

ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

A Study of The Knowledge and The Understanding in the Four Mahāsatiṭṭhāna Meditation Practice of Foreign Practitioners

อัญชลี จตุรานอน

Anchalee Chaturanon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chiang Mai Campus

บทคัดย่อ

งานวิจัยหัวข้อ “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” มีวัตถุประสงค์คือ (1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และ (3) เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม มีประโยชน์คือร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมการปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ โดยเริ่มจากการกราบสติปัฏฐาน จากนั้นจึงเดินจงกรม สลับกับการนั่งสมาธิกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นอกจากนี้ยังให้กำหนดอิริยาบถย่อยระหว่างวัน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ในที่สุด

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในระดับดี ผลการประเมินของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจ

ในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4; ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

Abstract

The thesis entitled ‘A Study of The Knowledge and The Understanding in the Four Mahāsatiṭṭhāna Meditation Practice of Foreign Practitioners’ consists of 3 objectives as: 1) to study of the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness as found in the Theravada Buddhist scripture, 2) to investigate the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness in Wat Rampoeng (Tapotaram), the International Insight Meditation Center and 3) to explore the knowledge and the understanding of practicing the Insight Meditation in line with the Four Foundation of Mindfulness of foreign practitioners. The research has been conducted from the documentary and field research methods. The field data were collected by interviews and participant observations.

The result of the research can be concluded that Vipassanābhāvanā or insight development based on the Satipaṭṭhāna the Four Foundations of Mindfulness is regarded as the path to purification of one’s mind and focus on the insight knowledge of body, feeling, mind and contemplation of mind-objects to be fully understood. The practitioners will get physically strong, mentally relaxed and the highest benefit is to achieve the ultimate goal; Nibbāna.

Wat Rampoeng (Tapotaram) provides the Insight Meditation in line with the Four Foundations of mindfulness by contemplating “rising-falling to practitioners based on the Theravada Tipiṭaka. The practical method is begun by the Abhivāda Stipaṭṭhāna or to bow to the ground with mindfulness followed by the Caṅkama or walking meditation and followed by the sitting meditation. For the sake of wisdom development and able to understand the causality

and conditionality.

The foreign practitioners have known and understood the principle of the Four Foundations of Mindfulness at the satisfactory level. The results show that the samples are intended to practices, respect for the temple's rules and practice accordingly as they have trained.

Keyword: Four Mahāsatipaṭṭhāna; Foreign Practitioners

บทนำ

ยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งการพัฒนาและการแข่งขันนี้ ทุกคนในทุกประเทศ ล้วนแล้วแต่ต้องเร่งพัฒนาตนเอง พัฒนาธุรกิจ และพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศชาติให้ เติบโตและแข็งแกร่งอย่างรวดเร็วที่สุด เกิดผลที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม และปัญหาระหว่าง ประเทศในด้านต่างๆ

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนด รู้กาย เวทนา จิตและธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อย ออกไปอีกหลายหมวด (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 811) มีวัตถุประสงค์สำคัญใน การปฏิบัติ คือ ความดับทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546: 891)

เนื่องจากความทุกข์และกิเลสเป็นของสากล ไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ หรือชนชั้นใดๆ คำสอนเพื่อการพัฒนาจิตใจและการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจึงมีหลักเป็นสากลเช่นกัน เปิดโอกาสให้คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาสามารถศึกษาและปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตามด้วยพื้นฐาน ทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความศรัทธา และภาษาที่แตกต่างกันของชาวต่างชาติ และชนชาติ ที่เป็นประเทศที่นับถือพุทธศาสนาเป็นหลัก การเข้ามาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของชาวต่างชาติ อาจเกิดความเข้าใจในการปฏิบัติแตกต่างกับคน ไทยซึ่งได้รับการปลูกฝังเรื่องความเชื่อ ความศรัทธา และพิธีกรรมทางศาสนามาตั้งแต่เด็ก

งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาถึงความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปัฏฐาน 4 ของชาวต่างชาติ โดยเลือกศึกษาวิจัยจากชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนัก ปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเล็งเห็นว่าหากผู้

ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไม่ถูกต้อง และนำไปเผยแพร่ต่อ อันจะเป็นการสร้าง ความเข้าใจผิด หรือปิดโอกาสในการสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของชาวต่างชาติท่านอื่นๆ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)
3. เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีทั้งการวิจัยเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเริ่มจากการศึกษาเนื้อหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จากนั้นจึงสร้างเครื่องมือเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม คือแบบสัมภาษณ์ (Interview Schedule) และแบบสังเกต (Observation Schedule) และดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการประสานงานกับสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ โดยจะทำการสัมภาษณ์ครั้งเดียว เก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 เดือน และเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เป็นเวลา 10 วัน และบันทึกผลในแบบสังเกต

เมื่อได้ข้อมูลภาคสนามแล้ว ก็สร้างชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจจากแบบสัมภาษณ์ และทำการประเมินเพื่อหาค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ จากนั้นจึงนำผลคะแนนมาสรุปและวิเคราะห์พร้อมกับคำตอบจากแบบสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

สรุปผลการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาวะ

ต่างๆตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น 4 หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกกาย) เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกเวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกจิต) และ ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกธรรม) มีรายละเอียดในแต่ละหมวดดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม แบ่งเป็น 6 หมวดย่อย คือ (1) หมวดอานาปานะ (2) หมวดอิริยาบถ (3) หมวดสัมปชัญญะ (4) หมวดปฏิกุลมนสิการ (5) หมวดมนสิการธาตุ และ (6) หมวดนวลวิถิกะ

เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หดหู่ ฟุ้งซ่านหรือไม่ พิจารณาทุกอย่างอาการที่เกิดขึ้นกับจิต และพิจารณาเหตุเกิด และเหตุดับของอาการของจิตนั้น

ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณารูปธรรมและนามธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา ธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น 5 หมวดย่อย คือ (1) หมวดนิรวณ (2) หมวดขันธ (3) หมวดอายตนะ (4) หมวดโพชฌงค์ และ (5) หมวดสังขะ

การพิจารณาทั้ง 4 หมวดนี้มีหลักการเดียวกันคือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ในที่สุด

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในกายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือ ผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และประโยชน์ในกายภาคหน้าคือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 2 อยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อัจฉินสีโล) เจ้าอาวาส มีการอบรมการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน คือการกำหนดการเคลื่อนไหวทุกอาการในการกราบพระรัตนตรัย 3 ครั้ง จากนั้นจึงเริ่มเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิตามเวลาที่กำหนด การเดินจงกรม คือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด เริ่มจากการกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ส่วนการนั่งสมาธิคือการกำหนดอาการพอง - ยุบของท้องเป็นเครื่องระลึก ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเพิ่มระยะเวลาการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะตามความเป็นจริงให้ละเอียดยิ่งขึ้น

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิแล้ว วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้เน้นสอนในเรื่องการกำหนดอริยาบถย่อยและการกำหนดรู้อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจด้วย เพื่อสานต่อการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดสายทั้งวัน เพิ่มกำลังสติปัญญาให้แก่กล้า

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และนำข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวมจากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดร้อยละ 74 ของคะแนนเต็ม โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวนร้อยละ 61 มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีเป็นจำนวนร้อยละ 4 มีความรู้และความเข้าใจ

ในระดับปานกลางเป็นจำนวนร้อยละ 16 และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยเป็นจำนวนร้อยละ 19

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 71 โดยมีผู้กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ 54 มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก จำนวนร้อยละ 32 มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และจำนวนร้อยละ 14 มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย

อภิปรายผลการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) นั้น สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์

การประเมินความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจากการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับผลบันทึกที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กล่าวคือจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละรูปแบบได้ตรงตามที่ได้รับการอบรมมา รวมถึงปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของทางวัดและให้ความเคารพพระวิปัสสนาจารย์เป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ดี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) สามารถให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเพิ่มเติมในชุดคำถามที่มีผลการวิจัยสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในเกณฑ์น้อย ด้วยการให้ความรู้เพิ่มเติมในหัวข้อเหล่านี้ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติได้ในหลายโอกาส เช่น (1) การให้อวาทหลังพิธีรับพระกรรมฐาน (2) ในระหว่างการสอบอารมณ์ หรือ (3) การแจกเอกสารรายละเอียดหลังจบการฝึกอบรม เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

การเลือกวิธีการเก็บข้อมูล - ผู้วิจัยสามารถเลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้มากกว่า 1 วิธี โดยอาจจะใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หรือการสำรวจเป็นหลักในการประเมินผลการวิจัย และใช้ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นข้อมูลเสริม

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง - ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล - หากผู้ทำวิจัยมีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและไม่สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ได้ ก็ควรเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสำรวจ และใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมควบคู่ไปด้วย

บรรณานุกรม

- กองงานเลขานุการ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม). (2556). **สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ 2 วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)**. พิมพ์ครั้งที่ 6. เชียงใหม่: คณะลูกศิษย์. (2555). **ทางสายเอก**. เชียงใหม่: ช้างเผือก.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ. (2553). **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันต์.
- พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. (2544). **การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อัจฉินสีโล). (2556). **สรรพธรรม 2**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์.
- พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อัจฉินสีโล). (2556). **สรรพธรรม 3**. พิมพ์ครั้งที่ 1. เชียงใหม่: ฌัฐพลการพิมพ์.
- พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). (2548). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4**. พิมพ์ครั้งที่ 10. เชียงใหม่: ดาราวัลย์การพิมพ์.
- พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ). (2548). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 46. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคล). (2548). **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4**. พิมพ์ครั้งที่ 10. เชียงใหม่: ดาราวัลย์การพิมพ์.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง. **เปิดประตูสู่นิพพาน**. เชียงใหม่: ดาราวัลย์การพิมพ์.
- แม่ชีระวีวรรณ ฌมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). (2551). **การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. (2549). การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Doungkamon Tongkanaraksa. (2010). **SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND**. Master of Art (Buddhist Studies). Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

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