รายงานการวิจัย

เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Appropriate Practice of Vipassana Meditation Among the Elderly in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

โดย

พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร.
นายนเรศ ฤทธิเดช
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS ว.261/2567

รายงานการวิจัย

เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

Appropriate Practice of Vipassana Meditation Among the Elderly in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

โดย

พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร.

นายนเรศ ฤทธิเดช

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ว.261/2567

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

Appropriate Practice of Vipassana Meditation Among the Elderly in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

By

Phrathepvisutthisophon, Dr.

Mr.Naret Ritthidej

Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2567

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS ว.261/2567

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ผู้วิจัย : พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร., นายนเรศ ฤทธิเดช
ส่วนงาน : คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ : ๒๕๖๗
ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๒. เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๓. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๘ รูปหรือคน

ผลการวิจัยพบว่า

๑. การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต และสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ และสามารถรักษากาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส เพื่อการพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญาให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง

๒. การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้น คือ สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรมอาการเดินไหว แข็ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสว่าร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่งว่านั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมดามองเห็นสิ่งเบื่อหน่ายเห็นในสังขาร ทวารทั้ง ๖ ในของขณะการเดินจงกรม และการนั่งสมาธินั้น การส่ง-สอบอารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่า สามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใด และเป็นการแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง อารมณ์ของกรรมฐาน เมื่อคนไม่เข้าใจ จะไม่พอใจ พอเจ็บปวดมาก็ไม่สบายใจ ก็จะหงุดหงิด อันนี้โทสะก็เกิด

๓. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกถึงความเบากาย และความเบาใจได้เป็นอย่างยิ่ง การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ เนื่องด้วยมีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสงบเกิดเป็นสมาธิและปัญญา สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล รู้ที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สามารถขจัดความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสภาวะต่าง ๆ คือ รู้เท่าทัน

ความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความสุขกายสบายใจ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะคลายความเศร้าหมองได้ ทำให้เกิดเป็นความสงบ คลายความทุกข์ให้เบาบางลง จิตใจอาจจะกลับมาแจ่มใสขึ้นได้ เมื่ออารมณ์ดับจะใช้สติปัญญาแก้ปัญหาได้เต็มที่ ไม่สียเวลาเพ่งโทษหรือบ่นว่าผู้อื่นและเมื่อเกิดปัญหาเรื่องงานจะใจเย็นดูเหตุจากไหนและค่อยแก้ไขสิ่งเหล่านั้น

Research Title : Appropriate Practice of Vipassana Meditation Among the Elderly in Phra Nakhon Si Ayutthaya Province
Researcher : Phrathepvisutthisophon, Dr., Mr.Naret Ritthidej
Department : Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidhayalaya University
Fiscal Year : 2567/2024
Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidhayalaya University

ABSTRACT

This research has the following objectives 1. To study the process of Vipassana meditation practice in the elderly, 2. To study the emotions of Vipassana meditation practice in the elderly, 3. To study the appropriate Vipassana meditation practice for the elderly. The research was a qualitative research using the interview method with 18 key informants.

Findings were as follows:

1 . Meditation practice plays an important role in better development. According to the principles of Buddhism, practicing Vipassana meditation has mindfulness to reach the truth in the truth, which is according to reality. Those who practice the four foundations of mindfulness, namely body, feeling, mind and dharma, will naturally develop other virtues in their minds and be able to prove it by themselves. This enables them to live a good and correct life, diligently perform only good deeds, know the moderation in consuming the four requisites, and be able to maintain the body, speech and mind in good order and goodness, to be aware of greed, anger, delusion and defilements in order to develop towards the principles of practice to grow and flourish in higher dharma, to create benefits in terms of wisdom, to know the appropriateness and moderation in seeking the four requisites, to create benefits in life, to create a good and stable foundation for life.

2 . Determining the meditation mood is the state of nature while walking meditation, knowing the state of nature, the symptoms of walking, stiffness, tightness, looseness in the walking posture, the state of reality that appears and feels is the mind's sensation of hot, cold, comfortable, uncomfortable, knowing the body that is sitting, how to sit, knowing the state of nature of the body and mind with indifference. Practicing Vipassana according to the steps, seeing the state of nature of the three characteristics as normal, seeing things that are boring, seeing in the aggregates, the six doors in the moment of walking meditation and sitting meditation,

sending - testing the mood is to check the state of nature in the practice of the practitioner to see how well they can understand the practice and to correct the state of nature of the practitioner to be correct and clear according to reality. The mood of meditation, when people do not understand, they will be dissatisfied, when they are in pain, they will be uncomfortable, they will be irritated, this causes anger.

3 . Vipassana meditation practice helps to relax the emotions by greatly reducing attachment. The practitioner will therefore feel light in body and mind. Organizing life more systematically, focusing on what is being done in the present for a long time without being distracted by the surroundings, will result in cheerfulness and brightness. It must be free from suffering and illness. Vipassana meditation practice makes one feel cheerful and bright because it balances both the body and mind to be calm, resulting in concentration and wisdom. One can see cause and effect, know the origin of what causes suffering, and can eliminate suffering. This results in cheerfulness and brightness, making oneself better, mindful, and aware in various situations, that is, knowing one's own thoughts and emotions. And do not reject the practice of Vipassana meditation. Therefore, it results in the practitioner of Vipassana meditation feeling happy and comfortable. When practicing Vipassana meditation, one will be able to relieve sadness, create peace, and relieve suffering. The mind may become brighter again. When emotions are extinguished, one can use wisdom to solve problems to the fullest. There is no wasted time blaming or complaining about others. When problems arise at work, one can calmly look at the cause and gradually solve them.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จาก สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอขอบพระคุณพระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ.ดร. (กฤษฎา กิตฺติโสภโณ) ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุยะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป และผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยในครั้งนี้ เพราะเล็งเห็นถึงประโยชน์และคุณค่าของงานวิจัยฉบับนี้ พร้อมทั้งผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และช่วยเหลือผู้วิจัยมาตลอด

ขออนุโมทนาขอบคุณ ผู้บริหารคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เมตตาอนุเคราะห์ให้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจทานงานวิจัยฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยหวังว่ารายงานการวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนและวงการศึกษา บุญกุศลที่เกิดขึ้นจากรายงานการวิจัยครั้งนี้ อุทิศให้บิดา มารดา พระอุปัชฌาย์ และครูบาอาจารย์ทุกท่าน

พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร.
หัวหน้าโครงการวิจัย
กันยายน ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง			หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย			**(ก)**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ			**(ค)**
กิตติกรรมประกาศ			**(จ)**
สารบัญ			**(ฉ)**
สารบัญแผนภาพ			**(ซ)**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ			**(ฌ)**
บทที่ ๑	**บทนำ**		**๑**
	๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
	๑.๒	คำถามการวิจัย	๓
	๑.๓	วัตถุประสงค์การวิจัย	๓
	๑.๔	ขอบเขตการวิจัย	๔
	๑.๕	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
	๑.๖	ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
บทที่ ๒	**แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**		**๖**
	๒.๑	แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน	๖
	๒.๒	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๒๒
	๒.๓	หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน	๓๖
	๒.๕	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๖
	๒.๖	กรอบแนวคิดการวิจัย	๕๓
บทที่ ๓	**วิธีดำเนินการวิจัย**		**๕๔**
	๓.๑	รูปแบบการวิจัย	๕๔
	๓.๒	ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๕๔
	๓.๓	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๕
	๓.๔	การเก็บรวบรวมข้อมูล	๕๕
	๓.๕	การวิเคราะห์ข้อมูล	๕๖
บทที่ ๔	**ผลการวิจัย**		**๕๘**
	๔.๑	กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๕๘
	๔.๒	อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๖๙
	๔.๓	แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา	๘๑

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง		หน้า
	๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย	๙๓
บทที่ ๕	**สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ**	**๙๕**
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๕
	๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๐๐
	๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๔
บรรณานุกรม		**๑๐๕**
ภาคผนวก		**๑๑๐**
	ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย	๑๑๑
	ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๑๖
	ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์	๑๑๙
ประวัติผู้วิจัย		๑๒๑

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๒.๓	กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕๓
๔.๑	องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย	๙๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในงานวิจัยฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การอ้างอิงพระไตรปิฎก ได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๗ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๔ ข้อ ๑๓ หน้า ๑๑๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ ส่วนคัมภีร์อรรถกถา ได้ระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/หน้า เช่น ที.สี.อ. (ไทย) ๒๗๓/๓๐๐ หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรคอรรถกถา ข้อ ๒๗๓ หน้า ๓๐๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

คำย่อ	**ชื่อคัมภีร์**	**ภาษา**
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	**ชื่อคัมภีร์**	**ภาษา**
ขุ.ขุ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สำ.ข. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สำ.นิ. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สำ.ม. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.สงฺ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ. (ไทย)	= วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสุตตันปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย มหานิทเทสอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ขุทีฆนิกาย มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด เทคโนโลยีมีการเติมโตอย่างต่อเนื่อง สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว่างขวาง ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิตกกังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะซึกเศร้าและการฆ่าตัวตาย[๑] ความเครียดเป็นความรู้สึกตึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนเนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือนอกใน ไม่ว่าจะเป็นอันตรายจริง ๆ หรือไม่ เช่น อากาศร้อน ถูกติเตียนต่อหน้าสาธารณชนหรือได้รับสิ่งเร้า ประสบการณ์อื่น ๆ ที่ไม่น่าชอบใจ แต่ความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิต เกิดอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องเสีย เป็นต้น[๒] มนุษย์ทุกคนล้วนมีจิตเป็นตัวนำ มีจิตเป็นตัวเริ่มต้น มีจิตเป็นตัวขับเคลื่อนไปสู่การกระทำกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมเหล่านั้น ล้วนเกิดจากการเริ่มต้นของจิตที่คิดดีและคิดชั่ว ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจ เป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคมมีใจชั่ว ก็จะพูดชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” “ถ้าคมมีใจดี ก็จะพูดดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตัวเขาไป ฉะนั้น”[๓] ทั้งนี้สืบมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไปจนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทันจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหานาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น นับวันมีแต่จะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง[๔]

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้มีความเสื่อมถอยทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนเริ่มเหินห่างจากพระธรรมวินัยวิถีชีวิตของสังคมไทยแต่เดิมเคยแนบแน่นอยู่กับพระพุทธศาสนานั้นดูเหมือนจะจืดจางลงทุกขณะเพราะกระแสของวัตถุนิยม และสิ่งที่เชื่อว่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ก็คือการปฏิบัติ

---

[๑] ศูนย์สุขภาพจิต ๖, **สรุปรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ๒๕๖๓**, (กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๖ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๓), หน้า ๓๑.

[๒] สุรพงศ์ อำพันวงษ์, **อีกหนึ่งมุมของความเครียด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm. [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗.]

[๓] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓, ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

[๔] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒.

ธรรมฟังธรรมให้เกิดสติปัญญาเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา[๕] ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมดำรงอยู่และหมุนวนไปตามสภาพของสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามกระแสแห่งการดิ้นรนเอาตัวรอดของชีวิต แต่การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายทั้งที่รู้ว่าชีวิตที่ปรากฏนี้ เป็นไปตามภาวะแห่งทุกข์ การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญาความเพียรพยายามแพ่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ 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 เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น เรียกว่า นาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณามองดูรูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์ และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เรียนกว่า การพัฒนาจิต[๖]

ในสังคมไทย มีวัดและสำนักปฏิบัติกรรมฐานอยู่มากมาย ซึ่งอาจมีวิธีการปฏิบัติและการสอนที่มีความแตกต่างกันไปของแต่ละสำนักในการสอนของแต่ละสำนักก็มีการใช้คำหรือมีการใช้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป บางสำนักอธิบายว่าสอนวิปัสสนา บางสำนักอธิบายว่าสอนสมาธิ หลายคนอาจสงสัยและเกิดความสับสนได้ว่า แต่ละสำนักสอนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าควรเป็นอย่างไร ถ้าต้องการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องเริ่มทำสิ่งใดก่อน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างเดียวได้หรือไม่[๗] ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเป็นผู้อบรมสั่งสอนด้วยตนเอง เป็นการสอนที่มีคุณลักษณะเฉพาะหรือเรียกว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) สันทัสสนา อธิบายให้เห็นชักเจนแจ่มแจ้งเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา ๒) สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วยชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ ๓) สมุตเตชนา เร้าใจให้เห็นแกล้วกล้า บังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก และ ๔) สัมปหังสนา ชโลมใจให้แช่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ[๘] กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาทจึง

---

[๕] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๒.

[๖] พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

[๗] นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน, “กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

[๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้ง ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

เกี่ยวข้องกับกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้จิตที่เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสูง บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง[๙]

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์ เป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่ามีคุณภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร รวมถึงการพัฒนาตนเองทางด้านกาย จิตใจ ปัญญา และการอยู่ร่วมกับสังคม เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและตอบปัญหาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง อันเป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่พระพุทธศาสนาสืบไป

๑.๒ คำถามการวิจัย

๑.๒.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร

๑.๒.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร

๑.๒.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

---

[๙] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑๕.

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ศึกษาขั้นตอน วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน และหลักธรรมให้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และศึกษาผลการการปฏิบัติของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น ๒ ประเภทซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น ๑๘ รูปหรือคน โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๘ รูปหรือคน โดยแบ่งได้ ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป

กลุ่มที่ ๒ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป

กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุ จำนวน ๘ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเขตพื้นที่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๕ อำเภอ คือ อำเภอวังน้อย อำเภอบางปะอิน อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอภาชี และอำเภออุทัย

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านระยะเวลา ๑ ปี ในกรอบปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยเริ่มตั้งแต่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๖ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑. สติปัฏฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ มี ๔ ประการ ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) จิตจานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๒ แบบ ได้แก่ ๑) สมถกรรมฐาน และ ๒) วิปัสสนากรรมฐาน

๓. วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามและสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

๔. อารมณ์วิปัสสนา หมายถึง รูปธรรมและนามธรรมอันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕. ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชาชนในเขตอำเภอวังน้อย อำเภอบางปะอิน อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอภาชี และอำเภออุทัย ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๖. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายกับสภาวธรรมทางใจรู้แจ้ง กายกับใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้เข้าใจกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๖.๒ ได้ทราบถึงอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๖.๓ ได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของเนื้อหาดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ให้บริบูรณ์จะต้องบำเพ็ญธุระในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ ๑. คันถธุระ หมายถึง เล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปฏิบัติให้เข้าใจถึงหลักพระธรรมวินัยจนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรบำเพ็ญธุระ ๒. วิปัสสนาธุระ หมายถึง กสนฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งจะได้ศึกษาจากเอกสารและวรรณกรรม ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดจนถึงบรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด[๑] “วิปัสสนา” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนประสาท ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างเหมือนประทีป ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ (วิ แปลว่า แจ้ง จริง + ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นแจ้ง เห็นชัดในรูปนามในอริยสัจจ์)[๒]

คำว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจลักษณะ ทุกขลักษณะอนัตตลักษณะในสังขารทั้งหลาย “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” การรู้ การเห็นแจ้ง การรู้ยิ่ง เมื่อรวมความแล้ว วิปัสสนา คือ ปัญญาหยั่งรู้ ปัญญาเห็นแจ้ง

---

[๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

[๒] อภิ.สं. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

โดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปนามตามสภาวะความเป็นจริง เห็นว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) คือ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นั้นเอง[๓]

วิปัสสนา แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหมายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย[๔]

นอกจากนี้ยังพบความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลาย[๕] นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้ให้คำนิยามศัพท์ คำว่า “วิปัสสนา” คือ การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ์ ๗ มีศีลวิสุทธิ์ (๓) ปัญญาที่รู้แจ้งวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น มีปัจจะเวกขณญาณ เป็นปริยสาน[๖]

วิปัสสนาธุระ คือ การเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอัตภาพ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องกันแล้ว ถือเอาอรหัตตผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเบา ยินดีในเสนาสนะอันสงัดชื่อว่าวิปัสสนาธุระ[๗] จากข้อความเหล่านี้จะเห็นได้ว่าในสมัยพุทธกาลมีการเรียนคันถธุระ คือการท่องจำพุทธพจน์ หากใครไม่ประสงค์เรียนก็เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพระไตรปิฎกมีข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถและวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างมีความสำคัญบางครั้งผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติโดยมีสมถะนำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา ดังข้อความว่า

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมถะนำ เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอปฏิบัติ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

---

[๓] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ, **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**, (นครปฐม : ศูนย์บัณฑิตศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕), หน้า ๙๓.

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒๗.

[๕] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

[๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘-๙๙.

[๗] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

๒. ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมีใจถูกอุจจัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมนั้นไป[๘]

กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม+ฐาน” กรรม หมายถึง การกระทำ กิริยาอาการ สิ่งที่ปรากฏอยู่ในที่นี้มุ่งเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝนอบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย[๙] ซึ่งได้มีนักวิชาการได้กล่าวถึงคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ “กมฺม+ฐาน” แปลความหมายตามอธิบายในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาและตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะพึงกระทำ ที่ตั้งของกรรมคืออะไร ท่านอาจารย์สุมังคละผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวนีอธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้น ได้แก่ อาราณ์ที่ตั้งของการทำภาวนาอย่าง ๑ และได้แก่ ภาวนาวิธี คือ วิธีการในการภาวนาอย่าง ๑[๑๐] กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานะหรือที่ตั้งแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาสใช้คำว่า “ฆรวาสกมฺมฏฺฐานำ” หมายถึง กัมมัฏฐานที่เป็นการงานประกอบสัมมนาอาชีพของฆราวาส เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกัมมัฏฐาน เป็นต้น ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้างรวมถึงกิจวัตรที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ปพฺพชิตกมฺมฏฺฐานำ” หมายถึง การบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอเนสนา[๑๑]

ฐาน หมายถึง ที่ตั้ง ที่เกิด ที่รองรับ ในที่นี้มุ่งเอาอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นฐานหรือที่ตั้งในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทยานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ประกอบด้วย

ขันธ์ ๕[๑๒] ได้แก่ ๑) รูปขันธ์ ๒) เวทนาขันธ์ ๓) สัญญาขันธ์ ๔) สังขารขันธ์ และ ๕) วิญญาณขันธ์

---

[๘] ขุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๔.

[๙] คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๒.

[๑๐] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

[๑๑] ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.

[๑๒] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๗๐.

อายตนะ ๑๒[๑๓] ได้แก่ ๑) จักขานตนะ ๒) รูปายตนะ ๓) โสตายตนะ ๔) สัททายตนะ ๕) ฆานายตนะ ๖) คันธายตนะ ๗) ชิวหายตนะ ๘) รสายตะ ๙) กายายตนะ ๑๐) โผฏฐัพพานตนะ ๑๑) มนายตนะ และ ๑๒) ธัมมายตะ

ธาตุ ๑๘[๑๔] ได้แก่ ๑) จักขุธาตุ ๒) รูปธาตุ ๓) จักขุวิญญาณธาตุ ๔) โสตธาตุ ๕) สัททธาตุ ๖) โสตวิญญาณธาตุ ๗) ฆานธาตุ ๘) คันธธาตุ ๙) ฆานวิญญาณธาตุ ๑๐) ชิวหาวิญญาณธาตุ ๑๑) รสธาตุ ๑๒) ชิวหาวิญญาณธาตุ ๑๓) กายธาตุ ๑๔) โผฏฐัพพธาตุ ๑๕) กายวิญญาณธาตุ ๑๖) มโนธาตุ ๑๗) ธัมมธาตุ และ ๑๘) มโนวิญญาณธาตุ

อินทรีย์ ๒๒[๑๕] ได้แก่ ๑) จักขุนทรีย์ ๒) โสตินทรีย์ ๓) ฆานินทรีย์ ๔) ชิวหินทรีย์ ๕) กายินทรีย์ ๖) มนินทรีย์ ๗) อิตถินทรีย์ ๘) ปุริสินทรีย์ ๙) ชีวิตินทรีย์ ๑๐) สุขินทรีย์ ๑๑) ทุกขินทรีย์ ๑๒) โสมัสสินทรีย์ ๑๓) โทมัสสินทรีย์ ๑๔) อุเปกขินทรีย์ ๑๕) สัทธินทรัย์ ๑๖) วิริยินทรีย์ ๑๗) สตินทรีย์ ๑๘) สมาธินทรีย์ ๑๙) ปัญญินทรีย์ ๒๐) อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์ ๒๑) อัญญินทรีย์ ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒[๑๖] ได้แก่ ๑) อวิชชา ๒) สังขาร ๓) วิญญาณ ๔) นามรูป ๕) สฬายตนะ ๖) ผัสสะ ๗) เวทนา ๙) อุปาทาน ๑๐) ภพ ๑๑) ชาติ และ ๑๒) ชรามรณะ

อริยสัจ ๔[๑๗] ได้แก่ ๑) ทุกข์ ๒) สมุทัย ๓) นิโรธ และ ๔) มรรค

คำว่า “ปัฏฐาน” แปลว่า ตั้งมั่นไว้ หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้น พระบาลีที่ว่า “สตุปฏฺฐเปตฺวา”[๑๘]

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทาให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึก ทั้งหลาย[๑๙]

วิปัสสนามี ๓ ประการ[๒๐] ประกอบด้วย

๑. สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

---

[๑๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๘๑.

[๑๔] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๘.

[๑๕] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๕๕.

[๑๖] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๖๔/๓๙.

[๑๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕/๑๒๕.

[๑๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

[๑๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๒๗.

[๒๐] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

และยังมีนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง วิปัสสนาอีก ๓ แบบ[๒๑] ดังนี้

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับ บัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดสติบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิญาณ และสามารถทำลายปุถุโคตร คือ โคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้นประหานกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานแห่งการเห็นแจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่น การพิจารณาให้เห็นลักษณะ ๓ ที่เรียกว่าไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามกาลเวลาหมันเปลี่ยนเวียนไปเป็นวัฏฏสงสาร ทุกขัง คือ ความไม่ใช่สบายกายความไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ทนได้ยากเพราะไม่อยู่ในสภาพเดิมมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเป็นสิ่งบังคับไม่ได้สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดเป็นผลวิปัสสนาปัญญามาจนถึงปัจจุบัน การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร[๒๒]

คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี อธิบายไว้ว่า วิปัสสนา คือ ปัญญารู้แจ้ง (ไตรลักษณ์) ล่วงพ้นอารมณ์มีบุคคล สัตว์ สตรีบุรุษ เป็นต้น และอารมณ์ที่เห็นว่าเที่ยงแท้ เป็นสุข มีอัตตา เป็นต้น ดังที่มหาชนทั้งหมดในโลกรู้เห็นกัน, กรรม คือ การกระทำ หมายถึง ความเพียรในการอบรมจิต รวมความว่า วิปัสสนากรรม คือ การอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนากรรม คือ ปัญญารู้แจ้งที่เป็นการอบรมจิตนั้นเอง, ฐาน คือ ที่ตั้ง วิปัสสนากรรมฐาน คือ ที่ตั้ง กล่าวคือ อารมณ์ของการอบรมจิต หมายถึง หมู่ธรรมมีขันธ์เป็นต้น (วิปัสสนา

---

[๒๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊พ, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

[๒๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ภูมิ)[๒๓] วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายทาใจให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบันรูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน[๒๔]

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในขันธ์ ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับ บัญชาไม่ได้เรียกว่าวิปัสสนา[๒๕] การเจริญวิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหวใจที่คิด เป็นต้น หรือการเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง[๒๖]

สรุป วิปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจลักษณะ ทุกขลักษณะอนัตตลักษณะ ในสังขารทั้งหลาย การเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอัตภาพ การเจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจ การทำต่อเนื่องกันแล้ว และเป็นข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง มี ๓ ประการ ได้แก่ ๑. สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม ๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ ๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ การเจริญปัญญา การพัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๒.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรเมื่อปฏิบัติแล้วจิตถูก ชักให้เข้าด้วยธรรมุธัจจ์คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรมด้วยวิธีปฏิบัติ ๔ อย่างที่พระอานนท์แสดงมรรค ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีย่อมทาให้แจ้งอรหัตในสานักของเราด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรดามรรค ๔ ประการนี้[๒๗] คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญ วิปัสสนามีสมถะนำหน้าเมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าเมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้ามรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

---

[๒๓] พระอนุรุทธเถระ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจากัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๔๒.

[๒๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓.

[๒๕] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

[๒๖] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **สติปัฏฐานภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

[๒๗] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

๓. ภิกษุเจริญสมถะ และวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปเวลาเจริญอนุปัสสนามีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น กำลังวิปัสสนามีมากยิ่ง แต่ในขณะ (บรรลุ) อริยมรรคธรรม (ทั้ง ๒) เหล่านั้น เทียมคู่กัน ดำเนินไป เพราะมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน และกันเพราะเหตุนั้นใน (มรรค) ญาณแม้ทั้ง ๔ ประการนี้ จึงมีความประกอบเสมอกันแห่งพละทั้ง ๒ ประการ (คือสมถะพละและวิปัสสนาพละ)

๔. ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหันต์ในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรดามรรค ๔ ประการ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นแนวทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้การเจริญภาวนา คำว่าเจริญ ได้แก่ ภาวนา (การเจริญ) มี ๔ อย่าง[๒๘] คือ

๑. สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปฏิบัติมีสมถะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า)

๒. วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา) การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)

๓. ยุคนัทธสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน)

๔. ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เข้าด้วยธรรมุธัจจ์ คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน)

หลักวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติได้ปัจจุบันธรรม เมื่อได้ปัจจุบันธรรมแล้วจึงจะเห็นรูปนาม เมื่อเห็นรูปนามแล้วจึงจะเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์จึงจะได้บรรลุมรรค ผลนิพพาน จึงจะได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลักฐานที่แสดงมานี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงพร่ำสอนวิปัสสนาแต่แรกประกาศพระศาสนา[๒๙] หลักเจริญวิปัสสนาได้มีนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้เขียนไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่าโดยสาระสำคัญ หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้ มีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้นเอง คือ ร่างกาย และพฤติกรรมของกาย ๑ เวทนา คือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ ๑ ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ ๑ ความคิดนึกไตร่ตรอง ๑ ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้ง ๔ นี้แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม[๓๐]

การปฏิบัติกรรมฐานมีความเจริญเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุนองค์ประกอบของการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้มีดังนี้

---

[๒๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๗.

[๒๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ, ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

[๓๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๑๒.

๑. อาตาปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียรถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำบุคคลนั่นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. สัมปชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบันรู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพาน รู้ปัจจุบัน อย่างเช่นขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็งมีสติกำหนดรู้อยู่เฉพาะปรมัตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้นไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติเพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัตินั้นจึงเกิดขึ้นได้กิเลสอาศัยอดีตอาศัยอารมณ์ อารมณ์อนาคตเกิดไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิดปัจจุบัน จึงหมายถึง เกิดขึ้นเฉพาะหน้าคือปรากฏในขณะนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่น เวลาเห็นผ้าก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็นไม่ให้เลยไปถึงผ้า เพราะผ้าเป็นสมมติบัญญัติสีของผ้าเป็นปรมัตถ์ให้สติกับจิตรู้อยู่แค่ปรมัตถ์เท่านั้นทางทวารอื่น ๆ นอกนี้ คือ ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส เช่นเดียวกันการเห็นผ้าทางตานี้เหมือนกัน

๓. สติมา คือ มีสติคุ้มครองกายมีสติปกครองตนเองได้จนสามารถกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้[๓๑]

องค์คุณ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา

๑. อาตาปี ความว่า มีความเพียรด้วยวิริยะ กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ[๓๒] คำว่า มีเพียร มีอรรถว่า สภาพใด ย่อมแผดเผากิเลสทั้งหลายในภพทั้ง ๓ เหตุนั้น สภาพนั้น ชื่อว่าอาตาปะแผดเผากิเลส คำนี้เป็นชื่อของความเพียร ความเพียรของผู้นั้นมีอยู่ เหตุนั้น ผู้นั้นชื่อว่า อาตาปี มีความเพียร[๓๓] อาตาปี มีความเพียรพึงทราบว่า ตรัสความเพียรชอบ ด้วยอาตาปะ ความเพียรเครื่องเผากิเลสตรัสกัมมัฏฐานที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั่ว ๆ ไป หรืออุบาย เครื่องบริหารกัมมัฏฐานด้วยสติสัมปชัญญะ หรือ ตรัสสมถะที่ได้มาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา ตรัสวิปัสสนาด้วยสัมปชัญญะ ตรัสผลแห่งภาวนาด้วยการกำจัดซึ่งอภิชฌาและโทมนัสฉะนี้[๓๔]

๒. สมฺปชาโน ความว่า สัมปชัญญะ ในคำนั้นเป็นอย่างไร ความรอบรู้ความรู้ทั่ว ฯลฯ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะบุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สมฺปชาโน

๓. สติมา ความว่า สติในคำนั้นเป็นอย่างไร ความระลึกได้ ความระลึกถึงฯลฯความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้วด้วยสตินี้ เหตุนั้น บุคคลนั้น จึงเรียกว่าสติมา[๓๕]

วิธีการปฏิบัติจำแนกได้หลายอย่างคือ การกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) กำหนดรู้ทันอิริยาบถ (อิริยาบถ) สร้างสัมปชัญญะในการทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ) พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ปฏิกูลมนสิการ) พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ (ธาตุมนสิการ) พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกัน

---

[๓๑] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๑๗/๗๒.

[๓๒] ที.สี.อ. (ไทย) ๑ / ๑๕๓.

[๓๓] ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๔.

[๓๔] ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๖.

[๓๕] ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๒๘๗.

ไปใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวสีวถิกา) ดังพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนี้นำกายเข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นฉันนั้นเหมือนกันว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณ์อย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติ ๑๔ อารมณ์ แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ (หมวด) คือ

๑.๑ บรรพที่ ๑ อานาปานะสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมี ๔ วิธี

๑.๒ บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถหลัก ๔

๑.๓ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมี ๗ วิธี

๑.๔ บรรพที่ ๔ ปฏิกูลมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบอาการ ๓๒ ให้เป็นของปฏิกูล

๑.๕ บรรพที่ ๕ ธาตุมนสิการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔

๑.๖ บรรพที่ ๖ นวสีวถิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพอันบุคคลทิ้งไว้ป่าช้า ๙ กอง[๓๖]

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่จำแนกไว้ ๙ ประการ[๓๗] คือ

๒.๑ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

๒.๒ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

๒.๓ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

๒.๔ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส

๒.๕ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๒.๖ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

๒.๗ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

๒.๘ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส

๒.๙ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งจำแนกไว้ ๑๖ ขั้น[๓๘] ดังนี้

๓.๑ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

๓.๒ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

๓.๓ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

๓.๔ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

๓.๕ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

---

[๓๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๘.

[๓๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔-๖๑/๒๒-๔๒.

[๓๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

๓.๖ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

๓.๗ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

๓.๘ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

๓.๙ จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัด จิตเป็นมหัคคตะ

๓.๑๐ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัด จิตไม่เป็นมหัคคตะ

๓.๑๑ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๓.๑๒ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๓.๑๓ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

๓.๑๔ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

๓.๑๕ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว

๓.๑๖ จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมการมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลาย[๓๙] วิธีดังนี้

๔.๑ นิวรณบรรพ

๔.๒ ขันธบรรพ

๔.๓ อายตนบรรพ

๔.๔ โพชฌงคบรรพ

๔.๕ สัจจบรรพ

๑) ทุกขสัจจนิทเทส

๒) สมุทยสัจจนิทเทส

๓) นิโรธสัจจนิทเทส

๔) มัคคสัจจนิทเทส

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงหลักฐานในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นั้น ได้แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่น อิริยาบถเดิน[๔๐] อิริยาบถยืน[๔๑] อิริยาบถนั่ง[๔๒] อิริยาบถนอนมีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มี

---

[๓๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

[๔๐] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕. , ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

[๔๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

[๔๒] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๔๓] การตัดกำลังปัญหาและอุปทานโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๖ กอง[๔๔] คือ

๑) อานาปานสติ ฝึกสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ จนสติสังเกตุเห็นการเกิดดับของลมหายใจ

๒) อิริยาบถ คือ ฝึกกำหนดสติให้ระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะ เช่น เดิน ยืน นั่ง ฯลฯ เป็นต้น

๓) สัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึง หมายถึง การใช้ปัญญาในการกำกับให้มีสติอย่างต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ตามความจริง

๔) ปฏิกูลมนสิการ คือ การใช้สติพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลไม่สะอาดในกายตนเองและกายผู้อื่น เพื่อให้เกิดนิพพิทา เพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงไหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแต่เป็นของปฏิกูล

๕) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้ เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันโดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะ

๖) นวสีวถิกา คือ การพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๙ ระยะผุพังเน่าเปื่อยไปในที่สุด

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนา เห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่าเวทนาเป็นสักแต่ว่า เป็นการรับรู้การเสพอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและทางร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่นรส และสัมผัส เป็นกระบวนการธรรมชาติ เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติรู้อยู่ในเวทนา ในอิริยาบถทางกายในเมื่อมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง[๔๕] อันหมายถึงการใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา เป็นการพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนา และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเห็นจิตในจิตหรือสติระลึกรู้เท่าทันจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณขันธ์ โดยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีสภาวะอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต[๔๖] พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่จงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๔๗]

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด

---

[๔๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๓๐๑.

[๔๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๙/๒๘๘-๒๙๕.

[๔๕] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

[๔๖] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

[๔๗] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๓.

คือ นิวรณ์[๔๘] ขันธ์ ๕อายตนะ[๔๙] โพชฌงค์ และสัจจะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๕๐]

กล่าวโดยย่อความสำคัญของของภาวนาสูตร มีสติปัฏฐาน ๔ ประการ[๕๑] คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกาจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

การเจริญวิปัสสนา คือ การโยโสมนสิการธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แต่เราไม่เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา[๕๒]

๑. สันตติปิดบังอนิจจัง หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องกันของรูปนามอย่างรวดเร็วคือการสืบต่อแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทนมาปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจังจึงเป็นเครื่องปิดปังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามทำให้เข้าใจว่ารูปนามนี้ยังมีอยู่เรื่อย ๆ ไปเมื่อเห็นความเป็นจริงของรูปนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูปนามว่าเป็นของเที่ยงเรียกว่า “นิจจวิปลาส”

๒. อิริยาบถปิดบังทุกข์ หมายถึง การเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอนจึงทำให้คิดว่าขันธ์ ๕ ของเราเป็นสุขการไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปนามว่ามีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุขเรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก่ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูปนามเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓. ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา ฆนสัญญาแปลว่า “ความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อน” หมายถึงความสำคัญผิดในสภาวธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนและสำคัญว่ามีสาระแก่นสารจึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนแต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ที่

---

[๔๘] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

[๔๙] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

[๕๐] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

[๕๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๕๒] พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต จิตวณฺโณ), **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

ประกอบกันขึ้นเป็นคนถ้าแยกออกแล้วจะไม่มีความเป็นคนเลยต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมุติชื่อว่าเป็นสิ่ง นั่นเป็นสิ่งนี้เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน) ก็ต้องเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก่ตัณหา

สรุป หลักวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ปฏิบัติได้ปัจจุบันธรรม เมื่อได้ปัจจุบันธรรมแล้วจึงจะเห็นรูปนาม เมื่อเห็นรูปนามแล้วจึงจะเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์จึงจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน จึงจะได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนา คือ การโยโสมนสิการธรรม เป็นการเพ่งพินิจพิจารณาธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เรียกว่า กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ สติปัฏฐาน ๔

๒.๑.๓ ประเภทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์หรือความสำคัญมาก กล่าวคือ

๑. นำหมู่สัตว์ให้ถึงความบริสุทธิ์ คือปราศจากกิเลส อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง แม้ยังไม่ถึงกับบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงในผู้ปฏิบัติที่ยังไม่เห็นธรรมหรือยังไม่บรรลุอรหัตผล แต่ก็จะทำให้กิเลสเบาบางลงได้ตามลำดับ เช่นไม่โลภมากจนเกินพอดี ไม่โกรธง่าย รู้จักระงับใจตนเองไม่ให้ทำความผิดความชั่ว

๒. ดับความโศกเศร้าคร่ำครวญอาลัย เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น เห็นทุกข์ภัยของชีวิตเป็นเรื่องสามัญธรรมดา จึงไม่คร่ำครวญอาลัยจนมากมายเมื่อยามมีความทุกข์ ความพลัดพรากความคับแค้นเกิดขึ้น

๓. สามารถดับทุกข์และโทมนัสได้ เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีปัญญารู้ว่าธรรมดาชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ครั้นความพลัดพรากของบุคคลอันเป็นที่รักมาถึงก็ย่อมทำใจได้ ไม่เกิดความทุกข์โทมนัส จิตใจจะสงบปล่อยวางได้ หรือแม้ว่าตนเองเจ็บป่วย เป็นโรคร้ายแรง ใกล้ถึงความตายก็ไม่ทุกข์โทมนัส ด้วยเข้าใจว่าธรรมชาติหรือธรรมดาชีวิตย่อมเป็นเช่นนั้นเอง

๔. เพื่อการบรรลุธรรมคนเราจะสามารถเห็นอริยสัจได้ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือเห็นทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ รู้ว่าทางที่จะดับทุกข์มีอยู่ รู้จักการทำให้จิตปลอดทุกข์ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะให้เป็นปัจจุบันขณะ

๕. เพื่อบรรลุพระนิพพาน นั่นคือแสดงถึงผลอันสำคัญยิ่งของการปฏิบัติคือการบรรลุอรหัตผล ได้แก่ ความสิ้นทุกข์ ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ โดยสิ้นเชิง “หรือมิฉะนั้นก็ทำให้บรรลุอนาคามิผล ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ... การที่พระพุทธองค์ตรัสเช่นนี้ ย่อมมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปสาทะในการเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง”[๕๓]

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนับว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นหนทางที่ถูกต้องที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ในชีวิตได้จริง เพราะธรรมดามนุษย์เกิดมาย่อมหลีกความทุกข์ไปไม่พ้นบางคนอาจหาทางพ้นทุกข์ด้วยการเสาะแสวงหาสิ่งที่ต้องการมาประโลมใจ แต่หาได้ทำให้พ้นจากความ

---

[๕๓] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔๓.

ทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่เมื่อหันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะพบว่าความทุกข์กายทุกข์ใจได้บรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๑๖ ข้อดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย

๑. บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒. ๗ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ฯลฯ

๑๕. ๑ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ครึ่งเดือน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑๖. ครึ่งเดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดงั พรรณนามาฉะนี้[๕๔]

วิปัสสนากรรมฐาน จึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร[๕๕] ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

๒. เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา

---

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

[๕๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘.

๔. สภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับสภาวธรรมที่กาลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ[๕๖] ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรมอะไรเป็นนามธรรม

๒. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือ รู้ว่ารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันโดยรู้ตาม แนวปฏิจจสมุปบาท ก็ดี ตามแนวกฎแห่งกรรม ก็ดี ตามแนววัฏฏะ ๓ ก็ดี

๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยกรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน

๔. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๕. ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้วคำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้นก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๖. ภยตูปัฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้วสังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใดก็ปรากฏเป็นของน่ากลัวเพราะล้วนแต่ จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัย

๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไปเป็นของน่ากลัวไม่ ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วย

๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่ายไม่เพลิดเพลินติดใจ

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขาร

๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

---

[๕๖] ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเพทมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕-๒๙.

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่ นิพพานแล้วญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็จะเกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลางแล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

๑๓. โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค คือ ความหยั่งรู้ที่ให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้น ๆ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือ สำรวจรู้มรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพานเว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

ทั้งนี้ยังได้มีนักวิชาการด้วยพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงประเภทของการปฏิบัติธรรมไว้[๕๗] ดังนี้

วิธีแรก เป็นวิธีธรรมชาติต้องค่อย ๆ ฝึกฝนค่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ คือฝึกสังเกตสิ่งที่มากระทบกับกายนี้ใจนี้และฝึกสังเกตความเคลื่อนไหวของกายและใจ ทำได้ทุกเมื่อที่นึกได้ ก็จะค่อย ๆ เห็นกายเห็นใจ รู้จักกาย รู้จักใจของตัวนี้ได้ชัดเจนขึ้นค่อย ๆ มองเห็นตามความเป็นจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ

วิธีที่สอง เป็นวิธีแบบเข้าสนามรบ คือการนั่งสมาธิหรือทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถ้าต้องการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบก็นั่งสมาธิแบบสมถกรรมฐาน ถ้าต้องการมุ่งให้เกิดปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ก็เดินจงกรมและนั่งสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการนั้น เริ่มต้นต้องมีครูบาอาจารย์ที่ดีที่ตรงที่รู้จริงสอนและคอยชี้แนะประคับประคองเพื่อจะได้ทราบแนวทางและเพื่อป้องกันการไปผิดทางหรือการเข้าใจผิดต่าง ๆ อันจะเป็นอันตรายเพราะจะเสียเวลาไปเปล่า ๆ

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์หรือความสำคัญมาก ประกอบด้วย ๑. นำหมู่สัตว์ให้ถึงความบริสุทธิ์ คือ ปราศจากกิเลส ๒. ดับความโศกเศร้าคร่ำครวญอาลัย เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา ๓. สามารถดับทุกข์และโทมนัสได้ เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๔. เพื่อการบรรลุธรรมคนเราจะสามารถเห็นอริยสัจได้ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือเห็นทุกข์ ๕. เพื่อบรรลุพระนิพพาน นั่นคือแสดงถึงผลอันสำคัญยิ่งของการปฏิบัติคือการบรรลุอรหัตผล จึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

---

[๕๗] พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๗๖-๗๙.

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

มหาสติปัฏฐาน มีอันเดียวโดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกัน มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ทิศตะวันตกก็เหมือนกัน คนที่มาแต่ทิศเหนือก็นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ มาเข้าพระนครทางประตูทิศเหนือ ฉันใด ข้ออุปไมยนี้ก็ฉันนั้น จริงอยู่นิพพานเปรียบเหมือนนคร โลกุตตรมรรคมีองค์แปด เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกาย เป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออก เป็นต้น ก็คนที่มาแต่ทิศตะวันออกนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออกมาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก ฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุข แห่งกายานุปัสสนา เจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญกายานุปัสสนา ก็ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศใต้ นำสิ่งของ ที่อยู่ทางทิศใต้ ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศใต้ ฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งเวทนานุปัสสนา เจริญเวทนานุปัสสนา ๙ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญเวทนานุปัสสนา ก็ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศตะวันตก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันตก ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศตะวันตกฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งจิตตานุปัสสนา เจริญจิตตานุปัสสนา ๑๖ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั้นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญจิตตานุปัสสนา ฉันนั้น คนที่มาแต่ทิศเหนือนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ ย่อมเข้ามาสู่พระนคร ทางประตูทิศเหนือฉันใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งธัมมานุปัสสนา เจริญธัมมานุปัสสนา ๕ วิธี ย่อมหยั่งลง สู่พระนิพพานอันเดียวกันนั้นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญธัมมานุปัสสนา ก็ฉันนั้น[๕๘] พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น[๕๙] ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณากาย คือ ลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น เหมือนอานาปานปัพพะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ

๑. ขณะหายใจเข้า ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า ออกยาว
๒. ขณะหายใจเข้า ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า ออกสั้น
๓. รู้ชัดเจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
๔. ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๕. รู้ชัดปีติทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๖. รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๗. รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๘. ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

---

[๕๘] ที.สี.อ. (ไทย) ๒๗๓/๓๐๐.

[๕๙] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๙. รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๐. ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๒. ปลดเปลื้องจิตทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกาหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ

๑๓. พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๔. พิจารณาเห็นความคลายออก ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๕. พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๑๖. พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๒.๒.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือทางอมตะ ดังนี้

ข้อที่ผู้ปฏิบัติ ละไม่ได้ ๓ อย่างคือ

๑. อุปนิสสยะ อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ

๒. อารักขะ รักษาอินทรีย์ ๖ ให้บริบูรณ์

๓. อุปนิพัทธะ ผู้จิตไว้ในสติปัฏฐานทั้ง ๔[๖๐]

หลักการของการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า หลักการอย่างหนึ่งคือ การปฏิบัติอย่าหลงไปคิด ที่เรียนศึกษาวิชาการต่าง ๆ แม้แต่ปริยัติที่เรียนมา เวลานำมาปฏิบัติจริง ๆ มันก็เป็นแต่เอามาสรุป แล้วก็ทำเฉพาะเรื่องที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นจะมัวไปคิดหลักการ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอะไรบ้าง เวทนามีอะไรบ้าง มันไม่ใช่นึกอย่างนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิดขึ้นจะไม่รู้เลย ฉะนั้นเราเรียนเพื่อประกอบความเข้าใจ เวลามาปฏิบัติก็เจริญสติกำหนดรูปนามที่กำลังปรากฏจริง ๆ เราก็ได้ความแล้วว่า ต้องเจริญสติ สติคือระลึกได้ ระลึกที่ไหน ระลึกที่รูปนาม รูปนามที่ไหน รูปนามที่เป็นปัจจุบัน บัญญัติไม่เอาเอาแต่ปรมัตถ์ คือ รูปนาม เท่านั้น[๖๑]

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ พองหนอ-ยุบหนอ เน้นพิเศษที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพหรือธาตุบรรพ อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ คือ ให้กำหนดลมหายใจ พร้อมบริกรรม พองหนอ-ยุบหนอ มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่

การกำหนดอาการพอง-ยุบในขณะนั่งสมาธิเป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือ เป็นเหตุที่สุดของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของหนอ เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น

---

[๖๐] พระราชสิทธิมุนี และพระมหาแฉล้ม สุคนฺธรโส, **ทางอมตะ**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยหัตถการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๑๑), หน้า ๖.

[๖๑] เขมรังสี ภิกขุ, **สติปัฏฐาน ๔**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทขุมทองอุตสาหกรรและการพิมพ์ จำกัด ๒๕๖๑), หน้า ๒๗.

ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ พอง-ยุบ ควรมีมนสิการที่สภาวลักษณะ และสามัญญลักษณะให้เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และควรกำนดสติระลึกรู้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม จึงจะนับเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยแท้จริง[๖๒]

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ[๖๓] โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ[๖๔] ดังนี้

๑) ระยะ กำหนด ขวาย่างหนอ–ซ้ายย่างหนอ

๒) ระยะ กำหนด ยกหนอ–เหยียบหนอ

๓) ระยะ กำหนด ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ

๔) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ

๕) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–ลงหนอ–ถูกหนอ

๖) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–ลงหนอ-ถูกหนอ–กดหนอ

ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่าง และปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้น จากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าว[๖๕] คือ

๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง

วิธีการกำหนดนิวรณ์ ๕ ประการ[๖๖] คือ

ประการที่ ๑ วิธีกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกามมีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนดเห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

ประการที่ ๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัดเกิดละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ชัด โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำต้มที่เดือดพล่าน

ประการที่ ๓ ถีนะมิทธะ ความโงกง่วง หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุมอยู่

---

[๖๒] ภัทรนิธิ์ วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐-๑๑๓.

[๖๓] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

[๖๔] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

[๖๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจากัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๘.

[๖๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๒๘๑.

ประการที่ ๔ อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

ประการที่ ๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วย เหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มืดผสมด้วยโคลนตม

การทำสมถภาวนาหวังผลได้หลัก ๆ สามารถแบ่งออกได้ ๒ อย่าง[๖๗] คือ

๑. เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นี่หมายถึงถ้าสำเร็จ จะพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดวิธีนี้ก็ต้องทำควบคู่ไปกับการทำวิปัสสนาภาวนา

๒. เพื่อให้บรรลุ รูปฌาน หรือ อรูปฌาน หากสำเร็จจะได้เกิดเป็นพรหม อยู่แบบพรหมไปนานแสนนาน เกิดเป็นพรหมว่ากันว่ามีความสุขมาก สุขเพราะอำนาจของสมาธิ แต่ข้อเสียคือเมื่อถึงเวลาที่ฌานเริ่มเสื่อมก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด และหากเคราะห์ร้ายมีกรรม ทำให้หลุดไปอยู่ภพภูมิที่ต่ำ ก็อาจจะต้องใช้เวลานานแสนนาน กว่าจะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

การนำหลักธรรมของพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชนIแก่ตนเองใน ๓ ระดับ[๖๘] ดังนี้

๑. ประโยชน์ขั้นต่ำ คือ สามารถตั้งตัวเป็นหลักฐานได้

๒. ประโยชน์ขั้นกลาง คือ สามารถตั้งตัวอยู่ในหลักศีลธรรมได้

๓. ประโยชน์ขั้นสูงสุด คือ สามารถดับกิเลส พ้นทุกข์ ได้อย่างแท้จริง

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่[๖๙]

๑. อิริยาบถเดิน เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เป็นการกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ มีความขาดช่วงไม่ปะปนกัน ก็จะเห็นถึงความเกิดดับของสภาวะเคลื่อนไหวแต่ละขณะ ที่เป็นสภาพไม่เที่ยง เมื่อปฏิบัติดังนี้ได้ทำให้รับรู้สภาวธรรมว่า ไม่มีตัวตน เรา เขาที่เป็นผู้เดิน แต่เป็นเพียงการสั่งงานของจิตต่อกองรูปทำให้เกิดการเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง อันแสดงให้เห็นถึงอนิจจังสภาพไม่เที่ยงว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วดับไป ทุกขังเพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ อนัตตาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อนั้นย่อมเพิกถอนความเห็นคิดว่ามีตัวตน เรา เขา และละความยึดมั่นในตัวตนเรา เขา

ส่วนผู้ที่ไม่รับรู้สภาวธรรมว่า ไม่มีตัวตน เรา เขา ก็รู้ว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิมมิได้ปรากฏความเป็นสภาวะธรรมคือ รูปกำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับ

---

[๖๗] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **กายหายไข้ ใจหายทุกข์,** (นครปฐม : โรงพิมพ์วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

[๖๘] เจริญธรรม สมสุขภิกขุ, **สัมมาสติ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.flipbooksoft.com/upload/books, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๗].

[๖๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

ของรูปที่เคลื่อนไหว พร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมี อัตตสัญญาคือความสำคัญว่าเป็นตัวตน[๗๐]

๒. อิริยาบถยืน คือ การหยุดนิ่งและเหยียดทั้งตัวในแนวตั้งโดยใช้เท้าเป็นฐานซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตึงของธาตุลม ในการยืนนั้น จิตนึกคิดว่าเราจะยืนจิตนั้นย่อมทำให้ธาตุลมเกิดขึ้น ธาตุลมย่อมทำให้เกิดวิญญัติรูป การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาด้วยการเคลื่อนไหวของธาตุลมอันเกิดจากการกระทำของจิต เรียกว่าการยืน มีสติมีสัมปชัญญะระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถยืน ตั้งแต่เส้นผมเบื้องบน จนถึงปลายเท้าให้ทั่วพร้อม มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งของรูปที่ยืนอยู่

๓. อิริยาบถนั่ง คือ จิตที่คิดว่าจะนั่ง ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมยอมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่างกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนั่ง ลักษณะการนั่งเจริญภาวนามี ๓ แบบ

๔. อิริยาบถนอน จิตที่คิดนึกว่าจะนอน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนอน เป็นการนอนแบบสีหไสยา คือการนอนอย่างราชสีห์มีสติ คิดว่าจะลุกขึ้นปฏิบัติสมณธรรมเมื่อตื่นขึ้น ด้วยการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อม มือซ้ายพาดไปตามลำตัว มือขวาช้อนศีรษะ มีสติ สัมปชัญญะ กำหนดระลึกรู้อยู่ในอิริยาบถนอน จนลืมตาตื่นพระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่าขณะที่เอนตัวลงจะนอนพึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนดสติระลึกรู้อิริยาบถนอนจนกว่าจะหลับ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ พองหนอ-ยุบหนอ เน้นพิเศษที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขณะนั่งสมาธิเป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ทั้งนี้ การเดินจงกรม ๖ ระยะ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่

๒.๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์กัมมัฏฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จัก ทั้งอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในความต่างกันระหว่างสองอารมณ์ เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้ เราจะต้องมีอุปกรณ์หรือตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันก็จะต้องมีที่ยึดเหนี่ยวหรือเป็นอุปกรณ์ เช่น สมถกัมมัฏฐานใช้อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานใช้ขันธ์ ๕ หรือวิปัสสนาภูมิมากำหนดอารมณ์

คำว่า “อารมณ์” ในทางธรรม หมายถึง เครื่องยึดหน่วงของจิตสิ่งที่จิตไปยึดหน่วง หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่ที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ สิ่งถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่เป็นบ่อเกิดขออารมณ์ เช่น อายตนะภายใน ๖ และสิ่งที่เป็นอายตนะภายนอก ๖ เช่น ตากระทบกับรูปเกิดอารมณ์

---

[๗๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน,** (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๔.

เรียกว่า การรับรู้อารมณ์ทางตา เป็นต้น[๗๑] ดังนั้นผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงเจริญสติระลึกรู้รูปนามปรมัตถ์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมัตถ์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกิยธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป ไม่ควร กำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะ ปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับ พระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกิยธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อ เพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอนัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มีที่ลุ่มและดอนให้เรียบเสมอกัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่การปรับพื้น ที่ราบเรียบอยู่แล้วย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด[๗๒]

สภาวธรรมที่โยคีจะนำมาเป็นอารมณ์แห่งวิปัสสนา โยคีผู้ปรารถนาที่จะได้ซึ่งวิปัสสนาญาณอันมีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้นนั้น จำเป็นต้องกำหนดพิจารณารูปและนามที่เป็นตัวแท้จริงเท่านั้น มิใช่พิจาณาบัญญัติ ขึ้นชื่อว่าบัญญัติทั้งหมดทั้งปวง โยคีจะไม่สามารถที่จะพิจารณาเป็นวิปัสสนาได้ แม้ในบรรดารูปนามที่เป็นปรมัตถ์นั้น โยคีก็พึงนาเอาเฉพาะรูปนามที่เป็นฝ่ายโลกิยะเท่านั้นมากำหนดพิจารณาเป็นวิปัสสนาส่วนสภาวะที่เป็นโลกุตตระนั้น ไม่สามารถที่จะกำหนดให้เห็นเป็นวิปัสสนาได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าโลกุตตรธรรมทั้งหลายนั้น ได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่ปุถุชนยังไม่เคยรู้มาก่อน ในบรรดาจิตและเจตสิกทั้งหลาย ปุถุชนและเสกขบุคคลไม่ควรที่จะนำเอากิริยาชวนจิตที่เป็นจิตของพระอรหันต์มากำหนดพิจารณา ควรที่จะกำหนดจดจำอารมณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับปัจจักขวิปัสสนา (ญาณที่ทาการกำหนดรู้พิจารณาได้เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ) ของตน[๗๓]

อารมณ์ของวิปัสสนาที่ตั้งของวิปัสสนา ได้แก่

๑. ขันธ์ ๕[๗๔] ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้น คือ รูปนาม

๑) รูปขันธ์ กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ ได้แก่ รูป ๒๘ มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ ๔ รูป, อุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔

๒) เวทนาขันธ์ คือ กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขึ้น มีดีใจ เสียใจ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๓) สัญญาขันธ์ กองสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญาย่อมปรากฏขึ้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

๔) สังขารขันธ์ กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับจิตปรุงแต่งจิตให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดี ไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขารปรากฏขึ้นได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง (เว้นเวทนาขันธ์, สัญญาขันธ์)

---

[๗๑] ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๗.

[๗๒] พระคันธสาราภิวงศ์, ผู้แปล, **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

[๗๓] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสนนา** (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๗.

[๗๔] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๘.

๕) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์ อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณ ปรากฏขึ้นได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง[๗๕]

๒. อายตนะ ๑๒[๗๖] ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ เป็นเครื่องสืบต่อให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ ได้แก่ รูปนาม

๑) อายตนะภายใน ๖

(๑) จักขวายตนะ

(๒) โสตายตนะ

(๓) ฆานายตนะ

(๔) ชิวหายตนะ

(๕) กายายตนะ

(๖) มนายตนะ

๒) อายตนะภายนอก ๖ คือ

(๑) รูปายตนะ

(๒) สัททายตนะ

(๓) คันธายตนะ

(๔) รสายตนะ

(๕) โผฏฐัพพายตนะ

(๖) ธัมมายตนะ

๓. ธาตุ ๑๘[๗๗] ธาตุ หมายถึง สภาพของรูปนามที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ปรากฏเองตามธรรมชาติเป็นปรมัตถ์ ไม่ชาสัตว์ ไม่ใช่ชีวะ ไม่มีการประกอบกิจอย่างอื่น ทำแต่หน้าที่ของตนเท่านั้น อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ มี ๑๘ ประการ คือ

๑. จักขุธาตุ = ธาตุ คือ จักขุปสาท

๒. รูปธาตุ = ธาตุ คือ รูปารมณ์

๓. จักขุวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือจั กขุวิญญาณ

๔. โสตธาตุ = ธาตุ คือ โสตปสาท

๕. สัททธาตุ = ธาตุ คือ สัททารมณ์

๖. โสตวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ โสตวิญญาณ

๗. ฆานธาตุ = ธาตุ คือ ฆานปสาท

๘. คันธธาตุ = ธาตุ คือ คันธารมณ์

๙. ฆานวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ ฆานวิญญาณ

๑๐. ชิวหาธาตุ = ธาตุ คือ ชิวหาปสาท

๑๑. รสธาตุ = ธาตุ คือ รสารมณ์

---

[๗๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

[๗๖] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๘๒.

[๗๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๘.

๑๒. ชิวหาวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาณ

๑๓. กายธาตุ = ธาตุ คือ กาย

๑๔. โผฏฐัพพธาตุ = ธาตุ คือ โผฏฐัพพารมณ์

๑๕. กายวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ กายวิญญาณ

๑๖. มโนธาตุ = ธาตุ คือ มโน

๑๗. ธรรมธาตุ = ธาตุ คือ ธรรมารมณ์

๑๘. มโนวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ มโนวิญญาณ

ข้อควรสังเกต (๑) ข้อ ๓, ๖, ๙, ๑๒, ๑๕ ได้แก่ ทวิปัญจวิญญาณจิต รวมเป็นจิต ๑๐, (๒) ข้อ ๑๖ มโนธาตุ ได้แก่ สัมปฏิจฉนะ ๒ กับปัญจทวาราวัชชนะ ๑ รวมเป็นจิต ๓, (๓) ข้อ ๑๘มโนวิญญาณธาตุ ได้แก่ จิตนอกเหนือจากนั้นอีก เป็นจิต ๗๖ รวมเป็นจิตทั้งสิ้น เป็นจิต ๘๙[๗๘] และยังสามารถแบ่งออกเป็น ๓ พวก คือ

๑. ธาตุรับ ได้แก่ ทวาร ๖ ที่มีอยู่กับรูปนาม

๒. ธาตุกระทบ ได้แก่ อารมณ์ ๖ ที่มีอยู่ทั่วไป

๓. ธาตุรู้ ได้แก่ จิต ๘๙ ก็เป็นธาตุ

๔. อินทรีย์ ๒๒[๗๙] หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน มีตาเป็นต้น ชื่อว่า จักขุนทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของตา และต่อไปก็เป็นโสตอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียงอย่างเดียว จะนำไปเปลี่ยนหน้าที่กับตาไม่ได้ ในอินทรีย์ ๒๒ นั้น ข้อ ๑ ถึง ๖ มีอรรถาธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวมาบ้างแล้ว อินทรีย์ที่เหลือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗. อิตถินทรีย์ ทรวดทรงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อาการหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในอวัยวะทั้งหลายมีเพศแห่งหญิง เป็นต้น[๘๐]

๘. ปุริสินทรีย์ ทรวดทรงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อาการชาย สภาพชายภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

๙. ชิวิตินทรีย์ อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้เป็นไป อาการที่สืบเนื่องกัน ความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยงชีวิต ทั้งชีวิตินทรีย์ที่เป็นรูปและไม่เป็นรูป เพราะทำชีวิตินทรีย์นั้นให้เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอนุบาลรักษาสหชาตธรรม

๑๐. สุขินทรีย์ ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สาราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการรู้สึกสบายทางกาย

---

[๗๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๖๖.

[๗๙] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๙๗.

[๘๐] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๖๓๒/๒๐๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๙., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๖.

๑๑. ทุกขินทรีย์ ความไม่สาราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สาราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความยินดีของเจตสิก

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจโตสัมผัส

๑๔. อุเปกขินทรีย์ ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจโตสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเป็นกลาง

๑๕. สัทธินทรีย์ ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธาสัทธินทรีย์ สัทธาพละ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งลักษณะแห่งการน้อมใจ

๑๖. วิริยินทรีย์ การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความขวนขวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ, เพราะทาความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเพียร

๑๗. สตินทรีย์ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการตั้งมั่น[๘๑]

๑๘. สมาธินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

๑๙. ปัญญินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิเพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งทัสนญาณ ชื่อว่า ปัญญา เพราะประกาศพระไตรลักษณ์[๘๒]

๒๐. อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระโยคีบุคคลปฏิบัติด้วยคิดว่าเราจักรู้พระนิพพานอันเป็นอมตบท อันยังไม่เคยรู้ในสังสารวัฏอันยาวนานหรือจักรู้จักธรรม ๔ เท่านั้น ดังนี้ และเพราะอรรถว่า อินทรีย์ อนัญญาตัญญัสสามีตินทรีย์นี้ เป็นชื่อของโสดาปัตติมรรคญาณ[๘๓]

---

[๘๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๘.

[๘๒] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

[๘๓] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๙.

๒๑. อัญญินทรีย์ เพราะเป็นอินทรีย์ที่รู้ทั่วถึง เพราะรู้สัจธรรม ๔ อันมรรคนั้นรู้แล้ว ไม่ก้าวล่วงขอบเขตอันปฐมมรรครู้แล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อัญญินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งญาณในฐานะทั้ง ๖ มีโสดาปัตติผลญาณ เป็นต้น

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระขีณาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ มีกิจในจตุสัจญาณเสร็จสิ้นแล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะสำเร็จความเป็นใหญ่ในระหว่างแห่งธรรมทั้งหลายอันพระขีณาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ผู้มีจิตในสัจจะ ๔ เสร็จสิ้นแล้ว แทงตลอดสัจจะ ๔ อัญญาตาวินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งอรหัตผลญาณ[๘๔]

๕. อริยสัจ ๔[๘๕] เป็นปรมัตถธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เองโดยชอบและพระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้ตามความเป็นจริง ที่เป็นจริง ที่ประเสริฐ ไม่วิปริต ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้นสงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ[๘๖]

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒[๘๗] ได้แก่ หลักธรรมว่าด้วยการกำเนิดของชีวิตในภพที่ ๓ เป็นธรรมชาติที่หาเบื้องต้นไม่ได้ เป็นสภาวธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ย่อมเกี่ยวพันกันแบบลูกโซ่ผลัดกันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้นามรูปเกิดขึ้นและวนเวียนอยู่เช่นนั้น ธรรมเหล่านั้น คือ อวิชชา สังขารวิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะเรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา[๘๘] ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในปฏิจจสมุปปบาทสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาท เป็นอย่างไร คือ

---

[๘๔] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐.

[๘๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๐๑.

[๘๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

[๘๗] อ้างแล้ว, หน้า ๘๓๙-๘๔๗.

[๘๘] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่าครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ
เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
เพราะภพดับ ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้[๘๙]

อารมณ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก มี ๖ ประเภท ได้แก่

๑. รูปารมณ์ แปลว่า รูปเป็นอารมณ์ รูปในความหมายนี้ ได้แก่ วัณณรูป คือ สีต่าง ๆเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกได้ทางทวารตา (ธรรมชาติใดย่อมแตกสลายไป ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า รูป รูปนั้น เมื่อถึงความแปรไปแห่งวรรณะ ย่อมประกาศความถึงหทัย)

๒. สัททารมณ์ หมายถึง เสียงเป็นอารมณ์ ได้แก่ สัททรูป เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางหู (ธรรมชาติใดย่อมเปล่งออก ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สัททะ – เสียง, อธิบายว่า ย่อมเปล่งเสียง)

---

[๘๙] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑-๓/๒-๖., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗-๖๑/๓๑-๓๕, ๕๗-๖๖., องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๒/๒๔๒-๒๔๓., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๗/๑๑๓., ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๔/๕๕-๕๖., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๓๕๓/๒๑๙-๓๐๕.

๓. คันธารมณ์ หมายถึง กลิ่นเป็นอารมณ์ ได้แก่ คันธรูป เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางจมูก (ธรรมชาติใดย่อมฟุ้งไป ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า คันธะ – กลิ่น, อธิบายว่า ย่อมประกาศซึ่งที่อยู่ของตน)

๔. รสารมณ์ หมายถึง รสเป็นอารมณ์ ได้แก่ รสรูป (คือ อมฺพิล รสเปรี้ยว, มธุร รสหวาน, โลณิก รสเค็ม, กฎุก รสเผ็ด, ติตฺต รสขม และกสาว รสฝาด รวมทั้งหมด ๖ รสเท่านี้) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางลิ้น (สัตว์ทั้งหลายย่อมยินดีซึ่งธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า รสะ – รส, อธิบายว่า ย่อมชอบใจ)

๕. โผฏฐัพพารมณ์ หมายถึง การสัมผัสถูกต้องกายเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูป, ปฐวี (ความแข็ง ความอ่อน), เตโช (ความร้อน ความเย็น), วาโย (ความหย่อน ความตึง) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางกาย (ธรรมชาติใดย่อมถูกต้อง ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า โผฏฐัพพะ – กระทบ)

๖. ธรรมารมณ์ หมายถึง สภาพธรรมที่รู้ได้เฉพาะมโนทวาร (ทางใจ) เป็นอารมณ์ ได้แก่ สภาวธรรม ๖ ประการ คือ จิต ๘๙, เจตสิก ๕๒, ปสาทรูป ๕, สุขุมรูป ๑๖, นิพพาน, และบัญญัติอัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก ทางใจ (ธรรมชาติใด ย่อมทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ธัมมะ – ธรรมารมณ์)

ในอารมณ์ ๖ นั้น จำแนกออกไปได้อีก ตามนัยอรรถกถาและอภิธัมมัตถสังคหะ[๙๐] คือ (๑) โดยกำลังอำนาจของอารมณ์ มี ๒ ประเภท, (๒) สงเคราะห์เข้าโดยกาล มี ๒ ประเภท, (๓) แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์แน่นอน มี ๔ ประเภท (๔) ตามนัยอรรถกถา มี ๑๒ ประเภท, (๕) แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์ไม่แน่นอน มี ๓ ประเภท, (๖) แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ มี ๔ ประเภท มีรายละเอียด ดังนี้

๑. อารมณ์ ๖ แบ่งโดยกำลังอำนาจของอารมณ์ มี ๒ ประเภท

๑.๑ สามัญอารมณ์ คือ อารมณ์ ๖ ชนิดที่เป็นธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไป ไม่มีกาลังแรงพอที่จะเหนี่ยวเอาจิตและเจตสิก ไปสู่อารมณ์นั้น ๆ ได้

๑.๒ อธิบดีอารมณ์ เป็นอารมณ์ชนิดพิเศษ มีกำลังแรงมากสามารถทำให้นามธรรม คือ จิตและเจตสิก เข้ายึดอารมณ์นั้น ๆ ไว้อย่างหนักหน่วง เรียกว่า อารัมมณาธิปติหรืออธิบดีอารมณ์ อารมณ์ที่เป็นอธิบดีได้นี้ ต้องเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา คือ อิฏฐารมณ์ ได้แก่ สภาวอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่ายินดีโดยธรรมชาติหรือโดยสภาวะที่เป็นที่น่ายินดีแก่บุคคลทั่วไป), ปริกัปปอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่ายินดีชอบใจเฉพาะบุคคลไม่ใช่ทั่วไปแก่สัตว์ทั้งหลาย)

๒. อารมณ์ ๖ แบ่งสงเคราะห์โดยกาล มี ๒ ประเภท คือ

๒.๑ เตกาลิกอารมณ์ คือ อารมณ์ ๖ ที่เกี่ยวด้วยกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตองค์ธรรม ได้แก่ จิต, เจตสิก, รูป (ที่เป็นอดีตอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, อนาคตอารมณ์ เช่น ได้เห็นแล้ว,กำลังเห็น, จะเห็น)

๒.๒ กาลวิมุตตอารมณ์ หมายถึง อารมณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยกาลทั้ง ๓ ได้แก่ นิพพาน และบัญญัติอารมณ์ เพราะธรรมทั้ง ๒ นี้เป็นอสังขตธรรม ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ คือ กรรม, จิต, อุตุ และอาหารจึงไม่มีการเกิด

---

[๙๐] พระอนุรุทธเถระ, **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๓**, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, หน้า ๖๔–๖๙.

๓. อารมณ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์แน่นอน ๔ ประเภท ได้แก่

๓.๑ จิต ๒๕ ดวง เกิดขึ้นรับรับอารมณ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม (กามอารมณ์) อย่างเดียว

๓.๒ จิต ๖ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณ์ ที่เป็นมหัคคตะ (มหัคคตอารมณ์) อย่างเดียว

๓.๓ จิต ๒๑ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณ์ ที่เป็นบัญญัติ (บัญญัติอารมณ์) อย่างเดียว

(จิตของผู้ได้รูปฌาน ๕ ซึ่งมีกสิณบัญญัติเป็นอารมณ์และอรูปฌาน ๒ คือ อากาสานัญจายตนและอากิญจัญญายตน)

๓.๔ จิต ๘ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณ์ ที่เป็นนิพพานอย่างเดียว

๔. อารมณ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์แน่นอน ๑๒ ประเภท ตามนัยอรรถกถา[๙๑] ได้แก่

๔.๑ กามอารมณ์ = กามจิต ๕๔ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘

๔.๒ มหัคคตอารมณ์ = มหัคคตจิต ๒๗ เจตสิก ๓๕

๔.๓ นิพพานอารมณ์ = นิพพาน

๔.๔ นามอารมณ์ = จิต เจตสิก นิพพาน

๔.๕ รูปอารมณ์ = รูป ๒๘

๔.๖ ปัจจุบันอารมณ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๗ อดีตอารมณ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๘ กาลวิมุตติอารมณ์ = นิพพาน บัญญัติ

๔.๙ บัญญัติอารมณ์ = อัตถบัญญัติ สัททบัญญัติ

๔.๑๐ ปรมัตถอารมณ์ = จิต เจตสิก รูป นิพพาน

๔.๑๑ อัชฌัตตอารมณ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๑๒ พหิทธอารมณ์ = จิต เจตสิก รูป นิพพาน บัญญัติ ที่ประกอบ ด้วยอานาจปัจจัย ๗ ปัจจัย (สหชาตะ, อัญญมัญญะ, นิสสยะ, อาหาระ, สัมปยุตตะ, อัตถิ, อวิคตะ) ที่เหลือเว้นวิปากปัจจัย, เป็นปัจจัยแก่เวทนาที่ประกอบกับชวนะเป็นลำดับไป คือ ชวนะดวงที่ ๒ ด้วยอำนาจปัจจัย ๕ ปัจจัย (อนันตระ, สมนันตระ, อนันตรูปนิสสยะ, นัตถิ, วิคตะ) เหล่านั้นเหมือนกัน, เป็นปัจจัยแก่ชวนะที่เหลือ คือ ชวนะดวงที่ ๓ – ๗ ด้วยอานาจอุปนิสัยปัจจัยเท่านั้น

๕. อารมณ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์ไม่แน่นอน ๓ ประเภท

๕.๑ จิต ๒๐ ดวง เกิดขึ้นรับอารมณ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม, มหัคคตธรรม, และบัญญัติธรรม (เว้นโลกุตตรธรรม ๙)

๕.๒ จิต ๕ ดวง เกิดขึ้นได้ในอารมณ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม, มหัคคตธรรม, บัญญัติธรรม, และโลกุตตรธรรม (เว้นอรหัตตมรรค อรหัตตผล)

๕.๖ จิต ๖ ดวง เกิดขึ้นได้ในอารมณ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม, มหัคคตธรรม, บัญญัติธรรม, และโลกุตตรธรรมทั้งหมด

๖. อารมณ์ ๖ แบ่งโดยประเภทใหญ่ ๆ มี ๔ ประเภท

๖.๑ กามอารมณ์ (อารมณ์ ๖) องค์ธรรม ได้แก่ กามจิต ๕๔, เจตสิก ๕๒, รูป ๒๘

๖.๒ มหัคคตอารมณ์ (ธรรมารมณ์) องค์ธรรม ได้แก่ มหัคคตจิต ๒๗ เจตสิก ๓๕

---

[๙๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๑๕–๑๑๙.

๖.๓ บัญญัติอารมณ์ (ธรรมารมณ์) องค์ธรรม ได้แก่ บัญญัติธรรม ๒ ประการ คือ อัตถบัญญัติและสัททบัญญัติ

๖.๔ โลกุตตรอารมณ์ (ธรรมารมณ์) องค์ธรรม ได้แก่ มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔ เจตสิก ๓๖ และนิพพาน[๙๒]

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๑๕ จังหวะ[๙๓] มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ

๑. การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแล ให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ ได้แก่

๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน

๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ

๒. การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติกา ระเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว[๙๔]

การสอบอารมณ์ คือ วิธีการหนึ่งที่ครูสอนกรรมฐานจะเรียกผู้เรียนปฏิบัติกรรมฐานไปได้ระยะหนึ่งแล้วมาประชุม ซักถามถึงวิธีกำหนด พิจารณาอารมณ์ และให้เล่าประสบการณ์ ความรู้สึกในขณะปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจ มีร่างรอยวิธีการสอบอารมณ์ของพระพุทธองค์และสาวก ดังปรากฏหลักฐาน เช่น ในพระวินัยปิฎก และสังยุตตนิกาย ที่กล่าวถึงพระพุทธองค์ตรัสเวยยากรณะ[๙๕] ในปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงธรรมจนธรรมจักษุเกิดแก่ท่านโกญฑัญญะ แล้วทรงเปล่งอุทานพยากรณ์การบรรลุโสดาบันว่า

อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโญ แปลว่า โกณฑัญญะได้ได้รู้แล้วหนอ[๙๖]

---

[๙๒] พระอนุรุทธเถระ, **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๓**, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, หน้า ๖๘–๖๙.

[๙๓] พระมหาสิงห์หน สิรินฺธโร, “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.

[๙๔] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

[๙๕] พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

[๙๖] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๗.

การส่งอารมณ์หรือการสอบอารมณ์ มีความหมายเป็น การให้การปรึกษา การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง (พระวิปัสสนาจารย์) เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ และการสอบอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการแต่งตั้งจากคณะกรรมการและพระสงฆ์ว่า มีคุณสมบัติที่จะทำหน้าที่สอบอารมณ์ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผลเพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๙๗]

สรุป อารมณ์กัมมัฏฐานนั้นเป็นส่วนที่สำคัญมากที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จัก ทั้งอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เครื่องยึดหน่วงของจิตสิ่งที่จิตไปยึดหน่วง หรือยึดเป็นหลักหรือสิ่งที่ที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ และการสอบอารมณ์ คือ วิธีการหนึ่งที่ครูสอนกรรมฐานจะเรียกผู้เรียนปฏิบัติกรรมฐานไปได้ระยะหนึ่งแล้วมาประชุม ซักถามถึงวิธีกำหนด พิจารณาอารมณ์

๒.๓ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐาน เป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจวุ่นวายใจ เป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน

๒.๓.๑ คำสอนเกี่ยวสติ

คำว่า สติ หมายถึง ความตามระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืมสติ[๙๘] ที่ชื่อว่าสติเพราะอรรถว่าเป็นเหตุให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นภาวะที่ระลึกเอง หรือเป็นเพียงความระลึก[๙๙] ในขุทกกนิกายมหานิเทศ มีข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติ ดังต่อไปนี้

คำว่า มีสติ อธิบายว่า มีสติ ด้วยเหตุ ๔ อย่าง[๑๐๐] คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณากายในกาย

๒. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

๓. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต

๔. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า สติ คือ ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ คือ สตินทรีย์ (สติที่เป็นใหญ่) สติพละ (สติที่เป็นกำลัง) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สติสัมโพชฌงค์ (สติที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ธรรม) เอกายนมรรค (สติที่เป็นทาง

---

[๙๗] พระสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการส่งและสอบอารมณ์**, (ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๕๒), ๑๑๑-๑๑๓.

[๙๘] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

[๙๙] คณาจารย์ของมูลนิธิภูมิพโลภิกฺขุ, **สัททนีติปกรณ์ ธาตุมาลา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิพโลภิกฺขุ, ๒๕๕๙), หน้า ๓๕.

[๑๐๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๒.

เอก) นี้แหละเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมแล้ว ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อม เพียบพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ[๑๐๑]

สติมี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และมิจฉาสติ

ในเรื่องนั้น พระพุทธองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่นไม่ใช่สติแท้ แต่เป็นอกุศลจิตตุปบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ

สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม จึงเหมือนมหาอำมาตย์ผู้ทำกิจทั้งปวงของพระราชาให้สำเร็จ[๑๐๒]

สตินับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึกรู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึก ควบคุม ดูแล กริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็นทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท เผลอเรอที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียสติ จะทำให้ กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมทั้งหลายจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งามเกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้วอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริยตามมา ด้วยเหตุดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงความสำคัญของสติ แก่พระภิกษุหมู่ใหญ่ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน ณ กรุงเวสาลี รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะ นี้เป็นคาพร่าสอนของเราสาหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล[๑๐๓]

สตินับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะช่วยให้ระลึกรู้ในขณะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าขาดสติเสียแล้วก็จะก่อให้เกิดความหลงลืมในการกระทำกิจกรรมนั้น เรียกว่าลืมสติ จึงเป็นเหตุก่อให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น ดังที่ปรากฏในธรรมบทเรื่องโฆสกเทพบุตร[๑๐๔] ที่หลงลืมสติมักบริโภคกามคุณ ไม่บริโภคอาหาร จึงมีกายอันเหนื่อยอ่อน ได้ทำกาละลง การทำกาละอย่างนี้ชื่อว่า ย่อมเคลื่อนด้วยการสิ้นอาหาร เพราะเทพบุตรทั้งหลาย ย่อมเคลื่อนจากเทวโลก ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ด้วยความสิ้นอายุ ๒) ด้วยความสิ้นบุญ ๓) ด้วยความสิ้นอาหาร และ ๔) ด้วยความโกรธ จะเห็นได้ว่าการที่โฆสกเทพบุตร ได้หลงลืมสติไม่บริโภคอาหาร จึงทำกาละลง ดังได้กล่าวมาแล้ว ว่าการขาดสติหรือหลงลืมสติเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายนานาประการ ตรงกัน

---

[๑๐๑] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

[๑๐๒] พระญาณธชะ รจนา พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, **ปรมัตถทีปนี,** (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวัน, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๐.

[๑๐๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

[๑๐๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๖๐.

ข้ามถ้ามีสติระลึกรู้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดคุณนานาประการเช่นเดียวกัน สติจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อทุก ๆ กิจกรรม ทั้งทางโลกและทางธรรม

สติปัฏฐานมีลักษณะการทำงาน หรือหน้าที่ตามสภาพกำลังของสติได้ ๔ อย่าง[๑๐๕] คือ

๑. สติที่มีกำลังหน้าที่ "กั้น" ความชั่ว กั้นอกุศล (สมถะ)

๒. สติที่มีกำลังหน้าที่ "เจริญ" ความดี พัฒนากุศล

๓. สติที่มีกำลังหน้าที่ "ฆ่า" ความชั่ว ปหานอกุศล (วิปัสสนา)

๔. สติที่มีกำลังหน้าที่ "รักษา" ความดี รักษากุศล

หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรานี้มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้น[๑๐๖] คือ

๑. ร่างกายและพฤติกรรมของร่างกาย

๒. เวทนาหรือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ

๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ

๔. ความคิดนึกไตร่ตรอง

สรุป กรรมฐาน เป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุด ถ้าขาดสติเสียแล้วก็จะก่อให้เกิดความหลงลืมในการกระทำกิจกรรมนั้น เรียกว่าลืมสติจึงเป็นเหตุก่อให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น

๒.๓.๒ แนวคำสอนเกี่ยวกับสมาธิ

คำว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย[๑๐๗] ความตั้งมั่น ดังข้อความว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง"[๑๐๘] ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์โดยไม่ขุ่นมัว ไม่หวั่นไหว คือ การตั้งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีความกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส มีความไม่หวั่นไหวเป็นเครื่องปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน สมาธิชื่อว่าตั้งมั่นเพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โดยความไม่ขุ่นมัวไม่หวั่นไหว สมาธิชื่อว่าดำรงมั่นเพราะรวบรวมสัมปยุตตธรรมไว้ในอารมณ์ตั้งอยู่[๑๐๙] คำอธิบายเกี่ยวกับสมาธิ นทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิดังนี้ "สมาธินทรีย์เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งสมาธิ สมาธิพละ เพราะไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ สัมมาสมาธิเพราะสมาธิแน่นอนคือสมาธินำสัตว์ออกจากภพ"[๑๑๐]

---

[๑๐๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๒๔.

[๑๐๖] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๗๓.

[๑๐๗] อภิ.สํ. (ไทย) ๓๔/๙๔/๔๔.

[๑๐๘] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

[๑๐๙] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๐๓.

[๑๑๐] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๖/๕๐๔.

สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ให้ก้าวไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้านในมรรค สมาธิในการทำความดี ไม่ใช่หมายความว่าจะต้องมานั่งแล้วใจแน่วนิ่งอยู่เฉย ๆ อย่างนั้น เป็นการฝึกสมถะเอาแค่ให้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วสงบไปในสิ่งที่ทำสมาธินี้เป็นสมาธิที่มีพลวัต ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น สมาธิแบบนี้เราก็ต้องการมาก[๑๑๑]

บริขารแห่งสมาธิ ๗ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)

๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)

๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)

๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อมเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะบ้าง เรียกว่า อริยสัมมาทิฏฐิบริขารบ้าง[๑๑๒]

ในสมาธิมูลกสมาปัตติสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสจำแนกบุคคลผู้ได้ฌาน ๔ จำพวก คือ

๑. บุคคลได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ

๒. บุคคลผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ

๓. บุคคลได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิแต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ

๔. บุคคลผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิและฉลาดในการเข้าสมาธิ[๑๑๓]

สมาธิ ๑๐ อย่าง[๑๑๔] ได้แก่

๑. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอุทธุมาตกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่พองขึ้น)

๒. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวินีลกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีสีเขียว)

---

[๑๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป .อ. ปยุตฺโต), **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕.

[๑๑๒] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๖๘.

[๑๑๓] สำ.ขนฺธ. (ไทย) ๑๗/๖๖๒/๓๘๕.

[๑๑๔] ขุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๘.

๓. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิปุพพกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม)

๔. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิจฉัททกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่ขาดจากกัน)

๕. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิกขายตกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่ถูกสัตว์กัด)

๖. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิกขิตตสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่กระจัดกระจาย)

๗. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งหตวิกขิตตกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่ถูกสับเป็นท่อน)

๘. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งโลหิตกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีโลหิต)

๙. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งปุวกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีหนอน)

๑๐. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอัฏฐิกสัญญา (ความหมายซากศพที่มีแต่กระดูก)

การนั่งสมาธิ มีด้วยกัน ๓ ระดับ[๑๑๕] คือ

๑. ขณิกสมาธิ คือ สมาธิที่มีความตั้งมั่นหรือความสงบเพียงเล็กน้อย เป็นขณะ ๆ อุปจารสมาธิ สมาธิที่มีความตั้งมั่นลงไปมาก สงบลงไปมาก เรียกว่า เฉียด ๆ ฌานโดยสภาวะของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกมีความสงบ ระงับไปมาก แต่ก็ยังรับรู้อยู่ ยังได้ยินเสียงอยู่แต่ไม่หวั่นไหว ไม่รำคาญเสียง

๒. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่จิตมีความแนบแน่นในอารมณ์เดียว ในความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามันดับ มันเงียบไปเลย คือไม่มีการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจก็ไม่หวั่นไหวในอารมณ์อื่น คือ ใจจะแนบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวที่เป็นนิมิต ที่เป็นบัญญัติอารมณ์เรียกว่าได้ฌาน

๓. อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิทเป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่างๆ ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง สมาธิภาวนามี ๔ ประการ อยู่ใน สมาธิภาวนาสูตร ว่าด้วยสมาธิภาวนา[๑๑๖] คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

---

[๑๑๕] พระครูเกษมธรรมทัต (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี), **บันไดสู่นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘.

[๑๑๖] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

คุณค่าของการฝึกสมาธิ[๑๑๗] ได้แก่

๑. ได้ผลดีเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้คะแนนสูงขึ้นเพราะมีจิตใจสงบ

๒. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

๔. แก่ร่างกายทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก ผิดพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

๗. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างใจเย็น

๘. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจลงได้ หรือทำให้เบาบางลง ความเครียดจึงลดลง

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงจะได้รับความสุขอันละเอียดอ่อนอันเกิดจากความสงบและสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

๑๐. เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนา

สรุป สมาธิชื่อว่าตั้งมั่นเพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โดยความไม่ขุ่นมัวไม่หวั่นไหว สมาธิชื่อว่าดำรงมั่นเพราะรวบรวมสัมปยุตตธรรม สมาธินทรีย์เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งสมาธิ สมาธิพละ เพราะไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ สัมมาสมาธิเพราะสมาธิแน่นอนคือสมาธินำสัตว์ออกจากภพ สมาธิในการทำความดี ไม่ใช่หมายความว่าจะต้องมานั่งแล้วใจแน่วนิ่งอยู่เฉย ๆ อย่างนั้น เป็นการฝึกสมถะเอาแค่ให้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว

๒.๓.๓ หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักอิทธิบาท ๔ เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นาไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทาให้ ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป “ภิกษุทั้งหลาย เราได้มีความคิดอย่างนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญ อิทธิบาทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ ว่าฉันทะของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก และเธอมีความสำคัญในเบื้องหลังและเบื้องหน้าอยู่ว่า เบื้องหน้าฉันใด เบื้องหลังก็ฉันนั้น เบื้องหลังฉันใด เบื้องหน้าก็ฉัน นั้น เบื้องล่างฉันใด เบื้องบนก็ฉันนั้น เบื้องบนฉันใด เบื้องล่างก็ฉันนั้น กลางวันฉันใด กลางคืนก็ฉันนั้น กลางคืนฉันใด กลางวันก็ฉันนั้น เธอมีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรม จิตใจให้สว่างอยู่”[๑๑๘]

๒. วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ท้อถอย เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขารดังนี้ว่าวิริยะของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไปไม่หดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่า

---

[๑๑๗] พระมหาประเชิญ ปญฺญาวุโธ (ศรีเหรา), ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน**, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘-๕๙.

[๑๑๘] ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๑.

เบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่า เบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้าเบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวันกลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัด ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่[๑๑๙]

๓. จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขารดังนี้ว่าจิตของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอกและมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้าเบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวันกลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัด ไม่มีเครื่องร้อยรัดอบรมจิตให้สว่างอยู่[๑๒๐]

๔. วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาใคร่ครวญตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขารดังนี้ว่าวิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไปไม่หดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้าเบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวันกลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัด ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่[๑๒๑]

หลักโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ โพชฌงค์ ๗[๑๒๒] ได้แก่

๑. สติ ความได้ มีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๒. ธัมมวิจยะ ความเฟ้นธรรม วิจัยเลือกสรร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๓. วิริยะ ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกสรรใคร่-ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๔. ปีติ ความอิ่มใจ อันปราศจากอามิส ไม่มีวิตกวิจารหรือมีวิตกวิจารเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความสงบระงับอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ใน อารมณ์ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตาม ความเป็นจริงวางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

---

[๑๑๙] ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๑.

[๑๒๐] ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๒.

[๑๒๑] ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๒.

[๑๒๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๑๙๘.

หลักพละ ๕คือ ธรรมอันเป็นกำลัง[๑๒๓] ได้แก่

๑. สัทธาพละ หมายถึง กำลัง คือ ความเชื่อ, สัทธาเจตสิก

๒. วิริยะพละ หมายถึง กำลัง คือ ความเพียร, วิริยเจตสิก

๓. สติพละ หมายถึง กำลัง คือ ความระลึกได้, สติเจตสิก

๔. สมาธิพละ หมายถึง กำลัง คือ ความตั้งจิตมั่น,เอกัคคตาเจตสิก

๕. ปัญญาพละ หมายถึง กำลัง คือ ความรู้ทั่วชัด, ปัญญาเจตสิก พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง[๑๒๔]

หลักสัมมัปปธาน ๔[๑๒๕] ความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่, วิริยเจตสิก ได้แก่

๑. สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน หมายถึง เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน หมายถึง เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทากุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น

๔. อนุรักขนาปธาน หมายถึง เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์[๑๒๖]

หลักมรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฏฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า “อริยอัฏฐังคิกมรรค” แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ องค์ ๘ ของมรรค (มัคคังคะ)[๑๒๗] ได้แก่

๑. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจจ์ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์ หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท, ปัญญาเจตสิก

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป์ อพยาบาทสังกัปป์ อวิหิงสาสังกัปป์

๓. สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔, สัมมาวาจาเจตสิก

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓, สัมมากัมมันตเจตสิก

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ เว้นมิจฉาชีพ, สัมมาอาชีวเจตสิก

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ ได้แก่ ปธานหรือสัมมัปปธาน ๔, วิริยเจตสิก

๗. สัมมาสติ หมายถึง ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔, สติเจตสิก

๘. สัมมาสมาธิ หมายถึง ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔, เอกัคคตาเจตสิก

---

[๑๒๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๓–๑๔/๑๗.

[๑๒๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๖๙.

[๑๒๕] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

[๑๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๒๑.

[๑๒๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นอริยสัจจ์ ข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยค[๑๒๘]

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากหลายประการ[๑๒๙] ดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อแต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือ ไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอารัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อยิ่ง จองหอง

๘. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฏฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวัฏฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสำนักปฏิบัติธรรม มีมากมายหลายแห่งทั่วประเทศ แต่สถานที่ ๆ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ต้องมีคุณสมบัติตรงตามหลักสัปปายะ ๗ ประการ

---

[๑๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๑๕.

[๑๒๙] ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๐๕.

สัปปายะ คือ สิ่งที่สบาย, สภาพเอื้อ, สิ่งที่เกื้อกูล, สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต, สิ่งที่เหมาะกัน อันเกื้อหนุน ในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ ประการ[๑๓๐] ได้แก่

๑. บางแห่งเรียกว่า เสนาสนสัปปายะ (ที่อยู่อันเหมาะ ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ) อาวาสสัปปายะ

๒. โคจรสัปปายะ (แหล่งอาหารอำนวย ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป)

๓. บางแห่งเรียกว่า ธัมมัสสวนสัปปายะ (ปัญญาแต่พอประมาณ ข่าสารและสื่อสารที่เอื้อและพูด การพูดคุยที่เหมาะกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ภัสสสัปปายะ

๔. ปุคคลสัปปายะ (ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ บุคคลที่ถูกกันเหมาะกัน เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม)

๕. บางแห่งเรียกว่า อาหารสัปปายะ (อาหารที่เหมาะกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันไม่ยาก) โภชนสัปปายะ

๖. อุตุสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะ ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะกัน เช่น บางคนถูกกับจงกรม บางคนถูกกับนั่งตลอด จนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล)

บุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นอันเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการ หรือปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนั้น ก็เป็นอันเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการเช่นกัน เพราะในเวลา (มรรค) ญาณทั้ง ๔ เหล่านี้ (แต่ละญาณ) เกิดขึ้น โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เหล่านี้ ได้มี (พร้อมกัน) ในจิตดวงเดียวกันส่วนในขณะผลจิตได้โพธิปักขิยธรรมที่เหลือ ๓๓ เว้นสัมมัปปธาน ๔ และในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งหลายเหล่านี้ที่ได้ในจิตดวงเดียวกัน ดังกล่าวนี้ สติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั่นแหละท่านเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ด้วยทำให้สำเร็จกิจในการละความหมายรู้ มีความหมายรู้ว่างามเป็นต้นในอารมณ์ทั้งหลาย มีกาย เป็นต้น วิริยะอย่างเดียวนั่นแหละ ท่านเรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ ด้วยการทำให้สำเร็จกิจ มีการมิให้เกิดขึ้นแห่งอกุศลทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น[๑๓๑]

ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีประโยชน์ ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้

๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก

๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

---

[๑๓๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕๒.

[๑๓๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๔๔.

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้ดื่มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือ ลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน[๑๓๒]

สรุป หลักอิทธิบาท ๔ เป็นฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ได้แก่ ๑. ฉันทะ ๒. วิริยะ ๓. จิตตะ ๔. วิมังสา บุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นอันเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการ หรือปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนั้น ก็เป็นอันเจริญโพธิปักขิยธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการเช่นกัน

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ. และคณะ[๑๓๓] ได้วิจัยเรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสาหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ผลการวิจัยพบว่า ๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย หัวข้อหรือเนื้อหาที่สอน และวิธีการหรือลีลาการสอน ๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอนเทคนิควิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล ๓) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยมี ๖ ขั้นตอน คือ (๑) กระบวนทัศน์ของการสอน (๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียน (๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม (๔) การดำเนินการสอน (๕) การวัดและประเมินผล และ (๖) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ และคณะ[๑๓๔] ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า ๑) สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดหนองคาย ทั้ง ๓ สำนัก มีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กำหนดอาการพอง – ยุบ จากสำนักท่านมหาสีสยาดอ และมีแนวปฏิบัติในรูปแบบเดียวกัน เช่น สำนักวัดโพธิ์ชัยพฤกษ์ สอนปฏิบัติโดยใช้สื่อประกอบในการปฏิบัติผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ สำนักวัดพระธาตุบังพวน สอนปฏิบัติโดยการอบรมให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนสำนักวัดเนินพระเนาว์ สอนการพิจารณาแยกองค์ขันธ์และปฏิบัติ ยุบหนอ พองหนอ ๒) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนา

---

[๑๓๒] ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

[๑๓๓] พระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ., “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ช่วงวัย”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๐๑-๑๑๔.

[๑๓๔] พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย”, **วารสารปัญญาปณิธาน**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖) : ๑๕-๒๘.

กรรมฐานในจังหวัดหนองคาย ทุกสำนักใช้กระบวนการสื่อสารแบบครบวงจร โดยเริ่มจากการให้ความรู้ในกิจกรรมของวัด ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ การติดต่อประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมกิจกรรมด้านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สื่อในการฝึกปฏิบัติมีทุกรูปแบบ ทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม และระบบออนไลน์ โดยผ่านเพจของสำนักปฏิบัติธรรม ๓) ในด้านนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย นอกจากทุกสำนักจะใช้หลักทฤษฎีการสื่อสาร ระหว่างผู้สอนกับผู้ปฏิบัติโดยตรงแล้ว สำนักปฏิบัติธรรมยังใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายในช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ และสร้างเครือข่ายในการประสานกับพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสำนัก เมื่อมีกิจกรรมด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายในจังหวัดหนองคาย

พระบุญจันทร์ คุตฺตจิตฺโต[๑๓๕] ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม) ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเอกที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งของสติในการระลึกถึงหนทางในการฝึกฝน ปฏิบัติเพื่อกำจัดอุปทวะกิเลสให้สิ้นไป คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีอานิสงส์มีพลังในการเจริญสมาธิทำให้เกิดความสุขระดับโลกียสุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน ๒) รูปแบบการสอนกรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดหลักตามพระไตรปิฎก คือ โพธิปักขิยธรรมให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะคอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิต ด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานทานให้ผู้เข้าปฏิบัติได้เพ่งพิจารณาไปที่ท้องแล้วกล่าวตามการหายใจเข้า ออก คือ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอนกรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย ๓) มีคุณค่าด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน คุณค่า ด้านบุคลิกลักษณะ และคุณค่าด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี นับได้ว่าคุณค่าทุกด้านของท่านมีคุณค่าอย่างยิ่ง ท่านจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและมีผู้ศรัทธาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่วทุกประเทศในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีคุณค่า และประโยชน์มากมายเท่าที่รู้จากประสบการณ์ของหลวงพ่อและจากการสอบอารมณ์ของผู้ที่มาปฏิบัติกรรมฐาน พอสรุปได้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ระลึกชาติได้ ๒) เห็นกฎแห่งกรรม และ ๓) เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตได้

---

[๑๓๕] พระบุญจันทร์ คุตฺตจิตฺโต, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม)”, **วารสารปรัชญาปริทรรศน์**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๒๔-๓๖.

พระปลัดสมภาร สมภาโร และคณะ[๑๓๖] ได้วิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ๑) วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาจิตสู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุ มรรค ผลนิพพาน การกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการพัฒนาสติให้ต่อเนื่องนำไปสู่ความสงบและความตั้งมั่นของจิต (สมาธิ) ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ เกิดปัญญาที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า รูป-นามมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นและดับไป ๆ เป็นอนิจจัง, ทุกขัง (เป็นทุกข์), อนัตตา (ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้) ความรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติฯ ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ เกิดการปล่อยวาง (อุเบกขา) ในรูป-นาม คลายความยึดมั่น ถือมั่น มีปิติ ทำให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ ๒) ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่าง ๗ คืน ๘ วัน พบว่า จำนวนผู้ที่มีค่าคะแนนผิดปกติของภาวะสุขภาพจิตสูงจากความเครียดภายหลังการปฏิบัติฯ ลดลงอย่างชัดเจน ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตจากความเครียด ๓ อาการ (ประเมินก่อนเข้าปฏิบัติธรรม) คือ อาการทางกายเนื่องจากความผิดปกติทางจิต อาการซึมเศร้า และอาการวิตกกังวลสูงถึงขั้นมีปัญหาสุขภาพจิต (แต่ยังไม่เป็นโรคจิตเวช) ภายหลังการปฏิบัติฯ มีค่าคะแนนภาวะสุขภาพจิตลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

พระเจริญ วฑฺฒโน[๑๓๗] ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณา ผลการวิจัยพบว่า ๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณาเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย ๑) เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ๒) ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ ๓) สอบอารมณ์กรรมฐาน ๒. ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณาโดยรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ ๔.๔๕ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ ๓. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณาใช้หลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วย (๑) หลักสติปัฏฐาน ๔ (๒) หลักธรรมแห่งการตรัสรู้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และ (๓) หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

---

[๑๓๖] พระปลัดสมภาร สมภาโณ และคณะ, “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๔) : ๒๒๖๐-๒๒๗๑.

[๑๓๗] พระเจริญ วฑฺฒโน, “ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณา”, **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๓๖๗-๓๘๐.

พระบุญทรง ปุญฺญธโร และคณะ[๑๓๘] ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ๑) จริตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคจริต โทส จริต โมหจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง ๒) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริม สร้างพุทธปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ โดยพัฒนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุภสัญญา (๒) การพิจารณาความสุข ความ ทุกข์ และอาการเฉย ๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (๓) การพิจารณาจิตที่รับรูอารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา (๔) การพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา ๓) หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่ แกนนำชาวพุทธได้

พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร[๑๓๙] ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนา ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี มีหลักการและวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะของสภาวธรรมทาง กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง มีรูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ เริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้น ในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์ ในการพัฒนาสติและปัญญาสามารถเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ พบว่าด้านสถานที่อันมีความเป็นสัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติได้ให้คำแนะนำอบรม เป็นปัจจัยองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔

---

[๑๓๘] พระบุญทรง ปุญฺญธโร และคณะ, “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๖-๑๓๙.

[๑๓๙] พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร, “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช”, **วารสาร มมร วิชาการล้านนา**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) : ๙-๑๗.

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา และคณะ[๑๔๐] ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี ๓ ขั้น ตอน ๑) ขั้นตอนการฝึก ๒) ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน ๓) ขั้นตอนการทวนญาณ ส่วนปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติโยคีส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการกำหนดอาการพอง อาการยุบ ตลอดถึงการเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณ ประการสำคัญความอดทน ความเพียร และการกำหนดอย่างต่อเนื่องในอาการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันขณะได้ จึงส่งผลให้สภาวญาณ ไม่เกิดขึ้นและไม่สามารถสัมผัสอารมณ์กรรมฐานที่ละเอียดอ่อนได้ นำไปสู่ความท้อแท้ โยคีบางคนยังติดอยู่กับวิธีปฏิบัติเดิมที่ตนเคยปฏิบัติมา การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าและเห็นผลช้า ส่วนแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ด้านหลักสูตรที่ใช้เป็นคู่มือ สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมนั้นเป็นหลักสูตรมาตรฐานแต่ โยคีส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาคู่มือมาก่อน ไม่เข้าใจแน่ชัดในหลักการปฏิบัติ การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณเพื่อให้การปฏิบัติได้ผลเร็วและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิผลต่อไป

ธนาคม บรรเทากุล[๑๔๑] ได้วิจัยเรื่อง การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนาธุระเริ่มเข้าสู่ประเทศไทยโดยการเผยแผ่ของพระโสณะ และพระอุตตรเถระ โดยพระอรหันต์ผู้ได้รับอุปถัมภ์จากพระเจ้าอโศกมหาราช ตามโครงการส่งพระอรหันต์ออกไปเผยแพร่พระพุทธศาสนา จำนวน ๙ สาย และหลังการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายวิปัสสนาวงศ์อรหันต์นี้ ได้ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาโดยยึดตามพระไตรปิฎกในมหาสติปัฏฐานสูตร การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ทำให้การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานกรรมของวัดมหาธาตุฯ มีความเจริญมั่นคงและสามารถผลิตพระวิปัสสนาจารย์พร้อมทั้งเปิดสำนักปฏิบัติวิปัสสกรรมฐานขึ้นทั่วประเทศในเวลาอันรวดเร็ว จึงได้ยกฐานะเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ตรงตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช รัชกาลที่ ๕ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้ เพื่อให้พระสงฆ์ได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง โดยเฉพาะได้นำหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นข้อบังคับของมหาวิทยาลัยโดยให้ผู้มาศึกษาจะต้องปฏิบัติกรรมฐานปีละ ๑ ครั้ง ตามที่ได้กำหนดไว้ จึงเป็นที่มาของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐาน มาจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และฝึกอบรมแก่พระธรรมทูตเพื่อไปสอนวิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศจนถึงปัจจุบัน

---

[๑๔๐] แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา และคณะ, “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๔๑๕-๔๒๘.

[๑๔๑] ธนาคม บรรเทากุล, “การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)”, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**, ปีที่ ๗ ฉบับเพิ่มเติม : S๓๕๑- S๓๖๑.

ณอภัย พวงมะลิ และคณะ[๑๔๒] ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ผลการวิจัยพบว่า ๑. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ เตือนให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรคผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตได้ ๓ ลักษณะคือ ๑) หลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) หลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะอยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ ๓) คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ

๒. ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจยอมรับความจริงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้นยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ

๓. แนวปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

บุญส่ง สินธุ์นอก และคณะ[๑๔๓] ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าซำปักแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว ผลการวิจัยพบว่า ๑) หลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือ หลักมหาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบการสอนเพื่อให้บุคคลเกิดปัญญาพิจารณาตามที่ทรงแสดงจนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานพ้นจากทุกข์ในที่สุด ๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าซำปักแฮด นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักมีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน โดยเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถทั้งหลายให้เห็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ ๓) ผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าซำปักแฮด นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว ผู้เข้าปฏิบัติมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่สามารถ

---

[๑๔๒] ณอภัย พวงมะลิ และคณะ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่”, **วารสารวิชาการ Veridian E – Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘) : ๑๕๘๘-๑๖๐๔.

[๑๔๓] บุญส่ง สินธุ์นอก และคณะ, “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าซำปักแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว”, **วารสารวิชาการแห่งอนาคต**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔) : ๙-๒๒.

เข้าใจหลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและดาเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข

อัญชลี จตุรานน[๑๔๔] ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม มีประโยชน์คือร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี ผลการประเมินของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา

จินดา เฮงสมบูรณ์[๑๔๕] ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลาตามความเป็นจริง หลักธรรมที่ใช้ปฏิบัติต่อเวทนาทรงเน้นเรื่องสติ สัมปชัญญะ วิริยะ ขันติ สมาธิ และการระลึกถึงธรรม ได้แก่ โพชฌงค์ ไตรลักษณ์ โยนิโสมนสิการ อนุสสติ ๑๐ และสัญญา ๑๐ ประการ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนักต่างเน้นการกำหนดรู้เวทนาตามความเป็นจริง มีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันคือ ศูนย์ฯ นานาชาติเน้นให้อดทนดูเวทนาโดยพยายามไม่เปลี่ยนอิริยาบถมากที่สุดเพื่อเห็นธรรมชาติของเวทนาได้เร็วขึ้น สำนักโกเอ็นก้าให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเฉพาะชั่วโมงอธิษฐาน สำนักอาจารย์แนบเน้นกำหนดรู้ว่าจำต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเกิดทุกข์เพื่อให้รู้ว่ารูปเป็นทุกข์จะได้เกิดปัญญา สำนักพุทธทาสและสำนักหลวงพ่อเทียนอนุญาตให้เปลี่ยนอิริยาบถได้เมื่อทนไม่ไหวโดยทำความรู้สึกตัวเสมอ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ๑. มีศรัทธา ๒. รู้ให้ทัน ๓. หมั่นบำเพ็ญ ๔. เห็นไตรลักษณ์ ๕. จักวางได้ ส่วนการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน ได้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. คบกัลยาณมิตร ๒. จิตเมตตา ๓. ปรารถนาน้อย ๔. คอยระวังจิต ๕. คิดด้านบวก และแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เตรียมใจรับ ๒. รู้ทันแท้ ๓. เพียรแก้ไข ๔. ใช้ปัญญา ๕. กล้าปล่อยวาง ซึ่งทั้งรูปแบบและแนวทางทั้งสิ้นนับว่าสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งรวมอยู่ในความไม่ประมาท

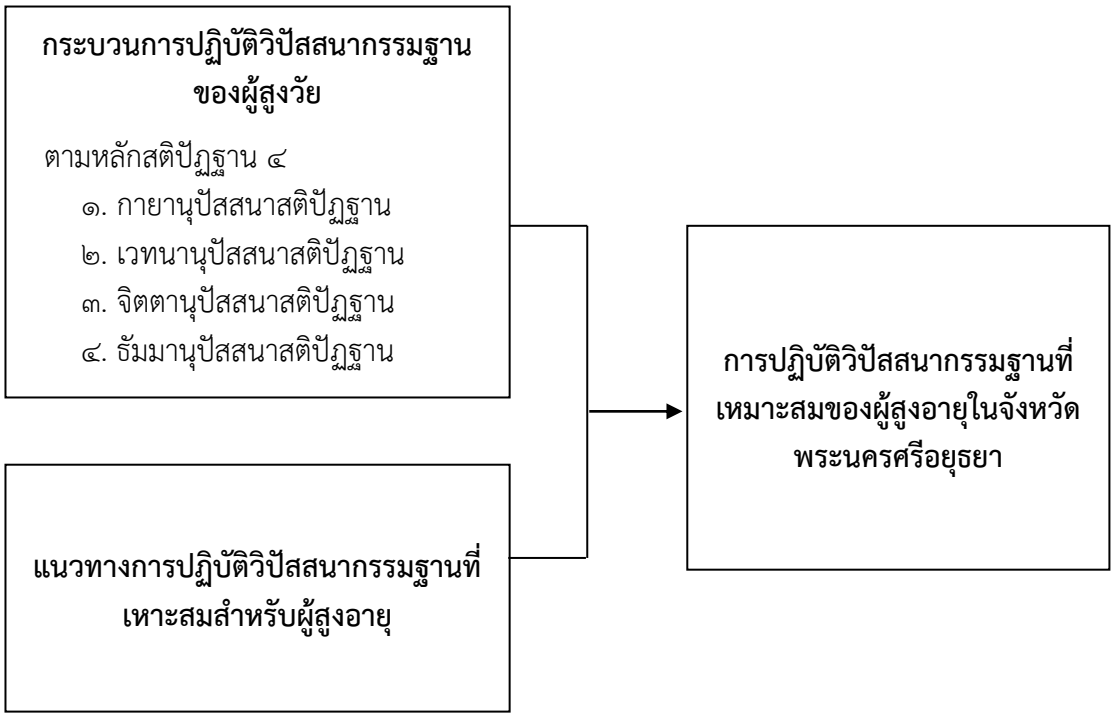
---

[๑๔๔] อัญชลี จตุรานน, “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๗๒-๘๐.

[๑๔๕] จินดา เฮงสมบูรณ์, “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

หลักจากที่ได้ทบทวนวรรณกรรม เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงพื้นที่ในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อให้การดำเนินงานมีเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วยกระบวนการต่าง ๆ ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย
๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัย โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มุ่งเน้นการวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้วิธีดำเนินการวิจัยที่เรียกว่าวิธีอุปนัย[๑] (Inductive Approach) คือเริ่มจากข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เจาะจงเลือกมาจำนวนหนึ่ง แล้วจึงวิเคราะห์หาข้อสรุป หรือคำอธิบายเชิงทฤษฎีที่มีลักษณะทั่วไปของข้อมูลนั้น

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการคัดเลือกแบบเจาะจงผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง (Stake Holders) เพื่อให้ได้คำตอบในการวิจัยอย่างแท้จริง รวมทั้งสิ้นจำนวน ๑๘ คน[๒] ประกอบด้วย

ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน ๑๘ รูปหรือคน โดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป กลุ่มที่ ๒ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุ จำนวน ๘ คน

---

[๑]พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว, **ศาสตร์แห่งการวิจัย**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙), หน้า ๙.

[๒]John W. Creswell, **Research Design**, 4th Editing, (Singapore : SAGE Publication Asia – Pacific, PTE Ltd, 2014), p. 189.

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างอันเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการสนทนา โดยที่ผู้วิจัยมุ่งให้ได้คำตอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นรายบุคคลให้ครอบคลุมหัวข้อเรื่องของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการสัมภาษณ์ที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ อย่างครบถ้วน เพียงพอต่อการนำไปใช้อธิบายและวิเคราะห์ที่นำไปสู่ข้อค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนี้กำหนดให้เป็นคำถามตามวัตถุประสงค์ไว้เป็นการล่วงหน้า ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาเปรียบเทียบกันได้ เพราะคำถามที่ใช้สัมภาษณ์เป็นไปในลักษณะทำนองเดียวกันที่ทำให้ได้คำตอบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความเข้าใจ การใช้ถ้อยคำและความหมายต่อคำถามที่ไม่แตกต่างกันมากนักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สำหรับประเด็นของคำถามที่กำหนดให้เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วยสาระสำคัญหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) จิตจานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่เป็นแบบสัมภาษณ์นี้จะได้ขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจเครื่องมือ เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรง (Validity) ตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ที่มีความแม่นยำและความคงเส้นคงวาจากการวัดของข้อมูล โดยกำหนดเชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๕ รูป ดังนี้

๑) พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร. คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) พระครูชินวีรบัณฑิต, ผศ.ดร. หัวหน้าภาควิชานิติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) พระปลัดระพิน พุทฺธิสาโร, รศ.ดร. รองคณบดีคณะสังคมศาสตร์ฝ่ายวิชาการ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔) ผศ.ดร.สุริยา รักษาเมือง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) ผศ.ดร.นิกร ศรีราช อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงจะได้เก็บรวบรวมข้อมูลจาก ๒ แหล่งที่มา ดังนี้

๓.๔.๑ เอกสารและแหล่งข้อมูลต่าง ๆ (Document and Other Related Source)

เพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าเอกสารและสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความปรองดองสมานฉันท์ของชุมชนที่ทำวิจัย ประกอบหนังสือ สิ่งพิมพ์ และสื่อต่าง ๆ ตามระบบอินเตอร์เน็ต

๓.๔.๒ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview)

ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ดังนี้

๑) ประสานงานเป็นการล่วงหน้าไปยังผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อเข้าสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลที่วัน เวลา และสถานที่เหมาะสม

๒) ออกหนังสือเชิญผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์

๓) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นรายบุคคลโดยผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงและถ่ายภาพ เพื่อนำเทปเสียงที่บันทึกไว้มาถอดเทปประกอบการเขียนงานวิจัย

๔) นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาอธิบายและวิเคราะห์ความลำดับของเรื่องกำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องนี้ ผู้วิจัยกำหนดการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้วิจัยครั้งนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Document)

ข้อมูลที่ได้รับจากการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ด้วยวิธีการพรรณนา (Descriptive) ทั้งนี้เป็นการศึกษาเนื้อหาของเอกสาร โดยการแยกแยะแจกแจงเนื้อหาหรือแนวคิดและทฤษฎีที่ปรากฏในตำรา หนังสือ เอกสาร ข่าวสาร สื่อสิ่งพิมพ์ บทสนทนา หรือรูปภาพแล้วสรุปออกมาสู่การพรรณนาความเสนอ

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (Interview)

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยใช้วีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยการนำข้อมูลที่ได้รับมาเรียบเรียงและจำแนกออกมาอย่างเป็นระบบ จากนั้นจึงจะนำมาตีความเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ทำให้ได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ อย่างครบถ้วนและมีความสมบูรณ์ เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้แล้ว และการวิเคราะห์ข้อมูลเช่นนี้นำมาสู่การเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับแนวคิดและทฤษฎีที่ตั้งไว้อีกด้วย

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยเมื่อได้ผลการวิจัยที่เป็นข้อค้นพบเบื้องต้นแล้วจะนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูลนี้จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องเพื่อยืนยันหรือปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ที่เป็นบทสรุปรวบยอดของการวิจัยที่ออกมาอย่างเป็นรูปธรรมและนำไปสู่การเผยแพร่ต่อสาธารณะต่อไป

ทั้งนี้ผู้วิจัย พิจารณาโดยรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๓ ขั้นตอนที่สำคัญคือ

๑) การลดทอนข้อมูล (Data Reduction) คือการลดทอนข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อน โดยไม่สูญเสียลักษณะสำคัญ หรือความสำคัญของข้อมูลที่ได้รวบรวม เรียบเรียง จัดกลุ่มและสรุปข้อมูลมาแล้ว

๒) การแสดงข้อมูล (Data Display) คือการจัดข้อมูลเข้าด้วยกัน เพราะข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะใหญ่และกระจัดกระจาย การแสดงข้อมูลนี้จะช่วยทำให้ได้วิเคราะห์ในทุกมิติและทุกขั้นตอน เพราะเมื่อมีการแสดงข้อมูลได้ดีมากขึ้นจะทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีหลักหลักฐานและถูกต้องมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

๓) การสร้างข้อสรุปผลและยืนยันผลสรุป (Conclusion) คือ การสร้างข้อสรุปผลการดำเนินการหลักจากการลดทอนข้อมูลและการแสดงข้อมูล ซึ่งส่วนประกอบทั้ง ๓ ขั้นตอนดังกล่าวนี้ จะมีความเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตลอด โดยการสร้างข้อมูลสรุปผลและยืนยันผลสรุปนี้จะนำมาเป็นข้อค้นพบและข้อสรุปของการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างถูกต้องและชัดเจน

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์โดยแบ่งออกเป็น ๔ ประเด็นดังนี้

๔.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๑.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร

๑) การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้น เพราะสังคมที่วุ่นวายเอารัดเอาเปรียบ แก่งแย่ง แข่งขันกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าคนในสังคมส่วนมากจะขาดความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อกันไม่ใส่ใจที่จะประพฤติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ปลอดจากความยินดี ความยินร้าย ได้สม่ำเสมอติดต่อกันได้ จะต้องหมั่นฝึกอบรมเจริญสติอยู่เสมอ[๑]

๒) คนในสังคมปฏิบัติกรรมฐานเจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่เสมอก็จะมีส่วนช่วยเสริมสร้าง พัฒนาสังคมให้มีความสงบร่มเย็นมากยิ่งขึ้น ย่อมพบแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางกาย และทางใจ ไม่เดือดร้อนแล้ว[๒]

๓) เป็นการพัฒนากาย รวมถึงการกำจัดกิเลสอย่างหยาบเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่ทำให้เกิดประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่น ถือว่าเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะบุคคลและปัญหาสังคมได้อย่างแท้จริง เพราะขณะดำเนินชีวิตประจำวันนั้นจะต้องมีสิ่งต่าง ๆ[๓]

๔) การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดสติ สัมปชัญญะ คือ เกิดความไม่ประมาท หมายถึงความมีสติ รอบคอบ ก่อนทำ ก่อนพูด และรู้ตัวเกิดความมระมัดระวังในขณะที่ทำ พูด คิด ไม่ให้เกิดความผิดพลาด หรือผิดพลาดน้อยที่สุด[๔]

๕) การฝึกอบรมคุณธรรมที่แท้จริงให้เกิดขึ้นมีในจิตใจของบุคคล ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต ชาวพุทธผู้ปฏิบัติธรรม

---

[๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

รู้จักกันดีในฐานะที่เป็นหมวดธรรมในขณะเวลาปฏิบัติกรรมฐาน และเป็นการสร้างสรรค์สังคมไปในตัว ทำให้สังคมเกิดความสามัคคี[๕]

๖) ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดีที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ จะไม่กล้าประพฤติชั่วทางกาย ทางวาจา ส่วนทางใจนั้นเวลามีอกุศลเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน เชื่อกรรม ไม่หวั่นไหวทั้งทางกาย ทางใจ[๖]

๗) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความอดทน อดกั้นต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เนือง ๆ เช่น ความโกรธ ความพอใจ หรือไม่พอใจกับสิ่งที่จะต้องเจออยู่ทุกวันกับบุคคลที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกันในแต่ละวันเมื่อมีหรือได้รับมาก็ไม่พึงยินดีติดใจหลงใหลจนลืมตัว[๗]

๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้คนมีสติที่กล้าที่จะแสดงออกทำให้มีความจำดีขึ้นเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนทำให้การเรียนการทำงานดีขึ้นรู้จักควบคุมตัวเอง มีเหตุผลมากขึ้นมีความละอายชั่วกลัวบาปและได้รู้ถึงหลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน ๔[๘]

๙) เป็นการพัฒนาตนทางอารมณ์หรือเป็นการฝึกอารมณ์ คือ การเพียรพยายามฝึกสติสัมปชัญญะขณะที่อายาตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่ในการเชื่อมต่อเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันกับอายาตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เพื่อให้รู้ชัดถึงอายตนะภายในและอายตนะภายนอกที่เกิดขึ้น[๙]

๑๐) การฝึกจิตทาให้รู้จักให้ทานยิ่งขึ้น คือ การแบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักเหตุที่เกิดทุกข์ คือ ความชั่ว ความเดือดร้อนอันเกิดจากผลการทำชั่ว รู้จักเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ เกิดความหนักแน่น มั่นคงเกิดศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา[๑๐]

๑๑) การฝึกจิตทำให้รู้จักรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม เชื่อกรรมคือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ คือ เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว สติสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นได้จะต้องมีการฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ เกิดสมาธิจิต[๑๑]

๑๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารปฏิบัติเพื่อที่จะรู้จักตนเองก่อนจนสามารถควบคุมตนเองได้ คือ สามารถรักษากาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหาที่เกิดกับตนเท่านั้นเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอยู่กับบุคคลในครอบครัว สังคมรอบด้านอย่างเป็นสุข[๑๒]

---

[๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๑๓) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานถือว่าเป็นการสำรวจความเป็นอยู่ของสัตว์น้ำในท้องทะเล เป็นต้น แต่ปัญญาตามหลักทางพระพุทธศาสนามีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น คือ เป็นปัญญาหรือความรอบรู้ที่เป็นไปเพื่อเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ กฎของไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔[๑๓]

๑๔) เป็นการศึกษาพระพุทธศาสนาจะเริ่มศึกษาจากภายในก่อน คือ การมารู้จักตนเอง รู้จักขันธ์ ๕ หากบุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักขันธ์ ๕ และไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเองแล้วก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตของตนให้ประสบกับความสุขอย่างแท้จริงได้ และเป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดมีความศรัทธาเลื่อมใส และมีความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น และเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม[๑๔]

๑๕) เป็นการฝึกฝนอบรมการปฏิบัติเพื่อให้รู้เท่าทันต่อสิ่งที่เย้ายวนทั้งภายในตนและภายนอกจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้ในชีวิตจริง เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง มีทัศนคติที่ดีจนทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสัจธรรมในชีวิตได้ตามวุฒิภาวะของตน[๑๕]

๑๖) พัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ มีความเชื่อมั่นในการกระทำในสิ่งที่ถูกต้องของตนแล้วตรงนี้จัดเป็นศีล และมีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตนไม่ไหวต่อโลกธรรมทั้ง ๘ เป็นต้น[๑๖]

๑๗) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพเพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ รวมถึงการสำรวมระวังตาในการเห็นรูป หูเมื่อได้ยินเสียง จมูกเมื่อได้กลิ่น ลิ้นเมื่อได้รส และกายเมื่อได้สัมผัส[๑๗]

๑๘) ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญาให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปันสงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และยังเป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา[๑๘]

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญอย่างมากในทางพระพุทธศาสนา เนื่องจากช่วยในการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา และความเข้าใจในธรรมชาติของสรรพสิ่ง ซึ่งรวมถึงการเห็นทุกข์และการดับทุกข์ นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถเข้าใจและรับรู้ถึงความจริงที่เป็นอยู่ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และเข้าถึงความสงบภายใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังสามารถช่วยให้มีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน รู้จักการจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ส่งผลให้มีความสุขและความสงบในชีวิตได้มากขึ้น

---

[๑๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๔.๑.๒ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุในบางสำนักยังปฏิบัติรูปแบบของสมถะกัมมัฏฐาน เพราะบางสำนักให้ระลึกพุทธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานในกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง แต่ที่ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น[๑๙]

๒) รูปแบบที่เหมาะสมคือเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยทำความเข้าใจในสมาธิปัญญาในทางสายตรง รับแนวทางการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระสายป่าที่ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอยุธยาและสุโขทัย โดยเฉพาะปัจจุบันสอนแบบยุบหนอ พองหนอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่เน้นการภาวนา พองหนอ ยุบหนอ[๒๐]

๓) ส่วนใหญ่สอนพระวิปัสสนาจารย์สอนการปฏิบัติวิปัสนากัมมัฏฐานในรูปแบบการสอนเป็นคอร์ส ในบางสำนักมีผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้ามาปฏิบัติจำนวนมากโดยเป็นคอร์ส ๓ วันบ้าง ๕ วันบ้าง บางที่มีการสอนที่สืบทอดกันมาจากอาจารย์สู่ศิษย์ เป็นการสอนแบบเก่า ๆ ซึ่งแต่ละสำนักก็มีเทคนิคไม่เหมือนกัน บางสำนักมีชื่อเสียง บางสำนักไม่มีชื่อเสียง[๒๑]

๔) แนวทางการปฏิบัติต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นเสมือนผู้ชี้ทาง โดยต้องมีความรู้ความเข้าใจ และให้ผู้อื่นมีความประทับใจ ตั้งความศรัทธาในตัวของพระวิปัสสนาจารย์ เพราะจะเป็นผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยากให้สะท้อนออกมาในแง่บวก ไม่ใช่สะท้อนออกมาในแง่ลบ บางคนไม่เคยปฏิบัติมาก่อน บางคนมีพื้นฐานการปฏิบัติมา และบางคนต้องถ่ายทอดออกมาเอง[๒๒]

๕) กระบวนการของการฝึกสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในแต่ละสำนักหรือวัดพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง ความเชี่ยวชาญ มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส และสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเองสอบถามได้ตลอดเวลา ถ้ามีปัญหาติดขัดและสงสัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันถือว่าเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ตัดสินใจมาปฏิบัติกัมมัฏฐานที่วัดนี้[๒๓]

๖) สำหรับฆราวาส ก็สมาทานศีล ถือชุดขาวเป็นหลักเพราะเป็นชุดที่สะอาดตาและก็เบาสบาย สมาทานศีล ๕ ถ้าผู้อยู่ไม่นาน ถ้าผู้อยู่นาน ก็สมาทานศีล ๘ เพราะศีล ๘ นี้มันจะอนุเคราะห์แก่การปฏิบัติ ถ้าศีล ๕ ข้ออนุเคราะห์แก่การอยู่ร่วมกันคือการไม่ทะเลาะกันก็ถือว่าใช้ได้สำหรับศีล ๕ แต่ศีล ๘ จะคุ้มครองตนเอง คุ้มรองอนุเคราะห์แก่การปฏิบัติ[๒๔]

๗) การเตรียมตัวของการเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเริ่มจากการรักษาความสะอาดของร่างกาย การเข้าสู่การปฏิบัติกรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะแนววิธีการปฏิบัติ โดยเริ่มจากไหว้พระสวดมนต์ สมาทานกรรมฐานก่อนเข้าการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์จะสาธิตวิธีการเดิน การกำหนดการเดิน และวิธีการนั่ง การกำหนดการนั่ง[๒๕]

---

[๑๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๘) การสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การสอนวิธีเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนานั้น จะมีขั้นตอนการเดินการนั่งเป็นระยะ มี ๖ ระยะ โดยในแต่ละชั่วโมงของปฏิบัติในแต่ละวันจะถูกกำหนดไว้ และการนั่งสมาธิมีการบริกรรม โดยกำหนดคำบริกรรมไว้ในใจ หายใจเข้า กำหนดว่าพองหนอ หายใจออก กำหนดว่ายุบหนอ[๒๖]

๙) การเดินจงกรม นั่งภาวนา การเดินก็เหมือนกับการเดินทั่วไป พระวิปัสสนาจารย์จะไม่ให้เครียดในการเดินจงกรมการกำหนด ท่านก็จะให้เดิน สบาย สบาย ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ ให้มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้เรื่อยไป ไม่ให้กำหนดช้าเกินไปไม่ให้กำหนดเร็วเกินไป ไม่ให้ทำอิริยาบถผิดปกติ[๒๗]

๑๐) การเดินจงกรมพระวิปัสสนาจารย์ท่านสอนให้เดินโดยในขณะที่เดินจงกรมพึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน และประคับประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะให้มีใจอันแน่วแน่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการบริกรรมในขณะของการปฏิบัติ[๒๘]

๑๑) สถานที่ต้องเป็นสัปปายะ สะอาด เงียบสงบ และเป็นระเบียบเรียบร้อย มีสถานที่เหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีนั้น สถานที่เป็นสิ่งสำคัญคือต้องมีสถานที่สัปปายะ และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๒๙]

๑๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จึงจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนส่งเสริมให้มากขึ้น โดยการจัดเป็นโครงการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นการนำเสนอการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำให้ผู้สูงอายุหรือประชาชนทั่วไปมีคุณภาพมากขึ้น[๓๐]

๑๓) การปฏิบัติธรรมควรจะมีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมแต่ละกลุ่ม ให้มีการนำเอากิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมเข้ามาสอดแทรก เพื่อทำให้เกิดความสนใจในการปฏิบัติธรรมเพิ่มขึ้น รวมถึงการจัดการปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ตั้งวัด เช่น หน่วยงานต่าง ๆ ในที่ชุมชนของประชาชนผู้สูงอายุ เป็นต้น[๓๑]

๑๔) การกำหนดรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สำนักปฏิบัติธรรมแต่ละแห่ง ควรที่จะใช้รูปแบบการปฏิบัติที่เหมือนกัน อย่างเดียวกัน ถ้ามีการนำเอากิจกรรมที่เสริมความสนุกสนานบ้าง สอดแทรกสาระระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบ้าง จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้นได้[๓๒]

๑๕) สำหรับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการบริหารจัดการมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดควรมีระเบียบข้อพึงปฏิบัติ ข้อห้ามต่าง ๆ ที่ผู้เข้า

---

[๒๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๓๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๓๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๓๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องปฏิบัติตาม และควรจัดให้มีแบบสอบถามและข้อเสนอแนะ เพื่อประเมินผลแล้วปรับปรุงต่อไป[๓๓]

๑๖) การจัดการรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีหลากหลายเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้บ่อย ๆ สม่ำเสมอ อาจจะให้มีการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายในหน่วยงาน ในองค์กร ในสถานศึกษาเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ แต่บ่อย ๆ ก็ได้[๓๔]

๑๗) ถ้ากำหนดรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเพียงรูปแบบเดียว แต่มีผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหลายกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และเยาวชนนักเรียนนักศึกษา อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องกำหนดรูปแบบให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนอกสถานที่ต่าง ๆ ก็เป็นอีกทางเลือกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความชื่นชอบได้[๓๕]

๑๘) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีแนวทางที่จำกัด ต้องสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการนำเอากิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาประกอบการปฏิบัติ เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีการถามตอบ นำเอาสื่ออุปกรณ์วีดีทัศน์เข้ามาใช้ เพื่อให้ได้รับความรู้ได้สันทนาการเกิดความผ่อนคลายจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นการปรับรูปแบบเชิงรุกด้วยการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานออกไปหาประชาชน แทนการอยู่กับที่แล้วเชิญชวนให้เข้ามาสานักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๓๖]

สรุป การสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุให้มีการคำนึงถึงหลายปัจจัยเพื่อให้เหมาะสมและปลอดภัย การใช้ภาษาที่ชัดเจนและไม่ซับซ้อน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย มีสถานที่ฝึกควรเงียบสงบ มีบรรยากาศที่เป็นมิตร และมีการจัดเตรียมที่นั่งให้สะดวกสบายสำหรับผู้สูงอายุ เริ่มต้นด้วยช่วงเวลาฝึกที่ไม่ยาวเกินไป เช่น ๑๐-๑๕ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามความสามารถของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ให้ความสำคัญกับการฝึกการหายใจ และการรับรู้สภาพร่างกายเพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียด เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือความรู้สึกหลังการฝึก เพื่อสร้างความเข้าใจและความสนใจในวิปัสสนากรรมฐาน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุฝึกไปตามจังหวะของตนเอง และไม่ควรเร่งรัด

๔.๑.๓ แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทาให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิวรณ์ ๕ รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น[๓๗]

---

[๓๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๓๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๓๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๓๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๓๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๒) ควรส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีรูปแบบโดยชัดเจน มีการฝึกฝนอบรมชัดเจน มีการรับรองชัดเจนคนที่ได้รับประกาศก็เกิดความศรัทธา ได้นำแนวทางไปเผยแผ่ในทางช่องทางต่าง ๆ ในการสนับสนุนพระพุทธศาสนา ภาครัฐควรสนับสนุนให้ทุกวัดมีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เช่น วันพระหน่วยงานราชการสามารถไปปฏิบัติธรรมในวัดหรือในสำนักที่ใกล้เคียงได้ เป็นการเข้าไปไหว้พระรับศีลฟังธรรมได้ รัฐต้องขับเคลื่อนแผ่ในสังคมให้ได้ใช้[๓๘]

๓) แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติ สำนักปฏิบัติธรรมมีการส่งเสริมที่เป็นรูปธรรม ในการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุ โดยจะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างน้อย ๕ วันหรือ ๗ วัน โดยมีหน่วยงานราชการให้การสนับสนุนในเรื่องการจัดโครงการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะสำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ให้มีการรณรงค์ให้พุทธศาสนิกชนได้มีความรู้มีความสนใจเรื่องการปฏิบัติมากยิ่งขึ้น[๓๙]

๔) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญสติสำหรับการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่นี้เป็นส่วนของกายานุปัสสนา โดยการกำหนดอาการพองยุบ ธาตุมนสิการ อาการตึง อาการหย่อน อันนี้เป็นเบื้องต้นของโยคาวจรเมื่อเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนาในระยะแรก ต่อไปเมื่อเราเจริญสติอยู่กับกายอยู่กับการเดินการนั่งเป็นต้นนี้ ธรรมดาเมื่อมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ย่อมมีความรู้สึกเกิดขึ้น เป็นความรู้สึกสุข และความรู้สึกทุกข์ ใหม่ ๆ[๔๐]

๕) สำนักปฏิบัติธรรม มีคำสอนที่ถูกตรงตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในเรื่องการปฏิบัติการเจริญภาวนา มีการสอนที่ถูกต้องที่ตรงหลักธรรมโดยเฉพาะหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อคำสอนเหล่านี้ได้มีการเผยแผ่ออกไปทางสื่อสารสนเทศต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก เป็นต้น เพื่อให้คนที่สนใจได้ฟังเขาจะรู้สึกว่ามันใช่มันตรงและถูกต้อง ฉะนั้นสิ่งเหล่านี้จึงเป็นเหตุองค์ประกอบอันหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุที่สนใจเข้ามาศึกษามาปฏิบัติธรรม[๔๑]

๖) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติอยู่ที่การทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในของตน ก่อให้เกิดปัญญา และสามารถใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสให้คลายทุกข์ได้ด้วยกระบวนการฝึกสติ คือ เป็นวิธีที่ทำให้เกิดผลประสบความสำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติโดยถือว่าไม่ให้ยึดติดตำรา[๔๒]

๗) สภาวะบางอย่าง เกิดขึ้นจะกระชากมือให้ออกจากกัน เมื่อเรียบร้อยแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ กลั้นไว้สักนิดแล้วค่อย ๆ หายใจออก ๓ ครั้ง จากนั้นไปให้หายใจตามปกติ ห้ามเร่งลมหายใจ ห้ามผ่อนลมหายใจ ห้ามกลั้นลมหายใจ เพราะสภาวะบางสภาวะ พอผู้ปฏิบัตินั่งแล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของกรรมฐาน[๔๓]

๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในลำดับแรกผู้ปฏิบัติต้องกำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด แล้วกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี แล้วพิจารณาอารมณ์เดียวให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

---

[๓๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๓๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

และให้วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ และสามารถช่วยในการแก้ปัญหาในการปฏิบัติและคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอ[๔๔]

๙) มีการจัดให้มีการศึกษาปริยัติธรรมพร้อมกับการอบรมภาคปฏิบัติ โดยให้มีการเข้มงวดกวดขันความประพฤติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้อยู่ในศีลาจารวัตรที่งดงามโดยมีการจัดให้มีการอบรมสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้สูงอายุภายในสำนัก ครั้งละครึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อย[๔๕]

๑๐) ให้มีการบริหารจัดการวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมให้เป็นธรรมชาติ เช่น มีต้นไม้ แม่น้ำ เป็นสร้างอากาศที่ดีให้กับวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม สร้างเสนาสนะต่าง ๆ ให้มั่นคงแข็งแรงกั้นแดดกั้นฝนได้เป็นอย่างดี เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ และดูแลความสะอาดด้านสิ่งแวดล้อม มีการกาจัดสิ่งปฏิกูลหรือขยะอยู่บ่อยครั้ง[๔๖]

๑๑) การสร้างความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องยากผู้สร้างต้องมีประสบการณ์หน้าที่ บางครั้งก็ต้องสร้างไว้ในตัวบุคคล โดยส่งไปอบรม บางครั้งก็ต้องจัดพิมพ์เป็นลายลักษณ์อักษร เป็นเนื้อหาหลักสูตร เป็นต้น[๔๗]

๑๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมักจะถูกจำกัดการปฏิบัติด้วยรูปแบบเพียงสองสามรูปแบบ จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย จำเป็นที่จะต้องนำเอาการสันทนาการหรือกิจกรรมอย่างอื่นเข้ามาสอดแทรกกับการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น การเปิดให้ถามตอบปัญหา การให้ระดมความคิด การทำกิจกรรมอื่น ๆ สลับกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นต้น[๔๘]

๑๓) การปฏิบัติวิปัสสสนากรรมฐานที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อจะได้ให้การฝึกอบรมแก่ผู้สูงอายุเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้หลากหลายกลุ่ม การจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องจัดกิจกรรมให้เข้าได้กับประชาชนได้ทุกกลุ่มทุกระดับ แทนการบังคับให้ประชาชนปฏิบัติเฉพาะตามรูปแบบของสานักปฏิบัติธรรมเพียงรูปแบบเดียวเท่านั้น[๔๙]

๑๔) เพื่อให้เกิดผลการปฏิบัติธรรมที่เต็มที่ ต้องมีการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกกับจริตของกลุ่มผู้สูงอายุเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้จัดรูปแบบตามสถานที่ที่เป็นสัปปายะ และพอเหมาะพอควรกับระยะเวลา ในการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหน่วยงานต่าง ๆ ก็เป็นอีกทางเลือกที่สามารถทำได้ดี และต้องไม่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตตามปกติของประชาชนด้วย[๕๐]

๑๕) ให้มีการรณรงค์ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มากกำหนดให้จัดการฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดทั้งปีตามวาระต่าง ๆ ในด้านการพัฒนาก็จัดการฝึกอบรมเพิ่มความสามารถพระวิปัสสนา สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดก็ต้องมีการตรวจสอบมาตรฐานการ

---

[๔๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๔๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๔๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๔๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๕๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ปฏิบัติงาน ปรับปรุงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความหลากหลายเหมาะสมกับผู้สูงอายุเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๕๑]

๑๖) ในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ จำเป็นต้องมีการปรับกลยุทธ์ในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ทันยุคสมัยมากขึ้น รวมถึงคนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยลงจึงต้องนำเอานโยบายเชิงรุกเข้ามาใช้ ประชาชนไม่เข้าวัด ก็ให้เอาวัดไปหาประชาชน เปลี่ยนสถานที่ในการปฏิบัติธรรมจากในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนอกสถานที่[๕๒]

๑๗) ให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบระยะเวลาสั้น ๆ แต่บ่อยครั้งตามแต่วาระและโอกาสต่าง ๆ จัดให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนอกสถานที่หรือนอกวัด ต้องมีการบริหารจัดการ มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มากขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องดำเนินกิจกรรมให้น่าสนใจและทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย เช่น ลดการใช้คำที่เป็นภาษาบาลีหรือภาษาสันสกฤต โดยให้ใช้คำในภาษาไทยที่มีความหมายเดียวกันเพื่อให้เข้าใจได้ทันที[๕๓]

๑๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้ผู้ปฏิบัติน้อมนำเอาหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความซาบซึ้งในพระธรรมคำสอน ซึ่งจะส่งผลให้อยากกลับมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีก เพิ่มศักยภาพในฝึกการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเพื่อให้เกิดการสร้างเครือข่ายร่วมกัน ที่มีความต้องการในการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดเป็นกลุ่ม มีการขยายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่ขึ้น[๕๔]

สรุป การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุใช้แนวทางที่เหมาะสมและสนับสนุนให้สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง โดยการสร้างกลุ่มหรือคลาสสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ฝึกกับผู้อื่น เป็นการสร้างแรงจูงใจและการสนับสนุนจากกันและกัน การสร้างระบบติดตามความก้าวหน้าของผู้สูงอายุ อาจมีการจัดการประชุมหรือกิจกรรมสัปดาห์ละครั้งเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายใจในการสอบถามหรือพูดคุยเกี่ยวกับความรู้สึกและประสบการณ์ของตนในการปฏิบัติ แนะนำให้ผู้สูงอายุฝึกวิปัสสนาที่บ้าน โดยให้เทคนิคและแนวทางการฝึกที่สามารถทำได้ง่าย แนะนำให้ผู้สูงอายุผสมผสานการฝึกวิปัสสนากับกิจกรรมผ่อนคลาย เช่น การเดินเล่น หรือการทำสวน

๔.๑.๔ ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างไร

๑) การที่เข้าปฏิบัติไม่เคยได้ศึกษาธรรมมาก่อนเลย เคยเรียนแล้วปล่อยไป ไม่ได้นำมาใช้พอจะนำมาใช้ก็จำไม่ได้ พอเกษียณก็จำไม่ได้การปฏิบัติที่ไม่สม่ำเสมอบ้าง หยุดบ้าง ทำไม่ต่อเนื่อง การทำไม่ต่อเนื่องก็จะทำให้ไม่เจริญ ถ้าไม่ปฏิบัติก็เหมือนมาเริ่มต้นใหม่[๕๕]

---

[๕๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๕๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๕๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๕๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๕๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๒) การปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ขาดครูบาอาจารย์ที่จะสอนการนำปฏิบัติ และส่งอารมณ์การรีบเร่งของการงาน และสิ่งแวดล้อมในเมืองที่มีสิ่งกระตุ้น สิ่งเร้าหลากหลาย บวกกับสติกำลังเราเองอาจจะมีไม่เพียงพอ การติดในสภาธรรมที่เคยทำได้ การขาดการปฏิบัติและมีสติอย่างต่อเนื่อง การมีนิวรณ์เครื่องกั้น ความอยากได้ อยากมีในการปฏิบัติให้ก้าวหน้า[๕๖]

๓) ความเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ในปัจจุบันอยู่ในยุคที่สังคมออนไลน์กำลังเฟื่องฟู ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันมักจะผูกติดอยู่กับสังคมออนไลน์เป็นหลักของคนทุกช่วงวัย และจากภาวะการณ์ทางเศรษฐกิจทำให้คนส่วนใหญ่ต้องให้เวลากับทำงานหาเลี้ยงชีพมากขึ้น กลุ่มคนที่เข้าวัดปฏิบัติธรรมจึงมีเพียงผู้สูงอายุ และกลุ่มคนหลังเกษียณ[๕๗]

๔) ในบางสำนักบุคลากรยังไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานจำเป็นต้องสรรหาบุคลากรด้วยการฝึกพระในวัด แต่ก็ยังไม่เพียงพอและไม่พร้อมปฏิบัติหน้าที่สั่งสอนญาติโยมได้ เพราะการที่พระสงฆ์จะทำหน้าที่พระวิปัสสนาจารย์ได้ต้องใช้ระยะเวลาฝึกฝนตนเองเป็นเวลานานหลายปี เพื่อสั่งสมความรู้และสามารถ นำมาสั่งสอนประชาชนให้รู้และเข้าใจในการปฏิบัติที่ถูกต้องได้[๕๘]

๕) สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ของการปฏิบัติงานในทุกด้าน ซึ่งจะทำให้บุคลากรมีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจในการปฏิบัติงานเพื่อสนองนโยบายของสำนักปฏิบัติธรรม องค์ประกอบสำคัญ คือ ด้านความพร้อมในเรื่องอาหารซึ่งเป็นสิ่งสำคัญประการแรก คือ อาหารต้องเพียงพอต่อผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรม[๕๙]

๖) เวลากำหนดสอบอารมณ์กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติหลายคนไม่ค่อยให้ความสนใจในการที่จะมาสอบอารมณ์กรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์ และในบางสำนักปฏิบัติธรรมมีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย และเป็นปัญหาเรื่องของพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๖๐]

๗) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบางท่านเมื่อเจอสภาวะแล้วไม่เข้าใจว่าตนเองปฏิบัติดีแล้ว ปฏิบัติเก่งแล้ว เมื่อเจอวิปัสสนูปกิเลส พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยตามบอกตามแก้ประคับประคองผู้ปฏิบัติไม่ให้หลง และในบางครั้งจึงเกิดการสร้างความหนักใจให้แก่พระวิปัสสนาจารย์[๖๑]

๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ไม่มีวิธีการถ่ายทอดแนวทางการสอนของตนเองให้คนอื่นเห็น เพื่อที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติเลื่อมใสในตัวของพระวิปัสสนาจารย์ เมื่อมีความเลื่อมใส ผู้ปฏิบัติก็มีฉันทะในการเชื่อฟังคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์ บางคนเจอพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีความรู้ ควรมีการแต่งตั้งมา มีการรับรอง การปฏิบัติก็ไม่จริงจัง พอเลิกปฏิบัติก็ทิ้ง[๖๒]

---

[๕๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๕๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๕๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๕๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๖๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๖๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๖๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๙) การพัฒนากลยุทธ์สำนักปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิภาพเกิดประสิทธิผล ถือว่าเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกล มีประโยชน์สำหรับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเปิดประตูทางปัญญาให้มีสติที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืน และมีความมั่นคงสถาพรสืบไป[๖๓]

๑๐) ควรมีการปรับภูมิทัศน์ของสำนักปฏิบัติธรรม ให้มีความเหมาะสมกับภูมิประเทศ เช่น สำนักปฏิบัติธรรมอยู่ในชนบทห่างไกลจากชุมชนเมือง ควรปรับให้เป็นสถานที่ตามธรรมชาติ ร่มรื่น เงียบสงบ ถ้าสำนักปฏิบัติธรรมอยู่ในชุมชนเมือง อาคารปฏิบัติธรรมควรจะมีการป้องกันเสียงเข้ามารบกวน มีการติดกระจก ติดเครื่องปรับอากาศ และมีอาคารที่พักเพียงพอแก่คนเข้ามาปฏิบัติธรรม มีระเบียบในการอยู่ร่วมกัน[๖๔]

๑๑) ควรมีการแก้ไขปรับปรุงเป็นการพัฒนาตน พัฒนาคน พัฒนางาน ตรวจสอบจุดพกพร่องในการจัดการความรู้ ก็สามารถพัฒนาได้ เมื่อตรวจสอบได้ว่าคนคือบุคลากรที่ทำงานร่วมกันยังขาดประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่เราก็ต้องพัฒนาเขาให้ดีขึ้น เมื่อตรวจสอบได้ว่างานไม่เดินหน้าอาจจะเกิดจากคนกระบวนการหรือวิธีการก็ตาม[๖๕]

๑๒) พระวิปัสสนาจารย์ควรมีความคิดที่สร้างสรรค์ รู้จักศึกษาหาความรู้จากสื่อต่าง ๆ เพิ่มเติม รู้จักหาประสบการณ์ใหม่ ๆ นอกสถานที่เพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างสรรค์ความรู้ได้[๖๖]

๑๓) ควรมีการพัฒนาทักษะพระวิปัสสนาจารย์จากความรู้ที่ฝังอยู่ในตัว ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะประสบการณ์และลักษณะวิธีคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นพรสวรรค์ของแต่ละบุคคลในการทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษรได้โดยง่าย เช่น ทักษะในการทำงาน งานฝีมือ หรือการคิดเชิงวิเคราะห์ ให้เป็นความรู้แบบนามธรรม[๖๗]

๑๔) ต้องมีการพัฒนะทักษะการสื่อสาร ทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียน การที่มีทักษะการสื่อสารที่ดี สามารถมีส่วนช่วยลดข้อผิดพลาดที่เกิดจากการประสานงาน การติดต่อสื่อสารที่คลาดเคลื่อนได้ เพื่อเป็นการพัฒนาทักษะในสายงานของตนเองไปในตัว รวมถึงการได้ทำในสิ่งที่มีความสนใจและมีใจรักเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว[๖๘]

๑๕) ควรสร้างความปรองดอง ความสามัคคีร่วมกันกับเพื่อนร่วมงาน มีวัฒนธรรมองค์กรที่รักความสามัคคี แม้มีความแตกต่างแต่ไม่แตกแยก อยู่กันแบบพี่กับน้อง มีความเสมอภาค แล้วก็ใช้การพูดคุยกัน ใช้วิธีที่ประชุมบ้าง แล้วก็มีพบปะสังสรรค์กันตามโอกาส คือมีอะไรก็คุยกันได้ตลอด วัฒนธรรมก็มีความโปร่งใส แล้วก็เวลาประชุมกันจะถามความคิดเห็นก่อน[๖๙]

---

[๖๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๖๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๖๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๖๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๖๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๖๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๖๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๑๖) จัดให้มีการพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ได้แก่ การศึกษาดูงานนอกสถานที่ ไปเรียนรู้และศึกษาจากสำนักปฏิบัติธรรมที่ประสบความสำเร็จในการบริหารจัดการและเป็นที่น่าเลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ว่ามีกระบวนการอย่างไร มีการทำงานเช่นไร แล้วนำมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของตนเอง เข้ากับบริบทด้านต่าง ๆ[๗๐]

๑๗) การบริหารจัดการของสำนักปฏิบัติธรรม ควรมีการยกระดับสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สูงขึ้น มีการวางระเบียบข้อบังคับ มีการประเมินผลตนเอง ด้วยการรับฟังความคิดเห็นและจัดทำแบบสอบถามจากผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อวางแผนการจัดการ แก้ไขปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป[๗๑]

๑๘) วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมควรจัดให้มีสถานที่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสม แยกระหว่างที่พักของพระสงฆ์กับที่พักของคฤหัสถ์ชาย-หญิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอีกทั้งยังทำให้เกิดความรู้สึกว่าปลอดภัย หลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาอาชญากรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ และต้องจัดให้มีการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชนอย่างจริงจังสม่ำเสมอ โดยการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน[๗๒]

สรุป ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือผู้สูงอายุบางคนอาจมีพื้นฐานหรือความเข้าใจที่ไม่เหมือนกัน ทำให้การสอนยากขึ้น บางคนไม่เคยมีประสบการณ์การนั่งสมาธิมาก่อน จึงอาจรู้สึกไม่สบายหรือไม่สามารถตั้งสมาธิได้ อาจมีปัญหาทางจิตใจหรืออารมณ์ เช่น ความเครียดหรือวิตกกังวล ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถมีสมาธิในการฝึกได้ และการฝึกวิปัสสนาต้องใช้เวลาและความอดทน บางคนอาจรู้สึกเบื่อหน่ายหรือละทิ้งไปในระหว่างการฝึก

๔.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๒.๑ การกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร

๑) สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรม อาการเดินไหว แข็ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน ที่กายใจสลับไปมาอย่างวางเฉยเหมือนเรามีสติ สำรวมในการเดิน ถ้าคนปฏิบัติเดินกำหนด การเดินแบบไม่ปฏิบัติบุคลิกจะแตกต่างกัน เดินโดยก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา เวลาก้าวเท้าที่ก้าวออกไปจะรู้สึกถึงอีกเท้าจะรู้สึกหย่อน อีกเท้าแข็ง[๗๓]

๒) ตั้งสติสัมปชัญญะ เข้าไปรับรู้สภาวที่ปรากฏ รู้แข็งอ่อน เย็น ร้อน เป็นสมาธิสงบสุข มันเป็นไตรลักษณ์ การนั่งสมาธิมีสติเข้าไปรับรู้สภาว อาการนั่ง สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสว่าร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่งว่านั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การนั่งรู้ว่านั่งอย่างไร ส่วนตัวแล้วชอบนั่งพับเพียบ บางคนนั่งขัดสมาธิ ตั้งกาย ตั้งกายอย่างไรอะไรเข้ามา

---

[๗๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๗๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๗๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๗๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

กระทบ จิตก็ไปรู้ในฐานทั้ง ๔ ทางกาย เวทนา จิต ธรรม เวลานั่งสมาธิจิตรับรู้ว่า ลมพัดเย็น รับรู้แล้วหมดไป[๗๔]

๓) ขณะนั่งบางครั้งจิตเป็นสมาธิ บางครั้งไม่เป็นสมาธิ ก็กำหนดรู้จิตที่ตั้งมั่นไม่ตั้งมั่นไปตามสภาพที่เป็นจริงอย่างวางเฉย ไม่อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้สมาธิ ไม่อยากสงบในขณะที่ไม่สงบ ไม่ก่อกิเลสให้เพิ่มขึ้น จิตมีสมาธิก็รู้ว่าจิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่มีสมาธิ มีสติระลึกรู้สภาวทางกาย เช่น ความนิ่มของเบาะที่นั่ง ความปวดเข่า ความเย็นสบาย และสภาวในจิต เช่นความรู้สึกฟุ้ง ความนิ่งสงบ[๗๕]

๔) เกิดนิวรณ์ กิเลสต่าง ๆ บางครั้ง เมตตา สมาธิ ปิติ ลองทำตามที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาและลองปรับเปลี่ยนตามจริต หรือทำแล้วกายผ่อนคลาย แบบพอดี สังเกตการเปลี่ยนแปลงในการนั่งสมาธิช่วงแรก ๆ หลังจากเลิกนั่งจะปวดไหล่ซ้าย จึงใช้การสังเกตในเวลานั่งเห็นว่าตนเองติดเพ่งเคร่งเครียดเกินไป จึงผ่อนคลายให้จิตลดการเพ่งลงจนในที่สุด[๗๖]

๕) การปฏิบัติช่วยให้ค่อย ๆ เห็นว่าชีวิตมีการเกิดดับเป็นทุกข์ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระให้ยึดมั่นถือมั่นได้ ช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นได้มาก แต่ก็คิดว่ายังไม่มากพอจำเป็นต้องเพียรอีกมากในการปฏิบัติ ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นเรื่องการแต่งกาย ความสวยงาม มีอารมณ์และใจเย็นมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาไม่ดี ไม่สบายใจ[๗๗]

๖) วิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมดามองเห็นสิ่งเบื่อหน่ายเห็นในสังขาร ทวารทั้ง ๖ ในของขณะกาเดินจงกรม และการนั่งสมาธินั้น มีสติเข้าไปแก้ปัญหาต่ออาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองว่าเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง การเกิดดับเป็นธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง มีเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เป็นธรรมดาตามสัจจธรรม[๗๘]

๗) การสอบอารมณ์แบบเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล โดยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นผู้เล่าอาศัยตอนส่งสอบอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติได้เล่า โดยอาจจะเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลแล้วแต่สถานการณ์ ก็ให้กำหนดมีสติกับสิ่งที่เกิดขึ้น[๗๙]

๘) การส่ง-สอบอารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่าสามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใด หมายความว่ามีสติกำหนดรู้สภาวธรรมได้อย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอด้วยดีพอสมควรก็จะสนับสนุนยิ่ง ๆ ขึ้นไป และการสอบอารมณ์ คือ การแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง[๘๐]

๙) การส่งและสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นการเอาผลของการปฏิบัติธรรมในความรู้สึกของการปฏิบัติธรรมในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ มีสภาวธรรมใดเกิดขึ้นบ้างขณะที่ปฏิบัติตาม

---

[๗๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๗๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๘๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

กำหนดเวลาที่กำหนดให้ แล้วส่งความรู้สึกนั้นให้กับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อที่จะได้แก้และปรับปรุงการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ให้เข้าใจในสภาวธรรมที่เกิดขึ้นนั้น[๘๑]

๑๐) สภาวธรรมผู้ปฏิบัติธรรมจำเป็นต้องส่งอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ของสภาวธรรมขณะเดินจงกรม บอกให้ชัดเจนทุกอย่างแก่พระวิปัสสนาจารย์เพื่อที่จะแก้อารมณ์ได้ อย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความวิปลาสผิดเพี้ยนไปกว่าเดิม และทำให้การปฏิบัติธรรมดีขึ้นและไม่กังวลต่อสภาวธรรมทั้งหลายที่มากระทบ[๘๒]

๑๑) การกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน เช่น การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ เป็นการรวมสติ สมาธิ และปัญญา อยู่ในขณะที่กำหนดอารมณ์กรรมฐาน ขณะที่กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน สมาธิเกิดแล้วในขณะเดียวกันปัญญาก็เกิดพร้อม ๆ กัน สมาธิเมื่อจิตสงบแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญาได้ง่าย[๘๓]

๑๒) อารมณ์วิปัสสนากรรมฐานเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การกำหนด ได้ยินก็กำหนด ยิน-หนอ สักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเป็นเสียง ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสก็สักแต่ว่าเป็นรส เป็นสัมผัสถูกต้อง จิตคิดไป ก็กำหนดคิด-หนอไม่ต้องตามความคิด อารมณ์เกิดฐานกายก็กำหนดฐานกาย เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ดูเฉพาะอาการคู้อาการเหยียด ฐานเวทนา ก็กำหนดฐานเวทนา เช่นสุข ทุกข์อุเบกขา เป็นต้น[๘๔]

๑๓) การกำหนดนั้นต้องกำหนดทุกอย่างให้ทันอารมณ์จิตก็จะอยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ในอารมณ์เดียวเพราะจะทำให้เกิดกิเลส มีอะไรเกิดขึ้นเป็นความรู้สึกทางกายอย่างไรก็กำหนดทุกอย่าง โดยละจากอารมณ์หลักไปกำหนดอารมณ์รองที่จรมาทันที เช่น เห็นภาพนิมิตด้วยอำนาจสมาธิก็กำหนดเห็น-หนอ สักแต่ว่าเห็น มิใช่ไปตามดู ว่าเป็นนก เป็นไก่ เป็นต้น[๘๕]

๑๔) กลุ่มผู้สูงอายุที่ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีความศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะทำให้จิตใจสงบร่มเย็นจากภารกิจทางโลกที่ปัญหามากหมาย หรือการทำงาน มีโอกาสได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพักผ่อนจิตใจด้วยการมาฝึกสมาธิมาทำให้จิตใจให้ดีขึ้นเวทนาที่เกิดขึ้น แม้ยังไม่ได้ทำสมาธิเวทนาก็เกิดอยู่แล้วในทุก ๆ[๘๖]

๑๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำหนดจุดจึงมีความสำคัญต่อผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้จิตนิ่งได้ไม่อ่อนไหวต่อโลกธรรม ๘ โยคีผู้มีความฟุ้งซ่านมากให้ใส่ใจในการกำหนดจุดให้ต่อเนื่องความฟุ้งซ่านก็จะเบาบางลง โยคีมีสมาธิมากดิ่งลึกนิ่งก็อาศัยจุดนี้มากระตุ้นจิตให้ตื่นตัวให้มากลับมาสนใจรอบรู้กำหนดจุดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพราะจุดแต่ละจุดที่เรากำหนดลงไปนี้[๘๗]

๑๖) เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น อยู่ในอารมณ์สิ่งที่เขาสั่งสมมา พอสมควรแล้วท่านก็จะยกขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือในขณะที่อารมณ์ของฌานเกิดขึ้น วิปัสสนาญาณก็

---

[๘๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๘๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๘๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๘๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๘๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๘๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๘๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ไม่ได้เกิด เมื่อเขาถอยออกจากฌานมาเมื่อไหร่ ท่านก็ให้กำหนดรู้เท่ารู้ทัน อารมณ์ของรูปของนาม มีการยืนการเดินการนั่งการนอนเป็นต้น ให้ทันปัจจุบันธรรม นี่ชื่อว่ายกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา[๘๘]

๑๗) ขณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา จิตที่ออกจากฌานย่อมไม่มีความโกรธ ไม่มีความโลภ ความหลง ครอบงำ จิต ย่อมเป็นสภาพที่คลอง ในการยัง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปของนาม นำพาไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ง่าย แต่อารมณ์ ก็จะโน้มเอียงไปในทางวิปัสสนา จะพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรูปนาม จิตก็ดี สภาวธรรมก็ดี ก็จะความเกิดขึ้น ความไม่เที่ยงของสังขาร ความเป็นทุกข์ของสังขาร ความเป็นอนัตตาของสังขาร เป็นต้น[๘๙]

๑๘) อารมณ์ของกรรมฐาน เมื่อคนไม่เข้าใจ ก็เลยไม่พอใจมัน พอเจ็บปวดมาก็ไม่ค่อยสบายใจ บางทีก็หงุดหงิด อันนี้โทสะก็เกิด นอกจากนั้นยังไม่พอ ยังตัณหาเกิดอีก พอเจ็บขึ้นมาตัณหามันเกิดยังไง สุขก็ตัณหาเกิด ทุกข์ก็ตัณหาเกิด ถ้ามันสุขมันสบายก็อยากให้มันอยู่นาน ๆ ไม่อยากให้ความสุขหายไป นี่ก็ตัณหา พอมันเจ็บปวดขึ้นมา ก็ไม่อยากให้มันมี นี่ก็ตัณหา อยากให้มันหายปวด ก็ตัณหา[๙๐]

สรุป การกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ การพิจารณาใน ๔ ด้าน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีวิธีการที่ชัดเจนในการฝึกสติและการรู้ตัว การพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น ลมหายใจ การเคลื่อนไหว เพื่อให้ตระหนักถึงความเป็นจริงของร่างกาย การพิจารณาความรู้สึกทั้งที่เป็นสุข ทุกข์ โดยไม่ยึดติดหรือหลีกหนี เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของเวทนา สภาวะของจิต เช่น อารมณ์ ความคิด การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยมีสติอยู่กับปัจจุบัน การพิจารณาธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ เช่น สภาพธรรมชาติของการเกิดและการดับ เพื่อนำไปสู่การเข้าใจสัจธรรม ฉะนั้นการประยุกต์ใช้วิธีการเหล่านี้สามารถทำให้เกิดความเข้าใจและความสงบภายใน จนนำไปสู่การเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้

๔.๒.๒ เวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร

๑) นั่งแล้วจะทำให้เกิดอาการปวดขาอยู่ก็รู้ว่าเกิดเวทนา ไม่สบาย เฉย ๆ เวทนากาย ๓ ใจ ๕ โสมนัส ดีใจ โทมนัส เสียใจ สติเข้าไประลึกรู้เวทนาบ่อย ๆ สบายไม่สบาย เฉย ๆ ก็รู้แต่ทุกขเวทนาในบางสภาวธรรมยังวางเฉยไม่ได้ เช่น ความปวดที่รุนแรงเวลานั่งสมาธิ[๙๑]

๒) ระลึกรู้ นิวรณ์ ถีนมิทธะวิจิกิจฉา กามฉันทะ ขันธ์ ๕ โพชฌงค์รู้สิ่งที่มีอยู่ในจิต เช่น ฟุ้ง ง่วงสงสัย การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่นรู้รส ว่า เข่งที่ใส่ของต่าง ๆ ถ้าดู้ที่ตัวเข่งคือจิตตานุปัสสนา หากดูของในเข่งเป็นธรรมานุปัสสนา และทางอายตะ ได้แก่ การเห็น ได้ยิน รู้รส รู้กลิ่น สัมผัสทางกายและใจ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง[๙๒]

๓) สภาวธรรมในขณะของการเดิน การนั่งสมาธิ ให้ระลึกถึง ลมหายใจเข้า ออก กำหนดรู้สภาวเวทนาระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก จิตคิดสิ่งใดกำหนดรู้ สภาวใดเด่นชัดรู้สิ่งนั้น ช่วงแรก

---

[๘๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๘๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๙๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๙๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๙๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

ถึงประมาณสี่สิบนาทีแรกจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลายหลังจากนั้นจะเริ่มปวดขารุนแรงขึ้น หากนั่งถึงหนึ่งชั่วโมงช่วงหลังจะอยู่กับการดูความปวดขาเป็นส่วนใหญ่[๙๓]

๔) เวทนาเป็นตัวหลักใหญ่เขาเป็นฐานหนึ่งใน ๔ สติปัฏฐาน เวทนามีความสำคัญมาก เพราะในเวทนานี้เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรามาก ชีวิตเราเวทนาเกี่ยวข้องมากที่สุดเลย ไม่สบายอยากได้ยาดี ๆ หมอดี ๆ อันนี้เพื่อให้ได้เกิดความสุข ใช่ไหมพอทุกข์มันเกิด ก็ไปหาหมอดีๆ เวทนาเกี่ยวกับความสุขความทุกข์จึงเป็นหลักใหญ่หลักสำคัญเลย พระพุทธเจ้ายกเป็นปัฏฐานหนึ่งใน ๔ เลย ฉะนั้นเวทนาจึงเกี่ยวข้องทั้งหมด[๙๔]

๕) เกิดความฟุ้งซ่านบ้าง เกิดความง่วงบ้าง มีอาการอย่างนี้ ถ้าง่วงอาจจะนั่งสบายไปหรือพักผ่อนน้อยไป ให้ไปเดินผ่อนคลาย หรือเปลี่ยนท่านั่งใหม่อาจจะเป็นเพราะสติหย่อนเกินไป บางคนเกิดความฟุ้งซ่านอาจจะตั้งใจมากเกินไปไม่ได้ดังใจที่ต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้หลุดบ่อยก็ให้เริ่มนั่งใหม่ กำหนดให้ ไม่ต้องกลัวว่าเสียเวลา ให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติ[๙๕]

๖) กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วย ไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทานองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบาย ก็พลอย ให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณซูบซีด เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน[๙๖]

๗) เห็นไตรลักษณ์ เมื่ออดทน ปฏิบัติได้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเห็นลักษณะสามัญ ๓ ประการ คือ ไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงของเวทนา ว่ามีเกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปรไปและดับไปในที่สุด ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ กำหนดรู้เวทนาให้ทันเป็นปัจจุบันตามธรรมชาติของเวทนา[๙๗]

๘) ถ้านั่งสมาธิแล้วมีความปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนหรือเดิน โดยให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลา อิริยาบถอื่นก็ เช่น เดียวกัน คือเมื่อเกิดทุกขเวทนาก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอิริยาบถ โดยทำความรู้สึกตัวว่ามีเวทนาคือความรู้สึกเป็นทุกข์ เจ็บ ปวด เมื่อย[๙๘]

๙) การพิจารณาเวทนาด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ใจที่มีสมดุลไม่เอนเอียง ไม่ฟูไม่แฟบ เราก็ดูไปว่าจะเจ็บปวดเท่าเดิมหรือเปล่า ไม่ต้องไปหวังว่ามันจะหาย การปฏิบัติต้องอยู่กับปัจจุบัน ถ้ามีสติรู้ว่าเราเผลอไปอยู่กับอดีตแล้ว ก็กลับมาที่ลมหายใจแล้วเริ่มไล่เวทนาไปตามร่างกายใหม่ หรือจะเผลอสติใจลอยไป ฟุ้งไป มีนิวรณ์เกิดขึ้น ให้หายใจให้แรงขึ้นสัก ๒-๓ ครั้ง กลับไปที่อานาปานสติ ไม่ต้องหงุดหงิด ไม่ตึงเครียด แล้วเริ่มใหม่ เกิดอะไรขึ้นให้รู้ทันและเฉยตลอด[๙๙]

๑๐) เวทนา ได้แก่ ความทุกข์ทางกาย หรือทุกข์ใจ ก็ต้องมีสติรู้ให้ทันเช่นกันกับในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเวทนานั้นเป็นของเราส่วนอารมณ์จรเข้ามาทางหู

---

[๙๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๙๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

ทางตา ฯลฯ ให้กำหนดรู้และไม่ยึดติด เช่นฟังสิ่งใดก็ฟังอย่างมีสติและมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมก่อนพูด ก่อนคิด ก่อนทำ มีสติอยู่เสมอ ก็จะช่วยป้องกันและขจัดปัญหาในชีวิตหรือทุกข์ทางใจได้[๑๐๐]

๑๑) ให้ทำความรู้สึกตัวต่อเวทนา และดูความเปลี่ยนแปลงของเวทนาที่เป็นไป ให้มีสติรู้ทันเวทนา ไม่ยึดหรือเข้าไปในเวทนานั้น แค่รู้เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรกับเวทนานั้น เรียนรู้ในการวางใจเป็นกลางต่อเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ พูดอีกอย่างคือ ฝึกให้ ‘เห็น ไม่เข้าไปเป็น’[๑๐๑]

๑๒) การปฏิบัติแบบนี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานอย่างเดียว แต่ความจริงแล้วอานาปานสติเป็นกายานุปัสสนา และเมื่อเรานั่งไป เราสำรวจความรู้สึกก็เป็นเวทนานุปัสสนา แต่ถ้าสติเราไม่ทัน เมื่อเรามีความรู้สึกปวดที่ขามันลงไปที่ฐานใจแล้ว จิตเราปฏิเสธความรู้สึกตรงนี้[๑๐๒]

๑๓) การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามในสติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานที่ตั้งไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ ตัวตนเราเขาไม่มองว่า เรากำลังทุกข์ เรากำลังสุข เราเฉย ๆ แต่มองเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เห็นความเกิดดับเวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานสติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการความรู้สึกอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบกันทำให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น[๑๐๓]

๑๔) เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วจะได้รู้ความทุกข์ที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความทุกข์อย่างหยาบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับแค้นใจความเจ็บปวดอย่างหนักทางร่างกาย เป็นต้น การรู้ทุกขเวทนาที่เป็นอย่างกลาง คือ เมื่อได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วทาให้ได้รู้ความทุกข์ปานกลาง[๑๐๔]

๑๕) ความทุกข์เป็นสภาวะที่ต้องกำหนดรู้ว่า มันเกิดดับไหม สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ก็คืออยากและไม่อยาก มันก็เกิดดับเกิดดับของมัน ความจริงมันเป็นอย่างนั้น แต่ว่าคนเรา ไม่อยากให้มันเจ็บ อยากให้มันสบาย จัดว่าเป็นตัณหาทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเมื่อตัณหาเกิด อุปาทานก็เลยเกิด ยึดมั่นถือมั่น[๑๐๕]

๑๖) อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ ในบางครั้งต้องใช้อุบาย บางครั้งต้องใช้วิชา บางครั้งไม่ใช้อะไรเลย คือ นั่งอยู่เฉย ๆ การนั่งอยู่เฉย ๆ การที่เราไม่เปิดอารมณ์ให้มากระทบเราและเราไม่สร้างอารมณ์ให้ไปกระทบผู้อื่น นั่นคือการนั่งอยู่เฉย ๆ นั่นก็คือการใช้กรรมฐาน บางครั้งมันก็ไม่ถูกใจเราจำเป็นที่ต้องหลับตาแล้วให้เวลามันผ่านไป พอถึงวันใหม่แล้วเราค่อยเริ่มคิดกันใหม่ บางครั้งมันถูกใจเรามันก็อาจจะได้อิ่มอิ่มย่อมถูกใจไปบ้าง[๑๐๖]

๑๗) วิปัสสนากรรมฐานคู่กัน เห็นอะไรเห็นความไม่เที่ยงของอารมณ์ เห็นสาเหตุของความทุกข์ เห็นสาเหตุของอารมณ์จึงยาว เห็นอารมณ์ทำไหมจึงสั้น เพราะยาวปรุงแต่งส่งเสริมไปเรื่อยมันอย่างนั้น มันเป็นอย่างนี้ แม้พิจารณาเมตตาก็ตาม เมตตาเขายังคิดเรื่องเขาเรื่องเขาอยู่ดี มันยังขุ่น

---

[๑๐๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

อยู่นั้น แท้ที่จริงตัดเลย ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปสนใจ มันจะดับอยู่แล้ว ความไม่เที่ยงมาพร้อมเลย มันจะตัดอยู่แล้ว มันจะดับอยู่แล้ว เราทำไม่ไม่ดับ จนมันหมดอายุส่วนมากปรุงจนหมดอารมณ์ จริง ๆ จิตกับอารมณ์มันคนละส่วนกัน[๑๐๗]

๑๘) เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดี ได้รับความสงบระงับเข้าใจว่าตัวเองบรรลุธรรม แต่เมื่อกลับเข้ามาสู่ระบบของสังคมที่วุ่นวายไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงไม่เลือกสถานที่ อยู่ที่ว่าใครจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบันพิจารณาอารมณ์ ใคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์[๑๐๘]

สรุป เวทนาสามารถช่วยให้ผู้ปฏิบัติหรือผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเข้าใจธรรมชาติของการเกิดและดับ และเวทนายังเป็นตัวช่วยในการฝึกสติ และการนำมาสังเกตจะช่วยให้เรามีสมาธิและมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้น หากผู้ปฏิบัติหรือผู้สูงอายุยึดติดหรือหลงอยู่กับเวทนา อาจทำให้เราไม่สามารถสังเกตเห็นความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ได้ เวทนาที่ไม่ดีหรือไม่พึงประสงค์อาจทำให้เกิดความไม่สบายใจ ทำให้ยากต่อการเจริญสติและการปฏิบัติ และในบางครั้ง ผู้ปฏิบัติอาจพยายามหลีกเลี่ยงหรือระงับเวทนา ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอุปสรรค

๔.๒.๓ เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร

๑) เวทนามันมีลักษณะอาการสุขทุกข์เฉย ๆ มนุษย์เราจะทำอะไรก็แล้วแต่ต้องทำไปเพื่อความสุข โดยมีเป้าหมายชีวิต คือ กามสุข ก็คือเวทนา เนกขัมมะสุขก็คือเวทนา อย่างนิพพานสุขมีอยู่ขึ้นอยู่ในขณะก็คือสุขเวทนา กามสุข เนกขัมสุข ก็คือสุขเวทนาทั้งนั้นปกติที่เราทำอะไรก็คือเพื่อสุขเวทนา จะทำอะไรก็ตามแต่ถ้าเรามีทุกข์ก็ทำให้แก้ทุกข์ เมื่อดับทุกข์มันก็ได้สุขอัตโนมัติ เหมือนดับความร้อนเกิดความเย็นความเย็นที่ว่าก็คือสุข[๑๐๙]

๒) เวทนาก็เป็นฐานหนึ่งของชีวิต เป็นหนึ่งใน ๔ ของสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดทุกขเวทนาเพราะต้องการจะเห็นความจริงของตัวเอง เพราะคนเราไม่รู้ความจริง เราเห็นเวทนาเป็นเวทนาไหม ไม่ไช่เห็นเวทนาไม่เป็นเวทนา เห็นเวทนาเป็นเรา เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว เราก็จะเห็นว่า เขาเกิดเองดับเองไม่มีเราแต่ไหน[๑๑๐]

๓) เป็นอารมณ์ให้กำหนดในสติปัฏฐาน ให้กำหนดรู้เห็นความเป็นทุกข์ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความทุกข์จากความไม่สบาย เป็นต้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเป็นทุกข์ของอารมณ์ของความรู้สึก จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเห็นความทุกข์ของความไม่เที่ยง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความทุกข์ของความเป็นอนัตตา สรุปก็คือไม่ว่าจะเป็นอนุปัสสนาใด ก็ล้วนทำให้เราเห็นความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และพ้นจากกองทุกข์นี้คือคุณค่าของเวทนาที่แท้จริง[๑๑๑]

---

[๑๐๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๐๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถกำหนดสติรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยการมีศีลเป็นตัวกำกับดูแล เป็นการสร้างกฎระเบียบวินัยให้กับตัวเอง และสร้างกฎระเบียบทางสังคมในชุมชนด้วยศีลเพื่อพัฒนาสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขด้วยการ ฝึกอบรมรักษาศีล คือ ไม่ฆ่าสัตว์เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดปด และไม่ดื่มสุราเมรัยอันเป็นสาเหตุแห่งความประมาท[๑๑๒]

๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการกำหนดสติรับรู้สภาวะของจิตผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้แล้ว จะทำให้เกิดมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น ในการทำงานชีวิตประจำวันก็มีจิตใจที่เบิกบานขึ้นกว่าแต่ก่อน เพราะทุกอย่างจิตเป็นตัวกำหนดทุกสภาวะนั่นเอง[๑๑๓]

๖) การใช้ปัญญาไตร่ตรองธรรม คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง ความถูกต้องดีงาม และสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลนั้น สิ่งนั้นอาจจะอยู่ต่อหน้าก็ได้ เช่น เรามองเห็นอะไรอยู่ข้างหน้าหรือขณะนี้ เรากำลังเผชิญกับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง คือมองค้นหาให้เห็นธรรมเป็นเอาธรรมออกมาให้ได้ หรือมองให้เป็นธรรม[๑๑๔]

๗) รู้ทุกข์แท้ เมื่อเกิดทุกข์ก็มีสติ สัมปชัญญะกำหนดรู้ ต่อเหตุแห่งทุกขเวทนากล่าวคือผัสสะการรับรู้ เป็นเหตุให้เกิดเวทนาทั้งปวง คือความรู้สึกทุกข์ สุข และไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อมีสติจะรู้สักแต่ว่ารู้ ไม่ปรุงแต่งให้เกิดเวทนาและตัณหาอันเป็นวงจรแห่งความทุกข์ คิดด้านบวก มีโยนิโสมนสิการใช้ปัญญามองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ไม่คิดถึงความผิดพลาดในอดีต คิดถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล เช่น บุญกุศลที่เคยทำ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แจ่มใสอยู่เสมอ[๑๑๕]

๘) หากเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาในชีวิต จิตใจก็เศร้าหมองและจะเกิดโทสะตามมาด้วย ซึ่งเป็นผลเสีย ถ้าแม้ทนพิษบาดแผลไม่ไหวทุรนทุรายตายไปด้วยใจเศร้าหมอง แต่ใจไม่ทุกข์เพราะทุกขเวทนานั้น จิตใจก็จะไม่เศร้าหมอง ตายไปด้วยอารมณ์โกรธ ก็จะไปไม่ดีทันที[๑๑๖]

๙) เมื่อรู้เหตุผล ปัญญาจะรู้สภาพความจริงของเวทนา ว่าทุกข์เกิดขึ้นจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์นั้น เพราะว่าการรู้เหตุผลคือ การทำงานของตัวสติและสัมปชัญญะคู่กันไป ถ้าเรารู้เหตุผลเราจะเปลี่ยนเพราะปัญญา ถ้าไม่รู้เหตุผลเราจะเปลี่ยนเพราะตัณหา ปัญญาที่เกิดคือรู้ว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อแก้ทุกข์ หรือบรรเทาทุกข์ในอิริยาบถเก่า[๑๑๗]

๑๐) สติเป็นสิ่งที่ช่วยในการรู้ทันเวทนา ทำให้ใจเป็นกลางต่อเวทนา และใช้เป็นการพิจารณาเวทนาเพื่อเห็นมันตามความเป็นจริง ไม่ยินดียินร้าย ไม่ผลักไสหรือไขว่คว้าเวทนานั้น เมื่อมี

---

[๑๑๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

สติรู้ว่ารูปนามขันธ์ ๕ เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์มาบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จะทำหน้าที่ละสุขเวทนาได้ เป็นทางทำให้เกิดปัญญายิ่งปัญญาเกิดมากก็จะกันตัณหาได้ กันตัวโทสะได้ด้วย[๑๑๘]

๑๑) เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ให้ใช้หลักที่ว่าเวทนานี้ไม่เที่ยง ให้ดูความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ แม้แต่ปีติ สุขที่เกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงซึ่งเราจะตามดูตามเห็นอยู่ไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่าปีติและสุขจะปรุงแต่งใจทำให้ใจหวั่นไหว เกิดเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ เกิดความยึดมั่นในตัวตนขึ้นตามกฎปฏิจจสมุปบาท ฉะนั้นต้องตัดกระแสเวทนาไม่ให้มันปรุงแต่งใจต่อไปเป็นตัณหา อุปาทาน[๑๑๙]

๑๒) สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ว่าทุกข์เท่านี้จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถไหม ต่อเมื่อทุกขเวทนาบีบคั้นมากเข้าให้กันโทมนัสเข้าอาศัยจนเกิดทุกข์ใจร่วมด้วย ก็ให้รู้เหตุผลว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนเพราะจำเป็นต้องแก้ทุกข์แล้ว ตัวสัมปชัญญะคือปัญญาจะทำงานให้รู้ว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์[๑๒๐]

๑๓) อาการของเวทนาต่าง ๆ เช่น สุขเวทนา เมื่อเกิดสุขเวทนาขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในสุขเวทนานั้นมีอาการไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ไม่คงที่อยู่ในสภาพเดิมได้นานไม่แน่นอนตามอาการของความเป็นจริง เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในทุกขเวทนานั้นได้ใช้ขันติความอดทนอดกลั้นในการฝึกปฏิบัติทำให้ได้ซึ่งปัญญาในการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นให้ดับไป[๑๒๑]

๑๔) การเจริญเวทนาภาวนา คือ การฝึกให้รู้ความอดทนเมื่อเกิดเวทนาขึ้นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ การแก้ปัญหานั้นเมื่อทุกขเวทนาก็ตาม สุขเวทนาก็ตามที่เกิดขึ้นแล้วปัญญาจึงสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรรู้เท่าทันตามความเป็นจริง เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีงามมีความหนักแน่นมั่นคง เป็นต้น[๑๒๒]

๑๕) ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รู้ชัดในเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีสติอยู่กับการระลึกรู้เวทนาอยู่ตลอดในช่วงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าเราไม่กำหนดรู้ปล่อยให้เวทนานั้นเกิดดับ ๆ ไปเองก็ได้แต่จะไม่รู้ชัดในเวทนานั้น ๆ ที่เกิดและดับไปอยู่ตลอดเวลา เวทนาเท่านั้นที่เกิดอยู่ตลอดเวลาและเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาจาก สุขเวทนาเป็นทุกขเวทนา จากทุกขเวทนาเป็นอทุกขมสุขเวทนา[๑๒๓]

๑๖) สภาวะบางอย่าง ปีติบางอย่างมันรุนแรง พอมันเกิดขึ้นมันจะกระชากมือให้ออกจากกัน เมื่อเรียบร้อยแล้ว ให้สูดลมหายใจเข้ายาว ๆ กลั้นไว้สักนิดแล้วค่อย ๆ หายใจออก ๓ ครั้ง จากนั้นไปให้หายใจตามปกติ ห้ามเร่งลมหายใจ ห้ามผ่อนลมหายใจ ห้ามกลั้นลมหายใจ เพราะสภาวะบางสภาวะ พอเรานั่งแล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์พระกรรมฐาน[๑๒๔]

๑๗) สภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าบอกว่ากำหนดเท่านั้นครั้ง เท่านี้ครั้งก็จะกลายเป็นปริยัติไป ที่กำหนดว่าปัจจุบันธรรม ของอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน กำหนดอารมณ์ไหน

---

[๑๑๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๑๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๒๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ก็ตาม เช่น กำหนดอารมณ์ปวด เจ็บหนอ เจ็บหนอ เป็นต้น ก็จะส่งถึงวิปัสสนากรรมฐาน ส่งถึงรูปถึงนาม[๑๒๕]

๑๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็มีเรื่องของการยกเอา กาย เวทนา จิต ธรรม มาเป็นหลักพิจารณาอารมณ์กรรมฐาน เช่น เห็นกายในกาย ว่ากายนี้เป็นเพียงธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันเข้าและมีขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็นองค์ประกอบ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ส่วนของเวทนา ก็ให้พิจารณเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งเวทนาภายใน และเวทนาภายนอก[๑๒๖]

สรุป เวทนาเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเราประสบกับประสบการณ์ต่าง ๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิต เวทนามีคุณค่าหลายประการ คือ การปฏิบัติวิปัสสนา การสังเกตเวทนาเป็นส่วนสำคัญในการฝึกสมาธิ เราเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดหรือหลีกเลี่ยงเวทนา แต่ให้เฝ้าดูและปล่อยวาง การเข้าใจเวทนาช่วยให้เราสามารถจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น ทำให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างสงบและมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติหรือผู้สูงอายุสามารถสังเกตเวทนาอย่างใส่ใจจะสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติและสร้างสรรค์มากขึ้น ทำให้เกิดความสุขและความสงบภายใน การปฏิบัติต่อเวทนาอย่างถูกต้องจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาตนเองและการมีชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น

๔.๒.๔ เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านใดบ้าง

๑) การรับรู้เวทนาและวางอุเบกขาต่อเวทนาที่ได้รับรู้ทั้ง สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาจะพาให้ผู้คนพ้นทุกข์ และพลอยทำให้ผู้คนรอบข้างได้รับความสันติสุขด้วย แต่สุขเวทนาทั่วไปมันเป็นสุขในขันธ์ ๕ ก็คือสุขที่ยังเป็นไปเพื่อทุกข์สุขที่ยังมีความผันแปร แปรปรวน สุขที่ยังมีการเกิดดับ มันจึงเป็นสุขที่เป็นอนิจจัง[๑๒๗]

๒) การปฏิบัติธรรมในแต่ละบัลลังไม่ได้ผลบ้าง การปฏิบัติธรรมบังลังนี้ไม่ดีบ้าง เป็นการเข้าใจว่าตนเองปฏิบัติธรรมไม่ได้ คำว่าไม่ได้ของเขาคือ ไม่ได้สุขอย่างที่ได้อย่างที่ควรจะที่ได้ มันน่าจะได้สุขอีกครั้งหนึ่ง ทุกบัลลังที่นั่งที่เดิน แต่มันไม่ได้ ก็เข้าใจว่าปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ที่จริงแล้วมันก็ได้ผล ก็คือได้เห็นสุขตามเป็นจริงได้เห็นทุกข์ตามเป็นจริง ได้เห็นสุขไม่เที่ยง ได้เห็นทุกข์ไม่เที่ยงนั่นเองทุกข์ก็ไม่เที่ยง สุขก็ไม่เที่ยง[๑๒๘]

๓) เวทนาอยู่ที่ความรู้สึกกายไม่ต้องทำปวด เหน็บ ชา สมาธิมีหน้าที่กำหนดอย่างนี้กำหนดมีจิตตั้งมั่นอยู่ที่เวทนา รู้อาการของเวทนา อาการปวด อาการเจ็บ อาการชา แต่ความเคลื่อนไหวของเวทนา ร้อน เย็น ปวด ต้องไม่ใช่เอาความรู้มาใส่ ความคิดปิดบังความจริง บังอาการลักษณะ ไม่ใช่ลักษณะการวินิจฉัย ไม่มีการตีความ มีสมาธิตั้งมั่นสัมปชัญญะ โยนิโสมนสิการเอง[๑๒๙]

---

[๑๒๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๒๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๒๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๑๒๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๑๒๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จักเวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้นสุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาเพียงแต่ว่าระลึกรู้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทนาก็เป็นอารมณ์หนึ่งที่คนเราต้องรู้[๑๓๐]

๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ กล่าวคือ การบำเพ็ญสมาธิให้มีจิตใจแน่วแน่ จนสามารถเข้าถึงภาวะของฌานหรือสมาบัติขั้นต่าง ๆ และทำให้จิตใจดื่มด่าแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น ๆ จะใช้ปฏิบัติการต่าง ๆ[๑๓๑]

๖) สำหรับทุกขเวทนา การปฏิบัติไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง เมื่อเกิดทุกขเวทนา ให้กำหนดรู้และเฝ้าดูทุกขเวทนานั้นว่าเปลี่ยนไปอย่างไร เคลื่อนที่ไปจุดไหน เท่าเดิมหรือเพิ่มขึ้น หรือลดลง ให้ทนจนกว่าจะทนไม่ไหว ยังไม่เปลี่ยนอิริยาบถทันที ทันใด เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นการหนีทุกขเวทนา ต้องอดทนกาหนดรู้ เพื่อให้ชิน เพื่อให้เกิดการรู้ตามความเป็นจริง จะได้ยอมรับความเป็นจริงว่าคนเราเมื่ออยู่ในอิริยาบถใดนานมาก ๆ จะสามารถเกิดทุกขเวทนาได้ ข้อดีของการกำหนดรู้ทุกขเวทนาบ่อย ๆ คือในชีวิตจริง[๑๓๒]

๗) การกำหนดเวทนา คือกำหนด ปวดหนอ ๆ ที่เวทนาพักหนึ่งเมื่อยังไม่หายก็กลับไปกำหนด พองยุบสักครู่หนึ่ง จะรู้สึกว่าเวทนามีความเปลี่ยนแปลงเช่นเบาบางลง แล้วจึงกลับไปกำหนดที่เวทนาอีกครั้ง วิธีที่ ๓ กำหนดอย่างนุ่มนวลค่อยๆ กำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เป็นต้น โดยให้วางใจเป็นกลางมิให้มีความไม่ชอบใจ ความโกรธ หรือขาดสติ มีโทสะ โมหะ[๑๓๓]

๘) ให้มีสติตามรู้อาการที่เกิดไปเรื่อย ๆ ต่อเมื่อความปวดเมื่อย คือ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับรูปในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งให้กำหนดตัวทุกข์ โดยให้มีสติและสัมปชัญญะตามระลึกรู้ว่าความทุกข์แค่นี้จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่หรือไม่ อย่าไปตามใจตัณหาที่อยากจะเปลี่ยนโดยไม่จำเป็น ต่อเมื่อนั่งนานมากขึ้นความปวดเมื่อยหรือทุกขเวทนาบีบคั้นมากขึ้น[๑๓๔]

๙) ความรู้สึกตัวกำหนดรู้เวทนา ซึ่งหมายถึงให้มีสติรู้ทันเวทนา ไม่ยึดมั่นในเวทนานั้นเพียงแต่รู้เฉย ๆ โดยไม่ทำอะไรกับเวทนานั้น และวางใจเป็นกลางต่อเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ ในส่วนการปฏิบัติเมื่อทำสมาธินาน ๆ แล้วมีทุกขเวทนา เช่น ความปวดเมื่อยมาก ๆ ก็ให้ทำความรู้สึกตัวกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้น แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นยืนหรือเดินจงกรมอย่างมีสติ[๑๓๕]

๑๐) เวทนานั้น ๆ ด้วยการเปลี่ยนท่านั่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้เวทนานั้นหายไป เพราะการทำลายเวทนาโดยจงใจจะทำให้ไม่สามารถเห็นสภาวธรรม สามัญลักษณะและอริยสัจ ๔ ได้ เพราะอิริยาบถนี้เป็นตัวปิดบังทุกข์ เมื่ออินทรีย์แก่กล้าดีแล้ว แม้แต่ทุกขเวทนาที่รุนแรงก็จะค่อย ๆ หายไปเอง[๑๓๖]

---

[๑๓๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๑๑) การกำหนดรู้อิริยาบถและเวทนาเพื่อให้ประจักษ์ความจริงว่า รูปที่เกิดทุกข์เพราะเวทนาเป็นตัวบีบคั้น และทั้งเวทนา กาย จิต หรือรูป และนามต่างก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เราจะรู้ธรรมชาติของเวทนาได้ก็เมื่อปัญญาคมกล้า เมื่อเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ก็จะสลดลังเวช หมดความยึดติดลงได้ โดยการกำหนดรู้เหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถและการกำหนดรู้รูปเดิน นี้ถือว่ามีโยนิโสมนสิการเพื่อชำระทิฏฐิว่าเป็นอัตตา[๑๓๗]

๑๒) เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นแล้วไม่เปลี่ยนท่านั่ง สำหรับตัวเองรู้สึกว่าทำให้สติของเราเข้มแข็งว่องไว และมีกำลังขึ้น คือ ในการปฏิบัติเขาจะให้เราสำรวจความรู้สึก หรือเวทนาจากศีรษะผ่านหน้า ผ่านลำตัวลงมาที่แขน ขาจนไปถึงเท้า แล้วก็ย้อนกลับขึ้นไปที่ศีรษะอีก เป็นลำดับไปเรื่อย ๆ จนครบชั่วโมง ซึ่งเมื่อถึงปลายชั่วโมงเวทนาจะมาที่ขา จิตก็จะแว่บลงไปรับความรู้สึกที่จุดที่มีเวทนาหนักนั้น[๑๓๘]

๑๓) ถ้านั่งสมาธิแล้วมีความปวดเมื่อยก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็นยืนหรือเดิน โดยให้มีความรู้สึกตัวตลอดเวลาอิริยาบถอื่นก็เช่นเดียวกันกล่าวคือเมื่อเกิดทุกขเวทนาก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอิริยาบถ การเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเคลื่อนมือไปเรื่อย ๆ จะไม่เกิดเวทนาได้ง่ายเหมือนกับนั่งนิ่ง ๆ เพราะอิริยาบถเป็นตัวปิดบังเวทนาไว้[๑๓๙]

๑๔) เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน เปรียบเสมือนเชือก เพราะฉะนั้นความเจ็บความปวด ปวดมากเท่าใด ยิ่งเศร้าอยู่ตรงนั้น เชิญมันหนีมันก็ไม่หนี พยายามนึกหนี อยากให้มันหยุดเจ็บ หยุดปวด มันก็ไม่หาย แล้วค่อยฝึกมัน เหมือนเราจะฝึก เพราะฉะนั้นอารมณ์ทุกขเวทนา จึงเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนมาก สามารถบรรลุสมาธิก็ได้ สามารถบรรลุมรรคผลนิพพานก็ได้[๑๔๐]

๑๕) ทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ชัดเจนกว่าอารมณ์ทุกอารมณ์ เราก็เอาสติไปกำหนดตรงนั้น สำเหนียกรู้ว่าเกิดดับ บางทีขาดลงไปจำได้ มรรคผลนิพพานเกิด มันไม่ได้ยากเกินความสามารถของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้น เจ็บๆ ปวด ๆ มันเป็นเชือกเส้นใหญ่ แต่จิตมันสงบอยู่เราก็เดินตามทางเส้นนี้ เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นขาดวูบครั้งเดียวจำได้ มรรคผลนิพพานเกิด[๑๔๑]

๑๖) การพิจารณาเวทนาภายใน เช่น เราอยู่ในแต่ละอิริยาบถ เรามีความรู้สึกสุขสบายใจไหม มีความทุกข์ในภายในไหม หรือมีความเป็นปกติไม่สุขไม่ทุกข์ในอิฏฐารมณ์ และอนิฏฐารมณ์ ส่วนการพิจารณาเวทนาภายนอก เช่นในเวลาที่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มากระทบแล้ว รู้สึกโสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขา กับอารมณ์นั้น[๑๔๒]

๑๗) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยหลักของมหาสติปัฏฐาน ๔ มาประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่เมื่อเราลงมือประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สภาวธรรมย่อมเป็นไปต่าง ๆ นานา ตามบุญวาสนาบารมีของแต่ละคน ก็จะแก้ไขอารมณ์เหล่านั้น คือ ไม่ให้ยินดีไม่ให้

---

[๑๓๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๓๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๔๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๔๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๔๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

ยินร้าย ในสิ่งเหล่านั้น ให้เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มุ่งกำหนดรูปกำหนดเวทนา กำหนดจิตกำหนดธรรม[๑๔๓]

๑๘) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็กำหนดเอาตัวเรานี่แหละเป็นอารมณ์ไม่ใช่อารมณ์ภายนอกจะเป็นอารมณ์ที่อยู่ภายในกาย ส่วนบุคคลที่เอาธรรมมาเป็นอารมณ์ ก็กำหนดเอาสภาวธรรมที่เข้ามากระทบ ส่วนจิตของเราก็คือธรรมชาติรับรู้อารมณ์ซึ่งดำเนินอยู่ทุกวันทุกลมหายใจเข้าออก เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าถึงธรรมผู้ที่วิธีได้การปฏิบัติธรรม ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานได้ทุกอย่าง[๑๔๔]

สรุป เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การพิจารณาเวทนาอย่างเป็นกลางช่วยให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับความรู้สึกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ ซึ่งนำไปสู่การปล่อยวาง เมื่อสามารถเห็นเวทนาในตัวเองได้ชัดเจน จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น การฝึกสติในการเฝ้าดูเวทนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาความตั้งมั่นในการมีสติอยู่ตลอดเวลา การฝึกฝนเวทนาให้ผู้ปฏิบัติสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกทั้งที่เป็นสุขและทุกข์ได้อย่างชัดเจน ส่งผลให้เกิดความตระหนักรู้ในปัจจุบัน ดังนั้น การทำความเข้าใจเวทนานั้นจึงเป็นส่วนสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงความจริงของชีวิตได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

๔.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๔.๓.๑ ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติเพราะสาเหตุใด

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ได้กำหนดรู้สภาวะปัจจุบัน สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน สภาวะนั้นไม่ได้อยู่ที่ความคิด หรือจงใจปรุงแต่งขึ้นมา สภาวะเกิดขึ้นเองสามารถกำหนดรู้ตามสภาวะใช้คำว่าหนอ ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ กายธรรม มีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การเหยียด การกำหนดเดิน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ทำให้สติตั้งมั่นตรงคำว่าหนอ[๑๔๕]

๒) สติปัฏฐานควรให้มีสติและใจสงบ ซึ่งปกติฝึกสติและใช้สติพิจารณาลมหายใจจนแค่ใจสงบระดับขณิกสมาธิ หรือปีติ แค่มีสติ ใจไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน อยู่ในเรื่องที่จะคิดพิจารณาได้ไม่วอกแวกสอดส่ายออกไปในเรื่องอื่น ๆ เท่านั้น แล้วใช้สตินั้นมาพิจารณา กาย เวทนา จิต หรือธรรมใด ๆ ที่จะคิดพิจารณานั้น หรือที่บังเกิดขึ้นแก่จิตในขณะปฏิบัตินั้น ๆ จึงจักเป็นการที่ถูกต้อง ไม่ควรปล่อยให้จิตเคลิบเคลิ้มหรือลงภวังค์ ไปนิ่งสนิทหรือแช่นิ่งอยู่ในสมาธิหรือฌานระดับสูง[๑๔๖]

๓) การมีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ถึงการพิจารณาให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือในแนวทางปฏิจจสมุปบาทธรรมนั่นเอง แต่ที่นี้เป็น

---

[๑๔๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๔๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๔๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๑๔๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

การกล่าวถึง การนำสิ่งที่ปฏิบัติในพระกรรมฐานหรือการวิปัสสนา มาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงจักให้ผลยิ่ง[๑๔๗]

๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาทำให้รักษาวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นที่สุด ผู้ปฏิบัติแล้วขั้นต่ำสุด คือ ยกระดับพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตในทางที่เจริญ ชื่อว่าได้มนุษย์สมบัติ เป็นต้น และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนตอนเช้ามีความอดทนต่อสภาพทางสังคม[๑๔๘]

๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขสุภาพใจร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็อ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักไปอีก[๑๔๙]

๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผลดี ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แต่ในสภาพสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความเร่งรีบ จึงไม่สามารถเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคประการหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๑๕๐]

๗) วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมเปิดให้ผู้สูงอายุหรือประชาชนผู้สนใจสามารถเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดได้เป็นประจำทุก ๆ วัน ไม่จำเป็นว่าต้องเป็นวันพระ วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา หรือแม้แต่พระวิปัสสนาจารย์ต้องให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้สูงอายุหรือประชาชนทั่วไปได้ในทุกโอกาสที่มี[๑๕๑]

๘) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพมั่นใจในตนเอง มีความกล้าหาญในการแสดงออกกับการกระทำ ความแกล้วกล้าไม่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในทางกลับกัน การปฏิบัติวิปัสสนามกรรมฐานจะสร้างความแกล้วกล้าให้เกิดขึ้น เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นผู้ที่มีความรอบคอบ มีความสงบนิ่ง เกิดสมาธิและปัญญา มีความเห็นที่ถูกทานองคลองธรรมสามารถนาเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้[๑๕๒]

๙) เป็นการสร้างความร่าเริงแจ่มใสให้กับผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องประกอบด้วยวิทยากรหรือผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบรรยากาศของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องเหมาะสม ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถมีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เต็มที่ สามารถสนทนาธรรมปุจฉาวิสัชนาธรรมได้ ตลอดถึงการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะได้ ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเป็นกันเองยิ่งขึ้น[๑๕๓]

---

[๑๔๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๔๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๔๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๑๐) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีความสงบ มีสมาธิ ทำให้เกิดความสดใสร่าเริงได้ ในทางที่กลับกันผู้ที่มีความร่าเริงสดใส เมื่อเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมได้ในระดับที่สูงขึ้นไปได้โดยง่าย ทำให้คลายจากความทุกข์ความกังวล[๑๕๔]

๑๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ การมีศีล สมาธิและปัญญา สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความแกล้วกล้า ทั้งคิดและทำสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูกต้อง มีความกล้าหาญองอาจเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความกล้าคิดกล้าทำ จึงเรียนรู้และเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รวดเร็วและประสบผลสำเร็จได้[๑๕๕]

๑๒) ในส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ศรัทธาทำให้มีความเพียรในการปฏิบัติ แม้ยังไม่เห็นผลของการปฏิบัติ ก็ยังคงทำความเพียรต่อไป อีกทั้งยังทำให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติด้วย ประกอบด้วยปัญญาความรอบรู้ คือ ต้องเชื่ออย่างมีเหตุมีผล และศรัทธานี้เองจะช่วยทำให้มีกำลังใจรักษาศีลและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุผลที่ต้องการได้ การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้ก็จะเป็นทางให้เกิดความเพียรที่จะปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง[๑๕๖]

๑๓) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้จิตใจสงบร่มเย็นจากปัญหามากหมายมีโอกาสได้มาปฏิบัติธรรมเป็นการพักผ่อนจิตใจด้วยการมาฝึกสมาธิมาทำให้จิตใจให้ดีขึ้นเวทนาที่เกิดขึ้นแม้ยังไม่ได้ทำสมาธิเวทนาก็เกิดอยู่แล้วในทุก ๆ วัน ได้มาทำสมาธิเป็นการมาทำความเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้ได้รู้วิธีการในการทำลายเวทนานั้น[๑๕๗]

๑๔) สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม คือ ก็จิตของเรา อยู่กับกาย อยู่กับเวทนา อยู่กับจิต มันก็ตัวเดียวกัน กาย คือ การเดิน การย่าง การเยื้อง การก้าว สติเรารู้ เวทนา เวลามันเกิดขึ้น มันอยาก มันหิว กำหนดตัวสติปัฏฐานทั้ง ๔ ตัวธรรมะ มันจะเกิด เวลาธรรมะมันเกิด ตอนที่เราเรียนปริยัติ จะเข้าใจว่า ตอนเวลานิวรณ์ธรรมมันเกิด แต่พอมาปฏิบัติธรรม สิ่งเหล่านั้น มันเกิดพร้อมกันเลย[๑๕๘]

๑๕) ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทางกาย เช่น การมีสุขภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากการเดินจงกรมเปรียบเหมือนการได้ออกกำลังกาย และการทานอาหารที่เป็นเวลา มากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางใจ เช่น การมีสติมากขึ้น รับรู้ทันอารมณ์ของตนและพิจารณาทุกข์ สุข ในใจตนได้[๑๕๙]

๑๖) วิปัสสนากรรมฐานสามารถปรับใช้ได้ในทุก ๆ ด้านของการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นชีวิตครองครัว การครองเรือน การปฏิบัติทำให้ผู้ปฏิบัติใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น การมีสติอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา และช่วยลดความเครียด แรงกดดันที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้มาก และได้เปลี่ยนใจคนเปลี่ยนจากคนที่มีทิฐิมานะเป็นคนมีความอ่อนน้อมถ่อมตน[๑๖๐]

---

[๑๕๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๕๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๑๗) การที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอิริยาบถในการเคลื่อนไหว มีอายตนะคอยรับสัมผัส มีอารมณ์และความปรุงแต่ง และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง คือ การรู้สึกตัว รู้จักภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยอิงอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์และการเข้าไปเกี่ยวข้องกับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ์[๑๖๑]

๑๘) การพัฒนาจิตใจต้องเป็นไปเพื่อลดความความโลภ โกรธ หลง ที่ครอบงำอยู่ทำจิตให้สงบ ธรรมดาจิตเป็นของไม่อยู่นิ่งเป็นของมีกิริยาไหวตัวอยู่เรื่อย ๆ ฉะนั้นจิตใจของเราจึงไม่มีกำลัง การทำจิตให้มีกำลังก็คือการทำจิตให้สงบ ไม่ใช้ทำจิตคิดนั้นคิดนี้ไปต่าง ๆ ให้อยู่ในขอบเขตของมันพอเหมาะพอดี[๑๖๒]

สรุป ผู้ที่มาปฏิบัติจะฝึกสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและลดความยึดติดต่าง ๆ โดยทั่วไปจะเริ่มจากการนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมเพื่อสร้างความสงบ การสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย การหายใจ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในร่างกาย สังเกตความรู้สึกทั้งที่เป็นสุข ไม่สุข และกลาง ๆ ที่เกิดขึ้น สังเกตสภาพของจิตใจ เช่น ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในใจและภายนอก เช่น ความคิด ความปรุงแต่ง หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏ เพื่อต้องการเข้าใจธรรมชาติของทุกข์และความสุข รวมถึงการเห็นสภาวะต่าง ๆ ในชีวิตอย่างชัดเจน หวังที่จะพัฒนาจิตใจให้มีสติ สมาธิ และปัญญามากขึ้น

๔.๓.๒ หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติอย่างไร

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานให้มีสรณะและศีลเป็นพื้นฐานเบื้องต้นให้ระลึกถึงสรณะทั้ง ๓ สำรวมกาย วาจา ให้เป็นศีล และเลือกข้อกัมมัฏฐาน คือเลือกข้อปฏิบัติที่จะทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อได้ข้อกัมมัฏฐาน ให้เริ่มปฏิบัติโดยทำวิตก คือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของสมาธิ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติต้องให้จิตเข้ามาตั้งและดำรงอยู่อย่างนี้ จะทำให้จิตรวมกันตั้งอยู่ได้ดีไม่ต้องคอยจับอารมณ์[๑๖๓]

๒) จิตที่ปลอดโปร่งจากทุกข์ทั้งหมด ให้กำหนดดูนิโรธะต่อให้มากขึ้น อาจจะเห็นสิ่งที่สละไม่ยึดถือนั้นโผล่ขึ้นมาอีก ต้องตัดใจสละออกไป แล้วก็แล่นออกไปไม่พะวงลังเลใจ ในชั้นธรรมานุปัสสนา เป็นการปฏิบัติละอภิชฌา คือ ความยินดี โทมนัส คือ ความยินร้ายด้วยปัญญา เป็นยอดของสติปัฏฐาน ก็เป็นอันว่าสิ้นธุระของสติปัฏฐาน[๑๖๔]

๓) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมานุปัสสนา เริ่มจากการพิจารณารูปธรรมนามธรรมว่าไม่เที่ยง คือ อนิจจานุปัสสนา เมื่อได้อนิจจานุปัสสนาก็ได้วิราคะ คือ ความสิ้นติดใจยินดีต่อกันไป ให้กำหนดดูวิราคะว่าเป็นอย่างนี้เกิดขึ้นในจิต เป็นความดับทุกข์ จิตจึงเป็นจิตที่พ้นทุกข์[๑๖๕]

---

[๑๖๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๔) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นการสั่งสมเป็นลำดับขั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เพื่อป้องกันความสับสน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบางท่านได้เน้นการปฏิบัติตามจริตหรือสติแห่งตน แต่ไม่ว่าอย่างไรเมื่อปฏิบัติในพระกรรมฐานแล้ว เมื่อออกจากพระกรรมฐานต้องนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย[๑๖๖]

๕) การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันนั้น คือ การมีสติซึ่งเป็นอาการหนึ่งของจิต ชนิดจิตตสังขาร ประกอบด้วยการเจตนากระทำขึ้นนั่นเองที่ระลึกรู้เท่าทัน มีปัญญาอยู่ในที่ คือ การรำลึกรู้เข้าใจตามความจริงในธรรมทั้ง ๔ ที่สติได้ระลึกรู้เท่าทันขึ้นนั้นๆ จึงขึ้นอยู่กับจริต สติ ปัญญา การปฏิบัติหรือการสั่งสม เป็นการมีสติในธรรมทั้ง ๔ ที่บังเกิดขึ้นแก่จิต จากการผัสสะกับอารมณ์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต[๑๖๗]

๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกาย ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน คนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อเสียใจไม่มีกำลังใจ ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้[๑๖๘]

๗) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถมองเห็นได้ชัดเจนโดยเฉพาะอย่างสิ่งการจัดการความรู้ จะเห็นได้ว่ามีสื่อต่าง ๆ แม้แต่การสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ก็สามารถให้คำตอบแก้ไขอารมณ์กรรมฐานได้ดี ซึ่งมาจากประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้นแต่ทั้งนี้ทั้งนั้นมันคือการจัดการความรู้ที่มีพัฒนาการ[๑๖๙]

๘) การจะเกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุที่ดีได้นั้น ต้องเกิดจากความศรัทธา ความเชื่อถือที่มีต่อสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ต้องจัดให้ตรงช่วงเวลาที่เหมาะสม ไม่ขัดแย้งกับการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ[๑๗๐]

๙) การที่ผู้สูงอายุทำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่มีความสงบหมดความกังวลใจ เมื่อมีความสงบก็จะทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใสตามมา อันจะเป็นเหตุให้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และมีความสงบส่งผลให้มีจิตที่ว่าง และการที่จิตว่างเปล่าก็จะมีความสดใสร่าเริงขึ้นได้[๑๗๑]

๑๐) ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ คือ ผู้ที่มีความสงบนิ่ง มีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพให้เห็นว่าเป็นคนที่มีความแกล้วกล้ามีความองอาจได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เป็นผู้ที่มีศีล มีความสงบนิ่ง เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น แน่วแน่ ยิ่งเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะยิ่งทำให้สร้างความแกล้วกล้าได้เพิ่มขึ้นอีก ทำให้มีสติมีสมาธิ[๑๗๒]

---

[๑๖๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๖๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๑๑) ผู้มีสติจะรู้ว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ในชีวิตประจำวันผู้ไม่มีสติจะใช้ชีวิตอย่างสุ่มเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ผู้มีสตินับเป็นผู้ไม่ประมาท ก่อนพูดจะคิดว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ก่อนจะทำสิ่งใดก็พิจารณาความควรไม่ควรเสมอ อันจะทำให้ไม่มีเรื่องเสียหายเกิดขึ้นเพราะมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่สม่ำเสมอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ สัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา[๑๗๓]

๑๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สมาธิทำให้จิตสงบตั้งมั่น นอกจากจะช่วยให้มีความสุขหล่อเลี้ยงการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง และเพิ่มพูนวิริยะแล้ว ยังเอื้อต่อการพิจารณาสภาวธรรม เช่น เวทนา จนเห็นไตรลักษณ์ด้วย[๑๗๔]

๑๓) สิ่งที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การหันกลับมามองดูใจเรา ว่าใจเราคิดอะไรและรู้สึกอย่างไร เพราะถ้าเรามองดูจิตได้ลึกมากเท่าไร ก็มีผลทำให้เราควบคุมอารมณ์ภายในใจเราได้เร็วมากเท่านั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดียิ่งขึ้น และรักตัวเองมากขึ้น จากที่เคยเป็นคนขี้โมโห หงุดหงิดง่าย แต่เมื่อหลังจากปฏิบัติแล้วทำให้จิตใจสงบรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดีไม่พอใจมากระทบในทางใดก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นธรรมดา[๑๗๕]

๑๔) การดำเนินในชีวิตประจำวันนั้น บุคคลควรรู้จักระงับความฟุ้งซ่านทางความคิดมากขึ้นเพราะโดยปกติค่อนข้างเป็นคนคิดเยอะ หาเรื่องวุ่นวายใส่สมองอยู่เสมอ แต่พอได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เรียนรู้กับการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ทำให้รู้จักละสิ่งในอดีตที่เกิดขึ้น หรืออนาคตที่ยังไม่มาถึง ความฟุ้งซ่านลดน้อยลงเพราะเหตุที่ต้องอยู่กับคนอื่นจานวนมาก จึงต้องมีสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ดีเข้ามา ก็ได้ใช้สติเป็นตัวควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ฟุ้งซ่าน คิดมากเกิดขึ้น[๑๗๖]

๑๕) สามารถทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ใจเย็นมากขึ้น ทำกิจวัตรประจำวัน ด้วยความละเอียดรอบคอบมากขึ้น จากการที่เป็นคนขี้โวยวาย ขี้โมโห เก็บอารมณ์ไม่เป็น หลังจากการฝึกมาพอสมควรทำให้เรารู้ว่า เราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้โดยที่มีผู้อื่นเป็นกระจกคอยดูและสังเกตเรา และรวมไปถึงชีวิตส่วนตัวจากการที่เป็นคนคิดมาก ขี้หงุดหงิดก็ปรับอารมณ์ตัวเองให้เป็นคนเงียบ[๑๗๗]

๑๖) จากที่เป็นคนมีอารมณ์ที่ปรวนแปรกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาง่ายมากเหมือนชีวิตจะสับสนวุ่นวายตลอดเวลา แต่หลังจากที่ได้เจริญสติได้มองเห็นความจริงของชีวิตมากขึ้นยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ รอบข้างน้อยลง สุขุมขึ้นรอบคอบกับชีวิต ดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ประมาทกับชีวิตน้อยลง อยู่กับปัจจุบันในแต่ละวัน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย แต่ก็อยู่ได้อย่างปกติสุข เข้าใจธรรมชาติของคนมากขึ้น ทำงานรู้สึกมีสติมากขึ้น ผิดพลาดหลงลืมน้อยลง อารมณ์แจ่มใส มีความสุขในการทางาน[๑๗๘]

๑๗) สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในเรื่องความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย พอใจในสิ่งที่มี ไม่ไขว่คว้าวุ่นวายจนเกินตัว รู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เพราะได้นำเอา

---

[๑๗๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๗๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

หลักธรรมมาสอนตัวเองอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครสอนเราได้ดีเท่ากับตัวเองเรียนรู้ความผิดพลาดจากตัวเองมากกว่าที่มองคนอื่น ผลจากการทำงานช่วยในเรื่องของอารมณ์ทำให้อารมณ์เย็นลง เมื่อมีสิ่งมากระทบต่อใจ ใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาท[๑๗๙]

๑๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้มีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้นว่า ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ และทำให้เป็นคนมีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รู้จักให้อภัยเมื่อเห็นผู้อื่นทำผิดรู้จักผิดถูก ดีชั่ว[๑๘๐]

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติ คือ ได้เรียนรู้การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำให้สามารถรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด มีการพัฒนาความสามารถในการเข้าใจและจัดการกับอารมณ์ ทำให้สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติและต้องไม่ประมาท มีสติและความตระหนักรู้จะสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบมากขึ้น ลดการทำตามอารมณ์ชั่ววูบ การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต และสามารถทำให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น เพิ่มความเห็นใจและความเมตตาต่อคนรอบข้าง

๔.๓.๓ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้หรือไม่ อย่างไร

๑) มีการเปลี่ยนแปลง คือ อารมณ์เย็น รู้จักวางตัวให้สุขุมรู้จักให้อภัยกับสิ่งที่ทำไปผิดผลาด สงบ ความโกรธเบาบางลง ละกิเลสได้พอสมควร มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี คิดก่อนพูด มองโลกในแง่ดีขึ้นรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความรักความเมตตา มีสติในการพูด อะไรควรพูด ไม่พูดเพ้อเจ้อ มีการระวังคำพูด การกระทำเสียงดัง หยิบจับอะไรก็จะระมัดระวัง[๑๘๑]

๒) เกิดการเปลี่ยนแปลงทำจิตใจเย็นและสุขุมยิ่งขึ้น รู้สึกตัว มีเหตุผลมากขึ้น ยึดถือยึดมั่นในความคิดของตนน้อยลง เมื่อความคิดความรู้สึกเปลี่ยนเป็นพูด ทำการเปลี่ยนแปลงจากเดิมพูดเฉพาะที่จำเป็น มีเหตุผล ยอมรังฟังและเปิดรับความคิดของผู้อื่นมากขึ้น มีความอดทน ต่อสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น มีความเมตตา[๑๘๒]

๓) เวลาประสบปัญหาระลึกน้อมมาที่ใจว่า รู้สึกอย่างไร โลภ โกรธ หลง อยู่ตรงไหนแล้วก็ดับตรงนั้น เมื่อเกิดปัญหาใด ๆ จะระลึกรู้ดูเข้ามาที่ใจก่อน เมื่ออารมณ์ดับจะใช้สติปัญญาแก้ปัญหาได้เต็มที่ ไม่สียเวลาเพ่งโทษหรือบ่นว่าผู้อื่นและเมื่อเกิดปัญหาเรื่องงานจะใจเย็นดูเหตุจากไหนและค่อยแก้ไขสิ่งเหล่านั้น[๑๘๓]

---

[๑๗๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๘๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๘๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๑๘๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๑๘๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

๔) สามารถมองปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่มากระทบอารมณ์ มีเกิดขึ้นตามเหตุผล สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เวลามีสิ่งใดมากระทบใจ ก่อเกิดอารมณ์ที่ไม่ดี เป็นอกุศล เช่น โลภ โกรธ หลง ก็วางเฉยได้มากขึ้นยอมคนได้ ใจเย็นมากขึ้น เนื่องจากบางเรื่องยังไม่เข้าใจ จะนำไปศึกษาต่อเพราะมีเวลาไม่นานสำหรับชีวิต[๑๘๔]

๕) ได้มีสติในการทำงานมากขึ้น ยอมรับผลงานที่ออกมาแล้ว และไม่คาดหวังสูงเกินไป เดินสายกลาง และปล่อยวาง อยู่คนเดียวได้ เข้าใจตัวเองมากขึ้น อารมณ์ที่เคยมีมากนั้น พอเกิดขึ้นก็สามารถรู้ทันและเข้าใจก่อนที่จะแสดงออกมาทางวาจา ทางกาย และยังเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์คือลดความโกรธ ความหงุดหงิด ความไม่พอใจ ลงได้มาก[๑๘๕]

๖) เป็นประโยชน์มาก ๆ สถานที่สัปปายะ พระวิปัสสนาจารย์เข้าใจและได้ให้คำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาในการปฏิบัติได้ดีมาก และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวเองทั้งสภาวทางอุปนิสัยอารมณ์ ความคิด มีประโยชน์อย่างยิ่งเงินทองเท่าไรก็ซื้อไม่ได้ ทำแทนกันก็ไม่ได้ เบื้องต้นก็ต้องฟังให้เข้าใจจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วท่านก็จะรู้ด้วยตัวเอง ทำให้เข้าใจคำสอนพระพุทธเจ้า และมีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิและปัญญา[๑๘๖]

๗) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก คือการไม่ยึดติดกับสิ่งที่อยากได้อาจจะเป็นเพราะคนเราเกิดมาก็เอาอะไรไปไม่ได้เลยแม้แต่ร่างกายยังเน่าเปื่อยช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นได้มาก แต่ก็คิดว่ายังไม่มากพอจำเป็นต้องเพียรอีกมากในการปฏิบัติจิตใจไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางจากกิเลส ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกถึงความเบากาย และความเบาใจ ได้เป็นอย่างยิ่ง[๑๘๗]

๘) สถานที่ปฏิบัติธรรมนับว่าเป็นสิ่งสำคัญต้องกว้างขวาง สงบ ร่มเย็น ร่มรื่น สะอาด สะดวกสบาย เพื่อให้ผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมมีจิตใจที่เบิกบาน มีความเป็นสัปปายะมีความปลอดภัยทำให้ผู้มาปฏิบัติมีจิตใจดีผ่องแผ้วเมื่อเข้าไปแล้วรู้สึกที่อยากจะปฏิบัติธรรมเปรียบเหมือนเป็นบ้านแห่งที่สองของเขามีความสุขในการปฏิบัติธรรมเข้าถึงธรรมเข้าถึงพระศาสนา[๑๘๘]

๙) การรู้เท่าทันกาย เพื่อทำให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดความอยากในกายอันเป็นที่รักยิ่งโดยไม่รู้ตัว เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างปรมัตถ์ ว่าล้วนสักแต่ธาตุ ๔ หรือสิ่งปฏิกูล ล้วนต้องเน่าเสีย คงทนอยู่ไม่ได้ ก็รู้เท่าทันว่ากายล้วนเป็นดังนี้ แล้วอุเบกขาไม่แทรกแซงเข้าไปคิดนึกปรุงแต่ง ก็จะเห็นการดับในที่สุด[๑๘๙]

๑๐) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถทำให้เป็นคนที่มีจิตสงบมากขึ้น มีความคิดที่หลากหลายรอบด้าน มีความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐาน รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ใจจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำ เกิดความผิดพลาดน้อยมาก รู้ว่าอะไรเป็นกุศล สามารถปิดกั้นทาง

---

[๑๘๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๘๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๘๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๘๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๘๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๘๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

อกุศลได้ และยังสามารถทำให้เกิดความจำดีขึ้น ลดความหลงลืม ช่วยให้ใจเย็น และมีสติอยู่กับตัวเองตลอดเวลาในขณะที่ ทำ พูด คิด[๑๙๐]

๑๑) การวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อกาย วาจา จิต ที่สามารถทำให้มีระเบียบวินัยมากขึ้น เป็นการได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง และเป็นผลดีต่อการปฏิบัติเพราะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติกำหนดรู้ในการพูด พูดจาสุภาพอ่อนน้อม[๑๙๑]

๑๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ เนื่องด้วยมีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสงบเกิดเป็นสมาธิและปัญญา สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล รู้ที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สามารถขจัดความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส[๑๙๒]

๑๓) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ โดยจะเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสดใสความร่าเริง และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ยาวนานขึ้น จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความสุขกายสบายใจ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะคลายความเศร้าหมองได้ ทำให้เกิดเป็นความสงบ คลายความทุกข์ให้เบาบางลง จิตใจอาจจะกลับมาแจ่มใสขึ้นได้[๑๙๓]

๑๔) การปฏิบัติที่ถูกต้องคือการมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน เพราะความเป็นจริง ต้องนำธรรมะมาใช้ดับทุกข์ในชีวิต ในการทำงานประจำ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องคือรู้จักใช้อิริยาบถ ๔ ให้สมบูรณ์ มิใช่เพียงยามนั่งปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบนศาลาเท่านั้น ควรนำไปปรับใช้ในชีวิตให้ได้ และทำหน้าที่ของตนให้เหมาะสม[๑๙๔]

๑๕) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบการเคลื่อนไหวส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสามารถรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี จากที่มีการปฏิบัติที่อาศัยจิตเป็นตัวกำกับกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหว หลังจากการปฏิบัติเสร็จแล้ว จะทาให้เกิดความรู้สึกว่าร่างกายตัวเองมีความแข็งแรง และมีความรู้สึกนี้เหมือนกับการออกกำลังกาย[๑๙๕]

๑๖) ตั้งแต่ได้เริ่มมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสภาวะต่าง ๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในเมื่อคุณเอาชนะกิเลสไม่เป็นอีกทั้งเข้าใจต่อจิตใจหรืออารมณ์ คือ ความรู้สึกของเราเองไม่ว่าจะเป็น ดีใจ เสียใจ หรือเฉย ๆ โดยการทำจิตให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน อดีตเป็นสิ่งที่ผ่านมาแล้ว อนาคตเป็นสิ่งมายังไม่ถึง[๑๙๖]

๑๗) จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับ

---

[๑๙๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๑๙๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

สิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิเมื่อมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ และทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น[๑๙๗]

๑๘) ทำให้มีสติรอบคอบขึ้นความฟุ้งซ่านลดน้อยลง คิดแค่เพียงว่า เราต้องอยู่กับปัจจุบัน มองความทุกข์ ความสุข เป็นเรื่องปกติที่คนเราทุกคนต้องเจอ การทำงานก็ต้องมีทั้งความสำเร็จและความล้มเหลว เป็นเรื่องธรรมดา เพียงแค่เราทำอย่างตั้งใจ และมีสติในการคิดการทำทุกอย่างย่อมดีเสมอ[๑๙๘]

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีผลมากมายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้อย่างชัดเจน ได้แก่ การฝึกสติช่วยให้เราอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น มองเห็นความคิดและอารมณ์ของตัวเองอย่างชัดเจน ทำให้สามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น การเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตัวเองช่วยให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ดีขึ้น ทำให้มีการสื่อสารและความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง การฝึกสติและการรับรู้ช่วยให้เราเห็นว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และวิปัสสนากรรมฐานทำให้เราเข้าใจตนเองมากขึ้น ส่งเสริมการเติบโตส่วนบุคคลและการพัฒนาทางจิตใจ มีสติในการรับรู้จะไม่หลงไปกับความคิดเชิงลบหรือติดอยู่กับอดีตและอนาคต ทำให้ลดความเครียดและเพิ่มความสงบสุขในชีวิต

๔.๓.๔ ความคาดหวังอย่างไรในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑) คุณค่าที่ทำให้มนุษย์อยู่กับความจริงที่มันเกิดขึ้น อยู่กับทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้อย่าผู้ปฏิบัติปกติ ไม่วิตกกังวลเดือดเนื้อร้อนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันกับปัจจุบันธรรม องค์กรรมฐานในสติปัฏฐานไม่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติกรรมฐาน ถ้ามีความเข้าใจถูกต้อง กำหนดเป็น หากจะเป็นอุปสรรคก็คือกิเลสพาเราไป[๑๙๙]

๒) มีบริเวณกว้างขวางไม่คับแคบไม่อยู่ในที่อับจะได้ไม่อึดอัดเวลาปฏิบัติกัมมัฏฐานต้องมี ความสะอาดมีต้นไม้ร่มรื่นรู้สึกผ่อนคลาย สะดวกสบายมีห้องน้ำเพียงพอ ปลอดภัย มีการถ่ายทอดธรรมชัดเจนเข้าใจง่ายสามารถปฏิบัติธรรมมีความสงบร่มรื่นมีความสัปปายะในการปฏิบัติที่สำคัญคือคำสอนต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนโดยมีสติปัฏฐานสูตรหรือไม่บิดเบือนคำสอน สถานที่ตั้งต้องไปมาสะดวกและสามารถ เข้ากับชุมชนรอบข้างได้ดี[๒๐๐]

๓) การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมโดยรวมสถานที่ต้องมีความสะอาดเรียบร้อยมีความสงบ เพราะถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะทำให้ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติมีความรู้สึกไม่มีสิ่งใดมารบกวนเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ในส่วนของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะมาให้ความรู้แก่ญาติโยมที่เข้ามาปฏิบัติธรรมจะต้องมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดูแลให้คำแนะนำด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติธรรม

---

[๑๙๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๙๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๑๙๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

[๒๐๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

ต้องมีบุคลากรที่มีความพร้อมที่จะดูแลอำนวยความสะดวกในทุกด้าน และต้องแบ่งกลุ่มผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ชัดเจนว่าเหมาะสมกับกลุ่มผู้ที่เข้ามาปฏิบัติหรือไม่[๒๐๑]

๔) การปฏิบัติที่ดีงามยิ่งในกิจที่กระทำหรือเมื่อมีเวลาว่าง ชนิด มีสติระลึกรู้ในกายหรือสติอยู่ในกายเช่นกัน และยังเป็นการสั่งสมสติให้เป็นมหาสติ รวมทั้งเป็นเครื่องอยู่ของจิตอันดียิ่ง คือ ย่อมมีสติอยู่ในกิจที่กระทำจึงย่อมมีประสิทธิภาพ ส่วนการปฏิบัติเมื่อว่างจากกิจ ก็กลายเป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตที่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกไปผัสสะกับอารมณ์ต่าง ๆ นั่นเอง[๒๐๒]

๕) การปฏิบัติธรรมในลักษณะการของสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ในชีวิตประจำวันที่ยังประโยชน์ยิ่ง ทั้งเป็นการสั่งสมที่ถูกต้องดีงามให้เป็นมหาสติ ยังให้เกิดการสั่งสมทั้งทางสติและปัญญาทุกขณะจิตที่ปฏิบัติ อันเป็นไปโดยไม่รู้ตัวได้อีกด้วย เพียงแต่อาจมีความแตกต่างกันบ้างในการรู้เท่าทันหรือเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสติ จริต ปัญญา การปฏิบัติสั่งสมผู้ฝึกสอน[๒๐๓]

๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกระทำให้จิตตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียน หรือไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร และเป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กันเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกับครอบครัว และสังคมได้ด้วยศีล โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และเกิดความสันติสุข[๒๐๔]

๗) ผู้สูงอายุที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อฝึกสติกำหนดรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในสังคม จะทำให้เป็นผู้รักษาศีลโดยบริบูรณ์หรือทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ศีลนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมฝึกสติไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญ ใจ[๒๐๕]

๘) การวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวธรรมที่ชักฟอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส ชักฟอกอยู่เสมอเมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจาตัวต่าง ๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่[๒๐๖]

๙) พระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นแบบอย่าง ต้องแสดงให้ผู้สูงอายุเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามาระสร้างบุคลิกภาพให้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใด้ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเองมีความมั่นใจในตนเอง มีความแกล้วกล้า เป็นการสร้างบุคลิกภาพให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เป็นอย่างอย่างดี[๒๐๗]

๑๐) ภายหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะทำให้กลุ่มผู้สูงอายุที่ปฏิบัติได้มีกำลังใจที่ดีในการดำรงชีวิต เกิดความมานะพยายามทำให้ชีวิตดีขึ้น ไม่ท้อแท้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิด

---

[๒๐๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๗] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.

หรือจะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นผู้นำในการสร้างความแกล้วกล้า จึงจะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ ในกิจกรรมหรือการปฏิบัติธรรม[๒๐๘]

๑๑) พระวิปัสสนาจารย์ต้องนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สงบนิ่ง มีความทรงภูมิปัญญา มีหลักเหตุและผล และยังเป็นผู้ที่เข้าใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นว่าเป็นบุคคลที่มีความแกล้วกล้า สามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสติ สมาธิ ความกล้าหาญ กล้าแสดงออก เพิ่มความมั่นใจในตนเอง[๒๐๙]

๑๒) การที่ผู้สูงอายุปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถปฏิบัติแล้วได้รับผลดีของการปฏิบัติ ซึ่งเป็นอีกหนทางหนึ่งในการชักจูงให้ผู้อื่นหันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วย และประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ที่เข้าปฏิบัติแล้ว และเป็นแบบอย่างที่ดีที่สามารถชักจูงผู้อื่นให้หันมาปฏิบัติตามได้เป็นอย่างดี[๒๑๐]

๑๓) การสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องให้ความรู้ความกระจ่างชัดเจนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เป็นอย่างดี และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติได้ดี เพื่อเป็นการโน้มน้าวให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความเลื่อมใสศรัทธาเข้าปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และสามารถฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับที่สูงขึ้นไปได้ด้วย[๒๑๑]

๑๔) ต้องให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐและเอกชน ที่สำคัญคือสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความพร้อมความเหมาะสม ตั้งแต่สถานที่ อาคาร สภาพแวดล้อมร่มรื่น ความสะอาด ความปลอดภัย ความสะดวก นอกจากนี้ กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมต้องไม่ยืดเยื้อน่าเบื่อหน่ายด้วย โดยการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อจูงใจให้เห็นจริง คล้อยตามจนยอมรับและนาไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน[๒๑๒]

๑๕) ต้องมีความเข้าใจในหลักธรรมคำสอน ดังนั้น จึงต้องมีผู้ที่บรรยายให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าใจได้อย่างถูกต้องและนำการปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเห็นผลหรือไม่ อาจจะไม่สามารถประเมินผลได้ เพราะผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลากหลายอย่าง เช่น พื้นฐานความรู้ อายุ เพศและความต้องการในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของแต่ละบุคคล[๒๑๓]

๑๖) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เราปฏิบัติกันที่ร่างกายและจิตใจ พูดง่าย ๆ ว่าต้องเอาร่างกาย จิตใจ อันยาววา หนาคืบกว้างศอกนี้ พูดง่าย ๆ ก็คือ กำหนดรูปนามที่เรามีอยู่นี้แหละ

---

[๒๐๘] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗.
[๒๐๙] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๒๑๐] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๒๑๑] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๒๑๒] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๗.
[๒๑๓] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

เป็นอารมณ์กรรมฐาน ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูดคิด ทำกิจน้อยใหญ่ก็ตาม จึงไม่มีความจำเป็นมากในเรื่องของการเตรียมเนื้อเตรียมตัว[๒๑๔]

๑๗) การปฏิบัติกรรมฐานมันไม่มีอะไรมากมาย แต่เราไปเข้าใจผิดคิดว่ามันมากมาย ที่จริงไม่ใช่ หลักของกรรมฐานจริง ๆ คือ อยู่กับรูปนาม เกี่ยวข้าวอยู่ก็เป็นกรรมฐาน ตำพริกอยู่ก็เป็นกรรมฐาน ขับรถอยู่ก็เป็นกรรมฐาน ขอให้มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะแม้แค่วินาทีเดียวก็เป็นกรรมฐาน คือทำอย่างไรก็ได้ ขออย่าให้บาปเกิดกับจิต[๒๑๕]

๑๘) การใช้พฤติกรรมเพื่อกล่อมเกลาสภาวะจิต เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักชอบวางท่าในสังคม พฤติกรรมการวางท่าจะเป็นตัวกำหนดสภาวะจิตของคนนั้นด้วย จึงเห็นได้ว่าพฤติกรรมมีความเกี่ยวโยงกับสภาพทางจิตใจ ทฤษฎีนี้จึงสามารถนำมาใช้ควบคุมจิตใจของตนเองและจะทำให้เข้าใจความดีใจ ความโกรธ ความเศร้าได้ดียิ่งขึ้น[๒๑๖]

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีความคาดหวังหลายด้านที่ผู้ปฏิบัติควรมี คือ มีความเข้าใจถึงการมีสติและการระลึกถึงปัจจุบัน ซึ่งช่วยให้เห็นถึงความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คาดหวังว่าจะลดความทุกข์ที่เกิดจากความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่จำเป็น การฝึกสติจะช่วยให้มีการจัดการกับความรู้สึกได้ดีขึ้น ต้องการเห็นและเข้าใจความจริงในชีวิต ว่าอะไรคือความจริง อะไรคือการปรุงแต่ง ซึ่งจะช่วยให้มีมุมมองที่กว้างขึ้นและลดความยึดติด การเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องมีความตั้งใจและความอดทน ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจและชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นในระยะยาว และสามารถส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์และสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ดังแผนภาพที่ ๔.๑

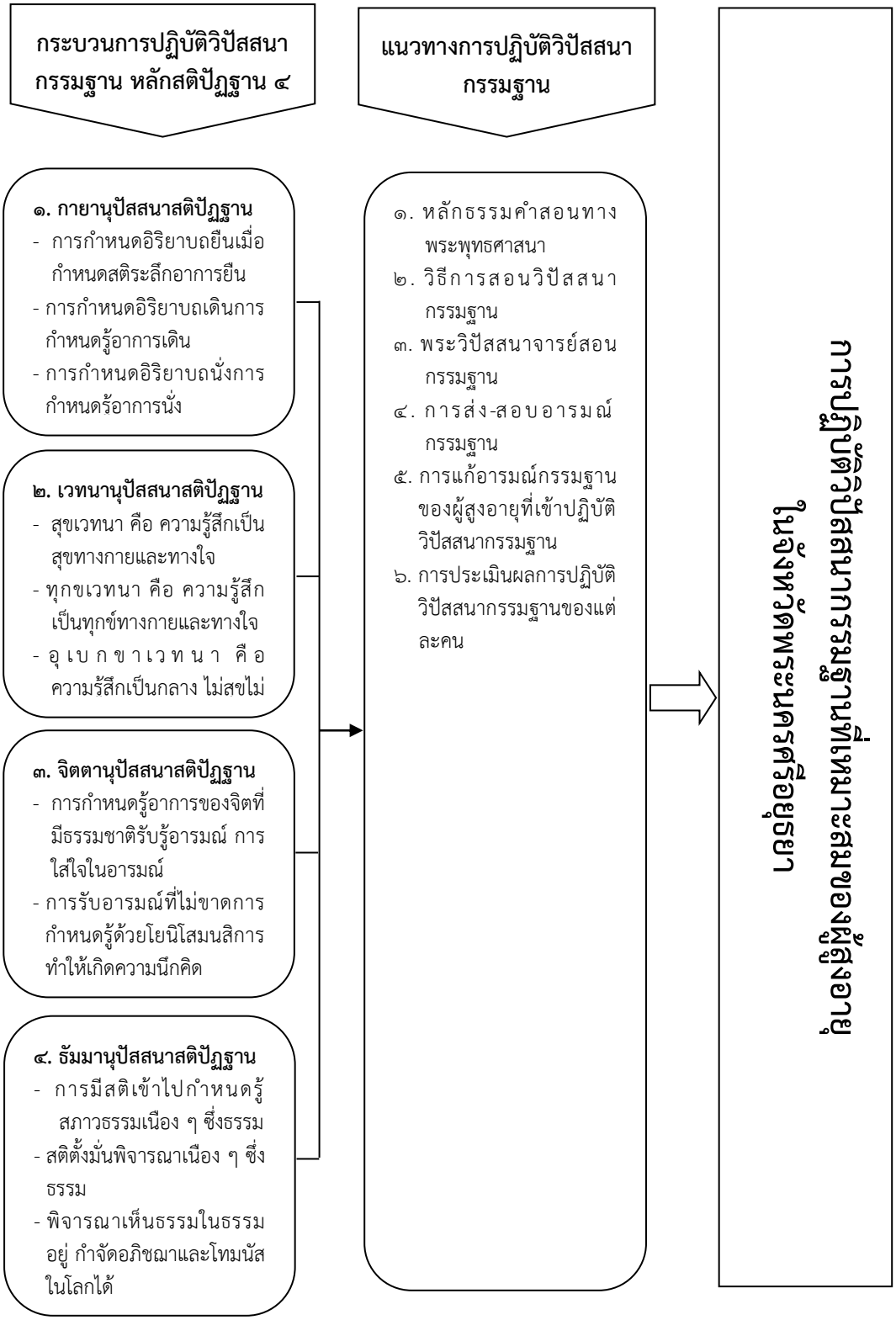
---

[๒๑๔] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๒๑๕] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

[๒๑๖] สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๗.

๔.๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย



แผนภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๒) เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาข้อมูลที่เป็นแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-interview) เพื่อเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยแก่ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาให้คำแนะนำและรับรองความเหมาะถูกต้อง ผลจากการศึกษาวิจัยสรุปได้ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. วิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสำคัญ

การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ปลอดจากความยินดี ความยินร้าย ได้สม่ำเสมอติดต่อกันได้ เพราะคนในสังคมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่เสมอก็จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างการจัดระเบียบพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่ทำให้เกิดประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคนสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความอดทน อดกั้นต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เนือง ๆ เช่น ความโกรธ ความพอใจ เป็นต้น และได้รู้ถึงหลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน ๔ การเพียรพยายามฝึกสติสัมปชัญญะขณะที่อายาตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่ในการเชื่อมต่อเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันกับอายาตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ และสามารถรักษากาย

วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส เพื่อการพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญาให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลครอบครัว ชุมชน สังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง

๒. รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม เป็นต้น โดยเฉพาะปัจจุบันสอนแบบยุบหนอ พองหนอ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่เน้นการภาวนา พองหนอ ยุบหนอ การสอนวิธีเดินจงกรม การนั่งสมาธิ เจริญจิตตภาวนานั้น จะมีขั้นตอนการเดินการนั่งเป็นระยะ มี ๖ ระยะ ฉะนั้นกระบวนการของการฝึกสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้สูง ความเชี่ยวชาญ มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส และสามารถดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมปฏิบัติเป็นอย่างดี โดยเริ่มจากการรักษาความสะอาดของร่างกาย การเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การประคับประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะให้มีใจอันแน่วแน่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการบริกรรมในขณะของการปฏิบัติ การจัดการรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีหลากหลายเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้บ่อย ๆ สม่ำเสมอ และต้องสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการนำเอากิจกรรมต่าง ๆ เข้ามาประกอบการปฏิบัติ เช่น การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้มีการถามตอบ เพื่อเป็นสันทนาการให้เกิดความผ่อนคลายจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปรับรูปแบบเชิงรุก ด้วยการนำเอาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานออกไปหาประชาชน แทนการอยู่กับที่แล้วเชิญชวนให้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจและเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้นได้

๓. แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับผู้สูงอายุ

แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติ สำนักปฏิบัติธรรมมีการส่งเสริมที่เป็นรูปธรรม ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ โดยจะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างน้อย ๕ วันหรือ ๗ วัน และได้รับการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีรูปแบบโดยชัดเจน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญสติสำหรับการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่นี้เป็นส่วนของกายานุปัสสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้เท่าทันกิเลสภายในของตน ก่อให้เกิดปัญญาและสามารถใช้ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสให้คลายทุกข์ได้ด้วยกระบวนการฝึกสติแล้วพิจารณาอารมณ์เดียวให้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และให้วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพของอารมณ์ และสามารถช่วยในการแก้ปัญหาในการปฏิบัติและคอยตักเตือนตนเองอยู่เสมอ ต้องมีการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกกับจริตของกลุ่มผู้สูงอายุเข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้จัดรูปแบบตามสถานที่ที่เป็นสัปปายะ พอเหมาะพอควรกับระยะเวลา และจำเป็นต้องมีการปรับกลยุทธ์ในการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ทันยุคสมัยมากขึ้น รวมถึงคนรุ่นใหม่ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานน้อยลงจึงต้องนำเอานโยบายเชิงรุกเข้ามาใช้โดยการดำเนินกิจกรรมให้น่าสนใจและทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจได้ง่าย เช่น ลดการใช้คำที่เป็นภาษาบาลี

หรือภาษาสันสกฤต เป็นต้น และผู้ปฏิบัติน้อมนำเอาหลักธรรมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความซาบซึ้งในพระธรรมคำสอน เป็นการเพิ่มศักยภาพในการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และเพื่อให้เกิดการสร้างเครือข่ายร่วมกัน

๔. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ ขาดครูบาอาจารย์ที่จะสอนการนำปฏิบัติ และส่งอารมณ์ การขาดการปฏิบัติและมีสติอย่างต่อเนื่อง การมีนิวรณ์เครื่องกั้น ความอยากได้ อยากมีในการปฏิบัติให้ก้าวหน้า ผู้ปฏิบัติหลายคนไม่ค่อยให้ความสนใจในการที่จะมาสอบอารมณ์กรรมฐานกับพระวิปัสสนาจารย์ และในบางสำนักปฏิบัติธรรมมีพระวิปัสสนาจารย์จำนวนน้อย และเป็นปัญหาเรื่องของพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานบางท่าน เจอสภาวะแล้วไม่เข้าใจว่าตนเองปฏิบัติดีแล้ว ปฏิบัติเก่งแล้ว และเมื่อเจอวิปัสสนูปกิเลส พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยตามบอกตามแก้ ประคับประคองผู้ปฏิบัติไม่ให้หลง และบางท่านเจอพระวิปัสสนาจารย์ที่ไม่มีความรู้ ควรมีการแต่งตั้งมา มีการรับรอง การปฏิบัติก็ไม่จริงจังพอเลิกปฏิบัติก็ทิ้ง สำนักปฏิบัติธรรมต้องให้ความสำคัญในการดูแลเอาใจใส่ของการปฏิบัติงานในทุกด้าน ซึ่งจะทำให้บุคลากรมีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจในการปฏิบัติ และบางสำนักยังขาดประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่เราก็ต้องพัฒนาเขาให้ดีขึ้น เมื่อตรวจสอบได้ว่างานไม่เดินหน้า และต้องจัดให้มีการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชนอย่างจริงจังสม่ำเสมอ โดยการกำหนดรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

๕.๑.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. การกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตน

การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้นต้องกำหนดทุกอย่างให้ทันอารมณ์จิตก็จะอยู่กับปัจจุบัน ไม่อยู่ในอารมณ์เดียวเพราะจะทำให้เกิดกิเลส สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรมอาการเดินไหว แข็ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสว่าร้อนเย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่งว่านั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การนั่งรู้ว่านั่งอย่างไรส่วนตัวแล้วชอบนั่งพับเพียบ บางคนนั่งขัดสมาธิ ตั้งกาย ตั้งกายอย่างไรอะไรเข้ามากระทบ จิตก็ไปรู้ในฐานทั้ง ๔ ทางกาย เวทนา จิต ธรรม เวลานั่งสมาธิจิตรับรู้ว่า ลมพัดเย็น รับรู้แล้วหมดไป การปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมดามองเห็นสิ่งเบื่อหน่ายเห็นในสังขาร ทวารทั้ง ๖ ในของขณะกาเดินจงกรม และการนั่งสมาธินั้น ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นเรื่องการแต่งกาย ความสวยงาม มีอารมณ์และใจเย็นมากขึ้น เมื่อเกิดปัญหาไม่ดี ไม่สบายใจ การส่ง-สอบอารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่า สามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใดและเป็นการแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น อยู่ในอารมณ์สิ่งที่เขาสั่งสมมา พอสมควรแล้ว ท่านก็จะยกขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือในขณะที่อารมณ์ของฌานเกิดขึ้น วิปัสสนาญาณก็ไม่ได้เกิด ขณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา จะพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรูปนาม จิตก็ดี สภาวธรรมก็ดี ก็จะความเกิดขึ้น ความไม่เที่ยงของสังขาร ความเป็นทุกข์ของสังขาร ความเป็นอนัตตาของสังขาร เป็นต้น

อารมณ์ของกรรมฐาน เมื่อคนไม่เข้าใจ จะไม่พอใจ พอเจ็บปวดมาก็ไม่สบายใจ ก็จะหงุดหงิด อันนี้โทสะก็เกิด

๒. เวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติเวทนานุปัสสนาตามในสติปัฏฐาน ๔ คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐานที่ตั้ง ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ ตัวตนเราเขาไม่มองว่า เรากำลังทุกข์ เรากำลังสุข เราเฉย ๆ แต่มองเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่เห็นความเกิดดับเวทนาล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา สภาวธรรมในขณะของการเดิน การนั่งสมาธิ ให้ระลึกถึง ลมหายใจเข้า ออก กำหนดรู้สภาวเวทนา ระลึกรู้ลมหายใจเข้า ออก จิตคิดสิ่งใดกำหนดรู้ เวทนามีความสำคัญมาก เพราะในเวทนานี้เกี่ยวข้องกับชีวิตของเรามาก ชีวิตเราเวทนาเกี่ยวข้องมากที่สุดเลย การพิจารณาเวทนาด้วยใจที่เป็นอุเบกขา ใจที่มีสมดุลไม่เอนเอียง ไม่ฟูไม่แฟบ เราก็ดูไปว่าจะเจ็บปวดเท่าเดิมหรือเปล่า ไม่ต้องไปหวังว่ามันจะหาย ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่ต้องการได้ กำหนดรู้เวทนาให้ทันเป็นปัจจุบันตามธรรมชาติของเวทนา ทำให้ความรู้สึกตัวต่อเวทนา และดูความเปลี่ยนแปลงของเวทนาที่เป็นไป ให้มีสติรู้ทันเวทนา ไม่ยึดหรือเข้าไปในเวทนานั้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ปฏิบัติตามระลึกรู้ชัดทุกขเวทนาแล้วจะได้รู้ความทุกข์ที่เกิดอย่างมากเรียกว่าความทุกข์อย่างหยาบ เช่น ความเศร้าใจ ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความเจ็บปวดอย่างหนักทางร่างกาย เป็นต้น การที่เราไม่เปิดอารมณ์ให้มากระทบเราและเราไม่สร้างอารมณ์ให้ไปกระทบผู้อื่น นั่นคือการนั่งอยู่เฉย ๆ นั่นก็คือการใช้กรรมฐาน ความทุกข์เป็นสภาวะที่ต้องกำหนดรู้ว่า มันเกิดดับไหม สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ก็คืออยากและไม่อยาก มันก็เกิดดับเกิดดับของมัน ความจริงมันเป็นอย่างนั้น เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบัน พิจารณาอารมณ์ ใคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

๓. เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิต

เมื่อเวทนาเกิดขึ้นให้ใช้หลักที่ว่าเวทนานี้ไม่เที่ยง ให้ดูความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ แม้แต่ปีติ สุขที่เกิดขึ้นก็ไม่เที่ยงซึ่งเราจะตามดูตามเห็นอยู่ไปเรื่อย ๆ จะเห็นว่าปีติและสุขจะปรุงแต่งใจทำให้ใจหวั่นไหว เกิดเป็น ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ เกิดความยึดมั่นในตัวตนขึ้นตามกฎปฏิจจสมุปบาท ฉะนั้นต้องตัดกระแสเวทนาไม่ให้มันปรุงแต่งใจต่อไปเป็นตัณหา อุปาทาน เมื่อกำหนดทุกขเวทนา เพราะต้องการจะเห็นความจริงของตัวเอง เพราะคนเราไม่รู้ความจริง เราเห็นเวทนาเป็นเวทนาไหม ไม่ใช่เห็นเวทนาไม่เป็นเวทนา เห็นเวทนาเป็นเรา เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริงของเขาแล้ว เราก็จะเห็นว่า เขาเกิดเองดับเองไม่มีเราแต่ไหน ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดสติรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นด้วยการมีศีลเป็นตัวกำกับดูแล เป็นการสร้างกฎระเบียบวินัยให้กับตัวเอง เมื่อทุกขเวทนาบีบคั้นมากเข้าให้กันโทมนัสเข้าอาศัยจนเกิดทุกข์ใจร่วมด้วย ก็ให้รู้เหตุผลว่าจำเป็นต้องเปลี่ยนเพราะจำเป็นต้องแก้ทุกข์แล้ว ตัวสัมปชัญญะคือปัญญาจะทำงานให้รู้ว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ และสามารถรู้ได้ชัดในเวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีสติอยู่กับการระลึกรู้เวทนาอยู่ตลอดในช่วงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าเราไม่กำหนดรู้ปล่อยให้เวทนานั้นเกิดดับ ๆ ไปเองก็ได้แต่จะไม่รู้ชัดในเวทนานั้น ๆ ที่เกิดและดับไปอยู่ตลอดเวลา เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ชัดในทุกขเวทนานั้นได้ใช้ขันติความอดทนอดกลั้นในการฝึกปฏิบัติทำให้ได้ซึ่งปัญญาในการที่จะดับทุกข์ที่เกิดขึ้นมาแล้วนั้นให้ดับไป โดยการกำหนดสติรับรู้สภาวะของจิตจะทำให้เกิดมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น

๔. เวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ทุกขเวทนาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ชัดเจนกว่าอารมณ์ทุกอารมณ์ เราก็เอาสติไปกำหนดตรงนั้น สำเหนียกรู้ว่าเกิดดับ บางทีขาดลงไปจำได้ มรรคผลนิพพานเกิด มันไม่ได้ยากเกินความสามารถของผู้มีบุญ เพราะฉะนั้น เจ็บๆ ปวด ๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นกับรูปในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งให้กำหนดตัวทุกข์ โดยให้มีสติและสัมปชัญญะตามระลึกรู้ว่า ความทุกข์แค่นี้จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่หรือไม่ อย่าไปตามใจตัณหาที่อยากจะเปลี่ยนโดยไม่จำเป็น ต่อเมื่อนั่งนานมากขึ้นความปวดเมื่อยหรือทุกขเวทนาบีบคั้นมากขึ้น เวทนานั้น ๆ ด้วยการเปลี่ยนท่านั่ง หรือทำอย่างใดอย่างหนึ่งให้เวทนานั้นหายไป เพราะการทำลายเวทนาโดยจงใจจะทำให้ไม่สามารถเห็นสภาวธรรมสามัญลักษณะและอริยสัจ ๔ ได้มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้นสุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาเพียงแต่ว่าระลึกรู้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทนาก็เป็นอารมณ์หนึ่งที่คนเราต้องรู้ เพราะการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเป็นการหนีทุกขเวทนา ต้องอดทนกาหนดรู้ เพื่อให้ชิน เพื่อให้เกิดการรู้ตามความเป็นจริง จะได้ยอมรับความเป็นจริงว่าคนเราเมื่ออยู่ในอิริยาบถใดนานมาก ๆ จะสามารถเกิดทุกขเวทนาได้ ข้อดีของการกำหนดรู้ทุกขเวทนาบ่อย ๆ คือในชีวิตจริง เมื่อเกิดทุกขเวทนาก็ให้มีสติสัมปชัญญะในการเปลี่ยนอิริยาบถ การเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเคลื่อนมือไปเรื่อย ๆ จะไม่เกิดเวทนาได้ง่ายเหมือนกับนั่งนิ่ง ๆ เพราะอิริยาบถเป็นตัวปิดบังเวทนาไว้ และสภาวธรรมย่อมเป็นไปต่าง ๆ นานา ตามบุญวาสนาบารมีของแต่ละคน ก็จะแก้ไขอารมณ์เหล่านั้น คือ ไม่ให้ยินดีไม่ให้ยินร้าย ในสิ่งเหล่านั้น ให้เห็นสิ่งเหล่านั้นเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา มุ่งกำหนดรูปกำหนดเวทนา กำหนดจิตกำหนดธรรม

๕.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการให้ผู้ปฏิบัติมีสติ ได้กำหนดรู้สภาวะปัจจุบันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน สภาวะนั้นไม่ได้อยู่ที่ความคิด หรือจงใจปรุงแต่งขึ้นมา ความรู้ปรากฏอยู่ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม กายรู้ธรรม กายธรรมในอริยสัจจ์ กายธรรม มีการเดิน การยืน การนั่ง การนอน เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันตามความเป็นจริง ในการพิจารณาให้เห็นความจริงในกาย เวทนา จิต และธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หรือในแนวทางปฏิจจสมุปบาทธรรมนั่นเอง เป็นการช่วยส่งเสริมให้สุขภาพกาย สุขสุภาพใจ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกันในทางกลับกัน การปฏิบัติวิปัสสนามกรรมฐานจะสร้างความแกล้วกล้าให้เกิดขึ้น เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะเป็นผู้ที่มีความรอบคอบ มีความสงบนิ่ง เกิดสมาธิและปัญญา และสามารถทำให้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เต็มที่ สนทนาธรรมปุจฉาวิสัชนาธรรมได้ ตลอดถึงการแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะได้ ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเป็นกันเองยิ่งขึ้น และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง คือ การรู้สึกตัว รู้จักภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยอิงอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์ และการเข้าไปเกี่ยวข้องกับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ์ และยังเป็นการพักผ่อนจิตใจด้วยการมาฝึกสมาธิมาทำให้จิตใจให้ดีขึ้นเวทนาที่เกิดขึ้นแม้ยังไม่ได้ทำสมาธิเวทนาก็เกิดอยู่แล้ว

ในทุก ๆ วัน ได้มาทำสมาธิเป็นการมาทำความเข้าใจในเวทนาที่เกิดขึ้นจะทำให้ได้รู้วิธีการในการทำลายเวทนานั้น

๒. จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปตามลำดับขั้นตอนของกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อเป็นการสั่งสมเป็นลำดับขั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เพื่อป้องกันความสับสน ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ดีได้นั้น จะช่วยให้มีสติ สมาธิ ในการกระทำการสิ่งใดช่วยเพิ่มความเข้าใจมากขึ้น ว่า ความรู้สึกตัวทางโลกกับความรู้สึกตัวทางธรรมนั้นไม่เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมช่วยให้มีสมาธิ มีจิตที่นิ่ง สงบ เกิดจิตที่มุ่งมั่น ช่วยให้สามารถผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้และต้องเกิดจากความศรัทธา ความเชื่อถือที่มีต่อสถานปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ดำเนินการจัดกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ สามารถทำให้รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตัวเอง ใจเย็นมากขึ้น แต่เมื่อหลังจากปฏิบัติแล้วทำให้จิตใจสงบรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีสิ่งที่ไม่ดี ไม่พอใจมากระทบในทางใดก็รู้สึกเฉย ๆ เป็นธรรมดา การที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสติจะรู้ว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ในชีวิตประจำวันผู้ไม่มีสติจะใช้ชีวิตอย่างสุ่มเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ผู้มีสตินับเป็นผู้ไม่ประมาท ก่อนพูดจะคิดว่าอะไรควรพูด อะไรไม่ควรพูด ก่อนจะทำสิ่งใดก็พิจารณาความควรไม่ควรเสมอ ยิ่งเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วก็จะยิ่งทำให้สร้างความแกล้วกล้าได้เพิ่มขึ้นอีก ทำให้มีสติมีสมาธิ และมีความสงบส่งผลให้มีจิตที่ว่าง และการที่จิตว่างเปล่าก็จะมีความสดใสร่าเริงขึ้นได้

๓. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคต

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก คือ การไม่ยึดติดกับสิ่งที่อยากได้อาจจะเป็นเพราะคนเราเกิดมาก็เอาอะไรไปไม่ได้เลยแม้แต่ร่างกายยังเน่าเปื่อย ช่วยคลายความยึดมั่นถือมั่นได้มาก แต่ก็คิดว่ายังไม่มากพอจำเป็นต้องเพียรอีกมากในการปฏิบัติจิตใจไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางจากกิเลส ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกถึงความเบากาย และความเบาใจ ได้เป็นอย่างยิ่ง การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ใส่ใจกับสิ่งที่ทำไม่ต้องพะวงหน้าพะวงหลัง ตัดความกังวลออกไป มีสติ แล้วเกิดสมาธิเมื่อมีสมาธิแล้วจะเกิดปัญญามีสติกำหนดรู้ในสิ่งที่ทำ และทำให้มีความเมตตาและเข้าใจเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ เนื่องด้วยมีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสงบเกิดเป็นสมาธิและปัญญา สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล รู้ที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สามารถขจัดความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสภาวะต่าง ๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความสุขกายสบายใจ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะคลายความเศร้าหมองได้ ทำให้เกิดเป็นความสงบ คลายความทุกข์ให้เบาบางลง จิตใจอาจจะกลับมาแจ่มใสขึ้นได้ เมื่ออารมณ์ดับจะใช้สติปัญญาแก้ปัญหาได้เต็มที่ ไม่สียเวลาเพ่งโทษหรือบ่นว่าผู้อื่นและเมื่อเกิดปัญหาเรื่องงานจะใจเย็นดูเหตุจากไหนและค่อยแก้ไขสิ่งเหล่านั้น

๔. ความคาดหวังในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติธรรมในลักษณะการของสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ในชีวิตประจำวันที่ยังประโยชน์ยิ่ง ทั้งเป็นการสั่งสมที่ถูกต้องดีงามให้เป็นมหาสติ ยังให้เกิดการสั่งสมทั้งทางสติและปัญญาทุกขณะจิตที่ปฏิบัติ อันเป็นไปโดยไม่รู้ตัวได้อีกด้วย เพียงแต่อาจมีความแตกต่างกันบ้างในการรู้เท่าทันหรือเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสติ จริต ปัญญา การปฏิบัติสั่งสมผู้ฝึกสอน และเป็นการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กันเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพร้อมกับครอบครัว และสังคมได้ด้วยศีล โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเอื้ออาทรเสมอภาค มีความยุติธรรม และเกิดความสันติสุข และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติได้ดี เพื่อเป็นการโน้มน้าวให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความเลื่อมใสศรัทธาเข้าปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ และสามารถฝึกอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับที่สูงขึ้นไปได้ด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถส่งเสริมบุคลิกภาพของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสติ สมาธิ ความกล้าหาญ กล้าแสดงออก เพิ่มความมั่นใจในตนเอง มีสติอยู่ในกิจที่กระทำจึงย่อมมีประสิทธิภาพ ส่วนการปฏิบัติเมื่อว่างจากกิจ ก็กลายเป็นการฝึกสติและเป็นเครื่องอยู่ของจิตที่ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านออกไปภายนอกไปผัสสะกับอารมณ์ต่าง ๆ นั่นเอง เพื่อฝึกสติกำหนดรับรู้เวทนาที่เกิดขึ้นในสังคม จะทำให้เป็นผู้รักษาศีลโดยบริบูรณ์หรือทำตนให้เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ศีลนั้นจะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมฝึกสติไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญ ใจ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๒.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาที่ดีขึ้น ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีสติเข้าถึงธรรมในธรรมคือ ตามความเป็นจริง ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต และสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ และสามารถรักษากาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส เพื่อการพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญงอกงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญาให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ**อัญชลี จตุรานน**[๑] ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยตามระลึกรู้ กาย เวทนา จิต และ ธรรม มีประโยชน์คือร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเข้าถึงพระ

---

[๑] อัญชลี จตุรานน, “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๗๒-๘๐.

นิพพานได้ในที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี ผลการประเมินของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตามที่ได้รับการอบรมมา และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ**ณอภัย พวงมะลิ และคณะ**[๒] ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่” ผลการวิจัยพบว่า ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ของผู้ที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดถ้ำพระผาคอก อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย หลังการปฏิบัติพบว่าทั้งสองกลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น สุขภาพกายสุขภาพจิตดีขึ้น มีความสุขความพอใจในชีวิตตนเอง เข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีสติปัญญาแก้ปัญหาในชีวิตได้ดีขึ้น เข้าใจยอมรับความจริงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนั้นยังพบแนวทางไปใช้ได้โดยเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะให้รู้ทันในปัจจุบันในสิ่งที่เกิดหรือปรากฏในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งต้องรู้และเข้าใจถึงลักษณะหรือคุณสมบัติสืบสาวไปถึงเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือปรากฏขึ้น รู้และเข้าใจถึงกระบวนการเกิด รู้และเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยการดับตลอดจนทำการดับ

๕.๒.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การกำหนดอารมณ์กรรมฐานนั้น คือ สภาวธรรมในขณะเดินจงกรมรู้สภาวธรรม อาการเดินไหว แข็ง ตึง หย่อน ในท่าทางที่เดิน สภาวการเป็นจริงที่ปรากฏรู้สึกคือจิตสัมผัสว่าร้อน เย็น สบาย ไม่สบาย รู้กายที่นั่งว่านั่งอย่างไร รู้สภาวธรรมที่กายใจอย่างวางเฉย การปฏิบัติวิปัสสนาตามขั้นตอน เห็นสภาวไตรลักษณ์เป็นปกติธรรมดามองเห็นสิ่งเบื่อหน่ายเห็นในสังขาร ทวารทั้ง ๖ ในของขณะการเดินจงกรม และการนั่งสมาธินั้น การส่ง-สอบอารมณ์ เพื่อเป็นการเช็คสภาวธรรมในการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติธรรมว่า สามารถเข้าใจในเชิงการปฏิบัติดีมากน้อยเพียงใด และเป็นการแก้สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องและชัดเจนตามความเป็นจริง ขณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา จะพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรูปนาม จิตก็ดี สภาวธรรมก็ดี ก็จะความเกิดขึ้น ความไม่เที่ยงของสังขาร ความเป็นทุกข์ของสังขาร ความเป็นอนัตตาของสังขาร เป็นต้น อารมณ์ของกรรมฐาน เมื่อคนไม่เข้าใจ จะไม่พอใจ พอเจ็บปวดมาก็ไม่สบายใจ ก็จะหงุดหงิด อันนี้โทสะก็เกิด ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร**[๓] ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนา ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี มีหลักการและวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะของสภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง มีรูปแบบการสอนของพระ

---

[๒] ณอภัย พวงมะลิ และคณะ, “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่”, **วารสารวิชาการ Veridian E – Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘) : ๑๕๘๘-๑๖๐๔.

[๓] พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร, “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช”, **วารสาร มมร วิชาการล้านนา**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) : ๙-๑๗.

วิปัสสนาจารย์ โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ เริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้น ในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์ ในการพัฒนาสติและปัญญาสามารถเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ พบว่าด้านสถานที่อันมีความเป็นสัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติได้ให้คำแนะนำอบรม เป็นปัจจัยองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔ และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระบุญทรง ปุญฺญธโร และคณะ**[๔] ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า ๑) จริตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคจริต โทส จริต โมหจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง ๒) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริม สร้างพุทธปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ โดยพัฒนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุภสัญญา (๒) การพิจารณาความสุข ความ ทุกข์ และอาการเฉย ๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (๓) การพิจารณาจิตที่รับรูอารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา (๔) การพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา ๓) หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่ แกนนำชาวพุทธได้

๕.๒.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์โดยความยึดมั่นได้มาก ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกถึงความเบากาย และความเบาใจได้เป็นอย่างยิ่ง การจัดการชีวิตให้เป็นระบบมากขึ้น ให้มีสมาธิกับสิ่งที่ทำอยู่กับปัจจุบันได้นานไม่วอกแวกไปกับสิ่งรอบข้าง ก่อให้เกิดความร่าเริงแจ่มใสได้ จะต้องปราศจากความทุกข์ ไม่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความร่าเริงสดใสได้ เนื่องด้วยมีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความสงบเกิดเป็นสมาธิและปัญญา สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล รู้ที่มาของสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ สามารถขจัดความทุกข์ได้ ส่งผลให้เกิดความร่าเริงแจ่มใส ทำให้ตนเองดีขึ้น มีสติ มีความรู้สึกตัวได้ในสภาวะต่าง ๆ คือ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตนเอง และอย่าพึ่งปฏิเสธการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงส่งผลให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดความสุขกายสบายใจ เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วจะคลายความเศร้าหมองได้ ทำให้เกิดเป็นความสงบ คลายความทุกข์ให้เบาบางลง จิตใจอาจจะกลับมาแจ่มใสขึ้นได้ เมื่อ

---

[๔] พระบุญทรง ปุญฺญธโร และคณะ, “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๖-๑๓๙.

อารมณ์ดับจะใช้สติปัญญาแก้ปัญหาได้เต็มที่ ไม่สียเวลาเพ่งโทษหรือบ่นว่าผู้อื่นและเมื่อเกิดปัญหาเรื่องงานจะใจเย็นดูเหตุจากไหนและค่อยแก้ไขสิ่งเหล่านั้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ **พระบุญจันทร์ คุตฺตจิตฺโต**[๕] ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม)” ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางสายเอกที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งของสติในการระลึกถึงหนทางในการฝึกฝน ปฏิบัติเพื่อกำจัดอุปทวะกิเลสให้สิ้นไป คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีอานิสงส์มีพลังในการเจริญสมาธิทำให้เกิดความสุขระดับโลกียสุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน ๒) รูปแบบการสอนกรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดหลักตามพระไตรปิฎก คือ โพธิปักขิยธรรมให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิต ด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานทานให้ผู้เข้าปฏิบัติได้เพ่งพิจารณาไปที่ท้องแล้วกล่าวตามการหายใจเข้า ออก คือ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของสำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอนกรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่งกรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ**พระเจริญ วฑฺฒโน**[๖] ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณา ผลการวิจัยพบว่า ๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณาเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย ๑) เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ๒) ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ ๓) สอบอารมณ์กรรมฐาน

---

[๕] พระบุญจันทร์ คุตฺตจิตฺโต, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม)”, **วารสารปรัชญาปริทรรศน์**, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๒๔-๓๖.

[๖] พระเจริญ วฑฺฒโน, “ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณา”, **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๓๖๗-๓๘๐.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะออกเป็น ๒ ด้าน ดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ควรศึกษารูปแบบการออกแบบบริเวณสถานที่ แล้วนำมาปรับภูมิทัศนภายในบริเวณสถานที่สำนักใหรมรื่น สะอาด เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมากขึ้น โดยให้ผู้มาปฏิบัติธรรมมีส่วนร่วม ในการบริหารจัดการ เพื่อปลูกจิตสานึกใหมีความเป็นเจ้าของ และช่วยพัฒนาสำนักปฏิบัติธรรม

๒. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ควรมีการส่งเสริมการอบรมพระกัมมัฏฐาน หลักสูตรพระวิปสสนาจารย์ให้ทั่วถึง และจริงจัง เพื่อส่งเสริมบุคลากรให้ปฏิบัติ และนำมาเผยแผ่แก่ประชาชนให้ถูกต้อง

๕.๓.๒ ข้อเสนอเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาการประยุกต์ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความเหมะสมสำหรับผู้สูงอายุ

๒. ควรศึกษาวิเคราะห์หลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓. ควรศึกษาประสิทธิผลในการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาวิธีการและรักษารูปแบบ รวมถึงส่งเสริมโครงการปฏิบัติธรรม ให้คงอยู่เป็นโครงการพัฒนาสังคมให้ได้รับความสุขในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

เขมรังสี ภิกขุ. **สติปัฏฐาน ๔**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด ๒๕๖๑.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

คณาจารย์ของมูลนิธิภูมิพโลภิกฺขุ. **สัททนีติปกรณ์ ธาตุมาลา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิพโลภิกฺขุ, ๒๕๕๙.

ฐิตวณฺโณ ภิกขุ. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหากุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเพทมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙.

พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว. **ศาสตร์แห่งการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙.

พระครูเกษมธรรมทัต (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี). **บันไดสู่นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๓.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี). **สติปัฏฐานภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๖.

พระคันธสาราภิวงศ์. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๔๘.

พระญาณธชะ รจนา พระคันธสาราภิวงศ์ แปล. **ปรมัตถทีปนี.** กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวัน, ๒๕๔๖.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต จิตวณฺโณ). **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊พ, ๒๕๓๒.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____. **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **กายหายไข้ ใจหายทุกข์.** นครปฐม : โรงพิมพ์วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.

_____. **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๓.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธวิธีการสอน**. พิมพ์ครั้ง ๑๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำคัด, ๒๕๔๖.

_____. **วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส, ๒๕๔๘.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.. **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**. นครปฐม : ศูนย์บัณฑิตศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐.

พระราชสิทธิมุนี และพระมหาแฉล้ม สุคนฺธรโส. **ทางอมตะ**. กรุงเทพมหานคร : ไทยหัตถการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๑๑.

พระสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการส่งและสอบอารมณ์**. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๕๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสนนา.** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระอนุรุทธเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจากัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป..

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์ :

จินดา เฮงสมบูรณ์. “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

นภาพัทธ์ งามบุษบงโสภิน. “กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

พระมหาประเชิญ ปญฺญาวุโธ (ศรีเหรา). “ศึกษาวิเคราะห์อริยสัจ ๔ อันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

พระมหาสิงห์หน สิรินฺธโร. “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ภัทรนิธิ์ วิสุทธิศักดิ์. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

(๔) บทความ :

ณอภัย พวงมะลิ และคณะ. “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่”. **วารสารวิชาการ Veridian E – Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘) : ๑๕๘๘-๑๖๐๔.

บรรณานุกรม (ต่อ)

ธนาคม บรรเทากุล. “การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๗ ฉบับเพิ่มเติม : S๓๕๑- S๓๖๑.

บุญส่ง สินธุ์นอก และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าซำปักแฮด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว”. **วารสารวิชาการแห่งอนาคต**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔) : ๙-๒๒.

พระครูปทุมภาวนาจารย์ วิ.. “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ช่วงวัย”. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๐๑-๑๑๔.

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ และคณะ. “การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย”. **วารสารปัญญาปณิธาน**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖) : ๑๕-๒๘.

พระเจริญ วฑฺฒโน, “ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิวัณณา”, **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๓๖๗-๓๘๐.

พระชัยรักษ์ ผาสุกวิหาโร. “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณังเลณัง เฉลิมราช”. **วารสาร มมร วิชาการล้านนา**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) : ๙-๑๗.

พระบุญจันทร์ คุตฺตจิตฺโต. “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมฺโม)”. **วารสารปรัชญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๒๔-๓๖.

พระบุญทรง ปุณฺณธโร และคณะ. “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๖-๑๓๙.

พระปลัดสมภาร สมภาโณ และคณะ. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๔) : ๒๒๖๐-๒๒๗๑.

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๔๑๕-๔๒๘.

อัญชลี จตุรานน. “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๗๒-๘๐.

บรรณานุกรม (ต่อ)

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

เจริญ ธรรม สมสุโข ภิกขุ. **สัมมาสติ.** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.flipbooksoft.com/upload/books, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๗].

สุรพงศ์ อำพันวงษ์. **อีกหนึ่งมุมของความเครียด**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm. [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗.]

๒. ภาษาอังกฤษ

John W. Creswell. **Research Design**. 4th Editing. (Singapore : SAGE Publication Asia – Pacific, PTE Ltd, 2014).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๒) เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ต่อไป

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ส่วนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการบันทึกเสียง จดบันทึกระหว่างทำการสัมภาษณ์ทุกขั้นตอน เพื่อประกอบรายงานการวิจัย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเมตตาเอื้อเฟื้อข้อมูลทางวิชาการเป็นอย่างดี

ตอนที่ ๑ สถานภาพส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ตอบแบบแบบสัมภาษณ์

ชื่อ .....นามสกุล/ ฉายา .....

ตำแหน่ง .....

สัมภาษณ์วันที่ .....เดือน .....พ.ศ .....

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การบันทึกเสียง , การบันทึกภาพนิ่ง , การบันทึกวีดีโอ และการจดบันทึก

ตอนที่ ๒ คำถามเกี่ยวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒.๑ ด้านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ท่านคิดว่าวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญอย่างไร

.....

.....

.....

๒ รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๓. ท่านคิดว่าแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๔. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

๒. ด้านอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ท่านมีวิธีในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

๒. ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร

.....

.....

.....

๓. ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

.....

๔. ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านใดบ้าง?

.....

.....

.....

๓. ด้านแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติเพราะสาเหตุใด

.....

.....

.....

๒. หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติ อย่างไร

.....

.....

.....

๓. ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้หรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

๔. ท่านมีความคาดหวังอย่างไรในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้วิจัย

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

บันทึกข้อความ

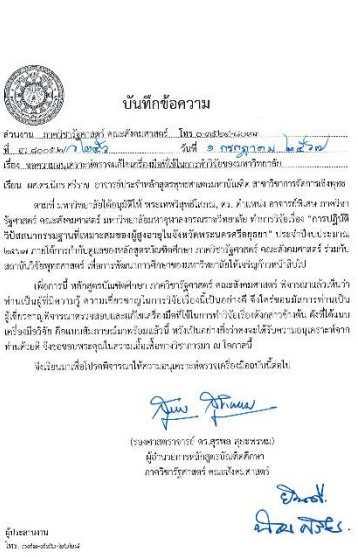
ส่วนงาน ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ โทร ๐-๔๕๔๔-๘๐๐๐
ที่ อว ๘๐๐๔๒/ว ๒๕๖ วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุยะพรหม

ตามที่ มหาวิทยาลัยได้ยกฐานะให้เป็น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ ซึ่งมีการดำเนินการจัดตั้งคณะสังคมศาสตร์ ขึ้นมาใหม่ โดยมีการแยกออกมาจากคณะวิทยาศาสตร์ประยุกต์ และภาควิชารัฐศาสตร์ ได้ถูกจัดตั้งขึ้นในคณะสังคมศาสตร์ ดังนั้น ภาควิชารัฐศาสตร์ จึงมีการดำเนินการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๖๐) ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ได้รับการรับรองมาตรฐานหลักสูตรจากสภาวิชาชีพ ก.พ.ร. และ ก.พ. ในปีการศึกษา ๒๕๖๓ ที่ผ่านมา

ในการนี้ นักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ ๔ ภาควิชารัฐศาสตร์ ได้ดำเนินการทำวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การปฏิบัติวินัยสถานกรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ภายใต้การกำกับดูแลของหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ร่วมกับสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ เพื่อการพัฒนาการศึกษาของมหาวิทยาลัยให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่วางไว้ต่อไป

เพื่อการนี้ หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในการวิจัยเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอรบกวนท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้น ดังที่ได้แนบเครื่องมือวิจัย พร้อมแบบฟอร์มการพิจารณา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ โทร ๐-๓๘๒๒-๔๑๑๑

ที่ อว ๘๐๐๕๑/ว ๒๗๖ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยของนักศึกษา

เรียน ผศ.ดร.นิตร หว่างบ ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม

ตามที่ นายวิทยา อ่อนไล้ดอนุมัติให้ พระเทพโสภณ, ดร. ดำเนินงาน ตามโครงการวิจัย ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำการวิจัยเรื่อง "การปฏิบัติวินัยสงฆ์ตามหลักสาราณียธรรมของภิกษุสงฆ์ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา" ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ภายใต้การกำกับดูแลของหลักสูตรวัดพิศศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ร่วมกับ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ เพื่อการพัฒนาการศึกษาของมหาวิทยาลัยให้บรรลุวัตถุประสงค์ต่อไป

เพื่อการนี้ หลักสูตรนิเทศศาสตร์ ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในการวิจัยเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้น ดังที่ได้แนบเครื่องมือวิจัย คำนิยามศัพท์มาพร้อมแล้วนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะให้ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบพระคุณในความเมตตาเป็นเส้นทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือดังกล่าวด้วย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุยะพรหม)
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

ผู้ประสานงาน
โทร. ๐๙๓๒๓-๙๖๕๖-๒๕๒๕

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อาคารพระราชรัตนโมลี (นคร เขมปาลี)
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร. ๐-๓๕๒๔-๘๐๗๓

ที่ ยว ๘๐๐๕.๒/๑ ๑๕๕

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
นมัสการ
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร. อาจารย์พิเศษ ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยให้ทำวิจัยเรื่อง "**การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**" โดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร. ทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากท่าน ทางหลักสูตรบัณฑิตศึกษาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุยะพรหม)
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อาคารพระราชรัตนโมลี (นคร เขมปาลี)
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐ โทร. ๐-๓๕๒๔-๘๐๗๓

ที่ ยว ๘๐๐๕.๒/๑ ๑๕๕

๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
เรียน
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ชุด

เนื่องด้วย พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร. อาจารย์พิเศษ ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจากมหาวิทยาลัยให้ทำวิจัยเรื่อง "**การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา**" โดยได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากหลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในเรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร. ทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยจากท่าน ทางหลักสูตรบัณฑิตศึกษาฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล สุยะพรหม)
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป
ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-นามสกุล : พระเทพวิสุทธิโสภณ (เฉลา เตชวนฺโต)

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดราชคฤห์วรวิหาร เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

การศึกษา

: พ.ศ. ๒๕๓๖ เปรียญธรรม ๙ ประโยค สำนักเรียนวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร

: พ.ศ. ๒๕๔๗ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ทำงาน

: พ.ศ. ๒๕๔๕ เจ้าอาวาสวัดราชคฤห์วรวิหาร กรุงเทพมหานคร

: พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๗ รองเจ้าคณะภาค ๑๔

: พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๖๑ รองเจ้าคณะภาค ๒

: พ.ศ. ๒๕๕๙ อาจารย์พิเศษ คณะสังคมศาสตร์

ผลงานวิชาการ

: พระเทพวิสุทธิโสภณ และคณะ. “การศึกษาเปรียบเทียบกฎหมายรัฐธรรมนูญและสถาบันการเมืองของสาธารณรัฐเกาหลีและสาธารณรัฐฟิลิปปินส์”. **วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์.** ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (มีนาคม-เมษายน ๒๕๖๖) : R-16- R-71.

ประวัติผู้วิจัยร่วม

ชื่อ-นามสกุล : นายนเรศ ฤทธิเดช

การศึกษา

: พ.ศ. ๒๕๕๕ เปรียญธรรม ๔ ประโยค สำนักเรียนคณะจังหวัดนนทบุรี

: พ.ศ. ๒๕๕๗ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์เอกการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

: พ.ศ. ๒๕๕๘ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสบการณ์ทำงาน

: พ.ศ. ๒๕๕๙-๒๕๖๕ นักจัดการงานทั่วไป สำนักงานคณบดีคณะสังคมศาสตร์

: พ.ศ. ๒๕๖๖-ปัจจุบัน นักจัดการงานทั่วไป หลักสูตรบัณฑิตศึกษา ภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์

ผลงานวิชาการ