



การศึกษาวิปัสสนาญาณตามมหาลัทธิสติปัฏฐานสูตร เพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ

VIPASSANAYANA STUDY BASED ON THE MAHA SATIPATTHANA SUTA TO DEVELOP ACADEMIC WORK

อภิรักษ์ จันตะนี

Aphinant Chantane

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nongkhai campus

E-mail: Aphinant2021@gmail.com

Received August 1, 2022; Revised January 11, 2023; Accepted April 29, 2023

บทคัดย่อ

จากการวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมคำสอนและขั้นตอนการปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามลัทธิสติปัฏฐานสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลงานทางวิชาการ และเพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาผลงานวิชาการโดยการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามลัทธิสติปัฏฐานสี่ ซึ่งเน้นศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาญาณ 16 ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และเกณฑ์มาตรฐานของ ก.พ.อ. พ.ศ. 2564

ผลการวิจัย พบว่า ศีล สมาธิและปัญญา เป็นปัจจัยเบื้องต้นที่จะทำให้อาจารย์นำไปสู่การพัฒนาผลงานวิชาการได้ผลสำเร็จ กล่าวคือ ศีล เป็นการปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามหลักจลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรีย์สังวร การทำให้มีสติสัมปชัญญะและสันโดษ ทั้งนี้เพื่อลดโลภะ โทสะ โทหะ ซึ่งสอดคล้องกับ (มรรค 3 ใน 8) กล่าวคือ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะสำหรับสมาธิเป็นการทำจิตให้สงบ อบรมจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การปฏิบัติสมถ กรรมฐานของผู้ทำสมาธิให้ได้ในขั้น “ปฐมฌาน” ซึ่งสอดคล้องกับ (มรรค 3 ใน 8) สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และปฏิบัติต่อด้วยอริยศีลชั้นจันได้บรรลุฌาน 4 และปัญญาเป็นผลมาจากการอบรมตนเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งสอดคล้องกับ (มรรค 2 ใน 8) สัมมาสังกัปปะ สัมมาทิฐิ โดยบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา 8 คือเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังนั้น พัฒนาผลงานทางวิชาการ ได้แก่ การทำวิจัย การเขียนเอกสารตำราหรือหนังสือและการเขียนบทความวิชาการ ก็จะทำให้สามารถเสนอขอเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการต่อไป

คำสำคัญ: วิปัสสนาญาณ, สติปัฏฐาน, ผลงานทางวิชาการ

Abstract

The objectives of this research were 1) to study and analyze the doctrines and the steps to follow the teachings of the Lord Buddha regarding the practice of Vipassana according to the Satipatthana Sutra in relation to the development of academic works



and 2) to propose a model for developing academic works by practicing introspection according to the four Satipatthana Sutra which focuses on studying documents about the teachings about the practice of Vipassana 16 according to the Maha Satipatthana Sutta and standard criteria of the Civil Service Commission B.E. 2564.

The results of the research revealed that precepts, concentration and wisdom are the preliminary factor that will lead the instructors to develop academic works successfully. That is, precepts are the practice of correctness according to the principles of virtuous precepts, middle precepts, and great precepts, as well as practicing in the organic principle, sobriety and solitude to reduce greed, hatred and anger, which are in line with the 3) of the Eightfold Paths), namely, right speech and right action, right livelihood for meditation is to calm the mind. Training the mind to be stable as concentration including the practice of concentration, meditation of a meditator at the "First Jhana" level, which corresponds to the 3) of the Eightfold Path), right mindfulness, right meditation, and practices with noble precepts until attain the Four Jhana. Wisdom is the result of self-training to achieve wisdom clearly which corresponds to the (2fold path in 8) right thought and right view by practicing Vipassana meditation of the person who has meditated until attaining Vija 8, i.e. becoming an Arahant in the end. In conclusion, develop academic works, including conducting research, writing documents, textbooks or books, and writing academic articles will be able to propose to apply for further academic positions.

Keyword: Vipassanayana, Satipatthana, Academic work

บทนำ

การพัฒนาทางด้านเทคโนโลยียุคดิจิทัลเป็นผลทำให้การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของมนุษย์มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดจากโรคโควิด-19 จนทำให้การพัฒนาทางวิทยาศาสตร์หรือการผลิตยารักษาโรคไม่ทันกับโรคโควิดที่มีเปลี่ยนแปลงหรือกลายพันธุ์อย่างรวดเร็วจนยากที่จะพัฒนาตัวยามาบำบัดรักษาให้หายขาดได้ สำหรับพัฒนาผลงานทางวิชาการในแวดวงการศึกษาไทยจะมีลักษณะทำนองเดียวกัน กล่าวคือ การพัฒนาผลงานทางวิชาการ เช่น การพัฒนาเอกสาร ตำราและการทำวิจัยของอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและอาจารย์ประจำหลักสูตรเพื่อใช้สอนนิสิตนักศึกษาให้ได้รับความรู้และประสบการณ์อย่างแท้จริงทั้งนี้ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552 ได้เริ่มใช้มาเป็นเวลา 10 กว่าปี และกฎกระทรวง อว. พ. ศ. 2565 (ประกาศในราชกิจจานุเบกษา 31 มีนาคม 2565) ทำให้สถาบันอุดมศึกษาที่สอนทุกรายวิชาจะต้องเน้น “ผลลัพธ์การเรียนรู้” เป็นสำคัญ ดังนั้นการจัดทำเอกสาร(แบบที่ 1 แบบที่ 2) ตำราและการทำวิจัย ล้วนแต่มีความสำคัญทั้งสิ้นซึ่งทำให้อาจารย์ส่วนใหญ่เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ความหวาดกลัว จิตใจเศร้าหมองและเป็นทุกข์กับผู้ที่ไม่มีจิตใจเข้มแข็งเพียงพอที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว ถ้าหากอาจารย์ผู้สอนรายวิชาที่จำเป็นต้องพัฒนาเอกสาร ตำรา



และการทำวิจัย ได้นำวิธีการ “วิปัสสนาญาณตามมหาหลักสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ” แม้ว่าจะไม่มีตัวอย่างให้เห็นถึงวิธีการนำวิปัสสนาญาณมาใช้ในการพัฒนาผลงานทางวิชาการ จนประสบความสำเร็จก็ตามแต่ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรจึงเชื่อว่าจะทำให้เกิดทักษะสามารถปรับตัวรู้เท่าทันกับความก้าวหน้าการศึกษาและเป็นเครื่องมือที่ได้พัฒนามนุษย์ (วิเชียร ไชยบัง, 2554) คุณภาพของคนย่อมปฏิสนธิจากระบบการศึกษาที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้มนุษย์สามารถพัฒนาประเทศได้อย่างเหมาะสม แต่ผลจากการจัดการศึกษายังไม่เป็นที่น่าพอใจ ซึ่งเป็นสิ่งแสดงให้เห็นว่าเงินเพียงอย่างเดียวไม่สามารถยกระดับผลการจัดการศึกษาได้ในศตวรรษที่ 21 โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัด ถ้าพระผาคอกอำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย (สาขาวัดอัมพวัน) โดยมีพระครูสุขุมสีลานุกิจ (พระอาจารย์ทองสุขฐิตสีโล) เป็นผู้อำนวยการฝึกได้ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อร์มจตุตถธัมโม) ที่วัดอัมพวันและเป็นพระอาจารย์สอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลา 14 พรรษา จนมีความเข้าใจและมีปณิธานอันแน่วแน่ที่จะเผยแผ่วิชาในมาตุภูมิจึงได้ออกมาแสวงหาสถานที่เพื่อฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและได้มาพบวัดถ้า พระผาคอกเป็นสถานที่ที่เหมาะสมยิ่งนักด้วยไม่ไกลจากย่านชุมชนมากแต่ก็มีความสงบและร่มรื่นด้วยต้นไม้อากาศเย็นสบายตลอดปีเหมาะแก่การศึกษาและปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งเป็นเวลา 20 ปี ที่ท่านได้พัฒนา มีพุทธศาสนิกชนได้เข้ามาศึกษาอย่างไม่ขาดสายและนับวันจำนวนคนที่เข้ามาศึกษาก็มากขึ้นตามกาลเวลา

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ เป็นการพัฒนาศักยภาพที่ได้จากปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ให้สามารถนำมาเพื่อเป็นหลักในการพัฒนาผลงานทางวิชาการและนำไปใช้ในการเรียนการสอนให้เกิดประโยชน์แก่นิสิตนักศึกษาที่เรียนรายวิชาต่าง ๆ ในหลักสูตร ตลอดจนการพัฒนาความก้าวหน้าเพื่อขอเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับหลักสูตร/สาขาวิชานั้น ๆ ซึ่งเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้เรียนในหลักสูตรหรือผู้ที่กำลังเลือกหลักสูตรที่ดีมีมาตรฐานในการตัดสินใจเข้าศึกษาเพื่อสร้างอนาคตให้มีความมั่นคงและยั่งยืนตลอดไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลักสติปัฏฐานสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลงานทางวิชาการ
2. เพื่อศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติตามวิปัสสนาญาณตามหลักสติปัฏฐานสูตรเพื่อส่งผลการพัฒนาผลงานทางวิชาการของอาจารย์ผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาไทย
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาผลงานวิชาการโดยการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลักสติปัฏฐานสี่ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นแนวในการพัฒนาผลงานวิชาการให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การทบทวนวรรณกรรม

ด้วยสติปัฏฐาน เป็นธรรมในที่ตั้งแห่งสติตามอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนวิปัสสนาญาณ เป็นการเห็นแจ้งถึงความรู้และเกิดปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่เห็นแจ้งอย่างพิเศษที่สมบูรณ์ของปัญญา



โดยวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นาม-รูป ปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกชนญาณ ซึ่งหมายถึง ปัญญารู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่มีขั้นตอนการศึกษาเอกสาร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนี้

การฝึกสติใช้สติ เพื่อให้มีสติเป็นฐาน มีสมาธิ (ตั้งมั่น) ที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ ซึ่งเมื่อเกิดสมาธิขึ้นแล้วย่อมยังให้เกิดจิตตั้งมั่นอันคือสัมมาสมาธิร่วมด้วยโดยธรรมหรือธรรมชาติ แล้วนำทั้งสัมมาสติและสัมมาสมาธินั้นไปดำเนินการพิจารณาในธรรมคือเจริญวิปัสสนาญาณ ธรรมที่แสดงในอัมมานุปัสสนา หรือธรรมอื่นใดก็ได้ตามจริต สติ ปัญญา มิได้จำกัดที่เป็นธรรมานุปัสสนา โดยสติปัฏฐาน 4 ตามกิจกรรมอานาปานสติ และโพชฌงค์ 7 เชื่อมโยงและสัมพันธ์กัน (พระคันธสารา ภิกขุ, 2541) ดังนี้

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก
- 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งภายใน และภายนอก
- 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก
- 4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้ง ณ ภายใน และ ณ ภายนอก

สำหรับวิปัสสนาญาณ 16 หรือ โสฬสญาณเป็นความหยั่งรู้ ในที่นี้หมายถึงญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาญาณตามลำดับ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ซึ่งอาจารย์ที่สามารถพัฒนาผลงานทางวิชาการได้ดีอย่างน้อยจะต้องปฏิบัติได้ตามญาณ 1 ถึงญาณ 3 เช่น 1) นามรูปปริจเฉทญาณ เรียกว่า สังขารปริจเฉทบ้าง นามรูปวัญฐานบ้าง เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความแยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรมที่ละอารมณ์โดยสภาพความเป็นอนัตตา 2) นามรูปปัจจยปริคคหญาณ เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความเป็นปัจจยของนามธรรมและรูปธรรม คือ รู้ชัดว่านามรูปแต่ละอย่างมีปัจจยเป็นเหตุให้เกิดถึงญาณที่กำหนดปัจจยของนามรูป 3) สัมมสนญาณ เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อของนามธรรมรูปธรรมอย่างรวดเร็ว ทำให้เห็นโทษของการเกิดดับได้ไม่ชัดเจน เป็นญาณที่พิจารณาหรือตรวจตรา (นามรูปตามแนวไตรลักษณ์) เมื่อพิจารณาด้วยสัมมสนญาณไปจนญาณแก่กล้าขึ้น เริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นความแปรปรวนปัจจุบันธรรมนี้ก็มีขึ้น ดังนั้นการพัฒนาผลงานทางวิชาการซึ่งมีทั้งการเขียนเอกสารประกอบการสอน ตำราและการทำวิจัยเพื่อให้อาจารย์ใช้สอนและนิสิตนักศึกษาใช้ประกอบการเรียนรายวิชาในหลักสูตร/สาขาวิชาระดับอุดมศึกษา (คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา, 2564)

1) เอกสาร หมายถึง เอกสารแบบที่ 1 หรือเอกสารแบบที่ 2 ที่เรียบเรียงขึ้นเพื่อประกอบการสอนรายวิชาในหลักสูตร/สาขาวิชาระดับอุดมศึกษา

เอกสารแบบที่ 1 เป็นผลงานทางวิชาการที่เป็นเอกสารที่ใช้ประกอบในการประเมินผลการสอนวิชาใดวิชาหนึ่ง ตามหลักสูตรของสถาบันอุดมศึกษาที่สะท้อนให้เห็นเนื้อหาวิชาและวิธีการสอนอย่างเป็นระบบจัดเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้สอนในการใช้ประกอบการสอน (ใช้สำหรับอาจารย์ที่ขอเข้าสู่ตำแหน่งระดับผู้ช่วยศาสตราจารย์)

เอกสารแบบที่ 2 เป็นผลงานทางวิชาการที่ใช้สอนวิชาใดวิชาหนึ่งตามหลักสูตรของสถาบันอุดมศึกษาที่สะท้อนให้เห็นเนื้อหาวิชาที่สอนและวิธีการสอนอย่างเป็นระบบ จัดเป็นเครื่องมือที่สำคัญของผู้เรียนที่นำไปศึกษาด้วยตนเองหรือเพิ่มเติมขึ้นจากการเรียนในวิชานั้น ๆ (ใช้สำหรับอาจารย์ที่ขอเข้าสู่ตำแหน่งระดับรองศาสตราจารย์)



2) ตำรา หมายถึง งานวิชาการที่ใช้สำหรับการเรียนการสอนทั้งวิชา หรือเป็นส่วนหนึ่งของวิชา ซึ่งเกิดจากการนำข้อค้นพบจากทฤษฎี จากงานวิจัยของผู้ขอหรือความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าวิเคราะห์ สังเคราะห์ รวบรวมและเรียบเรียง โดยมีมีโนทัศน์ที่ผู้เขียนกำหนดให้เป็นแกนกลาง ซึ่งสัมพันธ์กับมีโนทัศน์ย่อยอื่นอย่างเป็นระบบ มีเอกภาพสัมพันธ์ภาพ และสารัตถภาพตามหลักการเขียนที่ดี ใช้ภาษาที่เป็นมาตรฐานทางวิชาการ และให้ความรู้ใหม่ อันเป็นความรู้สำคัญที่มีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อวงการวิชาการนั้น ๆ เนื้อหาสาระของตำราต้องมีความทันสมัยเมื่อพิจารณาถึงวันที่ผู้ขอยื่นเสนอขอตำแหน่งทางวิชาการ ทั้งนี้ ผู้ขอตำแหน่งจะต้องระบุวิชาที่เกี่ยวข้องในหลักสูตรที่ใช้ตำราเล่มที่เสนอขอตำแหน่งทางวิชาการด้วย (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์)

โดยผลงานทางวิชาการที่เป็น “ตำรา” นี้ อาจได้รับการพัฒนาขึ้นจากเอกสารคำสอนจนถึงระดับที่มีความสมบูรณ์ที่สุด ซึ่งผู้อ่านอาจเป็นบุคคลอื่นที่มีใช้ผู้เรียนในวิชานั้น แต่สามารถอ่านและทำความเข้าใจในสาระของตำรานั้นด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องเข้าศึกษาในวิชานั้น หากผลงานทางวิชาการที่เคยเสนอเป็นเอกสารประกอบการสอนหรือเอกสารคำสอน (สำหรับขอ ผู้ช่วยศาสตราจารย์หรือ รองศาสตราจารย์) ไปแล้วจะนำมาเสนอเป็นตำราไม่ได้ เว้นแต่จะมีการพัฒนาจนเห็นได้ชัดว่าเป็นตำรา

3) หนังสือ หมายถึง งานวิชาการที่เกิดจากการค้นคว้าศึกษาความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างรอบด้านและลึกซึ้ง มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์และเรียบเรียงอย่างเป็นระบบ ประกอบด้วยมีโนทัศน์หลักที่เป็นแกนกลางและมีมีโนทัศน์ย่อยที่สัมพันธ์กัน มีความละเอียดลึกซึ้ง ใช้ภาษาที่เป็นมาตรฐานทางวิชาการ และไม่จำเป็นต้องนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอนในวิชาใดวิชาหนึ่ง

4) ผลงานวิจัย ผลงานวิชาการที่เป็นงานศึกษาหรืองานค้นคว้าอย่างมีระบบ ด้วยวิธีวิทยาการวิจัยที่เป็นที่ยอมรับในสาขาวิชานั้น ๆ และมีที่มาและวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เพื่อให้ได้มาซึ่ง ข้อมูลคำตอบหรือข้อสรุปรวมที่จะนำไปสู่ความก้าวหน้าทางวิชาการ (งานวิจัยพื้นฐาน) หรือการนำวิชาการนั้นมาใช้ประโยชน์ (งานวิจัยประยุกต์-Applied research) หรือ งานวิจัยสร้างสรรค์ (Creative research) หรือการพัฒนาอุปกรณ์ หรือกระบวนการใหม่ที่เกิดประโยชน์ (คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา, 2564)

โดยสรุปทั้งเอกสาร ตำราและผลงานวิจัยที่ดีมีคุณภาพเพื่อในการเรียนการสอนให้กับผู้เรียนในหลักสูตรเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ที่นำไปใช้ประกอบอาชีพอย่างมีคุณภาพต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวเคราะห์ปีสสนาญาณตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อบูรณาการกับการพัฒนาผลงานทางวิชาการครั้งนี้ โดยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อกำหนดขอบข่ายการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรด้วยการกำหนดรู้พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อยังสติหยั่งรู้ให้เกิดขึ้น เป็นผลให้ลดละความยึดมั่นในอุปาทานชั้น 5 สามารถเข้าสู่ปีสสนาญาณและเกิดปัญญาได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการค้นคว้าเอกสารจากพระไตรปิฎกและแหล่งผลิต (Bailey, 1994) ดังนี้

1. เอกสารทางวิชาการ เป็นเอกสารปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกภาษาไทย (มหาจุฬาลงกรณราช



วิทยาลัย, 2539) เช่น สติปัญญาสูตร วิปัสสนาญาณ และประกาศ ก.พ.อ.ลงวันที่ 7 มกราคม 2565 สำหรับเอกสารพุทฺธยภูมิเป็นเอกสารที่เขียนขึ้นโดยบุคคลที่มีได้เป็นประจักษ์พยานในเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง เช่น พุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) การเจริญสติปัญญา (พระคันธสาราภังค์, 2541) และคู่มือการพัฒนาผลงานวิชาการ (อภินันท์ จันตะนี และคณะ, 2562) และระเบียบวิธีวิจัยขั้นสูง (อภินันท์ จันตะนี, 2565) เป็นต้น

2. การวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อสรุปหลอมรวมออกมาเป็น “ผลที่ได้รับจากการวิจัย” จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร ดังนี้

1) นามรูปปริจเฉทญาณ เรียกว่า สังขารปริจเฉทบ้าง นามรูปวฏฏฐานบ้าง เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความแยกขาดจากกันของนามธรรมและรูปธรรม ที่ละอารมณ์โดยสภาพความเป็นอนัตตา ถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ พอนับได้ว่าเป็นของจริง ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น และกำหนดได้ว่า ในการรับรู้และเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของตนนั้น อะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม เช่น เมื่อเห็นรูป จักขุประสาท แสง และรูปหรือสี เป็นรูปธรรม จักขุวิญญาณ หรือการเห็นเป็นนามธรรม

2) นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความเป็นปัจจัยของนามธรรมและรูปธรรม คือ รู้ชั่วนามรูปแต่ละอย่างมีปัจจัยเป็นเหตุให้เกิดถึงญาณที่กำหนดปัจจัยของนามรูป ญาณขั้นนี้เรียกได้หลายชื่อว่า ธัมมัญญิตติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทสสนะบ้าง ผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้ พระอรหันตอาจารย์เรียกว่าเป็น “จุฬโสดาบัน” คือพระโสดาบันน้อย เป็นผู้มีคติ คือทางไปก้าวหน้าในพระพุทธศาสนา

3) สัมมสนญาณ เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อของนามธรรมรูปธรรมอย่างรวดเร็ว ทำให้เห็นโทษของการเกิดดับได้ไม่ชัดเจน เป็นญาณที่พิจารณาหรือตรวจตรา (นามรูปตามแนวไตรลักษณ์) เมื่อพิจารณาด้วยสัมมสนญาณไปจนญาณแก่กล้าขึ้น เริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นความแปรปรวนของปัจจุบันธรรมว่า ธรรมเหล่านี้ไม่มีแล้วก็มีขึ้น มีขึ้นแล้วก็ดับสลายไป มองเห็นการเกิดและดับสลาย ทั้งโดยปัจจัยและเป็นขณะ ๆ ไป ก็เริ่มเกิดญาณใหม่ เรียกว่า อุทยัพพยานุปัสสนา แต่ยังเป็นญาณใหม่ ๆ อยู่และญาณนี้ตอนนี้ที่เรียกว่า ตรุณวิปัสสนา หรือ ตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนา ญาณอ่อน ๆ) ผู้ได้ตรุณวิปัสสนานี้เรียกว่า “อาร์ทวิปัสสก” (ผู้เริ่มเห็นแจ้ง หรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) และในตอนนี้เอง วิปัสสนูปกิเลส” เช่น โอาส คือแสงสว่างแสนงาม จะเกิดขึ้น ขวนให้หลงผิดและติดใจ ถ้ารู้เท่าทันผ่านพ้นไปได้ กำหนดแยกแยะอะไรเป็นทางอะไรไม่ใช่ทางได้แล้ว

4) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ เป็นปัญญาที่เห็นแจ้งการเกิดดับของนามธรรมรูปธรรมอย่างละเอียดเป็นวิปัสสนาที่มีกำลัง เห็นโทษของการเกิดดับของสภาพธรรมได้ยิ่งขึ้น เรียกว่า อุทยัพพญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดดับ คือพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้นและดับสลายไป ๆ อย่างชัดเจน เข้าใจภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาตามความอยากของใคร หยั่งทราบทั่ว สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด เมื่อเกิดการรับรู้หรือ เคลื่อนไหวใด ๆ ในแต่ละขณะ ก็มองเห็นนามธรรม รูปธรรม และตัวรู้หรือผู้รู้ที่เกิดขึ้น แล้วทั้งรูปธรรม นามธรรมและตัวรู้นั้น ก็ดับไปพร้อมกันทั้งหมด เป็นความรู้เห็นชัดแก่กล้า (พลวิปัสสนา) ทำให้ละนิจจสัญญา สุขสัญญา และอัตตสัญญาได้



5) ภัยคานุปัสสนาญาณ เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความดับทำลายของนามรูป โดยไม่ใส่ใจถึง การเกิด เรียกว่า ภัยคญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือเมื่อเห็นความ เกิดดับเช่นนั้นชัดเจนเข้า ก็จะไม่คำนึงเห็นเด่นชัดในส่วนความดับที่เป็นจุดจบสิ้น มองเห็นแต่อาการที่สิ่งทั้งหลาย ดับไป ๆ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด

ผลการวิจัย

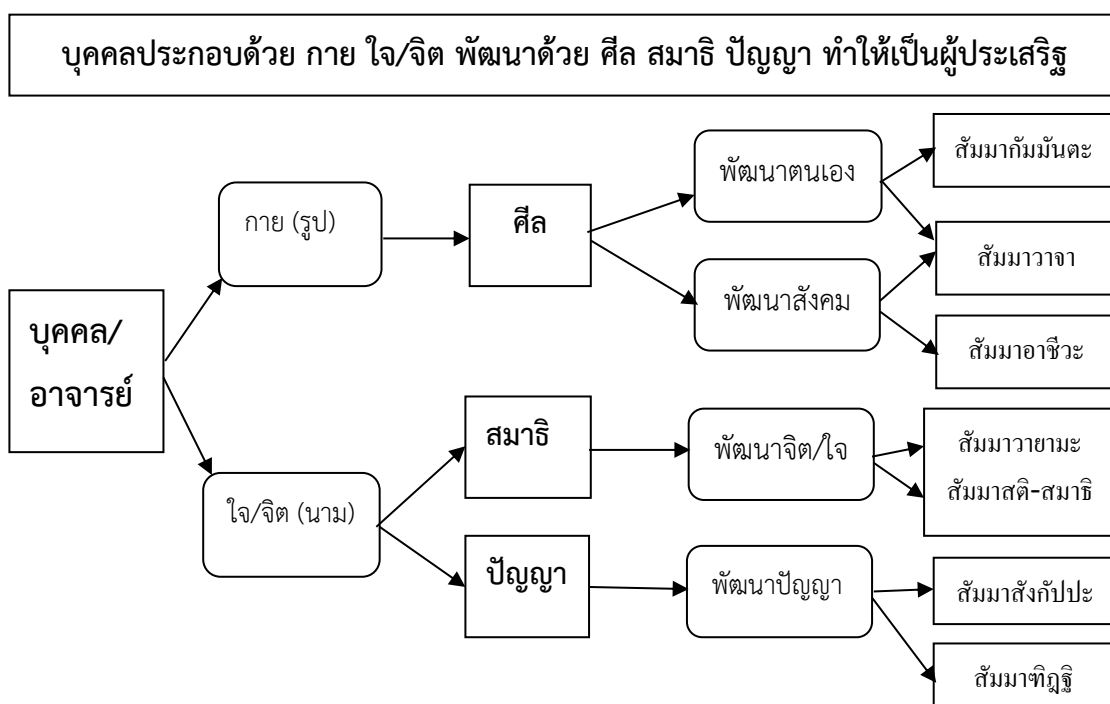
จากวัตถุประสงค์ข้อ 1) เป็นหลักธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามหลัก สติปัฏฐานสูตรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลงานทางวิชาการ โดยเริ่มจากไตรสิกขา ซึ่งปฏิบัติตามหลัก ของมรรค 8 คือมีศีล 5 การทำสมาธิ และสร้างปัญญาด้วยวิปัสสนาญาณ เพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ ดังนี้

1) **ศีล** อธิศีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีลและปฏิบัติตามให้ถูกต้องตามหลักจุลศีล มัชฌิมศีล และ มหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลัก มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวร การทำให้มีสติ สัมปชัญญะและสันโดษ ทั้งนี้เพื่อลดโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งสอดคล้องกับมรรค 3 ใน 8 กล่าวคือ สัมมาวาจา (พูดจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (ทำงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ)

2) **สมาธิ** อธิจิตตสิกขา เป็นการทำให้สงบ อบรมจิตให้มั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การปฏิบัติสมถ กรรมฐานของผู้ทำสมาธิให้ได้ในขั้น “ปฐมฌาน” ซึ่งสอดคล้องกับ (มรรค 3 ใน 8) สัมมาวายามะ (ใช้เพียร ชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ) และปฏิบัติต่อด้วยอริยศีลชั้นธรรมาภิบาล 4

3) **ปัญญา** อธิปัญญาสิกขา เป็นผลมาจากการอบรมตนเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างแจ่มแจ้งซึ่งสอดคล้องกับมรรค 2 ใน 8 สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) โดยบำเพ็ญวิปัสสนา กรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา 8 ตามลำดับสูงขึ้นในที่สุด

สำหรับวัตถุประสงค์ข้อ 2) เป็นขั้นตอนการปฏิบัติตามวิปัสสนาญาณตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาซึ่งทำตามแผนภาพที่ 1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงการเริ่มปฏิบัติของอาจารย์จากรูป-นามไตรสิกขา และมรรคมีองค์ 8 เพื่อพัฒนาปัญญา

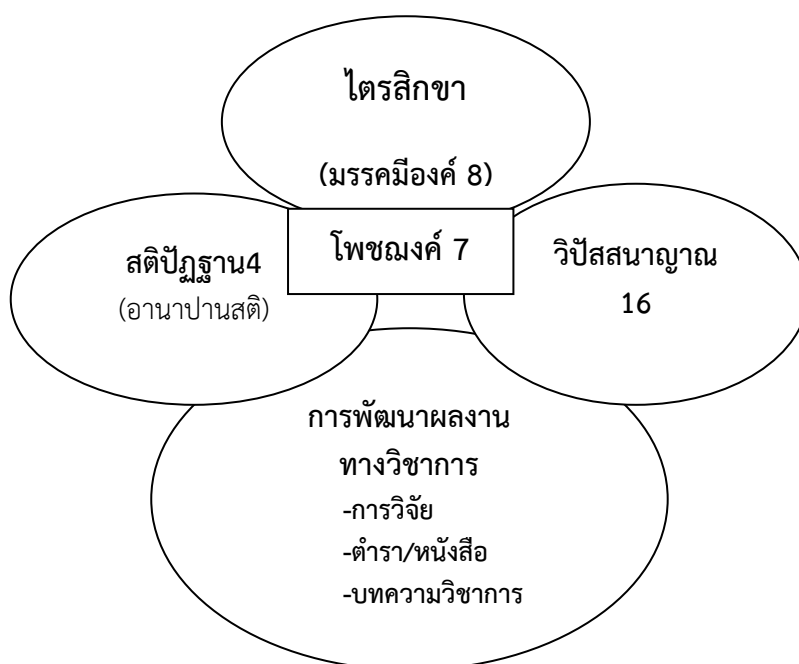


โดยบุคคล (อาจารย์) ประกอบด้วย รูป (กาย) และนาม มีเวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (สิ่งปรุงแต่ง) วิญญาณ (ความรู้แจ้ง) หรือเรียกอีกอย่างว่ารูปและนาม (กายกับจิต) เป็นขั้นตอนหรือกระบวนการที่เกิดขึ้นและมีการทำงานร่วมกันไม่อาจแยกออกจากกัน

1) รูปคือกายเป็นส่วนประกอบของชีวิตเป็นร่างกาย ซึ่งมีโครงสร้างของร่างกายที่สามารถทำงานได้อย่างครบถ้วน รวมถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกทางร่างกาย (กาย/รูป) ด้วย ดังนั้น การพัฒนาทางกาย (รูป) คือมีศีลเป็นข้อปฏิบัติ (รักษาศีล) เพื่อพัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวเข้าสังคมได้

2) นามประกอบด้วยเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (จิต) โดยใช้หลักสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาสมาธิด้วยอานาปานสติและการพัฒนาปัญญาด้วยวิปัสสนาญาณ 16 (1) เวทนา คือ ความรู้สึกของกายและใจที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่รับรู้ นั่น ๆ (คือรู้ทางตาที่เกิดจากการได้เห็นรู้ทางหูที่เกิดจากการได้ยินได้ฟังรู้ทางจมูกที่เกิดจากการได้กลิ่นรู้ทางลิ้นที่เกิดจากการได้ลิ้มรสรู้ทางกายที่เกิดจากการได้สัมผัสรู้ทางใจที่เกิดจากการได้คิด) มี 3 อย่าง คือ ความรู้สึกสบายกายและสบายใจ (2) สัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้สัมผัสกับ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และนึกคิดหรือพิจารณาญาณ (3) สังขาร คือ การที่จิตของคนเราคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดีทางชั่ว หรือทางที่ไม่ดีและไม่ชั่ว (การคิดกลาง ๆ) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางดีและทางชั่ว (4) วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ (ความรู้สึก) ของใจผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 การรับรู้อารมณ์ทางตา หรือ การเห็น เรียกว่า จักขุวิญญาณการรับรู้อารมณ์ทางหูหรือการได้ยิน เรียกว่า โสตวิญญาณการรับรู้อารมณ์ทางจมูก หรือการได้กลิ่น เรียกว่า ฆานวิญญาณการรับรู้อารมณ์ทางลิ้น หรือการลิ้มรส เรียกว่า ชิวหาวิญญาณการรับรู้อารมณ์ทางกาย หรือ การสัมผัสทางกาย เรียกว่า กายวิญญาณการรับรู้อารมณ์ทางใจหรือการคิด เรียกว่า มโนวิญญาณ ดังนั้น การพัฒนารูป (กาย) และนาม (จิต) ของอาจารย์ เพื่อให้อาจารย์มีสติ สมาธิและปัญญาที่จะสามารถพัฒนาผลงานทางวิชาการให้มีคุณภาพและมาตรฐาน จำเป็นต้องมีขั้นตอนการพัฒนาอย่างชัดเจน

ในการเสนอรูปแบบตามวัตถุประสงค์ข้อ 3) เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ เพื่อให้อาจารย์ใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผลงานวิชาการให้มีประสิทธิภาพดังแผนภาพที่แสดงองค์ความรู้จากการวิจัยองค์ความรู้ (Body of knowledge) ดังนี้



แผนภาพที่ 2 แสดงการเชื่อมโยงสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 วิปัสสนาญาณ 16 เพื่อพัฒนาผลงานทางวิชาการ



สติปัญญา 4 จึงเป็นการฝึกใช้สติ สมดังชื่อ ที่ความหมายว่า การมีสติเป็นฐาน ธรรม(สิ่ง)ที่เป็นที่ตั้งแห่งสติ ซึ่งเมื่อเกิดสมาธิขึ้นแล้ว ย่อมยังให้เกิดจิตตั้งมั่นอันคือสมาสมาธิร่วมด้วยโดยธรรมหรือธรรมชาติ แล้วนำทั้งสมาธิและสมาธินั้นไปดำเนินการพิจารณาในธรรมคือเจริญวิปัสสนา ในธรรมทั้งหลายดังที่แสดงในธัมมานุปัสสนา หรือธรรมอื่นใดก็ได้ตามจริต สติ ปัญญา มิได้จำกัดแต่เพียงในธรรมานุปัสสนา โดยสติปัญญา 4 ตามกิจกรรมอานาปานสติ และโพชฌงค์ 7 เชื่อมโยงและสัมพันธ์กัน (พระคันธสารากวีวงศ์, 2541)

โพชฌงค์ 7 เนื่องจากการฝึกปฏิบัติตามกิจกรรมอานาปานสติ อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่ายหรือเหม่อลอย หรือการนั่งวิปัสสนาญาณไม่ต่อเนื่อง จึงจำเป็นต้องนำข้อ 1 สติสัมโพชฌงค์ มาคอยกับสติให้ตั้งมั่นไว้

1) **สติ** (สติสัมโพชฌงค์) เป็นการระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่องที่ปฏิบัติ ซึ่งสติเป็นการทำลายโมหะคือความหลง เพราะโมหะทำให้เกิดอวิชชา และอวิชชาทำให้เกิดโมหะเช่นกัน ซึ่งผู้เจริญสติจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำลายอวิชชาลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2561)

2) **ธัมมวิจยะ** (ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์) ความเพียรธรรม ความสวดส้อง สืบค้นธรรม เป็นการพิจารณา ในธรรมจนเห็นชัดตามความเป็นจริงย่อมทำลายสักกายทิฐิในตัวตนว่าฉัน 5 เป็นตัวกู (อหังการ) ของกู (มมังการ) ลงเสียได้และย่อมทำลายสี่ลัทธิที่ตปราคมาส การถือมั่นในสี่ลัทธิอย่างผิด ๆ ด้วยการเห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามกฎแห่งกรรม

3) **วิริยะ** (วิริยสัมโพชฌงค์) ความเพียร มีความอดทนต่อสิ่งมากระทบต่อจิตใจ เป็นความแก้แค้นกล้าของจิต ที่เพียรพยายามด้วยศรัทธาที่มั่นคง จนประสบผลจากการปฏิบัติจนสิ้นความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย คือเป็นความศรัทธาในระดับวิริยะ คือมีความแก้แค้นกล้า อันหมายถึงความเพียรอันเกิดจากความแก้แค้นกล้าเพราะศรัทธา

4) **ปีติ** (ปีติสัมโพชฌงค์) ความอิ่มใจ โดยความสุขจากความแช่มชื่นใจของปีติ ย่อมดับสิ้นซึ่งพยาบาทและปฏิฆะความไม่พอใจใด ๆ ลงเสียได้

5) **ปัสสัทธิ** (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์) ความสงบกายใจ เป็นความสงบกายสงบใจ ย่อมทำให้กามราคะที่เกิดเมื่อเกิดย่อมต้องอาศัยการนึกคิดตรึกตรองในกาม เมื่อสำรวมกาย คืออินทรี 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และสำรวมใจไม่ให้คิดตรึกตรองในกาม ย่อมยังกามราคะที่จะ

6) **สมาธิ** (สมาธิสัมโพชฌงค์) ความมีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่วในอารมณ์ โดยระดับอัปปนาสมาธิย่อมกำจัดความฟุ้งซ่านรำคาญใจลงเสียได้ และสมาธิระดับรูปราคะย่อมทำลายความยินดีพอใจในรูปราคะ และสมาธิระดับนิโรธสมาบัติย่อมต้องทำลายความยินดีพอใจในรูปราคะเสียเพราะมีนิพพานเป็นอารมณ์ กามราคะได้เด็ดขาด ย่อมบรรลุเป็นพระอนาคามีที่มีปกติเข้าถึงนิโรธสมาบัติได้แล้ว

7) **อุเบกขา** (อุเบกขาสัมโพชฌงค์) ความมีใจเป็นกลาง เพราะเห็นตามเป็นจริง เป็นการวางเฉย คือวางเฉยในสมมุติบัญญัติและผัสสะเวทนาทั้งหลาย ทั้งหยาบเสมอกันและประณีต จนข้ามพ้นในความเลวกว่า เสมอกัน ดีกว่ากัน จนละมานะทั้งหลายลงเสียได้

วิปัสสนาญาณ 16 **ญาณ 16** หรือ **โสฬสญาณ** เป็นความหยั่งรู้ ในที่นี้หมายถึงญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาตามลำดับ ตั้งแต่ญาณ 1 ไปถึงญาณ 16 ทำให้ผู้ปฏิบัติที่ฝึกกำหนดจนรู้เห็นว่าร่างกายฉัน 5 เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นแจ้งของรูปและนาม ซึ่งต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือด้วยอินทรี 5 ที่สมบูรณ์ สภาวะธรรม และปัญญาของจิตจะปรากฏขึ้นตามลำดับ นับว่าเป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ โสฬสญาณ และวิปัสสนาญาณ 16



อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง วิปัสสนาญาณตามมหาหลักสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาผลงานวิชาการ เป็นการฝึกสติให้มีความตั้งมั่นหรือมีสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิขึ้นแล้วก็ส่งผลให้เกิดปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับผลการทดลองของพระครูภาวนาภิคุณสุนทร (2562) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ผลสติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพิจารณาธรรมเห็นในธรรมทั้งหลาย และมีผลต่อการพฤติกรรมปฏิบัติทั้งทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมให้บริสุทธิ์ผุดผ่องสะอาด สงบ ซึ่งทำให้สว่างใน 3 ทาง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จนสามารถควบคุมรักษากิจและยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของพระพยุ่ง เมธาวิ (2561) ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรณราชวรวิหาร ตำบลโพทะเล อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี” กล่าวคือเป็นการพัฒนาตนโดยเริ่มด้วยการพัฒนา กาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึกลึก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และพัฒนาปัญญาให้มีคุณภาพสงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็น เป็นต้น โดยมีความสอดคล้องกับผลจากการวิจัยของพระมหาสังข์จวันฉ้วน ชิริญาโน (ฉัตรไทยแสง) (2560) คือการเจริญวิปัสสนาสั่งสติหยั่งรู้ได้สติกำหนดรู้กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมากจิตรู้สภาวะของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมากจิตกำหนดรู้เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับมากสำหรับองค์ความรู้เกี่ยวกับการมีจิตเจตจำนง มีจิตแน่วแน่วในอารมณ์ โดยระดับอัปนาสมาธิยอมกำจัดความฟุ้งซ่านรำคาญใจและสมาธิระดับอรุปราคะยอมทำลายความยินดีพอใจในรูปราคะซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ อนุภักดิ์ พวงมะลิ (2561) วิจัยเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอกอำเภอเวียงชัยจังหวัดเชียงรายคือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนและทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้เตือนให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกายเวทนาจิตธรรมผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลซึ่งองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากผู้ปฏิบัติที่ฝึกกำหนดจนรู้เห็นว่าร่างกายขันธ์ 5 คือเห็นแจ้งของรูปและนามที่ต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือด้วยอินทรีย์ 5 ที่สมบูรณ์สภาวะธรรมและปัญญาของจิตจะปรากฏขึ้นโดยสอดคล้องกับผลงานวิจัยของลักษณาวดี แก้วมณี (2558) วิจัยเรื่องเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานอยู่กับการเห็นนามรูปว่าไม่เที่ยง คือมีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์ คือถูกความเกิดและดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือนามรูป ไม่มีตัวตน ไม่สามารถบังคับได้ เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้เกณฑ์นี้มาเป็นเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4



ข้อเสนอแนะ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาญาณตามมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อพัฒนาผลงานวิชาการ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

โดยอาจารย์จะต้องฝึกจิตตนเองให้รู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถทำลายกิเลสหรือการขจัดกิเลสให้ลดลงหรือหมดได้ยิ่งดี เพราะจะทำให้การพัฒนาสติปัญญาเพื่อให้มีสมาธิตั้งมั่นก่อนดำเนินการพัฒนาผลงานทางวิชาการ ได้แก่ การเขียนเอกสารตำรา/ หนังสือ และการทำวิจัย รวมทั้งเขียนบทความทางวิชาการ เพื่อใช้กับการเรียนการสอนในสถาบันอุดมศึกษา เมื่อพัฒนาเอกสาร ตำราหรือหนังสือและการทำวิจัยให้มีคุณภาพและได้มาตรฐานแล้ว จะทำให้สามารถเสนอขอเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์/รองศาสตราจารย์/ศาสตราจารย์) ในโอกาสอันควรในที่สุด

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป ควรทำวิจัยแบบทดลอง เช่น ให้อาจารย์ได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนาญาณ 16 โดยกำหนดเพื่อประเมินผลแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจนและควรทำวิจัยโดยใช้แนวการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในสถานปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานอื่น

เอกสารอ้างอิง

- ณอภัย พวงมะลิ. (2561). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของคุนยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำการศึกษและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา. (2564). *หลักเกณฑ์และวิธีการพิจารณาแต่งตั้งบุคคลให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์*. กรุงเทพมหานคร: คณะกรรมการข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษา.
- พระครูภาวนากิจสุนทร. (2562). *การศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจังหวัดนครศรีธรรมราช*.
- พระคันธสาราภิวงศ์. (2541). *การเจริญสติปัฏฐาน*. ลำปาง: จิตวัฒนาการพิมพ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2561). *โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด.
- พระพยุ่ง เมธาวิ. (2561). *การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของวัดราชบุรณารามของจังหวัดสิงห์บุรี*. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสัจจวัฒน์ วชิรญาโณ (ฉัตรไทยแสง). (2560). *การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการปรับบุคลิกภาพ*. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ลักษณาวดี แก้วมณี. (2558). *เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4*. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



อภินันท์ จันทะนี และคณะ (2562). *คู่มือการพัฒนาผลงานวิชาการ*. คณะสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.