

วารสาร มหาจุฬาราชการ

Mahachula Academic Journal

ISSN : 2408 - 1078

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐ Vol.4 No.2 July - December 2017



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY

วารสาร มหาจุฬาราชการ Mahachula Academic Journal

ISSN : 2408 1078

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๖๐

Vol.4. No.2 July – December 2017

● วัตถุประสงค์

วารสารมหาจุฬาราชการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นวารสารวิชาการ ราย ๖ เดือน (ปีละ ๒ ฉบับ) คือ ฉบับที่ ๑ เดือน มกราคม-มิถุนายน, ฉบับที่ ๒ เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการผลิตผลงานทางวิชาการและงานวิจัยด้านพระพุทธศาสนา เพื่อให้บริการทางวิชาการด้านพระพุทธศาสนาแก่สังคม เพื่อเป็นเวทีแลกเปลี่ยนแนวคิดทางพระพุทธศาสนา เพื่อสนับสนุนให้เกิดวารสารทางวิชาการกลางของมหาวิทยาลัย ในการเผยแพร่บทความวิชาการ และบทความวิจัยแก่ผู้บริหาร คณาจารย์ นักวิชาการ นักวิจัย และนิสิต นักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ในมิติทางด้านศาสนาและปรัชญา พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่ ในขอบข่ายเนื้อหาสาขาวิชาสังคมวิทยา ศิลปศาสตร์ และสหวิทยาการด้านมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ เปิดรับบทความทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

■ บทความที่ส่งมาขอรับการตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาราชการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะต้องไม่เคยตีพิมพ์หรืออยู่ระหว่างการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตีพิมพ์ในวารสารอื่น ผู้เขียนบทความจะต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การเสนอบทความวิชาการหรือบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาราชการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อย่างเคร่งครัด รวมทั้งระบบการอ้างอิง ต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

■ ทุกบทความที่ตีพิมพ์เผยแพร่ได้รับการตรวจสอบทางวิชาการจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) อย่างน้อย ๒ ท่านต่อบทความ

■ ทัศนะและความคิดเห็นที่ปรากฏในบทความวารสารมหาจุฬาราชการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียนบทความนั้น และไม่ถือเป็นทัศนะของความรับผิดชอบของกองบรรณาธิการ วารสารมหาจุฬาราชการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

● เจ้าของ

กองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานอธิการบดี ห้อง ๓๐๕ เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ถนนพลโยธิน ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัด

พระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทรศัพท์ ๐๓๕ ๒๔๘๐๐๐ ต่อ ๘๗๗๓, โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘๐๑๓

www.jma.mcu.ac.th

● ที่ปรึกษาวารสารมหาจุฬาลงกรณวิชาการ

พระพรหมบัณฑิต, ศาสตราจารย์ ดร.

อธิการบดี

พระราชปริยัติกวี, ศาสตราจารย์ ดร.

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ

พระราชปริยัติมุนี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

คณบดีคณะพุทธศาสตร์

พระครูโสภณพุกาศาสตร, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

คณบดีคณะครุศาสตร์

พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

พระครูปริยัติกิตติธำรง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

คณบดีคณะสังคมศาสตร์

● บรรณาธิการ

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รองศาสตราจารย์ ดร.

● หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายสุชนา ศิริธัญญ์

● กองบรรณาธิการ :

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ พรหมเลิศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน

มหาวิทยาลัยมหิดล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ดร.วีรชาติ นิมนองค์

มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ

ดร.อุทัย สติมัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ดร.วันชัย สุขตาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

นายสุภฐาน สุดาจันทร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

● คณะกรรมการกลั่นกรองบทความวารสารมหาวิทยาลัย (Peer Review)

สาขาวิชา ศาสนา, ปรัชญา, พระพุทธศาสนา, ครุศาสตร์, มนุษยศาสตร์, สังคมศาสตร์

■ ผู้ทรงคุณวุฒิภายในมหาวิทยาลัย

พระราชปรีดีทิพย์, ศาสตราจารย์ ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รองศาสตราจารย์ ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระราชปรีดีทิพย์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร.บุญทัน ดอกไธสง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ ดร.จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุธะพรหม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รองศาสตราจารย์ ดร.สมชัย ศรีนอก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์รังษิ์ สุทนต์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรียงชัย หมั่นชนะ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุธะใจ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โกนิษฐ์ ศรีทอง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีระกาญจน์ กนกกมลเศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ศุภษร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฏฐ์ ศรีดี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

■ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย

ศาสตราจารย์ พิเศษ อติศักดิ์ ทองบุญ

ราชบัณฑิต

ศาสตราจารย์ ดร.วิษระ งามจิตรเจริญ

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รองศาสตราจารย์ ดร.สมาน งามสนธิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

รองศาสตราจารย์ ดร.สำเนียง เลื่อมใส

มหาวิทยาลัยศิลปากร

รองศาสตราจารย์ ดร.จินดา จันท์แก้ว

มหาวิทยาลัยบูรพา

(๕)

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล
รองศาสตราจารย์ ดร.เมธาวี อุดมธรรมมานภาพ
รองศาสตราจารย์ ดร.ประเวศ อินทองปาน
รองศาสตราจารย์ ดร.สนธิ สัตโยภาส
รองศาสตราจารย์ ดร.เสริมศรี ไชยศรี
รองศาสตราจารย์ สยาม คำปรีดา
รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิญ รักษิตย์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ มั่งมีสุขศิริ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนตรี สิริโรจนานันท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นลินี ณ นคร
ดร.วีรชาติ นิมนองค์
ดร.ชัยณรงค์ ศรีมันตระ
ดร.มารุต พัฒนา
ดร.วันชัย สุขตาม
ดร.ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหิดล
มหาวิทยาลัยศิลปากร
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง

● ฝ่ายประสานงานและจัดการ

พิธีงานอักษร

พระมหาเอกลักษณ์ จิตตเทโว
นายสุภูฐาน สุดาจันทร์
นายธานี สุวรรณประทีป
นายสุรัตน์ คำโสภา

งานสมาชิก

นายสุภูฐาน สุดาจันทร์

บันทึกข้อมูล

นายจิระศักดิ์ ธารสุขกระจำง

นายสินชัย วงษ์จำนงค์
นางสาวสุจิตรา ชวดรัมย์
นายสันทัต จันทร์ทาทอง

งานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ

นายพนพล เพ็ญประชุม

- **นิติกร**

นายธวัช แยมปัว

- **ภาพ/ศิลปะ**

พระมหาสุระศักดิ์ ชีรวโส

- **ออกแบบปก**

นางสาวจุฬารัตน์ วิชานาติ

- **จัดรูปเล่ม**

นายสมบุญณ์ เพ่งพิศ

- **พิมพ์ที่**

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๑๑- ๑๗ แขวงบรมมหาราชวัง

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๖๒๓ ๕๖๒๔ โทรสาร ๐๒ ๖๒๓ ๕๖๒๓

- **จำนวนที่ตีพิมพ์ ๕๐๐ เล่ม**



วารสารมหาจุฬาริชาการ
เป็นสมาชิกเครือข่ายวารสารวิชาการ
ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ (JSH)

บทบรรณาธิการ

วารสารมหาจุฬาริชาการ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐ ได้รวบรวมบทความวิชาการของผู้บริหาร คณาจารย์ของมหาวิทยาลัย รวมถึงคณาจารย์ต่างสถาบัน ร่วมส่งบทความทางวิชาการมาร่วมตีพิมพ์ เพื่อเป็นเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ ทำให้มีคณาจารย์ ได้มีโอกาสได้ศึกษาพุทธธรรมและการนำไปประยุกต์กับศาสตร์สมัยใหม่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ตามหลักคำสอนทางพระศาสนา อันเป็นการบริการวิชาการแก่สังคม

ในครั้งนี กองบรรณาธิการและคณะทำงานฝ่ายประสานงาน ได้รับเกียรติจากผู้เขียนทั้งภายในและภายนอก ส่งบทความทางวิชาการ จำนวน ๓ บทความและบทความวิจัย จำนวน ๑๑ บทความ เพื่อลงตีพิมพ์เผยแพร่ รวมจำนวนทั้งสิ้น ๑๔ บทความ ประกอบด้วยเนื้อหาภาคภาษาไทย ๑๓ บทความ และภาคภาษาอังกฤษ ๑ บทความ และมีบทวิจารณ์หนังสือ “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ” ซึ่งเป็นผลงานของ คนโต มะโกะโตะ ซึ่งรายละเอียดบทความต่างๆ กองบรรณาธิการ ได้กล่าวถึงเนื้อหาของแต่ละบทความโดยสรุปภายในเล่ม ดังนี้

บทความที่ ๑ เรื่อง “**กรรมฐานในพระพุทธศาสนา : บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย**” โดยพระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. ได้อธิบายถึงกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้สมาธิ และจิตที่มีสมาธิจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้มีเป้าหมายเดียวกันคือให้จิตมีสมาธิ และเพื่อทำนิพพานให้แจ้ง ในส่วนวิปัสสนากรรมฐาน ได้นำสติปัฏฐาน ๔ มาใช้ปฏิบัติ ตามหลักไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือ ชันธ์ ๕ (นามรูปหรือรูปนาม) ซึ่งเมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้

บทความที่ ๒ เรื่อง “**ปรัชญาสิ่งแวดล้อมกับพระพุทธศาสนา**” โดย รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน มีสาระสำคัญที่อธิบายความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีอย่างเจริญ ทรัพยากรธรรมชาติก็ยิ่งถูกตัดทอนและทำลาย มีข้อน่าสังเกตในประวัติศาสตร์ตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๗ ถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์เข้าครอบครองและพิชิตธรรมชาติ มนุษย์มองตัวเองเป็นนาย มีอำนาจและสิทธิที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเสรีเพื่อความอยู่รอด พฤติกรรมอันไม่ฉลาดนี้มีผลต่อภัยพิบัติทางสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ เป็นต้น ภัยคุกคามเหล่านี้จะทวีเพิ่มขึ้นอย่างไม่สิ้นสุด ธรรมชาติที่มนุษย์ยังไม่แสวงหาทางออก ปรัชญาสิ่งแวดล้อมซึ่งมีแนวคิดในมิติต่างๆ ต่อสิ่งแวดล้อม โดยเน้นถึง ๓ แนวคิดทางปรัชญาตะวันตก ในด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่แนวคิดที่ยึดมนุษย์เป็นศูนย์กลาง แนวคิดที่ยึดสิ่งมีชีวิตเป็นศูนย์กลาง และ

แนวคิดที่ยึดนิเวศเป็นศูนย์กลาง แล้วสรุปว่า พระพุทธศาสนา ซึ่งได้อุบัติขึ้นมาไม่น้อยกว่า ๒๕๐๐ ปี ในสมัยพุทธกาลนั้น ยังไม่มีความสำคัญในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม แต่ความรู้เรื่องสิ่งแวดล้อมได้กล่าวไว้ชัดเจนแล้วในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงเป็นโลกวิทู คือ เป็นผู้รู้แจ้งโลก

บทความที่ ๓ เรื่อง “วิธีคิด ‘หลักพรหมวิหาร’ สู่การทำวิจัยทางพระพุทธศาสนา” โดย ผศ.ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก และ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น มีสาระสำคัญอธิบายหลักพรหมวิหารสู่การทำวิจัยทางพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาแล้วสามารถยืนยันว่า ‘หลักพรหมวิหาร’ เป็น ‘ต้นแบบ ตัวแบบ รูปแบบ’ ของการวิจัยสากล ด้วยการเข้าไปพบเห็นปัญหาหรือทุกข์ (อุเบกขา) แล้วเกิดความรักความปรารถนาดี (เมตตา) เกิดความสะเทือนใจจึงออกไปช่วยเหลือเกื้อกูลจนผู้อื่นหลุดพ้นจากปัญหาหรือทุกข์นั้น (กรุณา) แล้วเกิดพลอยยินดีด้วย (มุทิตา) ซึ่งมีความตรงกับความหมายของการวิจัยที่หมายถึงการค้นหาการแสวงหา เมื่อค้นหาแสวงหาแล้วพบความจริง จนก่อให้เกิดความรู้ใหม่และหลักฐานใหม่ และนำไปสู่การทำวิจัยต่อไปอย่างไม่รู้จักจบ

บทความวิจัยที่ ๔ เรื่อง “ภาพสะท้อนหลักธรรมบางประการจากกฎหมายโบราณอีสาน โดยสังเขป กรณีศึกษา กฎหมายโบราณสาเกตุนครและฉบับวัดดาวดึงส์” โดย ผศ.ดร.ศิวัช ศรีโกคางกุล, อาจารย์อำนาง พรหมกัลป์ วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ หลักธรรมจากกฎหมายโบราณสาเกตุนครและฉบับวัดดาวดึงส์ และภาพสะท้อนหลักการอยู่ร่วมกันในสังคมจากกฎหมายโบราณสาเกตุนครและฉบับวัดดาวดึงส์ โดยอาศัยวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๖ ท่าน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลแบบบรรยายอธิบายและพรรณนาความ ผลการวิจัยพบว่าการปกครองสังคมอีสานในอดีตมักจะอ้างอิงในหลักของพระพุทธศาสนาเป็นหลัก กฎหมายมักจะมีการบัญญัติให้บุคคลในสังคมเคารพต่อพระพุทธศาสนาอย่างสูงสุด ซึ่งนับว่าเป็นวิธีการปกครองท้องถิ่น แม้ว่าในขณะนั้นกฎหมายโบราณมีจำนวนมাত্রาอย่างน้อยและจัดเรียงไว้ไม่เป็นหมวดหมู่ แต่เป็นภาพสะท้อนให้เห็นว่า สังคมในสมัยก่อนมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สังคมไม่สลับซับซ้อนมากนัก

บทความวิจัยที่ ๕ เรื่อง “การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน : กรณีบ้านถ่อนนาลับ หมู่ที่ ๑ ตำบลถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี” โดย ผศ.นวรรตน์ บุญภิกขะ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ได้เสนอวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ ศึกษากลไกและกระบวนการในการน้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการปรับตัวของชุมชนภายใต้บริบทของระบบ

(๘)

เศรษฐกิจในปัจจุบัน และวิเคราะห์แนวทางในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน ผลการวิจัยพบว่า พบว่า ชุมชนบ้านถ่อนนาลับเป็นชุมชนที่มีความสามารถโดยมีพื้นฐานความมีจิตสำนึกที่ต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี มีความรัก มีน้ำใจ มีความเอื้ออาทรต่อกัน สามารถที่จะวิเคราะห์ปัญหา เลือกแนวทางการไขแก้ปัญหไปสู่การแก้ไขได้สำเร็จและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาคือของชุมชน ทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรี

บทความวิจัยที่ ๖ เรื่อง “**บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ**” โดย พระราชนทร์ วิจารณ์, ผศ.ดร. ได้เสนอวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือศึกษาแนวคิดและหลักปฏิบัติในการดูแลสุขภาพพระยาวสำหรับผู้สูงอายุตามแนวพุทธและวิทยาการสมัยใหม่ ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาการดูแลสุขภาพพระยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ และบูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ ผลการวิจัยพบว่า ในคำสอนทางพระพุทธศาสนา การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพมีความสุขที่แท้จริงเป็นสิ่งสำคัญ จึงสอนให้ปฏิบัติทางกายและจิตใจควบคู่กันไปอย่างพอดีตามหลัก มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งสรุปได้ในหลักภาวนา ๔ คือ ภาวนิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวนิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว และภาวนิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างความสุขในชีวิตได้ โดยมีรูปแบบกิจกรรม คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ

บทความวิจัยที่ ๗ เรื่อง “**ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกลางคันของนักเรียนชั้นมัธยมปลายโรงเรียนขามแก่นนคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ**” โดย ดร.สิทธิพร เกษจ้อย, พระวรชาติ ทะสา, พระมหาสังจักษ์ ไร่สงวน ได้เสนอวัตถุประสงค์หลัก คือศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกลางคันของนักเรียนชั้นมัธยมปลายโรงเรียนขามแก่นนคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกลางคันของนักเรียนชั้นมัธยมปลายโรงเรียนขามแก่นนคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ โดยภาพรวมทั้ง ๔ ด้านคือ สภาพแวดล้อมชุมชน โรงเรียน ครอบครัว และพฤติกรรมของนักเรียน อยู่ในระดับน้อย ($x = ๒.๓๑$) โดยมีข้อเสนอแนะให้โรงเรียนควรประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองและชุมชนในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีแนวโน้มจะออกกลางคัน โดยทำความเข้าใจและรับฟังสภาพปัญหาของนักเรียน

และผู้ปกครอง เพื่อหาแนวทางช่วยเหลือและมีมาตรการและควบคุมร้านค้าภายในชุมชน ในการจดจำหน่ายสุรา บุหรี่ให้กับเด็กนักเรียนหรือเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี เพื่อลดอัตราความเสี่ยงของเด็กนักเรียนในการมั่วสุมสิ่งเสพติด

บทความวิจัยที่ ๘ เรื่อง “คัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตรวินิจฉัย : การแปลและศึกษาวิเคราะห์” โดย ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน มจร วิทยาเขตนครราชสีมา ได้เสนอวัตถุประสงค์ในการวิจัยเชิงเอกสาร ๓ ข้อ คือ ศึกษาความเป็นมาคัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตร-วินิจฉัย ในด้านประวัติและผลงานผู้แต่ง การแต่ง และลักษณะการประพันธ์ ศึกษา โครงสร้าง เนื้อหาสาระของคัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตร-วินิจฉัย และ ศึกษาองค์ความรู้การวินิจฉัยพระวินัยในคัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตรวินิจฉัย ผลการศึกษาพบว่า คัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตรวินิจฉัย เป็นผลงานของพระพุทธทศตมมหาเถระ ท่านแต่งรวบรวมเนื้อหาจากคัมภีร์พระวินัยปิฎก แต่งเป็นร้อยกรองทั้งเล่ม โครงสร้างของทั้งสองคัมภีร์ ประกอบด้วย คัมภีร์วินัยวินิจฉัยว่าด้วยเรื่องสิกขาบทของภิกษุและภิกษุณี มหาวรรค และจุลวรรค ส่วนคัมภีร์อุตตร-วินิจฉัย ว่าด้วยเรื่องในคัมภีร์ปวาร คัมภีร์ทั้งสองนี้แต่งเป็นร้อยกรอง โดยใช้ฉันทลักษณ์ องค์ความรู้การวินิจฉัยพระวินัยในคัมภีร์วินัยวินิจฉัยและอุตตรวินิจฉัย เป็นการวินิจฉัยสิกขาบท ที่ประกอบด้วยสถานที่ บุคคล วัตถุ อาบัติ อนาบัติเป็นต้น

บทความวิจัยที่ ๙ เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน” โดย ดร.กวิศร์ โพธิพิทักษ์ รศ.ดร.นันทิยา น้อยจันทร์ อ.ดร.ปพนสรณ์ โพธิพิทักษ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ได้เสนอวัตถุประสงค์หลัก เช่น พัฒนารูปแบบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้แก่ วิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน สร้างรูปแบบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน และ ประเมินรูปแบบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีขั้นตอนการวิจัย ๓ ขั้นตอน อาทิเช่น วิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยศึกษาเอกสารสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ๗ คน เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ๑๓๙ โรงเรียน จำนวน ๕๕๖ คน ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามเกณฑ์ที่กำหนด ได้ ๖ องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะทางสังคมของผู้นำ การสื่อสาร และการจูงใจ การตระหนักรู้ต่อสังคม การสื่อสารสัมพันธ์ทางสังคม การสนทนาทางสังคม และบุคลิกภาพทางสังคม ตลอดจนถึงรูปแบบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน และการประเมินรูปแบบความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด้านความเป็นไปได้ และความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด

(๑๐)

บทความวิจัยที่ ๑๐ เรื่อง “วิเคราะห์อิทธิพลของภาษาต่ออำนาจและอัตตาตามแนวคิดของพระธรรมกิริติ” โดย อาจารย์อรพรรณ สุชาติกุลวิทย์ ได้เสนอวัตถุประสงค์หลัก คือศึกษาทฤษฎีความรู้ตามแนวคิดพระธรรมกิริติ (Dharmakīrti) ศึกษาปรัชญาภาษาตามแนวคิดพระธรรมกิริติ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีความรู้และปรัชญาภาษาตามแนวคิดพระธรรมกิริติ จากการศึกษาทฤษฎีความรู้และปรัชญาภาษาในทัศนคติของพระธรรมกิริติ จะเห็นได้ว่า ความรู้ที่ได้มาจากทั้งทางประจักษ์และทางอนุมานล้วนมีความสัมพันธ์กับภาษาในฐานะเป็นทั้งเป็นประธานและเหตุผล ทำให้ทราบถึงการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีความรู้และปรัชญาภาษาตามแนวคิดของพระธรรมกิริติ ได้เป็น ๒ รูปแบบดังนี้ (๑) ระดับสาเหตุและผลลัพธ์ (๒) ระดับรู้ตามความเป็นจริง

บทความวิจัยที่ ๑๑ เรื่อง “สังวรรณนา : วิธีอธิบายความธรรมบทอรรถกถาและธรรมบทมหาฎีกา” โดย พระศรีคัมภีรญาณ มีสาระสำคัญอธิบายถึงสังวรรณนามี ๒ ประเภท คือ (๑) อธิบายความของบททั่วไป ๓ ประการ คือ อุลลิสสังวรรณนา คือ อธิบายความของบทโดยประกอบด้วยอิติ ศัพท์ที่บทตั้ง วุตติสังวรรณนา คือ อธิบายความของบทแบบต่อเนื่องกันไป สัมพันธสังวรรณนา คือ อธิบายความของบทแบบเชื่อมสัมพันธ์บท (๒) อธิบายความบท ๔ บท คือ อธิบายความบทนาม อธิบายความบทอุปสัค อธิบายความบทนิบาต และอธิบายความบทอาชยาต แล้วได้เสนอผลวิจัยว่า สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าและพระสาวกได้อธิบายความสังวรรณนาบทบาฬีไว้ด้วยพระองค์เอง ต่อมาประมาณพุทธศตวรรษที่ ๙-๑๐ พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายความบทบาฬีไว้ในพุทธศตวรรษที่ ๑๔-๑๘ พระภูิกจารย์ได้อธิบายความแห่งอรรถกถาบทาฬีนั่นๆ ไว้

บทความวิจัยที่ ๑๒ เรื่อง “หลักการเสียงข้างมากที่เคารพสิทธิของเสียงข้างน้อยในพระพุทธศาสนาเถรวาท” โดย อาจารย์คนอง ปาลิภัทรางกูร ผู้เขียนเสนอวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ศึกษาหลักการเสียงข้างมากในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาหลักการปกป้องสิทธิของเสียงข้างน้อยในพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาหลักการเสียงข้างมากที่เคารพสิทธิของเสียงข้างน้อยในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร อาศัยข้อมูลจากพระไตรปิฎกและงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า ในพระพุทธศาสนาเถรวาท สังฆกรรมทุกชนิดต้องใช้เสียงข้างมากเด็ดขาด ซึ่งมีรูปแบบเฉพาะตัว คือภิกษุทุกรูปในที่ประชุมนั้นต้องเห็นชอบ หากมีการคัดค้านแม้แต่เสียงเดียว สังฆกรรมจะเป็นอันยกเลิกไปก่อน จนกว่าจะมีมติเป็นเอกฉันท์ ไม่มีเสียงคัดค้านใดๆ ทั้งสิ้น ทั้งไม่มีหลักการปกป้องสิทธิของเสียงข้างน้อยในพระพุทธศาสนาเถรวาท แม้จะมีการใช้หลักเยภยยสิกาในการระงับข้อพิพาทในสังคมสงฆ์ แต่จะไม่ได้มีหลักการรับฟังความเห็นของเสียงข้างน้อยแต่อย่างใด การจับสลาก

ทำได้ทั้งเปิดเผย ปกปิดและกระซิบบอก ทำให้มองได้ว่า ไม่มีความโปร่งใส อีกทั้งไม่เคารพเสียงข้างน้อย ที่เป็นฝ่ายธรรมวาที

บทความวิจัยที่ ๑๓ เรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้การศึกษแก่นักเรียนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” โดย อาจารย์สมใจ ตันติวัฒน์ ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีตามหลักจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องในการศึกษแก่นักเรียน ศึกษาหลักธรรมและพุทธวิธีที่นำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษแก่นักเรียน เสนอรูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการศึกษแก่นักเรียนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ใช้วิธีการศึกษาข้อมูล ๓ ส่วนคือ ๑) คัมภีร์พระพุทธรศาสนาและจิตวิทยา ๒) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ ๑๒ ท่าน ๓) การสนทนากลุ่มเฉพาะ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการให้การศึกษแก่นักเรียนแบบใหม่นี้ มีองค์ประกอบที่สำคัญในการศึกษา ๔ ส่วน คือ ๑) ผู้รับการ ศึกษา (นักเรียน) ควรมีหลักอิทธิบาท ๔ และโยนิโสมนสิการ ๒) ผู้ให้การศึกษา (ครู) ควรมีคุณธรรม สำคัญ คือ พรหมวิหาร ๔ และกัลยาณมิตร รวมทั้งมีความสามารถในการใช้เทคนิคกระบวนการศึกษา ๙ ขั้น แก่นักเรียน ๓) เทคนิคกระบวนการศึกษา จากการบูรณาการเทคนิคการศึกษาของ คาร์ล แรนซัม โรเจอร์ส ๗ ขั้น ร่วมกับพุทธลีลาการสอน ๔ และหลักไตรสิกขา ได้เป็นเทคนิคกระบวนการ ศึกษาแก่นักเรียน ๙ ขั้น ๔) การประเมินผลการให้การศึกษด้วยหลักภวนา ๔

Article I “Philosophy of Creating Peace in Buddhism” By Adarasupally Nataraju, Phramaha Somphong Unyo and Phrapalad Somchai Damnoen . The authors proposed that : In terms of creating peace, philosophy is reasonably said to have the method to create peace that is the method of dialogue and morality. As for dialogue, it might be considered as the initial step for creating the peace. Anyway, morality is one of those factors for creating peace because it separately involves training process, especially how to train mind. Regarding Buddhism, there are certainly two kinds of peace; namely, external peace and inner peace. External peace is concerned with how to live one’s life with others in society peacefully. With this, five precepts which are well- known among the Buddhists as a moral law are practically used as a social regulation in which people in the society should comply with stringently. Thus, the process of creating the external peace in Buddhism relies on moral discipline that is five precepts. As for inner peace, it inevitably depends on getting mind trained. Since violence results

(๑๒)

from hatred mind, Buddhism turns to utilize the discipline of patience (Khanti) so as to prevent the undesirable situation that causes violence. Apart from patience, it is the discipline of Loving-kindness (Metta) so as to suppress harsh emotion and calm mental activities. According, discipline of patience and Loving-kindness are said to be the disciplines of getting mind trained.

บทวิจารณ์หนังสือ “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ” โดย นายสุภูฐาน สุตาจันทร์, นายสุชญา ศิริธัญญกร บทความนี้นำเสนอในประเด็น "ความรู้สุขภาพองค์รวม" ซึ่งช่วยให้มีชีวิตรยาวและแข็งแรง ห่างไกลยาและการรักษาที่ไม่จำเป็น หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานเขียนของ คนโต มะโกะโตะ ประเทศญี่ปุ่น เป็นการเปิดมุมมองให้ตนเองรักษาสุขภาพก่อนที่จะไปหาหมอ

สำหรับรายละเอียดบทความทั้งหมดนี้ ผู้ใคร่ต่อการศึกษา สามารถเรียนรู้ได้จากบทความดังกล่าว ในวารสารฉบับนี้ และพบกันอีกในวารสารมหาจุฬาริชาการ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๑ มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑



(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร.)

บรรณาธิการ

วารสารมหาจุฬาริชาการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทบรรณาธิการ	(๖)
กรรมฐานในพระพุทธศาสนา: บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและคตินิยมในสังคมไทย พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร.	๑
ปรัชญาสิ่งแวดล้อมกับพระพุทธศาสนา รศ.ดร.ประเวศ อินทองปาน	๒๑
วิธีคิดหลักพรหมวิหารสู่การทำวิจัยทางพระพุทธศาสนา ผศ.ดร.พุทธรักษ์ ปราบนอก, รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์	๓๘
ภาพสะท้อนหลักการอยู่ร่วมกันจากกฎหมายโบราณอีสาน : กรณีศึกษา กฎหมายโบราณสาเกตุนครและฉบับวัดดาวดึงส์ ผศ.ดร.ศิวัช ศรีโสภากุล, อำนาง พรหมกัลป์	๕๕
การน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน : กรณีบ้านถ่อนนาลับ หมู่ที่ ๑ ตำบลถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี ผศ.นรินทร์ บุญภิละ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	๖๖
บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัยสำหรับผู้สูงอายุ ของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พระราชนทร์ วิสารโท,ผศ.ดร.	๗๖
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกลางคันของนักเรียนชั้นมัธยมปลายโรงเรียนขามแก่นนคร สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต ๒๕ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ดร.สิทธิพร เกษจ้อย, พระวรชาติ ทะสา, พระมหาสัจจรักษ์ ไธสงวน	๙๒
คัมภีร์วินัยวินิจัยและอุตรวินิจัย : การแปลและศึกษาวิเคราะห์” ดร.เสฐียร ทั้งทองมะดัน มจร วิทยาเขตนครราชสีมา	๑๐๒
รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางสังคมของผู้บริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ดร.กวิศร์ โพธิพิทักษ์	๑๑๓
วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างทฤษฎีความรู้กับปรัชญาภาษาในทัศนคติของพระธรรมกิตติ อาจารย์อรพรรณ สุชาติกุลวิทย์	๑๓๐

(๑๔)

สังวรณนา : วิธีอธิบายความธรรมบทธรรกถาและธรรมบทมหาฎีกา	๑๔๔
พระศรีคัมภีรญาณ	
หลักการเสี่ยงช้างมากที่เคารพสิทธิของเสี่ยงช้างน้อยในพุทธศาสนาเถรวาท	๑๕๕
อาจารย์คะนอง ปาสิภัทรางกูร	
การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการให้การปรึกษาแก่นักเรียนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน	๑๗๐
อาจารย์สมใจ ตันติวัฒน์	
Philosophy of Creating Peace in Buddhism	๑๘๕
Adarasupally Nataraju Phramaha Somphong Unyo and Phrapalad Somchai Damnoen	
บทวิจารณ์หนังสือ “๔๗ เรื่องต้องรู้ก่อนไปหาหมอ อย่าให้หมอฆ่าคุณ”	๑๙๖
นายสุชญา ศิริธัญญกร นายสุภฐาน สุตาจันทร์ กองบรรณาธิการวารสารมหาจุฬาริชาการ	
ภาคผนวก	
- คำแนะนำสำหรับผู้เขียนบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสารมหาจุฬาริชาการ	๒๐๒
- แบบฟอร์มการส่งต้นฉบับเพื่อพิจารณาลงในวารสารมหาจุฬาริชาการ	๒๐๘
- หลักเกณฑ์ในการลงตีพิมพ์ต้นฉบับของวารสารมหาจุฬาริชาการ	๒๑๐
- ขั้นตอนการดำเนินงานของวารสารมหาจุฬาริชาการ	๒๑๑

กรรมฐานในพระพุทธศาสนา:
บทเรียนจากมหาสติปัฏฐานสูตรและความนิยมในสังคมไทย
Kammaṭṭhāna in Buddhism
Lessons from Mahā- satipaṭṭhāna Sutta
and Popularity in Thai Society

พระราชปรียัติกวี, ศ.ดร.
Prof. Phrarajapariyatkavi
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มจร.

บทคัดย่อ

กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการฝึกฝนจิตใจให้มีสมาธิ และจิตที่มีสมาธิย่อมประกอบด้วย คุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีประสิทธิภาพสูงทำงานทุกอย่างประสบความสำเร็จ กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานตามหลักไตรสิกขา กรรมฐานทั้ง ๒ อย่างนี้มีเป้าหมายเดียวกันคือให้จิตมีสมาธิ และเพื่อทำนิพพานให้แจ้งโดยสมถกรรมฐาน ทำให้เกิดสมาธิอันเป็นฐานให้วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ อันทำนิพพานให้แจ้ง

สติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย การพิจารณาเวทนาในเวทนา การพิจารณาจิตในจิตและการพิจารณาธรรมในธรรม เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับทั้งในอดีตและปัจจุบัน แม้บทแห่งวิธีปฏิบัติกรรมฐานคือไตรสิกขา ถือเป็นหลักการใหญ่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงการประยุกต์หลักการใหญ่นี้ไปสู่ภาคปฏิบัติที่ชัดเจนมากในมหาสติปัฏฐานสูตรและในพระสูตรย่อยคืออานาปานสติสูตร มีการสืบทอดวิธีการนี้จากสมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบันในหลายชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา เช่น ลังกา พม่า ไทย

การประยุกต์สติปัฏฐานเพื่อการปฏิบัติในสำนักต่างๆ มีความแตกต่างหลากหลาย วิธีปฏิบัติคือกำหนดให้ผู้ปฏิบัติเดิน ยืน นั่งเป็นหลัก และให้มีสติระลึกรู้ชัดตลอดเวลา นี่คือการานุปัสสนา ขณะที่เดิน ยืน นั่งอยู่นั้น ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือการานุปัสสนา ส่วนอิริยาบถนอนนั้นให้ปฏิบัติตอนที่เข้านอน ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่านก็ให้กำหนดรู้ชัด นี่คือการานุปัสสนา ในขณะเดียวกัน เมื่อจิตนิ่งได้ทีไรก็ให้ตรวจสอบกิเลสคือนิวรณ์ ตรวจสอบขันธ อายตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจ นี่คือการานุปัสสนา

การปฏิบัติที่มีความหลากหลายเหล่านี้ เพื่อกำหนดรู้ธรรมชาติของชีวิตคือขันธ ๕ (นามรูปหรือรูปนาม)ว่า “มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา และเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย” เมื่อรู้แจ้งธรรมชาติของชีวิตแล้วก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ กรรมฐานแบบนี้มีผลมาก มีอานิสงส์มาก เป็นที่ประจักษ์ผู้ผ่านการปฏิบัติต่างยอมรับว่า จิตใจมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ จึงเป็นที่นิยมปฏิบัติทั่วโลก

คำสำคัญ : กรรมฐาน, มหาสติปัฏฐานสูตร, ความนิยม, สังคมไทย

Abstract

Kammaṭṭhāna in Buddhism is mental practice methods to concentrate our mind and a concentrated mind consisted of quality, health and capacity making a person perform highly, successfully and effectively. There are two kinds of Kammaṭṭhāna in Buddhism, namely, Vipassanā and Samatha Karmasthana. Its goal is to concentrate mind in order to attain enlightenment and Nirvana.

Sati-paṭṭhāna is mindfulness of the body, mindfulness of feelings or sensations, mindfulness of mind or consciousness and mindfulness of Dhammās which is highly popular practice in the past and the present. Trisikkha is the main practice of Kammaṭṭhāna. These are important principles which the Lord Buddha clearly suggested us to adapt these toward the practical part in Mahā-satipaṭṭhāna Sutta and other subordinate Sutta such as Anapanasati Sutta. These practices have been propagating in Buddhist countries like Sri Lanka, Myanmar and Thailand from Buddha era to now.

Each institute has different ways of Satipatthana practice. The methods to practice Satipatthana are as follows; Kāyānupassanā determines trainee walking, standing and sitting as main practice, also always be conscious one mind calm and still. While walking, standing and sitting, trainee clearly aware when they have pains and aches as be called Vedanānupassanā. As to the motion “sleeping”, trainee should practice before going to bed. Clearly awareness of mind when it is distracted which this practice leads to Cittānupassanā. Meanwhile concentrated mind happens then trainee investigate defilements that are hindrances (Nīvaraṇāni) and investigate Āyatana (Sense base), Bojjhaṅgā (Seven Factors of Enlightenment), Ariyasaccāni (Four noble truths) as be called Dhammānupassanā.

The purpose of these various practice is to determine the nature of life, Khandhas (five aggregates [Nāmarūpa]), that “All things are subjected to the rule of arising, existing and falling. All things spring from a cause.” After have enlightened of the nature of life, a one mind will be able to loosen the attachments. Kammaṭṭhāna is obviously high benefit and results of merit. All experts accepted that a concentrated mind is quality, healthy and capacity. Therefore, these have become popular practice in the world.

Keywords : Kammaṭṭhāna, Mahā-satipaṭṭhāna Sutta, Popularity, Thai Society

บทนำ

“กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน เป็นคำที่ถูกนำมาใช้ มีนัยตรงกับคำว่า “ภาวนา” ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหมายถึงการปฏิบัติธรรมหรือการฝึกอบรมจิตใจและอบรมปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา กรรมฐานหรือภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการ คือ^๑

ประการที่ ๑ สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ

ประการที่ ๒ วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

ทั้ง ๒ ประการรวมอยู่ในหลักไตรสิกขา คือ (๑) สีสสิกขา (๒) จิตตสิกขาหรือสมาธิสิกขาก็คือสมถกรรมฐาน และ (๓) ปัญญาสิกขาก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการสำคัญของกรรมฐานก็คือการฝึกฝน คำว่า “สิกขา” ในคำว่า “จิตตสิกขา” ก็ดี ในคำว่า “ปัญญาสิกขา” ที่นิยมนำมาใช้ในภาษาไทยว่า “ศึกษา” หมายถึงการฝึกฝนอบรม ตรงกับกับภาษาอังกฤษว่า “training” ไม่ใช่ “study” หลักการของคำว่า “ฝึกฝน” ก็คือการวางกรอบหรือแนวทางไว้ชัดเจนแล้ว กำหนดให้ทำตามนั้น ถ้ามีการแข็งขันไม่ยอมทำตามก็ต้องมีการบังคับให้ทำตามนั้นให้ได้ อาจจะไม่สามารถทำตามกรอบนั้นได้ทันที แต่ต้องมีการบังคับไปที่ละเล็กทีละน้อยจนกว่าจะทำตามกรอบนั้นได้ทั้งหมด เช่น เรานั่งตัวตรง ๕ นาทีแล้วรู้สึกปวดเมื่อย ตามปกติเราก็มักจะหาวิธีคลายปวดเมื่อยโดยนั่งตัวงอ บ้างนั่งพิงฝา บ้างนั่งเท้าแขน บ้างลุกขึ้นเดิน บ้าง หรือแม้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถอื่นๆ ถ้าเราฝึกฝนบังคับตัวเอง ฝืนความปวดเมื่อยนั่งให้นานกว่า ๕ นาทีก็จะติดเป็นนิสัย สามารถนั่งนานได้ อยู่เนิ่นนานๆ ได้ ข้อนี้เป็น การฝึกฝนกายให้เข้มแข็ง ธรรมชาติของจิตคือคิดถึงเรื่องต่างๆ ตลอดเวลา ถ้าเราปล่อยให้จิตคิดหลายเรื่องในขณะเดียวกันจนติดเป็นนิสัยกลายเป็นคนฟุ้งซ่าน ก็จะกลายเป็นคนไม่มีสมาธิ ทำงานไม่สำเร็จ กรรมฐานก็คือการฝึกฝนอบรมจิตให้มีสมาธิโดยใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกของตัวเอง มีสติกำหนดลมหายใจ เป็นอุบายให้จิตคิดอยู่ที่ลมหายใจ ไม่ให้คิดเรื่องอื่น ฝึกฝนอย่างนี้ อยู่เป็นประจำก็จะทำให้ติดเป็นนิสัยคือจิตคุ้นชินอยู่กับลมหายใจ จิตอยู่กับชีวิตของตัวเอง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น เป้าหมายขั้นต้นของการปฏิบัติกรรมฐานก็คือสมาธิโดยมีปัญญาหรือมรรคผลนิพพาน เป็นเป้าหมายขั้นสูงสุด กรรมฐานในพระพุทธศาสนาแม้จะมีวิธีปฏิบัติหลายอย่าง แต่ก็มีเป้าหมายเดียวคือ มุ่งสร้างสมาธิเป็นประการสำคัญก็เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีอานิสงส์(ผลดี) ๓ ประการ คือ

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔ /๒๕๖, ๓๕๒/๓๖๙, อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖, ๑๗๓/๑๒๗, ๒๓๑/๑๓๗.

ประการที่ ๑ มีอิทธิบาทธรรม ๔ อย่างในตัว เป็นคุณธรรมในจิตใจ คือ ฉันทะ พอใจทำสิ่งดีงาม วิริยะ เพียรทำสิ่งดีงาม จิตตะ เอาใจใส่ต่อสิ่งดีงาม และวิมังสา ไตร่ตรองพิจารณาสิ่งดีงาม ผู้มีคุณธรรมเหล่านี้ทำงานอะไรก็ประสบความสำเร็จดังที่ โบราณจารย์กล่าวว่า องค์ประกอบที่จะทำให้การทำงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายก็คือกรรมฐาน ดังคำวิเคราะห์ว่า “กมมเมว วิเสสาธิคมนสส จานนติ กมมฏฐานํ แปลว่า การกระทำที่เป็นฐานแห่งการบรรลุผลที่วิเศษ ชื่อว่ากรรมฐาน” จากบทวิเคราะห์นี้เป็นเครื่องแสดงว่า การทำงานใดๆก็ตามจะประสบความสำเร็จต้องอาศัยการปฏิบัติกรรมฐานเป็นประการสำคัญ

ประการที่ ๒ มีปัญญาระดับต่างๆ ได้โดยอัตโนมัติ ปัญญาที่สำคัญสำหรับการดำรงชีพ คือ สัมปรีชธรรม ๗ ประการ เพราะจิตนี้มีสมาธิจึงทำให้เป็นคนรู้เหตุผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้คนอื่น รู้สังคมรอบข้าง เข้าใจโลกและชีวิต

ประการที่ ๓ จิตมีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพ เป็นคนมีจิตใจเข้มแข็ง มีวุฒิภาวะ มีจิตใจที่ทนทานต่อแรงกระทบจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์

กรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร^๒

๑. หลักการและวิธีการ

พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชู้กัมมาธัมมะ แคว้นกุรุ ได้ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งแสดงหลักการและวิธีการแห่งกรรมฐานไว้ ๔ ประการดังนี้

ประการที่ ๑ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นกายในกาย” ก็คือ ตั้งสติมุ่งตรงต่อกรรมฐานนั้น มีสติกำหนดรู้ชัดลมหายใจเข้าออก มีสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถใหญ่คือเดิน ยืน นั่ง นอน มีสติกำหนดรู้ชัดอริยาบถย่อยคือก้าวไป ถอยกลับ การแลเหลียวดู การเคี้ยว การดื่มเป็นต้น กำหนดพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นต้นในกายนี้ โดยความเป็นของปฏิภูล กำหนดพิจารณากายโดยสักว่าเป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม หรือกำหนดพิจารณาซากศพ ในป่าช้าตั้งแต่ยังเป็นร่างสมบูรณ์ไปจนถึงกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ได้

ประการที่ ๒ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

^๒ สรุปความจาก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

คำว่า “พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย” ก็คือ เมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา) ก็มีสติกำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่มีอารมณ์ก็มีสติกำหนดรู้ชัดเมื่อเสวยสุข ทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์(อุเบกขา)ที่ไม่มีอารมณ์ก็มีสติกำหนดรู้ชัดสภาวะของเวทนา เหตุเกิดเวทนา เหตุดับเวทนา หรือทั้งเหตุเกิดและเหตุดับเวทนา โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ได้ไม่ได้

ประการที่ ๓ ภาวพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิต” ก็คือ จิตย่อมมีการรับรู้อารมณ์ภายนอกตลอดเวลาไม่ว่าจะในขณะทำกิจกรรมใดๆ เมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นแล้ว(เกิดวิญญาณ) จิตมีราคะ มีโทสะ มีโมหะ หรือจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็กำหนดรู้ชัด จิตหตฺถ์หรือฟุ้งซ่านก็มีสติกำหนดรู้ชัด หรือแม้กระทั่งจิตหลุดพ้นแล้วหรือยังไม่หลุดพ้นก็มีสติกำหนดรู้ชัด โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ได้ไม่ได้

ประการที่ ๔ ภาวพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

คำว่า “พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย” ก็คือ พิจารณาเห็นกฎธรรมชาติในธรรม ๕ หมวด คือ (๑) นิรวณ ๕ (๒) อุปาทานขันธ์ ๕ (๓) आयตนะ ๑๒ (๔) โพชฌงค์ ๗ และ (๕) อริยสัจ ๔

ในทางปฏิบัติให้มีสติกำหนดรู้ชัดนิรวณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิกิจจฉาว่า มีอยู่หรือไม่มีอยู่ภายในเรา มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด เหตุให้ละ(เหตุดับ) และเหตุที่ให้ละนิรวณ ๕ ได้ตลอดไป ให้มีสติกำหนดรู้ชัดว่า อุปาทานขันธ์มีรูปเป็นต้นนี้(กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่น)มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเป็นธรรมดา อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดตา+รูป หู+เสียง จมูก+กลิ่น ลิ้น+รส กาย+โผฏฐัพพะ ใจ+ธรรมารมณ์ และมีสติกำหนดรู้ชัดสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยตา+รูปเป็นต้นนั้น มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด เหตุให้ละ(เหตุดับ) และเหตุที่ให้ละสังโยชน์ทั้งหลายได้ตลอดไป

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาว่า มีอยู่หรือไม่มีอยู่ภายในเรา มีสติกำหนดรู้ชัดเหตุเกิด และเหตุแห่งความเจริญบริบูรณ์ของโพชฌงค์ ๗ นั้น

ให้มีสติกำหนดรู้ชัดอริยสัจ ๔ คือ (๑) ทุกข์เป็นอย่างไร ? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นกองทุกข์ เพราะอาศัยรูปเป็นต้นจึงมีชาติ ชรา มรณะ โสกะเป็นต้นตามมา (๒) สมุทัยเป็นอย่างไร ? ปิยรูป-สาดรูป(สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตัณหา เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจก็เกิดตัณหา และตัณหานี้แหละพาให้เกิดทุกข์ (๓)นิโรธเป็นอย่างไร ? ปิยรูปสาดรูป

(สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ)ทำให้เกิดตณฺหาและในขณะเดียวกันก็ทำให้ดับตณฺหาได้ เช่นเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส นึกถึงสิ่งที่น่ารักน่าชื่นใจ เมื่อเกิดตณฺหาที่มีสติรู้เท่าทันละตณฺหาที่เกิดขึ้นแล้ว เมื่อจะเกิดตณฺหาใหม่ที่มีสติรู้เท่าทันป้องกันไม่ให้เกิด (๔) มัคค์เป็นอย่างไร ? สัมมาทิฐิ-รู้ริยสัจ ๔ สัมมาสังกัปปะ-ดำริออกจากกาม ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน สัมมาวาจา-เจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ สัมมากัมมันตะ-เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งที่ไม่ใช่ของไม่ได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิฉินในกาม สัมมาอาชีวะ-ละมิจฉาอาชีวะ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ-สร้างฉันทะ พยายาม ปราปรก ความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นป้องกันความชั่ว ละความชั่ว สร้างความดี และรักษาความดี สัมมาสติ-มีสติ กำหนดรู้ชัดกายในกาย เวทนาในเวทนาทั้งหลาย จิตในจิต และธรรมในธรรมทั้งหลาย สัมมาสมาธิ-สังัด จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานเป็นต้นจนถึงจตุตถฌาน

โดยสรุปก็คือ ให้ตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยบำเพ็ญกรรมฐานเท่านั้น อาศัยไม่ได้ ยึดถืออะไรก็ได้

๒. อานาปานสติ:

สติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ^{๑)}

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าขณะประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลา ป่ามทวัน เขตกรุงเวสาลี ตรัสบอกอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อได้เรียนกรรมฐานแล้ว ภิกษุเหล่านั้นก็เริ่มปฏิบัติกรรมฐาน ครั้นปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่งก็เกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ภิกษุบางกลุ่มก็ไปบอกตาเถรนิคคณทิกะให้ฆ่าบ้าง ตาเถรนั้นรับจ้างฆ่าภิกษุ บางวันฆ่าไปถึง ๖๐ รูป ทำให้ภิกษุตายไปเป็นจำนวนมาก

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ทรงรับสั่งให้พระอานนท์เรียกประชุมสงฆ์ ตรัสพรรณนาคุณของ อานาปานสติว่า “อานาปานสติสมาธิแม่นยำที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไป สงบไป โดยเร็ว” จากนั้น พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีการเบื้องต้นแห่งวิธีปฏิบัติอานาปานสติว่า “ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า”^{๒)} จากนั้นทรงสอนวิธีการปฏิบัติโดยละเอียด โดยให้กำหนดลมหายใจเข้าออก ๒ ชั้นใหญ่ ๑๖ ชั้นย่อย ดังนี้

^{๑)} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๒-๑๖๕/๑๓๔-๑๓๘.

^{๒)} ในอานาปานสติสูตร แปลสลับกันดังนี้ “มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก” และในสำนวนพระสูตรอื่นๆ ก็นิยมแปลอย่างนี้ ดู ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๙๑.

ขั้นที่ ๑ มีสติกำหนดรู้ลมหายใจแบบรวม

(๑) เมื่อหายใจออก-เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจออก-เข้ายาว”

(๒) เมื่อหายใจออก-เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “หายใจออก-เข้าสั้น”

ขั้นที่ ๒ มีสติกำหนดรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจ

(๓) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดกองลมทั้งปวง หายใจออก-เข้า”

(๔) สำเนียงว่า “จะระงับกายสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๕) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดปิติ หายใจออก-เข้า”

(๖) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดสุข หายใจออก-เข้า”

(๗) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๘) สำเนียงว่า “จะระงับจิตตสังขาร หายใจออก-เข้า”

(๙) สำเนียงว่า “จะรู้ชัดจิต หายใจออก-เข้า”

(๑๐) สำเนียงว่า “จะยังจิตให้บันเทิง หายใจออก-เข้า”

(๑๑) สำเนียงว่า “จะตั้งจิตมั่น หายใจออก-เข้า”

(๑๒) สำเนียงว่า “จะเปลื้องจิต หายใจออก-เข้า”

(๑๓) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก-เข้า”

(๑๔) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก-เข้า”

(๑๕) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก-เข้า”

(๑๖) สำเนียงว่า “จะพิจารณาเห็นความสลัดเสียได้ หายใจออก-เข้า”

อานาปานสติเป็นรากฐานทำให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ ทั้งหมดและมีอานิสงสสัมปเพณียะทำให้เกิดมรรคธรรมอื่นๆ บริบูรณ์ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรตอนหนึ่งว่า^๕ “อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงสสัมปเพณียะ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” นี่เป็นเหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำกรรมฐานแบบอานาปานสติเป็นพิเศษ พระอรหันต์ที่ผ่านการบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานอยู่นิตยัย่อมสามารถล่วงรู้ได้ว่าตัวเองจะนิพพาน(ตาย)ในวันไหน เวลาไหน เช่นกรณีของพระติสสเถระแห่งวัดโกฏิบรรพตวิหาร พระมหาติสสเถระแห่งวัดกรัญชนิวิहार พระปิลนทปาดิกติสสเถระในเทวปุตรรัฐ และพระเถระสองพี่น้องแห่งจิตตบรรพตวิหาร^๖

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

^๖ พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุทธมาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:ธนาเพรส, ๒๕๕๓), หน้า ๔๗๓.