



วิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร

An Analytical Study of the Process of Mental Development in the Ganakamoggallāna Sutta

¹ภัชญาภา ธนาภตทกษิต, พระมหายุทธนา นรเชฏโฐ

¹ Patchayapha Thanakritkasidis, Phramaha Yutthana Narajettho

¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand

¹Corresponding Author's Email: sonyamcu@gmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสาระสำคัญในคณกโมคคัลลานสูตร 2) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร และ 3) เพื่อวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) จากแหล่งข้อมูล ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ปกรณ์วิเสส ตำราทางวิชาการ งานวิจัยและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิต

ผลการวิจัยพบว่า คณกโมคคัลลานสูตร ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ 14 พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 6 มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) มีเนื้อหาสาระสำคัญว่าด้วยหลักการปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอนอันเป็นระบบ โดยประกอบด้วย 7 ประการ ได้แก่ (1) เป็นผู้มีสีล (2) เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย (3) เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร (4) เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง (5) เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ (6) เป็นผู้อยู่ในเสนาสนะอันสงัดเพื่อกำจัดนิวรณ์ 5 และ (7) เป็นผู้เข้าสมาธิ ตั้งแต่ฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4

กระบวนการพัฒนาจิตที่ปรากฏในคณกโมคคัลลานสูตร แสดงให้เห็นถึงแนวทางการฝึกฝนจิตที่ค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มต้นจากศีล นำไปสู่สมาธิ และพัฒนาไปสู่ปัญญา อันเป็นแนวทางปฏิบัติธรรมที่มีความมั่นคง มีระบบ และสามารถประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ผู้ปฏิบัติตามหลักการนี้จะสามารถพัฒนาจิตได้อย่างต่อเนื่องตามแนวทางแห่งอริยมรรค เพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส

กล่าวโดยสรุป กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร เป็นแนวทางภาวนาอย่างมีระบบ ตามหลักปฏิบัติ 7 ขั้นตอน ซึ่งสอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามหลักการทั้ง 7 ขั้นตอนนี้อย่างเคร่งครัด ย่อมสามารถพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส และบรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ คือ พระนิพพาน ได้ในที่สุด

คำสำคัญ : กระบวนการ, การพัฒนาจิต, คณกโมคคัลลานสูตร



Abstract

This thesis has three objectives, namely, (1) to study the structure and essential content of the Gaṇakamoggallāna Sutta, (2) to study the process of mental development appeared in the Gaṇakamoggallāna Sutta, and (3) to analyze the process of mental development in the Gaṇakamoggallāna Sutta. This study is a qualitative research which using the documentary research methodology from the data sources, including the versions of both Pāli and Thai Tipiṭaka of Mahachulalongkornrajavidyalaya University editions, Commentaries, Pakaraṇavisesa, academic textbooks, research works, and other relevant documents related to an analysis of the mental development processes.

The result of the research was found that the Gaṇakamoggallāna Sutta, found in the Tipiṭaka, Volume 14 of the Suttanta Piṭaka, Volume 6, Majjhima Nikāya, Uparipaṇṇāsaka (Mahachulalongkornrajavidyalaya University Edition), contains essential content regarding systematic principles of practice arranged in sequential stages, consisting of seven stages, as follows (1) morality, (2) sense-control, (3) moderation in eating, (4) vigilance, (5) mindfulness and clear comprehension, (6) overcoming of the five Hindrances, and (7) attaining the absorption (jhāna) from the first to the fourth level.

The process of mental development appeared in the Gaṇakamoggallāna Sutta demonstrates a gradual approach and systematic path of mental training. It starts with moral conduct (Sīla), leading to concentration (Samādhi), and progressing to wisdom (Paññā). This structured approach to Dhamma practice is both stable and practical, making it applicable to everyday life. Practitioners who follow these principles can continuously cultivate their minds in accordance with the Noble Path (Ariyamagga), ultimately leading to liberation from defilements (Kilesa).

In summary, the process of mental development in the Gaṇakamoggallāna Sutta represents a systematic approach to meditation practice following seven sequential stages, which correspond to the Noble Eightfold Path that the Lord Buddha clearly expounded. Those who strictly adhere to these seven stages of practice will be able to purify their minds from defilements and ultimately realize the supreme liberation from all bondage that is Nibbāna.

Keywords : Process, Mental Development, Ganakamoggallāna Sutta

บทนำ



ศาสนาพุทธเป็นศาสนาอเทวนิยม ที่ไม่เชื่อในการมีพระเจ้าผู้สร้างหรือพระเจ้าผู้เป็นเจ้าและไม่ได้พึ่งพาพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นอกกาย การสอนหลักของศาสนาพุทธเน้นไปที่ศักยภาพของมนุษย์ในการพัฒนาจิตใจและการเข้าถึงความสุขภายใน ด้วยการพึ่งตนเองและการฝึกฝนทางจิตใจให้เกิดปัญญา โดยเชื่อว่าแต่ละบุคคลสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ตามผลแห่งการกระทำ (กฎแห่งกรรม) กรรมในพุทธศาสนา หมายถึงการกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา ไม่ว่าจะเป็นการกระทำทางกาย วาจา ใจ โดยสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ อกุศลกรรม และกุศลกรรม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สอนให้มนุษย์รู้จักการพัฒนาและบรรลุความสมบูรณ์ของการเป็นมนุษย์โดยการฝึกฝนจิตใจ กระบวนการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนานั้นโดยหลัก มีอยู่ 2 ประการ คือ การฝึกสมาธิด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และการฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาในอริยสัจจ์ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเป็นวิธีที่ทำให้บุคคลสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสามารถปล่อยวางจากกิเลสและความยึดมั่นต่าง ๆ ที่ผูกมัดจิตใจไว้ให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร (การเวียนว่ายตายเกิด) (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), 2022)

ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติและเห็นคุณค่าด้วยพระองค์เอง ทรงอาศัยธรรม 1 ประการนี้เป็นเครื่องนำทางในการดำเนินอริยมรรคจนถึงการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ เรียกว่า อปฺปญฺญาตธรรม 2 ได้แก่ (1) อสนตุภฺยิตา กุสเลสุ ฌเมสุ คือ ความไม่สันโดษในกุศลธรรม หรือการไม่รู้จักอิ่มพอในการสร้างและสะสมความดี ซึ่งหมายถึงการมุ่งมั่นพัฒนาคุณธรรมและคุณความดีอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดนิ่ง (2) อปฺปวิภาณิตา ปธานสมิ คือ ความไม่ย่อท้อต่อการพากเพียร หมายถึง ความมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมอย่างไม่ลดละ พร้อมทั้งจะก้าวหน้าและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีการถอยหลัง ธรรมทั้งสองนี้เป็นแนวทางสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงใช้เพื่อดำเนินชีวิตในหนทางของการพ้นทุกข์และการบรรลุธรรมสูงสุด ทั้งยังเป็นแบบอย่างสำหรับผู้ที่ยึดมั่นปฏิบัติธรรมเพื่อความเจริญในทางจิตใจและปัญญา (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

การตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ของพระพุทธองค์ เกิดขึ้นผ่านการบรรลุ “ฌาน 4” ซึ่งเป็นภาวะจิตที่สงบลึกซึ้ง และ “วิชชา 3” อันเป็นความรู้แจ้งแจ้งในความจริงแท้ รูปฌาน 4 เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาจิต ซึ่งนำไปสู่การบรรลุปัญญาอันยิ่งในการหยั่งรู้ตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยเฉพาะในบริบทของการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นก้าวแรกสู่วิชชา 3 และการบรรลุอริยสัจ 4 ได้แก่ (1) ปุพฺเพนิวาสานุสสติญาณ (2) จุตูปปาตญาณ (3) อาสวักขยญาณ (Somdet Phra Buddhaghosacariya (P.A. Payutto), 2022)

อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา มี 4 ประการดังนี้ (1) ทุกข์ หมายถึง ความทุกข์หรือสภาวะที่ทนได้ยาก เช่น ขาติ ขรา มรณะ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หรือการไม่สมหวัง โดยสรุป ทุกข์ คือ อุปาทานขันธ์ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่บีบคั้น ขัดแย้ง ขาดแก่นสาร และไม่ให้ความสุขที่แท้จริง (2) ทุกขสมุทัย หมายถึง สาเหตุที่ทำให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ตัณหา 3 คือ กามตัณหา (ความอยากในกามคุณ) ภวตัณหา (ความอยากมี อยากเป็น) วิภวตัณหา (ความอยากไม่มี อยากไม่เป็น), (3) ทุกขนิโรธ หมายถึง สภาพที่ความทุกข์ดับสนิท ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อกำจัดอวิชชา (ความไม่รู้) และสสารอกตัณหา (ความอยาก) ได้สิ้นเชิง ภาวะนี้เรียกว่า นิพพาน ซึ่งเป็นความสงบ หลุดพ้น และอิสระจากทุกข์ทั้งปวง (4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หมายถึง วิธีปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือ มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) ซึ่งประกอบด้วยองค์ 8 และสรุปได้เป็นไตรสิกขา คือ ศีล



(การประพาสติชอบ) สมาธิ (การฝึกจิตให้มั่นคง) ปัญญา (การรู้เท่าทันตามความเป็นจริง) (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

ในการแสดงธรรมของพระผู้มีพระพุทธองค์ เมื่อทรงแสดงธรรมแก่คฤหัสถ์ผู้มีอุปนิสัยสมควรแก่การบรรลุธรรม พระองค์จะตรัส อนุปฺพุทฺธิกา คือ ธรรมเทศนาตามลำดับเพื่อขัดเกลาอริยาศัย ซึ่งประกอบด้วย ทานกถา (ธรรมว่าด้วยการให้), สีลกถา (ธรรมว่าด้วยศีล), สัคคกถา (ธรรมว่าด้วยสวรรค์), กามาทินวกถา (ธรรมว่าด้วยโทษของกาม), และ เนกขัมมานิสังสกถา (ธรรมว่าด้วยอานิสงส์ของการออกจากกาม) เป็นลำดับ เพื่อปรับจิตใจให้ประณีตขึ้น ดุจการซักฟอกผ้าให้สะอาดก่อนย้อมสี เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ฟังสามารถเข้าถึงธรรมพิเศษได้อย่างสมบูรณ์ หลังจากนั้นจึงทรงแสดงอริยสัจ 4 (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

ในยุคปัจจุบัน สังคมเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลให้มนุษย์ประสบกับปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ที่ซับซ้อน อาทิ ความเครียด ความวิตกกังวล และการขาดสมดุลทางจิตวิญญาณ ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคล แต่ยังส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของสังคมโดยรวม สถานการณ์ดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิต ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการนำพามนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์และค้นพบความสุขอย่างแท้จริง พระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทางที่มีคุณค่าในการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคณกโมคคัลลานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่อธิบายลำดับขั้นตอนการพัฒนาจิตไว้อย่างเป็นระบบและชัดเจน อย่างไรก็ตาม การนำหลักธรรมเหล่านี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันยังคงเป็นความท้าทาย เนื่องจากความเข้าใจในกระบวนการปฏิบัติที่ถูกต้องยังไม่สมบูรณ์ ผู้คนจำนวนไม่น้อยขาดความรู้และทักษะในการนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งงานวิจัยและเอกสารที่ศึกษาเกี่ยวกับคณกโมคคัลลานสูตร ยังมีอยู่อย่างจำกัด ส่งผลให้หลักธรรมคำสอนนี้ยังไม่ได้รับการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง พระสูตรนี้จึงมีความสำคัญไม่เพียงแต่เป็นแนวทางสำหรับปุถุชนในการกำจัดกิเลส แต่ยังช่วยให้พระอรหันต์ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ด้วยเหตุนี้ การศึกษาพระสูตรนี้อย่างละเอียดจึงมีความจำเป็นเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิต และช่วยให้บุคคลสามารถนำหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาสมดุลทางจิตใจ อารมณ์ และปัญญา (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996)

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งเน้นการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร อย่างลึกซึ้ง และวิเคราะห์แนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งอ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยคาดหวังว่าจะช่วยสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับขั้นตอนการพัฒนาจิต และนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองตามหลักพุทธธรรม พร้อมทั้งส่งเสริมการพัฒนาสังคมในระยะยาว

ด้วยความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะจัดทำวิทยานิพนธ์ในหัวข้อ “การวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร” ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 14 พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ 6 มัชฌิมนิกาย อุปปริบทสาส์น ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและเนื้อหาสาระสำคัญในคณกโมคคัลลานสูตร



2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร

วิธีดำเนินการวิจัย

1. **ชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)** ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลต่างๆจากตำรา เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตร คือคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙
2. **ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)** ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร มีอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์พิเศษ ตลอดจนหนังสือตำรางานวิจัย เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลต่างๆที่ได้จากการศึกษาทั้งจากตำราและผลงานวิชาการต่างๆในชั้นปฐมภูมิ และชั้นทุติยภูมิ มาสรุปเรียบเรียง และตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอเป็นวิทยานิพนธ์

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่าคณกโมคคัลลานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่บรรจุอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 14) ซึ่งแสดงถึงแนวทางการปฏิบัติในการเข้าถึงธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเพื่อตอบคำถามของพราหมณ์ “คณกโมคคัลลานะ” พระสูตรนี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้ง โดยมีประเด็นหลักที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจดังนี้:

1. ศีล: การสำรวมในศีลและปาติโมกข์ ซึ่งช่วยให้เห็นภัยในโทษเล็กน้อยและปฏิบัติตามสิกขาบทเพื่อให้จิตใจสะอาดและบริสุทธิ์
2. อินทรีย์สังวร: การคุ้มครองอินทรีย์ทั้งหก เพื่อไม่ให้จิตถูกก่อกวนจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ หรือสิ่งที่ทำให้จิตหมกมุ่น
3. โภชนะมัตตัญญูตา: การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เพื่อไม่ให้ร่างกายและจิตใจเบียดเบียนกัน การกินอย่างพอเหมาะจะช่วยให้การเจริญสมาธิ
4. ความเพียร: การเพียรเพื่อความตื่นตัว ไม่ปล่อยให้จิตตกอยู่ในภาวะเกียจคร้านหรือหยุดนิ่ง
5. สติสัมปชัญญะ: การมีสติและสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถ เพื่อให้จิตใจไม่หลงไปตามอารมณ์หรือความคิดที่ขัดแย้ง
6. เสนาสนะอันสงัด: การอยู่ในสถานที่สงบ เพื่อเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนาให้ได้ผลอย่างเต็มที่
7. ฌาน: การบรรลุฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4 ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาจิตให้เข้าสู่ภาวะสมาธิที่มั่นคง

การปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์และเข้าถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในที่สุด ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาอย่างครบถ้วน



วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าคณโกมคัลลานสูตรได้แสดงถึงกระบวนการพัฒนาจิตที่สำคัญและเป็นขั้นตอนที่เชื่อมโยงกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้:

1. ศีล: การสำรวมในศีลและปาติโมกข์ ช่วยให้เห็นภัยในโทษเล็กน้อย และส่งผลให้จิตใจสะอาดและบริสุทธิ์ การปฏิบัติตามสิกขาบทช่วยให้สามารถป้องกันการเกิดความผิดพลาดทางจิตใจได้
 2. อินทริยสังวร: การคุ้มครองอินทริยทั้งหกเป็นการป้องกันไม่ให้จิตถูกก่อกวนจากสิ่งภายนอกที่อาจทำให้เกิดการหมกมุ่นหรือหลงในสิ่งไม่เป็นประโยชน์ ซึ่งทำให้จิตใจสงบและใสสะอาด
 3. โภขเนมัตตัญญูตา: การรู้ประมาณในการบริโภคอาหารเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายและจิตใจไม่เปื่อยเนิ่นกัน การกินอย่างพอเหมาะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาสมดุลในการฝึกจิตได้ดีขึ้น
 4. ความเพียร: การมีความเพียรในการตื่นตัวและไม่ปล่อยให้จิตตกอยู่ในภาวะเกียจคร้านหรือหยุดนิ่ง เป็นการฝึกฝนให้จิตมีความตั้งใจและสามารถพัฒนาไปข้างหน้าได้อย่างต่อเนื่อง
 5. สติสัมปชัญญะ: การมีสติและสัมปชัญญะในทุกอิริยาบถช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาคิณจิตให้อยู่ในภาวะปัจจุบันและไม่หลงไปตามอารมณ์หรือความคิดที่ขัดแย้ง
 6. เสนาสนะอันสงัด: การเลือกสถานที่สงบเพื่อเจริญสมณกรรมฐานและวิปัสสนาเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาจิตให้ลึกซึ้ง ซึ่งสถานที่สงบช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถฝึกจิตได้เต็มที่และไม่ถูกกวนจากสิ่งภายนอก
 7. ฌาน: การบรรลุฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4 เป็นขั้นตอนสำคัญในการพัฒนาจิตให้เข้าสู่ภาวะสมาธิที่มั่นคงและลึกซึ้ง การบรรลุฌานนี้ช่วยให้จิตมีความมั่นคงและสามารถเข้าถึงธรรมได้
- กระบวนการทั้งหมดนี้สะท้อนถึงการฝึกฝนและพัฒนาจิตใจอย่างละเอียดรอบคอบ ซึ่งเป็นหลักการที่สามารถนำไปสู่การบรรลุการตรัสรู้และหลุดพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่าคณโกมคัลลานสูตร เป็นบทเรียนสำคัญในการพัฒนาจิตที่เน้นการปฏิบัติธรรมในหลายด้านเพื่อให้จิตบริสุทธิ์และหลุดพ้นจากทุกข์ โดยมีองค์ประกอบหลักในการพัฒนาจิตอย่างครบถ้วน ดังนี้:

1. ศีล: การฝึกปฏิบัติศีลและการรักษาปาติโมกข์เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ ป้องกันการกระทำที่เป็นอกุศล และสร้างพื้นฐานที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม
2. การสำรวมอินทริย: การควบคุมประสาททั้งห้าของตนเพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปในสิ่งที่เป็นอุปสรรคในการฝึกฝน
3. โภขเนมัตตัญญูตา: การมีสติในการบริโภคอาหารเพื่อลดการเปื่อยเนิ่นทั้งร่างกายและจิตใจ
4. ความเพียร: การตั้งใจฝึกฝนและไม่ย่อท้อในการพัฒนาจิตให้มั่นคง พร้อมสู้กับความขัดแย้งและกิเลส
5. สติสัมปชัญญะ: การรักษาความรู้สึกรู้ตัวอย่างเต็มที่ในทุกการกระทำเพื่อให้จิตไม่ตกไปในความหลงลืม
6. เสนาสนะอันสงัด: การเลือกสถานที่สงบเพื่อฝึกสมาธิและวิปัสสนาเพื่อการเจริญจิตให้สงบ
7. ฌาน: การฝึกฌานเพื่อให้จิตสงบและมั่นคงในทุกระดับ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการบรรลุสมาธิ
8. อริยสัจ 4, ไตรสิกขา, ไตรลักษณ์ และขั้น 5: หลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจสภาพความจริงเกี่ยวกับทุกข์ ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน และการพัฒนาปัญญา
9. โพธิปักขิยธรรม 37: การปฏิบัติตามหลักธรรมทั้ง 37 ประการที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้



โดยสรุป กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตรมีความสัมพันธ์กับการฝึกฝนทั้งในด้านศีล สมาธิ ปัญญา และการปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในจิตใจจากการฟุ้งซ่านไปสู่ความสงบและการหลุดพ้นจากทุกข์ ตลอดจนการบรรลุความรู้แจ้งและการตรัสรู้ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาคณกโมคคัลลานสูตรและการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาจิต สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ได้ดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตรมีลักษณะเป็นกระบวนการเชิงลำดับเหตุปัจจัยหลัก ปฏิบัติแต่ละขั้นมิได้ดำเนินไปอย่างแยกส่วน แต่ขั้นต้นทำหน้าที่เป็นเงื่อนไขสนับสนุนขั้นต่อไป ตั้งแต่การควบคุมพฤติกรรม การสำรวจการรับรู้ การจัดระเบียบการดำเนินชีวิต การสร้างความตื่นตัวและสติ จนถึงการทำให้จิตให้สงบ ตั้งมั่นในระดับฌาน จึงแสดงให้เห็นโครงสร้างของการพัฒนาจิตที่มีความต่อเนื่องจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูง

2. กระบวนการพัฒนาจิตประกอบด้วยทั้งมิติของการป้องกันและมิติของการพัฒนาการรักษาศีล อินทรีย์สังวร การรู้ประมาณในการบริโภค และการมีสติสัมปชัญญะ มีบทบาทในการป้องกันปัจจัยที่รบกวนจิต ขณะที่ความเพียร ความสัจ และการเจริญฌานมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพของจิตให้สงบ ตั้งมั่น และพร้อมต่อการเกิดปัญญา จึงเป็นกระบวนการที่มีได้เพียงกำจัดสิ่งที่เป็นอุปสรรค แต่ยังสร้างคุณสมบัติของจิตที่เกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม

3. การพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตรเชื่อมโยงการดำเนินชีวิตประจำวันกับการปฏิบัติภาวนาเป็นกระบวนการเดียวกันการบริโภค การรับรู้อารมณ์ การมีสติในอิริยาบถ และการจัดสภาพแวดล้อม มิใช่เรื่องที่แยกออกจากการฝึกสมาธิ แต่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของกระบวนการพัฒนาจิต แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมเริ่มต้นตั้งแต่วิถีการดำเนินชีวิต ก่อนพัฒนาไปสู่การฝึกจิตในระดับที่ละเอียดและลึกซึ้งยิ่งขึ้น

4. กระบวนการพัฒนาจิตเป็นการเปลี่ยนจากการควบคุมโดยปัจจัยภายนอกไปสู่ความสามารถในการกำกับจิตจากภายในในระยะแรก ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยศีล ระเบียบในการดำเนินชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเป็นเครื่องสนับสนุน เมื่อได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง จิตจะสามารถตั้งมั่น มีสติ และกำกับตนเองได้มากขึ้น จนพัฒนาไปสู่สมาธิและปัญญา กระบวนการดังกล่าวจึงสะท้อนการเปลี่ยนแปลงคุณภาพของจิตจากการพึ่งพาเงื่อนไขภายนอก ไปสู่ความมั่นคงและความเป็นอิสระภายใน อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นตามหลักพระพุทธศาสนา

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า คณกโมคคัลลานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่บรรจุอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ แสดงให้เห็นถึงความหมายเชิงประวัติศาสตร์และเชิงเนื้อหาที่ชัดเจน พระสูตรนี้มีได้เป็นเพียงข้อความโต้ตอบระหว่างพระพุทธเจ้ากับพราหมณ์คณกโมคคัลลานะ แต่เป็น “แนวทางการปฏิบัติ” ที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้เพื่อเป็นแบบแผนแห่งการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้เป็นเพราะสาระสำคัญของพระสูตร ได้แก่ การรักษาศีล อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา ความเพียร สติสัมปชัญญะ การเลือกเสนาสนะอันสงัด และการบรรลุฌาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาจิตใจจากขั้นพื้นฐานไปจนถึงขั้นสูง เป็น



กระบวนการที่ค่อย ๆ หล่อหลอมจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ และมั่นคง โดยไม่เพียงแต่ป้องกันความผิดพลาดทางพฤติกรรม แต่ยังช่วยยกระดับสภาวะทางจิตให้พร้อมต่อการเจริญสมาธิและปัญญา สอดคล้องกับ สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้แปลโดยย่อความจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี 45 เล่ม ไว้ในหนังสือ “พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน” พระสูตรเรื่อง คณกโมคคัลลานสูตร (สูตรว่าด้วยพราหมณ์ชื่อคณกโมคคัลลานะ) สรุปความได้ว่า พระผู้มีพระภาคประทับ ณ ปราสาทของนางวิสาขาในบุพพาราม ใกล้กรุงสาวัตถี ตรัสตอบเรื่องอนุปปพสิกขา (ข้อศึกษาโดยลำดับ) อนุปปพปฏิบัติ (ข้อปฏิบัติโดยลำดับ) ใน พระธรรมวินัยนี้ แก่คณกโมคคัลลานพราหมณ์ผู้ทูลถาม โดยชี้ไปที่ (1) การมีศีลสำรวมในปาฏิโมกข์ (ศีลที่เป็นประธาน), (2) การสำรวมอินทรีย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (3) ความเป็นผู้รู้ประมาณในอาหาร (4) การประกอบความเพียรเป็นเครื่องต้น (ไม่เห็นแก่นนอนมากนัก), (5) การมีสติสัมปชัญญะ (6) การบำเพ็ญสมาธิชำระจิตจากนิวรณ์ 5 (7) การสงบจากกาม จากอกุศลธรรม บำเพ็ญฌานที่ 1 ถึงฌานที่ 4 พราหมณ์ถามว่า พระนิพพานมีอยู่ ทางไปสู่พระนิพพานมีอยู่ พระสมณโคตมผู้ทรงชักชวนให้ไปก็มีอยู่ เหตุไฉนบางคนที่ได้รับคำสั่งสอนแล้วจึงได้บรรลุ บางคนจึงมิได้บรรลุ ตรัสตอบว่า เหมือนชี้ทางให้คนไปกรุงราชคฤห์ แต่ไปทางอื่นเสียก็ไปไม่ถึง ถ้าไปถูกทางตามที่ชี้ก็ถึงได้ คณกโมคคัลลานพราหมณ์ กราบทูลสรรเสริญพระธรรมเทศนา แสดงตนเป็นอุบาสกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต (Sujib Punyanubhab, 2017) และสอดคล้องกับ จำรูญ ธรรมดา ผู้แปลจากหนังสือของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ผู้รจนาภาษาพม่า กล่าวไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาธุระ” สรุปความได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนา วิธีการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในลักษณะของการเจริญศีลให้บริสุทธิ์ (ศีลวิสุทธิ) การเจริญสมาธิให้เกิดความตั้งมั่น มีสติระลึกรู้ (จิตวิสุทธิ) เพื่อให้เกิดปัญญา รู้ชัด รู้แจ้งตามความเป็นจริง (ปัญญาวินิยัติ) เจริญมรรคจิตให้บรรลุอรหัตผลตามคำสอนของพระพุทธองค์ ด้วยกำลังแห่งญาณ 16 (Chamroon Thammada, 2021)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า คณกโมคคัลลานสูตร ได้อธิบายกระบวนการพัฒนาจิตที่เชื่อมโยงกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เห็นถึงโครงสร้างเชิงปฏิบัติที่เป็นลำดับขั้นตอน เริ่มจากการฝึกเบื้องต้น เช่น ศีลและการสำรวมอินทรีย ไปสู่ขั้นกลาง เช่น ความเพียรและสติสัมปชัญญะ จนถึงขั้นสูงคือการบรรลุฌาน สิ่งสำคัญคือ พระสูตรนี้มีได้หยุดเพียงการพัฒนาสมาธิ แต่ยังไม่เห็นถึงการใชสมาธิเป็นฐานเพื่อเจริญวิปัสสนา ทั้งนี้เป็นเพราะ กระบวนการดังกล่าวสอดคล้องกับหลัก “สมถะ-วิปัสสนา” ในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ สมถะเป็นการฝึกให้จิตสงบ ส่วนวิปัสสนาเป็นการทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ทั้งสองประการนี้เกื้อกูลกัน และสามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุธรรมได้ สอดคล้องกับ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “จิตตนคร” สรุปความได้ว่า จิตใจของมนุษย์มีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิต เปรียบเสมือน “นคร” ที่มีทั้งผู้อยู่อาศัยที่ดีและไม่ดี ซึ่งการทำความเข้าใจจิตสามารถอธิบายได้ผ่าน บุคคลาธิษฐาน เพื่อให้ง่ายต่อการเรียนรู้และจดจำ ดังนั้น นคร หมายถึง กาย หรือร่างกายของเรา, ทวาร 6 คือ อายตนะภายในทั้ง 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเป็นช่องทางที่ข้อมูลจากโลกภายนอกเข้ามาสู่จิตนายทวารบาล คือ สติ ที่คอยดูแลและควบคุมการรับข้อมูลหรือสิ่งเร้าผ่านทวารทั้ง 6, คู่แห่งทูตดวง คือ สมถะและวิปัสสนา ที่ช่วยนำพาจิตไปสู่ความสงบและปัญญา, นครสามิ หมายถึง ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบของกาย ในการรักษานครนี้ให้ปลอดภัย ต้องมีการป้องกันจากข้าศึกศัตรู ซึ่งเปรียบได้กับ กิเลสสมาธิ ที่พยายามเข้ามาบุกรุก หากเรามีสติที่มั่นคง (นายทวารบาล) และปฏิบัติสมถะกับวิปัสสนา (คู่แห่งทูตดวง) อย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยป้องกันข้าศึกเหล่านี้ได้ และนำพาชีวิตไปสู่ความสงบ สุข และ พ้น ทุกข์ ในที่สุด (Somdet Phra Nyanasamvara Somdet Phra Sangharaja



Sakalamahasanghapharinayaka, 2014) และยังสอดคล้องกับ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานว่า ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูป-นาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกัน (Phradhamadheerajmahamunee (Chodok Yanasiddhi), 1999)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า คณโกโมคคัลลสูตร เป็นบทเรียนสำคัญในการพัฒนาจิตที่ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา และเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อริยสัจ 4 ไตรสิกขา ไตรลักษณ์ ชั้น 5 และโพธิปักขิยธรรม 37 แสดงให้เห็นถึงความเป็น “องค์รวม” ของคำสอนพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เป็นเพราะ พระสูตรนี้ไม่ได้เสนอแนวทางการปฏิบัติแบบตัดขาดจากหลักธรรมอื่น ๆ แต่เชื่อมโยงเข้ากับ “ระบบธรรม” ที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ทั้งหมด ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจทั้งเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติไปพร้อมกัน เช่น การรักษาศีลมิใช่เพียงการควบคุมพฤติกรรม แต่เป็นการวางฐานเพื่อเจริญสมาธิ ขณะที่การบรรลุฌานมิใช่เป้าหมายสุดท้าย แต่เป็นเครื่องมือสำหรับการเจริญปัญญาเพื่อเข้าถึงอริยสัจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประกาศิต ประกอบผล “ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน” ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การพัฒนาคุณภาพจิตด้วยวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการเผ่าดุจจิต รังจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งในปัจจุบัน เพื่อทำให้จิตสงบนิ่ง มีความมั่นคง เข้มแข็ง และมีภูมิต้านทานต่อสิ่งชั่วร้ายหรือสิ่งชั่วร้ายต่าง ๆ ทั้งยังช่วยให้เกิดความรู้แจ้งในอารมณ์ และเข้าใจโลกกับชีวิตตามความเป็นจริง แนวทางการพัฒนาคุณภาพจิตการพัฒนาคุณภาพจิตตามพระพุทธศาสนา จำแนกออกเป็น 2 ประการ ดังนี้ 1) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้สงบตั้งมั่นโดยใช้ อารมณ์ 40 ประการ เป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ ได้แก่ กสิณ 10 ประการ เช่น ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น, อสุภะ 10 ประการ เช่น การพิจารณาสภาพของร่างกายที่ไม่งดงาม, อนุสสติ 10 ประการ เช่น การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น, พรหมวิหาร 4 ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา, อาหาเรปฏิกูลสัญญา การพิจารณาอาหารว่า ปฏิกูล, จตุธาตุวัตถุสถาน การพิจารณาธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม, อรูปธรรม 4 ประการ เช่น การเจริญอากาสนัญญายตนะ เป็นต้น, การปฏิบัติสมถกรรมฐานใช้ อิริยาบถ 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน และกำกับด้วย ลมหายใจ เพื่อพัฒนาจิตให้สงบนิ่งจนเกิดสมาธิและฌาน 2) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิด ปัญญาญาณ โดยการพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เช่น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อละวางความยึดติดในตัวตนและสิ่งต่าง ๆ เมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง จิตจะคลายจากอวิชชา หมดสิ้นปัญหา เกิดความสะอาด สว่าง สงบ และพบความสุขที่แท้จริง สรุปการพัฒนาคุณภาพจิตด้วยสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นแนวทางที่ทำให้จิตสงบและเกิดปัญญาสามารถดำรงอยู่ในโลกอย่างมีสติ เข้าใจความจริงของชีวิต และพบกับความสุขอันยั่งยืน (Prakasit Prakopphol, 2017)

บทสรุป

คณโกโมคคัลลสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญในเชิงปฏิบัติธรรมอย่างลึกซึ้งและครอบคลุม พระสูตรนี้ได้แสดงแนวทางการพัฒนาจิตอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวางรากฐานด้วยศีล การสร้างความสงบด้วยสมาธิ การใช้สมาธิเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา จนถึงการเข้าถึงปัญญาและการตรัสรู้ กระบวนการเหล่านี้สอดคล้องกับหลักธรรมหมวดใหญ่ในพระพุทธศาสนา และสะท้อนถึงความเป็น “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่เป็นหัวใจของคำสอน



ทั้งหมด ดังนั้น พระสูตรนี้มีใช้เพียงคำสอนเชิงโต้ตอบกับบุคคลในสมัยพุทธกาล แต่เป็น “คู่มือการฝึกจิตแบบองค์รวม” ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกยุคสมัย เพื่อการพัฒนาจิตใจให้สงบ บริสุทธิ์ และเข้าถึงความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การฝึกฝนการสำรวมศีลในชีวิตประจำวัน: การฝึกปฏิบัติศีลไม่ควรจำกัดเฉพาะในวัดหรือในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพระสงฆ์ แต่ควรสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยการฝึกฝนการสำรวมในศีลเพื่อให้จิตใจมีความสงบและบริสุทธิ์

1.2 การฝึกสมาธิและวิปัสสนากรรมฐาน: ผู้ปฏิบัติสามารถนำหลักการฝึกสมาธิในคณกโมคคัลลานสูตรมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการตั้งใจฝึกสมาธิทุกวัน เพื่อให้จิตใจมีความสงบและเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง

1.3 การควบคุมและระมัดระวังการบริโภค: การฝึกฝนการควบคุมการบริโภคให้เหมาะสมกับความจำเป็นทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยควรเน้นการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์และไม่เบียดเบียนร่างกาย

1.4 การสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบเพื่อการฝึกสมาธิ: ควรเลือกสถานที่ที่สงบและปราศจากสิ่งรบกวน เพื่อให้การฝึกสมาธิและวิปัสสนามีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 การศึกษาผลกระทบระยะยาวของการปฏิบัติตามคณกโมคคัลลานสูตร: ควรมีการศึกษาผลกระทบของการฝึกตามคณกโมคคัลลานสูตรในระยะยาว เพื่อประเมินผลในด้านการพัฒนาจิตใจ การหลุดพ้นจากทุกข์ และการบรรลุการตรัสรู้

2.2 การศึกษาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมในสภาพแวดล้อมต่างๆ: การวิจัยควรศึกษาในกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์จากการฝึกในบริบทต่างๆ เช่น ผู้ปฏิบัติในวัดและในชุมชน เพื่อตรวจสอบความแตกต่างและประสิทธิภาพของการปฏิบัติตามคณกโมคคัลลานสูตร

2.3 การศึกษาเชิงเปรียบเทียบกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาอื่นๆ: การวิจัยครั้งต่อไปอาจพิจารณาเปรียบเทียบกระบวนการพัฒนาจิตในคณกโมคคัลลานสูตรกับหลักธรรมในพระสูตรอื่นๆ ในพระไตรปิฎก เพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องและความหลากหลายในการฝึกปฏิบัติธรรม

2.4 การพัฒนาเครื่องมือประเมินผลกระทบการพัฒนาจิต: ควรมีการพัฒนาเครื่องมือที่สามารถประเมินผลกระทบการพัฒนาจิตในผู้ปฏิบัติ โดยการวัดผลในด้านต่างๆ เช่น ความสงบของจิต ความเข้าใจในธรรมะ และการหลุดพ้นจากทุกข์

References

Chamroon Thammada. (2021). Vipassanā Chuni (3rd ed.). Bangkok: Prayurasan Thai Printing Ltd., Partnership.



- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Phra Tripiṭaka Thai edition [Thai edition of the Pali Canon]. Bangkok, Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- _____. (1996). Thai-language Atthakathā [Thai commentary on the Pali Canon]. Bangkok, Thailand: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.
- Prakasit Prakopphol. (2017). The development of mental quality through vipassanā meditation. Valaya Alongkorn Review (Humanities and Social Sciences), 7(3), 144–145.
- Phradhamadheerajmahamunee (Chodok Yanasiddhi). (1999). Principles of samatha and vipassanā meditation practice. Bangkok: Sahadhammik Co., Ltd.
- Somdet Phra Buddhaghosacarīya (P.A. Payutto). (2022). Buddhist dictionary: Compendium edition (47th ed.). Bangkok: Phlitham Publishing.
- Somdet Phra Nyanasamvara Somdet Phra Sangharaja Sakalamahasanghapanayaka. (2014). Cittanagara: The inner city of the world (2nd ed.). Bangkok: Sala Phimphakarn Publishing.
- Sujib Punyanubhab. (2017). The Tripiṭaka for the people: Kaṇakamoggallāna Sutta (Centenary edition of Suchip Punnānupāp, Dhamma-donation edition). Bangkok: Krungthep Printing.