

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยมีความเจริญทางวัฒนธรรมและจิตใจมาอย่างช้านาน โดยได้รับการอบรมปลูกฝังทางพุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ความเจริญทางด้านวัฒนธรรมจะเห็นได้จากสถาปัตยกรรม ประเพณี และวัฒนธรรม ซึ่งเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเป็นส่วนใหญ่ส่วนความเจริญทางด้านจิตใจ จะเห็นจากการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นมีความกตัญญูรู้คุณ ต่อผู้มีพระคุณ มีความสุภาพ อ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตนการยิ้มแย้มแจ่มใส^๑

แต่ภาพที่เห็นในสังคมไทยปัจจุบันคือ คนที่เร่งรีบ แข่งขัน แย่งชิง เอารอดเอาเปรียบแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสนองความต้องการของตนตามกระแสโลกาภิวัตน์ ยุคข่าวสารข้อมูล ซึ่งทำให้คนเปรียบเสมือนเครื่องจักร มีแต่สมองกล แต่ปราศจากจิตใจ เข้ามาแทนที่ นานวันผู้คนเริ่มอ่อนล้า ไร้อารมณ์ ขาดความสุข สิ่งที่มาคือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมายในสังคมไทย เริ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ปัญหา อาชญากรรม ปัญหาจี้ปล้น ช่มชู้ฆ่า ทำอนาจาร ปัญหาโสเภณี ปัญหาอุบัติเหตุที่เนื่องจากความประมาทจากการเสพสิ่งเสพติดที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น สุรา ยาบ้า ยาไอซ์ และปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ^๒ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ เนื่องจากผู้คนในสังคมมีความต้องการในการดำรงชีวิต มีวิถีคิดที่ผิดไปจากเดิม คือมุ่งแต่แสวงหาวัตถุ เสพบริโภควัตถุมากเกินไปจนเกิดความจำเริญ จนให้ความสำคัญด้านจิตใจด้อยลงไป ผลที่ตามมาก็คือ คนในสังคมไทยมีจิตใจที่อ่อนแอ เดือดร้อน วุ่นวาย สับสนจนไร้จุดหมาย จึงนับได้ว่าเป็นปัญหาร้ายแรงที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง”

^๑ อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติตามธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดย ดร.สิริ กรินชัย”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๑.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), การพัฒนาจริยธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมมิก, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^๓ ฐิติรัตน์ รักขใจตรง, “ศึกษาการใช้ยานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑-๒.

การดำเนินชีวิตที่ประมาทและจมปรักอยู่ด้วยอำนาจวิชา ความมืดบอดทางปัญญา ไม่สามารถเห็นทางสว่างแห่งชีวิตได้ จึงทำให้ชีวิตมีแต่ความยากลำบาก เป็นทุกข์ รวมความว่า ใช้ชีวิตอย่างประมาทขาดสติสัมปชัญญะนั่นเอง เพราะฉะนั้น การพัฒนาชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองและลดปัญหาและความทุกข์ในชีวิต จึงต้องอาศัยพระธรรมคำสั่งสอน ของพระบรมศาสดาผู้ทรงข้ามพ้นทุกข์ได้

ดังเช่นเมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ พระองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ เพื่อข้ามพ้นโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส บรรลุอายุธรรม แจ่มแจ้งในพระนิพพาน ทางนี้คือ สติ ปฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ ประการมีอะไรบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^๔

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าหลักคำสอนเรื่องสติและสัมปชัญญะจะเป็นหลักธรรมที่ค้ำชูและเป็นที่ทราบดีในหมู่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป แต่ในแง่องค์ความรู้ที่แท้จริงเกี่ยวกับเรื่องนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิธีการเจริญสติสัมปชัญญะที่ใช้ในการดำเนินชีวิต ยังไม่เป็นที่กระจ่างชัดทั้งในแง่นิยาม ความหมาย และวิธีการเจริญให้เกิดมีขึ้น รวมไปถึง วิธีการเจริญสติสัมปชัญญะของนักปฏิบัติทั้งหลายที่ศึกษาทำความเข้าใจเพื่อให้เป็นไปตามนัยแห่งพระพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงไว้ในพระไตรปิฎก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาวิจัยเรื่องนี้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ มีอะไรบ้าง
- ๑.๓.๓ ความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ -๓๐๒.

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

- ๑.๔.๑ ศึกษาความหมาย ความสำคัญ และประเภทของสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทธานุญาตและคัมภีร์พระพุทธานุญาต และศึกษาแนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะ จากรายงานการวิจัยวิทยานิพนธ์ แนวคิดทฤษฎีของผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง
- ๑.๔.๒ ศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ
- ๑.๔.๓ ศึกษาความสำคัญของสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

- ๑.๕.๑ สติ หมายถึง ความระลึกได้, สำนึกอยู่ไม่เผลอ
- ๑.๕.๒ สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ชัด, รู้ชัดสิ่งที่นึกได้, ตรชนก, เข้าใจชัดตามความเป็นจริง
- ๑.๕.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ หมายถึง หมวดธรรมหรือหลักธรรมที่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้สติและสัมปชัญญะทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ และทำให้ผู้มีสติและสัมปชัญญะได้รับประโยชน์สูงสุด
- ๑.๕.๔ การเจริญสติและสัมปชัญญะ หมายถึง การฝึกฝน อบรม ให้สติและสัมปชัญญะพอกพูนเจริญขึ้นในจิต เพื่อเป็นเครื่องป้องกันและคุ้มครองจิตไม่ให้ตกไปในทางอกุศล และการเจริญสติสัมปชัญญะมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ๑.๕.๕ คัมภีร์พระพุทธานุญาตและคัมภีร์พระพุทธานุญาต หมายถึง คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาอนุฎีกา ปกรณ์วิเสส และคัมภีร์อื่น ๆ ในพระพุทธานุญาตที่เกี่ยวข้อง

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารหนังสือที่เกี่ยวข้อง

๑) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายความเรื่องสติและสัมปชัญญะที่สัมพันธ์กับการวิปัสสนาธุระว่า ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้นในที่นี้ขอเลือกแสดงอานาปานสติ เหตุผลที่เลือกแสดงอานาปานสติเป็นตัวอย่างมีหลายประการเช่น เป็นวิปัสสนาธุระที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เพราะใช้ลมหายใจกับตัวของทุกคน ใช้ได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ในทันทีที่ต้องการ...พอเริ่มลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลเป็นประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนชัดเจน กล่าวคือ กายใจผ่อนคลายได้พัก จิตสงบ สบายลึกซึ้ง ลงไปเรื่อย ๆ ทำให้อกุศลกรรมระงับ และ

ส่งเสริมให้กุศลธรรมเกิดขึ้น การบำเพ็ญอานาปานสติทำให้กายใจสุขสงบ จุลมหายใจละเอียด ประณีตลงไปเรื่อย ๆ ยิ่งกว่านั้นอีก จนถึงขั้นที่แทบจับไม่ได้เลยว่ามีลมหายใจ ในเวลานั้นร่างกาย ดำรงอยู่ได้ดีโดยใช้พลังงานน้อยที่สุด เตรียมความสดชื่นไว้ให้แก่การทำกิจในเวลาถัดไป และช่วยให้แก่ซาลง หรือช่วยให้ทำงานได้มากขึ้น พร้อมกับสามารถพักผ่อนน้อยลง^๕

๒) **ท่านพุทธทาสภิกขุ** อธิบายความหมายเรื่องสติในอานาปานสติไว้ว่า “คำว่า อานา ปานสติ แปลว่า อย่างไร มีปัญหาที่ถกเถียงกันอยู่ในตัว ต้องตั้งใจทำความเข้าใจให้ดี ๆ ในความ ของคำๆ นี้ ตามรูปศัพท์ของภาษาบาลีที่มีสมาสเช่นนี้ แปรยกย้ายได้หลายอย่าง ตามแบบของ สมาสนั้น สมาสนี้ มันถูกต้องโดยหลักภาษา แต่เมื่อถึงคราวปฏิบัติมันถูกเพียงอย่างเดียว คือ ตรง กับเรื่องของมัน สำหรับคำว่า “อานาปานสติ” ที่แปลกันอยู่เป็นพวกใหญ่ ๆ มี ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี่แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก นี่แปลกันทั่วไปจนกระทั่งในต่างประเทศ อีกอย่างหนึ่ง “อา นาปานสติ” แปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก^๖

๓) **พระธรรมโกศาจารย์** (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ป.ธ.๙, ศ.ดร. อธิบายเรื่องสติ(และ สัมปชัญญะ) ไว้สรุปความว่า สติคืออะไร? สติ หมายถึงการระลึกรู้ทันปัจจุบันว่า อะไรกำลังเกิด ขึ้นกับเรา สติเป็นจุดเริ่มต้นของปัญญา สติเป็นคุณธรรมสำคัญที่วางพื้นฐานให้กับคุณธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าเปรียบสติเหมือนรอยเท้าช้างที่ใหญ่กว่ารอยเท้าสัตว์บกทั้งหมด คุณธรรมทุกอย่างมีสติ เป็นพื้นฐาน นั่นคือสติสอดแทรกอยู่ในคุณธรรมทั้งปวง การจะปลูกฝังปัญญาซึ่งเป็นคุณธรรมอย่าง หนึ่งจึงต้องมีสติเป็นพื้นฐาน^๗

๔) **แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด** ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องสติในอานาปานสติโดยสรุป ความสำคัญดังนี้ ใช้เป็นการกำหนดลมหายใจในทุกกิจการงาน เช่น ตื่นนอน ออกกำลังกาย อาบน้ำ ให้จิตอยู่ที่ลมหายใจ ผึกที่จะรู้ตัวให้มากขึ้นว่ากำลังหายใจอยู่อย่างมีความสุข ผึกให้มีลม หายใจที่อ่อนโยน ผึกให้มีลมหายใจที่มีความสุขอยู่ ทุกขณะ ลมหายใจเป็นอาวุธอันศักดิ์สิทธิ์ที่ทำให้ ชีวิตดีขึ้นเมื่อหายใจเข้าก็ให้มีความเมตตา มีความรัก มีความเข้าใจต่อชีวิตที่มีอยู่ เมื่อหายใจออก

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๘-๘๕๙.

^๖ พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๖.

^๗ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ป.ธ.๙, ศ.ดร., **ปัญญาต้องคู่กับกรุณาจึงจะพาชาติรอด**, (อ้างใน หนังสือ **นวธรรม**, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ในพิธีพระราชทานเพลิงศพ พระราชวรนายก (สัรรวม ปิยธมฺโม), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๔-๕.

ควรมีความกรุณาต่อตนเองอย่างไม่มีอคติ จึงจะมีความกรุณาต่อคนข้างหน้าได้ทุกรูปแบบ เพราะเรามีความกรุณาที่ประกอบไปด้วยปัญญาอยู่ในใจ^{๔๔}

๕) พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนตยาคโม) ได้กล่าวเรื่องสภาวะการเจริญสติสัมปชัญญะในหนังสือวิธีปฏิบัติพระพุทธานุสตามอย่างพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าสมมุติ รู้เท่าบัญญัติ ยกไว้วางไว้ตามสภาวะแห่งสมมุติและบัญญัตินั้นๆแล้ว กระทำกาย วาจาให้เป็นปกติธรรม ตั้งอยู่ตามสภาพเดิมของกายวาจาใจก่อน แล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริง ว่า กายก็ดี วาจาก็ดี ตลอดสิ่งอะไรในโลกนี้ทั้งสิ้น ล้วนเป็นของเนื่องมาแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ถ้าหากจิตดวงเดียวเท่านั้นไม่มีเสียแล้ว อะไรทั้งปวงในโลกนี้ ล้วนเป็นฐิติธรรมตั้งอยู่ตามปกติ ไม่มีต้นร่น กระวนกระวายส่ายสไปมา เกิดขึ้นที่ไหนก็ตั้งอยู่ที่นั่น ตลอดจนวันตายไปเอง”^{๔๕}

๑.๖.๒ รายงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาสุรเส สุธะโส (แจ่มแจ้ง) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาปถปัพพะ ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดอิริยาปถ เคน ยืน นั่ง นอน และอาการกายอื่น ๆ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ปวดไม่เมื่อยต่างจากปกติ ในการกำหนดรูปนามในขณะนั้น มีสภาวะธรรมรูปนามที่มากระทบก็รู้ชัด สภาวะธรรมที่มากระทบ มีเวทนาเป็นต้น เกิดสภาวะญาณที่เรากำหนดจริง เมื่อสามารถกำหนดรู้ได้ติดต่อกันแล้ว ก็ได้สภาวะธรรมว่ารู้ชัดแต่อาการของรูปมีอาการเดินเป็นต้น ไม่มีตัวเรามีแต่รู้อาการการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาอันละตัวตน เราเขา ของเรา ของเขาเสียเพราะเห็นตามจริงเป็นทิวฐิติวิสุทธิ^{๔๖}

^{๔๔} แมชีคันสนีย์ เสถียรสุด, การอบรมศิลปะเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา, (ปฏิบัติเนื่องในวันอาสาฬหบูชา -เข้าพรรษา วันที่ ๒๓ - ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๔๕), แลฉบับที่ ๑๙ - ๒๐.

^{๔๕} พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนตยาคโม), วิธีปฏิบัติพระพุทธานุสตามอย่างพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๕๔๐), หน้า ข-ค.

^{๔๖} พระมหาสุรเส สุธะโส (แจ่มแจ้ง), “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาปถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

๒) พระราชสิริชัยมณี (ถนอม คุณกรโรรส คงเทศ)^{๑๑} ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์นิมิตในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า เมื่อปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ จึงเห็นธรรมตามความเป็นจริง กำหนดนิมิตเครื่องหมายบ่งบอกลักษณะของรูปขันธ์นามขันธ์ แต่ละอย่าง ได้แก่สมณนิมิต วิปัสสนานิมิต มัคค-นิมิตและผลนิมิต เป็นอารมณ์ ปัญญาเริ่มเห็นการเกิด การดับตามความเป็นจริงของนิมิตไปจนเห็นอย่างแจ่มแจ้ง เป็นวิปัสสนาญาณ ๘ ตั้งแต่อุทยัพพญาณ จนถึงอนุโลมญาณ เข้าอุฏฐานคามินี สู่ประตูลิโมกข์

๓) แม่ชีระวีวรรณ ธมมจาริณี (งานวิสุทธิพันธ์)^{๑๒} ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกัน พร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบัน ความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุก ๆ อิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน และคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่าง ๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกัน ก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้น ของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับ

๔) นางเยาว์ ขาญณรงค์ ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติ ไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม” สรุปความสำคัญได้ดังนี้

ในการศึกษาเปรียบเทียบคำสอน วิธีปฏิบัติ^{๑๓} และผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึกที่เอ็ม พบว่า

^{๑๑} พระราชสิริชัยมณี(ถนอม คุณกรโรรส คงเทศ) “การศึกษาวิเคราะห์นิมิตในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๒} แม่ชีระวีวรรณ ธมมจาริณี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๑๓} นางเยาว์ ขาญณรงค์, “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม : ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา

การฝึกสมาธิแบบพุทฺธและทีเฌม มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่ จะมีแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียดและวิธีปฏิบัติปลีกย่อย ผลดีที่เกิดจากการฝึกสมาธิทั้งสองแบบนี้ เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือมีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิโดยสม่ำเสมอ ผู้ฝึกจะได้รับผลดี และรับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้น ได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกาย และจิตใจ จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้ แล้ว บุคคลอื่นและสังคมที่แวดล้อม ก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัวหรือสังคมใดมีผู้ฝึกสมาธิ แม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสงบสุข เรื่องกระทำความผิดต่างๆก็จะน้อยลง เกิดความสุขสงบ สุขุม รมเย็นขึ้น ภายในแวดวงนั้น ๆ ยังมีผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไปโดยทั่วไป โดยผู้วิจัยได้สรุปผลจากการวิจัยภาคสนาม จากผู้ฝึกสมาธิแบบพุทฺธ จำนวน ๑๐๐ คน และผู้ฝึกสมาธิแบบทีเฌม ๒๐ คน ผลที่ได้แยกเป็นประเด็นดังนี้ (๑) การฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดอาการนอนไม่หลับ (๒) การฝึกสมาธิทำให้นอนหลับสนิท สบาย พักผ่อนได้เต็มที่ (๓) การฝึกสมาธิทำให้การตอบสนองดีขึ้นมากกว่าเดิม (๔) การฝึกสมาธิเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านจิตใจให้ทนยอมรับสภาพ และเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (๕) การฝึกสมาธิทำให้สติปัญญาและความสุขุมรอบคอบดีขึ้น (๖) การฝึกสมาธิทำให้พฤติกรรมและบุคลิกภาพดีขึ้น (๗) การฝึกสมาธิทำให้ลดและงดเว้น สิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้ (๘) การฝึกสมาธิทำให้เพิ่มผลของงาน (๙) การฝึกสมาธิช่วย รักษาและบรรเทาอาการป่วยต่าง ๆ (๑๐) การฝึกสมาธิเปลี่ยนให้บุคคลมีความเชื่อเรื่องบุญ - บาป การฝึกอานาปานสติ จึงทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญา รวมไปถึงเป็นการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นตามลำดับ

๕) อนุชา สมจิต^{๑๔} ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องอานาปานสติไว้ในงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การใช้อานาปานสตินั้น มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างชัดเจน ทางกาย วาจา ใจ กล่าวคือ ในด้านทางกายนั้น ทำให้ความอดทนในกิจการงานต่าง ๆ ทำให้มีความสามารวมในกิริยามารยาทมากขึ้น ทำให้สามารถที่จะทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ส่วนในด้านวาจานั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีวาจาอันสุภาพอ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ ทำให้เป็นผู้มี

กรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ และที่ศูนย์ฝึกทีเฌม.”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙), หน้า ๑๙๒-๒๐๑.

^{๑๔} อนุชา สมจิต, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ ฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร. สิริ กรินชัย”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๖), หน้า ๑๗๒.

ความคิดไตร่ตรองก่อนที่จะพูด เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพูดให้มากที่สุด และ สุดท้ายในด้านจิตเจ้านั้น ทำให้มีความตระหนักถึงความสำคัญของสติมากขึ้น ทำให้มีความคิดอยากทำความดีมากขึ้น ทำให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง ทำให้เป็นผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอ จะเห็นได้ว่าอานาปานสติช่วยให้เกิดการพัฒนาคณภาพชีวิตได้ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

๓) อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ^{๑๕} ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องสติตามหลักอานาปานสติไว้ในงานวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม” สรุปความสำคัญได้ดังนี้ การฝึกอบรมอานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนา เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้องในพุทธศาสนา โดยการพิสูจน์ด้วยเหตุผลว่า สร้างเหตุที่ดี ผลที่ดีตามมา สร้างเหตุที่ชั่ว ผลที่ชั่วตามมา ดังที่ได้สร้างองค์ประกอบของเหตุผลที่ดีต่าง ๆ ขึ้นอย่างครบถ้วน ในการทำจิตให้บริสุทธิ์เป็นการช่วยเหลือ ผลที่ดีก็ตามมา อันได้แก่ ความสงบ ความสุขทางจิตใจ เป็นที่ประจักษ์ต่อผู้ฝึก อานาปานสติสมาธิในพุทธศาสนาด้วยตนเอง จึงเป็นแรงเสริมให้มีความเชื่อที่มั่นคงว่ากรรมมีจริง ผู้ใดทำกรรมใดไว้อย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ดังนั้นเมื่อจะทำชั่วจึงมีความละอาย และเกรงกลัวต่อการทำชั่ว เนื่องจากต้องได้รับผลของกรรมที่ทำไว้ ในขณะที่เดียวกันก็มุ่งที่จะสร้างเหตุที่ดี ให้ครบองค์ประกอบ โดยการสร้างเหตุผล ไม่สร้างด้วยความมกมาย เป็นการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม

จากการศึกษาและสืบค้นเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาเพื่อพัฒนาจิตขั้นสู่ภูมิธรรมขั้นสูงจนถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง ล้วนเกี่ยวเนื่องด้วยเรื่องการเจริญสติและสัมปชัญญะที่เป็นพื้นฐานให้เกิดสภาวะธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกัน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ เก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ประกอบการวิจัยซึ่งได้แก่ เอกสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการวิจัยสามารถจำแนกได้ ดังนี้

๑) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยวิธีเก็บข้อมูล ที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทจากพระไตรปิฎกภาษาไทย, พระไตรปิฎกภาษาบาลี, อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และตำราวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

^{๑๕} อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ, “ศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติ ในพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๖), หน้า ๖๙.

๒) ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ ตำราวิชาการ บทความ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติสัมปชัญญะ

๑.๗.๒ การรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) และ ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ หากเนื้อหาไม่สมบูรณ์จึงทำการปรับปรุงแก้ไขให้เกิดความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๗.๓ การนำเสนอข้อมูล ได้แก่การนำข้อมูลที่ได้มานำเสนอในรูปแบบเชิงพรรณนา แล้วจึงนำเสนอผลการวิจัย และข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวคิดเรื่องสติและสัมปชัญญะในคัมภีร์พระพุทศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับสติและสัมปชัญญะ ในคัมภีร์พระพุทศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบความสำคัญของการใช้สติและสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต

