



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัด
พระนครศรีอยุธยา*

APPROPRIATE PRACTICE OF VIPASSANA MEDITATION AMONG THE
ELDERLY IN PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCE

พระเทพวิสุทธิโสภณ (เฉลา เทชวนโต), นเรศ ฤทธิเดช

Phrathepvisutthisophon (Chalao Techuanto), Naret Ritthidej

วัดราชคฤห์วรวิหาร กรุงเทพมหานคร

Wat Ratchakriha Woravihara, Bangkok

Corresponding Author E-mail: naret200430@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ และ 3. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลด้วยวิธีโดยการให้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นไปตามลักษณะการเป็นตัวแทนของกลุ่มที่เหมาะสม จำนวน 18 รูปหรือคน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 พระวิปัสสนาจารย์ และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า 1. การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต และสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 2. การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้น เป็นสภาวะธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวะธรรม อาการเดิน แข็ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวะการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึก คือ จิตสัมผัสว่า ร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่นว้าน้อย่างไร รู้สภาวะธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวะของทวารทั้ง 6 ในของขณะการเดินจงกรม และการนั่งสมาธินั้น และ 3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยการจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง

*Received October 19, 2024; Revised October 29, 2024; Accepted November 8, 2024



ก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน; ผู้สูงอายุ; จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Abstract

The objectives of this research article are 1. to study the process of Vipassana meditation practice for the elderly, 2. to study the emotions of the practice of Vipassana meditation among the elderly, and 3. to study guidelines for practicing Vipassana meditation that are appropriate for the elderly. This is a qualitative research study. Data was collected through in-depth interviews using purposive sampling to ensure the selection of appropriate representatives. The sample consisted of 18 individuals, divided into three groups: 1. Buddhist scholars 2. Vipassana meditation masters (Vipassana teachers) 3. Elderly practitioners.

The research results found that: 1. Meditation practice plays an important role in improving the quality of life of the elderly according to the principles of Buddhism. By practicing Vipassana meditation, one can be mindful of the truth in the truth, which is the truth. Those who practice the four foundations of mindfulness, namely the body, feelings, mind and nature, will develop other virtues in their minds and be able to prove it by themselves. This allows them to live in a good and correct way, diligently doing good deeds, and knowing the limits of consuming the four requisites. 2. Determining the meditation mood is the state of nature while walking meditation, knowing the state of nature, the symptoms of walking, stiffness, tenseness, and looseness in the walking posture. The actual state that is apparent and felt is the mind's sensation of being hot, cold, comfortable, uncomfortable, knowing the body that is sitting, knowing the state of nature in the body and mind without being indifferent. Practicing Vipassana meditation according to the steps, seeing the state of the six senses while walking meditation and sitting meditation. 3. Practicing Vipassana meditation helps organize life to be more systematic, allowing concentration on what is being done in the present for a long time without being distracted by the



surroundings, resulting in cheerfulness and brightness. It must be free from suffering and no illness. Practicing Vipassana meditation can make you feel cheerful and cheerful.

Keywords: Vipassana Meditation; Elderly; Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด เทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่องสังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิถีที่กังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่วุ่นวายและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย (ศูนย์สุขภาพจิต 6, 2563) มนุษย์ทุกคนล้วนมีจิตเป็นตวัน มีจิตเป็นตัวเริ่มต้น มีจิตเป็นตัวขับเคลื่อนไปสู่การกระทำกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมเหล่านั้น ล้วนเกิดจากการเริ่มต้นของจิตที่คิดดีและคิดชั่ว ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจ เป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” “ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น” (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1/23, ขุ.ขุ. (ไทย) 25/2/24)

ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมดำรงอยู่และหมุนวนไปตามสภาพของสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามกระแสแห่งการดิ้นรนเอาตัวรอดของชีวิต แต่การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายทั้งที่รู้ว่าชีวิตที่ปรากฏนี้ เป็นไปตามภาวะแห่งทุกข์ การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามแห่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ขั้น 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่า เป็นรูปและนาม คำว่า “รูป” คือ สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า รูป ส่วนสิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เรียกว่า นาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณ์ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์ และสังขารทั้งหลาย (พระราชาธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑิตญาโณ), 2535)



ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเป็นผู้อบรมสั่งสอนด้วยตนเอง เป็นการสอนที่มีคุณลักษณะเฉพาะหรือเรียกว่าเป็นลีลาในการสอน 4 อย่าง ได้แก่ 1. สันติสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา 2. สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วยชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ 3. สมุตเตชนา เร้าใจให้เห็นแก่ผลแล้ว บังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก และ 4. สัมปหังสนา ชโลมใจให้แช่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยอาศัยการกำหนดรู้จักเป็นอารมณ์ เป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่ามีคุณภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร รวมถึงการพัฒนาตนเองทางด้านกาย จิตใจ ปัญญา แก่การสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบการวิจัยภาคสนาม (Field-Work Research) เก็บข้อมูลโดยการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยใช้พื้นที่ 5 อำเภอ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา คือ อำเภอมั่นน้อย อำเภอบางปะอิน อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอภาชี และอำเภอบางบาล



2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-Informants) โดยการให้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ได้มาโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นไปตามลักษณะการเป็นตัวแทนของกลุ่มที่เหมาะสม จำนวน 18 รูปหรือคน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 5 รูป กลุ่มที่ 2 พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 5 รูป และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีโครงสร้าง (Structured Interview Form) เพื่อให้ได้คำตอบในเชิงเหตุผลตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ หนังสือ ตำรา บทความ บริการค้นหาข้อมูลภายใต้เครือข่ายอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ใช้ประเด็นคำถามที่มีโครงสร้าง (Structured Interview)

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นเอกสาร (Document) ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ด้วยวิธีการพรรณนา (Descriptive)

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (In-Depth Interview) โดยการนำข้อมูลที่ได้รับมาเรียบเรียงและจำแนกออกมาอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัย

1. กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

1.1 วิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ปลอดจากความยินดี ความยินร้าย ได้สมาธิติดต่อกันได้ เพราะคนในสังคมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต เพื่อการพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญาให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย 4 ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดี



กับบุคคลรอบครัว ชุมชน สังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง

1.2 รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ พบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น โดยเฉพาะปัจจุบันสอนแบบยุบหนอ พองหนอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน 4 ส่วนใหญ่เน้นการภาวนา พองหนอ ยุบหนอ การสอนวิธีเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนานั้น จะมีขั้นตอนการเดิน การนั่งเป็นระยะมี 6 ระยะ ฉะนั้นกระบวนการของการฝึกสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง ความเชี่ยวชาญ มีปฏิภาณนำเลื่อมใส และสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี และต้องสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการนำเอากิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้นได้

1.3 แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติสำนักปฏิบัติธรรมมีการส่งเสริมที่เป็นรูปธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ โดยได้รับการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีรูปแบบโดยชัดเจน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในของตน ก่อให้เกิดปัญญา และสามารถใช้อนุสติเป็นเครื่องกำจัดกิเลสให้คลายทุกข์ได้ด้วยกระบวนการฝึกสติแล้วพิจารณาอารมณ์เดียวให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และให้วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ และสามารถช่วยในการแก้ปัญหาในการปฏิบัติและคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอ ต้องมีการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องกับจริตของกลุ่มผู้สูงอายุเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.4 ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า การปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ขาดครูบาอาจารย์ที่จะสอนการนำปฏิบัติและสั่งอารมณ์ การขาดการปฏิบัติและมีสติอย่างต่อเนื่อง การมีนิเวศน์เครื่องกั้น ความอยากได้ อยากมีในการปฏิบัติให้ก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติหลายคนไม่ค่อยให้ความสนใจในการที่จะมาสอบอารมณ์กรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์ และในบางสำนักปฏิบัติธรรมมีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย และบางท่านเจอพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีความรู้ สำนักปฏิบัติธรรมต้องให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ของการปฏิบัติงานในทุกด้าน ซึ่งจะทำให้บุคลากรมีความเชื่อมั่นและมีความตั้งใจในการปฏิบัติ และบางสำนักยังขาดประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่ที่เราต้องพัฒนาเขาให้ดีขึ้น เมื่อตรวจสอบได้ว่างานไม่เดินหน้า และต้องจัดให้มีการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชนอย่างจริงจังสม่ำเสมอ โดยการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน



2. อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2.1 การกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรพบว่า การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต้องกำหนดทุกอย่างให้ทันอารมณ์จิตก็จะอยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ในอารมณ์เดียวเพราะจะทำให้เกิดกิเลส สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรม อากาเรดินไหว แฉ่ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสสวาร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่นวามั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การนั่งรู้วามั่งอย่างไร การปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมตามองเห็นสิ่งเบื้อหน้าเห็นในสังขาร ทวารทั้ง 6 ในของขณะกาเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ นั้น ทำให้มียึดมั่นถือมั่นเรื่องการแต่งกาย ความสวยงาม มีอารมณ์และใจเย็นมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาไม่ตี ไม่สบายใจ การส่ง-สออบอารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่า สามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใด และเป็น การแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง

2.2 เวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามในสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานที่ตั้งไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ ตัวตนเราเขาไม่มองว่า เรากำลังทุกข์ เรากำลังสุข เราเฉย ๆ แต่มองเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่เห็นความเกิดดับเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา สภาวธรรมในขณะของการเดิน การนั่งสมาธิ ให้ระลึกถึง ลมหายใจเข้า ออก กำหนดรู้สภาวเวทนายระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก จิตคิดสิ่งใดกำหนดรู้ เวทนามีความสำคัญมาก เพราะในเวทนามีเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรามาก ชีวิตเราเวทนาเกี่ยวข้องมากที่สุดเลย การกำหนดรู้เวทนาให้ทันเป็นปัจจุบันตามธรรมชาติของเวทนา ทำให้ความรู้สึกตัวต่อเวทนา และ ให้มีสติรู้ทันเวทนา เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วจะได้รับความทุกข์ที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความทุกข์อย่างหยาบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ เป็นต้น เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบันพิจารณาอารมณ์ ไคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกรทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

2.3 เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิต พบว่าเมื่อเวทนาเกิดขึ้นให้ใช้หลักที่ว่าเวทนามีไม่เที่ยง ให้ดูความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ แม้แต่ปิติสุขที่เกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงซึ่งเราจะตามดูตามเห็นอยู่ไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่าปิติและสุขจะปรุงแต่งใจ ทำให้ใจหวั่นไหว เกิดเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพ ขาติ เกิดความยึดมั่นในตัวตนขึ้นตามกฎปฏิจจสมุปบาท เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว เราก็จะเห็นว่า เขาเกิดเองดับเองไม่มีเราแต่ไหน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดสติรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยการมีศีลเป็นตัวกำกับดูแล เป็นการสร้างกฎระเบียบวินัยให้กับตัวเอง และสามารถรู้ได้ชัดในเวทนาทั้งหลาย



ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีสติอยู่กับการระลึกรู้เวทนาอยู่ตลอดเวลาในช่วงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในทุกขเวทนานั้นได้ใช้ขันติความอดทนอดกลั้นในการฝึกปฏิบัติทำให้ได้ซึ่งปัญญาในการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นให้ดับไป โดยการกำหนดสติรับรู้สภาวะของจิตจะทำให้เกิดมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

2.4 เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ชัดเจนกว่าอารมณ์ทุกอารมณ์ เราก็ก็นำสติไปกำหนดตรงนั้น เพราะฉะนั้น เจ็บ ๆ ปวด ๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับรูปในอริยาบถใดอริยาบถหนึ่งให้กำหนดตัวทุกข์ โดยให้มีสติและสัมปชัญญะตามระลึกรู้ว่า ความทุกข์แค่นี้จำเป็นต้องเปลี่ยนอริยาบถใหม่หรือไม่ อย่าไปตามใจตัณหาที่อยากจะเปลี่ยนโดยไม่จำเป็น ต่อเมื่อนั่งนานมากขึ้นความปวดเมื่อยหรือทุกขเวทนาบีบคั้นมากขึ้น เวทนานั้น ๆ ด้วยการเปลี่ยนท่านั่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้เวทนานั้นหายไป เพราะการทำลายเวทนาโดยจงใจจะทำให้ไม่สามารถเห็นสภาวะธรรม เพราะการเปลี่ยนอริยาบถนั้นเป็นการหนีทุกขเวทนา ต้องอดทนกำหนดรู้ เพื่อให้ชิน เมื่อเกิดทุกขเวทนามาก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอริยาบถ การเปลี่ยนอริยาบถด้วยการเคลื่อนไหวไปเรื่อย ๆ จะไม่เกิดเวทนาได้ง่ายเหมือนกับนั่งนิ่ง ๆ เพราะอริยาบถเป็นตัวปิดบังเวทนาไว้

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

3.1 ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ได้กำหนดรู้สภาวะปัจจุบันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน สภาวะนั้นไม่ได้อยู่ที่ความคิด หรือจงใจปรุงแต่งขึ้นมา ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจ กายธรรม มีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในการพิจารณาให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือในแนวทางปฏิบัติสมุปบาทธรรมนั่นเอง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะสร้างความกลัวกลัวให้เกิดขึ้น เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นผู้ที่มีความรอบคอบ มีความสงบนิ่ง เกิดสมาธิและปัญญา และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และการเข้าไปเกี่ยวข้องกับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ์ และยังเป็นการพักผ่อนจิตใจด้วยการมาฝึกสมาธิมาทำให้จิตใจให้ดีขึ้นเวทนาที่เกิดขึ้นแม้ยังไม่ได้ทำสมาธิเวทนามาก่อนเกิดอยู่แล้วในทุก ๆ วัน ได้มาทำสมาธิเป็นการมาทำความเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้ได้รู้วิธีการในการทำลายเวทนา

3.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิต พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นการสั่งสมเป็นลำดับขั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องดี



งาม เพื่อป้องกันความสับสน ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีได้นั้นจะช่วยให้มีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้และต้องเกิดจากความศรัทธา ความเชื่อถือที่มีต่อสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสติจะรู้ว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ในชีวิตประจำวันผู้ไม่มีสติจะใช้ชีวิตอย่างสุ่มเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ผู้มีสตินับเป็นผู้ไม่ประมาท

3.3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก คือ การไม่ยึดติดกับสิ่งที่อยากได้อาจจะเป็นเพราะคนเราเกิดมาก็เอาอะไรไปไม่ได้เลยแม้แต่ร่างกายยังเน่าเปื่อยช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นได้มาก การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิเมื่อมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ และทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ สามารถขจัดความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส

3.4 ความคาดหวังในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 พบว่า การปฏิบัติธรรมในลักษณะการของสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรมในชีวิตประจำวันที่ยังประโยชน์ยิ่ง ทั้งเป็นการสั่งสมที่ถูกต้องดีงามให้เป็นมหาสติ ยังให้เกิดการสั่งสมทั้งทางสติและปัญญาทุกขณะจิตที่ปฏิบัติ อันเป็นไปโดยไม่รู้ตัวได้อีกด้วย เพียงแต่อาจมีความแตกต่างกันบ้างในการรู้เท่าทันหรือเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสติ จริต ปัญญา การปฏิบัติสั่งสมผู้ฝึกสอน และสามารถฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับที่สูงขึ้นไปได้ด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสติ สมาธิ ความกล้าหาญ เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีสติอยู่ในกิจที่กระทำจึงย่อมมีประสิทธิภาพ ส่วนการปฏิบัติเมื่อว่างจากกิจ ก็กลายเป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตที่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกไปผัสสะกับอารมณ์ต่าง ๆ



อภิปรายผลการวิจัย

1. การปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า มีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้นตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต และสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย 4 และสามารถรักษากาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส เพื่อการพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญองงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ 4 สอดคล้องกับงานวิจัยของอัญชลี จตุรานน (2559) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม มีประโยชน์คือร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสู่ภุมมิมิตีดีขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

2. การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้น พบว่า คือ สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรม อาการเดินไหว แฉ่ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสสวาร้อน เย็น รู้กายที่นิ่งว่านั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า ปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมตามองเห็นสิ่งเพื่อง่ายเห็นในสังขาร การส่ง-สออารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่า สามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใด และเป็นการแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร (2562) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลณัง เณิมราช ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนา ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉ้าง เลณัง เณิมราช 60 ปี มีหลักการและวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะของสภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง มีรูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ เริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์

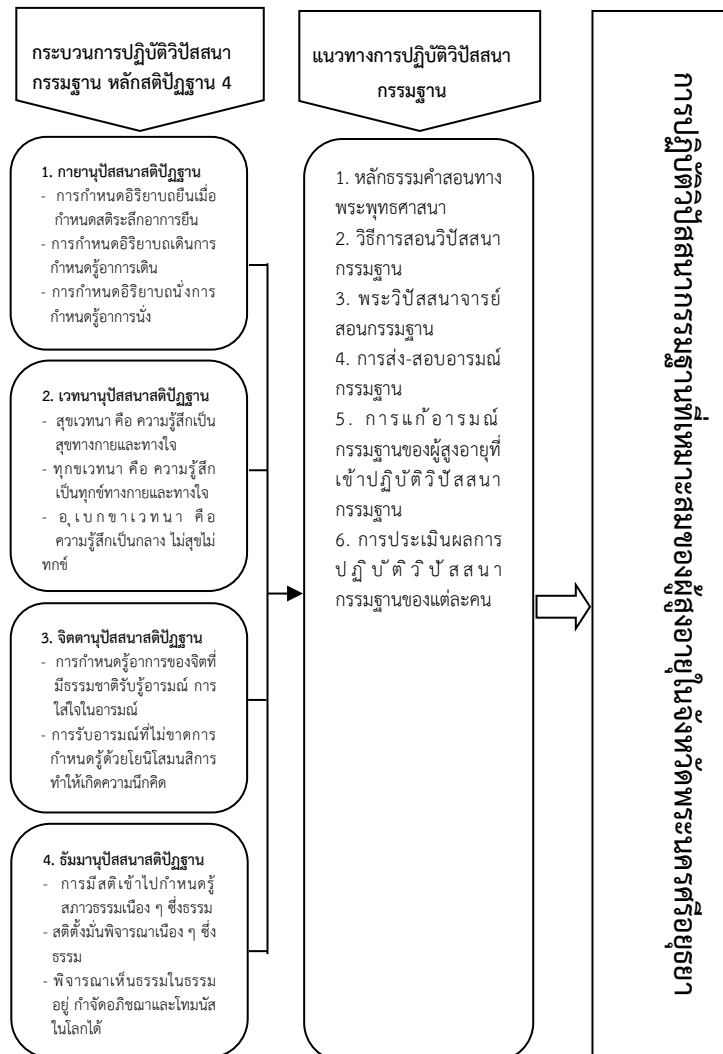
3. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกถึงความเบากาย และความเบาใจได้เป็นอย่างดี การจัดการชีวิตให้



เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ เนื่องด้วยมีการปรับสมดุลทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจให้มีความสงบเกิดเป็นสมาธิและปัญญา รู้ที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สามารถจัดการความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสถานะต่าง ๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง สอดคล้องกับ งานวิจัยของพระบุญจันทร์ คุตตจิตโต (2561) ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอน กรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนกรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 4 คือ ให้กำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการปฏิบัติ กรรมฐานอยู่ 2 ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่ การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อม ดำเนินวิถีชีวิต ด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานท่านให้ผู้เข้าปฏิบัติได้พึงพิจารณา ไปที่ห้องแล้วกล่าวตามการหายใจเข้า-ออก คือ พองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของ สำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอนกรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาว พุทธนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัย เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การกำหนดอิริยาบถยืน เดิน และนั่ง 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การกำหนดรู้อาการ ของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์การรับรู้อารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึกคิด 4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมสติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งธรรมพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอกิฆมาและโทมนัสในโลกได้ โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ ได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ควรศึกษารูปแบบการออกแบบบริเวณสถานที่ แล้วนำมา ปรับภูมิทัศน์ภายในบริเวณสถานที่สำนักให้ร่มรื่น สะอาด เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมากขึ้น โดยให้ผู้มาปฏิบัติธรรมมีส่วนร่วม ในการบริหารจัดการ เพื่อปลูกจิตสำนึกใหม่มีความเป็น เจ้าของ และช่วยพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม



ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ควรมีการส่งเสริมการอบรมพระภิกษุสามเณร หลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์ให้ทั่วถึง และจริงจัง เพื่อส่งเสริมบุคลากรให้ปฏิบัติ และนำมาเผยแผ่แก่ประชาชนให้ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน 4 ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
2. ควรศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
3. ควรศึกษาประสิทธิภาพในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาวิธีการและรักษารูปแบบ รวมถึงส่งเสริมโครงการปฏิบัติธรรม ให้คงอยู่เป็นโครงการพัฒนาสังคมให้ได้รับความสุขในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

เอกสารอ้างอิง

- พระชัยรักษ์ ภาสุมวิหาโร. (2562). ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามนัง เลณัง เณลิมาฆ. *วารสาร มจร วิชาการล้านนา*, 8(2), 9-17.
- พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต. (2561). ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม). *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 23(1), 24-36.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *พุทธวิธีการสอน* (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2535). *ธรรมปริทรรศน์ 2*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์สุขภาพจิต 6. (2563). *สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี 2563*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- อัญชลี จตุรานน. (2559). ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ. *วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา*, 7(2), 72-80.