

การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากงานวรรณกรรม  
เรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ เขียนโดย มาติเยอ ริการ์

THE ANALYSIS OF LITERATURE WRITTEN BY MATTHIEU RICARD “THE ART OF  
MEDITATION” (MAHĀSATIPAT̐HĀNA IV)

สร้อยญา โชติรัตน์<sup>๑</sup>  
Saranya Chotirat



**บทคัดย่อ**

บทความวิจัยเรื่องนี้ เพื่อวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากหนังสือวรรณกรรม เรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ (The art of meditation) เขียนโดย มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard) ผลการศึกษาพบว่า สารระจุดเน้นวรรณกรรม คือ หลักการเน้นด้านจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เป็นการอธิบายเรื่องจิตเป็นหลักแกนนำ อย่างสอดคล้องกัน เน้นการฝึกฝนฐานจิต ให้เป็นจิตบริสุทธิ์ เน้นการฝึกจิตเพื่อเปลี่ยนแปลงจิต โดยใช้สติปัฏฐานเป็นฐานเรียนรู้ปรากฏการณ์ของจิต องค์ความรู้เกี่ยวกับ สติ ปัฏฐาน คือ การรู้เป็นฐานปรากฏการณ์ของจิต ฐานจิตนำไปบูรณาการคำตอบ ให้ลึกซึ้งในตัวเรานำจิตสู่การปฏิบัติสมาธิ เข้าใจธรรมชาติของจิต ด้านกาย คือ การเพ่งความรู้สึกลงไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน ด้านเวทนา คือ ฝึกการสร้างสมดุลอารมณ์ ด้านธรรม คือ เห็นความจริงอย่างลึกซึ้ง

**คำสำคัญ :** มหาสติปัฏฐาน ๔, ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ

---

<sup>๑</sup> นักวิจัยชำนาญการ งานส่งเสริมวิจัย มหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ

## ABSTRACT

This research article aims to analyze the Mahāsatipaṭṭhāna IV from the literature “The art of meditation” written by Matthieu Ricard that focuses on psychic ritual. This literature also emphasizes the mental training as pure and mental training to change mind. The mind is the basis of learning the phenomenon of mentality. The knowledge of mind is the basis of the phenomenon of mentality. Mentality is considered to be the basis in order to lead us to integrate the answers into ourselves and also lead the mind to meditation practice, understanding the nature of mind. The mentality of the body, we have to practice to focus on our body parts The sensation aspect, it is practice the emotion balance creation. The Dhamma aspect, it is deeply.

**Keywords :** Mahāsatipaṭṭhāna IV; The art of meditation practise

## บทนำ

มหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง<sup>๒</sup> ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมันเอง (Foundations of Mindfulness) ดังต่อไปนี้ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of the Body; Mindfulness as Regards the Body) ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมผัสสัญญา สร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกุลมณสิการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่า เป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑ นวสีวธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไป ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑ ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of Feelings; Mindfulness as Regards Feelings) คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส

---

<sup>๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘ (นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๑.

และเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ๓) จิตตามนุสัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of Mind; Mindfulness as Regards Thoughts) คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ ๔) อัมมานุสัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา (Contemplation of Mind-objects; Mindfulness as Regards Ideas) คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โภชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ

บทความวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากหนังสือวรรณกรรม เรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ (The art of meditation) เขียนโดย มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard) นี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่องการสังเคราะห์วรรณกรรมเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ โดยนำวรรณกรรมปัจจุบันมาจำนวน ๑๐๐ เล่ม เพื่อศึกษาวิเคราะห์และสังเคราะห์วรรณกรรม โดยใช้กรอบเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากพระไตรปิฎกเป็นฐานการวิเคราะห์ข้อมูล เหตุที่นำวรรณกรรมเรื่องนี้มานำเสนอเป็นการวิเคราะห์เนื่องจากวรรณกรรมมีความน่าสนใจเป็นอย่างมากในลักษณะการอธิบายความเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ มุมมองพุทธศาสนamahayan เป็นงานวรรณกรรมประเภทนักเขียนคิดค้น และวรรณกรรมเป็นลักษณะงานที่ผู้เขียนตกผลึกทางแนวคิด แนวทางหลักการ และวิธีการปฏิบัติ จึงทำให้งานวรรณกรรม มีความน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง และนำเสนอเป็นบทความวิจัยต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จากหนังสือวรรณกรรม เรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ (The art of meditation) เขียนโดย มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard)

## การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวรรณกรรมปัจจุบัน คือ การวิเคราะห์ศิลปะการแต่งหนังสือ ได้แก่ การผูกเรื่อง กลวิธีการเสนอเรื่องและสำนวนภาษา ศึกษาความคิดทั้งที่ตั้งใจและที่แฝงเร้นอย่างมีศิลปะเพื่อให้ผู้อ่านได้รับทราบ หลักจากอ่านวิเคราะห์แล้ว ผู้ศึกษายังควรจะต้องบอกกล่าวให้ผู้อื่นได้ร่วมรู้โดยชี้ให้เห็นข้อดีเด่น และจุดบกพร่อง คือ การวิจารณ์ ยังแสดงความคิดให้ชัดเจน โดยเฉพาะเสนอภาพให้คมชัดด้วยการเปรียบเทียบกับงานเขียนในลักษณะเดียวกันเล่มอื่น ๆ นอกจากนี้ผู้ศึกษาต้องทำตัวประหนึ่ง

เป็นผู้สังเกตการณ์ตลาดหนังสือของบ้านเรา สามารถบอกได้ว่าแนวโน้มวรรณกรรมในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร นิยามวรรณกรรมประเภทใด เพราะเหตุใด อะไรเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดแนวโน้มของวรรณกรรมปัจจุบัน สภาพสังคมปัจจุบันที่มีอิทธิพลต่อวรรณกรรมปัจจุบัน<sup>๓</sup>

การศึกษาวิจัยเรื่อง การสังเคราะห์วิทยานิพนธ์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ - ๒๕๕๕ พบว่า การสังเคราะห์ด้านภยานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า วิธีการเจริญอานาปานสติฝึกกำหนดลมหายใจเป็นคำสอนและวิธีการปฏิบัติสมบูรณ์ เป็นทั้งปริยัติและปฏิบัติ เป็นทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อานาปานสติเป็นพื้นฐานการเข้าฌานออกฌานรวดเร็วจึงเป็นฐาน การเจริญวิปัสสนา ซึ่งสอดคล้องกับระบบ “ยุบหนอ พองหนอ” เน้นธาตุลมเป็นหลักในการกำหนดคำว่า “หนอ” แยกรูปนามทำให้สมาธิชัดเจน สติกำหนดรู้รูปนาม ความรู้สึกตัวชัด ตรงกับสภาวะธรรมเป็นจริง ได้ปัญญาญาณ หลักการกำหนดสติอยู่กับลมหายใจ อากาโรยูกุ เคลื่อนไหวกาย คำบริกรรม กำหนดต่อเนื่อง การสังเคราะห์ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การมีสติรู้เท่าทันเวทนาขณะเกิดขึ้น กำลังแปรปรวน ดับไป ตั้งสติจำแนกเวทนา ขณะเสวยอารมณ์ ทางกายและทางใจ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา สอดคล้องความเป็นจริง ปัจจุบันอารมณ์ เห็นความเกิดดับเวทนา ฝึกสติกำกับควบคุมความรู้สึกและความคิด เกิดวิปัสสนาปัญญา การสังเคราะห์ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า การปฏิบัติให้จิตอยู่ในฌานสร้างฌานให้เกิด โดยการเจริญสมถกรรมฐานเพ่งอารมณ์บรรลุฌาน จิตแนบไปกับอารมณ์เดียวทำให้วิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้น แต่เดิมธรรมชาติจิตมีความบริสุทธิ์ จิตถูกปรุงแต่งด้วยกิเลสความคิด จึงต้องกำหนดรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง กำหนดจิตเข้าไปรับรู้ จิตตั้งมั่นรู้เท่าทัน การสังเคราะห์ด้านธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พบว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิชาแห่งความพ้นทุกข์ที่พระพุทธเจ้าค้นพบแล้วนำมาสอนเพื่อการปฏิบัติภาวนา ให้เกิดสติปัญญาความรู้แจ้งไตรลักษณ์ สติปัฏฐานที่ตั้งสติกำหนดรู้รูปนามจุดมุ่งหมายเพื่อ ดับทุกข์ กำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามการตั้งสติรู้ตรงตามสภาวะปัจจุบัน อารมณ์ตรงตามสมมติบัญญัติตามลำดับญาณ ๑๖ การสร้างความรู้ความเข้าใจปริยัติธรรมทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นำเข้าสู่ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต เชื่อมโยงครบทั้ง ๔ ฐาน องค์ธรรมเครื่องเกื้อหนุน คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๒ หลัก คือ ๑) แบบสมถยานิกะ

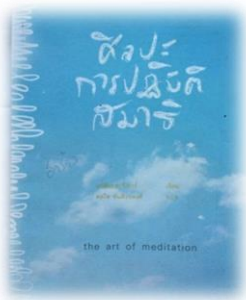
<sup>๓</sup> รื่นฤทัย สัจจพันธ์, **วรรณกรรมปัจจุบัน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๗)

(สมณะ) เป็นอุบายสงบใจ ๒) แบบวิปัสสนายานิกะ (วิปัสสนา) เป็นอุบายเรื่องปัญญา ได้ปัญญาเรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา”<sup>๔</sup>

## วิธีการวิจัย

ประเภทของการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์หนังสือเชิงเนื้อหาสาระ โดยศึกษาจากเอกสารวรรณกรรมนำมาวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องพระสุตมมหาสติปัฏฐาน<sup>๕</sup> ตามกรอบประเด็นสาระจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค [๘. มหาสติปัฏฐานสูตร] ที.ม. เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๓๗๒ ถึง ข้อ ๔๐๕ หน้า ๓๐๑ - ๓๔๐ เป็นกรอบประเด็นการศึกษาวិเคราะห์

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง<sup>๖</sup>



ชื่อหนังสือ	ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ The art of meditation
ผู้เขียน	มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard) เขียน สไตส์ ชันติวรพงศ์ แปล
ครั้งที่/ปีพิมพ์	พิมพ์ครั้งที่ ๑ / ธันวาคม ๒๕๕๔
สำนักพิมพ์	สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา : กรุงเทพมหานคร

## เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล ได้แก่ แบบบันทึกการเก็บข้อมูล โดยการออกแบบ ดังต่อไปนี้ คือ ๑) ตารางเพื่อเก็บข้อมูล และ ๒) เขียนข้อมูลเป็น mind mapping เพื่อถอดความสาระประเด็นความหมายเนื้อความจากหนังสือวรรณกรรม

<sup>๔</sup> สรรณูชา โชติรัตน์, “การสังเคราะห์วิทยานิพนธ์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ - ๒๕๕๕”, วิทยานิพนธ์ ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

<sup>๕</sup> มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้า สิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ. (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาฯ ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙).

<sup>๖</sup> มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard). ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ แปลโดย สไตส์ ชันติวรพงศ์. (กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา, ๒๕๕๔)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เนื้อหาสาระในหนังสือวรรณกรรมเป็นแหล่งการเก็บข้อมูลวิจัย และการออกแบบตารางเพื่อสร้างกรอบการวิเคราะห์และสังเคราะห์

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยจำแนกสาระเนื้อหาในหนังสือให้มีความสัมพันธ์กับพระสูตรมหาสติปัฏฐานดังแสดงได้ ดังนี้

ตาราง แสดงการวิเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตาม แนวคิด หลักการ วิธีการ จากวรรณกรรมเรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ (The art of meditation)

ประเด็น	เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔
แนวคิดเรื่องธรรมเป็นไตรลักษณ์	- การเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเปลี่ยนแปลงโลกในทางที่ดีขึ้นอาศัยความมุ่งมั่นปฏิบัติสมาธิ ๔ อย่าง ๑) คุณค่าของชีวิตมนุษย์ ๒) ความเปราะบางของชีวิตมนุษย์ และความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ๓) ความแตกต่างระหว่างการกระทำที่เกิดประโยชน์กับการกระทำที่ก่ออันตราย ๔) ลักษณะไม่น่าพึงพอใจหลาย ๆ สถานการณ์ในชีวิต
หลักการ สมถะ คือ ทำจิตให้สงบ วิปัสสนา คือ ทำจิตให้เห็นอย่าง ลึกตามจริงตามธรรมชาติ	- การใช้ลมหายใจให้ถูกวิธี วิธีปฏิบัติสมาธิ เจตนาเพื่อบ่งเพาะความมีสติ พัฒนาความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ถึงธรรมชาติของจิต การบันทึกหลักฐานเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติสมาธิระยะยาว การปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นสองลักษณะ แรกคือ “การอยู่กับความสงบ” หรือสมถะ ส่วนอีกลักษณะคือ “การเห็นอย่างลึกซึ้ง” หรือวิปัสสนา ความหมาย สมถะ คือ ภาวะที่จิตสงบ แจ่มใส มีสมาธิอยู่กับวัตถุที่เพ่ง ส่วนวิปัสสนา คือ การเห็นอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติของจิตและโลกแห่งปรากฏการณ์ การเห็นอย่างลึกซึ้งจากการวิเคราะห์จิตอย่างถี่ถ้วนและการใคร่ครวญประสบการณ์ภายใน วิปัสสนาจะทำให้เห็นแจ้งถึงมายา จึงไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์ก่อทุกข์ทั้งหมด สรุป สมถะ คือการเตรียมจิตให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพชัดเจน จากนั้นวิปัสสนาจะปลดปล่อยจิตจากแอกความทุกข์ทางจิตและมานอวิชชาทั้งปวง

<p><b>วิธีการทำสมาธิ</b></p> <p><b>เพื่อกำหนด</b></p> <p><b>เปลี่ยนแปลง</b></p> <p><b>ภายในเปลี่ยน</b></p> <p><b>วิธีการมองชีวิต</b></p> <p><b>มองความจริง</b></p> <p><b>เหตุความทุกข์</b></p> <p><b>ไม่ยึดติดกับสิ่ง</b></p> <p><b>ทั้งหลาย</b></p> <p><b>- สติปัฏฐาน ๔</b></p> <p><b>คือ วิธีการปฏิบัติ</b></p> <p><b>สมาธิ</b></p> <p><b>๑) สติอยู่กับกาย</b></p> <p><b>เพ่งความรู้สึกไป</b></p> <p><b>ตามส่วนต่าง ๆ</b></p> <p><b>ของร่างกาย</b></p> <p><b>๒) สติอยู่กับ</b></p> <p><b>ความรู้สึกทำ</b></p> <p><b>ความรับรู้</b></p> <p><b>ความรู้สึกต่าง ๆ</b></p> <p><b>พอใจ ไม่พอใจ</b></p> <p><b>๓) สติอยู่กับจิต</b></p> <p><b>ความคิดเป็นอย่างไร</b></p> <p><b>ต้องเข้าใจธรรมชาติ</b></p> <p><b>ความคิด</b></p> <p><b>๔) สติอยู่กับธรรม</b></p> <p><b>มองเหตุผล</b></p> <p><b>ปรากฏการณ์</b></p> <p><b>การเกิดดับสิ่งต่าง</b></p> <p><b>ๆ ทั้งหลาย</b></p>	<p>- การปฏิบัติสมาธิ คือ การเปลี่ยนแปลงภายในโดยการฝึกจิต วิธีที่ดี คือ การค่อยๆ</p> <p>สำรวจตรวจสอบไปที่ละน้อย ปล่อยจิตให้พักตามธรรมชาติทำความคิดให้ซัด</p> <p>ทบทวนเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความคิด ถ้อยคำ การกระทำ สรุปลงด้วยตัวเองว่าสิ่งใดที่</p> <p>ควรทำ ไม่ควรทำ</p> <p>- ความจริงว่าทุกข์มีอยู่แล้วในทุกสิ่งจะเผชิญหน้าอยู่เสมอ ควรมองความจริง</p> <p>บางอย่างซึ่งๆหน้ากันตั้งแต่เริ่มแรกแล้วตั้งใจที่จะถอนรากถอนโคนเหตุแท้จริงของ</p> <p>ความทุกข์ ควรเปลี่ยนวิธีมองสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนวิธีมองการมีชีวิต ตั้งใจจะปลดปล่อย</p> <p>ตัวเองจากสถานการณ์ปัจจุบัน ปลุกความกระตือรือร้นความพยายาม</p> <p>- การเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมชาติของโลกแห่งปรากฏการณ์ทั้งที่มีชีวิต</p> <p>และไม่มีชีวิตทำให้เราไม่ยึดมั่นอยู่กับสิ่งทั้งหลายราวกับมันจะอยู่อย่างยั่งยืนตลอดไป</p> <p>การยึดมั่นนั้นไม่ช้าไม่นานจะกลายเป็นความทุกข์ เพราะมันไม่ไปกับความจริง</p> <p>ยิ่งกว่านั้นเมื่อการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เราจะไม่ตกใจมากเพราะเราตระหนักว่ามัน</p> <p>เป็นธรรมชาติของทุกสิ่ง แล้วเราจะพบว่ามันไม่ได้หนักหนาสาหัสแต่อย่างใด</p> <p>แบบแผนความคิดอัตโนมัติที่เกิดจากนิสัยความเคยชิน ความแสร้งและการปรุง</p> <p>แต่งของจิตที่ทำให้ความจริงบิดเบือนไป</p> <p>- <b>แนวทางสติปัฏฐานสี่</b> วิธีปฏิบัติสมาธิมีเจตนาเพื่อบ่มเพาะความมีสติและช่วย</p> <p>พัฒนาการเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงธรรมชาติของจิตและปรากฏการณ์ทั้งหมดแห่งความ</p> <p>สนใจอยู่ที่กาย ความรู้สึกจิตและทุกปรากฏการณ์ที่ประสบ</p> <p><b>๑) การปฏิบัติหนึ่ง : มีสติอยู่กับกาย (กายานุสติ)</b> อยู่ในอิริยาบถที่สบาย ๆ</p> <p>เพ่งจิตที่กายขณะเดินรู้ว่าคุณกำลังเดิน ขณะนั่งรู้ว่าคุณกำลังนั่ง ขณะนอนรู้ว่าคุณ</p> <p>กำลังนอน รู้ตัวทั่วพร้อมไม่ว่า อยู่ในอิริยาบถใดก้มกายลงยืดกายขึ้น เอนกายไป</p> <p>ข้างหน้าหรือเอนไปข้างหลัง ก้มหน้าหรือเงยหน้า รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ฯลฯ</p> <p>อาจมีสติอยู่กับกาย หายใจ ควบคุมไปด้วย <b>เพ่งความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ของ</b></p> <p><b>ร่างกายทีละส่วน</b> เริ่มจากศีรษะ เส้นผม หู ตา ปาก ฟัน ฯลฯ ไหล่ลงไปคือ ไหล่ แขน</p> <p>มือ และเล็บมือ ขยับไปที่หน้าอก เอว ลงไปถึงส้นเท้าแล้วไล่กลับขึ้นมา ต่อจากนั้น</p> <p>นึกภาพภายในกายของคุณ ก้อนเนื้อ เอ็น กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือดฝอย</p> <p>เส้นเลือดใหญ่และเลือดที่ไหลเวียนอยู่ในเส้นเลือดเหล่านี้ นึกภาพของเหลวอื่นๆ</p> <p>ภายในร่างกาย นึกภาพตับ ไต ไส้พุง แล้วเพ่งสติอยู่ที่สิ่งเหล่านี้ ท้ายสุด แคว้นอยู่ในจิต</p> <p>ถึงสิ่งที่กายรับรู้</p>
--	---

**๒) การปฏิบัติสอง : มีสติอยู่กับความรู้สึก (เวทนานุสติ)** ทุกครั้งที่รับรู้ความรู้สึก ไม่ว่าจะ น่าพอใจ ไม่น่าพอใจ หรือเฉยๆก็แค่รับรู้ รับรู้สายลมที่พัดผ่านใบหน้าของคุณ รับรู้สัมผัสระหว่างมือทั้งสองของคุณ เมื่อเท้าของคุณสัมผัสพื้นดิน ถ้าความรู้สึกนั้น ไม่น่าพอใจก็แค่รู้ถึงความน่าพอใจ ถ้าไม่น่าพอใจก็แค่รู้ถึงความไม่น่าพอใจ ถ้าเป็นในกรณีหลังการรู้ถึงความไม่น่าพอใจจะเข้ามาแทนที่ปฏิบัติริยาต่อต้านที่มักจะเกิดขึ้น ถ้ารู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในก็จงเพ่งอยู่กับมัน อาจเพ่งความรู้สึกอยู่ที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งขณะนั้นไม่ได้รู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดเป็นพิเศษ เช่น หน้าผากหู รับรู้ถึงความรู้สึกเนียนๆที่สิ่งนั้นๆมีอยู่ ทำสุดพยายามตรวจสอบธรรมชาติของความรู้สึก ความรู้สึกแค่การเคลื่อนไหวของจิตใจหรือไม่ เป็นแค่การรู้ เช่นเดียวกับการรับรู้ซึ่งปรากฏการณ์ใด ๆ ไม่อาจกระทบกระเทือนใจหรือไม่

**๓) การปฏิบัติสาม : มีสติอยู่กับจิต (จิตตานุสติ)** เมื่อความคิดเกิดขึ้นไม่ว่าจะผลึกใสหรือติดตามความคิดไป ถูกความคิดครอบงำ แต่แทนที่จะให้เป็นอย่างนั้น **แค่รู้ความคิดที่เกิดขึ้นแล้วก็ดู** ไม่ว่าจะจิตหันเหสู่ความโลภ ความเศร้าโศกเสียใจ ความสับสน ไม่ว่าจะจิตจะตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่าน เศร้าหมองหรือแจ่มใส สงบหรือกระวนกระวาย ขอให้มึสติอยู่กับภาวะ ต้องเข้าใจธรรมชาติของความคิดและหาวิธีปลดปล่อยตน ให้พ้นจากภาวะจิตที่ก่อทุกข์

**๔) การปฏิบัติสี่ : มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ (ธรรมานุสติ)** รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับทุกสิ่งที่ผ่านมาในประสบการณ์และกลายเป็นวัตถุให้จิตของคุณทำงาน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ความคิด อารมณ์สุข เศร้า อยากได้กลัว รำคาญ ซึมเซา ฯลฯ ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกลายเป็นตัวช่วยในการปฏิบัติสมาธิดูว่าปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดอยู่อย่างไรและดับไปอย่างไร พิจารณาธรรมชาติความไม่เที่ยงและความเป็นมายา เมื่อจิตกระโดดจากปรากฏการณ์หนึ่งไปสู่อีกปรากฏการณ์ เสียง รูป กลิ่น ฯลฯ และความคิดมากมายผุดขึ้นในจิตของคุณอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ถ้ามีสติอยู่วัตถุที่เรียกความสนใจและความคิดเองก็เปลี่ยนไปแต่ยังสามารถดำรงสติไว้ได้อย่างต่อเนื่องและครอบคลุมลุ่มลึก



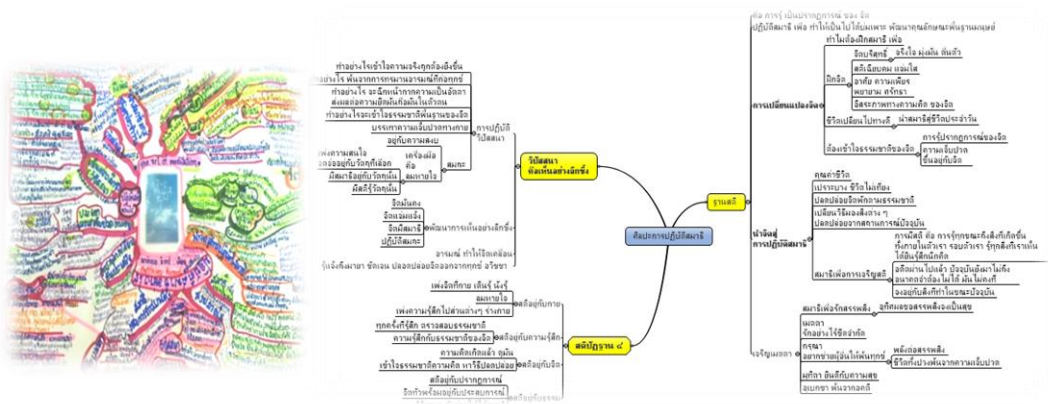
ตาราง แสดงการสังเคราะห์เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ จำแนกตาม กาย เวทนา จิต ธรรม จาก  
วรรณกรรมเรื่อง “ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ The art of meditation”

ด้าน	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม
<b>แนวคิด</b>	- สติอยู่กับกาย - ลมหายใจเครื่องมือ ฝึกสมาธิ	- สติอยู่กับ กับเวทนา	- นำจิตไปสู่สมาธิ เพื่อสงบภายใน เห็นอย่างลึกซึ้ง ฝึกจิต	- บูรณาการคำตอบให้ลึกซึ้ง ในตัวเรา - การเห็นอย่างลึกซึ้ง
<b>หลักการ</b>	- พงษ์จิตที่กาย เดินรู้ นั่งรู้ เอาจมหายใจ มาฝึกจิต รับรู้ลม หายใจเข้าออกอย่าง ต่อเนื่อง สงบเป็น ธรรมชาติ	- พงษ์ความ รู้สึกไปตาม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	- การเห็นอย่าง ลึกซึ้ง (วิปัสสนา) ต้องเข้าใจ ธรรมชาติจิต เจริญเมตตา อุทิศผล - ต้องเข้าใจ ธรรมชาติของจิต	- สมาธิเพื่อสติ เป็นการรู้ ทุกขณะถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ภายในตัวเรา รอบตัว - สิ่งที่ควรพิจารณาในการปฏิบัติ สมาธิ คือ เห็นความจริง ถูกต้อง ประสบการณ์ ให้คำตอบด้วยตัวเรา ค้นคว้าตัวเอง บูรณาการ คำตอบให้ลึกซึ้งในตัวเรา

วิธีการ

- ดุลมหายใจให้ถูกวิธีโดยเปลี่ยนแปลงภายในโดยฝึกจิตสติปัฏฐาน ๔ เฟ่งจิตที่กาย เดินรู้หนังรู้ลมหายใจ
- เฟ่งความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ร่างกาย
- เวทนา สติอยู่กับความรู้สึก ตรวจสอบรับรู้ความรู้สึก
- การรู้ลมหายใจด้วยความสงบแจ่มใสเป็นไปตามธรรมชาติ
- จงใจ
- ความรู้สึก
- เจ็บปวดทางกายที่เกิดขึ้นเพื่อเจริญสติ
- จัดการ
- อารมณ์
- อารมณ์
- ทำให้อึด
- เคลื่อนไหว
- แยกจิตกับ
- อารมณ์
- ใช้สติตรวจ
- อยู่กับความสงบ
- ภาวะจิตสงบ
- ฝึกจิตอาศัย
- ความเพียร
- พยายามเข้าใจ
- ธรรมชาติของจิต
- ความคิดเกิดแล้ว
- ดุมนัน จิตเป็น
- อย่างไร
- ต้องเข้าใจ
- ธรรมชาติ
- ความคิด
- หาวีวิธีการ
- ปลดปล่อย
- ฐานสติ คือ
- การรู้เป็นฐาน
- ปรากฎการณ์
- ของจิต จิตฝึกจิต
- ปลุกกุศล
- กำหนดจิต
- รู้จิตกำหนด
- จงอยู่กับปัจจุบันขณะ สมณะคือ อยู่กับความสงบ วิปัสสนาคือ การเห็นอย่างลึกซึ้ง
- คือ การเห็นอย่างลึกซึ้ง
- เกิดความคิดแล้วจิต
- เป็นอย่างไร ธรรมสติอยู่กับ
- ปรากฎการณ์
- เป้าหมายการปฏิบัติสมาธิ
- การเปลี่ยนแปลง
- ฝึกจิตไปทางดี ไม่จำเป็นต้องเป็น
- เรื่องทางศาสนาเท่านั้น
- เพื่อพัฒนาฝึกฝนคุณภาพชีวิต
- ภายใน การเฟ่งความสนใจ
- อยู่ที่กาย การรู้ลมหายใจ
- อย่างต่อเนื่อง
- การมีสติ การรู้ทุกขณะถึงสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในในตัวเรา
- รอบตัวเรา รู้ทุกสิ่งที่เราเห็น
- ได้ยิน รู้สึกนึกคิด จงอยู่กับสิ่งที่
- ทำในขณะนั้น ๆ กระทำสติ

แสดงแผนภาพ แผนที่ความคิดจากวรรณกรรมเรื่อง “ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ”



**เนื้อหาหนังสือจากสารบัญ** จำแนกเป็น ภาค ๑) ทำไมจึงต้องปฏิบัติสมาธิภาค ๒) สิ่งที่ต้องพิจารณาในการปฏิบัติสมาธิ ภาค ๓) ปฏิบัติสมาธิอย่างไร ได้แก่ นำจิตสู่การปฏิบัติสมาธิ สมาธิเพื่อการเจริญสติ ความสงบภายใน สมาธิเพื่อการรักสรรพชีวิตการแลกเปลี่ยนอันประเสริฐ การบรรเทาความเจ็บปวดทรมาน การเห็นอย่างลึกซึ้ง (วิปัสสนา) อุทิศผลการปฏิบัติ นำสมาธิมาสู่ชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาในการวิเคราะห์เป็นการถอดข้อความประเด็นสำคัญ เรื่อง มหาสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้วิธีการ Mind mapping เปรียบเป็นกระดาดชาดบันทึกรายละเอียด เป็นลักษณะการเครื่องมือบันทึกความ นำมาเชื่อมโยงทั้งในภาพรวมและไปอธิบายความหมายโดยการให้ข้อมูลมีความเชื่อมโยงในประเด็นเนื้อหา นำมาเป็น ๑) ค้นหาคำสำคัญ ๒) นำประเด็นสาระไปใช้ตารางสังเคราะห์จำแนกตามด้านกาย เวทนา จิต ธรรม และ ๓) นำไปสู่การอธิบายความเป็นตาราง จำแนกเพื่อใช้อธิบายความเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ในแต่ละด้าน ๔) นำไปสู่การแนะนำหนังสือวรรณกรรมเล่มดังกล่าว ดังได้แสดงผลจาก ๓ ตาราง

ตาราง แสดงคำสำคัญและการตีความหมายของคำสำคัญจากหนังสือวรรณกรรม

ด้าน	คำสำคัญ	การตีความหมายจากคำสำคัญ
กาย	เพ่งความรู้สึก	- การนำความรู้สึกทั้งจากเวทนาและจิตไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย แต่ละส่วน ใช้จิต เวทนา ธรรม เพ่งสติรู้บนฐานกาย อิริยาบถเป็นตัวช่วยเกิดสติ
	เจริญเมตตา	- ให้ฝึกความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในขณะที่อารมณ์เข้ามากระทบต่อการปรุงแต่งทางเวทนา ทั้งพอใจ ไม่พอใจ ช่วยให้จิตมีความอ่อนโยน ละเอียดย
เวทนา	สมดุลาารมณ์	- อารมณ์ที่ทำให้จิตเคลื่อนไหว การสร้างความสมดุลไปกระเพื่อมไปตาม อารมณ์ตามสิ่งที่กระทบ อาศัยสมดุลบนฐานเวทนา การวางใจเป็นกลาง
	สงบภายใน	- ควบคุมปัจจัยภายนอกเพื่อสร้างความสงบภายใน โดยอาศัยวิธีการปฏิบัติสมถะ ให้เกิดความสงบภายใน ทำอย่างไรก็ได้ ให้เกิดความสงบภายใน

จิต	อิสระจากปรุงแต่งจิต	- การไม่ปรุงแต่งความคิดด้วยอกุศลกรรม นำจิตไปสู่จิตที่บริสุทธิ์
	ฝึกจิต	- วิธีการฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิต การเปลี่ยนแปลงภายใน มองเห็นตามความเป็นจริง โดยไม่มีการปรุงแต่งจากจิต นำจิตสู่การปฏิบัติสมาธิ
	จิตบริสุทธิ์	- การฝึกจิตเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ เป็นจิตที่ไม่มีการปรุงแต่ง อาศัยธรรมชาติจิตในการเข้าถึงจิตที่เป็นจิตบริสุทธิ์
	เปลี่ยนแปลงจิต	- นำจิตไปสู่การเปลี่ยนแปลงโดยการฝึกสมาธิ ชีวิตโลกภายนอกเปลี่ยนแปลงไปด้วยโลกภายใน การฝึกจิตให้เปลี่ยนแปลงไปจากภายในเป็นจุดเริ่มต้น
	ธรรมชาติจิตไม่มี	- เข้าถึงธรรมชาติของจิต และปรากฏการณ์ทั้งหมด โดยนำลมหายใจเป็นวิธีการฝึกจิต จิตมักเคยชินความแสบสายและปรุงแต่งจิต บิดเบือนความเป็นจริง
	ปรากฏการณ์จิต	- เข้าใจและรับรู้ธรรมชาติของจิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความรู้และความเข้าใจโดยการฝึกปฏิบัติสมาธิเพื่อความเข้าใจจิต สติอยู่กับปรากฏการณ์
ธรรม	ความไม่เที่ยง	- หลักธรรมที่ต้องเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยงแท้ของสิ่งทั้งหลาย เป็นความคิดธรรม โดยฐานจิต ฐานเวทนา หรือฐานกาย เห็นความไม่เที่ยงแท้
	สมถกรรมฐาน	- การใช้เครื่องมือสร้างสมถกรรมฐาน คือ ลมหายใจ การมีสมาธิ และมีสติจดจ่อลมหายใจ สร้างภาวะสมาธิให้สงบ แจ่มใส อยู่กับสิ่งที่เพ่ง
	อุทิศผล	- เป็นการเจริญเมตตา รักสรรพสิ่งโดยอุทิศผลให้ สรรพสิ่งเป็นสุข
	วิปัสสนากรรมฐาน	- การเห็นเข้าไปอย่างลึกซึ้งถึงธรรมชาติของจิต และธรรมชาติปรากฏการณ์ ของโลกภายนอก และโลกภายใน เห็นแจ้งถึงมายา
	บูรณาการคำตอบ	- สร้างและตรวจสอบแรงจูงใจ และเป้าหมายในการฝึกสมาธิ เป้าหมายคือการทำจิตให้เป็นอิสระจากอวิชชา และความทุกข์ ด้วยความมั่นใจ ในวิธีการที่ถูกต้องของเราเอง การเลือกวิธีการของตัวเองให้ถูกวิธีในการฝึกสมาธิ

## อภิปรายผลการวิจัย

๑) เป้าหมายเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องจิตที่บริสุทธิ์ ไปตามหาจิตเดิมแท้ที่บริสุทธิ์ โดยการฝึกตามวิธีการสติปัฏฐาน ไม่ว่าจะฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม นำไปสู่ฐานจิต อาจใช้ทั้งรูปแบบสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน เป็นรูปแบบการฝึกสติปัฏฐาน ๔

๒) ตามความคิดเห็นผู้ศึกษาวิจัย เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นส่วนประกอบเดียวกัน แยกกันไม่ออก กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเรื่องเดียวกันไม่อาจแยกกันได้ เพียงแต่ส่วนใดขึ้นมาใช้ปฏิบัติในขณะสภาวะธรรมนั้น ๆ จะถูกสื่อนำไปตั้งบนฐาน ไม่ว่าจะด้วย วิธีการฝึกสติปัฏฐานในรูปแบบ หรือ วิธีการนำสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการนำฐานกาย เป็นฐานแล้วนำจิตไปเพ่งสติที่ฐานกาย หรือ เพ่งสติฐานเวทนานำ หรือ เพ่งความคิดตามรู้ความคิดที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ และความคิดรู้เป็นฐานธรรมนำสติไปเพ่งรู้ฐานธรรม ดังได้แสดงตามตารางดังนี้

ตาราง แสดงบทสรุปจากวรรณกรรมเรื่อง “ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ”

ข้อ	สรุป
๑. สาระจุดเน้น	๑. หลักการเน้นด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการอธิบายเรื่องจิตเป็นหลักแกนนำอย่างสอดคล้องกัน เน้นการฝึกฝนฐานจิตให้เป็นจิตบริสุทธิ์ เน้นการฝึกจิต การเปลี่ยนแปลงจิตโดยใช้สติปัฏฐาน เป็นฐานปรากฏการณ์ของจิต การปฏิบัติสมาธิเป็นการเปลี่ยนแปลงจิตโดยการฝึกจิต
๒. องค์ความรู้	๒. การฝึกจิตคือการเปลี่ยนแปลงจิตโดยใช้สติปัฏฐาน คือ การรู้เป็นฐานปรากฏการณ์ของจิตจิตนำไปบูรณาการคำตอบให้ลึกซึ้งในตัวเอง นำจิตสู่การปฏิบัติสมาธิ เข้าใจธรรมชาติของจิตด้านกาย คือ การเพ่งความรู้สึกไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละส่วน ด้านเวทนาคือฝึกการสร้างสมตุลอารมณ์ ด้านธรรม คือ เห็นความจริงอย่างลึกซึ้ง
๓. กลวิธีเขียน	๓. วรรณกรรมเข้าใจง่าย แนะนำให้อ่านถ้าสนใจเรื่อง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามคำสอนแนวทางมหายานแนวทางทิเบต เพียงการสื่อสารด้านภาษาในงานวรรณกรรมอธิบายได้ง่าย ทำให้แนวทางความเข้าใจเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ แบบพุทธศาสนา มหายานเข้าใจได้ง่าย

<b>๔. แนะนำวรรณกรรม</b>	<p>๔. วรรณกรรมอธิบายโดยใช้ภาษาเข้าใจง่าย ไม่เน้นคำบาลี ภาษาเข้าใจง่ายอ่านแล้วไม่หนักทางความคิด ไม่เครียดและไม่ยากจะทำความเข้าใจ ข้อสังเกต การเข้าถึงเรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ในลักษณะมหายานเป็นเรื่องเข้าใจง่าย โดยการใช้ภาษาทำความเข้าใจอย่างเรียบง่าย แนะนำให้อ่าน อ่านแล้วได้ความสุขและความรู้ แนะนำให้อ่านเป็นอย่างยิ่ง จะพบว่า ธรรมะเป็นเรื่องง่าย เป็นสิ่งที่จำต้องได้ นำไปใช้ประโยชน์ได้ในชีวิตประจำวัน</p>
-------------------------	--

### ข้อเสนอแนะ

๑. หนังสือวรรณกรรมเล่มนี้ มีความน่าสนใจ วรรณกรรมมีความหลากหลายมีเนื้อหาที่น่าสนใจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่ปัจจัยหลายส่วน องค์ความรู้ของผู้เขียน ความสามารถของผู้อ่าน การปฏิบัติที่ตกลึกทางความคิดของผู้เขียนสกัดเป็นองค์ความรู้ที่เป็นธรรมะแท้ นำไปเผยแพร่ผ่านงานวรรณกรรมได้อย่างดี หนังสือวรรณกรรมเล่มนี้ มีคุณค่าในตัวเสมอ

๒. ปัญหาเป็นการอธิบายความในระดับนามธรรม และรูปธรรม ไปตามแต่ละหนังสือ วรรณกรรมไม่เท่ากันในระดับการถอดรูปนามด้วยภาษา ด้วยความยากไปยิ่งกว่านั้นเรื่อง มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติในเชิงระดับภาวานามยปัญญา ต้องใช้ภาษาที่เป็นภาษาธรรมชาติในการอธิบายความให้เกิดความรู้ความเข้าใจ มากกว่าภาษาที่บัญญัติไว้บนกระดาษหนังสือวรรณกรรม

๓. หนังสือวรรณกรรมจะงดงามเต็มไปด้วยธรรมะแท้ที่บริสุทธิ์ต้องขึ้นอยู่กับผู้เขียนว่า มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ฝึกฝนสมาธิยาวนานในระดับใด ภาษาจิตคือภาษาธรรม ผู้เข้าใจธรรมะแท้บริสุทธิ์จะสื่อสารได้อย่างเข้าใจ ไม่จำเป็นต้องมีเนื้อหาภาษาศัพทวิทยาการที่มีความยุ่งยากซับซ้อนแต่อย่างใด เรื่องมหาสติปัฏฐาน ๔ ก็เช่นกัน หนังสือวรรณกรรมเล่มนี้ ให้คำตอบได้เป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.**

พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. นนทบุรี : โรงพิมพ์พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

มาติเยอ ริการ์ (Matthieu Ricard). **ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ แปลโดย สดใส ชันติวรงค์.**

กรุงเทพฯ : สวนเงินมีมา, ๒๕๕๔.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

**เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้า สิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ.** กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

รีนฤทัย สัจจพันธุ์. **วรรณกรรมปัจจุบัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย

รามคำแหง, ๒๕๔๗.

สร้อยญา โชติรัตน์, “การสังเคราะห์วิทยานิพนธ์เรื่องมหาสติปิฎกฐาน ๔ ของมหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยระหว่างปีพุทธศักราช ๒๕๔๐ - ๒๕๕๕”,

**วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย :** มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

