั้นอภิขมาและโทมนัส คือความยินดียินร้าย เกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ชื่อว่า มีกิจในการละ

สมุทัย และ๓ขณะที่กำหนดรู้อยู่กับนามรูปอย่างต่อเนื่องติดต่อกันอยู่เสมอ นั่น รู้ทุกข์มากขึ้นเท่าใดก็ละสมุทัยมากขึ้นเท่านั้น การละสมุทัยนั่นเอง ชื่อว่า มีกิจในการทำนิโรธให้แจ้งและในการกำหนดรู้ทุกข์นั่นเอง ชื่อว่า กำลังทำกิจในการ เจริญมรรค ไปพร้อม ๆ กันด้วย และขณะนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา ได้ดำเนินไปพร้อมกันในอารมณ์สติปัญญานั้น ชื่อว่า เป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ไปพร้อมกัน

บุคคลใดเมื่อเจริญสติปัญญาน จนเกิดปัญญาเข้าไปรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ แล้ว จะทำลายวิปลาสรธรรมที่มีอยู่ในจิตสันดานเสียได้ รู้เรื่องเหตุผลของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงสามารถเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นความสันติสุข และรู้ถึงข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง อันเป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์

๑. ปัญญาที่รู้ทุกข์ ย่อมละวิปลาสรธรรม ๔ ได้ คือ เคยเห็นว่ารูปนามชั้น ๕ นี้ มีความสวย มีความสุข มีความเที่ยง และเป็นตัวตนของเรา

๒. ปัญญาที่รู้สมุทัย ย่อมละความเข้าใจผิดในเหตุผลของสภาวะธรรม เช่นเคยเข้าใจว่าชั้น ๕ นี้ เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีภาวะผู้สร้างผู้ดับบันดาลให้เกิดขึ้น บัดนี้ ความเข้าใจผิดเช่นนั้นไม่มีอีกแล้ว มีแต่นามรูปที่เกิดขึ้นและเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๓. ปัญญาที่รู้นิโรธ ย่อมละความเข้าใจผิดในสิ่งที่ไม่ใช่นิพพานว่าเป็นนิพพาน

๔. ปัญญาที่รู้มรรค ย่อมละความยึดถือในข้อปฏิบัติที่ผิด ซึ่งไม่ใช่ทางที่เป็นไปเพื่อพระนิพพานว่าเป็นทางปฏิบัติที่เป็นไปเพื่อพระนิพพานอันเป็นธรรมที่ดับทุกข์

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท หมายความว่า ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือ ธรรมที่เป็นผลอาศัยธรรมที่เป็นเหตุธรรมที่เป็นเหตุ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิดขึ้น เป็นธรรมที่ลึกซึ้งมาก เพราะกล่าวถึงความ เป็นเหตุเป็นผลกันอย่างสมบูรณ์ที่สุด การที่สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ อย่างไม่มีวันสิ้นสุดเพราะไม่รู้จักปฏิจจสมุปบาท คนที่รู้จักปฏิจจสมุปบาทมีความเข้าใจการหมุนเวียน โดยความเป็นเหตุเป็นผลขององค์ปฏิจจสมุปบาทแล้ว จะทำให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้

ในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปฏิจจสมุปบาทสูตร สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง การเกิดขึ้นขององค์ปฏิจจสมุปบาท สืบต่อกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกันดังนี้ ๑ เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี ๒ เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี ๓ เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี ๔ เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี ๕ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี ๖ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี ๗ เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี ๘ เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี ๙ เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภว (ภพ) จึงมี ๑๐ เพราะภวเป็นปัจจัยชาติจึงมี ๑๑ เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ๑๒ ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส(ความคับแค้นใจ)จึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงการดับลงขององค์ปฏิจจสมุปบาทดังต่อไปนี้ ๑ เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ ๒ เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ๓ เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ ๔ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ ๕ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ ๖ เพราะผัสสะดับ เวทนา

จึงดับ ๗ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ ๘ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ ๙ เพราะอุปาทานดับ ภพ จึงดับ ๑๐ เพราะภพดับชาติจึงดับ ๑๑ เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวทะ ทุกขะ โทมนัสและ อุปายาส จึงดับ ความดับไปแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้

จากการสังเคราะห์ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ซึ่งจัดเป็นภาคปริยัติแห่งพระ สัทธรรมดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่า อารมณ์ของวิปัสสนา เป็นสภาวะปรมาตม์ เป็นอายตนะ เป็นธาตุ เป็น ธรรมะไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา ของเรา แต่ทว่าสภาวะธรรมดังกล่าวนี้ มีอยู่เป็นประจำที่อารมณ์ และอริยาบถ ในขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อนแข็ง ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหวขึ้นคราวใด ก็ได้ชื่อว่าเกิดนามรูป เกิดอายตนะ เกิดธาตุ เกิดธรรมขึ้นในกาลนั้น

จากหลักการภาคปริยัติแห่งพระสัทธรรม คือ การสังเคราะห์ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และ ธาตุ ๑๘ ดังกล่าวนี้นี้ เมื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติ ต้องรู้อารมณ์ปรมาตม์ที่เป็นปัจจุบันขณะเท่านั้น ไม่ให้นึก หน่วงกับอารมณ์ที่เป็นอดีตตามสัญญา ในประเด็นการนำภาคปริยัติสู่การปฏิบัติ พระโสภณมหาเถระ ได้แสดงทัศนะไว้ว่า^{๓๓}ในปัจจุบันบางแห่งกล่าวสอนว่า ในขณะที่เห็นให้พิจารณาว่า ตาเป็นรูป รูปารมณ์ เป็นรูป จิตที่เป็นนาม การพิจารณาอย่างนี้ ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะเป็นเพียงการพิจารณา ตามสัญญาที่ จำได้หมายรู้ โดยรับรู้สมมติบัญญัติเป็นอารมณ์หลัก ไม่ใช่การเจริญสติที่ระลึกภูมิจิตวิปัสสนา ปัจจุบัน นอกจากนั้น ปัญญาจากการเรียนรู้ที่เรียกว่า สุตมยปัญญา (ปัญญาเรียนรู้) ปัญญาจากความดำริที่ เรียกว่า จินตามยปัญญา (ปัญญาคิดรู้) ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะมิได้เกิดจากประสบการณ์ภายใน ตนเอง ปัญญาทั้งสองนั้น อาจเปลี่ยนแปลงได้เมื่อได้รับข้อมูลใหม่หรือพิจารณาทบทวนในภายหลัง แต่ วิปัสสนาเป็นปัญญาจากการอบรมจิต เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ คือ ปัญญารู้เห็น หมายถึง เห็น ด้วยปัญญาจักขุจากประสบการณ์ตนเองอย่างแท้จริง

ผู้เจริญวิปัสสนา พึงเจริญสติระลึกภูมิจิตวิปัสสนา สภาวะที่เกิดเนื่องอยู่กับ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวแล้ว เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจากการ กำหนดรู้อารมณ์ภายในคือ รูปนาม ที่อยู่ในร่างกายที่ยาววา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อ วิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของพระ สาวกทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอกเช่น เสียง โดย ไม่สนใจต่อสภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลให้ให้สมาธิและ ปัญญาไม่เจริญขึ้น และให้กำหนดสภาวะอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น ไม่ใช่กำหนดรูปหรือนาม ตามที่ตน ศึกษาเพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญาไม่ใช่การเจริญสติระลึกภูมิจิตวิปัสสนาอย่างแท้จริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึง ควรกำหนดอารมณ์ภายในที่เป็นปัจจุบัน^{๓๔}

๒.๑.๓ สัมปยุตตธรรมของสติปัญญา

พระพุทธดำรัสในมหาสติปัญญาสูตร แม้จะปรากฏเพียงพระดำรัส “สติ” แต่พระองค์ได้ ตรัสสัมปยุตตธรรม คือ ธรรมที่เกิดร่วมกับสติไว้ต่อมาว่า อาตาปี สมปชาโน สติมา อาตาปี แปลว่า

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสารภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๗.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ ปฏิภาณอันเป็น วงศ์พระอริยเจ้า, หน้า ๓๘ - ๓๙.

ความเพียรเพิกเลส โดยองค์ธรรมคือ วิริยเจตสิกธรรม สมปะชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น โดยองค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิกธรรม และมีสติ แปลว่า ระลึกรู้ โดยองค์ธรรม คือ สติเจตสิก นอกจากธรรม ๓ ประการนั้น ยังแสดงสมาธิไว้โดยอ้อม^{๓๕} เพราะเมื่อมีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดสมาธิ และเป็นเครื่องพัฒนาปัญญาให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ดังนั้น ธรรมทั้ง ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จึงเป็นสัมปยุตตธรรม องค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน จึงได้กำหนดศึกษาสัมปยุตตธรรมของสติ คือ วิริยะ สมาธิ ปัญญา ตามลำดับดังนี้

๑) วิริยะ ความเพียร

ในการใช้คำศัพท์ภาษาบาลี ตรงกับคำว่า วิริย ยังมีคำที่ใช้เรียก วิริยะ ซึ่งเป็นประเภทคำที่ใช้แสดงถึงความเพียร ได้อีก ๑๐ คำ คือ อุตสาห, อาตบฺป, ปคฺคาห, วายาม, ปรกฺกม, ปธาน, วิริย, อีหา, อุยยาม, ธิติ ดังในคัมภีร์อภิธานปททีปิกฎีกา^{๓๖} แสดงไว้ว่า

อุตสาหตบฺปคฺคาหา วายาโม จ ปรกฺกโม ปธานํ วิริยํ เจหา อุยยาโม จ ธิตติถีย.

จากข้อความในคัมภีร์ดังกล่าวนี้ ทำให้ทราบว่า คำว่า วิริยะ ตรงกับคำว่า อาตบปิ ในข้อความว่าอาตบปิ สมปะชาโน สติมา^{๓๗} เพราะมีลักษณะคำเช่นเดียวกับ อาตบปิ และสงเคราะห์วิริยะเข้าไปในสัมมาวายามะ ในมรรคมืองค์ ๘ ได้ด้วย ดังนั้น คำว่า อาตบปิ จึงมีความหมายว่า มีความเพียรเพิกเลส ที่แสดงถึงวิริยเจตสิก โดยมีลักษณะความหมายของคำตามลักษณะที่จตุกะ ดังนี้

ลักษณะที่จตุกะของวิริยะ^{๓๘}

อุตสาหณฺกฺขณํ	มีความอุตสาหะเป็นลักษณะ
สหชาตานิ อุปตถมฺภนรํ	มีอันยังสหชาตธรรมให้มั่นคงเป็นกิจ
อสฺสีทณฺทวปจฺจุปฺภูจฺจํ	มีความไม่ท้อถอยเป็นผล
สํเวควตฺถุปฺทฺภูจฺจํ	มีสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุใกล้

ภาวะแห่งบุคคลผู้กล้าทั้งหลาย ชื่อว่า วิริยะ หรือ กรรม(การกระทำของบุคคลผู้กล้าก็ชื่อว่า วิริยะ, อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติได้อันบุคคล พึงให้ดำเนินไป โดยการดำรงไว้อย่างวิเศษเพราะเหตุ นั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิริยะ ได้แก่ความอุตสาหะ จึงสรุปได้ว่า วิริยะ คือ ความเพียร เพียรอดทนต่อทุกข์ต่าง ๆ มีเย็นและร้อนเป็นต้นชื่อว่า อุตสาหะ เพียรเพิกเลส ชื่อว่าอาตบปิ เพียรพยายามทุกเมื่อเหมือนลม ชื่อว่า วายามะ เพียรบากบั่นอย่ายี้ความเกียจคร้าน ชื่อว่า ปรกกมะ ลักษณะที่จตุกะนี้

^{๓๕} การแสดงสมาธิไว้โดยอ้อมนี้ เป็นสำนวนทางภาษาอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า มิคปทวลัญชนนัย คือ นัยที่เหมือนรอยเท้าเนื้อ หมายความว่า เมื่อนายพรานติดตามเนื้อไป พบรอยเท้าเนื้ออยู่ข้างหน้าแผ่นหินและถัดจากแผ่นหิน ก็สามารถอนุมานได้ว่า เนื้อได้วิ่งเหยียบแผ่นหินไป ดูรายละเอียดใน พระมหาภจจาณนเถระ, เนติหารัตถทีปนี อุบจาร และ นย, แปลโดย พระธัมมานันทเถระ, ฉบับพิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศล สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภมหาเถระ), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๕๔.

^{๓๖} มหาอามาทย์จตุรงค์พล, อภิธานปททีปิกฎีกา, ประมวลโดย พระศรีสุทธิพงษ์ (สมศักดิ์ อุปสโม), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทคนิค (๑๙), ๒๕๒๗), หน้า ๑๒๔.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙; ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔; ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๔/๔๕๕; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๖๙/๑๓๗.

^{๓๘} สมพร ศรีวรชาติย์, ลักษณะที่จตุกะ อภิธัมมัตถสังคหะและศัพท์พหุ, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐-๒๑.

เป็นไปในทางกุศล จึงกล่าวว่า มีสังเวควัตถุเป็นเหตุใกล้ ๆ^{๓๙}นอกจากนั้น วิริยะในการใช้คำศัพท์ว่า สัมมาวายามะ ยังมีวิเสสลักษณะของสัมมาวายามะดังนี้^{๔๐} ปคคหลกฺขโณ มีความพากเพียร ประคับประคองใจเป็นลักษณะ อนุปปนนอกุสลาอนุปปาหนทิสโส มีการทำให้อกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นเป็นต้นเป็นกิจ มิจฉาวายามปฺปหาน-ปจฺจุปฺภา โน มีการละความเพียรผิดเป็นผล

จากการศึกษารูปศัพท์และความหมายของ วิริยะ ทำให้สรุปได้ว่า เป็นหลักการเดียวกัน กับคำว่า อาตปปี และ สัมมาวายามะ

ความหมายสัมมาวายามะ

สัมมาวายามะ องคัมมรตฺตํ เป็นข้อแรกในหมวดสมาธิ จัดเข้าในอธิจิตตสิกขา มีความจำกัดความแบบพระสูตร ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน? นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ระดมความเพียร ยกชูจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่ง อกุศลธรรม อันเป็นบาป ที่ยังไม่เกิดขึ้น

๒) ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ระดมความเพียร ยกชูจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละเสีย ซึ่งอกุศล ธรรม อันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ระดมความเพียร ยกชูจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความเกิดขึ้น แห่งกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดขึ้น

๔) ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ระดมความเพียร ยกชูจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ เพื่อ ความไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาภาพ เพื่อความไพบูรณ์ เพื่อความเจริญเต็มบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรม ที่ เกิดขึ้นแล้ว”^{๔๑}

ส่วนในอภิธรรม มีคำจำกัดความเพิ่มอีกแบบหนึ่ง ดังนี้

“สัมมาวายามะ เป็นไฉน” การระดมความเพียร (วิริยารัมภะ) ทางใจ ความก้าวหน้าความ บากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอุตสาหะ ความอดสู้ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกทุนเอาธุระไป วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ^{๔๒}

ในคำจำกัดความและความหมายทั้งหมดนี้ มีหลักธรรมคือ ฉันทะ ที่เป็นตัวนำของ สัมมาวายามะ และเป็นสาระหลักของความเพียรทั้งหมด สัมมาวายามะ อย่างที่แยกเป็น ๔ ข้อตามคำ จำกัดความแบบพระสูตร นั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปฺปธาน^{๔๓}หรือ ปธาน^{๔๔}และมีชื่อเรียก

^{๓๙} สังเวควัตถุมี ๘ คือ พิจารณาถึงชาติทุกข์, ขราทุกข์, พยาธิทุกข์, มรณทุกข์, ทุกข์ในอบาย, ทุกข์วิภวัญญะ เป็นมูล ในอดีต อนาคต และทุกข์ในการแสวงหาอาหารเลี้ยงชีพ.

^{๔๐} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จุดๆแห่งปรมัตถธรรม**, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ วิทยญาณ, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘.

^{๔๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘; ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๔; ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๐๔/๔๕๕; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/ ๑๖๘/๑๓๗; ๕๗๕/๓๑๗.

^{๔๒} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๘๑/๑๔๐; ๕๘๖/๓๒๐.

^{๔๓} อ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓/๑๙ (แปลเป็นไทยอย่างง่าย ๆ ว่า ความเพียรถูกต้อง หรือสมบูรณ์แบบ).

เฉพาะ สำหรับความเพียรแต่ละข้อนั้นว่า ๑. สัจวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศล ที่ยังไม่เกิด), ๒. ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัด (อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว), ๓. ภาวนาปธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง (กุศล ที่ยังไม่เกิด) และ ๔. อนุรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว)

ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะเป็นองค์มรรคประจำข้อ ๑ ใน ๓ ข้อ (สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อเสมอไป^{๔๕} และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น

“ธรรมนี้ เป็นของสำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน”^{๔๖}

“ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณของธรรม ๒ ประการ คือ

๑) ความเป็นผู้ไม่สิ้นโทษ ในกุศลธรรมทั้งหลาย

๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลัง ในการเพียรบำเพ็ญ

“เพราะฉะนั้นแล เธอทั้งหลาย พึงศึกษาตั้งนี้ว่า : เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระ จะแห้งเหือดไป ก็ตามที ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงลู่ถึงได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้วที่จะหยุดยั้งความเพียรเสียเป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล”^{๔๗}

การที่ต้องเน้นความสำคัญของความเพียรนั้น นอกจากเหตุผลอย่างอื่นแล้ว ย่อมสืบเนื่องมาจากหลักพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ว่า สัจธรรมเป็นกฎธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดาพระพุทเจ้า หรือศาสดา มีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักความจริงนั้น แล้วนำมาเปิดเผยแก่ผู้อื่น การได้รับผลจากการปฏิบัติ เป็นเรื่องของความเป็นไปอันเที่ยงธรรมตามเหตุปัจจัยในธรรมชาติ ศาสดา มิใช่ผู้บันดาล เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุกคนจึงจำเป็นต้องเพียรพยายามสร้างผลสำเร็จด้วยเรี่ยวแรงของตน ไม่ควรคิดหวัง และอ้อนวอนขอผลที่ต้องการ โดยไม่กระทำ หลักพุทธศาสนาในเรื่องนี้ จึงมีว่า “ตุมเหทิกิจจ อาตปปี, อุกขาตาโร ตถาคตา.” “ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตทั้งหลาย เป็นผู้บอก (ทาง) ให้”^{๔๘}

โดยนัยนี้ การทำความเพียรจึงต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญา มีสติตรวจสอบ ดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ อย่างที่เรียกว่าไม่ตึง และไม่หย่อนเกินไป

สัมมาวายามะที่เป็นองค์มรรคนั้น เป็นคุณธรรมอยู่ภายในจิตใจของบุคคลก็จริง แต่กระนั้นสัมมาวายามะจะทำหน้าที่ของมันได้ และจะเจริญงอกงามขึ้นได้ ย่อมต้องอาศัยความสัมพันธ์

^{๔๕} อจ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.

^{๔๖} คุรยลละเอียตโน ม.อ.(ไทย)๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๗.

^{๔๗} อจ.อภุจก.(ไทย) ๒๓/๑๒๐/๒๓๗.

^{๔๘} อจ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๒๕๑/๖๔.

^{๔๙} พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

กับโลกภายนอก กล่าวคือ การวางท่าที ตอบสนอง และจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่รับรู้เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย บ้าง การแผ่ขยายความเพียรนั้นจากภายในจิตใจออกไปเป็นการกระทำ ความประพฤติ การดำเนินชีวิต และการประกอบกิจการต่างๆ บ้าง สภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้อ หรือไม่เอื้อ มีอิทธิพลต่อการประกอบความเพียรและความเจริญงอกงามของคุณธรรมภายใน ทั้งในทางเกื้อกูลและ ในทางขัดขวางบั่นรอน บ้าง ความเพียรพยายามในการประพฤติปฏิบัติธรรม ชนิดที่ขยายออกเป็นการกระทำภายนอก และซึ่งกระทำกันอย่างเป็นงานเป็นการ ที่เรียกว่า “ปธาน” นั้น ต้องเกี่ยวข้องและอิงอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกเป็นอันมาก มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญเพียร เช่น

ปธานียังคธรรม ธรรมที่เป็นองค์ประกอบของการบำเพ็ญเพียร

“ภิกษุทั้งหลาย คุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียร (ปธานียังคะ/องค์ของผู้มีปธาน) มี ๕ ประการเหล่านี้ ; ๕ ประการ คืออะไร (กล่าวคือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

(๑) เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อตถาคตโพธิ์ ว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ นั้น เป็นพระอรหันต์ เป็นสัมมาสัมพุทธะ ฯลฯ เป็นผู้จำแนกแจกธรรม

(๒) เป็นผู้มีความอดทนน้อย มีโรคน้อย ประกอบด้วยไฟเผาผลาญเครื่องย่อยอาหารอัน สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก พอปานกลาง เหมาะกับการบำเพ็ญเพียร

(๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา เป็นผู้เปิดเผยตัวตามเป็นจริง ทั้งในพระศาสนา ทั้งในเพื่อน พรหมจารี ผู้เป็นวิญญู

(๔) เป็นผู้ระดมความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้ถึงพร้อม มีความ เข้มแข็งบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

(๕) เป็นผู้มีความปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอย่างอริยะ ที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความดับ สลาย ชำแรกกิเลสได้ อันให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๔๙}

สมัยที่ไม่เหมาะสมและเหมาะสมสำหรับบำเพ็ญเพียร

“ภิกษุทั้งหลาย ๕ อย่างเหล่านี้ มิใช่สมัยที่เหมาะสมสำหรับบำเพ็ญเพียร; ๕ อย่าง คืออะไร?

(๑) ภิกษุเป็นผู้แก่ผู้เฒ่า ถูกชราครอบงำ

(๒) ภิกษุเป็นผู้เจ็บไข้ ถูกพยาธิครอบงำ

(๓) สมัยที่ทุกข์ทรมาน ข้าวไม่ดี หาดอาหารยาก ไม่สะดวกที่จะยังชีพด้วยบิณฑบาต

(๔) สมัยที่มีภัย เกิดความเดือดร้อนวุ่นวายโจรผู้ร้ายจากป่ามาปล้นตี ชาวชนบทพากันขึ้น ยานพาหนะผ่นฝ้ายย้ายหนี

(๕) สมัยที่สงฆ์แตกแยกกัน เมื่อสงฆ์แตกแยกแล้ว ย่อมมีการด่าว่ากัน บริภาษกัน มีการใส่ร้ายและละทิ้งกันและกัน คนที่ยังไม่เลื่อมใส ก็ไม่เลื่อมใส บางคนเลื่อมใสแล้ว ก็เปลี่ยนไป กลายเป็น อย่างอื่น

“ภิกษุทั้งหลาย ๕ อย่างเหล่านี้ เป็นสมัยที่เหมาะสมสำหรับบำเพ็ญเพียร; ๕ อย่าง คืออะไร

(๑) ภิกษุยังหนุ่ม ยังเยาว์ มีมมดำสนิท ประกอบด้วยวัยหนุ่มอันเจริญ เป็นปฐมวัย

(๒) ภิกษุเป็นผู้มีความอดทนน้อย มีโรคน้อย ฯลฯ

(๓) สมัยสุภิกขา ข้าวดี หาดอาหารได้ง่าย สะดวกที่จะยังชีพด้วยบิณฑบาต

^{๔๙} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๔๑๑/๒๙๕; ม.ม.๑๓/๕๑๘/๔๓๒; อ.จ.ป.ญจก.(ไทย) ๒๒/๕๓/๓๔.

(๔) สมัยที่มนุษย์ (ประชาชน) ทั้งหลายพร้อมเพรียงกัน ขึ้นชมต่อกัน ไม่วิวาทกันเป็นเหมือนน้ำนมกับน้ำ มองดูกันด้วยสายตาประกอบด้วยความรัก

(๕) สมัยที่สงฆ์พร้อมเพรียงกัน ขึ้นชมต่อกัน ไม่วิวาทกัน มีอุเทศรวมเป็นอันเดียวกัน เป็นอยู่ผาสุก, เมื่อสงฆ์พร้อมเพรียงกัน ไม่มีการด่าว่ากัน ไม่บริภาษกัน ไม่ใส่ร้ายกัน ไม่ทอดทิ้งกัน คนที่ยังไม่เลื่อมไป ก็เลื่อมใส และคนที่เลื่อมใสแล้ว ย่อมเลื่อมใสยิ่งขึ้นไป^{๕๐}

๒) สมภาติ จิตตั้งมั่น

สมภาติ แปลว่า จิตตั้งมั่น ความสงบ มีรูปวิเคราะห์ตามความหมายบาลีว่า เอกการมมณีสสุภูจฺจ อารานํ สมภาติ สภาติ สภาที่จิตยินดีในอารมณ์เดียว ชื่อว่า สมภาติ นอกจากนั้น ยังพบว่า มีคำใช้ในความหมายสมภาติอีก ๔ คำ ดังในคัมภีร์อภิธานปทีปิกากฎีกา^{๕๑}แสดงไว้ว่า เอกคคตา ตฺว สมโถ อวิกเขโป สมภาติ จ. จิตตั้งมั่น ความสงบ มี ๔ บท คือ เอกคคตา สมถะ อวิกเขปะ และ สมภาติ คำจำกัดความของสมภาติที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การมีจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก

คัมภีร์รุ่นอรรถกถาระบุว่า **สมภาติ** คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต และไขความว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว อย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี หรือแม้แต่แค่จิตตั้งมั่น^{๕๒} มีลักษณะไม่ส่ายหรือไม่ฟุ้งซ่าน มีหน้าที่ช่วยให้ประดาธรรมที่เกิดรวบรวมตัวกันอยู่ได้เหมือนน้ำฝนที่กระจายไปไม่ฟุ้งกระจาย ปรากฏเป็นความสงบโดยมีความสุขเป็นปทัฏฐฐาน (เหตุใกล้) อย่างพิเศษที่จะให้ถึงสมภาติ จิตที่เป็นสมภาตินั้น แน่วแน่เหมือนเปลวเทียนในที่ไม่มีลมกวน ไฟทำงานเผาไหม้ต่อเนื่องไปอย่างสม่ำเสมอ มีใช้หยุดนิ่งแต่สงบนิ่งแน่ว

“สัมมาสมภาติ” ตามคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่า ได้แก่ สมภาติตามแนวฉาน ๔ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมภาติเป็นไฉน? (คือ) ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สัจจจากกามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฉาน อันมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

๒. เข้าถึงทุติยฉาน อันมีความผ่องใสแห่งจิตภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมภาติอยู่

๓. เพราะปีติจางไป เธอมีอุเบกขาอยู่ มีสติสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกายเข้าถึงทุติยฉาน ที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

^{๕๐} อง.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๕๔/๗๕.

^{๕๑} มหาอำมาตย์จตุรงคพล, อภิธานปทีปิกากฎีกา, ปรีวรรตโดย พระศรีสุทิวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทคนิค (๑๙), ๒๕๒๗), หน้า ๑๒๔.

^{๕๒} วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๑๐๕. ในอกุศลจิต เอกคคตา หรือสมภาติ ก็เกิดได้ ดังที่ อภ.สง.(ไทย) ๓๔/๒๗๕-๓๓๗/๑๐๘-๑๒๗ แสดงการที่เอกคคตา สมภาตินทรีย์ และมิจฉาสมภาติ ประกอบรวมอยู่ในจิตที่เป็นอกุศล และอรรถกถาได้ยกตัวอย่าง เช่น คนที่มีจิตแน่วแน่ในขณะที่เอาศัสตราฟาดฟันลงที่ร่างกายของสัตว์ ไม่ให้ผิดพลาด ในเวลาตั้งใจลักของเขา และในเวลาประพฤติกามสุมิฉาจาร เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เอกคคตาในฝ่ายอกุศลนี้ มีกำลังน้อย อ่อนแอ ไม่เข้มแข็งทนทานเหมือนในฝ่ายกุศล เปรียบดังเอาน้ำราดในที่แห้งผืนทุ่ง ผืนสงบลงชั่วคราวสั้น ไม่นาน ที่ก็จะแห้ง มีผืนขึ้นตามเดิม (ดู สงคณ.อ.(ไทย)๒๔๓, ๓๘๐, ๓๘๕).

๔. เพราะละสุขละทุกข์ และเพราะโสมนัสดับหายไปก่อน เข้าถึงจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ สติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อยู่”^{๕๓}

อย่างไรก็ตาม คำจำกัดความนี้ น่าจะถือเป็นการแสดงความหมายแบบเต็มกระบวน ดังจะเห็นว่า บางแห่ง ท่านกล่าวถึงจิตตัสเสกัคคตานั้นเอง ว่าเป็นสมาธิในทริย ดังความบาลีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อินทริยคือสมาธิ เป็นไฉน? (คือ) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ กำหนดภาวะปล่อยวางเป็นอารมณ์แล้ว ได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต (ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว), นี้เรียกว่าอินทริย คือสมาธิ”^{๕๔}

ส่วนคำจำกัดความในพระอภิธรรมปิฎก ว่าดังนี้

“สัมมาสมาธิ เป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่ว ความมันลงไป ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่มีใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมณะ) สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๕๕}

ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั่นเอง เป็นสัมมาสมาธิ^{๕๖} ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้สมาธิเพียงขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับ ระหว่างขณิกสมาธิ กับอุปจารสมาธิเท่านั้น^{๕๗}

ก. ระดับสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ^{๕๘}

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดีและจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา ก็ได้

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิระดับนิรารมณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

^{๕๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๙; ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๔๙/๑๒๕; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๗๐/๑๓๗.

^{๕๔} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๘๗๔/๒๖๔;๘๖๘/๒๖๒; อรรถกถาว่า ภาวะปล่อยวางอารมณ์ หมายถึงเอานิพพานเป็นอารมณ์.

^{๕๕} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๐;๕๘๙/๓๒๒.

^{๕๖} อรรถกถาแสดงไว้อีกแห่งหนึ่งว่า สัมมาสมาธิ ได้แก่ ยถาวาสมาธิ (สมาธิที่แท้ หรือสมาธิที่ตรงตามสภาวะ) นิยยานิกสมาธิ (สมาธิที่นำออกจากวิภวัญจะ คือ นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ หรือสู่ความเป็นอิสระ) กุศลสมาธิ (สมาธิที่เป็นกุศล) สงคณิ.อ. ๒๒๔.

^{๕๗} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑; อง.ต.(ไทย) ๒๐/๕๙๙/๓๘๕; อง.อ.(ไทย) ๒/๓๒๔. อย่างไรก็ตาม ฟังถึงความหมายเช่นนี้ว่าเป็นกรณียกเว้น ซึ่งตามปกติไม่ต้องคำนึงถึงเลย.

^{๕๘} สงคณิ.อ.(ไทย) ๒๐๗; วิสุทธ.(ไทย) ๑/๑๘๔.

๓. อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

สมาธิอย่าง ๒ และ ๓ มีกล่าวถึงมากในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดค่อนข้างชัดเจน คือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยนิรณทัง ๕ ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญา บริสุทธิ์ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา)^{๕๙} เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน

อุปจารสมาธินั้นแหละ เป็นเมื่อขานขานาญ คຸ້นดีแล้ว ก็จะไม่แน่วแน่ กลายเป็น อัปปนาสมาธิ^{๖๐} เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรก คือ ขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่ชัดเจน จึงน่าจะพิจารณาพอให้เห็นเค้ารูปว่า แคไหนเพียงไร

คัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^{๖๑} กล่าวว่า “มูลสมาธิ” (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และปริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นตระเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๖๒} เป็นต้น

มูลสมาธิ ที่ว่าเป็นขณิกสมาธินั้น มีตัวอย่างจากบาลีมาแสดง ดังนี้

๑. “เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดี ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็นอกุศล จักไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

๒. “เมื่อใดแล จิตของเธอ เป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วเป็นอย่างดีแล้ว ในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้าย เป็นอกุศล ไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญจักทำให้มาก ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สงัดสม จิตใจทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

๓. “เมื่อใดแล สมาธินี้ เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตกทั้งวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์บ้าง อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์บ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันไม่มีปีติบ้าง อันประกอบด้วยความฉ่ำชื่นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง ฯลฯ”^{๖๓}

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า อาการที่จิตพอแคมีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้ โดยภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายใน

^{๕๙} วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๑๐๗, ๑๖๐, ๑๗๕, ๑๘๗.

^{๖๐} ในอุปจารสมาธิ นิรณทังก็ถูกละได้แล้ว องค์ฌานก็เริ่มเกิด คล้ายกับอัปปนาสมาธิ มีข้อแตกต่างเพียงว่า องค์ฌานยังไม่มีกำลังดีพอ ได้นิมิตพักหนึ่ง ก็ตกวงค์พักหนึ่ง ขึ้นๆ ตกๆ เหมือนเด็กตั้งไข่ เขาพยุงลูก ก็คอยล้ม ส่วนในอัปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายมีกำลังดีแล้ว จิตตัดวงค์แล้วคราวเดียว ก็ตั้งอยู่ได้ทั้งคืนทั้งวัน เหมือนผู้ใหญ่ที่แข็งแรง ลูกจากที่นั่งแล้ว ก็ยืนเดินทำงานได้ทั้งวัน ดู วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๑๖๐, ๑๘๗.

^{๖๑} วิสุทธิ.ฎีกา.(ไทย) ๒/๑๔๒, ๓๐๐.

^{๖๒} วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๑๒๗, ๒๔๕.

^{๖๓} อง.อฎฐก.(ไทย) ๒๓/๑๖๐/๓๐๙; (สันนิษฐานว่า พระสูตรนี้ เป็นที่มาแห่งหนึ่งของฌาน ๕ แบบ อภิธรรม).

ตามความในข้อที่ ๑. ที่ว่า จิตตั้งมั่น ดำรงแนวเป็นอย่างดีในภายใน บาบอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ ภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น “มุลสมาธิ”

ความต่อไปในข้อที่ ๒. เป็นขั้นเจริญ คือ พัฒนามุลสมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ด้วยขั้นด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมุลสมาธิ เหมือนกับไฟที่เกิดขึ้นจากการสีไม้สีไฟ หรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามุลสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น ก็เหมือนกับเอาเชื้อไฟมาต่อ ให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้อีก

ส่วนข้อที่ ๓. เป็นขั้นทำให้มุลสมาธิ หรือขณิกสมาธินั้น เจริญขึ้นไป จนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในชั้นฌาน ด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่น ๆ เช่น กสิณ เป็นต้น

ข. ศัตรูของสมาธิ

สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ไม่ใช่สมาธิ แต่เป็นปฏิปักษ์ เป็นศัตรูของสมาธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือจะพูดว่า เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิ ก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า “นิรวณ”

นิรวณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งกีดกันการทำงานของจิต สิ่งกีดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งกีดกันกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขั้นกว่า สิ่งกีดกันจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลกรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิรวณ ที่เป็นพหูพจน์ มีว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”^{๖๔}

“เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง”^{๖๕}

“ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิรวณ ทำให้มีดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ(สร้างความรู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๖๖}

นิรวณ ๕ อย่างนี้ พึงระวัง อย่างนำมาสับสนกับสมณะ หรือสมาธิ หากพบที่ใด พึงตระหนักไว้ว่า นี่ไม่ใช่สมณะ นี่ไม่ใช่สมาธิ นิรวณ ๕ อย่างนั้น คือ

๑. กามฉันท์ ความอยากได้อยากเอา (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรือ อภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ หรือจ้องจะเอา หมายถึง ความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่าง ๆ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้ ติดใจโน้น ติดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด อนุเฉียว

^{๖๔} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๔๙๙/๑๓๕.

^{๖๕} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๔๙๐/๑๓๓.

^{๖๖} ส.ม.(ไทย) ๑๙/๕๐๑/๑๓๖.

ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มัวกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้น สะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิได้

๓. ถีนมิทหะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซ็งและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทหะ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย(ท่านหมายถึงนามกาย คือกองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สายพร่า พล่านไป กับกุกกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ย่อมพล่าน งุ่นง่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตกลงใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงไหม คิดแยกไปสองทาง วางใจไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้ ให้ค้าง ให้พร่า ให้หว่าวุ่น ลังเลอยู่ มีแต่จะเครียด ไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

ค. ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

ดังได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อธิจิตตสิกขา คือการฝึกปรือเพื่อเสริมสร้างคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ดังนั้น สมาธิ ซึ่งเป็นเป้าหมายของอธิจิตตสิกขานั้น จึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดีที่สุดจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวกระบายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบซึ้ง เหมือนสระ หรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อม ไม่พลัว ไม่สั่นไหว

๓. ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวล แคล้วคล่อง ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิคำหนึ่ง คือ เอกัคคตา แปลกันว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรก คือ เอกัคคตา = เอก + อัคค + ตา (ภาวะ)

คำว่า อัคคะ ที่นี้ ท่านแปลว่าอารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้ จิตเป็นสมาธิ คือ จิตที่มียอด หรือมีจุดปลายจุดเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลมพุ่ง รวมมุ่งตั้งไป หรือแทงทะลุไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ เฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิถึงขั้นญาณ พระอรธรคทถาจารย์เรียกว่า จิตพร้อมด้วยองค์ ๘ (อภุฎฐังคสมันนาคตจิต) องค์ ๘ นั้น ท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเอง กล่าวคือ^{๖๗} ๑. ตั้งมั่น ๒. บริสุทธี ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกล้า ๕. ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่งาน และ ๘. อยู่ตัว ไม่วอกแวกหวั่นไหว

จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณา ให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดๆ ก็ได้ ตามที่กล่าวมานี้ มีข้อควรย้าว่า ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วย ก็คือ ความ “ควรแก่งาน” หรือความเหมาะแก่การใช้งาน และงานที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา ก็คือ งานทางปัญญา อันได้แก่ การใช้จิตที่พร้อมดีเช่นนั้น เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง โดยนัยนี้ จึงควรย้าเพิ่มไว้อีกด้วยว่า สมาธิที่ถูกต้อง ไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึก ปล่อยตัวตนเข้าร่วมหายไปใโนะไรๆ แต่เป็นภาวะที่ใสสว่าง โปร่งโล่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา

๓) ปัญญา สัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบ

มีพระพุทธดำรัส ปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้ในทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ความรู้ดังกล่าวเรียกว่า ความเห็นชอบ”^{๖๘}

ข้อความข้างต้นเป็นพระพุทธดำรัสจากมหาสติปัฏฐานสูตรที่อธิบายสัมมาทิฎฐิ กล่าวโดยสรุปคือ การรู้เห็นอริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริง ชื่อว่า สัมมาทิฎฐิ การพัฒนาสัมมาทิฎฐินี้มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับการพัฒนาสัมมาสติและสัมมาสมาธิ ขอกกล่าวถึง สัมมาทิฎฐิโดยละเอียดว่ามี ๕ ชนิดตามคัมภีร์อรธรคทถาของอังคตตรนิกาย^{๖๙} คือ ๑. กัมมัสสกตาสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบเกี่ยวกับกรรม ๒. ฌานสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับฌาน ๓. วิปัสสนาสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับวิปัสสนา ๔. มรรคสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับมรรคญาณ ๕. ผลสัมมาทิฎฐิ ความเห็นชอบที่เกิดร่วมกับผลญาณ

ในคัมภีร์อรธรคทถาของอุปริปันณาสก^{๗๐} กล่าวถึงสัมมาทิฎฐิมิ ๕ ชนิดเช่นเดียวกันต่างกันเพียงมีปัจเจกชนสัมมาทิฎฐิ คือความเห็นชอบที่เกิดจากการพิจารณาทบทวน มาแทนฌานสัมมาทิฎฐิเท่านั้น เมื่อนามารวมกัน จึงมีสัมมาทิฎฐิ ๖ ชนิดตามคัมภีร์อรธรคทถาของอังคตตรนิกาย^{๗๑}

^{๖๗} องค์ ๘ ตามบาลี คือ ๑). สมาหิตะ ๒). บริสุทฐะ ๓). ปริโยทาทะ ๔). อนนังคณะ ๕). วิคตูปกิเลส ๖). มุท -ภูตตะ ๗). กัมมณียะ ๘). ฐิตะ อาเนญยชัปปัตตตะ (ที่มามากมาย เช่น ที.สี.๙/๑๓๑/๑๐๑; ม.มู. ๑๒/๔๘/๓๘; อง. ติก.๒๐/๔๙๘/๒๑๐; ฯลฯ อรธรคทถาที่แจ่มชัด เช่น วิสุทฐิ.(ไทย) ๒/๒๐๕; วิสุทฐิ.ฎีกา.(ไทย) ๒/๒๕๗; ดู อง.นวก.(ไทย) ๒๓/๒๓๙/๔๓๗.

^{๖๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๗๙.

^{๖๙} อง.อ.(ไทย) ๑/๔๒๓.

^{๗๐} ม.อ.อ.(ไทย) ๔/๙๖.

^{๗๑} อง.อ.(ไทย) ๓/๔๘.

ในเรื่องนี้อธิบายว่า ผลสัมมาทิฐิ เกิดพร้อมกับผลญาณทั้ง ๔ และผลญาณนั้นก็เกิดต่อจากมรรคญาณด้วยอำนาจของอนันตรปัจจัย (ปัจจัยต่อเนื่องไม่มีระหว่าง) ไม่มีความจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำอะไรเป็นพิเศษ ถึงปัจเจกชนสัมมาทิฐิก็เป็นการพิจารณา ทบทวนมรรค ผลเป็นต้นที่ตนบรรลุแล้ว จึงเป็นอันว่าผู้เจริญวิปัสสนาต้องพากเพียรปฏิบัติให้เกิดสัมมาทิฐิ ๔ ชนิด ส่วนสัมมาทิฐิที่เหลือ คือ ผลสัมมาทิฐิ และปัจเจกชนสัมมาทิฐิ จะเกิดตามมาเอง

๒.๒ แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเจริญกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน มีผลมุ่งหมายเพื่อกำจัดอภิชฌา (ความพอใจ) และ โทมนัส (ความไม่พอใจ) ในโลกให้พินาศไปได้นั้น^{๗๒} ต้องประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ ประการ ดังกล่าวแล้วในบทที่ ๒ คือ อาตปปี ต้องมีความเพียรหมากิเลสให้เร่าร้อนความเพียรในที่นี้ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔^{๗๓} สัมปชานโน คือความรู้ตัว ได้แก่ สัมปชัญญะ ๔ คือ โจรสัมปชัญญะ สาทถสัมปชัญญะ สัปปายสัมปชัญญะ อสมิมหะสัมปชัญญะ องค์ธรรมของสัมปชานน คือ ปัญญาอันเป็นสัมมาทิฐิ^{๗๔} และ สติมา คือความระลึกอยู่ในอารมณ์ที่เป็นไปในสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นสัมมาสติเท่านั้น^{๗๕} องค์ธรรมทั้ง ๓ ประการ คือความเพียร ความรู้ตัว ความระลึกได้ ดังกล่าวแล้วเป็นตัวอย่างคือผู้เพ่ง ส่วนสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนามเป็นตัวถูกเพ่ง โดยมีตัวที่เพ่งกับตัวถูกเพ่ง ๒ อย่าง ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานนี้เท่านั้น ที่จะทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง คือวิปัสสนาปัญญา ในการศึกษาอริยาบถเดินกับการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นได้ดังนี้

๒.๒.๑ นิยามความหมาย อริยาบถ

คำว่า “อริยาบถ” เป็นคำที่นำมาจากภาษาบาลี คือ “อริยาปถ” เมื่อศึกษารูปศัพท์และความหมายประกอบด้วย อริยา+ปถ มีความหมายดังนี้

อริยาปถวเสนาตี อิริยํ อิริยา, กิริยา, อิธ ปน กายิกปโยโค เวทิตพฺโพ. อิริยานํ ปโถ ปวตติมคฺโคติ อิริยาปโถ, คมนาทิวเสน ปวตตฺตา สรีราวตฺถา^{๗๖} ในบทว่า อิริยาปถ วเสน ความเป็นไปชื่อว่า อิริยา. ได้แก่ กิริยา. ในที่นี้ พึงทราบว่าการประกอบอันเป็นไปทางกาย. คลองแห่งความเป็นไปทางกายทั้งหลาย เหตุนี้ จึงชื่อว่า อิริยาบถ, อธิบายว่า การกำหนดความเป็นทางกิริยามีการเดินเป็นต้น^{๗๗}

ในคัมภีร์สารัตถทีปนี ฎีกา ได้อธิบายคำว่า อิริยา ไว้ดังนี้ความเคลื่อนไหว คือเป็นไป ชื่อว่า อิริยา, การประกอบทางกาย ชื่อว่า กายิกกิริยา ที่ชื่อว่า อิริยาบถ เพราะเป็นเหตุแห่งความเป็นไปของ

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

^{๗๔} สัมปชานโนติ ตตถ กตมํ สัมปชณฺณํ. ยา ปณฺญา ปชานนา ฯเปฯ สัมมาทิฐิจิ อิทํ วุจฺจติ สัมปชณฺณํ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๓๗๓/๓๗๔.

^{๗๕} สติมาตี ตตถ กตมา สติ. ยา สติ อนุสสติ ฯเปฯ สัมมาสติ, อยํ วุจฺจติ สติ. ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๗๔.

^{๗๖} ที.ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๗๕/๓๗๙.

^{๗๗} ในคัมภีร์สัทธกัณฐวัคค อภิ.นวกฎีกา ได้อธิบายความหมายของ อิริยาบถ ไว้ว่า อิริยํ ปวตตํ อิริยา กายิกกิริยา, ตสฺสา ปวตตฺตฺนุปายภาวโต ปโถติ อิริยาปโถ, จานนีสชชาทโยฯ น ทิ จานนีสชชาทิ อวตฺถาทิ วินา กณฺจิกายิกํ กิริยํ ปวตตฺตฺสกา, ตสฺมา โส ตาย ปวตตฺตฺนุปายติ วุจฺจติฯ.

อากัปกริยาทางกายนั้น มีการยืน การนั่งเป็นต้น^{๗๘} (ความเพียรทางกาย คือ อริยาบถ ๔ ได้แก่ การยืน เดิน นั่ง และนอน) ความหมายตามนัยที่ ๑ นี้ อริยาบถ หมายถึง การแสดงอากัปกริยาทางกายหลัก ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

จากข้อความดังกล่าวสามารถกำหนดนิยามความหมาย อริยาบถ ได้ว่า ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ อริยา และ บถ คำว่า อริยา หมายถึง กิริยาอาการ ในการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง “กายกบโยค” หมายถึง การประกอบกิริยาที่เกิดขึ้นทางกาย โดยสรุปแล้วคำว่า อริยา หมายถึง กิริยาอาการทางกายคือการยืน การเดิน การนั่ง การนอน คำว่า บถ ในคำว่าอริยาบถ หมายถึง ปวดตึงมึนคุด หมายถึงความเป็นไป หรือ การกำหนดทางกายมีการเดินเป็นต้น

๒.๒.๒ อริยาบถเป็นอารมณ์วิปัสสนา

อริยาบถ ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน จัดอยู่ในอริยาบถปัพพะ หมวดภายา นุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสงเคราะห์เป็นรูปขันธ์ได้โดยตรง ดังนั้นจึงจัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียรตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอริยาบถ สลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วน อริยาบถยืนจะปรากฏในขณะที่ก่อนจะหันกายกลับ.

พระพุทธดำรัสว่า คจจนฺโต วา คจจามิติ ปชานาติ “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดินที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอึดตติสญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่ ธรรมเนียมฐานในความหมายว่า “ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา” เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่หยั่งเห็น สภาวะธรรมตามความเป็นจริงและไม่ใช้ธรรมเนียมฐานในความหมายว่า “การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้ แห่งภาวนายิ่ง ๆ ขึ้นไป” เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินนอน” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจาก จิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะเวลาที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้รับรู้สภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์

^{๗๘} สารตล.(ไทย) ๑/๒๐๓.

เพราะถูกบีบคั้นด้วยความกดดัน และไม่ใช้ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า

“ในเรื่องนั้น แม้สุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่, แต่พระพุทธรองค์มิได้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็นบุคคล ไม่เพิกพอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่กรรมฐานหรือการเจริญสติปัญญาส่วนความเข้าใจของภิกษุนี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัญญา พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า “ใครเดินการเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร” ^{๗๙}

คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ในเรื่องนี้ มิได้เพิ่มเติมข้อความนอกเหนือไปจากพระพุทธรพจน์ เป็นเพียงอธิบายความให้กระจ่างชัดเจนว่า นักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนการเดิน ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช้การเดินของสัตว์หรือบุคคล การเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้น ๆ เป็นเหตุ

อนึ่ง แม้พระสูตรนี้จะมีได้ระบุว่า นักปฏิบัติควรกำหนดอย่างไรในขณะที่เดิน ยืน นั่ง และนอน แต่ในคัมภีร์อรรถกถาระบุไว้ชัดเจนว่า การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบนอันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ดังคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาแปลว่า

“ในคำถามนั้น คำว่า โภ คจฺจติ (ใครเดิน) หมายความว่าไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่ คำว่า กสฺส คมน (การเดินของใคร) หมายความว่า การเดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง คำว่า ก็ การณา คจฺจติ (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร) หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะเดิน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้นเรียกว่า ‘การเดิน’ แม้การยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน” ^{๘๐}

“โดยแท้จริงแล้ว แม้ในการยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะยืน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ส่วนปลาย (เท้า) ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การยืน’ จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะนั่ง’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนั่ง’ จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะนอน’ ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า ‘การนอน’

^{๗๙} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๑๑.

^{๘๐} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๑๑

“เมื่อภิกษุนี้รู้อยู่อย่างนี้ย่อมเกิดความเข้าใจว่าชาวโลกกล่าวกันว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน’ แต่โดยสภาวะไม่มีสัตว์ผู้เดินหรือยืน เหมือนค่างกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ก็ไม่มีเกวียนใดที่ไปหรือหยุด แต่เมื่อสารถิผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป จึงมีเพียงค่างกล่าวว่า ‘เกวียนไป เกวียนหยุด’ ฉนั้นใด ร่างกายเหมือนเกวียน เพราะเป็นสภาพไม่รู้ ลมที่เกิดจากจิตเหมือนวัว จิตเหมือนสารถิ จิตที่คิดนี้กว่า ‘จะเดิน จะยืน’ เกิดขึ้นแล้ว ธาตุลมย่อมยังวิญญูตติรูปให้เกิดขึ้น การเดินเป็นต้นย่อมดำเนินไปด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น จึงมีเพียงค่างกล่าวว่า ‘สัตว์เดิน สัตว์ยืน เราเดิน เรายืน’”^{๘๑} ดังพระโหราณาจารย์กล่าวไว้ว่า

‘เรือแล่นไปได้ด้วยแรงลม ลูกธนูแล่นไปได้ด้วยกำลังสายธนู ฉนั้นใด ร่างกายนี้ที่ถูกลมนำไป ย่อมเดินไปได้ ฉนั้นนั่น แม้เครื่องยนต์คือร่างกายนี้ถูกประกอบไว้ (ด้วยกิริยาที่มีการเดินเป็นต้น) ย่อมเดิน ยืน และนั่งด้วยแรงสายชักคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่หมุนไปด้วยกำลังสายชัก ฉะนั้น สัตว์ใดยืนหรือเดินได้ด้วยความสามารถของตนโดยปราศจากเหตุปัจจัย (ธาตุลม และจิตที่ ต้องการจะทำอากัปกิริยา) สัตว์นั้นพึงมีได้ในโลกนี้หรือ”^{๘๒}

“ดังนั้น พึงทราบว่ ภิกษุนี้กำหนดรู้อิริยาบถมีการเดินเป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของ เหตุปัจจัยอย่างนี้เท่านั้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่”^{๘๓}

ปัจจุบันมีบางแห่งกล่าวสอนว่า ผู้ปฏิบัติธรรมควรตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวของเท้าในเวลา เดินจงกรม บางแห่งสอนให้รับรู้การโยกตัวของร่างกายถ้านักปฏิบัติรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวดังกล่าว จัดเป็นการรับรู้ความเคลื่อนไหวของบัญญัติ เพราะเท้าหรือร่างกายเป็นบัญญัติ เหมือนนักมวยหรือนัก วิ่งที่รับรู้การเคลื่อนไหวของตน การปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติปัญญา แต่นักปฏิบัติควรรับรู้ สภาวะต่อไปนี้ในขณะที่เดิน กล่าวคือ เวลายกเท้าสภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็น หลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มหทวานุปา ทนปจจุภูฐานา (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็ คือความเบาเหมือนควีนไฟนั่นเอง ดังสาธกในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

ตสเสว อภิกกมโต เอเกกปาทุทธรณ ปถวีธาตุ อาโปธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตตา โหนติ มนทา, อิตรา เทว อิมตตา โหนติ พลวติโย^{๘๔}เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุสอง ประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อยอ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น (ธาตุไฟและธาตุ ลม) มีความ สามารถมาก มีกำลังกล้า” วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทธรณสส ปจจโย. อุทธรณคติ กา หิ เตโชธาตุติ^{๘๕} “ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง”

เวลาอย่างเท้า สภาวะผลัดต้นปรากฏเพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดต้นเป็นหลักในขณะนั้น ข้อ นี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจจุภูฐานา (มีการผลัดต้นเป็นเครื่องปรากฏ) ดังมี

^{๘๑} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๑-๘๒.

^{๘๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๒.

^{๘๓} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๓๘๒.

^{๘๔} ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๗๓.

^{๘๕} ที.ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๐๑, ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๔๔๖.

สาธกว่า ตถา อติหรรณวตีหรรณสุ^{๘๖} “ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ (ธาตุไฟและธาตุลมมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า)” เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรรณวตีหรรณานัง ปจฺจโย. ติริยคตีกาย ทิ วาโยธาตุยา อติหรรณวตีหรรณสุ สาติสโยพยาปาโรติ^{๘๗}ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้าเพราะความชวนชววยยิ่งในการย่างเท้า และดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีภาวะไปทางขวาง”

เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้คล้ายตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน ดังมีสาธกว่า “โอสสชฺชน เตโชธาตุ วาโยธาตุติ เทว ธาตุโย โอมตฺตา โหนติ มนฺทา, อิตฺรา เทว อธิมตฺตา พฺลวตีโย^{๘๘} “ในการเหยียบ ธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลม มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น (ธาตุดินและธาตุน้ำ) มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า” ปถวีธาตุยา อนุคตา อาโปธาตุ โอสสชฺชนสฺส ปจฺจโย. ครุตรสภาวา ทิ อาโปธาตุติ^{๘๙} “ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า (ธาตุดิน)”

เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้นตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) ดังมีสาธกว่า

ตถา สนฺนิเกเขปนสนฺนिरุชฺฌเนสุ^{๙๐}

“ในการวางและกด ก็เช่นเดียวกันนี้ (ธาตุดินและธาตุน้ำมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า)”

อาโปธาตุยา อนุคตา ปถวีธาตุ สนฺนิเกเขปนสฺส ปจฺจโย,ปติฏฺฐาภาเว วีย ปติฏฺฐาปนเป ตสฺสา สาติสยกิจจตฺตา อาโปธาตุยา ตสฺสา อนุคตภาโว, ตถา ฆฺภูณฺนิกิริยา ย ปถวีธาตุยา วเสน สนฺนिरุชฺฌเนสุ สิชฺฌนโต ตตฺถาปิ ปถวีธาตุยา อาโปธาตุ อนุคตภาโว^{๙๑}

“ธาตุดินอันมีธาตุน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวางการที่ธาตุน้ำคล้ายตามธาตุดินนั้น ย่อมมีเพราะธาตุดินมีหน้าที่ชวนชววยยิ่งแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้ง (สิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำคล้ายตามธาตุดินแม้ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของธาตุดินที่มีอาการกระทบ”

๒.๒.๓ การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนา

คำว่า จงกรม มาจากคำบาลีว่า จงฺกม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบัน พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดิน

^{๘๖} ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๗๓.

^{๘๗} ที.ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๐๑-๒, ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๔๔๖.

^{๘๘} ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๗๓.

^{๘๙} ที.ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๐๒, ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๔๔๖.

^{๙๐} ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๗๓.

^{๙๑} ที.ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๐๒, ม.ฎีกา.(บาลี) ๑/๔๔๖.

จงกรมเป็นเบื้องต้นในหมวดอิริยาบถนี้ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงกรมก่อนการนั่งกรรมฐานว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรศึกษาอย่างนี้ว่า พวกเราจักเป็นผู้ประกอบความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น (กุศล) ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น (กุศล) ด้วยการจงกรม และการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสี่ไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง” ^{๙๒}

“ภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ยามกลางวันนั้นภิกษุย่อมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรีชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสี่ไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง” ^{๙๓}

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกาย ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปริณีพพานสูตร^{๙๔}กล่าวว่า ท่านพึงธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่าสาละ ก็ได้บรรลุธรรมในขณะเดินจงกรมนั่นเอง

๒.๒.๔ อานิสงส์การเดินจงกรม

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ พบในอังคุตตรนิกายจังกมสูตรว่า

“ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้ อานิสงส์ ๕ อย่างเป็นไหน คือ ๑ เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล ๒ เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓ เป็นผู้มีความอดทนน้อย ๔ อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยย่อยง่าย ๕ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน ดุจภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้” ^{๙๕}

อานิสงส์ข้อที่ ๕ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน หมายความว่าสมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมก่อให้เกิดสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อย่างไรก็ตามการบรรลุฌาน

^{๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๓๗๘.

^{๙๓} อ.อ.จก. (ไทย) ๒๓/๙/๑๔๐.

^{๙๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๙๗.

^{๙๕} อ.ป.จก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๒๕.

หรือเข้าฌานสมาบัติย่อมมีได้ในอริยาบถหนึ่งเท่านั้น เพราะฉานจิตทำหน้าที่ค้ำจุนรูปไม่ให้เคลื่อนไหว^{๙๖}และหมวดอริยาบถก็จัดเป็นวิปัสสนาเท่านั้น^{๙๗}ข้อความในคัมภีร์อรรถกถานี้จึงเป็นการกล่าวโดยย่อเพื่อแสดงว่า การเดินจงกรมตามหลักของสติปัฏฐานสูตรสามารถเกื้อหนุนให้หนักปฏิบัติบรรลุสมาบัติ ๘ ได้ในขณะนั่ง ยืน หรือนอนที่เป็นอริยาบถหนึ่ง ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาอาจเป็นบาทเกื้อหนุนให้สมณะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการที่สมณะอาจเกื้อหนุนให้วิปัสสนาก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานว่า

จกฺกมาธิคฺโต สมာสีติ จกฺกมํ อธิกฺก หนฺเตน อธิคฺโต อฏฺฐณฺนํ สมปาตติณํ อณฺฺยตร สมภาอิ.”

“คำกล่าวที่ว่าจกฺกมาธิคฺโต สมภาอิ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม)คือ สมาธิในสมาบัติ ๘ อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลผู้ทำการเดินจงกรมได้รับแล้ว”

“คำกล่าวที่ว่า จิรภูติโก โหติ แปลว่า ย่อมตั้งอยู่ได้นาน ความจริงแล้วอารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนั่ง อารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนอน ส่วนอารมณ์ที่บุคคลผู้กระทำการเดินจงกรมได้รับในอารมณ์ที่เคลื่อนไหวย่อมไม่วิบัติไปในขณะนั่ง นิ่ง และนอน”^{๙๘}

“ผู้มีอายุ อีกประการหนึ่ง ภิกษุยอมเจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้ามรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำมรรคนั้นให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้นให้มากอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”^{๙๙}

๒.๒.๕ ผลแห่งการปฏิบัติในอริยาบถเดินและการจงกรม

พระดำรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณฺหิตो โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ “หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างไร ๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ” เป็นคำประมวลอริยาบถทั้งหมดหมายความว่า เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยาเดิน ก็พึงรู้กิริยาเดิน เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยายืน นิ่ง หรือนอน ก็พึงรู้กิริยายืน นิ่ง หรือนอน คนทั่วไปไม่ได้ตามรู้กิริยาเดินเป็นต้นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย จึงเกิดกิเลสยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อเขาตามรู้ด้วยสติที่มีวิปัสสนาปัญญาประกอบพร้อมจึงทำลายกิเลสยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นิ่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบาผลัดต้น หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจกขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์ โดยมีลำดับผลการปฏิบัติดังนี้

^{๙๖} สงคห.(ไทย) หน้า ๓๘.

^{๙๗} วิสุทธิ.(ไทย) ๑/๒๖๒.

^{๙๘} อง.อ.(ไทย) ๓/๑๒.

^{๙๙} อง.จตุกก.(ไทย) ๑๗๐/๑๐/๑๗๘.

สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.ภิกษุยอมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง
 วยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง
 สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไป
 ในกองรูปอยู่บ้าง”

ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็น
 ประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้นการเห็นประจักษ์ในความเกิด
 ดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนในโอกาส
 ต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือ วิปัสสนา แปลว่า “การหยั่งเห็นโดยประการต่าง
 ๆ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัญญาฐานนั่นเอง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๐๐}อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม
 และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดยอวิชชา ตัณหา และกรรม เป็นเหตุอดีต ส่วนอาหาร
 เป็นเหตุปัจจุบัน อนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ดับไป รูปจึงดับ
 ไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า “รูป
 เกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็นรูป
 ในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน”ในบางขณะอาจเข้าใจว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการ
 ทำอากัปกริยานั้น ๆ เกิดขึ้นก่อน”หรือ เข้าใจว่า “รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูป
 ร้อนเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก” ดังนี้ เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตาม
 สมควรแก่บารมีของแต่ละคน ส่วนใหญ่ นักปฏิบัติมักไม่รู้ “จิตสั่ง” คือจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและ
 เจตนาในการทำอากัปกริยาทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” “อยากเหยียดหนอ”
 “อยากคู้หนอ” “อยากขึ้นหนอ” หรือ “อยากลงหนอ” เป็นต้น การรู้เห็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่าง
 นี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญาู้เห็นเหตุปัจจัย

ต่อมานักปฏิบัติยอมหยั่งเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับ
 ไปของสภาวะยก อย่าง เป็นต้น กล่าวคือสภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง สภาวะ
 อย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งสิ้นสุด ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้น แล้วดำเนินต่อไปแล้ว
 สิ้นสุด สภาวะยกไม่มีในสภาวะอย่าง สภาวะอย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไป
 อย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญาู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขายอมบรรลुวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทฺยัพพญาณ คือ ปัญญาู้เห็นความ
 เกิดดับ เขาสามารถหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก อย่าง และเหยียบนั้นเกิดขึ้นและดับ
 ไปอย่างรวดเร็วถึยิบ ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจรู้เห็นความเกิดดับของ
 รูปกายได้อีกด้วย ต่อมายอมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือปัญญาู้เห็นความดับ โดย
 รับรู้ความดับไปของรูปนามหมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาดำ
 ๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

๑) อิริยาบถกับความรู้ในอริยสัจ

^{๑๐๐} วิสุทธิ.(ไทย) ๒/๓๐๑.

อริยสัจ ๔ ที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้กิริยาเดินเป็นต้น โดยไม่อิงอาศัยตัณหา และทิฐิ คือ

๑. การรู้เห็นความเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวในขณะเดิน จิตที่ต้องการจะเดิน สติที่ระลึกรู้ และปัญญาที่ยังเห็น เป็นต้น จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ชื่อว่า ปริญากิจ คือ กิจกำหนดรู้

๒. การละความพอใจในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้อยู่ จัดเป็นการละสมุทยสัจได้ชั่วขณะเป็นตหังคปหาน ชื่อว่า ปหานกิจ คือ กิจละ

๓. การบรรลุนิพพานชั่วขณะที่เรียกว่า ตหังคนิโรธ ด้วยการให้สำเร็จความดับวิภูฏทุกข์ คือ กิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติตั้งแต่อวิชชาที่ปกปิดสภาวะเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะไว้ พร้อมด้วยกรรมและวิบากชั้นร์ จัดเป็นการกระทำให้แจ้งนิพพาน ชื่อว่า สัจฉิกิริยากิจ คือ กิจกระทำให้แจ้ง

๔. การอบรมอริยมรรคมืองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกียะ ชื่อว่า ภาวนากิจ คือ กิจอบรม

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ

๑. การเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ และปริญาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

๒. การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด จัดเป็นการละสมุทยสัจ และปหานปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

๓. การรู้นิพพานที่เป็นความดับรูปนามทั้งหมดเป็นอารมณ์ เป็นการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ และสัจฉิกิริยาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง

๔. การเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ ฝ่ายโลกุตตระ เป็นการอบรมมรรคสัจ และภาวนาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

โดยประการดังนี้ ในเวลาบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณ นักปฏิบัติชื่อว่าเป็นผู้แทงตลอด อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคในขณะเดียวกัน ด้วยการกำหนดรู้ การละการกระทำให้แจ้ง และการอบรมเปรียบเสมือนประทีปที่ทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือการให้แสงสว่าง การทำลายความมืด การเผาไฉ้ และการยังน้ำมั่นให้แห้ง

สรุป

การเดินจงกรมจัดเป็นอิริยาบถเคลื่อนไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าเคลื่อนไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่การเดินจงกรม ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยันตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจงกรมจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของ

เท่าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินจงกรมอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาภาวนาก็เกิดไม่ได้

โดยทั่วไปตัณหาและทิฐิมักเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ที่นักปฏิบัติมิได้กำหนดรู้จนกระทั่งเกิดปัญหาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน แต่อารมณ์ที่ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์เช่นนี้ ย่อมไม่เป็นที่อิงอาศัยของตัณหาและทิฐิ การไม่เกิดตัณหาและทิฐิโดยประการอย่างนี้เรียกว่าการไม่อิงอาศัยตัณหาและทิฐิ เช่น นักปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะเดินจนปรากฏความเกิดดับอย่างรวดเร็ว ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ได้ เขาจัดว่าดับตัณหาและทิฐิในสภาวะที่กำหนดรู้อยู่ได้ชั่วขณะ โดยความเป็นตทังคนิโรธ และปราศจากความพอใจเห็นผิดในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่มีได้กำหนดรู้ในขณะนั้น จึงดับตัณหาทิฐิได้ด้วยการข่มไว้เป็นวิกขัมภนนิโรธ

อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยที่นอกเหนือจากอริยาบถใหญ่ คือ การเหยียด คู้ ขึ้น ลง ฯลฯ เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคน และง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้นในคัมภีร์อรรถกถาจึงกล่าวว่าการเจริญสติปัฏฐานหมวดอริยาบถเป็นแนวปฏิบัติสะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูทกสงสาร ดังหลักฐานในคัมภีร์นั้นว่า อิทมกสส จตฺตอริยาปถปริคคา หกสส ภิกฺขุโน ยาว อรหตฺตา นียยานมฺขุนติ^{๑๐๐}ข้อนี้เป็นทางพ้นทุกข์จนกระทั่งบรรลุอรหัตผลของภิกษุรูปหนึ่งผู้กำหนดรู้อริยาบถ ๔”

๒.๓ วัดหทัยนเรศวรกับการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สำนักปฏิบัติธรรมวัดหทัยนเรศวรและมูลนิธิหทัยนเรศวร มีนโยบายในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาเพื่อให้เยาวชนและสาธุชนทั่วไปได้มีความรู้ สามารถนำหลักธรรมไปปฏิบัติ เพื่อพัฒนาชีวิตให้ตั้งมั่งคั่งขึ้นไป การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นทางสายเอกที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัดหทัยนเรศวรและมูลนิธิหทัยนเรศวร จึงได้จัดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเบื้องต้นทุกเดือน เพื่อปูพื้นฐานความเข้าใจในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อันจะนำไปสู่การพัฒนาไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เข้มข้นต่อไป โดยมีวัตถุประสงค์ของหลักสูตรดังนี้

๑. สร้างศรัทธาในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๒. ให้ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน ๔
๓. สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้

๒.๓.๑ ประวัติวัดหทัยนเรศวร

วัดหทัยนเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มีต้นกำเนิดเมื่อปี พุทธศักราช ๒๕๓๒ โดย คุณหญิงสมนึก เปรมวัฒน์ พร้อมด้วยบุตรธิดา มีจิตศรัทธาอยากที่ดินจำนวน ๕ ไร่ ๔๐ ตารางวา ถวายแด่หลวงพ่อบุญคุณพระโสภณสมาธิคุณ (เพ็ญ ปิยธมโม) อดีตเจ้าอาวาส เจ้ามูลและเจ้าคณะแขวงท่าพระ กรุงเทพมหานคร เพื่อให้สร้างวัดเป็นพระราชกุศลแด่องค์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช และเมื่อวันที่ ๑๙ เดือนกันยายน พุทธศักราช ๒๕๔๖ ได้มีความเห็นชอบจาก

^{๑๐๐} ที่.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๘๓.

มหาเถรสมาคม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ประกาศตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนา มีนามว่า **วัดหทัยนเรศวร**

๒.๓.๒ แนวการสอนโครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วัดหทัยนเรศวร ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรม นำร่องลำดับที่ ๑๔ ในการทำสื่อปฏิบัติธรรมเพื่อเผยแพร่การปฏิบัติธรรมตามแนวปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทางวัดจัดโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับอุบาสก อุบาสิกาทั่วไป และนักเรียน นักศึกษา หน่วยงานราชการและเอกชน ขึ้นประจำทุกเดือนเป็นต้นมา โดยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้รับการสนับสนุนจากเจ้าอาวาสวัดหทัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนกัลยาณมิตรในยุคปัจจุบันเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมประจำตลอดโครงการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และพุทธศาสนิกชนมีโอกาสได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ และช่วงเทศกาลวันหยุดสำคัญต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณธรรมจริยธรรม อันจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ส่วนตัว และประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบต่อไป

ที่เลือกวัดหทัยนเรศวรนั้นเพราะว่าเป็น ๑ ใน ๑๕ วัด ที่เป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และทำสื่อเพื่อเผยแพร่การปฏิบัติธรรมไปทั่วโลกได้รับรู้และเป็นประโยชน์ในอันที่จะแนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสืบต่อไป

การสอนจะอาศัยสติปัญญา ๔ เป็นหลัก ด้วยการเดินทางกรรมสลับกับ การยืน การนั่ง การนอน แต่ละบัลลังก์ให้สั่นไหวต่อเนื่องไปได้ด้วยตนเอง ควบคู่ไปกับการกำหนดอิริยาบถย่อย พร้อมกับรับฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญสติและหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะได้ฝึกการเจริญสติปัญญาเบื้องต้นและได้รับสารธรรมอันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

การเดินทางกรรมในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรุณกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุ ในขณะที่ยกเท้า การก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินทางกรรม ๖ ระยะ^{๑๐๒}คือ

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ-ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า“ยกสั้นหนอ”เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมเคลื่อนตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหุทวานูปาหนปัจจุภูฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติธรณะ-ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า“ยกหนอ”เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟเคลื่อนตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า อภินีหารปัจจุภูฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

^{๑๐๒} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียงพิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ที.อี.อ.(ไทย) ๑/๒๑๔/๑๗๓-๑๗๔; ส.ม.อ.(ไทย) ๓/๓๖๔/๒๖๑; อภ.วิ.อ.(ไทย) ๑/๕๑๓/๓๘๐.

๓. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นที่ขชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เลี้ยง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิถีหระณะ-ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “อย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสัสซชณะ-ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺฆรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิคฺเคปนะ-เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสผืนความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพตตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปตฺติฐฺฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภณะ-กด ทางปฏิบัติกำหนดว่า “กดหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

การสอนการเดินจงกรมตามแนววัฑฒนเรศวร์ ได้เพิ่มอาการยืน และอาการการหันกลับไป ด้วย คือ ๑.การยืน ๒.การยกสัน ๓.การยก ๔.การย่าง ๕.การลง ๖.การถูก ๗.การกด และ ๘.การหันกลับ การให้กำหนด ๘ ระยะนี้ เพื่อให้รับรู้สภาวะทุกระยะในการกำหนดเช่นอาการ หนัก เบา ตึง อ่อน แข็ง เย็น ร้อน ลอย ไหล ปวด เมื่อย เป็นต้น เพื่อรับรู้สภาวะธาตุ จากธาตุหนึ่งเมื่อมีการเคลื่อนไหวจะเป็นอีกธาตุหนึ่ง ซึ่งเปลี่ยนแปลงทุกขณะที่เคลื่อนไหวทางกาย หันซ้าย ขวา ขยับมือขึ้น ลง และด้วยการเดินจงกรม

อาการยืน เมื่อยยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่ หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอๆๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

อาการกลับ ขณะยืนอยู่กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้า สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ กำหนดรู้ที่จิตอยากกลับว่า อยากกลับหนอๆๆ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวากำหนดว่า กลับหนอ กำหนด “กลับ” ยกเท้าขวาขึ้นห่างจากพื้น ๑ นิ้วหันเอียง ๓๐ องศา พร้อมเหยียบเท้าลงถูกพื้น กำหนด “หนอ” ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้ายกำหนดว่า กลับหนอ กำหนด “กลับ” ยกเท้าซ้ายขึ้นห่างจากพื้น ๑ นิ้วหันเอียง ๓๐ องศา พร้อมเหยียบเท้าลงถูกพื้นกำหนด “หนอ” คู่ที่ ๑ กำหนดคู่ที่ ๒ คู่ที่ ๓ เหมือนกับคู่ที่ ๑ กำหนด ๓ คู่ ๖ ครั้ง จะกลับไปตรงทางเดิมพอดี แล้วกำหนดเดินจงกรมด้วยอิริยาบถการยืน อิริยาบถการยกสัน อิริยาบถการยก อิริยาบถการย่าง อิริยาบถการลง อิริยาบถการถูก อิริยาบถการกด และอิริยาบถการกลับ

โดยในช่วงเช้าของวันแรกของการปฏิบัติทางสำนักปฏิบัติธรรมวัฑฒนเรศวร์ จะปฐมนิเทศเพื่อชี้แจงให้เข้าใจถึงกฎระเบียบในการปฏิบัติและบริการต่างๆที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมวัด

หทัยนเรศวรได้จัดเตรียมเพื่อให้บริการแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พร้อมทั้งสาธิตวิธีการปฏิบัติหรือเปิดวิถีโอสาธิตวิธีการปฏิบัติ

ส่วนในช่วงบ่ายจะมีพิธีสมทานกรรมฐาน หลังจากนั้นพระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมให้กรรมฐานเบื้องต้นและสอนวิธีการปฏิบัติ ได้แก่ วิถีเดินจงกรม วิธินั่งเจริญสติวิปัสสนาภาวนา และวิธีกำหนดอิริยาบถ เช่น การกราบสติปัญญา การรับประทานอาหาร เป็นต้น

หลังจากนั้นโยคีต่างคนต่างคนปฏิบัติเอง บริหารเวลาเอง และรักษาวินัยด้วยตนเอง เนื่องจากพื้นฐานจิตนิสัยและอินทรีย์ที่แตกต่างกันของโยคีแต่ละท่าน การปรับการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตนเองตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ทำให้เกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมของโยคีเป็นอย่างดี ซึ่งในหลักสูตรนี้โยคีจะได้รับการสอบอารมณ์ทุกวันโดยพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และพระวิปัสสนาจารย์ท่านจะได้ช่วยแก้ปัญหาและแนะนำในการปฏิบัติให้ถูกต้องแก่โยคีเป็นรายบุคคล พระวิปัสสนาจารย์จะบรรยายธรรมทุกวันเพื่อปลูกศรัทธาและเพื่อให้เข้าใจหลักการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นไป

สำนักวิปัสสนาวิถหทัยนเรศวร พุทธมณฑลแห่งนี้ เป็นที่ริเริ่มในการปฏิบัติวิปัสสนาตามทางผู้สร้างก็คือ คุณหญิง สมนึก เปรมวัฒน์ ได้ดำริไว้แต่ต้น การที่จะให้เป็นสำนักวิปัสสนาชัดเจน สิ่งที่เราลืมไม่ได้ก็คือบุคลากร ถ้าตรงนี้คนสอนชัดเจนคนปฏิบัติตั้งใจจริง ก็จะเป็นสำนักปฏิบัติที่จะเป็นที่รองรับผู้แสวงหาความพ้นทุกข์ เพื่อที่จะหาทางปฏิบัติทางพ้นทุกข์ ซึ่งวัดหทัยนเรศวรอยู่ในตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล อยู่ในเขตปริมณฑลในเขตกรุงเทพฯ เดินทางไม่ลำบาก อยู่ติดถนนบรมราชชนนี เดินทางจากปิ่นเกล้าเลยสี่แยกพุทธมณฑล จะเห็นวัดหทัยนเรศวรอยู่ขวามือใกล้มหาวิทยาลัยมหิดล

“เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์” เมตตาให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดหทัยนเรศวรว่า “การวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะช่วยประชาชนทั้งหลายให้ได้ประสบพบกับความทุกข์ที่แท้จริง จากพระสัทธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังที่พระองค์ได้กล่าวไว้ถึงอานาหงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า คนหนุ่มสาวถ้าได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะมีอนาคตรุ่งเรืองสดใสตามวิถีธรรมโดยถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ท่านผู้สูงอายุก็ได้พบประสบกับความทุกข์ในชีวิตวัยชรา ด้วยความเอิบอิ่มในรสของพระสัทธรรมตลอดกาลและเป็นสுகติปรายโน หมายถึง มีสுகติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าเมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ท่านที่มีความสนใจใคร่ศึกษาในพระสัทธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถ้าได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ได้พบสารัตถะ คือคำสอนที่เป็นแก่นแท้ของพระสัทธรรมในพระพุทธศาสนา ท่านทรงศีล หมายถึงไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ หรืออุบาสกอุบาสิกา ผู้รักษาศีล เมื่อมีศีลแล้ว ก็จะได้ประสบความเอิบอิ่มในพระธรรมและมีสัมโพธิปรายโน หมายถึงว่า มีการที่จะได้ตรัสรู้หรือรู้แจ้งพระสัทธรรมในเบื้องต้น ประชาชนทั้งหลายก็จะมีกรรมสมบุญมั่งคั่งไปด้วยโภคทรัพย์ และอริทรัพย์ คือทรัพย์อันประเสริฐในพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประเทศชาติก็จะมีมั่นคงเพียบพร้อมไปด้วยพลเมืองที่ดี มีศีลธรรมและมีความสุขด้วย”

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ศึกษาทบทวนรายงานวิจัยเกี่ยวกับ “หลักปฏิบัติวิปัสสนา” พบว่า มีวิทยานิพนธ์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา และวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนาและแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีผู้ศึกษาไว้เป็นจำนวนมาก แต่ยังไม่พบการศึกษาที่เน้นเกี่ยวกับการเดินจงกรมไว้โดยตรง ผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษารายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติวิปัสสนา ดังนี้

๑. พระวิสุทธิญาณเมธี ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า การเดินจงกรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ^{๑๐๓}

๒. พระวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร) “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) กับพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน)” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕

๓. กรีสุดา เตียรทอง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวการสอนกรรมฐานของ พระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย” พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย ส่วนใหญ่สามารถเทียบเคียงอ้างอิงหลักฐานตามแนวการสอนของพระพุทธองค์ แต่มีพระสงฆ์ หลายรูปได้คิดค้นวิธีการสอนและการปฏิบัติโดยเน้นจุดใดจุดหนึ่ง เช่น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยกำหนดอาการพอง-ยุบของบริเวณหน้าท้องของสำนักวัดมหาธาตุหรือหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ที่เน้นการเคลื่อนไหวอริยาบถ^{๑๐๔}

๔. ทองพูล พานแก้ว ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อชา สุภทฺโท กับท่านสุยเน้ง (เว่ยหล่าง)” พบว่า หลวงพ่อชา ได้ปฏิบัติกรรมฐาน ตามแบบอย่างของพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต มุ่งเน้นการสอนให้เกิดปัญญา สามารถดับกิเลสและทุกข์ทั้งปวงได้ ต่อมาได้พัฒนาแนวการสอนธรรมะเป็นแบบเอกลักษณ์ของตนเอง โดยยึดแนวไตรสิกขาเป็นหลักสำคัญ^{๑๐๕}

๕. วรียา ชินวรรณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิ ในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย” พบว่า การปฏิบัติสมาธิที่มีสำนักปฏิบัติในประเทศไทย แบ่งเป็น ๒ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มที่เน้นการปฏิบัติสมาธิเป็นหลักคือ

^{๑๐๓} พระวิสุทธิญาณเมธี (ไพบุลย์ กตปณฺโณ) “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๙.

^{๑๐๔} กรีสุดา เตียรทอง, แนวการสอนกรรมฐานของพระพุทธองค์กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย.

^{๑๐๕} ทองพูล พานแก้ว, “การศึกษาเปรียบเทียบวิธีการสอนธรรมะของหลวงพ่อชา สุภทฺโท กับท่านสุยเน้ง (เว่ยหล่าง)”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๑), หน้า ๓๖.

สายสมถกรรมฐาน และกลุ่มที่เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา^{๑๐๖}

๖. ณรงค์ กันทินทร์. “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอแม่วางจังหวัดเชียงใหม่” **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒.

๗. แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๑.

๘. นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ผลการศึกษาพบว่า ผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของ พบว่า อยู่ในระดับมาก และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ แต่สำหรับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสำหรับ เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่สำหรับเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^{๑๐๗}

๙. พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โธสุต) และคณะ ได้นำเสนองานวิจัยเรื่อง “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางด้านชีวสังคม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วง อายุผู้ใหญ่จนถึงวัยชราจะเป็นผู้สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด ด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นด้านการได้รับความสุขด้วยวิธีการปฏิบัตินี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วน ความคิดเห็นเกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์อยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลการปฏิบัติ ธรรมได้คะแนนสูงสุด ด้านการดำเนินงานโครงการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยความ คิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ปฏิบัติมี

^{๑๐๖} วริยา ชินวรรณ, **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓) หน้า ๒๕-๓๐.

^{๑๐๗} นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์. “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.บทคัดย่อ.

ความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนามีคะแนนสูงสุด ด้านผู้เข้าร่วม ปฏิบัติด้วยกันอยู่ในระดับคะแนนสูงสุด ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรมคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงสุด ทศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เห็น ผลได้ชัดเจน คือ เป็นการพัฒนาสติ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะเอามาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การรับประทานอาหาร การคู้ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ เป็นต้น จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต และสติสัมปชัญญะที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง^{๑๐๘}

๑๐. นายอณิวัชร์ เพชรนรรัตน์. ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ปรากฏข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา ๒ ประเด็น คือ (๑) โครงการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างเป็นขั้นเป็นตอน แบบบูรณาการ เช่น เป้าหมาย นโยบาย การเตรียมการสอนในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแก่ นิสิต กิจกรรมประจำวันในหลักสูตร ๑๕ วัน สถานที่เอื้ออำนวยต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน และพระ วิปัสสนาจารย์ ผู้สอน แนะนำ เพื่อพัฒนาการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตให้มีประสิทธิภาพ (๒) นิสิตควรศึกษาในหลักการและฝักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เพียงพอโดย เฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเรื่องหลักปรัชญาของวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเข้ารับการอบรมเพื่อให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เนื่องจากผลการเปรียบเทียบก่อนและ หลังจบหลักสูตรไม่ได้แสดงความแตกต่างกัน^{๑๐๙}

๑๑. พระมหาสุริยันต์ บุญยอดและดร.สุวัฒน์ เงินฉ่ำ ได้ทำวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมีวัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมี มีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในระดับที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมี เพศหญิงมีระดับความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) และวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่าเพศชาย ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมี มีความสามารถในการนำความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) และวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในภาพรวม

^{๑๐๘} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอรุส) และคณะ. “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗. บทคัดย่อ.

^{๑๐๙} นายอณิวัชร์ เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” วิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๔๙. บทคัดย่อ.

๒.๕ กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ
(Independent Variables)

- เพศ
- อายุ
- ระดับการศึกษา
- อาชีพ
- ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

ตัวแปรตาม
(Dependent Variables)

ความเข้าใจ เรื่องการเดินจงกรม
ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของ อุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ การกำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๒ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
- ๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

๓.๑ การกำหนดประชากรและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบเจาะจงจากกลุ่มประชากร คือ ผู้ที่เข้าร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยเรศวร แบ่งเป็นเพศชาย ๒๐ คน และเพศหญิง ๖๐ คน รวมจำนวนทั้งสิ้น ๘๐ คน

๓.๒ การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่วิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยเรศวรโดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนสร้างและขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

๓.๒.๑ ศึกษาค้นคว้าเอกสาร วารสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยเพื่อเป็นแนวทางสร้างแบบสอบถาม

๓.๒.๒ นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาวิเคราะห์และกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย และนำมาใช้เป็นข้อมูลสำหรับการสร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัย

๓.๒.๓ สร้างข้อคำถามแบบสอบถาม โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น ๓ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

ตอนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยเรศวร มีลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert Scale) โดยกำหนดกรอบคำถามที่ใช้ประเมินความคิดเห็นของอุบาสก อุบาสิกา ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยนเรศวร์ โดยแบ่งออกเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๒) ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางขณะเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๓) ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยที่ในแต่ละด้านได้กำหนดระดับความคิดเห็นออกเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

คะแนน ๕ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนน ๔ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับมาก

คะแนน ๓ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน ๒ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับน้อย

คะแนน ๑ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการกำหนดค่าวัดตัวแปรที่ศึกษาทั้งหมด ได้กำหนดให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถามที่เป็นคำถามเชิงบวก (Positive) ซึ่งเป็นคำถามที่สอบถามเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางก่อนเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒. ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางขณะเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓. ด้านความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔. ด้านความพึงพอใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดวัดค่าตัวแปรซึ่งเป็นการแปลค่าเฉลี่ยของแบบสอบถาม โดยใช้หลักทางคณิตศาสตร์ที่กำหนดให้ค่า ๐.๕๑ ขึ้นไปปัดเป็นเลขจำนวนเต็ม^๑ เกณฑ์ที่ใช้เป็นดังนี้

๔.๕๑ -๕.๐๐ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับมากที่สุด

๓.๕๑ -๔.๕๐ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับมาก

๒.๕๑ -๓.๕๐ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับปานกลาง

๑.๕๑ -๒.๕๐ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับน้อย

๑.๐๐ -๑.๕๐ หมายถึง มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ ๓ เป็นการสอบถามปัญหาและอุปสรรค ข้อเสนอแนะต่อความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร์ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

^๑ สมชัย วงษ์คณะ และ ทวนทอง เขาวงกิตพิงศ์, เอกสารการสอนวิชาการวิจัย (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒๙.

๓.๒.๔ นำแบบสอบถาม (ฉบับร่าง) ที่สร้างขึ้นไปเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของข้อคำถาม และนำกลับมาแก้ไขปรับปรุง ตามคำแนะนำ

๓.๒.๕ นำร่างแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วไปตรวจสอบความเรียบร้อยและนำเสนอแบบสอบถามนั้นต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา การใช้ภาษา และความชัดเจนของข้อคำถาม และตรวจสอบความเที่ยงตรงและความครอบคลุมเนื้อหา (Content Validity) จำนวน ๕ ท่าน

๓.๒.๖ นำร่างแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญมาวิเคราะห์หาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of item objective congruence: IOC)^๒

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
โดยที่ + ๑		หมายถึง	แน่ใจว่าสอดคล้อง
๐		หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าสอดคล้อง
-๑		หมายถึง	ไม่สอดคล้อง

กำหนดเลือกข้อคำถามที่มีค่าตั้งแต่ ๐.๕๐ ขึ้นไป จากข้อคำถาม ๓ ตอน

๓.๒.๗ นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปดำเนินการหาประสิทธิภาพความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในกลุ่มซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน ๓๐ คน และนำแบบสอบถาม ที่ได้รับกลับคืนมาคำนวณหาค่า ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach -Coefficient)

$$a = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

เมื่อ	a	หมายถึง	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
	k	หมายถึง	จำนวนข้อของเครื่องมือ
	S_i^2	หมายถึง	ผลรวมของความแปรปรวนของแต่ละข้อ
	S_t^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

^๒ ชีระศักดิ์ อุ่นอารมณเลิศ, เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา: การสร้างและการพัฒนา, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๖๕.

ผู้วิจัยได้นำเอาข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพบว่ามีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๙๒

๓.๒.๘ นำแบบสอบถามที่ทดลองแล้วมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขออนุมัติใช้เป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปแจกกลุ่มตัวอย่างจริงที่กำหนดไว้

๓.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยตามขั้นตอนต่อไปนี้

๓.๕.๑ ผู้วิจัยขอหนังสือเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงเจ้าอาวาสวัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการประสานงานและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

๓.๕.๒ ผู้วิจัยดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ การตอบคำถามเพื่อการวิจัย และรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

๓.๕.๓ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลต่อไป

๓.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาแล้วผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อันวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลตอนที่ ๑ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

๓.๔.๒ นำข้อมูลความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร ที่เป็นข้อคำถามแบบมาตราประมาณค่า ๕ ระดับ มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๓.๔.๓ ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร กับข้อมูลทั่วไป ดังนี้

ตัวแปร เพศ ทำการทดสอบนัยสำคัญด้วยสถิติการแจกแจงแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent) กับค่าเฉลี่ยความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร

ตัวแปร อายุ การศึกษา และอาชีพ ทำการทดสอบนัยสำคัญกับค่าเฉลี่ยความเข้าใจเรื่องการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร ด้วยสถิติ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA) ถ้าปรากฏความแตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะทำการทดสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ้ (Scheffé)

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติที่ใช้สำหรับการทำวิจัยเรื่องนี้ ได้แก่

๓.๗.๑ สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน (Standard Deviation)

๓.๗.๒ วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเข้าใจเรื่องการเดินทางชมธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร ระหว่างตัวแปร เพศ ด้วยสถิติการแจกแจงแบบที่ ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)

๓.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างตัวแปร อายุ การศึกษา และอาชีพ กับ ค่าเฉลี่ย ความเข้าใจเรื่องการเดินทางชมธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสก อุบาสิกา ณ วัดหทัยนเรศวร ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA) ถ้าปรากฏความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะทำการทดสอบค่าความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย วิธีการของเชฟเฟ (Scheffé)

สูตรการหาค่าสถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

๑) สูตรหาค่าสถิติร้อยละ (Percentage)^๓

$$P = \frac{X \times 100}{N}$$

โดยที่ P = ค่าร้อยละ

X = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม

N = จำนวนประชากร

๒) สูตรหาค่าเฉลี่ย (Mean)^๔

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

โดยที่ \bar{X} = ค่าเฉลี่ย

$\sum X$ = ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถาม

N = จำนวนประชากร

๓) สูตรหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)^๕

$$S. D. = \sqrt{\frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}}$$

^๓ นิภา เมธาวีชัย, *วิทยาการวิจัย*, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๘.

^๔ สงศรี ชมพูนงค์, *การวิจัย*, (นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^๕ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*.

โดยที่ $S.D.$ = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx$ = ผลรวมของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละระดับ

N = จำนวนประชากร

๔) สูตรหาค่าสถิติการแจกแจงแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)^๖

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

โดยที่ D = เป็นความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

D = เป็นจำนวนคู่

๕) สูตรสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance: ANOVA)

$$F = \frac{MS_b}{MS_w}$$

โดยที่ F = ค่าการแจกแจงของ F

MS_b = ความแปรปรวน (Mean square) ระหว่างกลุ่ม

MS_w = ค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม

$$๑ MS_b = \frac{SS_b}{df_b}$$

โดยที่ MS_b = ค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (Mean square)

SS_b = ผลบวกกำลังสองระหว่างกลุ่ม ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$SS_b = \sum_{j=1}^p \left[\frac{T_j^2}{n_j} \right] - \frac{T^2}{N}$$

T_j = คะแนนรวมของแต่ละกลุ่ม

N_j = จำนวนคนของแต่ละกลุ่ม

T = คะแนนรวมทั้งหมด

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เมื่อ df_b = ตัวแปรอิสระหาได้จากสูตร $df_b = p - ๑$

เมื่อ p = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$$๒ MS_w = \frac{SS_w}{df_w}$$

^๖ ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ, เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา, อ่างแล้ว, หน้า ๒๗๕.

โดยที่ MS_w = ความแปรปรวนภายในกลุ่ม

SS_w = ผลบวกกำลังสองภายในกลุ่มซึ่งคำนวณได้จากสูตร

SS_w = $SS_T - SS_b$

เมื่อ SS_T = ผลรวมกำลังสองของทั้งหมดโดยคำนวณ ดังนี้

$$SS_T = \sum_{j=1}^p \sum_{i=1}^n X_{ij}^2 - \frac{T^2}{N}$$

เมื่อ $\sum_{j=1}^p \sum_{i=1}^n X_{ij}^2$ = คะแนนรวมทั้งหมดของแต่ละคน

ยกกำลังสองของทุกกลุ่ม

T = คะแนนรวมทั้งหมด

N = จำนวนคนทั้งหมด

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะ อุปสรรคของการสร้างความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้คัดเลือกโดยใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากอุบาสก/อุบาสิกาที่สมัครใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ในระหว่างวันที่ ๒๓ - ๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙ จำนวน ๘๐ คน

เครื่องมือที่ใช้วิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น ทั้งฉบับเท่ากับ .๙๘๑ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบร้อยละ ๑๐๐ แล้วจึงตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ศึกษาพร้อมทั้งวิเคราะห์สรุปข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อใช้ตอบวัตถุประสงค์และสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งเอาไว้

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายข้อมูลจากการวิจัยที่ตรงกัน ผู้วิจัยขอเสนอ สัญลักษณ์ที่ใช้แทนความหมายของข้อมูลต่างๆ ดังต่อไปนี้

\bar{x}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	หมายถึง	ค่าการแจกแจงแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-dependent)
F	หมายถึง	ค่าแจกแจงการกระจายข้อมูลแบบ F-distribution
p	หมายถึง	แสดงค่านัยสำคัญทางสถิติ
*	หมายถึง	ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ สำหรับประมวลผลทางสถิติ พร้อมทั้งได้สรุปข้อมูลลงในตารางประกอบการบรรยายข้อมูล ดังจะได้นำเสนอตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ ๔.๑ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย (อุบาสก)	๒๐	๒๕.๐๐
หญิง (อุบาสิกา)	๖๐	๗๕.๐๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน ๖๐ คน (ร้อยละ ๗๕) และเพศชาย จำนวน ๒๐ คน (ร้อยละ ๒๕)

ตารางที่ ๔.๒ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เกิน ๓๙ ปี	๑๓	๑๖.๒๕
๔๐ ปีขึ้นไป	๖๗	๘๓.๗๕
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๖๗ คน (ร้อยละ ๘๓.๗๕) และอายุไม่เกิน ๓๙ ปี จำนวน ๑๓ คน (ร้อยละ ๑๖.๒๕)

ตารางที่ ๔.๓ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	๔๑	๕๑.๒๕
ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา	๓๙	๔๘.๗๕
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีจำนวน ๔๑ คน (ร้อยละ ๕๑.๒๕) และต่ำกว่าอุดมศึกษาจำนวน ๓๙ คน (ร้อยละ ๔๘.๗๕)

ตารางที่ ๔.๔ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓๓.๗๕
ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓๑.๒๕
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓๕.๐๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๔ กลุ่มตัวอย่างแต่ละอาชีพมีจำนวนใกล้เคียงกัน โดยพบว่าส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน รองลงมาคืออาชีพพนักงานองค์กรเอกชน และอาชีพธุรกิจส่วนตัว จำนวนร้อยละ ๓๕.๐๐, ๓๓.๗๕ และ ๓๑.๒๕ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๕ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ประสบการณ์ในการปฏิบัติ	จำนวน	ร้อยละ
เคย	๗๒	๙๐.๐๐
ไม่เคย	๘	๑๐.๐๐
รวม	๘๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ จำนวน ๗๒ คน (ร้อยละ ๙๐) และผู้ไม่เคยมีประสบการณ์มีจำนวนเล็กน้อยเพียง ๘ คน (ร้อยละ ๑๐)

๔.๒ ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์

๔.๒.๑ ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
 ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดเดินทางกรรมโดยรวม

การกำหนดสำหรับเดินทางกรรม	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
การกำหนดขึ้น	๓.๖๓	๐.๗๓	มาก
การกำหนดยกสั้น	๓.๗๑	๐.๗๖	มาก
การกำหนดยก	๓.๖๘	๐.๗๔	มาก
การกำหนดย่าง	๓.๖๕	๐.๗๓	มาก
การกำหนดลง	๓.๖๓	๐.๗๒	มาก
การกำหนดถูก	๓.๖๑	๐.๗๐	มาก
การกำหนดกด	๓.๕๓	๐.๗๓	มาก
การกำหนดกลับ	๓.๗๐	๐.๖๙	มาก
รวม	๓.๖๔	๐.๖๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดเดินทางกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๔$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดเดินทางกรรมด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจเรื่องการเดินทาง

ยกสั้นสูงสุด ($\bar{x} = ๓.๗๑$) รองลงมาเข้าใจเรื่องการกำหนดกลับ ($\bar{x} = ๓.๗๑$) และการกำหนดยก ($\bar{x} = ๓.๗๑$) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากต่ำสุดขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจเรื่องการกดต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๕๓$) รองลงมา ได้แก่ การกำหนดถูก ($\bar{x} = ๓.๖๑$) และการกำหนดลง ($\bar{x} = ๓.๖๓$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดยีน

การกำหนดยีน	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะยืนรู้ชัดในอาการยืนพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. ยืนหนอ	๓.๘๓	๑.๐๒	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๕	๐.๙๖	มาก
๒ ขณะยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. ยืนหนอ	๓.๘๘	๐.๙๙	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๖๙	๐.๙๖	มาก
๓ ขณะยืนอยู่ท่านมีสติระลึกรู้อาการยืน ตั้งแต่ปลายผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า ยืนหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการยืนอยู่จริง	๓.๕๘	๐.๙๙	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการยืนอยู่จริง	๓.๔๙	๐.๘๑	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า ยืนหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการยืนอยู่จริง	๓.๕๙	๑.๐๑	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปยืนอยู่จริง	๓.๓๘	๐.๙๑	ปานกลาง
๕ ขณะยืน รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๗๔	๑.๐๐	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๓๙	๐.๘๖	ปานกลาง
รวม	๓.๖๓	๐.๗๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดยีนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๓$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดยีนด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือประเด็น ๒ (ก) “ขณะยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า ยืนหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๓.๘๘$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๑ (ก) “ขณะยืนรู้ชัดในอาการ

ยื่นพร้อมทั้งบริการรวมว่า ยื่นหนอ” ($\bar{x} = 3.83$) และ ประเด็น ๑ (ข) “ขณะยื่นรู้ชัดในอาการยื่นพร้อม
กับบริการรวมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = 3.75$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดยื่นจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับ
ปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริการรวม
ว่า ยื่นหนอ เห็นรูปชัดในรูปยื่นอยู่จริง” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = 3.49$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๕ (ข) “ขณะ
ยื่น รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่าง
ชัดเจน” ($\bar{x} = 3.39$) และ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะยื่นอยู่ท่านมีสติระลึกรู้อาการยื่น ตั้งแต่ปลายผม
จรดฝ่าเท้า และบริการรวมในใจว่า ยื่นหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปชัดในอาการยื่นอยู่จริง” ($\bar{x} = 3.49$)
ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดยกสัน

การกำหนดยกสัน	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะยกสันรู้ชัดในอาการยกสันพร้อมทั้งบริการรวมว่า			
ก. ยกสันหนอ	3.88	0.86	มาก
ข. รู้หนอ	3.65	0.99	มาก
๒ ขณะยกสันอยู่ ท่านยื่นตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และ ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริการรวมว่า			
ก. ยกสันหนอ	3.93	0.91	มาก
ข. รู้หนอ	4.13	3.29	มาก
๓ ขณะยกสันอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกสัน และบริการรวมในใจว่า ยกสันหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการยกสันอยู่จริง	3.76	0.94	มาก
ข. เห็นรูปในอาการยกสันอยู่จริง	3.49	0.88	ปานกลาง
๔ ขณะบริการรวมว่า ยกสันหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกสันอยู่จริง	3.69	1.03	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปยกสันอยู่จริง	3.39	0.88	ปานกลาง
๕ ขณะยกสัน รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	3.79	0.96	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	3.39	0.89	ปานกลาง
รวม	3.71	0.76	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดยกส้นโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๑$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดยกส้นด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๒ (ข) “ขณะยกส้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกล ประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า รู้หนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๑๓$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๑ (ก) “ขณะยกส้นรู้ชัดในอาการยกส้นพร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ” ($\bar{x} = ๓.๙๘$) และ ประเด็น ๑ (ข) “ขณะยกส้นรู้ชัดในอาการยกส้นพร้อมกับบริกรรมว่า ยกส้นหนอ” ($\bar{x} = ๓.๙๓$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดยกส้นจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๕ (ข) “ขณะยกส้น รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๓๘$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า ยกส้นหนอ เห็นรูปชัดในรูปยกส้นอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๓๙$) และ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะยกส้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกส้น และบริกรรมในใจว่า ยกส้นหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการยกส้นอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๔๕$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดยก

การกำหนดยก	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการยกเท้าพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. ยกหนอ	๔.๐๘	๐.๙๑	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๘๓	๐.๙๖	มาก
๒ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. ยกหนอ	๓.๙๑	๑.๐๑	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๐	๑.๐๗	มาก
๓ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกเท้า และบริกรรมในใจว่า ยกหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการยกเท้าอยู่จริง	๓.๗๑	๑.๐๓	มาก
ข. เห็นรูปในอาการยกเท้าอยู่จริง	๓.๔๑	๐.๙๔	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า ยกหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกเท้าอยู่จริง	๓.๖๙	๑.๐๐	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปยกเท้าอยู่จริง	๓.๓๙	๐.๙๓	ปานกลาง
๕ ขณะยกเท้า รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			

ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน.	๓.๗๓	๐.๙๓	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๓๙	๐.๘๙	ปานกลาง
รวม	๓.๖๘	๐.๗๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดยกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๘$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดยกด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๑ (ก) “ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการยกเท้าพร้อมกับบริกรรมว่า ยกหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๘$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๒ (ก) “ขณะยกเท้าอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า ยกหนอ” ($\bar{x} = ๓.๙๑$) และ ประเด็น ๑ (ข) “ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการยกเท้าพร้อมกับบริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๘๓$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดยกจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๕ (ข) “ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน” ($\bar{x} = ๓.๓๙$) และมีความเข้าใจในประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า ยกหนอ เห็นรูปชัดในรูปยกเท้าอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๓๙$) อยู่ในระดับที่ต่ำสุด รองลงมา คือ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะยกเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกอาการยกเท้า และบริกรรมในใจว่า ยกหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการยกเท้าอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๔๑$)

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดยก

การกำหนดยก	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการยกเท้าพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. ย่างหนอ	๔.๐๓	๐.๙๑	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๓	๑.๐๗	มาก
๒ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. ย่างหนอ	๔.๐๓	๐.๙๕	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๐	๑.๐๖	มาก
๓ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกอาการยกเท้า และบริกรรมในใจว่า ย่างหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการยกเท้าอยู่จริง	๓.๖๙	๑.๐๑	มาก
ข. เห็นรูปในอาการยกเท้าอยู่จริง	๓.๓๙	๐.๘๒	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า ย่างหนอ			

ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการอย่างแท้จริง	๓.๖๔	๑.๐๐	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปร่างอย่างแท้จริง	๓.๓๑	๐.๘๘	ปานกลาง
๕ ขณะอย่างแท้จริง รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๖๘	๑.๐๕	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๓๕	๐.๘๗	ปานกลาง
รวม	๓.๖๕	๐.๗๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดอย่างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๘$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดอย่างด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๑ (ก) “ขณะอย่างแท้จริง รู้ชัดในอาการอย่างแท้จริงพร้อมกับบริกรรมว่า อย่างหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๓$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๒ (ก) “ขณะอย่างแท้จริง ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า อย่างหนอ” ($\bar{x} = ๓.๐๓$) และ ประเด็น ๑ (ข) “ขณะอย่างแท้จริง รู้ชัดในอาการอย่างแท้จริงพร้อมกับบริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๗๓$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดอย่างจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๔ (ข) “บริกรรมว่า อย่างหนอ เห็นรูปชัดในรูปร่างอย่างแท้จริง” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๓๑$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๕ (ข) “ขณะอย่างแท้จริง รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน” ($\bar{x} = ๓.๓๕$) และ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะอย่างแท้จริง ท่านมีสติระลึก รู้ อาการอย่างแท้จริง และบริกรรมในใจว่า อย่างหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการอย่างแท้จริง” ($\bar{x} = ๓.๓๙$) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๑ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดลง

การกำหนดลง	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะแท้จริง รู้ชัดในอาการแท้จริงพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. ลงหนอ	๔.๐๓	๐.๙๕	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๓	๑.๐๗	มาก
๒ ขณะแท้จริง อยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. ลงหนอ	๓.๙๓	๐.๙๑	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๘๐	๑.๐๔	มาก
๓ ขณะแท้จริง อยู่ ท่านมีสติระลึก รู้ อาการแท้จริง และบริกรรมในใจ			

ว่า ลงหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการเท้าลงอยู่จริง	๓.๖๕	๐.๙๙	มาก
ข. เห็นรูปในอาการเท้าลงอยู่จริง	๓.๓๕	๐.๘๙	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า ลงหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการเท้าลงอยู่จริง	๓.๖๐	๑.๐๑	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปเท้าลงอยู่จริง	๓.๓๐	๐.๘๕	ปานกลาง

ตารางที่ ๔.๑๑ (ต่อ)

การกำหนดลง	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๕ ขณะเท้าลง รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๖๘	๐.๙๙	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน.	๓.๒๓	๐.๘๗	ปานกลาง
รวม	๓.๖๓	๐.๗๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดลงโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๓$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดลงด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๑ (ก) “ขณะเท้าลงรู้ชัดในอาการเท้าลงพร้อมกับบริกรรมว่า ลงหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๓$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๒ (ข) “ขณะเท้าลงอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า ลงหนอ” ($\bar{x} = ๓.๙๓$) และ ประเด็น ๒ (ข) “ขณะเท้าลงอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๘๐$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดลงจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๕ (ข) “ขณะเท้าลง รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน.” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๒๓$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า ลงหนอ เห็นรูปชัดในรูปเท้าลงอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๓๐$) และ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะเท้าลงอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการเท้าลง และบริกรรมในใจว่า ลงหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการเท้าลงอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๓๕$)

ตารางที่ ๔.๑๒ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดถูก

การกำหนดถูก	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะทำถูกพื้นรู้ชัดในอาการทำถูกพื้นพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. ถูกหนอ	๔.๐๖	๐.๗๗	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๔	๐.๙๕	มาก
๒ ขณะทำถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. ถูกหนอ	๓.๘๙	๐.๙๔	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๓	๑.๐๒	มาก
๓ ขณะทำถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการทำถูกพื้น และ บริกรรมในใจว่า ถูกหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	๓.๕๘	๐.๙๖	มาก
ข. เห็นรูปในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	๓.๓๓	๐.๙๒	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า ถูกหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	๓.๕๓	๑.๐๓	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปทำถูกพื้นอยู่จริง	๓.๓๓	๐.๙๔	ปานกลาง
๕ ขณะทำถูกพื้น รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๗๑	๑.๐๐	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๒๖	๐.๙๐	ปานกลาง
รวม	๓.๖๑	๐.๗๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๒ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดถูกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๖๑$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดถูกด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๑ (ก) “ขณะทำถูกพื้นรู้ชัดในอาการทำถูกพื้นพร้อมกับบริกรรมว่า ถูกหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๖$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๒ (ก) “ขณะทำถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า ถูกหนอ” ($\bar{x} = ๓.๘๙$) และ ประเด็น ๑ (ข) “ขณะทำถูกพื้นรู้ชัดในอาการทำถูกพื้นพร้อมกับบริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๗๔$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดถูกจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๕ (ข) “ขณะทำถูกพื้น รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อยอย่างชัดเจน” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๒๖$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า ถูกหนอ เห็น

รูปชั้ดในรูปเท้าถูกพื้นอยู่จริง” ($\bar{x} = 3.33$) ซึ่งมีค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเท่ากับประเด็น 3 (ข)
 “ขณะเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการเท้าถูกพื้น และบริกรรมในใจว่า ถูกหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็น
 รูปในอาการเท้าถูกพื้นอยู่จริง” ($\bar{x} = 3.33$)

ตารางที่ ๔.๑๓ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดกต

การกำหนดกต	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะกตเท้าถูกพื้นรู้ชั้ดในอาการกตเท้าถูกพื้นพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. กตหนอ	3.84	0.96	มาก
ข. รู้หนอ	3.58	1.04	มาก
๒ ขณะกตเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และ ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. กตหนอ	3.84	0.99	มาก
ข. รู้หนอ	3.69	0.99	มาก
๓ ขณะกตเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการกตเท้าถูกพื้น และ บริกรรมในใจว่า กตหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง	3.54	1.01	มาก
ข. เห็นรูปในอาการกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง	3.28	0.90	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า กตหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชั้ดในอาการกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง	3.53	1.07	มาก
ข. เห็นรูปชั้ดในรูปกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง	3.23	0.90	ปานกลาง
๕ ขณะกตเท้าถูกพื้น รู้ชั้ดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตาม ร่างกาย			
ก. จิตเห็นชั้ดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	3.61	1.05	มาก
ข. เห็นรูปชั้ดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	3.23	0.84	ปานกลาง
รวม	3.53	0.93	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๓ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดกตโดยรวมอยู่ใน
 ระดับมาก ($\bar{x} = 3.53$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดกตด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความ
 เข้าใจจากมากไปหาน้อยใน 3 อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ
 ประเด็น 1 (ก) “ขณะกตเท้าถูกพื้นรู้ชั้ดในอาการกตเท้าถูกพื้นพร้อมกับบริกรรมว่า กตหนอ” ($\bar{x} = 3.84$) ซึ่งมี
 ค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจสูงที่สุดในระดับเดียวกันกับประเด็น 2 (ก) “ขณะกตเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัว
 ตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า กตหนอ” ($\bar{x} = 3.84$)

รองลงมาคือประเด็น ๑ (ข) “ขณะกอดเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๖๙$)

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดกตจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๕ (ข) “ขณะกอดเท้าถูกพื้น รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน” ($\bar{x} = ๓.๒๓$) ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยที่แสดงความเข้าใจอยู่ในระดับต่ำที่สุดเท่ากับประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า กตหนอ เห็นรูปชัดในรูปกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๒๓$) รองลงมา คือประเด็น ๓ (ข) “ขณะกอดเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการกตเท้าถูกพื้น และบริกรรมในใจว่า กตหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการกตเท้าถูกพื้นอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๒๘$)

ตารางที่ ๔.๑๔ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเข้าใจการกำหนดกลับ

การกำหนดกลับ	ระดับความเข้าใจ		
	\bar{x}	S.D.	แปลผล
๑ ขณะยกเท้ากลับรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับพร้อมกับบริกรรมว่า			
ก. กลับหนอ	๔.๐๑	๐.๘๙	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๕	๑.๐๔	มาก
๒ ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า			
ก. กลับหนอ	๔.๐๐	๐.๘๙	มาก
ข. รู้หนอ	๓.๗๘	๐.๙๙	มาก
๓ ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกเท้ากลับ และบริกรรมในใจว่า กลับหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า			
ก. เห็นจิตรู้ในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	๓.๗๓	๐.๙๕	มาก
ข. เห็นรูปในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	๓.๔๙	๐.๘๐	ปานกลาง
๔ ขณะบริกรรมว่า กลับหนอ			
ก. เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	๓.๖๘	๐.๙๒	มาก
ข. เห็นรูปชัดในรูปยกเท้ากลับอยู่จริง	๓.๔๓	๐.๘๔	ปานกลาง
๕ ขณะยกเท้ากลับ รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย			
ก. จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๗๓	๐.๙๘	มาก
ข. เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	๓.๔๔	๐.๘๔	ปานกลาง
รวม	๓.๗๐	๐.๖๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๔ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจต่อการกำหนดกลับโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๐$) เมื่อพิจารณาความเข้าใจในการกำหนดกลับด้วยค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจจากมากไปหาน้อยใน ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก คือ ประเด็น ๑ (ก) “ขณะยกเท้ากลับรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับพร้อมกับบริกรรมว่า กลับหนอ” สูงที่สุด ($\bar{x} = ๔.๐๑$) รองลงมาเข้าใจในประเด็น ๒ (ก) “ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า กลับหนอ” ($\bar{x} = ๔.๐๐$) และประเด็น ๒ (ข) “ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า รู้หนอ” ($\bar{x} = ๓.๗๘$) ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยที่แสดงระดับความเข้าใจเรื่องการกำหนดกลับจากต่ำสุดซึ่งอยู่ในระดับปานกลางขึ้นมา ๓ อันดับ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า กลับหนอ เห็นรูปชัดในรูปยกเท้ากลับอยู่จริง” ต่ำที่สุด ($\bar{x} = ๓.๔๓$) รองลงมา ได้แก่ ประเด็น ๕ (ข) “ขณะยกเท้ากลับ รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน” ($\bar{x} = ๓.๔๔$) และ ประเด็น ๓ (ข) “ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านมีสติระลึกอาการยกเท้ากลับ และบริกรรมในใจว่า กลับหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า เห็นรูปในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง” ($\bar{x} = ๓.๔๙$)

๔.๒.๒ ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ตารางที่ ๔.๑๕ เปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมจำแนกตามตัวแปรเพศ

ความเข้าใจเรื่อง การเดินจงกรม	อุบาสิกา (n=๖๐)			อุบาสก (n=๒๐)			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
การกำหนดยืน	๓.๖๙	๐.๗๓	มาก	๓.๔๔	๐.๗๓	ปานกลาง	๑.๓๘	๐.๑๗
การกำหนดยกส้น	๓.๗๗	๐.๗๕	มาก	๓.๕๔	๐.๗๘	มาก	๑.๑๘	๐.๒๔
การกำหนดยก	๓.๗๒	๐.๗๑	มาก	๓.๕๗	๐.๘๒	มาก	๐.๗๙	๐.๔๓
การกำหนดย่าง	๓.๗๐	๐.๗๐	มาก	๓.๕๒	๐.๘๒	มาก	๐.๙๔	๐.๓๕
การกำหนดลง	๓.๖๕	๐.๗๓	มาก	๓.๕๗	๐.๗๒	มาก	๐.๔๑	๐.๖๘
การกำหนดถูก	๓.๖๕	๐.๗๐	มาก	๓.๕๑	๐.๖๙	ปานกลาง	๐.๘๐	๐.๔๓
การกำหนดกด	๓.๖๐	๐.๗๒	มาก	๓.๓๕	๐.๗๓	ปานกลาง	๑.๓๑	๐.๑๙
การกำหนดกลับ	๓.๗๕	๐.๖๙	มาก	๓.๕๗	๐.๗๑	มาก	๑.๐๑	๐.๓๑
รวม	๓.๖๙	๐.๖๗	มาก	๓.๕๑	๐.๗๑	ปานกลาง	๑.๐๕	๐.๓๐

จากตารางที่ ๔.๑๕ พบว่า ส่วนใหญ่อุบาสิกา ($\bar{x} = ๓.๖๙$) ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในภาพรวมมากกว่าอุบาสก ($\bar{x} = ๓.๕๑$) เพียงเล็กน้อยแต่ไม่พบว่ามี ความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และเมื่อพิจารณา

ความเข้าใจเรื่องการเดินทางจนกระทั่งพบว่าคุณสมบัติที่มีความเข้าใจที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ ๔.๑๖ เปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจำแนกตามตัวแปรอายุ

ความเข้าใจเรื่อง การเดินทาง	๔๐ ปีขึ้นไป (n=๖๗)			ไม่เกิน ๓๙ ปี (n=๑๓)			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
การกำหนดขึ้น	๓.๗๑	๐.๖๖	มาก	๓.๑๙	๐.๙๒	ปานกลาง	๒.๔๒*	๐.๐๒
การกำหนดยกขึ้น	๓.๘๑	๐.๗๔	มาก	๓.๑๙	๐.๖๘	ปานกลาง	๒.๘๒*	๐.๐๑
การกำหนดยก	๓.๗๙	๐.๖๘	มาก	๓.๑๕	๐.๘๐	ปานกลาง	๒.๙๖*	๐.๐๐
การกำหนดอย่าง	๓.๗๔	๐.๖๘	มาก	๓.๑๘	๐.๗๘	ปานกลาง	๒.๖๘*	๐.๐๑
การกำหนดลง	๓.๗๑	๐.๖๘	มาก	๓.๑๘	๐.๗๘	ปานกลาง	๒.๕๕*	๐.๐๑
การกำหนดถูก	๓.๖๘	๐.๖๙	มาก	๓.๒๕	๐.๖๖	ปานกลาง	๒.๐๗*	๐.๐๔
การกำหนดกด	๓.๖๑	๐.๗๐	มาก	๓.๑๕	๐.๗๕	ปานกลาง	๒.๑๕*	๐.๐๔
การกำหนดกลับ	๓.๗๗	๐.๖๗	มาก	๓.๓๕	๐.๗๔	ปานกลาง	๒.๐๖*	๐.๐๔
รวม	๓.๗๓	๐.๖๔	มาก	๓.๒๐	๐.๗๓	ปานกลาง	๒.๖๕*	๐.๐๑

* = $p < 0.05$

จากตารางที่ ๔.๑๖ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป ($\bar{x} = ๓.๗๓$) มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุไม่เกิน ๓๙ ปี ($\bar{x} = ๓.๒๐$) มีความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t=๒.๖๕$, $p=๐.๐๑$) และเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงอายุต่างกันมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่ต่างกันทุกระยะ

ตารางที่ ๔.๑๗ เปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา

ความเข้าใจเรื่อง การเดินทาง	ปริญญาตรี (n=๔๑)			ต่ำกว่าปริญญาตรี (n=๓๙)			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
การกำหนดขึ้น	๓.๘๐	๐.๗๖	มาก	๓.๔๕	๐.๖๗	ปานกลาง	๒.๑๓*	๐.๐๔
การกำหนดยกขึ้น	๓.๘๑	๐.๖๙	มาก	๓.๖๑	๐.๘๓	มาก	๑.๒๑	๐.๒๓
การกำหนดยก	๓.๗๘	๐.๗๘	มาก	๓.๕๘	๐.๖๙	มาก	๑.๑๖	๐.๒๕
การกำหนดอย่าง	๓.๗๓	๐.๗๙	มาก	๓.๕๗	๐.๖๕	มาก	๑.๐๐	๐.๓๒
การกำหนดลง	๓.๗๕	๐.๗๒	มาก	๓.๕๐	๐.๗๑	ปานกลาง	๑.๕๒	๐.๑๓
การกำหนดถูก	๓.๗๑	๐.๗๑	มาก	๓.๕๑	๐.๖๘	ปานกลาง	๑.๓๓	๐.๑๙
การกำหนดกด	๓.๖๗	๐.๗๓	มาก	๓.๓๙	๐.๗๑	ปานกลาง	๑.๗๕	๐.๐๘
การกำหนดกลับ	๓.๘๔	๐.๖๗	มาก	๓.๕๕	๐.๗๐	มาก	๑.๙๒	๐.๐๖
รวม	๓.๗๖	๐.๗๐	มาก	๓.๕๒	๐.๖๔	มาก	๑.๖๐	๐.๑๑

* = $p < 0.05$

จากตารางที่ ๔.๑๗ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ($\bar{x} = 3.76$) มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางรวมอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ($\bar{x} = 3.52$) และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 1.06, p = 0.11$)

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางยิ่งสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t = 2.13, p = 0.03$) ส่วนความเข้าใจเรื่อง การกำหนดในระยะอื่นๆ นอกจากนั้นไม่พบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ ๔.๑๘ เปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจำแนกตามตัวแปรอาชีพ

การเดินทาง	อาชีพ	N	\bar{x}	S.D.	แปลผล	F	Sig.
การกำหนดการยื่น	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๗๓	๐.๘๓	มาก	๐.๘๖	๐.๔๓
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๖๘	๐.๗๓	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๔๙	๐.๖๒	ปานกลาง		
การกำหนดการยกส้น	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๗	๐.๗๘	มาก	๐.๐๖	๐.๙๔
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๗๓	๐.๖๖	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๗๔	๐.๘๕	มาก		
การกำหนดการยก	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๖	๐.๘๖	มาก	๐.๐๔	๐.๙๖
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๗๒	๐.๗๐	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๖๘	๐.๖๕	มาก		
การกำหนดการย่าง	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๗	๐.๘๓	มาก	๐.๐๔	๐.๙๗
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๖๒	๐.๗๗	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๖๗	๐.๕๙	มาก		
การกำหนดการลง	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๐	๐.๘๒	มาก	๐.๒๕	๐.๗๘
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๗๑	๐.๖๗	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๕๘	๐.๖๙	มาก		
การกำหนดการถูก	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๓	๐.๗๕	มาก	๐.๓๗	๐.๗๐
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๖๙	๐.๖๗	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๕๓	๐.๗๐	มาก		
การกำหนดการกด	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๐	๐.๗๙	มาก	๐.๓๗	๐.๖๙
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๕๗	๐.๗๓	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๔๔	๐.๖๘	ปานกลาง		
การกำหนดการกลับ	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๗๘	๐.๗๔	มาก	๐.๒๗	๐.๗๗
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๖๖	๐.๗๐	มาก		

	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๖๖	๐.๖๖	มาก		
ความเข้าใจโดยกรม	พนักงานองค์กรเอกชน	๒๗	๓.๖๗	๐.๗๗	มาก	๐.๑๐	๐.๙๑
	ธุรกิจส่วนตัว	๒๕	๓.๖๗	๐.๖๗	มาก		
	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๒๘	๓.๖๐	๐.๖๐	มาก		

จากตารางที่ ๔.๑๘ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพต่างกันมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ตารางที่ ๔.๑๙ เปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ความเข้าใจเรื่อง การเดินทางกรม	เคย (n=๗๒)			ไม่เคย (n=๘)			t	p
	\bar{x}	S.D.	แปลผล	\bar{x}	S.D.	แปลผล		
การกำหนดขึ้น	๓.๗๑	๐.๖๘	มาก	๒.๙๑	๐.๘๐	ปานกลาง	๓.๐๗*	๐.๐๐
การกำหนดยกสั้น	๓.๗๘	๐.๗๔	มาก	๓.๐๘	๐.๖๖	ปานกลาง	๒.๕๙*	๐.๐๑
การกำหนดยก	๓.๗๔	๐.๗๒	มาก	๓.๑๕	๐.๗๐	ปานกลาง	๒.๒๑*	๐.๐๓
การกำหนดย่าง	๓.๗๑	๐.๗๐	มาก	๓.๑๓	๐.๗๖	ปานกลาง	๒.๒๒*	๐.๐๓
การกำหนดลง	๓.๖๙	๐.๗๑	มาก	๓.๐๙	๐.๖๙	ปานกลาง	๒.๒๙*	๐.๐๒
การกำหนดถูก	๓.๖๘	๐.๖๗	มาก	๓.๐๕	๐.๗๐	ปานกลาง	๒.๔๘*	๐.๐๒
การกำหนดกด	๓.๕๙	๐.๗๑	มาก	๓.๐๐	๐.๗๕	ปานกลาง	๒.๒๔*	๐.๐๓
การกำหนดกลับ	๓.๗๖	๐.๖๖	มาก	๓.๑๔	๐.๗๙	ปานกลาง	๒.๕๐*	๐.๐๑
รวม	๓.๗๑	๐.๖๕	มาก	๓.๐๗	๐.๗๐	ปานกลาง	๒.๖๓*	๐.๐๑

* = $p < 0.05$

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า ความเข้าใจเรื่องการเดินทางในภาพรวมของกลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๓.๗๑$) ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติมีความเข้าใจในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = ๓.๐๗$) และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเข้าใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t = ๒.๖๓$, $p = ๐.๐๑$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าประสบการณ์ในการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันผลต่อความเข้าใจในการกำหนดเดินทางทุกระยะที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๔.๒.๓ ผลการศึกษาอุปสรรคและข้อเสนอแนะการสร้างความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ตารางที่ ๔.๑๙ ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาคารยื่น

ข้อเสนอแนะต่อการกำหนดยื่น	จำนวน	ร้อยละ
- การยื่นเวลากำหนดจิตให้นิ่งยากกว่าการนั่งสมาธิ การยื่นต้องมีสติในการกำหนดจิตให้นิ่งบางครั้งกำหนดแล้วแต่จิตไม่นิ่งก็ไม่มีสติ อยากทราบว่าต้องเริ่มอย่างไร	๒๓	๓๒.๘๖
- การปวดเท้าและข้อเท้า ยืนนานแล้วปวดหลัง	๑๙	๒๗.๑๔
- ยืนนานมีอาการฟุ้ง ตั้งขา ปวดสันเท้า ตัวเซไปมา	๑๒	๑๗.๑๔
- สมาธิยังไม่นิ่ง เวลายืนยังเกร็งและทรงตัวไม่นิ่ง กังวลเวลาปฏิบัติก้าวผิด	๙	๑๒.๘๖
- เวลายืนนานแล้วมีอาการจุกได้ลื่นปี และหน้ามืด	๗	๑๐.๐๐
รวม	๗๐	๑๐๐

จากตารางที่ ๔.๑๙ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะต่อการสร้างความเข้าใจสำหรับการกำหนดอาคารยื่นในขณะเดินจงกรม คือ ต้องการทราบวิธีการยื่นกำหนดสติเพื่อให้สามารถยืนได้สงบนิ่ง รองลงมา ต้องการให้ลดเวลาในการยื่น เพราะยืนเป็นเวลานานเกินไปจะทำให้ปวดหลัง ปวดเท้า และปวดข้อเท้า ทำให้จิตฟุ้งซ่าน และเกิดการเกร็งตัว บางครั้งทำให้รู้สึกจุกท้องบริเวณลิ้นปี่ และเกิดอาการหน้ามืด ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๒๐ ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาคารเดิน

ข้อเสนอแนะต่อการกำหนดอาคารเดิน	จำนวน	ร้อยละ
- ปัญหาคือจะเกิดจากการไม่เข้าใจหลักการและขั้นตอนการปฏิบัติ	๑๗	๒๒.๙๗
- บางครั้งการทรงตัวไม่ค่อยดีเพราะเท้าที่เคยฝึกมาไม่ได้เดินซ้ำเหมือนที่นี้	๑๕	๒๐.๒๗
- ระยะเวลาในการเดินไม่สม่ำเสมอทำให้มีอาการคิด ฟุ้ง เวียนหัว และเซ	๑๒	๑๖.๒๒
- มีอาการเขมามาก เวลาเท้าซ้ายยืนยืนหลัง มีอาการมึนศีรษะ ปวดหัวไหล่ แขน	๑๐	๑๓.๕๑
- มีอาการเซบ้างเป็นบางครั้งและบางครั้งก้าวเท้าสั้นบ้างยาวบ้าง	๙	๑๒.๑๖
- เวลายกเท้าจะทำให้เซ จนต้องก้าวเร็วหรือเหยียบเร็วขึ้น ระยะเวลาในการเดินไม่แน่นอน	๗	๙.๔๖
- การเดินเมื่อฝึกการรู้สติแล้วคือการเดินธรรมดาที่ให้มึนสติ ตอนฝึกมีอุปสรรคคือเหมือนยืน ธรรมชาติทำให้การทรงตัวไม่คงที่	๔	๕.๔๑
รวม	๗๔	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๐ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะต่อการสร้างความเข้าใจสำหรับการกำหนดอาคารเดิน คือ มีปัญหาความไม่เข้าใจหลักการและขั้นตอนในการปฏิบัติ ทำให้ไม่รู้จักจังหวะการเดินและการทรงตัวทำได้ไม่ดีจนเกิดการเดินเซเป็นส่วนใหญ่

ตารางที่ ๔.๒๑ ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาคารกลับ

ข้อเสนอแนะต่อการกำหนดอาการกลับ	จำนวน	ร้อยละ
- มีอาการเซบ้างเล็กน้อย บางครั้งเกิดอาการเวียนหัว	๑๘	๒๗.๖๙
- เวลาหลับตัวบางครั้งมีอาการหัวหมุนๆ แต่พอมีอาการก็จะหยุดสักครู่กำหนด ยีนก่อนค่อยกลับให้ครบจังหวะ	๑๗	๒๖.๑๕
- ผู้ปฏิบัติอาจจะกำหนดทิศทาง (มุม) ในการหลับตัวไม่ถูกต้อง	๑๓	๒๐.๐๐
- ปัญหาอาจจะเกิดจากการนับจังหวะของขั้นตอนการหันกลับอาจจะไม่แน่ใจ จึงทำให้จังหวะการหันกลับค่อนข้างยากซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติไม่แน่ใจ	๑๐	๑๕.๓๘
- กลับ ๓ คู่ บางครั้งไม่พอดีกลับมาขึ้นไม่ตรงทางเดิน	๗	๑๐.๗๗
รวม	๖๕	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๑ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีปัญหาความไม่เข้าใจหลักการและขั้นตอนในการปฏิบัติ ทำให้ไม่รู้จักรับจังหวะการกำหนดสติและการทรงตัวในขณะที่หลับตัว ทำให้เกิดอาการเดินเซ

ตารางที่ ๔.๒๒ ข้อเสนอแนะแนวทางการสร้างความเข้าใจต่อการเดินจงกรม

ข้อเสนอแนะแนวทางการสร้างความเข้าใจการเดินจงกรม	จำนวน	ร้อยละ
- ควรจะอธิบายหลักการเดินจงกรมให้เข้าใจและมีรูปภาพประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจ จังหวะในการยืน เดิน หันกลับ ควรเน้นเรื่องการถ่ายน้ำหนักตัว	๒๕	๒๙.๐๗
- ควรมีการแนะนำวิธีปฏิบัติให้มากและละเอียดมากกว่านี้	๑๘	๒๐.๙๓
- ควรกำหนดระยะเวลาในการเดินจงกรมที่เหมาะสมไม่สั้นหรือยาวเกินไป	๑๗	๑๙.๗๗
- จัดทำกำหนดการในแต่ละวันให้ชัดเจน	๙	๑๐.๔๗
- ควรให้ผู้ที่เคยปฏิบัติได้เดินตามความต้องการหรือปฏิบัติตามสมควรแก่ ความสามารถของแต่ละบุคคล	๙	๑๐.๔๗
- ให้ผู้ปฏิบัติสวมถุงเท้าสีขาว ทำให้ดูสวยงามและป้องกันเท้าสัมผัสพื้นที่ยืน	๕	๕.๘๑
- ควรแนะนำระยะและวิธีกำหนดการเดิน	๓	๓.๕๙
รวม	๘๖	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๒๒ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะให้มีการอธิบายหลักการเดินจงกรมให้เข้าใจและมีรูปภาพประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจ จังหวะในการยืน เดิน หันกลับ ควรเน้นเรื่องการถ่ายน้ำหนักตัว

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยมีข้อค้นพบจากการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ที่สามารถนำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ดังนี้

๔.๓.๑ ความเข้าใจการเดินจงกรม

อุบาสกอุบาสิกาที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยเรศวร อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจต่อการกำหนดสติรู้ชัดในการกำหนดยกส้นมากที่สุด ส่วนการกำหนดสติรู้ชัดในอาการกตเท่าถูกพื้นนั้นพบว่ามีเข้าใจอยู่ในระดับต่ำที่สุด

ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมจำแนกตามเพศและอาชีพของอุบาสกอุบาสิกาพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมจำแนกตามช่วงอายุและประสบการณ์ในการปฏิบัติที่ต่างกันพบว่ามีเข้าใจที่แตกต่างกันทุกระยะของการเดินจงกรม ส่วนความเข้าใจที่จำแนกตามระดับการศึกษาพบว่ามีความแตกต่างกันในเรื่องความเข้าใจการกำหนดยืน ส่วนการกำหนดในระยะเวลาอื่นๆ นั้นไม่พบว่ามีความแตกต่างกัน

๔.๓.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากข้อเสนอแนะ

ควรมีการอธิบายหลักและวิธีการเดินจงกรมให้เข้าใจและมีรูปภาพประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจ จังหวะในการยืน เดิน หันกลับ ควรเน้นเรื่องการถ่ายน้ำหนักตัว เพื่อให้สามารถกำหนดการเดินจงกรมได้อย่างมั่นคง แล้วจึงสอนให้เข้าใจเรื่องการกำหนดสติรู้เพื่อการเดินจงกรม

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และเพื่อศึกษาข้อเสนอแนะ อุปสรรคของการสร้างความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้คัดเลือกโดยใช้วิธีสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากอุบาสก/อุบาสิกาที่สมัครใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ในระหว่างวันที่ ๒๓-๒๕ มกราคม ๒๕๕๙ จำนวน ๘๐ คน เครื่องมือที่ใช้วิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .๙๘๑ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมาครบร้อยละ ๑๐๐

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้การวิเคราะห์หาค่าแสดงจำนวน (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และสถิติที่ใช้วิเคราะห์การรับรู้ข่าวสารทางการเมืองใช้การวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ส่วนสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานการวิจัย ใช้การวิเคราะห์หาค่าแจกแจงแบบที่ชนิดที่เป็นอิสระจากกัน (t-test dependent) และการทดสอบหาค่าความแปรปรวนร่วม (Analysis of Covariance : ANOVA) ถ้าพบมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ (Scheffé s post hoc comparision) สำหรับข้อเสนอแนะจากผู้ตอบแบบสอบถามใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างเป็นอุบาสิกาจำนวน ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๕ และอุบาสกจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕ ส่วนใหญ่ร้อยละ ๘๓.๗๕ มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป การศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี และมีอาชีพเป็นพ่อบ้าน/แม่บ้าน และร้อยละ ๙๐ เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติ

๕.๑.๒ ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรม

ผลการศึกษาความเข้าใจต่อการกำหนดเดินทางกรมในภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก โดยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมยกย่องอยู่ในระดับสูงที่สุด ส่วนความเข้าใจเรื่องการกตัญญูพบว่ามีอยู่ในระดับต่ำที่สุด

ผลการศึกษาความเข้าใจการกำหนดกลับ ในภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความเข้าใจในประเด็น ๑ (ก) “ขณะยกเท้ากลับรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับพร้อมกับบริกรรมว่า กลับหนอ” สูงที่สุด ส่วนประเด็น ๔ (ข) “ขณะบริกรรมว่า กลับหนอ เห็นรูปชัดในรูปยกเท้ากลับอยู่จริง” นั้นพบว่าอยู่ในระดับต่ำที่สุด

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา
คือ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมทั้งในภาพรวมและความเข้าใจการเดินทางจงกรมทุกระยะจำแนกตามตัวแปรเพศ พบว่า อุบาสิกา มีความเข้าใจสูงกว่าอุบาสกเพียงเล็กน้อย โดยไม่พบว่ามีผลที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในภาพรวมจำแนกตามตัวแปรอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ๔๐ ปีขึ้นไปมีความเข้าใจสูงกว่ากลุ่มที่มีอายุไม่เกิน ๓๙ ปี และพบว่ามีผลที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t=๒.๖๕$, $p=๐.๐๑$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมทุกระยะของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกัน

ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมจำแนกตามตัวแปรระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในภาพรวมที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เพียงเล็กน้อยและไม่พบว่ามีผลที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ เมื่อศึกษาในรายละเอียด พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี และพบว่ามีผลที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t=๒.๑๓$, $p=๐.๐๔$) ส่วนความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมในระยะเวลาอื่นๆ นอกจากนั้นไม่พบว่ามีผลที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมจำแนกตามตัวแปรอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพต่างกันมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมที่แตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

ผลการศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรมทั้งในภาพรวมและความเข้าใจในทุกระยะของการเดินทางจงกรมจำแนกตามประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติมีความเข้าใจที่สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการปฏิบัติ และพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเข้าใจที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ($t=๒.๖๓$, $p=๐.๐๑$) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าประสบการณ์ในการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกันผลต่อความเข้าใจในการกำหนดเดินทางจงกรมทุกระยะที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

๕.๑.๔ ผลการศึกษาอุปสรรคและข้อเสนอแนะการสร้างความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาการยืน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะต่อการสร้าง ความเข้าใจสำหรับการกำหนดอาการยืน ในขณะที่เดินทาง คือ ต้องการทราบวิธีการยืนกำหนดสติเพื่อให้สามารถยืนได้สงบนิ่ง ร่องลงมา ต้องการให้ลดเวลาในการยืน เพราะยืนเป็นเวลานานเกินไปจะทำให้ปวดหลัง ปวดเท้า และปวดข้อเท้า ทำให้จิตฟุ้งซ่าน และเกิดการเกร็งตัว บางครั้งทำให้รู้สึกท้อท้วงบริเวณล้นปี และเกิดอาการหน้ามืดตามลำดับ

ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาการเดิน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะต่อการสร้าง ความเข้าใจสำหรับการกำหนดอาการเดิน คือ มีปัญหาความไม่เข้าใจหลักการและขั้นตอนในการปฏิบัติ ทำให้ไม่รู้จักรังหระการเดินและการทรงตัว ทำให้ไม่ตื่นเกิดการเดินเซเป็นส่วนใหญ่

ผลการศึกษาอุปสรรคของความเข้าใจต่อการกำหนดอาการกลับ พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีปัญหาความไม่เข้าใจหลักการและขั้นตอนในการปฏิบัติ ทำให้ไม่รู้จักรังหระการกำหนดสติและการทรงตัวในขณะกลับตัว ทำให้เกิดอาการเดินเซ

ข้อเสนอแนะแนวทางการสร้าง ความเข้าใจต่อการเดินทางกรม พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามมีข้อเสนอแนะให้มีการอธิบายหลักการเดินทางกรมให้เข้าใจและมีรูปภาพประกอบเพื่อสร้าง ความเข้าใจ รังหระในการยืน เดิน หันกลับ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการศึกษาที่พบว่า อุบาสกอุบาสิกาผู้เข้ารับอบรมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจการเดินทางกรมในเรื่องการกำหนดยกสันแต่ไม่ค่อยเข้าใจในเรื่องการกตนั้นนี้เหตุผลมาจาก ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติที่ต่างกัน ประกอบกับจำนวนของผู้ปฏิบัติที่มีเป็นจำนวนมาก ทำให้การกำกับดูแลของพระวิปัสสนาจารย์และผู้ช่วยวิปัสสนาจารย์ทำได้ไม่ทั่วถึง ทุกคนที่เข้าปฏิบัติจะได้รับการอธิบายจากกัลยาณมิตรที่เข้าร่วมปฏิบัติด้วยกัน ดังนั้นอาจได้รับการบอกเล่าที่ไม่ตรงกัน และทำให้เกิดความเข้าใจที่ไม่ตรงตามสภาพที่ควรจะเป็นลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ **นายณวิวัชร เพชรนรินทร์** ที่ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ปรากฏข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา ๒ ประเด็น คือ (๑) โครงการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างเป็นขั้นเป็นตอนแบบบูรณาการ เช่น เป้าหมาย นโยบาย การเตรียมการสอนในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแก่นิสิต กิจกรรมประจำวันในหลักสูตร ๑๕ วัน สถานที่เอื้ออำนวยต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน และพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอน แนะนำ เพื่อพัฒนาการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตให้มีประสิทธิภาพ

(๒) นิสิตควรศึกษาในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เพียงพอโดย เฉพาะอย่างยิ่งใน การทำความเข้าใจเรื่องหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเข้ารับการอบรมเพื่อให้ได้รับผลของการ ปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เนื่องจากผลการเปรียบเทียบก่อนและ หลังจบหลักสูตร ไม่ได้แสดงความแตกต่างกัน

ผลการศึกษาความเข้าใจในการกำหนดสติรู้ในทุกอาการ เช่น การยืน การยกส้น การยก การ ย่าง การลง การถูก การกด และการกลับ ที่พบว่า อุบาสกอุบาสิกาผู้เข้ารับอบรมการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา ณ วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ส่วนใหญ่มีความเข้าใจอยู่ในระดับมาก มีเหตุผลมาจากการดูแลเอาใจใส่ของพระวิปัสสนาจารย์และผู้ช่วยพระวิปัสสนาจารย์ที่ให้คำแนะนำ และกำกับดูแลการปฏิบัติอย่างใกล้ชิด มีการถามตอบสอบถามอยู่ตลอดเวลาของการปฏิบัติ ทำให้ ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่ชัดเจนทั้งในเรื่องการกำหนดสติรู้ชัดและความรู้ความเข้าใจ แนวทางการปฏิบัติที่มีระเบียบชัดเจน รูปแบบการสอนที่มีความเอาใจใส่ใกล้ชิดจนทำให้ผู้ปฏิบัติมี ความเข้าใจที่ถูกต้องนี้เป็นผลมาจากผู้บริหารของวัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม มีนโยบายและมีระเบียบปฏิบัติที่ชัดเจน จนทำให้บุคลากรและเจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆปฏิบัติหน้าที่ได้ อย่างเป็นระบบสอดคล้องกัน ลักษณะดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ **พระวิสุทธิญาณเมธี** ที่ ศึกษาเรื่อง “ศึกษาการเดินทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”ในการศึกษาอริยาบถเดิน หรือ การ เดินทางกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่าอริยาบถ มีความหมายว่า หลักการกำหนดในกิริยา อาการทางกายหลัก ๔ ประการ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ในการศึกษาครั้งนี้ ได้กำหนด ประเด็นศึกษาอริยาบถเดิน หรือ การเดินทาง ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในหมวดอริยาบถ- ปัพพะแห่งสติปัญญาสูตร แสดงหลักการไว้ในบาลีพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และวิสุทธิมรรค การศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีแนวปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอริยาบถเดินที่ปฏิบัติกันในประเทศไทยปัจจุบันนี้ แบ่งเป็น ๒ มติ คือ มติที่กำหนดอริยาบถเดิน กำหนดรู้รูป-นาม อาการเดิน และมติที่กำหนดลักษณะ อริยาบถเดิน ๖ จังหวะโดยยึดตามมติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยมติแรกได้เสนอว่า การเดิน ๖ จังหวะนั้น เป็นการแต่งอริยาบถ และเป็นกรณีวินิจฉัยอริยาบถหรือการเดินทางที่คลาดเคลื่อนจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค

โดยมีผลการศึกษาที่พบว่า การเดินทางมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินทางก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินทางนั้นก่อให้เกิดสมาธิ ได้เร็วและสมาธิสามารถตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐานเนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกรยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความ แตกต่างกันตามตัวแปรที่ศึกษา คือ เพศ การศึกษา และอาชีพ มีความเข้าใจเรื่องการเดินทางใน ภาพรวมที่ต่างกันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ มีความสอดคล้องกับการศึกษาของ **นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” โดยมีผลการศึกษาที่พบว่า ผู้ผ่านการอบรมปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานมีความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ พบว่า อยู่ในระดับมาก และพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลและการเข้าร่วมโครงการมีความสัมพันธ์กับความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัญญา ๔ ของผู้เข้า

ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ แต่สำหรับประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, เหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการอบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความรู้เรื่องสติปัฏฐาน ๔ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสำหรับ เพศ, อายุ, สถานภาพ, การศึกษา, ถิ่นที่อยู่อาศัย, อาชีพหลัก, รายได้เฉลี่ยต่อเดือน, ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม, จุดประสงค์ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ไม่มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่อง การปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่สำหรับเหตุจูงใจที่เข้ามาปฏิบัติ, ระยะเวลาที่เข้ารับการ อบรมปฏิบัติธรรมนั้น มีความสัมพันธ์กับความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และสอดคล้องกับการศึกษาของ **พระมหาบุญเลิศ ธมมทสฺสี (โอรุสฺ)** **และคณะ** ที่เสนอรายงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน” โดยมีผลการศึกษาที่พบว่า ปัจจัยทางด้านชีวสังคม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วง อายุ ผู้ใหญ่จนถึงวัยชราจะเป็นผู้สนใจการปฏิบัติธรรมมากที่สุด ด้านวิธีการปฏิบัติโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี โดยมีความคิดเห็นด้านการได้รับความสุขด้วยวิธีการปฏิบัตินี้ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ส่วน ความคิดเห็น เกี่ยวกับพระวิปัสสนาจารย์อยู่ในระดับดี โดยมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการดูแลการปฏิบัติ ธรรมได้คะแนน สูงสุด ด้านการดำเนินงานโครงการโดยรวมอยู่ในระดับค่อนข้างดี โดยความ คิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ ปฏิบัติมีความเหมาะสมในการเจริญวิปัสสนามีคะแนนสูงสุด ด้านผู้เข้าร่วม ปฏิบัติด้วยกันอยู่ในระดับ คะแนนสูงสุด ด้านสัมพันธภาพระหว่างวิปัสสนาจารย์กับผู้ปฏิบัติธรรมคะแนนอยู่ในเกณฑ์สูงสุด ทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เห็น ผลได้ชัดเจน คือ เป็นการ พัฒนาสติ การระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวทั่วพร้อม จากฐานทั้ง ๔ จนมีพลังพอที่จะเอามา ประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การ รับประทานอาหาร การคู้ การเหยียด การนุ่งห่มเสื้อผ้า การอาบน้ำ เป็นต้น จึงทำให้การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพจิต และสติสัมปชัญญะที่ได้จากการ ปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง^๑

ผลการศึกษาเปรียบเทียบความเข้าใจเรื่องการเดินทางจรณที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีความ แตกต่างกันตามตัวแปรที่ศึกษา คือ อายุ และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา มีความ เข้าใจเรื่องการเดินทางจรณในภาพรวมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ มีเหตุผล มาจากกลุ่มตัวอย่างมีแรงจูงใจและศรัทธาในการปฏิบัติทำให้มีความมุ่งมั่นและเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งเหตุผลดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ**พระมหาสุริยนต์ บุญยอดและดร.สุวัฒน์ เงินฉ่ำ** ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมีวัด ปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี” โดยปรากฏผลการศึกษาที่ พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมี มีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักธรรมและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ใน ระดับที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมี เพศหญิงมีระดับความรู้ความ เข้าใจในหลักธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) และวิปัสสนากรรมฐาน มากกว่าเพศชาย ผู้ปฏิบัติธรรม

^๑ พระมหาบุญเลิศ ธมมทสฺสี (โอรุสฺ) และคณะ. “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน”. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗

เนกขัมมบารมี มีความสามารถในการนำความรู้ความเข้าใจในหลักธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) และ วิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ผู้ปฏิบัติธรรมเนกขัมมบารมีมีความพึงพอใจในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะและข้อค้นพบ (Fact Finding) จากการศึกษาวิจัยและการอภิปรายผลในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอสรุปโดยแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

วัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ควรจัดให้มีการอธิบายหลักและวิธีการเดินจงกรมให้เข้าใจและมีรูปภาพประกอบเพื่อสร้างความเข้าใจ จังหวะในการยืน เดิน หันกลับ เพื่อให้สามารถกำหนดการเดินจงกรมได้อย่างมั่นคง แล้วจึงสอนให้เข้าใจเรื่องการกำหนดสติรู้เพื่อการเดินจงกรม

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑. การศึกษาองค์ประกอบหรือปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรม และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒. ศึกษาเปรียบเทียบการความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวัดหทัยนเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม กับสำนักปฏิบัติธรรมอื่นๆ ว่ามีเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมที่แตกต่างกันอย่างไร

๓. ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในด้านต่างๆ หรืออาจมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพประกอบการศึกษา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร:มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬา อัญชกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒ - ๒๕๓๔.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์ ศ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันท์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

บุญมี แทนแก้ว ผศ. พุทธปรัชญาเถรวาท. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์, ๒๕๕๕.

พระญาณโพนิกเถระ ดร. หัวใจกรรมฐาน. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาย สุวรรณวิรัช. พิมพ์ครั้งที่๘. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๓.

พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). เพชรในดวงใจ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๔.

_____ . คำบรรยายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน (มหาสติปัญญาฐาน). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____ . วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด ,๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: หจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. นนทบุรี : เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. นนทบุรี: เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๕๑.

พระพุทธรูปโสณะ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘.

พระมหาทวี มหาปัญญา ดร. เอกสารประกอบการสอนวิชา “พุทธปรัชญาเถรวาท”, ๒๕๕๑.

พระมหาไสว ญาณวีโร ดร. **คู่มือสมาธิภาวนา สวดมนต์แปล สำนักงานพุทธมณฑล สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

พระสุพรหมยานเถร (ทอง สิริมงคล). ดร. **ตอบปัญหาหาสติปัญญา ๔**. เชียงใหม่: WAN&VUT PRESS, ๒๕๔๐.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระอาจารย์ภักดิ์ทันตะ อาสภมหาเถระ ฐมาจริยะ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ. ดร. **๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔.

_____ **จตุตถาโร สติปัญญา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัญญา ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คู่มือ สมาธิภาวนา สวดมนต์แปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์, ๒๕๕๔.

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

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา. **เอกสารการสอนชุดวิชา การวัดและประเมินผลกลุ่มวิชาเฉพาะ หน่วยที่ ๑-๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : นำกัการพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____ **เอกสารการสอนชุดวิชา การพัฒนาแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หน่วยที่ ๑-๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๒.

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

วริยา ชินวรรณ (และคนอื่น ๆ). **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

สุนันท์ ศลโกสม. **การประเมินการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๒๔.

สุรพล สุยะพรหม ผศ. ดร. และ สุทธิรักษ์ ศรีจันทร์เพ็ญ. **ระเบียบวิจัยทางการจัดการ**.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พระวิสุทธิญาณเมธี (ไพบูลย์ กตปัญญา) “ศึกษาการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”,

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕)

พระวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร) “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของพระโพธิญาณเถร (ชาภทฺโท) กับพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนฺโน)” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕

กัลยลักษณ์ อยู่เย็น. “ศึกษาทัศนคติของเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ เขาพุทธโคดม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ณรงค์ กันทอินทร์. “ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาของครูและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอแม่วางจังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๒.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อนิวัชร์ เพชรนรินทร์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

(๓) งานวิจัย :

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอรุส) และคณะ. “ศึกษาทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **รายงานการวิจัย**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

นายบรรณสิทธิ์ บรรณสารประสิทธิ์. “ความรู้และความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

๒. ภาษาอังกฤษ

หนังสือ

Hornby AS, **Oxford Advance Learn's Dictionary of Current English**, New York : Oxford University Press, 2000.

Lannone, A. Pablo, **Dictionary of World Philosophy**, New York : Talor & Francis Book, 2001.

Schwartz, David G, **Encyclopedia of Knowledge Management**, Hershey PA : Idea Group Inc, 2006.

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา
วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

คำชี้แจง

๑. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในการวิเคราะห์และวิจัย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทั้งนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับเพื่อการศึกษาโดยเฉพาะ จึงขอให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

๒. ลักษณะของแบบสอบถามเพื่อการวิจัยฉบับนี้ แบ่งเป็น ๓ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกคำตอบ ประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา และอาชีพ

ตอนที่ ๒ ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

ตอนที่ ๓ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการเดินทางกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสก อุบาสิกา วัดหทัยเรศวร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ทั้ง ๒ ด้าน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับ ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะความเข้าใจเรื่อง การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของอุบาสกอุบาสิกา วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ดังนี้

๑. ด้านความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒. ความเข้าใจเรื่องการเดินทางจงกรม

คำชี้แจง :โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความตามสภาพความเป็นจริงของท่าน

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สำหรับผู้วิจัย

๑. เพศ

ชาย

หญิง

๒. อายุ

อายุไม่เกิน ๓๙ ปี

อายุ ๔๐ ปี ขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา

ปริญญาเอก

ปริญญาโท

ปริญญาตรี

ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษา

๔. อาชีพ

รับราชการ

พนักงานองค์กรเอกชน

ธุรกิจส่วนตัว

นักเรียน/นักศึกษา

พ่อบ้าน/แม่บ้าน

อื่นๆระบุ.....

๕ ประสพการณ์การปฏิบัติธรรม

เคย

ไม่เคย

ปฏิบัติธรรมแบบ.....

ตอนที่ ๒ ศึกษาความเข้าใจเรื่องการเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

คำชี้แจง : โปรดตอบคำถามตามสภาพความเป็นจริงโดยเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างทางขวามือ ซึ่งกำหนดไว้ดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

การเดิน จงกรม	ความเข้าใจการเดินจงกรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
การยืน	๑ ขณะยืนรู้ชัดในอาการยืนพร้อมกับบริกรรมว่า					
	ก ยืนหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะยืนอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร					
	ก ยืนหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะยืนอยู่ท่านมีสติระลึกรู้อาการยืน ตั้งแต่ปลายผม จรดฝ่าเท้า และบริกรรมในใจว่า ยืนหนอ ท่านรู้สึกได้ว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการยืนอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการยืนอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า ยืนหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการยืนอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปยืนอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะยืน รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อยตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อยอย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ข เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อยอย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
การยก ส้น	๑ ขณะยกส้นรู้ชัดในอาการยกส้นพร้อมกับบริกรรมว่า					
	ก ยกส้นหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

การเดิน จงกรม	ความเข้าใจการเดินจงกรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	๒ ขณะยกส้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กาย นิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก ยกส้นหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะยกส้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกส้น และบริกรรมในใจว่า ยกส้นหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการยกส้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการยกส้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า ยกส้นหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกส้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปยกส้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะยกส้น รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การยก	๑ ขณะยกเท้ารู้ชัดในอาการยกเท้าพร้อมทั้ง บริกรรมว่า					
	ก ยกหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กาย นิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก ยกหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะยกเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการยกเท้า และบริกรรมในใจว่า ยกหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการยกเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการยกเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

การเดิน กิจกรรม	ความเข้าใจการเดินกิจกรรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	๔ ขณะบริกรรมว่า ยกหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปยกเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะยกเท้า รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การย่าง	๑ ขณะย่างเท้ารู้ชัดในอาการย่างเท้าพร้อมกับ บริกรรมว่า					
	ก ย่างหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะย่างเท้าอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนึ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒- ๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก ย่างหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะย่างเท้าอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการ ย่างเท้า และบริกรรมในใจว่า ย่างหนอ ท่าน รู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการย่างเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการย่างเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า ย่างหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการย่างเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปย่างเท้าอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๕ ขณะย่างเท้า รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย						
ก จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
ข เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

การเดิน กิจกรรม	ความเข้าใจการเดินกิจกรรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
การลง	๑ ขณะเท้าลงรู้ชัดในอาการเท้าลงพร้อมกับ บริกรรมว่า					
	ก ลงหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะเท้าลงอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กาย นิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก ลงหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะเท้าลงอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการเท้าลง และบริกรรมในใจว่า ลงหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการเท้าลงอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการเท้าลงอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า ลงหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการเท้าลงอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปเท้าลงอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะเท้าลง รู้ชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ข เห็นรูปชัดในอาการ ตั้ง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
การถูก	๑ ขณะเท้าถูกพื้นรู้ชัดในอาการเท้าถูกพื้นพร้อม กับบริกรรมว่า					
	ก ถูกหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒- ๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก ถูกหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

การเดิน จงกรม	ความเข้าใจการเดินจงกรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	๓ ขณะทำถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการทำ ถูกพื้น และบริกรรมในใจว่า ถูกหนอ ท่าน รู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า ถูกหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการทำถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปทำถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะทำถูกพื้น รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	การกด	๑ ขณะกดเท้าถูกพื้นรู้ชัดในอาการกดเท้าถูกพื้น พร้อมกับบริกรรมว่า				
ก กดหนอ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ข รู้หนอ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๒ ขณะกดเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอ ตรง ภายนั่งสงบ และทอดสายตาไปไกล ประมาณ ๒-๓ เมตร บริกรรมว่า						
ก กดหนอ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ข รู้หนอ		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๓ ขณะกดเท้าถูกพื้นอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการ กดเท้าถูกพื้น และบริกรรมในใจว่า กดหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า						
ก เห็นจิตรู้ในอาการกดเท้าถูกพื้นอยู่จริง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ข เห็นรูปในอาการกดเท้าถูกพื้นอยู่จริง		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
๔ ขณะบริกรรมว่า กดหนอ						
ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการกดเท้าถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
ข เห็นรูปชัดในรูปกดเท้าถูกพื้นอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

การเดิน จงกรม	ความเข้าใจการเดินจงกรมในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ระดับความเข้าใจ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	๕ ขณะกตเท้าถูกพื้น รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การ กลับ	๑ ขณะยกเท้ากลับรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับ พร้อมกับบริกรรมว่า					
	ก กลับหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๒ ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านยืนตัวตั้งตรง คอตรง กายนิ่งสงบ และทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒- ๓ เมตร บริกรรมว่า					
	ก กลับหนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข รู้หนอ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๓ ขณะยกเท้ากลับอยู่ ท่านมีสติระลึกรู้อาการ ยกเท้ากลับ และบริกรรมในใจว่า กลับหนอ ท่านรู้สึกตัวว่า					
	ก เห็นจิตรู้ในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๔ ขณะบริกรรมว่า กลับหนอ					
	ก เห็นจิตรู้ชัดในอาการยกเท้ากลับอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในรูปยกเท้ากลับอยู่จริง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	๕ ขณะยกเท้ากลับ รู้ชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย ตามร่างกาย					
	ก จิตเห็นชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	ข เห็นรูปชัดในอาการ ตึง หย่อน ปวด เมื่อย อย่างชัดเจน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

๒. ข้อเสนอแนะแนวทาง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาตอบแบบสอบถามนี้จนเสร็จบริบูรณ์
พระพรสิทธิ์ เตชปญโญ (พรมพิมาย)

ภาคผนวก ข.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

๑ พระมหาสุรชัย วราสโม, ดร.

๒ พระศรีสุทธิเวที, ดร.

๓ พระศรีวินยาภรณ์, ดร.

๔ นายวุฒิชัย อรรถาพงศ์

๕ ดร.บุญชญา วิวิธขจร

ภาคผนวก ค.

ผลการหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง IOC

*****Method 1 (space saver)will be used for this analysis *****

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)				
Item-total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
A03	231.0357	3373.4431	.1327	.9816
A04	230.6429	3301.9418	.3684	.9819
A05	228.5714	3351.7354	.5644	.9814
A06	230.1071	3286.3214	.7164	.9812
A07	230.3929	3296.4696	.5935	.9813
A08	230.1071	3270.4696	.7947	.9810
A09	230.5000	3309.0741	.5618	.9813
A10	230.5714	3273.1429	.7151	.9811
A11	230.8214	3316.6706	.4524	.9815
A12	230.3571	3279.2751	.6602	.9812
A13	231.0714	3339.8466	.3435	.9816
A14	230.1786	3294.7447	.6440	.9812
A15	231.2143	3329.1376	.3970	.9815
A16	229.9643	3288.2579	.8395	.9811
A17	230.5714	3329.9577	.4467	.9815
A18	230.1786	3270.6706	.8071	.9810
A19	230.5714	3282.1058	.7435	.9811
A20	230.3214	3273.7077	.7578	.9811
A21	231.0714	3284.5873	.6679	.9812
A22	230.2857	3274.0635	.7865	.9811
A23	231.1071	3296.5437	.6019	.9813
A24	230.3214	3295.2632	.6537	.9812
A25	231.1429	3323.9048	.4426	.9815
A26	229.9286	3290.7354	.7806	.9811
A27	230.3929	3300.4696	.6790	.9812
A28	229.8929	3291.2103	.7737	.9811
A29	230.4286	3292.4021	.6901	.9812
A30	230.3214	3280.6706	.6895	.9812
A31	231.1786	3315.1892	.4870	.9814
A32	230.3571	3266.0899	.7660	.9811
A33	231.0357	3304.1839	.5250	.9814
A34	230.5000	3291.8889	.6792	.9812
A35	231.1429	3336.7937	.3640	.9816
A36	230.1429	3292.7937	.7165	.9812
A37	230.3214	3318.7447	.6178	.9813
A38	230.1786	3292.8929	.7507	.9811
A39	230.3571	3303.6455	.7535	.9812
A40	230.3214	3280.7447	.7066	.9812
A41	230.8214	3300.6706	.5694	.9813

A42	230.2857	3282.5820	.7429	.9811
A43	230.9286	3321.7725	.4555	.9815

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

Item-total Statistics

.....Scale	Scale.....Corrected			
	Mean	Variance	Item-	Alpha
	if Item	if Item	Total	if Item
	Deleted	Deleted	Correlation	Deleted
A44	230.5357	3295.2950	.6281	.9813
A45	231.0000	3322.4444	.4402	.9815
A46	230.1786	3295.6336	.7267	.9812
A47	230.3571	3292.1640	.7944	.9811
A48	230.1071	3299.5807	.7301	.9812
A49	230.2143	3300.4709	.7543	.9811
A50	230.3571	3280.1640	.7205	.9811
A51	230.9643	3322.9246	.3892	.9816
A52	230.4286	3296.8466	.6000	.9813
A53	231.0000	3305.6296	.5548	.9814
A54	230.3571	3298.1640	.6620	.9812
A55	231.0357	3322.9987	.4385	.9815
A56	229.9286	3309.1058	.7414	.9812
A57	230.2500	3335.1574	.5447	.9814
A58	230.0357	3310.1839	.7102	.9812
A59	230.2857	3307.6931	.7505	.9812
A60	230.4286	3288.0317	.6835	.9812
A61	230.8929	3304.4696	.5156	.9814
A62	230.3571	3284.8307	.7254	.9811
A63	231.2143	3323.9524	.4248	.9815
A64	230.4643	3281.8135	.7438	.9811
A65	231.0714	3317.0317	.4483	.9815
A66	230.1786	3283.1151	.8069	.9811
A67	230.4286	3303.1429	.6978	.9812
A68	230.2143	3286.8413	.7590	.9811
A69	230.4643	3303.3690	.7145	.9812
A70	230.5357	3288.7765	.6423	.9812
A71	230.9643	3282.7024	.6716	.9812
A72	230.6786	3293.9299	.6074	.9813
A73	230.8571	3286.2011	.6587	.9812
A74	230.7143	3303.0265	.5545	.9814
A75	230.9286	3307.3280	.4968	.9814
A76	230.1071	3297.2844	.7219	.9812
A77	230.4286	3328.5503	.5366	.9814
A78	230.1071	3286.4696	.8180	.9811
A79	230.4286	3326.1058	.5959	.9813
A80	230.4643	3263.7394	.8159	.9810
A81	231.1071	3315.4325	.4903	.9814

A82	230.4286	3263.2910	.8268	.9810
A83	231.0357	3317.3690	.4684	.9815
A84	230.3929	3273.2103	.7833	.9811

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)
Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
A85	230.7857	3333.5820	.2916	.9818

Reliability Coefficients
N of Cases = 28.0
Alpha = .9815

N of Items = 83

ประวัติผู้วิจัย



- ชื่อ** : พระพรสิทธิ์ เตชปณฺโ (พรหมพิมาย)
- เกิด** : วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๓
- สถานที่เกิด** : เลขที่ ๑๑๙ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์
บิดา นาย ทัด นามสกุล พรหมพิมาย
มารดา นาง สำลี นามสกุล พรหมพิมาย
- อุปสมบท** : วันที่ ๙ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐ ณ วัดสุภโสภณ ตำบลลำปลายมาศ
อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมี พระครูพิพิธสารคุณ เป็นพระอุปัชฌาย์
- การศึกษา** : นักรธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๕๒) สำนักเรียน จังหวัดบุรีรัมย์
ปริญญาตรีพุทธศาสตร์บัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๕๗
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
ปีการศึกษา ๒๕๕๕
- การปฏิบัติภาวนา**
- พ.ศ.๒๕๕๗** ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
เป็นเวลา ๒ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม MAHASI MEDITATION CENTRE
กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์
- การเผยแพร่**
- พ.ศ.๒๕๕๗** เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในโครงการปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ของพระนิสิตสาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ณ วัดพุน้อย ตำบลขอนแก่น อำเภอบ้าน
หมี่ จังหวัดลพบุรี ระหว่างวันที่ ๑๖-๒๗ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๕๗
- เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำวัดหทัยเรศวร ๕๒ หมู่ที่ ๕
ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดหทัยเรศวร ๕๒ หมู่ที่ ๕ ถนนบรมราชชนนี ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐
- เบอร์โทรศัพท์** : Tel.๐๘๕-๓๐๖-๑๐๕๑ E-mail. prompimai@hotmail.com