

บทความวิจัย (Research Article)

การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในหนังสือ
บรรลุธรรมไม่ติดรูปแบบ ของ ญัตถูปธรรม ธนันทเมธาภรณ์

Analysis of the Mahāsatiṭṭhāna IV

appeared in the Book the Enlightenment by nofixed the form of

Natthaphob Thammathananmethakorn

สรัญญา โชติรัตน์¹ พระราชเขมากร(ประยุทธ วงศ์ยศ)²พระครูสังฆรักษ์บุญเสริม กิตติวัฒน์(บุญเสริม ศรีทา)³Saranyar chotirat¹, Phra Rajakhemakorn (Prayut Wongyot)²PhrakrusanggarakBoonserm Kittiwanno (Boonserm Sritha)³

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์บทความวิจัยเพื่อวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในหนังสือบรรลุธรรมไม่ติดรูปแบบ ของ ญัตถูปธรรม ธนันทเมธาภรณ์ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เชิงเอกสารจากงานเขียนทางพระพุทธศาสนา กรอบแนวคิดการวิจัยจำแนกเป็นด้านแนวคิด ด้านหลักการ และด้านวิธีการ ผลการศึกษาข้อค้นพบว่า ด้านแนวคิด พบว่า 1) การบรรลุธรรมเป็นได้ทั้งในรูปแบบและไม่ใช้รูปแบบ 2) การเจริญภาวนารูปแบบ ได้แก่แบบสมถะภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา เป็นการสั่งสมอินทรีย์ด้านสมาธิและสติ ด้านหลักการ พบว่า 1) ต้องทำอินทรีย์ให้แก่กล้า การสะสมอินทรีย์ 5 ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ สะสมอินทรีย์แก่กล้าย่อมเกิดความเข้าใจคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง 2) ฐานจิตสะสมอินทรีย์

¹ นักวิจัยชำนาญการ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ

Researcher Professional Level, Maejo University Phrae Campus

² รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Associate Professor, Ph.D., Master of Arts Program in Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus.

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

Assistant Professor, Ph.D., Master of Arts Program in Political Science, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus,

*Corresponding author, E-mail: saranyar6363@gmail.com.

หากเคยสะสมมาแนวใด จิตน้อมไปบรรลุธรรมได้ง่าย ฝึกแนวทางที่ถูกจริต เลือกสะสมอินทรีย์ ในวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง 3) สัมมาทิฏฐินำทาง คือ การมีความยึดมั่นถ้อยมั่นในพระรัตนตรัย พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้านวิธีการ พบว่า 1) วิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำได้หลายรูปแบบ สิ่งที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม ได้แก่ ฟังธรรม แสวงธรรม สาธยายธรรม ตรีกตรองธรรม การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม 2) การบรรลุธรรมฝึกเจริญภาวนา เลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง 3) อ่านพระไตรปิฎกเพื่อสะสมความรู้ 4) การรักษาศีลเป็นการสะสมอินทรีย์บุญการรักษาศีล 5) เข้มทิศสู่การบรรลุธรรม ไตรลักษณ์ สรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลง

คำสำคัญ : มหาสติปัฏฐาน 4 บรรลุธรรมไม่ติดรูปแบบ

Abstract

The objective of the research article was to analyze the Mahāsatipaṭṭhāna IV: a case study from the Buddhist writings on "Enlightenment, not a form". It was a qualitative research by analysis of documents from Buddhist writings. The study results showed that

In terms of concept, it was found that 1) attaining Dhamma could be both in form and without form such as the Samatha Pāvanā form that was accumulated power of concentration and mindfulness.

In terms of the principles, it was found that 1) it had to be more powerful body by collecting 5 organism as faiths, persistence, wisdom, meditation, mindfulness, which would lead in deep understanding of the important teachings of the Buddha; 2) mental organism base, if it has ever accumulated in any genre, the mind bows to attain Dharma easily, practice the right approach, choose suitable organism accumulation for oneself; 3) Right view guideline means persisting in the triple gems as the Buddha, the Dhamma and the Sangha.

In terms of the method, it was found that 1) the method of Mahāsatipaṭṭhāna IV development could be done in many forms. How to attain Dharma can be achieved as follows: listening to the Dhamma, teaching Dhamma, reciting Dhamma meditation, practice meditation, 2) Achieving Dharma, practicing prosperity, so choose a suitable method for oneself, 3) Read the Tripitaka to accumulate the knowledge, 4) Maintaining the precepts is the accumulation of body

merit, the observance of the precepts, 5) the compass for the attainment of the Dharma, the Trinity, all things must change.

Keywords : Mahāsatipaṭṭhāna IV , Enlightenment not a Form

บทนำ

“มหาสติปัฏฐาน”พระสูตรในพระไตรปิฎกกล่าวถึง การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ อาศัยหลักการ 4 ประการคือ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมโดยผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีความหลากหลายและประเดิม จากงานวิจัยของ พระราชปริยัติกวี (2560, น. 1-20) เกี่ยวกับบทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย พบว่า การประยุกต์มหาสติปัฏฐาน 4 การปฏิบัติสำนักต่าง ๆ แตกต่าง 5 ลักษณะ คือ 1) พุทโธ 2) ยุบพอง 3) สัมมาอรหัง 4) กำหนดลมหายใจ 5) รูปนาม เพื่อกำหนดรู้ขั้น 5 รู้แจ้งธรรมชาติ กำหนดสติตลอด และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาชิต ฐานชิต (2561, น. 1201-1211) การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย 5 สำนัก คือ 1) กำหนดยุบพอง 2) พุทโธ ใช้กายคตาสติกำหนดพุทโธ 3) กำหนดสัมมา อะระหัง 4) เคลื่อนไหวใช้กายานุปัสสนามีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5) อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจ และงานวิจัยของ บุญญา วิวิชจร (2560, น. 133-143) พบว่า สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบตามแนวสติปัฏฐานสูตร แนวทางการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต้องเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนาม พิจารณาเกิดวิปัสสนาญาณ ให้มีสติรู้ทันปัจจุบันธรรมอย่างต่อเนื่อง กำหนดตามตำแหน่งของร่างกาย 28 จุด โดยใช้จิตกำหนดจุดต่าง ๆ ในร่างกาย กำหนดจิตโน้มไปเข้ารับรู้อารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม และงานวิจัย รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์ (2560, น. 133-154) เปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ พบว่า วิธีการปฏิบัติภาวนา 5 สายปฏิบัติ ได้แก่ 1) พุทธศาสนาตามประเพณี 2) สายปฏิบัติกรรมฐานแนวสติปัฏฐานสี่ 3) สายปฏิบัติวิชาวรรณกาย 4) ขบวนการพุทธใหม่ 5) สายปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ มีรูปแบบ และวิธีการปฏิบัติภาวนาที่แตกต่างกัน และความแตกต่างระหว่างวิธีการปฏิบัติภาวนา 5 สายปฏิบัติ ทำให้รูปแบบและการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนมีความแตกต่างกัน จากงานวิจัยของผู้ศึกษาเรื่อง การสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 (สร้อยญา โชติรัตน์, 2562, บทคัดย่อ) รวบรวมและประมวลสาระความรู้จากหนังสือวรรณกรรมปัจจุบันเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ที่ได้รับการตีพิมพ์ 2549-2559 (10 ปี) จำนวน 100 เล่ม พบว่า

วรรณกรรมเรื่องมหาสติปฐฐานจำแนก 4 ลักษณะ ประเภทวรรณกรรมแนววิชาการ หมายถึง หนังสือวิชาการ แนวเขียนแบบตำราต่าง ๆ และเกี่ยวกับพระไตรปิฎกอ้างอิงคำบาลีเพื่ออธิบายความเนื้อหาสาระ 15 เล่ม ร้อยละ 15 ประเภทวรรณกรรมแนวคำสอนครูบาอาจารย์ หมายถึง คำสอนครูบาอาจารย์ที่อธิบายวิธีการภาทพฤษฏีและแนวปฏิบัติ 45 เล่ม ร้อยละ 45 ประเภทวรรณกรรมแนวนักเขียนค้นคิด หมายถึง งานเขียนที่ผู้เขียนได้ค้นคิดศึกษาเรื่องมหาสติปฐฐานจากการศึกษาของผู้เขียน 25 เล่ม ร้อยละ 25 ประเภทวรรณกรรมแนวบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่ หมายถึง หนังสือที่ผู้เขียนได้นำหลักการไปบูรณาการเขียนกับศาสตร์สมัยใหม่หรือการนำหลักการมหาสติปฐฐานไปประยุกต์ใช้กับศาสตร์สมัยใหม่ 15 เล่ม ร้อยละ 15

จากการศึกษาวิจัยหนังสือวรรณกรรมงานเขียนพระพุทธศาสนาจำนวน 100 เล่ม โดยผู้ศึกษาเห็นควรนำเสนอเป็นบทความวิจัยเพื่อขยายความและอธิบายเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเรื่องมหาสติปฐฐาน 4 ที่ปรากฏในหนังสือที่ตีพิมพ์หลายเรื่องเป็นความคิดร่วมสมัยและสร้างสรรค์สอดคล้องกับยุคสมัยปัจจุบันโดยนำเสนอเป็นบทความวิจัยและเผยแพร่แสดงให้เห็นรายละเอียดในประเด็นที่น่าสนใจเป็นประโยชน์ทางวิชาการ จากงานวิจัยเป็นบทความวิจัยของสร้อยญา โชติรัตน์ (2562, น. 219-232) เรื่อง การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปฐฐาน 4 จากงานเขียนทางพระพุทธศาสนาเรื่อง “ภาวนา เริ่มต้น ณ กม.๐” เล่าเรื่องโดย ประมวล เพ็งจันทร์ ผลการศึกษาพบว่า 1) แนวคิดการให้ความสำคัญกับภาวนามยปัญญา 2) หลักการเข้าใจความหมาย “ภาวนา” จากความหมายนิยาม แนวทางหรือวิถีแห่งการปฏิบัติ และ ผลการปฏิบัติ 3) วิธีการปฏิบัติ พบว่า วิเคราะห์และเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติของครูบาอาจารย์ ประยุกต์จนลงตัวทั้งรูปแบบและเทคนิคการภาวนา ตัวเคารพในครูบาอาจารย์ สร้างความรู้สึกตัว เข้าใจลักษณะสมณะและวิปัสสนา รู้จุดมุ่งหมายภาวนา คือ ญาณของความรู้ การภาวนาเป็นโลกแห่งความเป็นจริงภายใน

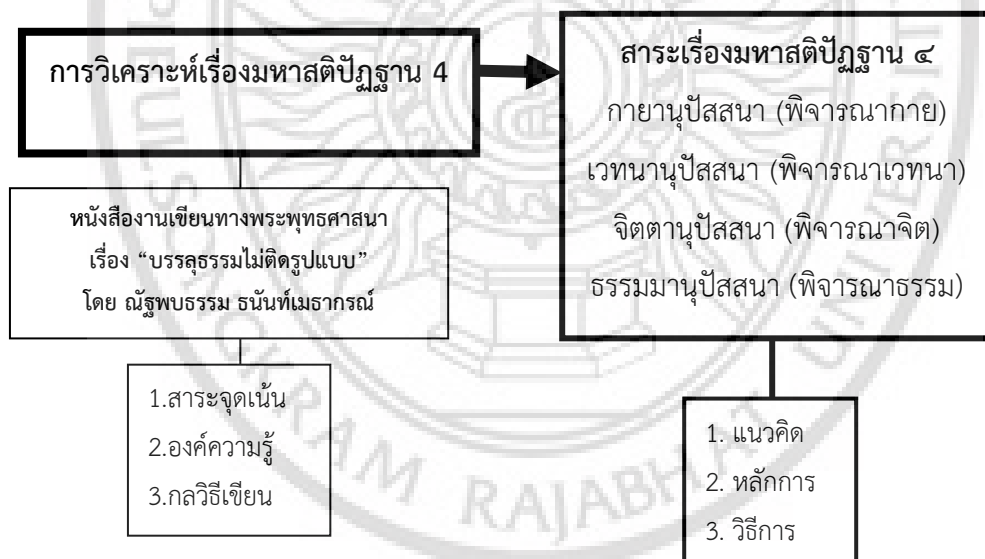
ข้อค้นพบว่า หลักการปฏิบัติของผู้ใช้ชีวิตแบบฆราวาส มีความแตกต่างจากพระสงฆ์ การอธิบายความเกี่ยวกับการปฏิบัติและวิธีการมีความแตกต่างกัน แม้ว่าจุดมุ่งหมายปลายทางมีความเหมือนกันก็ตาม และด้วยความเป็นปัจจุบัน ความทันสมัย มีความสำคัญยิ่งต่อความรู้ความเข้าใจทางพระพุทธศาสนาไปสู่การปฏิบัติและการประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตจริงปัจจุบัน ความสมจริง ผู้ศึกษาวิจัยเชื่อว่า เรื่องมหาสติปฐฐาน 4 แนวทางปฏิบัติของฆราวาสมีความไม่เหมือนกันของพระสงฆ์ การอธิบายความจึงมีความแตกต่างกันออกไป ยิ่งศึกษางานเขียนหรือการอธิบายความหมาย ยิ่งเห็นความแตกต่างรูปแบบการเข้าถึงปัญญามีความแตกต่างกัน

โดยผู้ศึกษาเลือกหนังสือ“บรรลุลธรรมได้ไม่ติดรูปแบบ”เป็นงานเขียนทางพระพุทธศาสนา น่าสนใจซึ่งเป็นกำลังใจให้ปฏิบัติธรรมสอดคล้องกับยุคร่วมสมัยปัจจุบัน โดย ญัฐพธรรม ธนันทเมธาภรณ์ (2556, คำนำ) ว่า “...แม้เราจะไม่ได้ออกบวช แม้เราจะเป็นฆราวาสที่ยังต้องทำมาหากิน หรือแม้เราจะนั่งสมาธิและเดินจงกรมได้ไม่ก้าวหน้าสักเท่าไร แต่ยังมีอีกหลากหลายหนทางในการสั่งสมบุญบารมีที่เอื้อต่อการบรรลุลธรรมตามรอยพระอรหันต์ ฉะนั้นการบรรลุลธรรมจึงเป็นเรื่องเป็นไปได้สำหรับเราทุกคน...” คาดว่าเป็นประโยชน์ต่อแนวทางการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา อีกรูปแบบหนึ่งโดยไม่ยึดติดรูปแบบ จึงเป็นที่มาของบทความวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในหนังสือบรรลุลธรรมไม่ติดรูปแบบ ของ ญัฐพธรรม ธนันทเมธาภรณ์”

วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในงานเขียนทางพระพุทธศาสนาเรื่อง “บรรลุลธรรมไม่ติดรูปแบบ” ของ ญัฐพธรรม ธนันทเมธาภรณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

1) ประเภทของการวิจัยเชิงคุณภาพวิเคราะห์หนังสืองานเขียนทางพระพุทธศาสนาเชิงเนื้อหาสาระ กรณีศึกษาเฉพาะจากงานเขียน เรื่อง บรรลุลธรรมไม่ติดรูปแบบ วิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ปรากฏในงานเขียนทางพระพุทธศาสนายุคร่วมสมัยปัจจุบัน ดังแสดงต่อไปนี้

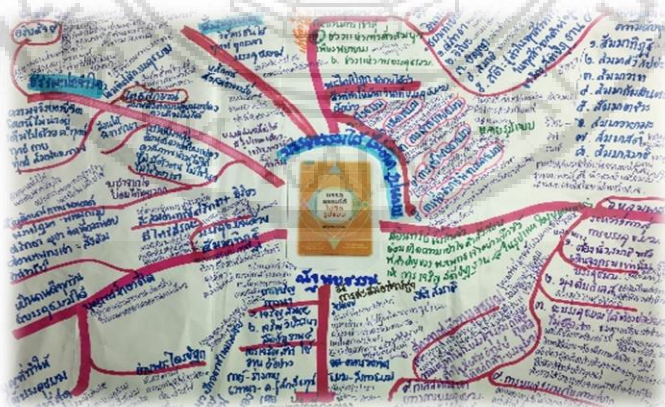


ชื่อหนังสือ	บรรลุลิขิตได้ไม่ติดรูปแบบ
ผู้เขียน	ณัฐพชรธรรม ธนันทเมธาภรณ์
ครั้งที่พิมพ์	1
ปีพิมพ์	2556
สำนักพิมพ์	อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง กรุงเทพมหานคร

เนื้อหาหนังสือโดยสังเขป ประกอบด้วย ความเข้าใจเบื้องต้นว่าบรรลุลิขิตช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับอะไร วินาทีบรรลุลิขิต ในระหว่างทางสู่การบรรลุลิขิต ทำความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องการเจริญภาวนา บุญที่ทำให้มีผู้บรรลุลิขิตมากที่สุดและบุญที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคย การบรรลุลิขิตด้วยสัมมาทิฐิ วิธีการสั่งสมบุญที่ควรทำ

2) วิเคราะห์งานเขียนทางพระพุทธศาสนาเนื้อหาสาระเชื่อมโยงสัมพันธ์กับเรื่องพระสูตรมหาสติปัฏฐานตามกรอบจากพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรต้นตูปีก ที่มณิกาย มหาวรรค [9.มหาสติปัฏฐานสูตร] ที.ม. เล่มที่ 10 ข้อ 372 ถึง ข้อ 405 หน้า 301-340

3) เก็บข้อมูลโดยใช้แผนที่ความคิด (Mind Mapping) จากการเขียนบันทึกจากการอ่านงานเขียนแล้วจึงจำแนกจัดหมวดหมู่เพื่อแยกประเด็นจัดระบบให้สอดคล้องกับเรื่องมหาสติปัฏฐานหาความสัมพันธ์ระหว่างหนังสืองานเขียนและพระสูตรสติปัฏฐาน นำไปสู่การสรุปผลนำเสนอการวิจัย ดังแสดงภาพ 2



ภาพ 2 แสดงแผนที่ความคิดและคำสำคัญจากงานเขียนทางพระพุทธศาสนา เรื่อง “บรรลุลิขิตได้ไม่ติดรูปแบบ”

ผลการศึกษาวิจัย

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 จากหนังสือเรื่อง“บรรลุลหรรณได้ไม่ติดรูปแบบ” โดยจำแนกการวิเคราะห์เป็น แนวคิด หลักการ วิธีการ ผลการศึกษาพบว่า

1) แนวคิดมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า

1.1 การบรรลุลหรรณเป็นได้ทั้งในรูปแบบและไม่ใช้รูปแบบ การเจริญสติ หมายถึง การไปปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ นั่งสมาธิ และเดินจงกรม แต่ความเป็นจริง การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทำได้หลายรูปแบบ

“...บรรลุลหรรณไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ คือ การนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมเท่านั้น แต่ยังเกิดด้วยวิธีการอื่นเช่นกัน... (หน้า 25)”

“...รูปแบบการใช้ชีวิตของฆราวาส ไม่เหมาะกับการฝึกเจริญภาวนา (สังฆมอินทรีย์ด้านสมาธิและสติ) แบบเข้มข้น...” (หน้า 52)

“...สามารถสังฆมอินทรีย์ได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ระหว่างการเดินทาง ขณะทำงานอยู่ ขณะที่มีเวลาว่าง ก่อนนอน ฯลฯ โดยไม่ต้องผูกตัวเองไว้กับการไปวัดหรือการไปศูนย์ปฏิบัติธรรม...” (หน้า 145)

1.2 การเจริญภาวนา 2 รูปแบบ ประกอบด้วย การเจริญแบบสมณะภาวนา และแบบวิปัสสนาภาวนา เป็นการสังฆมอินทรีย์ด้านสมาธิและสติ

“...การเจริญสมณะ การเจริญภาวนาแบบนี้ มักมีอิริยาบถเดียว คือ การนั่ง แล้วสร้างจินตนาการหรือกำหนดบางสิ่งบางอย่างขึ้นมา เพื่อให้จิตยึดมั่นกับสิ่งนั้นจนจิตนิ่งและเป็นสมาธิ เช่น คำปริกรรม “พุทโธ” หรือ “สัมมาอรหัง”...” (หน้า 46)

“...การเจริญภาวนาแบบวิปัสสนา ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเจริญสติโดยใช้ฐาน 4 อย่าง ประกอบด้วย กาย (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ) จิต (อาการของจิต เช่น รัก โกรธ หลง ฯลฯ) และธรรม (สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เช่น นิวรณ์ธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณ ความพยาบาท ความหดหู่ซึมเซา ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความล่งเลงสงสัย ฯลฯ) การเจริญวิปัสสนาทำได้ทุกอิริยาบถ ทั้งนั่ง ยืน เดิน นอน รวมถึงการทำกิจกรรมอื่น ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน เพราะการเจริญภาวนาแบบนี้ ไม่จำเป็นต้องสร้างหรือกำหนดอะไรขึ้นมาให้จิตรับรู้ แต่จะเน้นให้จิตรับรู้ความเป็นไปที่เกิดขึ้นจริงกับร่างกายและจิตใจของเราเอง...” (หน้า 46)

2) หลักการมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า

2.1 ต้องทำอินทรีย์ให้แก่กล้า การสะสมอินทรีย์ 5 ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ สะสมอินทรีย์แก่กล้าย่อมเกิดความเข้าใจคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง

“... สมาธิ (สมาธิอินทรีย์) หมายถึง ความเป็นผู้มีนิพพานเป็นอารมณ์ คือ มีจิตยึดมั่นกับนิพพาน แล้วเจริญภาวนา จนได้ปฐมฌาน (ฌานที่ 1) จนถึงจตุตถฌาน (ฌานที่ 4) ความแก่กล้าของอินทรีย์จะแปรผันตามความเข้มข้นของการฝึกสมาธิจนได้ฌาน และระยะเวลาที่ได้ฝึกสั่งสมมากล่าวคือ ยิ่งเราฝึกสมาธิจนได้ฌานที่กล้าแข็งและฝึกมานานเท่าไร อินทรีย์ส่วนนี้ของเราก็จะยิ่งแก่กล้าขึ้น...” (หน้า 17)

“... สติ (สติอินทรีย์) หมายถึง ความเป็นผู้ที่มีสติรู้ตัว ในทุกสิ่งที่ทำในทุกคำที่พูด ในทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น และมีการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไป...ความแก่กล้าของสติอินทรีย์จะแปรผันตามความเข้มข้นของการฝึกสติปัฏฐาน 4 และระยะเวลาที่ได้ฝึกสั่งสมมากล่าวคือ ยิ่งเราฝึกสติมากและฝึกมานานเท่าไร อินทรีย์ส่วนนี้ของเราก็ยิ่งแก่กล้าขึ้น...” (หน้า 17)

“...อินทรีย์แก่กล้ามากพอ แล้วได้ฟังธรรม แสดงธรรม สारยายธรรม ตรัสกรองธรรม หรือนั่งสมาธิพิจารณาธรรม การกระทำความดีกล้าย่อมทำให้เกิดความเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งนับว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในรูปแบบหนึ่ง...” (หน้า 25)

2.2 ฐานจิตสะสมอินทรีย์ หากเคยสะสมมาแนวใด จิตน้อมไปบรรลุธรรมได้ง่าย ฝึกแนวทางที่ถูกจริต เลือกสะสมอินทรีย์ในวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง

“...รูปแบบการใช้ชีวิตของฆราวาสไม่เหมาะกับการฝึกเจริญภาวนา (สะสมอินทรีย์ด้านสมาธิและสติ) แบบเข้มข้น...” (หน้า 52) “...แม้การเจริญภาวนาแบบเข้มข้นจะไม่เหมาะกับชีวิตฆราวาส แต่การฝึกแบบย่อหย่อนเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น หากเราต้องการสั่งสมอินทรีย์ด้วยการเจริญภาวนา เราจึงต้องหาทางสายกลางที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตฆราวาสให้ได้...” (หน้า 53)

2.3 สัมมาทิฏฐินำทาง คือ การมีความยึดมั่นถ้อยมั่นในพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือเรียกว่า การมีไตรสรณะ การบรรลุธรรมต้องยึดมั่นในเรื่องที่ถูกต้อง อินทรีย์อ่อนต้องมีความยึดติด (ทิฏฐิ) คือ ต้องยึดติดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า (สัมมาทิฏฐิ) ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุด

“... แม้พระรัตนตรัยแยกเป็น 3 ส่วน แต่ก็มีพระธรรมเป็นศูนย์กลาง จึงกล่าวได้ว่า การมีพระรัตนตรัยเป็นที่ยึดเหนี่ยวก็คือ การมีพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเป็นที่ยึดเหนี่ยว เป็นกรอบของชีวิต เป็นเครื่องชี้แนวทางว่า เราควรคิด พุด ทำ อย่างไร ...” (หน้า 84)

3) วิธีการมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า

3.1 วิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 ทำให้หลายรูปแบบ ไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม การมีอินทรีย์แก่กล้าย่อมเกิดความเข้าใจคำสั่งสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง เป็นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในรูปแบบหนึ่ง **สิ่งที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม ได้แก่ ฟังธรรม แสดงธรรม การสาธยายธรรม การตรีกตรองธรรม การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม**

“...การตรีกตรองธรรม หมายถึง การนำบทธรรมของพระพุทธเจ้าที่เคยได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษา มาพิจารณาอีกครั้งด้วยความตั้งใจ จนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แล้วเกิดความปราโมทย์ ความปีติ ความสงบ ความสุข และจิตตั้งมั่น แล้วบรรลุธรรมในที่สุด...” (หน้า 25)

“...การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม หมายถึง การได้ฝึกสมาธิ แล้วได้พิจารณาสິงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง แล้วเกิดความปราโมทย์ ความปีติ ความสงบ ความสุข และจิตตั้งมั่น แล้วบรรลุธรรมในที่สุด...” (หน้า 25)

สิ่งที่ทำให้เกิดการบรรลุธรรม 5 อย่าง ได้แก่ 1) การฟังธรรม เข้าใจธรรมแล้วทำให้เกิดปีติ 2) การแสดงธรรม ศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้า นำธรรมไปบรรยายให้ผู้อื่นเข้าใจ 3) การสาธยายธรรม นำบทธรรมท่องอ่านให้คนฟัง สวดมนต์ และพิจารณาบทธรรม 4) การตรีกตรองธรรม นำบทธรรมที่ได้ยินได้ฟังศึกษา มาพิจารณาด้วยความตั้งใจ เข้าใจอย่างลึกซึ้ง 5) การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม การได้ฝึกสมาธิ พิจารณาสິงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตามธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนจนเกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

3.2 การบรรลุธรรมฝึกเจริญภาวนา ทั้งแบบสมถะและวิปัสสนา หรือควบคู่กันไป เลือกวิธีเหมาะสมกับตัวเอง ความเข้าใจถูกต้องเรื่องการเจริญภาวนา

“...คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่าการเจริญสติหมายถึง การไปปฏิบัติธรรมตามรูปแบบ ด้วยการนั่งสมาธิและเดินจงกรมที่วัดหรือสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถทำได้หลายรูปแบบกว่านั้นมาก เช่น การพิจารณาสິงที่เกิดขึ้นกับร่างกายการสังเกตความสุขความทุกข์ที่เราารู้สึก การดูจิตใจของเราว่ามีกิเลสต้นเหตุอะไรเกิดขึ้นบ้าง การพิจารณาความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งรอบตัวเรา ฯลฯ ซึ่งการเจริญสติทุกรูปแบบนี้ เราสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน ขณะเดินทาง หรืออาจกล่าวได้ว่า เราสามารถเจริญสติไปพร้อม ๆ กับทุก ๆ กิจกรรมที่เราทำในชีวิตประจำวันได้ โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรมเพียงเท่านั้น ...” (หน้า 47)

3.3 อ่านพระไตรปิฎกเพื่อสะสมความรู้ไปทีละน้อย เป็นการฝึกฝนภาคทฤษฎี หรือปริยัติ

“...หากเราใช้ความพยายามมากพอ ค่อย ๆ สะสมความรู้ความเข้าใจไปทีละเล็กละน้อย เราจะทำค่อย ๆ อ่านพระไตรปิฎกได้ดีขึ้น...พระธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งสามารถช่วยให้เรา เข้าใจความจริงของชีวิต ช่วยให้เราได้พบความสุขที่แท้จริงและบรรลุธรรมได้...” (หน้า 65)

3.4 การรักษาศีลเป็นการสะสมอินทรีย์บุญการรักษาศีล เป็นการฝึกฝนภาคปฏิบัติ ในรูปแบบทั่วไปเป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน กรอบศีล

“... ชาวพุทธส่วนใหญ่จะนึกถึงการทำทานด้วยการถวายสังฆทาน หรือบริจาคเงินเป็นหลัก และชาวพุทธอีกจำนวนหนึ่งนึกถึงการเจริญภาวนา แต่มีคนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะนึกถึง การทำบุญอีกแบบหนึ่งซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน โดยไม่ต้องใช้เงิน ทั้งยังสามารถทำได้ ทุกที่ทุกเวลาอีกด้วย บุญชนิดนี้คือการรักษาศีล....” (หน้า 77)

3.5 เข้มทิศสู่การบรรลุธรรม ไตรลักษณ์ สรรพสิ่งต้องเปลี่ยนแปลงคงสภาพเดิมได้ ได้ สอนให้เข้าใจสรรพสิ่งล้วนต้องเปลี่ยนแปลง คงสภาพเดิมไม่ได้ ไม่มีตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา จะบรรลุธรรมได้ต้องปล่อยวางไม่ยึดติด ธรรมเหมือนเรือข้ามฝั่ง เมื่อถึงฝั่งต้องทิ้งเรือ ถ้าไม่บรรลุ ธรรมต้องสร้างเรือสอนตัวเอง

“...การสั่งสมอินทรีย์เพื่อให้บรรลุธรรมเป็นเหมือนการเดินเรือไปสู่จุดหมายที่ต้องการ สิ่งที่เราขาดไม่ได้เลย คือ แผ่นที่และเข็มทิศ ซึ่งเป็นเครื่องบอกทางเรา การบรรลุธรรมก็เช่นกัน ...ต้อง อาศัยธรรมสองประการในการดำเนินชีวิต ให้เราได้ว่าเราควรจะทำ คิด ควรจะรู้สึกอย่างไรกับเรื่องราว ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ธรรมทั้งสองที่ว่าคือ อริยสัจ 4 และ ไตรลักษณ์...” (หน้า 120)

“...การที่เราจะบรรลุธรรมได้นั้น เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ฝังแน่นเข้าไปในใจว่า 1) ชีวิตนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ (ทุกข์) 2) ต้นเหตุของความทุกข์ก็คือ ตัณหา (สมุทัย) 3) ถ้าทำให้ ตัณหาหมดไปได้ เราก็คงจะไม่เกิดอีก (นิโรธ) 4) วิธีการทำให้ตัณหาหมดไปก็คือ ทำตามมรรค 8 (มรรค) ...” (หน้า 125)

3.6 อินทรีย์อ่อนต้องมีความยึดติด(ทัญญู) ต้องยึดติดกับคำสอนพระพุทธเจ้า (สัมมาทิฏฐิ) ทำตามความสอนของพระพุทธเจ้าให้มากที่สุด ต้องอยู่ตามกรอบพระไตรปิฎกและพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า

“...การให้ธรรมทั้งหลายประทับเข้าไปในผู้อ่านแบบฝังรากลึกนั้น คงต้องอาศัยความมุ่งมั่น ของผู้อ่าน ในการนำหลักธรรมต่าง ๆ ที่ผ่านตาไปพิจารณาต่อไปในชีวิตประจำวันให้บ่อยที่สุดเท่าที่ จะทำได้ เพราะยิ่งนำไปใช้บ่อยเท่าไร ธรรมทั้งหลายย่อมหยั่งลงในใจของเราได้ลึกมากเท่านั้น..” (หน้า 133)

“...สรรพสิ่งในโลกและจักรวาลทั้งหลายล้วนมีการแลกเปลี่ยนโปรตอน อิเล็กตรอน และนิวตรอนระหว่างกันและกันอยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญ...เป็นเพียงก้อนพลังงานประเภทหนึ่งเท่านั้น...ฉะนั้นสิ่งที่เราคิดว่าเป็นร่างกายของเรา เป็นตัวตนของเรานั้น ความจริงแล้วเป็นเพียงก้อนพลังงานที่มารวมตัวกัน และมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนย้าย สลับสับเปลี่ยนสถานะกับสิ่งอื่น ๆ อยู่ตลอดเวลา...สรรพสิ่งล้วนอนัตตา...” (หน้า 131)

ตารางที่ 1 การสังเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน จำแนกตาม กาย เวทนา จิต ธรรม

จากงานเขียนทางพระพุทธศาสนาเรื่อง “บรรลุธรรมได้ไม่ติดรูปแบบ”

ด้าน	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม
แนวคิด	-พิจารณา	-ความ	-อาการจิต	-เจริญภาวนาแบบวิปัสสนา สติปัฏฐาน 4
	ร่างกายไม่	รู้สึกสุข	จิตรับรู้เอง	ประกอบ กาย(ร่างกาย) เวทนา(ความรู้สึกสุข
	สวยงาม ศูนย์	ทุกข์	ตามความ	ทุกข์ เฉยๆ) จิต(อาการของจิต) ธรรม
	รวมความทุกข์	เฉยๆ	เป็นจริง	(สภาวะธรรมที่เกิด) ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่อง
	-บุญรักษาศีล			เจริญภาวนา มีอินทรีย์แก่กล้ายอมเข้าใจ -อ่านพระไตรปิฎกสะสมความรู้ไปที่ละน้อย
หลักการ	-เจริญสติโดยใช้	-ให้มี	-แนวฝึกจิตที่	-เจริญสติปัฏฐานทำได้หลายรูปแบบ ทำได้ทุกที่
	ฐาน 4 ฐาน กาย	ศรัทธา	เหมาะสม	ทุกเวลา เจริญสติไปพร้อมกับทุกกิจกรรม ใน
	(ร่างกาย) เวทนา	วิริยะ	ตามอาการ	ชีวิตประจำวันได้ ไม่ต้องอาศัยการนั่งสมาธิ หรือ
	(ความรู้สึกสุข	เจตนา	จิต พิสุจน์	เดินจงกรม
	ทุกข์ เฉยๆ)จิต	แรงกล้า	ด้วยตนเอง	-มรรค 8 ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อริยสัจ 4
	(อาการจิต)		เลือกสะสม	ไตรลักษณ์
	ธรรม		อินทรีย์ที่	-สะสมอินทรีย์ 5 ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ
	(สภาวะธรรม)		เหมาะสมกับ	สติ อินทรีย์แก่กล้ายอมเข้าใจคำสอนที่สำคัญ
	-ศรัทธาวิริยะ		ตัว	ของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง

วิธีการ	-อาศัยความเพียร ตั้งใจปฏิบัติ	-น้อมนอบ	-เลือกสะสมอินทรีย์ใน	-บรรลุลุทธิธรรมฝึกเจริญสมณะ วิปัสสนา หรือทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป
	-ผู้มีอินทรีย์แก่กล้า สะสมอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ	-สวดมนต์	วิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ทำ	-การบรรลุลุทธิธรรมไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติตามรูปแบบ คือ นั่งสมาธิเดินจงกรม เท่านั้น แต่สามารถเกิดโดยวิธีอื่นได้ การเจริญสติปัฏฐาน
	-ผู้มีความเพียร	ด้วยใจ	ทาน รักษา	มีหลายรูปแบบทำได้ทุกที่ทุกเวลา เจริญสติไป
	-ผู้มีความเพียร	-ต้องทุกข์	ศีล พังธรรม	พร้อมทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน พยายามให้
	-ผู้มีความเพียร	จึงบรรลุลุทธิธรรม	-การฝึกจิตที่เหมาะสมคือ	มากพอ
	-ผู้มีความเพียร		การพิสูจน์	-สิ่งที่ทำให้เกิดบรรลุลุทธิธรรม คือ พังธรรม เข้าใจ
	-ผู้มีความเพียร		ด้วยตนเอง	ธรรม แสดงธรรม ศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้า
	-ผู้มีความเพียร		-สอนให้	นำธรรมไปบรรยาย การสาธยายธรรม นำบท
	-ผู้มีความเพียร		พิจารณา	ธรรมท่องอ่านให้คนฟัง การตรีกตรองธรรม นำ
	-ผู้มีความเพียร			บทธรรมพิจารณา การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม
	-ผู้มีความเพียร			ฝึกสมาธิพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเข้าใจลึกซึ้ง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับสาระเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 พบว่า

ฐานกาย พบว่า การสะสมอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ การสะสมอินทรีย์ทุกที่ทุกเวลา แสดงเจตนาแรงกล้า ความเพียร มีสัมมาทิฐินำทางอาศัย ตั้งใจปฏิบัติผู้มีอินทรีย์แก่กล้าให้พิจารณาร่างกายไม่สวยงามศูนย์รวมความทุกข์ รักษาศีล เจริญสติโดยใช้ฐาน 4 ฐาน กาย (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์ เศษ ๆ) จิต(อาการจิต) ธรรม (สภาวะธรรม) บุญการรักษาศีล ใช้เวลายาวนานต่อเนื่องใช้ความพยายามของตนคนเดียว

ฐานเวทนา พบว่า ความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ ให้มีศรัทธา วิริยะ เจตนาแรงกล้าเลื่อมใสต้องทุกข์จึงบรรลุลุทธิธรรม ความอยากไม่ยอมอาจไม่ได้ส่งผลแต่สิ่งที่ส่งผลคือการกระทำ ทำเหตุให้ถูกต้อง

ฐานจิต พบว่า อาการจิต จิตรับรู้เองตามความเป็นจริง แนวฝึกจิตที่เหมาะสม ตามอาการจิต พิสูจน์ด้วยตนเอง เลือกสะสมอินทรีย์ที่เหมาะสมกับตัว เลือกสะสมอินทรีย์ในวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง ทำทาน รักษาศีล พังธรรม การฝึกจิตที่เหมาะสมคือ การพิสูจน์ด้วยตนเอง

ฐานธรรม พบว่า เจริญภาวนาแบบวิปัสสนาแนวทางสติปัฏฐาน 4 ประกอบ กาย (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ) จิต (อาการของจิต) ธรรม (สภาวะธรรมที่เกิด) ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องเจริญภาวนา อ่านพระไตรปิฎกสะสมความรู้ไปทีละน้อย เจริญสติปัฏฐานทำได้หลายรูปแบบ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา พร้อมกับทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันไม่ต้องอาศัยการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม มรรค 8 ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ สะสมอินทรีย์ 5 ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ อินทรีย์แก่กล้ายอมเข้าใจคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้า

อย่างลึกซึ้ง บรรลุลัทธิธรรมควรฝึกเจริญสมณะนำ วิปัสสนานำ บรรลุลัทธิธรรมไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติตามรูปแบบ คือ นั่งสมาธิเดินจงกรมเท่านั้น แต่สามารถเกิดโดยวิธีอื่นได้ การเจริญสติปัฏฐานมีหลายรูปแบบพยายามให้มากที่สุด สิ่งที่ทำให้เกิดบรรลุลัทธิธรรม คือ ฟังธรรม เข้าใจธรรม แสดงธรรม ศึกษาธรรม นำธรรมไปบรรยาย การสาธยายธรรม นำบทธรรมท่องอ่านให้คนฟัง การตรีกตรองธรรม นำบทธรรมพิจารณา การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม

ผู้ศึกษาเห็นว่า การอาศัยพระสูตรเรื่อง “มหาสติปัฏฐาน 4” นำทางไปโดยอาศัยเป็นเหมือน “แผนที่” หรือเข็มทิศ มีอยู่ในมือผู้ปฏิบัติธรรมให้เดินทางตามแนวทางพระสูตรมหาสติปัฏฐาน 4

บทสรุปจากงานเขียนทางพระพุทธศาสนาเรื่อง “บรรลุลัทธิธรรมไม่ได้ติดรูปแบบ”

1. **สาระจุดเน้น** เน้นครบทั้ง 4 ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม เน้นการเจริญสติโดยใช้ฐาน 4 ฐาน กาย (ร่างกาย) เวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์) จิต (อาการของจิต) ธรรม (สภาวะธรรม) ข้อค้นพบว่า การเจริญสติปัฏฐานทำได้หลายรูปแบบ ทำได้ทุกที่ทุกเวลา การเจริญสติไปกับทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ไม่ต้องอาศัยนั่งสมาธิ หรือ เดินจงกรม เท่านั้น ปฏิบัติตนตามมรรค 8 กับ อินทรีย์ 5 ในการสะสมบุญเพียรพยายามหนทางไปสู่การบรรลุลัทธิธรรมได้ หลายรูปแบบทำได้หลายทางเดิน

2. **องค์ความรู้** สะสมอินทรีย์ 5 ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ ปัญญา สมาธิ สติ แนวฝึกจิตที่เหมาะสมตามอาการและจิต คือการพิสูจน์ด้วยตนเอง เลือกสะสมอินทรีย์ที่เหมาะสมกับตัวเรา บรรลุลัทธิธรรมควรฝึกเจริญสมณะนำ วิปัสสนานำ หรือทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป วิธีการบรรลุลัทธิธรรมไม่ได้เกิดจากการปฏิบัติตามรูปแบบ คือ นั่งสมาธิเดินจงกรม เท่านั้น แต่สามารถเกิดโดยวิธีอื่นได้ การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีหลายรูปแบบทำได้ทุกที่ทุกเวลา เจริญสติไปพร้อมทุกกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

3. **กลวิธีเขียน** ความสามารถของผู้เขียนที่อธิบายความเรื่องมหาสติปัฏฐาน ได้อย่างเห็นภาพ อาศัยหลักการต่าง ๆ อ้างพระไตรปิฎกแล้ว ถ่ายทอดเป็นความรู้ไปสู่กระบวนการคิดแบบใหม่ นำเสนอการปฏิบัติธรรม การบรรลุลัทธิธรรมในวิธีการอื่น ๆ ที่ไม่ใช่การเจริญภาวนาตามรูปแบบ ความตลกขบขันทางองค์ความรู้ของผู้เขียนที่กำหนดได้อย่างชัดเจน แยกให้เห็นประเด็นต่าง ๆ มีความร่วมสมัยปัจจุบัน

การอภิปรายผลการวิจัย

1. จากข้อค้นพบด้านแนวคิด พบว่า การบรรลุลุธรรมเป็นได้ทั้งในรูปแบบและไม่ใช้รูปแบบ การภาวนารูปแบบสมถะภาวนาและแบบวิปัสสนาภาวนา เป็นการสั่งสมอินทรีย์ด้านสมาธิและสติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระราชปรีดิโกวิ (2560, น. 1-20) กรรณฐานในพระพุทธศาสนา 2 อย่าง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป้าหมายเดียวกันเพื่อให้จิตมีสมาธิเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง โดยการประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติ ในสำนักต่าง ๆ มีความหลากหลายวิธีการปฏิบัติ การปฏิบัติที่หลากหลายเพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือ ชันธ 5 (นามรูป รูปนาม) ว่า มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์สินี จันทร์วิภาติล (2558, น. 71-94) เป้าหมายสูงสุดแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยการบูรณาการกระบวนการธรรมเพื่อให้เข้าใจระบบการพัฒนาด้านไปสู่วิธีการปรับปรุงกระบวนการพัฒนาด้านใช้พัฒนารูปแบบชีวิตประจำวันเกิดความเข้าใจหลักและวิธีการประยุกต์ระบบและนำตรวจสอบความถูกต้องและความก้าวหน้า *อธิบายความว่า แนวคิดเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นไปได้ทั้งในรูปแบบและไม่ใช้รูปแบบ*

2. จากข้อค้นพบด้านหลักการ พบว่า การสะสมอินทรีย์ให้แก่ง่ายย่อมเกิดความเข้าใจคำสอนที่สำคัญของพระพุทธเจ้าอย่างลึกซึ้ง ฐานจิตสะสมอินทรีย์ หากเคยสะสมมาแนวใด จิตน้อมไปบรรลุลุธรรมได้ง่าย ผูกแนวทางที่ถูกจริต เลือกสะสมอินทรีย์ในวิธีการที่เหมาะสมกับตนเองและฝึกสมาธิภาวนาทาง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญชญา วิจิตรขจร (2560, น. 133-143) ว่าวิธีการปรับอินทรีย์จะเพิ่มกำลัง ขณิกสมาธิให้แข็งแรง การปฏิบัติอย่างเข้มข้นและการอธิษฐานเข้าสมาบัติเพื่อจะได้ค้นพบสภาวะธรรมของตนเองทำให้มีความก้าวหน้าการปฏิบัติ การปรับอินทรีย์คือการปรับสภาวะธรรม *อธิบายความว่า หลักการฝึกฝนโดยอาศัยฐานภวนาทาง*

3. จากข้อค้นพบด้านวิธีการ พบว่า วิธีการสติปัฏฐาน 4 ทำได้หลายรูปแบบ สิ่งที่ทำให้เกิดการบรรลุลุธรรม ได้แก่ การฟังธรรม การแสดงธรรม การสาธยายธรรม การตรีกตรองธรรม การนั่งสมาธิพิจารณาธรรม การฝึกเพื่อบรรลุลุธรรมเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌอนัย พวงมะลิ (2561, น. 1588-1604) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แนวทางปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันสิ่งที่เกิดหรือปรากฏโดยลักษณะเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต คือ หลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมเกิดขณะกระบวนการปฏิบัติ หลักธรรมที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ ต้องรู้และเข้าใจลักษณะคุณสมบัติถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏ เข้าใจกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจปัจจัยเหตุดับตลอดจนทำการดับ *อธิบายความว่า*

วิธีการปฏิบัติขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติค้นพบ ทำให้หลายรูปแบบและต้องเลือกวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง เป็นเรื่องเฉพาะตน

ข้อเสนอแนะ

1. เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ศึกษาเป็นงานวิชาการเปรียบเหมือนความสัมพันธ์ภาพของสาระที่สำคัญจากการได้อ่านหนังสือเรียงร้อยเชื่อมโยงกันให้เรื่องอธิบายความที่เกี่ยวข้องและเป็นร่วมสมัย อธิบายความภาษาธรรมที่ปรากฏในหนังสือสะท้อนแนวทางปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมไม่ติดรูปแบบ ความหลากหลายของแนวทางปฏิบัติเรื่องมหาสติปัฏฐาน โดยเฉพาะไม่ติดรูปแบบต้องทำความเข้าใจ ควรประยุกต์แนวทางปฏิบัติเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ก่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

2. ความตกลึกทางความคิดขององค์ความรู้งานเขียนของผู้เขียนตามลักษณะแนว นักเขียนค้นคิดเป็นลักษณะงานเขียนที่ผู้เขียนได้ค้นคิดศึกษาเรื่องสติปัฏฐาน อธิบายความด้วยความร่วมสมัยปัจจุบัน ที่สำคัญการอ้างอิงพระไตรปิฎกในงานเขียนด้วย ถ้าวางงานเขียนเหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันเป็นอย่างยิ่ง ควรสร้างการตกลึกทางแนวคิด หลักการ และวิธีการ เป็นของตัวเองเพื่อความเข้าใจลึกซึ้ง

3. ความชัดเจนขององค์ความรู้ที่เกิดจากการตกลึกของผู้เขียนเองที่ปรากฏในหนังสือเรื่องนี้แสดงความชัดเจนประเด็นต่าง ๆ ในการอธิบายความแนวทางปฏิบัติ หรือหากผู้อ่านยังไม่กระจ่างหรือยังขัดแย้งกับความคิดเห็นของเดิมตน ควรทำความเข้าใจเรื่องมหาสติปัฏฐาน โดยการแขวนคำถามไว้หรือตั้งเป็นสมมติฐานความคิดไว้ไม่ควรไปตัดสินความถูกหรือผิด จะทำให้การอ่านงานเขียนทางพระพุทธศาสนามีความสนุกสนานเป็นประโยชน์ในความร่วมสมัยนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันตนเองหรือความสร้างสรรค์ในการปฏิบัติไม่ได้ติดกรอบทางพิธีกรรมมากทำให้ไม่เข้าถึงแก่นแท้

4. ประเด็นโจทย์งานวิจัยต่อไป ควรศึกษาเกี่ยวกับ แนวคิด หลักการ วิธีการ ผลการปฏิบัติเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 ตามรูปแบบของพระสงฆ์ เปรียบเทียบกับฆราวาส มีความสัมพันธ์กันอย่างไร มีความเหมือน ความต่างกันอย่างไร ซึ่งยังไม่มีการวิจัยอธิบายความลักษณะดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

กานต์สินี จันทรวิภาติถก. (2558, กันยายน-ธันวาคม). ระบบการพัฒนาดนในชีวิตประจำวันเพื่อส่งเสริมการบรรลุเป้าหมายสูงสุดตามแนวทางพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 22(2), 71-94.

- ณอภัย พวงมะลิ และคณะ. (2561, มกราคม-เมษายน). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal, Silpakorn University, e-Journal ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 11(1), 1588-1604.
- ณัฐพชรธรรม ธนันทเมธากรณ์. (2556). *บรรลุธรรมได้ไม่ติดรูปแบบ*. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- บุญญา วิวิชจร. (2560, กันยายน-ธันวาคม). การพัฒนาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนัก ปฏิบัติธรรมต้นแบบตามแนวสติปัฏฐานสูตร. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 5(3), 133-143.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์ .
- พระมหาชิต ฐานชิต และ พระครูพิพิธวรกิจจานุการ. (2561, กรกฎาคม-กันยายน). การปฏิบัติ และการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. *วารสาร สันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 6(3), 1201-1211.
- พระราชปรีดีทิพย์. (2560, กรกฎาคม-กันยายน). กรรมฐานในพระพุทธศาสนาบทเรียนจากมหาสติ ปิฏฐานสูตรและค่านิยมในสังคมไทย. *วารสารมหาจุฬาวិชาการ มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย*. 4(2), 1-20.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า สิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). การเปรียบเทียบรูปแบบและวิถีการปฏิบัติ ภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ. *วารสารวิจัยสังคม สถาบันวิจัย จุฬาลงกรณ มหาวิทยาลัย*. 40(2), 133-154
- สร้อยญา โชติรัตน์. (2561). *การสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4*. รายงานผลการวิจัย ฉบับสมบูรณ์. สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร. มหาวิทยาลัยแม่โจ้. เชียงใหม่

สร้อยญา โชติรัตน์. (2562).การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 จากงานเขียนทางพระพุทธศาสนา เรื่อง“ภาวนา เริ่มต้น ณ กม.๐”. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติ “พหุวิทยาการแห่ง ภาษา วรรณกรรม และคติชนวิทยา : วิถีไทย วิถีอาเซียน” ครั้งที่ 1. ประจำปี 2562. (น.219-232) วันที่ 20 ธันวาคม 2562. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง .

