

การถอดรหัสคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร

THE KEYWORDS DECODING ON THE MAHASATIPATTHANASUTTA'S TOPIC

สรัญญา โชติรัตน์¹ วิลาสินี บุญธรรม² วชรี เลขาวิพัฒน์³ อลิษา อินจันทร์⁴ประไพพรรณ กัวเกษม⁵ และ พระครูโสภณกิตติบัณฑิต (บุญเสริม ศรีทา)⁶Saranyar Chotirat¹, Wilasinee Buntham², Watcharee Lekawipat³, Alisa Injan⁴, PraphaiphonKewkasem⁵ and Phrakrusoponkittibundit (Boonserm Sritha)⁶มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ^{1,2,3,4}, โรงเรียนกำเนิดวิทย์⁵,มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่⁶Maejo University Phrae Campus^{1,2,3,4}, Kamnoetvidya Science Academy⁵,Mahachulalongkornrajavidyalaya University Phrae Campus⁶Email : saranyar6363@gmail.com¹

Received 12 October 2023; Revised 22 December 2023; Accepted 24 February 2025.



บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์คำสำคัญจากวรรณกรรมปัจจุบันเกี่ยวกับเรื่องมหาสติปัฏฐาน 4 และเพื่อขยายความองค์ความรู้จากพระสูตรมหาสติปัฏฐาน 4 โดยอาศัยคำสำคัญ ระเบียบวิธีวิจัย โดยศึกษาจากผลงานวิจัยการสังเคราะห์งานเขียนทางพระพุทธศาสนา 100 เล่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นคำ 1,600 คำ โดยเจแน้นับกลุ่มคำสำคัญได้ 77 คำสำคัญ ผลการศึกษาพบว่า การถอดรหัสคำสำคัญ 1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบพร้อม 4 คำสำคัญ “สติ” “อานาปานสติ” “รูป” “กรรมฐาน” การพิจารณาฐานกาย “สติ” สำคัญที่สุด เป็นตัวนำไป เป็นกระบวนการปฏิบัติ อาศัยลมหายใจเข้าออกเป็นวัตถุพิจารณารูปกาย สู่ความรู้ตัวชัดตามอริยาบถเพื่อสร้างสัมปชัญญะ การฝึกเป็นกรรมฐาน 2) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบพร้อม 4 คำสำคัญ “อายตนะ” “เวทนา” “ทุกขเวทนา” และ “สภาวะธรรม” การพิจารณาฐานเวทนา คือ “อายตนะ” สำคัญที่สุด เป็นแดนเกิดเวทนา ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายสัมผัสใจ กระทบอารมณ์ เกิดเป็นผัสสะ สัญญา และสังขาร ฝึกสติเห็นสภาวะธรรม เพื่้ออกจากอารมณ์จากทุกขเวทนา โดยวิธีการฝึกอุเบกขา 3) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบพร้อม 4 คำสำคัญ “จิตตภาวนา” “จิต” “จิตผู้รู้” “เจตสิก” การพิจารณาฐานจิต คือ “จิตตภาวนา” สำคัญที่สุด เป็นตัวกำหนดจิต ให้จิตตั้งมั่นและมีพลังจิต โดยรับรู้เข้าใจอาการจิต ธรรมชาติจิต ตามเจตสิก เพื่อไปเป็นจิตผู้รู้ 4) ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบพร้อม 4 คำสำคัญ “ไตรลักษณ์” “ธรรม” “ปัญญา” “นิพพาน” การพิจารณาฐานธรรม คือ “ไตรลักษณ์” สำคัญที่สุด นำเป็นธรรมเชื่อมโยง อาศัยโยนิโสมนสิการไปพิจารณาหลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรค 8 เพื่อได้ภาวนามยปัญญาจากการภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนา มุ่งให้สู่นิพพาน

คำสำคัญ : การถอดรหัส คำสำคัญ มหาสติปัฏฐาน

Abstract

The objectives of this research were to analyze and synthesize key words from the current literature on the Fourth Mahāsatipatthāna and to expand the body of knowledge from the Fourth Mahāsatipatthāna Suttas by using key words. The research methodology studied from the research results of the synthesis of 100 Buddhist writings. The sample group consisted of 1,600 words and 77 keywords were enumerated. The study found that; Decoding of key words 1) Kāyanupassanā Satipatthāna consists of 4 key words. “Mindfulness” “Ānāpānasati” “Rūpa” “Kammaṭṭhāna”. Considering the physical base, “consciousness” is the most important, leading the process. Depending on breath is an object of consideration of the body to know clearly by posture to make sense meditation practice. 2) The aspect of Vedānāupassanā Satipatthāna consists of 4 key words: “Āyatana”, “Vedanā”, “Dukkha-Vedanā”, and “Conditional Dhamma”. Considering the base of feeling is the most important “Āyatana”, it is the realm of feeling. Eyes affect forms, ears affect sounds, noses affect smells, tongues affect tastes, body touches, minds affect emotions. Born into contact, perception, and body. Practicing mindfulness to get out of emotions, from suffering, by means of practicing equanimity. 3) Cittanupassanā Satipatthāna comprises 4 key words: “cittabhāvanā”, “citta”, “knowing mind”, “cetasika”. Considering the mental base is “mind meditation” that is the most important. It is a mental determinant. Let the mind be firm and mentally powerful by perceiving and understanding mental symptoms, mental nature, according to Cetasika, in order to become a knowledgeable mind. 4) Dhammanupassanā Satipatthāna comprises 4 key words: “Trilakana”, “Dhamma”, “Pañyā” and “Nibhāna”. The consideration of the Dhamma foundation is the “Trilakana”, it is the most important, leading to linking Dhamma. Relying on Yonisomanasikā to contemplate the principles of the Four Noble Truths and the Eightfold Path in order to gain wisdom. From both samatha and vipassanā meditation aim for Nibhāna.

Keywords : Decoding, Keywords, Mahāsatipatthāna

บทนำ

งานวิจัยเรื่องนี้พัฒนาต่อยอดจากสะสมความรู้งานวิจัยเดิมเกี่ยวกับมหาสติปัฏฐานสูตรได้ระดับและขยายขอบเขตประเด็นโจทย์วิจัยเพิ่มการเปลี่ยนแปลงระเบียบวิธีการวิจัย จากการสังเคราะห์วิทยานิพนธ์มหาสติปัฏฐานระหว่างปี 2540-2555 ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จำนวน 55 เรื่อง ต่อมาขยายเปลี่ยนจากวิทยานิพนธ์เป็นสังเคราะห์หนังสือวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับมหาสติปัฏฐานสูตรจำนวน 100 เล่มนำไปเขียนเป็นแผนที่ความคิดแต่ละเล่มนำไปสังเคราะห์สรุปผลวิจัย ซึ่งได้ถอดคำสำคัญจำนวนเล่มละ 16 คำ รวมเป็น 1,600 คำ เป็นพื้นฐานการเลือกคำ (Chotirat, 2018) ต่อมาจึงเกิดอยากรู้เกี่ยวกับรูปแบบการเข้าถึงปัญหาเกี่ยวเนื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ในรูปแบบการปฏิบัติต่างๆ ปัจจุบัน โดยเก็บข้อมูลโดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์ทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ จำนวน 27 รูป/คน ผลการศึกษายังได้คำตอบเป็นที่ยอมรับและไม่ค่อยเข้าใจ ต่อมาจึงได้ศึกษาผ่านคำบรรยายช่องทาง Youtube น้ำเสียงครูบาอาจารย์ในอดีตจนถึงปัจจุบัน 12 รูป/คน ตามกรอบความอยากรู้อยากเข้าใจมหาสติปัฏฐานสูตร (Thai Tipitaka, : 10/372-405/301-340) ดังนั้นเพื่อขยาย

ขอบเขตแต่ละงานวิจัย ประสาน เชื่อมโยง จุดเกาะเกี่ยว จากผลการวิจัยที่ค้นพบผ่านมา จึงตั้งประเด็นปัญหา งานวิจัยว่าหากนำส่วนที่เล็ก คือ “คำสำคัญ” แล้วสืบโดยอาศัย “คำ” นำไปวิเคราะห์ลักษณะ ความหมาย องค์ประกอบ โดยวิธีการเริ่มต้นเลือกคำสำคัญที่เกี่ยวข้องพระสูตรมหาสติปัฏฐาน จากข้อค้นพบว่า ความสำคัญ การเข้าใจความหมาย คำนิยาม และการปฏิบัติการตามสภาวะธรรม ต้องอาศัยคำสำคัญในการตีความหมาย การสืบคำสำคัญเพื่อทำความเข้าใจพระสูตรมหาสติปัฏฐานต่อไป เปรียบเป็น “ข้อต่อ” ระหว่างปริยัติ (แนวคิด ทฤษฎี) และวิธีการปฏิบัติ (Chotirat, 2023) เป็นการเชื่อมโยงอธิบายความด้วยลักษณะงานวิจัยไม่เพียงอาศัย จากการจำหรือท่องระดับเขาว์ปัญญาของสมองคิดแต่ต้องใช้ความรู้สึกเข้าใจในสภาวะธรรมต่าง ๆ ด้วยความรู้ ความเข้าใจเรื่องมหาสติปัฏฐานฐานเวทนาอีกด้วย กลับมาจากหลักการสำคัญคือการอธิบายความตามพระสูตร มหาสติปัฏฐานอาศัยคำสำคัญในพระสูตรมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยงานวิจัยที่ผ่านมาทั้งหมดตามความเข้าใจ ผู้วิจัยโดยใช้คำสำคัญทั้งที่พบจากงานวิจัยและคำสำคัญในพระสูตรเพื่ออธิบายความขยายความตามผลค้นพบ จากงานวิจัยหรือข้อมูลเล่มงานวิจัยที่ผ่านมาทั้งหมด จึงเป็นที่มาของงานวิจัยเรื่อง การถอดรหัสคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์คำสำคัญจากวรรณกรรมปัจจุบันเกี่ยวกับเรื่องมหาสติปัฏฐาน
2. เพื่อขยายความองค์ความรู้จากพระสูตรมหาสติปัฏฐานโดยอาศัยคำสำคัญ

การทบทวนวรรณกรรม

โครงแห่งมหาสติปัฏฐาน แบ่งเป็นสี่หัวข้อใหญ่แล้วแบ่งย่อยออกไปได้ดังนี้ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณากายโดยวิธีต่างๆ คือ 1) อานาปาน รู้กายคือ ลมหายใจ มี 4 อย่าง 2) อิริยาบถ รู้กาย คือ อิริยาบถ มี 4 อย่าง 3) สัมผัสปัญญะ รู้กาย คือ การเคลื่อนไหว มี 7 อย่าง 4) ปฏิกูล รู้ของไม่สะอาดในกาย มี 31 อย่าง 5) ธาตุ รู้กายประกอบด้วยธาตุ มี 4 อย่าง 6) นวสีวลิกา รู้กายเปรียบด้วยซากศพ มี 9 อย่าง 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเวทนาทั้งสาม โดยอาการต่างๆ มีสุข มีทุกข์ มีเฉื่อยอามิส หรือไม่เฉื่อยอามิส เป็นต้น มี 9 อย่าง 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาจิตที่มีภาวะต่าง ๆ กัน มีเฉื่อยด้วยกิเลส หรือ ไม่เป็นต้น มี 16 อย่าง 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมทั้งหลายเป็น ข้อ ๆ คือ 1) ว่าด้วยนิรณัน มี 5 อย่าง 2) ว่าด้วยอุปาทานขันธ มี 5 อย่าง 3) ว่าด้วยอายตนะภายในภายนอก 6 อย่าง 4) ว่าด้วยโพชฌงค์ 7 อย่าง 5) ว่าด้วยอริยสัจ 4 อย่าง คือ ทุกข์ 12 ชนิด สมุทัย 10 หมวด นิโรธ 10 หมวด มรรคมรรค 8 องค์ (Bhikkhu Buddhadasa, 1973) ดังนั้นจึง แสดงให้เห็นว่าการศึกษามหาสติปัฏฐานสูตรเป็นชนิดลักษณะอย่างไร อย่างเป็นโครงสร้างพระสูตร และศึกษา เป็นคำสำคัญทำให้เข้าใจได้เป็นอย่างดี

กรอบแนวคิดงานวิจัยการถอดรหัสคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัยการถอดรหัสคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นคำสำคัญรวบรวมจากงานเขียนพระพุทธศาสนา เกี่ยวข้องมหาสติปัฏฐานสูตร 100 เล่ม ๆ ละ 16 คำสำคัญ รวมทั้งหมด 1,600 คำ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนที่ความคิด จากรายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง การสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน ขั้นตอน 1) นำมาแจกแจงความถี่นับจำนวนและร้อยละของคำที่ปรากฏในงานเขียน ขั้นตอน 2) อาศัยพจนานุกรมพุทธ ศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2010) เป็นเครื่องมือในการวิจัยกรอง ความหมายจากบริบทคำและความหมาย ขั้นตอน 3) ขยายความจากบริบทคำใกล้เคียง จัดกลุ่มลักษณะ ความเชื่อมโยงจากคำเป็นกลุ่มชุดคำสำคัญ ขั้นตอน 4) สรุปเพื่อถอดรหัสโดยหาจากความหมายและ องค์ประกอบ ใช้การเขียนเทคนิคแบบกระบวนการอธิบายข้อค้นพบ 1) สิ่งที่เป็นปัจจัยนำเข้า (Input) ป้อนอะไร ลงไปในความหมายของคำสำคัญ 2) เป็นกระบวนการ (Process) วิธีการดำเนินการปฏิบัติ ถ้าความหมาย นามธรรมสูงถอดความได้ตามฐานกาย เวทนา จิต ธรรม 3) ผลที่เกิดขึ้น (Output) เป็นอะไรได้ และหาแนวทาง โน้มนำองค์ประกอบย้อนกลับในการอธิบายการใช้ผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น ย้อนกลับป้อนขั้นตอนกระบวนการและ ปัจจัยนำเข้า แสดงภาพที่ 1 และ 2



แผนภาพที่ 2 กลุ่มตัวอย่างคำสำคัญจากงานเขียนทางพระพุทธศาสนา จำนวน 100 เล่ม จำนวน 1,600 คำ

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 วิเคราะห์และสังเคราะห์คำสำคัญจากวรรณกรรมปัจจุบันเกี่ยวกับ เรื่องมหาสติปัฏฐาน พบว่า คำสำคัญองค์ประกอบตามมหาสติปัฏฐานสูตร จากคำทั้งหมด 1,600 คำ นำมาจัดกลุ่ม ได้เป็น 1,363 คำอยู่ในความหมายเจนนับจำนวน 77 คำ สรุปการถอดรหัสคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร คำ สำคัญเรียงตาม ลำดับที่ (จำนวนคำ) พบว่า ¹ไตรลักษณ์(59) ²สติ(52) ³ธรรม(47) ⁴ปัญญา(42) ⁵ญาณ(41) ⁶กรรมฐาน(40) ⁷ขันธ 5(39) ⁸โพชฌงค์ 7(39) ⁹สัมปชัญญะ (39) ¹⁰จิตตภาวนา (38) ¹¹อายตนะ (32) ¹²มรรค 8(32) ¹³ปริกรรม(31) ¹⁴อานาปานสติ(30) ¹⁵อารมณ์(30) ¹⁶สภาวะธรรม(30) ¹⁷มาน(28) ¹⁸จิต(26) ¹⁹จิตผู้รู้(26) ²⁰วิปัสสนา(25) ²¹จิตตั้งมั่น(24) ²²อริยสัจ 4(24) ²³ฝึกจิต(23) ²⁴เวทนา(23) ²⁵อินทรีย์ 5(23) ²⁶นิรณ(22) ²⁷

อาการจิต(22) ²⁸ผัสสะ(20) ²⁹ภาวนา(20) ³⁰กำหนดจิต(19) ³¹ธาตุ 4(19) ³²ธรรมชาติจิต(18) ³³รูป(18) ³⁴อุเบกขา (18) ³⁵นิพพาน(17) ³⁶สมาธิ(16) ³⁷สมณะ(15) ³⁸พรหมวิหาร 4(14) ³⁹สังโยชน์ 10(14) ⁴⁰จิตใต้สำนึก(13) ⁴¹จิตวิสุทธิ(13) ⁴²พลังจิต(13) ⁴³วิปัสสนาญาณ(13) ⁴⁴โยนิโสมนสิการ(12) ⁴⁵สัมมาทิฐิ(12) ⁴⁶อัปปนาสมาธิ(11) ⁴⁷สังขาร(10) ⁴⁸จิตว่าง(10) ⁴⁹จิตวิญญาน(10) ⁵⁰จิตอิสระ(9) ⁵¹ไตรสิกขา(8) ⁵²นิมิต(8) ⁵³สัญญา(8) ⁵⁴สัมมาสมาธิ (8) ⁵⁵จิตตสังขาร(7) ⁵⁶จิตตอุปกิเลส(7) ⁵⁷จิตเต็มแท้(7) ⁵⁸ภาวนามยปัญญา(7) ⁵⁹ภูมิ(7) ⁶⁰อนุสติ 10(7) ⁶¹วิสุทธิ 7(6) ⁶²เจตสิก(6) ⁶³โพธิจิต(6) ⁶⁴พละ 5(5) ⁶⁵โสดาบัน(5) ⁶⁶อภิญา(5) ⁶⁷อสุภะ(5) ⁶⁸ทุกขเวทนา(4) ⁶⁹ขณิกสมาธิ (4) ⁷⁰จิตพุทธะ(4) ⁷¹อุปจารสมาธิ(3) ⁷²นาม(3) ⁷³ทุกข์(3) ⁷⁴อิริยาบถ(3) ⁷⁵กสิณ(2) ⁷⁶นามรูป(2) ⁷⁷สัมมาสติ(2) ดังแสดงตารางที่ 1 โดยแสดงอันดับ 1-10 ความสำคัญโดยแยกแยะค้นหาองค์ประกอบของคำสำคัญจำแนกตามแต่ละฐาน

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ คำสำคัญมหาสติปัฏฐาน 10 ลำดับ จำแนกตามฐานกาย เวทนา จิต ธรรม

ลำดับ	คำสำคัญ	ฐานกาย จำนวน (ร้อยละ)	ฐานเวทนา จำนวน (ร้อยละ)	ฐานจิต จำนวน (ร้อยละ)	ฐานธรรม จำนวน (ร้อยละ)
1	สติ	52 (17.6 %)	32 (18.3 %)	38 (12.6 %)	59 (10.0 %)
2	กรรมฐาน	40 (13.5 %)	30 (17.1 %)	26 (8.6 %)	47 (8.0 %)
3	สัมปชัญญะ	39 (13.2 %)	30 (17.1 %)	26 (8.6 %)	42 (7.1 %)
4	อานาปานสติ	30 (10.1 %)	23 (13.1 %)	24 (7.9 %)	41 (6.9 %)
5	ปริกรรม	31 (10.5 %)	20 (11.4 %)	23 (7.6 %)	39 (6.6 %)
6	อินทรีย์ 5	23 (7.8 %)	18 (10.3 %)	22 (7.3 %)	39 (6.6 %)
7	ธาตุ 4	19 (6.4 %)	10 (5.7 %)	19 (6.3 %)	32 (5.4 %)
8	รูป	18 (6.1 %)	8 (4.6 %)	18 (5.9 %)	28 (4.7 %)
9	สังโยชน์ 10	14 (4.7 %)	4 (2.3 %)	13 (4.3 %)	25 (4.2 %)
10	นิมิต	-	-	13 (4.3 %)	24 (4.1 %)

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ขยายความองค์ความรู้จากมหาสติปัฏฐานสูตรโดยอาศัยคำสำคัญ พบว่า การวิเคราะห์และสังเคราะห์ นำไปสู่การถอดรหัสคำสำคัญได้เป็น 16 คำสำคัญ นำมาจัดกลุ่มๆ คำ

ตามความหมายและลักษณะเป็นสำคัญมากกว่าจำนวนปริมาณ โดยจำแนกตามฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม ผลการศึกษาพบว่า

2.1) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การพิจารณาฐานกาย จากจำนวน 15 คำจัดกลุ่มเป็น 4 ชุด คำสำคัญ องค์ประกอบ “สติ” “อานาปานสติ” “รูป” “กรรมฐาน” การไล่สายพิจารณาฐานกายนำ คำสำคัญสุดคือ “สติ” ทำให้เจอเพื่อเป็นตัวนำไปเป็นกระบวนการฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามอาศัยลมหายใจเข้าออกเป็นวัตถุพิจารณารูปกายสู่ความรู้สึกตัวชัดตามตามอิริยาบถ เพื่อสร้างสัมปชัญญะ โดยการฝึกเป็นกรรมฐาน

คำสำคัญฐานกายคำสำคัญ 1) “สติ” นำทางและกระบวนการปฏิบัติ สติต้องสำรวจและหาสติให้พบ จึงเป็นเป้าหมายสำคัญและเป็นการไล่สายไปตามคำสำคัญต่างๆ โดยสติสำคัญที่สุด 2) อาศัยวัตถุคือ ลมหายใจออก ตามหลักการ “อานาปานสติ” 3) “รูป” กายเพื่อการพิจารณาลมหายใจเข้าออก เพื่อนำสู่ความรู้สึกตัวชัดในประกอบร่วมกับ “อิริยาบถ” และมี “สัมปชัญญะ” 4) ฝึกเป็น “กรรมฐาน” อาศัยองค์ประกอบพิจารณาร่วมโดยใช้บริกรรม นิमित กสิณ อนุสติ อสุภะ และสังโยชน์ 10 โดยอาศัยรูปร่างกายเป็นชีวิตชีวะ 5 เป็นฐานการพิจารณารูปกายความเป็นอินทรีย์ 5 พละ 5 ธาตุ 4 จากฐานกายเป็นที่ตั้งโดยสตินำทางไปทุกส่วนการพิจารณาฐานกาย ดังแสดงแผนภาพที่ 3



แผนภาพที่ 3 องค์ประกอบ 15 คำสำคัญ
ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำสำคัญฐานกาย ชุดกลุ่มคำสำคัญ 1) “สติ” นำสติเป็นประธาน พาสติเป็นกระบวนการปฏิบัติ และกำหนดสติเป้าหมาย นำสติไปตั้งบนฐานพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เริ่มต้นมีสติอยู่ตรงหน้า สร้างภาวนามุงสมณะได้มาน มุงวิปัสสนาได้ปัญญาเป็นภาวนามยปัญญาเป็นวิปัสสนาปัญญา บรรลุลุริยสัจ 4 เข้าใจอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สติกำหนดรู้ชัดการเคลื่อนไหวร่างกายเห็นการเกิดดับตามเป็นจริง สติพิจารณาสภาวะธรรมทั้งหลาย ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม พิจารณาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามกฎไตรลักษณ์กฎธรรมชาติ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน จากฐานกายด้วยสติ ชุดกลุ่มคำสำคัญ 2) “อานาปานสติ” นำฐานกายฝึกประสานสติเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ เรียกว่า กายประสานจิต โดยกำหนดใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ กรรมฐานทั้งสมณะและวิปัสสนา อนุสติเป็นอารมณ์จิตฝึกนึกทุกลมหายใจ ฝึกสมาธิให้ได้เริ่มต้นจากสมณะนำทางเพื่อจิตสงบ พิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดเหตุดับแห่งลมหายใจ เป็นไตรลักษณ์สู่การเป็นปัญญารอบรู้ญาณและอริยสัจ ทำความรู้จักตัวชัดอาการตามอิริยาบถใหญ่และย่อย ทัวพร้อมหลักการ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ฝึกสติฐานกายสร้างสัมปชัญญะ กายสังขารระงับ ไม่มีสภาพปรุงแต่ง ทั้งไม่มีคำบริกรรมและไม่รู้การมีอยู่ของลมหายใจ ตอนเริ่มต้นฝึกอาจใช้คำบริกรรมแนบเป็นเนื้อเดียวกับลมหายใจแล้วต่อมาฝึกให้คำบริกรรมหายไปจนถึงไม่มีคำบริกรรมใดๆ ชุดกลุ่มคำสำคัญ 3) “รูป” พิจารณาฐานกายเป็นรูปร่างกายมีชีวิตชีวะ 5 แดนประสาทรับอารมณ์ได้ ประสานวิธีการปฏิบัติ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” เชื่อมโยงองค์ธรรม และ นำหลักธรรมมาสู่การปฏิบัติเคลื่อนไหวสลับไปมาสอดคล้องกายเป็นกำลังชีวิตอินทรีย์ 5 พละ 5 เป็นพลังกำลังความเพียรปฏิบัติ กำหนดเป็นธัมมวิจยะเป็นปัญญาจาก อาการรู้ชัด การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ด้วยสติ พิจารณาธรรมเป็นไตรลักษณ์เห็นเกิดดับจากความรู้สึกตัวตามอาการอิริยาบถ พิจารณาความเป็นขั้น 5 อาการภายในกายรูปขั้นชีวิตเราชีวิตเขาเหมือนกัน กายเป็นส่วนประกอบสิ่งไม่สะอาด เราเขาไม่ต่างกัน กายประกอบเพียงธาตุ 4 ดิน น้ำ

ไฟ ลม ชุดกลุ่มคำสำคัญ 4) “กรรมฐาน” เป็นได้ทั้งแบบลึกลับและแบบลึกลับตา วิธีการปฏิบัติหลากหลายขึ้นอยู่กับเลือกใช้ให้เหมาะสมกับสภาวะปรากฏการณ์และตนเอง ภาวนาเท่ากับกรรมฐาน บริกรรมภาวนากำหนดอารมณ์เพื่อภาวนา วิปัสสนาภาวนาฝึกจิตภาวนาเพื่อทางดับทุกข์ วิปัสสนากรรมฐานได้ตัวปัญญาให้เห็นความเป็นจริงไตรลักษณ์โดยกรรมฐาน ฝึกกรรมฐานเป็นได้ทั้งในรูปแบบและไม่เป็นรูปแบบ เป็นกรรมฐานแบบลึกลับ เป็นกรรมฐานแบบลึกลับตา คำบริกรรมเป็นเทคนิค เครื่องหมายให้จิตกำหนด พิจารณาสติโล่สายฐานที่ตั้ง กำหนดจิตให้เห็นภาพอารมณ์กรรมฐานจากคำบริกรรมหรือภาพนิมิต นำวัตถุภายนอกเป็นเครื่องมือฝึกกรรมฐาน น้อมนำร่างกายของเรากับลักษณะซากศพมาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน พิจารณาลักษณะความตายเป็นสติ ตัวเราต้องตาย อันตัวเราต้องตายแน่แท้ไม่ล่วงพ้นความตายได้ เปรียบเทียบกายเราเข้ากับลักษณะซากศพไม่ต่างกัน นำลักษณะซากศพพิจารณา

สอดคล้องกับผลการศึกษาคำสอนว่าด้วยสติในมหาสติปัฏฐานสูตรและลดความเครียดด้วยสติ พบว่า คำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นแนวทางดั้งเดิม สติเป็นไปเพื่อรู้แจ้งนิพพาน ผ่านฐานทั้งสี่คือกาย เวทนา จิต ธรรม สติอีกส่วนเน้นบรรเทาความทุกข์ชีวิตประจำวัน เกิดเป็นโยนิโสมนสิการ เป็นฝึกสติในรูปแบบและชีวิตประจำวัน เช่น การตามลมหายใจ การใช้คำว่า “สติ” เป็นองค์ธรรมหลัก แต่ให้ความสำคัญแก่องค์ธรรมอื่นๆ ความแตกต่างอย่างสำคัญคือเป้าหมายต่างกัน ส่งผลหลักการและแนวทางปฏิบัติต่างกัน (Ruktaengam, 2020)

2.2 ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การพิจารณาฐานเวทนา 4 คำสำคัญประกอบด้วย “อายตนะ” “เวทนา” “ทุกขเวทนา” “สภาวะธรรม” พบว่า อายตนะเป็นแดนเกิดเวทนา ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายสัมผัส ใจกระทบอารมณ์ เป็นผัสสะ สัญญา และสังขาร ฝึกสตติออกจากอารมณ์ เห็นสภาวะธรรม จากทุกขเวทนาเป็นอุเบกขา

ฐานเวทนาเป็นการพิจารณาเวทนาเป็นฐานนำ พบว่า คำสำคัญที่สุดคือ 1) “อายตนะ” คำสำคัญประกอบด้วย “สังขาร” “ผัสสะ” และ “สัญญา” อายตนะก่อเกิดเป็น “อารมณ์” ไปเป็น 2) “เวทนา” นำทางไป “ทุกขเวทนา” ดับจากการรู้นำไปปฏิบัติทำความเข้าใจต่อ 3) “สภาวะธรรม” 4) ฝึกความเป็น “อุเบกขา” ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากเวทนา แสดงภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 องค์ประกอบ 9 คำสำคัญ
ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ฐานเวทนาคำสำคัญ ชุดกลุ่มคำ 1) “อายตนะ” คำสำคัญที่ประกอบด้วย “สังขาร” “ผัสสะ” “สัญญา” และ “อารมณ์” พิจารณาธรรมจากฝึกปฏิบัติอายตนะกระทบ จากตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส ใจกระทบอารมณ์ อายตนะเป็นแดนเกิดเวทนาผูกเป็นสังโยชน์ ฝึกธรรมอายตนะแดนเกิดเวทนา จาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป (สิ่งที่เห็น) เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย อารมณ์ที่เกิดกับใจ สังโยชน์เป็นกิเลสมัดไว้กับทุกข์ เกิดจากอายตนะภายในและภายนอกกระทบกัน รู้สังโยชน์เพื่อละ ประสาทสัมผัส “อายตนะ” เป็นแดนเกิดเป็น “เวทนาในเวทนา” หลักการอายตนะเป็นแดนเกิดเวทนา รู้ความจริงแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามไตรลักษณ์ ว่าสังขารเป็นสภาพการปรุงแต่งกายและจิต กำหนดประมวลธรรมความเกิดดับ สัญญาความจำได้หมายรู้อารมณ์ ควบคุมผัสสะ การกระทบก่อเกิดอารมณ์ได้

โดยการมีสติรู้ชัดเข้าใจชัด ผีกไม่ติดกับความรู้สึกทางอารมณ์ กำหนดสติรับรู้การเคลื่อนไหวอารมณ์กระทบ ปัจจุบันชัดตามจริง ระวังกายสังขารจากการฝึกกลมหายใจเข้าออกตามหลักการอานาปานสติ ผีกไม่ติดกับความรู้สึกทางอารมณ์ กำหนดสติรับรู้การเคลื่อนไหวอารมณ์กระทบปัจจุบันชัดตามจริง สติหยุดความจำได้หมายรู้สัญญาขั้น ๒ ชุดกลุ่มคำสำคัญ 2) “เวทนา” ประกอบด้วย “ทุกขเวทนา” พบว่า ให้อยู่กับปัจจุบัน ผีกติดอยู่กับความรู้สึกชัดเวทนาเสวยรสอารมณ์ ผีกอุเบกขาตั้งสติกำหนดเวทนา ลักษณะทุกขเวทนาเป็นปัญญาแห่งการปฏิบัติจากประสบการณ์ตรงเพื่อบรรลุธรรมได้อย่างดี ธรรมประกอบด้วยเวทนา ทุกขเวทนา สภาวธรรม และอุเบกขา ชุดกลุ่มคำ 3) “สภาวธรรม” อยู่กับปัจจุบันเห็นการเกิดดับ ตามปรากฏการณ์สภาวธรรมเนื่องๆ จากขั้น 5 เชื่อมฐานจิต ฐานธรรม ฐานเวทนาชุดกลุ่มคำ ชุดกลุ่มคำ 4) “อุเบกขา” ผีกฐานเวทนาเพื่อผีกความเป็นอุเบกขาจิตเป็นกลางด้วยปัญญา อาศัยกำหนดเวทนาเป็นเทคนิคฝึกปฏิบัติตั้งสติเป็นอุเบกขา ไม่มีการเสวยอารมณ์ใด ผีก “อุเบกขา” ตั้งสติกำหนดเวทนา ออกจากความคิดทุกข์ไม่มีเวทนาเกิดจากอารมณ์ ตั้งสติกำหนดอุเบกขารู้อยู่ในใจทุกขัง อนัตตา เพื่อปฏิบัติกำหนดเวทนาเป็นสะพานข้าม อาศัยกำหนดเวทนาเป็นเทคนิคฝึกปฏิบัติตั้งสติเป็นอุเบกขา ไม่มีการเสวยอารมณ์ใด

สอดคล้องความหมายคำว่า เวทนา 3 อย่าง ความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ 3 ทาง 1) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุข 2) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์ 3) อทุกขมสุขเวทนา คือ ความรู้สึกที่ไม่ใช่สุขมิใช่ทุกข์ และ อริยมรรคมีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เวทนาความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการกำหนดรู้เท่าทันต่อ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ (Bajrayani, and Phramaha Chit Tongkratok ,2022)

2.3 ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การพิจารณาฐานจิต 4 คำสำคัญประกอบด้วย “จิตตภาวนา” “จิต” “จิตผู้รู้” “เจตสิก” การพิจารณาจิต คือ จิตภาวนา สำคัญที่สุด เป็นตัวกำหนดจิต ให้จิตตั้งมั่นและมีพลังจิต โดยรับรู้เข้าใจอาการจิต ธรรมชาติจิต ตามเจตสิก เพื่อไปเป็นจิตผู้รู้

ฐานจิตเป็นการพิจารณาจิตเป็นฐานจิตนำ พบว่า คำสำคัญที่สุด ชุดกลุ่มคำ 1) “จิตตภาวนา” ประกอบด้วย กำหนดจิต ผีกจิต เพื่อเป็น จิตตั้งมั่น พลังจิต 2) “จิต” ประกอบด้วย อาการจิต ธรรมชาติจิต เพื่อประกอบเป็น 3) “จิตผู้รู้” คำสำคัญประกอบด้วย จิตเดิมแท้ จิตวิสุทธิ จิตพุทธะ จิตอิสระ โพธิจิต 4) “เจตสิก” คำประกอบด้วย จิตวิญาณ จิตสังขาร จิตตอุปกิเลส จิตได้สำนึก จิตว่าง ดังแสดงแผนภาพที่ 5



แผนภาพที่ 5 องค์ประกอบ 20 คำสำคัญ
ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คำสำคัญฐานจิต กลุ่มคำ 1) “จิตตภาวนา” คำสำคัญประกอบด้วย “กำหนดจิต” “ผีกจิต” เพื่อเป็น “จิตตั้งมั่น” “พลังจิต” พบว่า กำหนดจิตตั้งสติ จิตเกิดขึ้น จิตตั้งอยู่ จิตดับไป ฐานกายผีกกำหนดลมหายใจกับจิต ฐานเวทนาควบคุมอายตนะ ฐานธรรมเห็นอริยสัจ อริยมรรค ได้เป็นพลังงานจิต ผีกจิตโดยป้อนธรรมเป็นสัมมาสติ นำสติไปกำหนดพิจารณาจิตสร้างพลังจิตเป็นมรรค 8 สมาธิเป็นกรรมฐานพลังงานจิต จุดรวมฐานจิตเป็นฌาน ฐานจิตกลุ่มคำ 2) “จิต” คำสำคัญประกอบด้วย “อาการจิต” “ธรรมชาติจิต” พบว่า “จิต” เป็น

ลักษณะสภาพนึกความคิดที่รู้อารมณ์เป็นผู้รู้คิดเป็นกุศลและอกุศล พลังงานจิตเป็นความถี่ นำจิตเป็นฐานการฝึกสติจากการรู้เท่าทันจิต นำจิตรับรู้ประสบการณ์ตรง ดูจิต จิตอยู่กับตัวรู้อารมณ์ ฝึกจิตจากสมาธิอาศัยผู้รู้จิตได้สำนึก ฝึกดูแบบวิปัสสนาญาณเกิดตัวรู้เห็น จิตเป็นผู้รู้ รู้สติ ทำจิตเป็นปัจจุบันเห็นการเคลื่อนไหว ฝึกจิตหยั่งรู้ปัญญา จิตเป็นความจำได้หมายรู้ ทำหน้าที่จดจำ เชื่อมโยงสมองและจิต ฝึกใช้จิตนาการควบคุมความคิดบวกและสอดคล้องจิตได้สำนึก จิตเป็นคำสั่งจากสมองสมองฝึกจิตเป็นผู้รู้ รู้สติ จิตตัวรู้ตัวเห็นเชื่อมต่อฐานธรรม จิตเวทนา กาย พิจารณาฝึกจิตเป็นธรรมรู้ลักษณะธรรมชาติจิต อาการจิตตั้งเป็นไตรลักษณ์พิจารณาการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ทุกขณะจิต กลุ่มคำ 3) “จิตผู้รู้” คำสำคัญประกอบรวม “จิตเดิมแท้” “จิตวิสุทธิ” “จิตพุทธะ” “จิตอิสระ” “โพธิจิต” พบว่า หากจิตผู้รู้ ตัวจิตเป็นตัวรู้ “สภาวะธรรม” ปรากฏ จิตผู้รู้เป็นตัวรู้เห็นปัญญาระดับภาวนามยปัญญา จิตเห็นความจริงปรากฏการณ์จิตระดับปัญญาหลุดพ้น วิธีการดูจิตอบรมจิตอุเบกขาร่วมกับลมหายใจกับจิตรู้สึกตัวเราอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น จิตมีวิญญาณเป็นผู้รู้ จิตเดินเป็นปัญญาเป็นผู้ดูความสุขความทุกข์ กุศลและอกุศล จิตสงบปัญญาเห็นสมณะและวิปัสสนา จิตเป็นที่อยู่วิหารธรรมดูสิ่งทั้งหลายอนความยินดียินร้าย มรรค 8 จิตผู้รู้ รู้ตามความเป็นจริง ตัวรู้คือสติ ตัวรู้คือจิต ตัวรู้คือธรรม กระบวนการจิตรับรู้ประมวลผล หาตัวจิตผู้รู้จากตัวรู้สภาวะธรรมรู้อาการจิตเกิดสภาวะธรรม หากจิตผู้รู้ กำหนดต้นจิต จิตบริสุทธิ์เกิดจากสมาธิชำระจิตไม่มีนิวรณ์ 5 ฝึกจิตเป็นกรรมฐานตั้งมั่นอยู่ในฌานเห็นการเกิดดับรู้แจ้งญาณในจิต จิตปัญญาบรรลุธรรมควบคุมจิตจากลมหายใจ วางจิตอุเบกขาฝึกดูความรู้สึกฝึกจิตนิ่งได้กำลังฌาน จิตอิสระจากการปรุงแต่งพบสภาวะธรรมจิตเป็นกลาง จิตเป็นสัมมาสมาธิ กลุ่มคำ 4) “เจตสิก” ประกอบรวม “จิตวิญญาณ” “จิตสังขาร” “จิตตอปกิเลส” “จิตได้สำนึก” “จิตว่าง” พบว่า จิตวิญญาณเป็นธาตุรู้ พิจารณาสังขารในชั้น 5 เป็นการปรุงแต่งจิตทางอายตนะ จิตได้สำนึกเป็นอนุสัยวิญญาณกำหนดกรรม สร้างบารมี 10 ปรับจิตอปกิเลส จิตว่างสมองว่างจากตัวตนไม่ยึดมั่นถือมั่น การพิจารณาธรรมและเกิดสภาวะธรรม “เจตสิก” เกิดดับพร้อมประกอบที่จิต มีอารมณ์และวัตถุที่อาศัยเดียวกับกับจิต อาการคุณสมบัติต่างๆ ของจิตประกอบจิตเป็นฝ่ายกุศลฝ่ายอกุศล จิตรู้ทันนำไปจัดการความทุกข์ การกำหนดเรื่องของจิตให้ความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดคือจิตผู้รับรู้คิดมีเจตนาเป็นมโนกรรม ชีวิตเป็นจิตสำนึกเกิดดับผ่านอายตนะเรียนรู้ธรรมชาติ ใช้สติเป็นเครื่องมือให้จิตเข้าถึงความจริง ให้ฝึกจิตได้สำนึกเป็นพลังให้ผูกจิตฐานธรรม การฝึกจิต

สอดคล้องกับงานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิต พบว่า ชีวิตมนุษย์เป็นชั้น 5 ประกอบ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ คือรูปและนาม วิญญาณในนามชั้น 5 ถือเป็นจิต และการทำงานจิต มีกายเป็นอุปกรณ์สำเร็จรูปคอยสนองต่อการสั่งการ กายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกกันไม่ออกเช่น ถ้ากายป่วยจะส่งผลกระทบต่อจิต ถ้าจิตป่วยส่งผลกระทบต่อระบบประสาทต่างๆ กาย (Phrakhru Pariyatwarapirom (Phumipkak), Leeka, J. , Phramaha Paphon Seangyoi ,Phramaha Jaroon Ritthithit, and Buarabha, H., 2021)

2.4 ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัญญา เป็นการพิจารณาฐานธรรมนำ จากจำนวน 33 คำ จัดเป็นกลุ่มชุดคำสำคัญ 4 คำ องค์ประกอบ ไตรลักษณ์ ธรรม ปัญญา นิพพาน กลุ่มคำ 1) คำว่า ไตรลักษณ์ สำคัญที่สุด เป็นธรรมเชื่อมโยง อาศัย โยนิโสมนสิการ ไปพิจารณาหลักธรรม อริยสัจ 4 มรรค 8 เพื่อได้ภาวนามยปัญญา ปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ จากการภาวนาทั้งสมณะและวิปัสสนา ให้สู่พระนิพพาน อธิบายได้ว่า ฐานธรรมเป็นการพิจารณาธรรมเป็นฐานนำ สรุปว่า คำสำคัญที่สุด “ไตรลักษณ์” ประกอบรวมกับ “นามรูป” ธรรมประกอบรวมกับนามรูป คือ “ชั้น 5” “นาม” “นิวรณ์ 5” เชื่อมโยงด้วยคำว่า “โยนิโสมนสิการ” ไปสู่ กลุ่มคำ 2) “ธรรม” ประกอบรวม

“อริยสัจ 4” “ทุกข์” “มรรค 8” ประกอบรวม “ไตรสิกขา” เป็น “สัมมาทิฏฐิ” “สัมมาสติ” และ “สัมมาสมาธิ” ประกอบรวม “สมาธิ” เป็น “ฉนิกสมาธิ” “อุปปจารสมาธิ” “อัปปนาสมาธิ” เป็นกระบวนการ

กลุ่มคำ 3) “ปัญญา” เป็น “ภาวนามยปัญญา” ประกอบธรรมร่วมคำว่า “ภาวนา” ธรรมประกอบรวมเป็น “สมณะ” เพื่อได้ “ฉาน” ภาวนาเป็น “วิปัสสนา” เพื่อ “ญาณ” เป็นปัญญาแบบ “วิปัสสนาญาณ” องค์ธรรมเสริมร่วมเป็นลักษณะ “โพชฌงค์ 7” และ “วิสุทธิ 7” เป้าหมายไปสู่ กลุ่มคำ 4) “นิพพาน” ประกอบรวม “อภิญญา” “โสดาบัน” “พรหมวิหาร” “ภูมิ” ดังแสดงภาพที่ 6

การพิจารณาธรรม : 33 คำสำคัญ

ไตรลักษณ์ 10.0 %

อนิจจัง 0.5 %

ขันธ์ 5 6.6 %

อริยสัจ 4 4.1 %

ทุกข์ 3.7 %

มรรค 8 5.4 %

สัมมาสมาธิ 1.4 %

สัมมาสติ 0.3 %

สัมมาทิฏฐิ 2.0 %

สมาธิ 2.7 %

อัปปนสมาธิ 1.9 %

ฉนิกสมาธิ 0.7 %

อุปปจารสมาธิ 0.5 %

นิพพาน 2.9 %

พรหมวิหาร 2.4 %

ภูมิ 1.2 %

โสดาบัน 0.8 %

อภิญญา 0.8 %

โพชฌงค์ 7 6.6 %

ปัญญา 7.1 %

ภาวนา 3.4 %

ญาณ 6.9 %

ฉาน 1.2 %

วิปัสสนา 4.2 %

วิปัสสนาญาณ 2.2 %

วิสุทธิ 7 1.0 %



แผนภาพที่ 6 องค์ประกอบ 33 คำสำคัญ
ด้านธรรมาภิบาล

ฐานธรรมกลุ่มคำ 1) “ไตรลักษณ์” คำประกอบธรรมร่วมกับ “นามรูป” ธรรมประกอบร่วมกับนามรูป คือ “ขั้น 5” “นาม” “นิรณ 5” เชื่อมโยงด้วยคำว่า “โยนิโสมนสิการ” พบว่า พิจารณาเพื่อละนิรณ 5 ได้แก่ ความพอใจในกาม ความคิดร้าย ความหดหู่และเซื่องซึม ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความลัษณสังขย ประกอบเป็น การเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป พิจารณา “อริยสัจ 4” พิจารณาการปรุงแต่งอายตนะ 6 พิจารณาจิต ส่องออก จิตเข้าใจสภาพปรุงแต่ง ทางกายทางใจ การนึก การคิด การรู้ จากลักษณะนิรณ 5 ทำให้จิตชุ่มมัวเศร้า หมองเพียรละ พิจารณาธรรมขั้น 5 ศึกษาเป็นชีวิตเป็นนามธรรมและรูปธรรม ถอนอุปทานขั้น 5 ผีอกแบบรูป นามหรือกายและจิต รูปนาม กายจิต เป็นขั้น 5 ตัวทุกขมีอาการเกิดดับ แปรปรวน แตกสลาย กำหนดพิจารณา ธรรมเป็นการเกิดดับ อยู่กับปัจจุบัน ผีอกสติดอยู่กับความรู้ชัดเวทนาเสวยรสอารมณ์ ผีอกเบกขาตั้งสติกำหนด เวทนา กำหนดประมวลธรรมความเกิดดับ สัญญาความจำได้หมายรู้อารมณ์ รู้ความจริงแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามไตรลักษณ์ ว่าสังขารเป็นสภาพการปรุงแต่งฐานกายและฐานจิต คือ ที่อยู่วิญญูณ พิจารณาธรรมจาก ผีอกปฏิบัติอายตนะกระทบจากตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส กายกระทบสัมผัส กาย ใจกระทบธรรมารมณ์ การสร้างโยนิโสมนสิการ วิธีการใช้ความคิดโดยแยกกายเป็นระเบียบพิจารณาอง สืบค้นต้นสาย แยะแยะพิเคราะห์คิดดูด้วยปัญญาตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย ใช้ัมม วิจัยสัมโพชฌงค์เป็นการวิจัยธรรม ประมวลธรรม เลือกรธรรม กำหนดรู้ธรรมวิธีการความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของการวิจัยธรรมเป็นเทคนิคโยนิโสมนสิการความเข้าใจไตรลักษณ์สำคัญที่สุดนำไปเข้าใจตามความจริงจาก กระบวนการสภาวะธรรมทั้งหลาย ชุดกลุ่มคำ 2) “ธรรม” ประกอบรวม “อริยสัจ 4” รวมคำว่า “ทุกข” คำ สำคัญว่า “มรรค 8” ประกอบรวมธรรมคำว่า “ไตรสิกขา” และธรรมประกอบรวมมรรค 8 เป็น “สัมมาทิฏฐิ” “สัมมาสติ” และ “สัมมาสมาธิ” ธรรมร่วมสมาธิเป็น “สมาธิ” “ขณิกสมาธิ” “อุปจารสมาธิ” “อัปปนาสมาธิ” เป็นกระบวนการ พบว่า พิจารณาการประมวลธรรมสำรวจธรรม ฐานกาย เวทนา จิต ธรรมเพื่อพิจารณาธรรม ต้องอาศัยตามหลักการโยนิโสมนสิการรู้ชัดการพิจารณาตามหลักอริยสัจ 4 เป็นสัจจะธรรมแห่งความเป็นจริงใช้ ระเบียบอธิบายความคิดโดยแยกกาย สร้างเป็นภาวนามยปัญญารู้เข้าใจลักษณะอริยสัจ ประกอบ ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค ตามความเป็นจริง อริยสัจ 4 ด้านทุกขเป็นทางนำไปสู่การเข้าใจความเป็นจริงจากประสบการณ์ตรง

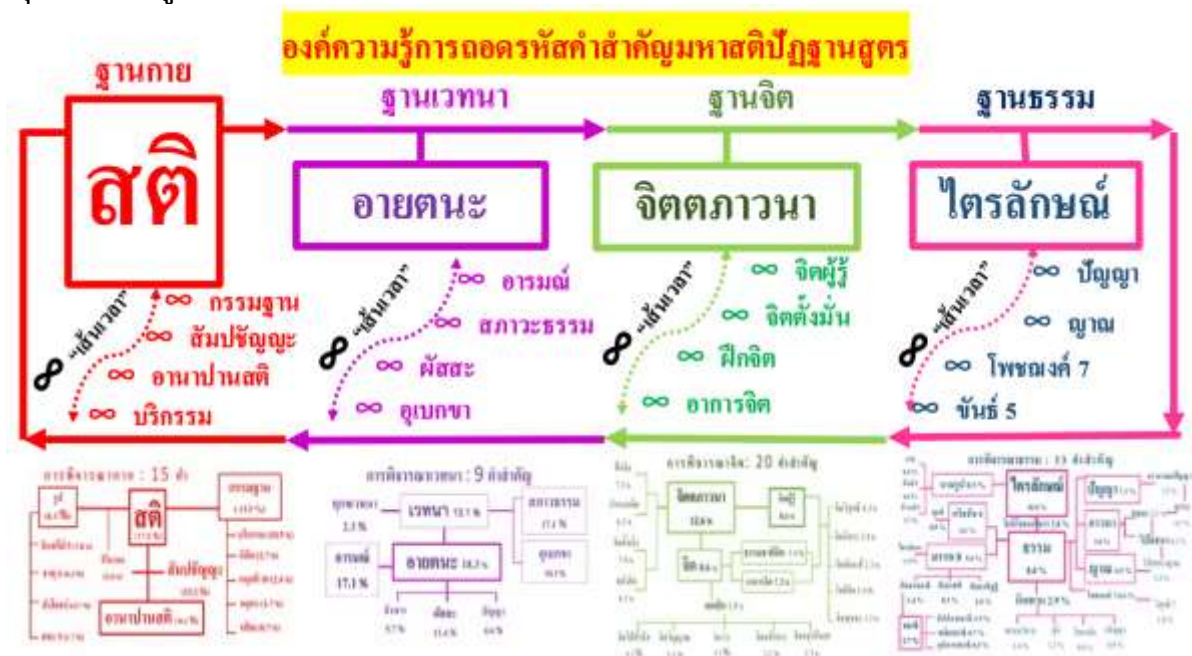
ต่อการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร ชั้น 5 คือ ตัวทุกข์ จากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ฝึกกรรมฐานได้ กำลังมั่นเพื่อนำอารมณ์ออกจากทุกข์เพื่อดับตัณหาเกิดขึ้นที่ไหน ตั้งอยู่ที่ไหน ดับที่ไหน จักขุ รูป โสตะ เสียง ชานะ กลิ่น ชิวหา รส กาย โผฏฐัพพะ มโน ธรรมารมณ์ ต้องแยกนามรูปได้ ดับตัณหาได้ รูป คือ ร่างกาย เป็นชั้น 5 เป็นสิ่งมีชีวิต นามเป็นส่วนประกอบชีวิต เวทนาชั้น 5 สัญญาชั้น 5 สังขารชั้น 5 วิญญาณชั้น 5 แยกรูปนามได้อันจึงเกิดปัญญา แยกรูปนามโดยวิปัสสนาหยั่งรู้ญาณ ดับทุกข์จากกระทบประสาทสัมผัสทางอายตนะประกอบด้วย จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย มโน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ สภาวะธรรมเป็นไตรลักษณ์เห็นตามความเป็นจริง ดับที่ผัสสะเกิดเป็นเวทนาการกระทบเสวยอารมณ์ เวทนาเกิดจากอายตนะจากการสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดับทุกข์ที่สัญญาความจำได้หมายรู้อารมณ์ ดับทุกข์ด้วยเจตนา ไตรสิกขาเป็นข้อปฏิบัติมรรค 8 หนทางดับทุกข์ตั้งต้นจากสัมมาทิฐิ น้อมนำสัมมาทิฐิ เทคนิคคิดแบบโยนิโสมนสิการ เดินสมาสติตามอย่างมหาสติปัฏฐานสูตร ฝึกสัมมาสมาธิเพื่อจิตตั้งมั่นชอบและได้ฌานเพื่อเจริญปัญญาต่อไป

กลุ่มคำ 3) “ปัญญา” เป็น “ภาวนามยปัญญา” คำประกอบธรรมร่วมคำว่า “ภาวนา” ธรรมร่วมเป็น “สมถะ” เพื่อได้ “ฌาน” ภาวนาเป็น “วิปัสสนา” เพื่อ “ญาณ” เป็นปัญญาแบบ “วิปัสสนาญาณ” องค์ธรรมเสริมร่วมเป็นลักษณะ “โพชฌงค์ 7” และ “วิสุทธิ 7” เป้าหมายไปสู่ สรุพบว่า คำว่าภาวนา เท่ากับ กรรมฐาน ฝึกบิรกรรมท่องจำ “อาตปปี สัมปชาโน สติมา” ความเข้าใจไตรลักษณ์สำคัญที่สุด นำไปเข้าใจตามความจริงจากกระบวนการสภาวะธรรมทั้งหลาย ปัญญาหยั่งรู้ลักษณะญาณตามรู้ริยสัจ 4 แต่ละอย่างตามที่เป็นๆ จริง เป็นญาณในวิปัสสนาเป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง ความบริสุทธิ์ธรรมอันเป็นตัววิปัสสนา ขั้นตอนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นภาวนามยปัญญาพิจารณาสำรวจข้อธรรมเป็นไตรลักษณ์ตามหลักการ “อริยสัจ 4” ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ฝึกภาวนาจิตเพ่งอารมณ์ฌาน ฝึกสมาธิในฌานบรรลุธรรมน้อมสู่ไตรลักษณ์เป็นปัญญา ฝึกสัมมาสมาธิเพื่อจิตตั้งมั่นชอบและได้ฌานเพื่อเจริญปัญญา เดินสมาสติตามอย่างมหาสติปัฏฐานสูตร น้อมนำสัมมาทิฐิ เทคนิคคิดแบบโยนิโสมนสิการ ฝึกกรรมฐานได้กำลังมั่นเพื่อนำอารมณ์ออกจากทุกข์ ชั้น 5 คือ ตัวทุกข์ จากรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อริยสัจ 4 ด้านทุกข์เป็นทางนำไปสู่การเข้าใจความเป็นจริงจากประสบการณ์ตรงต่อการปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร สร้างภาวนามยปัญญารู้เข้าใจลักษณะอริยสัจ 4 ใช้ระเบียบอุบายความคิดโดยแยกกายตามหลักการโยนิโสมนสิการพิจารณารู้ชัดตามหลักอริยสัจ 4 เป็นสัจจะธรรมแห่งความเป็นจริง และพิจารณาองค์ธรรม 7 ลักษณะตามโพชฌงค์ 7 เป็นองค์ธรรมเคลื่อนไหว สติ(ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ(ความเพียร สอดส่องสืบค้นธรรม) วิริยะ(ความเพียร) ปีติ(ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ(ความผ่อนคลายสงบเย็น) สมาธิ(ความมีใจตั้งมั่นจิตแน่วแนในอารมณ์) อุเบกขา(ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง) ฝึกธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เป็นการวิจยธรรม ประมวลธรรม เลือกรธรรม กำหนดรู้ธรรมวิธีการความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของการวิจยธรรมเป็นเทคนิคโยนิโสมนสิการ และกำหนดรู้ธรรมวิธีการความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของสติ เป็นสติแบบมหาสติปัฏฐาน กำหนดรู้วิธีการความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามองค์ธรรมโพชฌงค์ 7 เป็นขั้นตอนการบรรลุธรรม สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา พิจารณาธรรมชั้น 5 ศึกษาเป็นชีวิตเป็นนามธรรมและรูปธรรม ถอนอุปทานชั้น 5 ฝึกแยกรูปนามหรือกายและจิต กลุ่มคำ 4) “นิพพาน” คำประกอบร่วม “อภิญญา” “โสดาบัน” “พรหมวิหาร” และ “ภูมิ” พบว่า เส้นทางมหาสติปัฏฐาน คือ เดินทางไปนิพพาน ตามญาณธรรมเป็นอริยมรรค 8 ประกอบด้วยญาณ มหาสติปัฏฐาน คือ วิปัสสนาและวิปัสสนากรรมฐาน คือ มหาสติปัฏฐานสูตร มหาสติปัฏฐาน 4 เป็นปัญญาภาวนามยปัญญา ละสังโยชน์กิเลสหมดกับทุกข์ได้เป็นหนทางเข้าความเป็น

อริยบุคคล ได้มรรคอันให้ถึงความเป็นโสดาบัน ได้ความเป็นพรหมประจำใจดำเนินชีวิต ฝึกกรรมฐานเชื่อมโยง อภิญญา ได้ฤทธิ์เดช จิตตั้งมั่นอารมณ์ผาสุกนอบน้อมได้

สอดคล้องกับงานวิจัย การพิจารณาไตรลักษณ์จากคำว่า “นิรณ 5” เป็นสังขารชั้นที่มีอำนาจปรุงแต่ง จิตไปในทางอกุศลในขณะเดียวกันนิรณเป็นธรรมารมณ์สำหรับการฝึกฝนสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร ปุณฺณกนิรณครอบงำ การปฏิบัติต่อนิรณ 2 ลักษณะ คือ ฐานอารมณ์กรรมฐาน ฐานกิเลสปรุงแต่งจิต ในทางอกุศล หลักธรรมนำมาใช้ คือ สติ สัมปชัญญะ ความเพียร วิธีปฏิบัติต่อนิรณตามแนวปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทยใช้ สติ สัมปชัญญะ ความเพียร เป็นหลักธรรมหลักและรับรู้นิรณในฐานะที่เป็นอารมณ์กรรมฐานหรืออารมณ์ที่เข้ามาแทรก การบรรเทานิรณในชีวิตประจำวัน ใช้สติ สัมปชัญญะ ความเพียรเป็นธรรมบรรเทา (Sakunchaisiriwit, K. (2022)

สรุปองค์ความรู้



แผนภาพที่ 7 องค์ความรู้จากการวิจัย
(สร้อยญา โชติรัตน์ และคณะ, 2568)

สรุปองค์ความรู้จากงานเขียนทางพระพุทธศาสนา 100 เรื่อง จำนวน 1,600 คำ พบ 77 คำสำคัญ ภาพรวมชุดคำสำคัญมหาสติปัฏฐานสูตร จำแนกกลุ่มชุดคำเพื่อพิจารณา 16 คำ การถอดรหัสคำสำคัญด้านตาม ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม สรุปว่า 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย 4 คำสำคัญ “สติ” “อานาปานสติ” “รูป” “กรรมฐาน” การพิจารณาฐานกาย “สติ” สำคัญที่สุด เป็นตัวนำไป เป็นกระบวนการ ปฏิบัติ อาศัย ลมหายใจเข้าออก เป็นวัตถุพิจารณารูปกาย สู่ความรู้ตัวชัดตาม อริยาบถ เพื่อสร้างสัมปชัญญะ โดยการฝึกเป็นกรรมฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย 4 คำสำคัญ “อายตนะ” “เวทนา” “ทุกขเวทนา” และ “สภาวะธรรม” คือ อายตนะ เป็นแดนเกิดเวทนา ตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบ กลิ่น ลิ้นกระทบรส และกายสัมผัส ใจกระทบอารมณ์ เป็นผัสสะ สัญญา และสังขาร ฝึกสติออกจากอารมณ์ เห็น สภาวะธรรม จากทุกขเวทนาเป็นอุเบกขา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย 4 คำสำคัญ “จิตตภาวนา”

“จิต” “จิตผู้รู้” “เจตสิก” การพิจารณาฐานจิต คือ จิตภาวนา สำคัญที่สุด เป็นตัวกำหนดจิต ให้จิตตั้งมั่นและมีพลังจิต โดยรับรู้เข้าใจอาการจิต ธรรมชาติจิต ตามเจตสิก เพื่อไปเป็นจิตผู้รู้ 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย 4 คำสำคัญ “ไตรลักษณ์” “ธรรม” “ปัญญา” และ “นิพพาน” การพิจารณาฐานธรรม คือ ไตรลักษณ์ สำคัญที่สุด เป็นธรรมเชื่อมโยง อาศัย โยนิโสมนสิการ ไปพิจารณาหลักธรรม อริยสัจ 4 มรรค 8 เพื่อได้ภาวนามยปัญญา ปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ จากการภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนา ให้สู่พระนิพพาน

องค์ประกอบหรือแยกแยะเห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ อาศัยคำสำคัญ วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยการไล่สายคำสำคัญทีละคำกลับไปกลับมาได้ ตามความหมาย สติปัฏฐาน 4 ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม (Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto), 2010) หมายถึง ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ กำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มั่นเป็นของตนเอง ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จำแนกปฏิบัติ คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมผัสสัญญา สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ นวสฬวิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พุ่งชานหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ.

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ 4 คำสำคัญ ประกอบด้วย ฐานธรรมพิจารณาไตรลักษณ์ ฐานกายพิจารณาคำว่า สติ ฐานจิตพิจารณาคำว่า จิตภาวนา ฐานเวทนาพิจารณาคำว่า อายตนะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตามหลักกรรมมหาสติปัฏฐานสูตรโดยควรให้ความสำคัญกับคำสำคัญ 4 คำ “คำสำคัญ” ฝึกไล่สายคำสำคัญหลายๆ คำสำคัญรวมกัน เป็นชุดคำสำคัญ แล้วชุดคำหลายชุดคำรวมตัวกันเป็นความรู้ ความรู้หลายๆ รวมตัวกันเป็นองค์ความรู้ เพื่อไปอธิบายไล่สายคำสำคัญภายในคำแต่ละคำ ชุดคำแต่ละชุดคำสำคัญ ไปอธิบายเชิงโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วไล่สายการอธิบายความไปตามบริบทและหน้าที่ของคำสำคัญ เป็นการไล่สายจากคำสำคัญกลับไปมาและจากฐานการพิจารณา

การฝึกตามหลักกรรมมหาสติปัฏฐาน แสดงได้ว่า การนำหลักการพระสูตรมหาสติปัฏฐานมาใช้ฝึกปฏิบัติได้ กรรมฐานแบบหลักตาเป็นไปในรูปแบบการนั่งสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่นคง ต้องจิตอธิษฐานว่า ขอให้ “ฌาน” และพบ “ญาณ” ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์ 1) การบริกรรมความหมายคำบาลี ว่า 1) กาย กายานุปัสสี วิหริติ 2) อาตปปี สมปชาโน สติมา 3) วินยโยโลกะ อภิขมาโทมนสส์ 4) เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ 6) อาตปปี สมปชาโน สติมา 6) วินยโยโลกะ อภิขมาโทมนสส์ 7) จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ 8) อาตปปี สมปชาโน สติมา 9) วินยโยโลกะ อภิขมาโทมนสส์ 10) ธมเมสุ ธมมานุปัสสี วิหริติ 11) อาตปปี สมปชาโน สติมา 12) วินยโย

โลเก อภิขมาโทมนสฺส จำนวน 12 รอบแต่ละรอบคำบริกรรมพร้อมกับลมหายใจเข้าออกอย่างละคำท่องบ่นภายในใจกับหลักธรรมฝึกจิตให้รู้สึกว่าการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหมดต้องมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้

ส่วนการประยุกต์ใช้รูปแบบการเคลื่อนไหวตามชีวิตความเป็นจริง หรือ กรรณฐานแบบสลิมา “สติ” คือ “หยุด” อาการหยุดชั่วขณะ ผีกหยุด หยุดคิด หยุดเคลื่อนไหว ให้ฝึกหยุดนิ่ง อาจบริกรรมคำว่า “หนอ” หรือ “พุทโธ” หรือคำบริกรรมอื่นๆ อะไรก็ได้ เพื่อสร้างความรู้สึกรู้ตัวชัดชัดรู้ หรือรู้ความคิดฟุ้งซ่าน รู้ความทุกข์จากอารมณ์ชัด กลับมาเข้าใจ หยุดทุกสิ่งไว้ชั่วขณะ หมายถึง การมีสติแล้วค่อยเจริญสติไปกุศลกรรมตามหลักฐานธรรม ฐานจิต ฐานเวทนา กลับคืนมาสู่ฐานกายตั้งต้นอีกครั้ง มหาสติปัฏฐานเป็นได้ทั้งในรูปแบบขั้นตอน หรือ ไม่เป็นไปตามรูปแบบขั้นตอน ตามแต่ปรากฏการณ์แห่งการประยุกต์ใช้เช่นคำสำคัญไล่สายไปตามบริบทหน้าที่แตกต่างกันความหมายต่างกัน

References

- Bhikkhu Buddhadasa. (1973). Translated and Recorded the Sutta as Pali Mahasatipatthana Sutta. (8th ed.). Bangkok : PhraNakhon Publishing.
- Bajrayani,S., and Phramaha Chit Tongkratok. (2022). An Analysis of the Importance of Vedana for Insight Meditation Practice in the Vedana Sutta. Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences. 5(2) , 676-686.
- Chotirat, S. (2018). The Synthesis of the Literature the on Mahāsatipatṭhāna IV . Chang Mai : The Office of Agricultural Research and Extension Maejo University, Maejo University.
- Chotirat, S. et al. (2023). The Keywords Decoding on the Mahāsatipatṭhānasutta's Topic. Chang Mai : The Office of Agricultural Research and Extension Maejo University, Maejo University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tipitaka. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A.Payutto). (2010). Dictionary of Buddhism. (18th ed.) Nonthaburi : Permsap Printing
- Phrakhrui Pariyatwarapirom (Phumipkak), Leeka, J. , Phramaha Paphon Seangyoi ,Phramaha Jaroon Ritthithit, and Buarabha, H., (2021). The Relationship between Body and Mind. Journal of Graduate MCU KhonKaen Campus, 8(4), 84-94.
- Ruktaengam, H. (2020). Two Approaches of Mindfulness Teachings: Mahasatipatthana Sutta and Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Journal of MCU Peace Studies, 8(Supplement Issue), 333-356.
- Sakunchaisiriwit, K. (2022). Guidelines to Relieve five Hindrances in Daily Life. Journal of MCU Nakhondhat , 9(1), 182-196.

