

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ                      วิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
ตามแนวสติปัฏฐาน 4

ผู้เขียน    พระสาธิต โปธาเศษ

ปริญญา    ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผศ. ดร.วิโรจน์ อินทนนท์

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.ปรุฑมภ์ บุญศรีตัน

กรรมการ

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระ เรื่องวิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 วิธีการศึกษา คือ เก็บรวบรวมข้อมูล จากพระไตรปิฎก และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง สัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอในเชิงพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า วิธีการเพิ่มสติทริย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว สติปัฏฐาน 4 ของพระวิปัสสนาจารย์ส่วนใหญ่เป็นไปในทางเดียวกัน คือ

1. แนะนำยามืดจนตลอดจนถึงเกือบกลางคืนให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 อย่างเคร่งครัด
2. แนะนำยามืดจนตลอดจนถึงเกือบกลางคืนให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดคิริยาบถให้หละหลวมให้มากที่สุด ให้เป็นไปในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน
3. แนะนำยามืดจนตลอดจนถึงเกือบกลางคืนให้ผู้ปฏิบัติสำรวจอินทริย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

4. แนะนำย้าเตือนตลอดจนถึงเกื้อกูลให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์

5. จัดสรรสถานที่ บุคคล วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน อาหาร และหมุกณะให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ

จากวิธีการเพิ่มสติในทริยให้แก่วิปัสสิณวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของพระวิปัสสนาจารย์ ทั้ง 4 รูป 5 ประการข้างต้น จะเห็นว่าพระวิปัสสนาจารย์เป็นเพียงแต่ผู้บอกวิธีการหรือขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 และคอยย้าเตือนให้ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามขั้นตอนหรือวิธีการนั้นอย่างเคร่งครัด ตลอดจนถึงเป็นผู้จัดสรร อาหารและสถานที่ เป็นต้น ให้สัปปายะ คือ ให้เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อที่จะให้สติในทริยของผู้ปฏิบัติ มีความแก่กล้าจนสามารถเกื้อกูลให้อินทริยที่เหลืออีก 4 มีความสมดุลกัน

อาจกล่าวได้ว่าพระวิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่เป็นเพียงแต่ผู้บอกหรือผู้ชี้ทาง ส่วนการลงมือปฏิบัติเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ เพราะสติในทริยจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติได้ลงมือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น.

**Independent Study Title** Techniques of How to Increase Satindriya for Practitioners of Insight Meditation According to the Four Mindfulness

**Author** Phra Satit Pothaseht

**Degree** Mater of Arts (Buddhist Studies)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Viroj Inthanon Chairperson

Asst. Prof. Dr. Parud Boonsriton Member

### ABSTRACT

Independent study entitles “Techniques of how to increase Satindriya for practitioners of insight meditation according to the four mindfulness” is purposed to study techniques how to increase Satindriya for practitioners of insight meditation according to the four mindfulness. The methodology is to collect data from Tipitaka and other concerned documents interview meditation masters and participation observation, then analyze all data and present by analytical way.

From the study it was found that the techniques of how to increase Satindriya for practitioners of insight meditation according to the four mindfulness of meditation masters are mainly in the same way;

1. Advising, reminding and supporting practitioners to strictly follow insight meditation methods.

2. Advising, reminding and supporting practitioners to often acknowledge the main postures that is to be acknowledging in daily life: from wake up to bed time.

3. Advising, reminding and supporting practitioners to be composed in their indriyas; the eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind.

4. Advising, reminding and supporting practitioners to practice insight meditation according to the four mindfulness to be accordingly with the anatomy.

5. Providing accommodations, friends, the method of meditation practice, food and team work to appropriately support the practitioners.

From the techniques of increasing Satindriya of the practitioners of insight meditation according to the four mindfulness of the 4 meditation masters as mentioned above. It can be seen that the meditation masters are just the one who guides the process or procedure of insight meditation according to the four mindfulness, and emphasizes the practitioners to follow strictly that guideline procedure or process, and also including to be the one who provides food and accommodations and so forth for Sappaya – that is to be beneficial condition to help the practitioners in order to make their Satindriya more stronger than supporting the balance of the four indriyas.

It can be said that the meditation masters are just one who tells or guides the way but the practitioners have to practice by themselves as their own duties. Satindriya will be when the practitioners merely begin to practice insight meditation.