

การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก  
Mind Development According to the Four Satipatthāna in Suttanta Pitaka

พระมหาอิสรกานต์ ไชยพร

Isarakarn Chaiyaporn

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of  
Master of Arts in Human and Social Development

Prince of Songkla University

2551

๑ ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เลขหมู่	BQ 5630.S2	ว464 2551	ด.1
Bib Key	345140		
	/ 27 ส.ย. 2554 /		

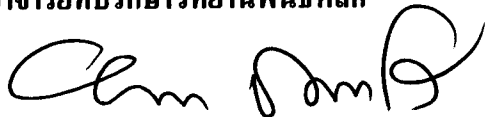
(1)

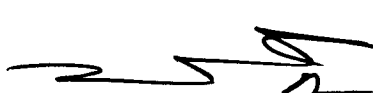
ชื่อวิทยานิพนธ์            การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัญญา 4 ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก  
ผู้เขียน                    พระมหาอิสรกานต์ ไชยพร  
สาขาวิชา                 พัฒนามนุษย์และสังคม

---

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

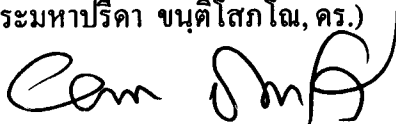
คณะกรรมการสอบ





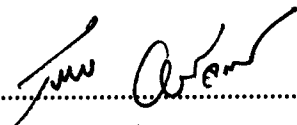
(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

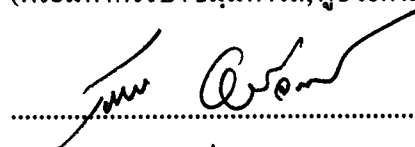
(พระมหาปรีดา ขนฺติโสภโณ, ดร.)



.....กรรมการ  
(พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

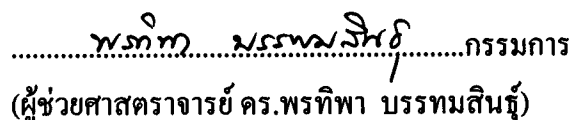
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



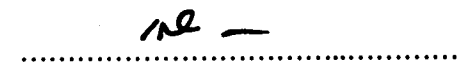


(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ชรรมสังการ)

(รองศาสตราจารย์ ดร.วันชัย ชรรมสังการ)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พทธิพา บรรทมสินธุ์)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยฉบับนี้ เป็น  
ส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และ  
สังคม

  
.....  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกริกชัย ทองหนู)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาจิตตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก
ผู้เขียน	พระมหาอิสรภานต์ ไชยพร
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2550

### บทคัดย่อ

ปัจจุบันมนุษย์ประสบกับความอ่อนแอด้านจิตใจอย่างหนัก มนุษย์พัฒนาวัตถุเพื่อสนองความอยากของตนเองโดยไม่ใส่ใจในการพัฒนาด้านจิตใจ การพัฒนาวัตถุภายนอกฝ่ายเดียวส่งผลให้มนุษย์เกิดความเครียด ความกังวล ความหวาดกลัว กลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบัน

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมาย ความสำคัญ และจุดมุ่งหมายของสติปัฏฐาน 4 รวมทั้งศึกษาหลักการ ขั้นตอนและวิธีการการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 ให้สามารถประยุกต์ใช้สติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาชีวิตและสังคมในปัจจุบันได้

ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุสำคัญที่ทำให้ปัญหาในสังคมไทยไม่หมดไป เนื่องจากปัจจัยทางสังคม 2 ประเด็นหลักคือ (1) สภาพและโครงสร้างของสังคมขัดกับหลักการทางพระพุทธศาสนา เช่น หลักพระพุทธศาสนาสอนให้คนละเว็นอบายมุขแต่สังคมไทยก็เต็มไปด้วยอบายมุข เช่น จำนวนโสเภณีมีมากกว่าพระสงฆ์สามเณรทั่วประเทศและอบายมุขหลายๆ ประเภทได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลให้เปิดดำเนินการได้ (2) การนับถือพระพุทธศาสนาของชาวไทยพุทธเป็นแบบพิธีกรรมที่ยึดถือปฏิบัติตามประเพณี ไม่ใส่ใจที่จะเรียนรู้หลักธรรมคำสอนจึงทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตามหลักคำสอนได้

ผลสัมฤทธิ์การพัฒนาจิตตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 สามารถทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทั้งสี่ด้าน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้กายและใจพักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่มี ความเครียด และไร้ความกังวลในชีวิตประจำวัน สามารถสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้กับสิ่งแวดล้อม สร้างความสุขให้แก่สังคมประเทศชาติ ลดความขัดแย้งระหว่างประชาชนในชาติและระหว่างชาติได้ ทำให้เกิดสันติภาพแก่มวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง

<b>Thesis Title</b>	Mind Development According to the Four Satipatthāna in Suttanta Pitaka
<b>Author</b>	Phramahaisrakarn Chaiyaporn
<b>Major Program</b>	Human and Social Development
<b>Academic year</b>	2007

## ABSTRACT

At present, human beings are facing the serious problem of having weak mind. They create materials to satisfy their desire without paying attention to the development of the mind. The sole materialistic development makes them stressed, worried and frightened, resulting in deteriorating state of mind which in turn affects their way of life.

This thesis aimed to study the meaning, the importance and the objectives of the 4 Foundations of Mindfulness as well as its principles, stages, and ways to improve the mind accordingly so as to be able to apply it in improving their lives and society.

The results of the study revealed that there were two important social factors obstructing the elimination of problems in the Thai society. They are: 1) social conditions and structure incongruent with the Buddhist principles. For example, Buddhism teaches people to abstain from the causes of ruins but Thai society is full of them. For example, the number of prostitutions exceeds the number of monks and novices around the country and also many evil existence under government support. 2) Thai people practice Buddhism by emphasizing more on traditional rituals, not the understanding of the Buddha's teaching. As a result, they cannot follow the Buddhist principles.

The effects of mind development according to the 4 foundations of mindfulness can help people to improve in all 4 aspects: body, feelings, thoughts and ideas. Hence, the body and mind can rest fully and be free from stress and anxiety. This, in turn, enables them to create virtues in the environment and peacefulness to the society and the nation, reduce the conflicts among people in the nation and across the nations, resulting in true peace among mankind.