



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสังคมไทย
เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์
Development of Practices of Vipassana Meditation in Thai
Society towards Software-Powered Effectiveness

โดย

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ดร.

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี)

พระครูพิบูลยกิจจาร์กษ (ทองมาก) ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. 2567

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 0000000000



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสังคมไทย
เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

Development of Practices of Vipassana Meditation in Thai
Society towards Software-Powered Effectiveness

โดย

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ดร.

พระภิกษุไพศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี)

พระครูพิบูลยกิจจาร์ักษ์ (ทองมาก) ดร.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. 2567

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 0000000000

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Development of Practices of Vipassana Meditation in Thai
Society towards Software-Powered Effectiveness

by

Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Abhipunyo)

Phrabhawanapisanmethi (Phasaert Mantasevi)

Phrakrupiboonkitjarak. (Thongmak) Dr.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Palisuksa Buddhagosa Campus Nakornpharhom

B.E. 2567

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 0000000000

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

| | |
|---------------------|--|
| ชื่อรายงานการวิจัย: | การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ |
| คณะผู้วิจัย: | พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา), ดร., พระภิกษุวิมลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี), พระครูพิบูลกิจจารักษ์ (ทองมาก) ดร. |
| ส่วนงาน: | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆสนครปฐม |
| ปีงบประมาณ: | ๒๕๖๗ |
| ทุนอุดหนุนการวิจัย: | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย และเพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารด้วยเทคนิค 6’Cs และวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Individual depth interview) กับพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๘ รูป/ท่าน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์แบบสามเส้า พร้อมสังเคราะห์ข้อมูล ผลการศึกษาพบว่า

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติระลึกรู้สิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนปัญญาได้รับการพัฒนาขึ้น สามารถหยั่งเห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไปของสภาวะธรรมดังกล่าวได้ ตามวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย ๕ สายหลัก คือ ๑. วิธีการปฏิบัติสายบริการภิกษุภาวนาพุทธโธ ใช้คำบริการควบคู่ไปลมหายใจ ๒. วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ใช้การเจริญกำหนดอาการพองยุบของท้อง ๓. วิธีการปฏิบัติรูปนาม ด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ๔. วิธีการปฏิบัติแบบสัมมาอะระหัง ใช้การเพ่งแสงสว่างและภาพนิมิต ๕. วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ ใช้การเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออก ทั้ง ๕ สายใช้การเจริญสติเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง ๕ สายนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ คือการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ ที่สอดคล้องกับคัมภีร์

พระพุทธศาสนา ดังนี้ ๑.เว้นจากความเพลา ความหลง ความเหม่อลอยในชีวิตประจำวัน ๒.เจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ความเคลื่อนไหว ๓.กำจัดความประมาท อวิชชา โมหะ ๔.ไม่ลืมเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๕.เป็นผู้อยู่โดยไม่ปราศจากสติ ๖.เป็นผู้ฝึกสติในรูปแบบจนเกิดความชำนาญ ๗.เป็นผู้สามารถระลึกได้ทันทั่วทั้งที่ และ ๘.เป็นผู้พัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้ตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผลนิพพาน

คำสำคัญ : การพัฒนา; วิธีปฏิบัติ; วิปัสสนาภาวนา

Research Title: Development of Practices of Vipassana Meditation in Thai Society towards Software-Powered Effectiveness

Researchers: Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Abhipunyo)
Phrabhawanapisanmethi (Phasaert Mantasevi)
Phrakrupiboonkitjarak. (Thongmak) Dr.

Department: Mahachuralokornrajavidyalaya University
Palisuksabuddhagosa Campus

Fiscal Year: 2567 / 2024

Research Scholarship Sponsor: Mahachuralokornrajavidyalaya University

Abstract

The research on "Development of Practices of Vipassana Meditation in Thai Society towards Software-Powered Effectiveness" has three objectives: to study the methods of practicing Vipassana meditation according to Buddhist principles, to analyzing the methods of practicing Vipassana meditation in Thai society, and to developing methods of practicing Vipassana meditation in Thai society towards software-powered effectiveness. This research is qualitative, utilizing document analysis with the 6Cs technique and field research through individual depth interviews with Vipassana teachers and Buddhist scholars, totaling 8 participants. The data was then analyzed using the three-step analysis technique along with data synthesis. The study found that:

1. Practices of Vipassana meditation as presented in the Buddhist scriptures include cultivating awareness to perceive reality, such as (1) mindfulness of the body, (2) mindfulness of feelings, (3) mindfulness of the mind, and (4) mindfulness of phenomena, leading to the development of wisdom, enabling one to observe the impermanent nature of the world without attachment according to the method of practicing Vipassana meditation according to the Four Foundations of Mindfulness.

2. The five main approaches to practicing Vipassana meditation in Thai society are: (1) the breath-centered approach, using breath awareness as a focal point, (2) the expansion-contraction approach, utilizing awareness of the expansion and contraction of the abdomen, (3) the nominal form approach, following, knowing, and

defining various characteristics, (4) the light-image approach, using visualization and light perception, and (5) the non-dual awareness approach, employing mindfulness of breath in and out. All five paths use mindfulness as a method of practice.

The development of Vipassana meditation methods by the Thai society's meditation centers in these five approaches leads to various levels of effectiveness, namely: 1. Cultivation of mindfulness, including abstaining from carelessness, distraction and floating thoughts in daily life. 2. Cultivation of mindfulness in every action, movement, and posture. 3. Elimination of prejudices, biases, and delusions. 4. Not forgetting to cultivate mindfulness according to the principles of supreme mindfulness. 5. Being present without losing mindfulness. 6. Practicing mindfulness until mastery is achieved. 7. Being able to recollect immediately. And 8. Developing intellectual insight sequentially until the ultimate goal is achieved, resulting in wisdom and liberation.

Keywords: Development; Practice; Vipassana Meditation

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีด้วยความสำนึกในเมตตาธรรมพระเดชพระคุณเจ้าประคุณ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ อธิการบดี ผู้สถาปนาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ ประสทธิประสาทความรู้ตั้งแต่ต้นและได้เคยส่งเสริมให้กำลังใจในการทำงานวิจัยของคณะผู้บริหาร คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมาโดยตลอด

ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่หลายฝ่ายทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ กล่าวคือ พระธรรมวชิรเมธี รองอธิการบดี พระธรรมวชิราจารย์ ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายบริหาร พระราช รัตนมณี ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิต นายสุรพล หยกฟ้าวิจิตร ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต รศ.ดร. เวทย์ บรรณกรกุล และ ดร.ชัยชาญ ศรีหามู มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยา เขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ซึ่งคณาจารย์เหล่านี้ได้เมตตาให้คำชี้แนะรูปแบบ วิธีการ และการ วิเคราะห์อย่างลึกซึ้งในเชิงตรรกะ ตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผลจนทำให้งานนี้สำเร็จ เรียบร้อยได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ พระครูสุธีกิตติบัณฑิต, รศ. ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และ เจ้าหน้าที่ของสถาบันทุกท่านที่ได้บริหารจัดการเรื่องทุนสำหรับดำเนินงานและได้เชิญคณาจารย์ ผู้ชำนาญการวิจัยมาให้ความรู้และฝึกอบรมวิธีการทำวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการ ฝึกอบรมมาปรับปรุงงานวิจัยและเติมเต็มสิ่งที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ พระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าวิมลฉัตร นักรักการงานทั่วไป นางสาวชลิตา ประจำถิ่น นักรักการ งานทั่วไป นายสมบุญ จารุณะ รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาลัย นางสาวพร ลิโปพราน เจ้าหน้าที่ธุรการ ทุกท่านของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ดำเนินการติดต่อประสานงานด้านต่าง ๆ จนทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณ นางสาวอรุณรัตน์ จุมจัตุรัส บรรณารักษ์ นางสาวณัฐวิรี เปรมพัฒนพันธ์ บรรณารักษ์ และว่าที่ร้อยตรี อุทัย ภูมิประมาณ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ ทุกคน ที่ได้บริการให้ยืม เอกสาร หนังสือ ตำราประกอบการวิจัยด้วยไมตรีจิต ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทั้งหลายทั้งที่อยู่ใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ส่วนกลางและ วิทยาเขต ที่ได้แนะนำข้อมูล แหล่งค้นคว้าและวิธีการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

คุณประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขอบูชาพระคุณบิดามารดาและบูรพาจารย์ ทุกท่านที่เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและให้ความรู้ทั้งโดยตรงโดยอ้อมด้วยความเคารพและศรัทธา

คณะผู้วิจัย

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ค |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| สารบัญ | ฉ |
| สารบัญแผนภาพ | ช |
| สารบัญแผนภูมิ | ฉ |
| สารบัญตาราง | ญ |
| สารบัญรูปภาพ | ฎ |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ | ฎ |
| บทที่ ๑ บทนำ | |
| ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | ๑ |
| ๑.๒ คำถามวิจัย | ๓ |
| ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย | ๓ |
| ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย | ๕ |
| ๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ | ๕ |
| บทที่ ๒ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | |
| ๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา | ๗ |
| ๒.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย | ๔๐ |
| ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา | ๙๒ |
| ๒.๔ ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ | ๙๔ |
| ๒.๕ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | ๑๐๒ |
| ๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย | ๑๐๗ |

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

| | |
|--------------------------------|-----|
| ๓.๑ รูปแบบการวิจัย | ๑๐๙ |
| ๓.๒ ขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพ | ๑๑๐ |
| ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | ๑๑๑ |
| ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล | ๑๑๓ |
| ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล | ๑๑๓ |
| ๓.๕ การนำเสนอข้อมูล | ๑๑๕ |

บทที่ ๔ ผลการวิจัย

| | |
|--|-----|
| ๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร | ๑๑๖ |
| ๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก | ๑๓๔ |
| ๔.๓ ผลการสังเคราะห์ข้อมูล | ๑๔๗ |
| ๔.๔ การนำเสนอข้อมูล | ๑๔๙ |
| ๔.๕ องค์ความรู้ที่ได้ | ๑๕๒ |

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

| | |
|-----------------------|-----|
| ๕.๑ สรุปผลการวิจัย | ๑๕๖ |
| ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย | ๑๖๒ |
| ๕.๓ ข้อเสนอแนะ | ๑๖๖ |

บรรณานุกรม

๑๖๘

ภาคผนวก

| | |
|--|-----|
| ผนวก ก หนังสือขอเชิญสัมภาษณ์เชิงลึก | ๑๗๓ |
| ผนวก ข แบบสัมภาษณ์เชิงลึก | ๑๘๓ |
| ผนวก ค รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ | ๑๘๖ |
| ผนวก ง ประมวลภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเชิงลึก | ๑๙๖ |

ประวัติคณะผู้วิจัย

๒๐๒

สารบัญแผนภาพ

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน | ๓๘ |
| แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา | ๑๑๘ |
| แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน | ๑๑๙ |
| แผนภาพที่ ๔.๓ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย | ๑๒๐ |
| แผนภาพที่ ๔.๔ แสดงผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ | ๑๒๑ |
| แผนภาพที่ ๔.๕ แสดงการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๑๒๒ |
| แผนภาพที่ ๔.๖ แสดงการพัฒนาศติในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๑๕๓ |
| แผนภาพที่ ๔.๗ แสดง MODEL การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทย เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ | ๑๕๖ |

สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง

หน้า

แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงโมเดลแนวคิดการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑๓๔

สารบัญตาราง

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| ตารางที่ ๓.๑ แสดงรายนามผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์เชิงลึก | ๑๑๒ |
| ตารางที่ ๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา | ๑๒๖ |
| ตารางที่ ๔.๒ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติในสังคมไทยทั้ง ๕ สาย | ๑๒๗ |
| ตารางที่ ๔.๓ แสดงวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานของการปฏิบัติในสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย | ๑๒๙ |
| ตารางที่ ๔.๔ แสดงวิธีการภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย | ๑๓๐ |
| ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติทั้ง ๕ สำนักปฏิบัติธรรม | ๑๓๒ |
| ตารางที่ ๔.๖ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา | ๑๓๕ |
| ตารางที่ ๔.๗ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านการปฏิบัติของ ๕ สำนัก ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร | ๑๓๗ |
| ตารางที่ ๔.๘ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านวิธีการปฏิบัติตาม ๕ สำนัก ที่เป็นวิปัสสนาภาวนา | ๑๔๐ |
| ตารางที่ ๔.๙ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๑๔๔ |
| ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านข้อเสนอแนะ | ๑๔๕ |
| ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงสรุปการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๑๕๐ |

สารบัญรูปร่าง

เรื่อง

ประมวลภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเชิงลึก

หน้า

๑๙๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ คณะผู้วิจัยได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาทศปิฎก ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้ อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้างอิง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙/๒๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวคคปาลี พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๒๙ เป็นต้น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ **อรรถกถา** อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี สีลขณธวคคอฎฐกถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมมปิฎก ธมมสงคณิ อฎฐสาลินีอฎฐกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒/๔. หมายถึง ขุททกนิกาย สทุมมปชโชติกา มหานิทเทสอฎฐกถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

ฎีกา อ้างอิงฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๕ หมายถึง ทีฆนิกาย นีลตถปปกาสินี มหาวคคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อ ๓ หน้า ๕ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างอิงข้อ/หน้า ตัวอย่าง วชิร.ฎีกา (บาลี) ๕/๒๓. หมายถึง วชิรพุทธฎีกา ข้อ ๕ หน้า ๒๓ เป็นต้น บางกรณีใช้ ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๔๐๔ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขณธวคคฎีกา หน้า ๔๐๔

พระวินัยปิฎก

| | | | | | |
|-------|--------|---|-----------|------------|------------|
| วิ.ม. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก | มหาวคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| วิ.ม. | (ไทย) | = | วินัยปิฎก | มหาวคคปาลี | (ภาษาไทย) |

พระสุตตันตปิฎก

| | | | | | | |
|--------|--------|---|-------------|------------|-----------------|------------|
| ที.สี. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | สีลักขณธวคคปาลี | (ภาษาไทย) |
| ที.ม. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | มหาวคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | มหาวคคปาลี | (ภาษาไทย) |
| ที.ปา. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | ปาฎีกวคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ที.ปา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย | ปาฎีกวคคปาลี | (ภาษาไทย) |
| ม.มู. | (บาลี) | = | สุตตันตปิฎก | มชฌิมนิกาย | มูลปณณาสกปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ม.มู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มชฌิมนิกาย | มูลปณณาสกปาลี | (ภาษาไทย) |

| | | | | | | |
|----------|--------|---|-------------|---------------|-------------------|------------|
| ม.อุ. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | มชฌิมนิกาย | อุปริปณาสกปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ม.อุ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | มัชฌิมนิกาย | อุปริปณาสกปาติ | (ภาษาไทย) |
| สํ.สพ. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | สังยุตตนิกาย | สพายนวคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| สํ.สพ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | สพายนวคคปาติ | (ภาษาไทย) |
| สํ.ม. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | สังยุตตนิกาย | มหาวารวคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| สํ.ม. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย | มหาวารวคคปาติ | (ภาษาไทย) |
| อง.เอกก. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | อังกุตตรนิกาย | เอกกนิปาตปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อง.เอกก. | (ไทย) | = | สุตตนต์ปิฎก | อังกุตตรนิกาย | เอกกนิปาตปาติ | (ภาษาไทย) |
| อง.ปญจก. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ปญจกนิปาตปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อง.ปญจก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ปญจกนิปาตปาติ | (ภาษาไทย) |
| อง.อฏฐก. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | อังกุตตรนิกาย | อฏฐกนิปาตปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อง.อฏฐก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | อฏฐกนิปาตปาติ | (ภาษาไทย) |
| อง.ทสก. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ทสกนิปาตปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อง.ทสก. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย | ทสกนิปาตปาติ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.อิติ. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | ขุททกนิกาย | อิติวุตตกปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.อิติ. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | อิติวุตตกปาติ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ชา. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | ขุททกนิกาย | ชาตกปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ชา. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ชาตกปาติ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.จู. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | ขุททกนิกาย | จูฬนิตเทศปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.จู. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | จูฬนิตเทศปาติ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ป. | (บาลี) | = | สุตตนต์ปิฎก | ขุททกนิกาย | ปฏีสัมภิตามคคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ป. | (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย | ปฏีสัมภิตามคคปาติ | (ภาษาไทย) |

พระอภิธรรมปิฎก

| | | | | | |
|---------|--------|---|-------------|------------------|------------|
| อภิ.วิ. | (บาลี) | = | อภิธัมมปิฎก | วิภังคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ. | (ไทย) | = | อภิธัมมปิฎก | วิภังคปาติ | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ปุ. | (บาลี) | = | อภิธัมมปิฎก | ปุคคลปญญัตติปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.ปุ. | (ไทย) | = | อภิธัมมปิฎก | ปุคคลปญญัตติปาติ | (ภาษาไทย) |

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

| | | | | |
|-------|--------|---|------------------------|---------------------------------------|
| วิ.อ. | (บาลี) | = | วินัยปิฎก สมณฑปาสาทิกา | ปาราชิกกณฐสํขาทิเสสาทิมหาวคคาทิวฏฐกถา |
|-------|--------|---|------------------------|---------------------------------------|

วิ.อ. (ไทย) = วินยปิฎก สมันตปาสาทิกา ปาราชิกกัณท ฯลฯ มหาวัคคาคอฎฐกถา

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

| | | | | | | |
|---------|--------|---|--------------|-----------------|---------------------|------------|
| ที.ม.อ. | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย | สุมังคลวิลาสินี | มหาวคคอกฎฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม.อ. | (ไทย) | = | ทีฆนิกาย | สุมังคลวิลาสินี | มหาวคคอกฎฐกถา | (ภาษาไทย) |
| ม.ม.อ. | (บาลี) | = | มชฌิมนิกาย | ปปัญจสูทนี | มูลปณณาสกอกฎฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.อ. | (ไทย) | = | มชฌิมนิกาย | ปปัญจสูทนี | มูลปณณาสกอกฎฐกถา | (ภาษาไทย) |
| ส.สพ.อ. | (บาลี) | = | สังยุตตนิกาย | สารตถปปกาสินี | สพายนวคคอกฎฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ส.สพ.อ. | (ไทย) | = | สังยุตตนิกาย | สารตถปปกาสินี | สพายนวคคอกฎฐกถา | (ภาษาไทย) |
| ส.ม.อ. | (บาลี) | = | สังยุตตนิกาย | สารตถปปกาสินี | มหาวารวคคอกฎฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ส.ม.อ. | (ไทย) | = | สังยุตตนิกาย | สารตถปปกาสินี | มหาวารวคคอกฎฐกถา | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ธ.อ. | (บาลี) | = | ขุททกนิกาย | ธัมมปทฎฐกถา | | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ.อ. | (ไทย) | = | ขุททกนิกาย | ธัมมปทฎฐกถา | | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ป.อ. | (บาลี) | = | ขุททกนิกาย | สทธมมปปกาสินี | ปฎิสมภิทามคคอกฎฐกถา | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ป.อ. | (ไทย) | = | ขุททกนิกาย | สทธมมปปกาสินี | ปฎิสมภิทามคคอกฎฐกถา | (ภาษาไทย) |

ฎีกาปกรณ์วิเสส

| | | | | |
|-----------|--------|---|----------------------|------------|
| วิภาวินี. | (บาลี) | = | อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ. | (บาลี) | = | วิสุทฺธิมคคปกรณ์ | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทฺธิ. | (ไทย) | = | วิสุทฺธิมคคปกรณ์ | (ภาษาไทย) |

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติมาเป็นเวลานาน แต่ก็ได้ถูกค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า ๒๕๐๐ ปี วิปัสสนา หมายถึงปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์โดยการเฝ้าสังเกตตนเอง โดยเริ่มต้นจากการสังเกตลมหายใจ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เมื่อมีสติแหลมคมมากขึ้น จะเป็นการสังเกตธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปของร่างกายและจิตใจ ทำให้ได้พบกับสัจธรรมที่เป็นสากลของความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไร้อดีตตัวตน การเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยประสบการณ์ตรงนี้เป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนา มีไว้เพื่อการปฏิบัติสำหรับแก้ไขปัญหามากมาย ที่มีได้ผูกขาดเฉพาะวิธีการปฏิบัติใดวิธีการหนึ่ง หรือกรรมฐานสายใดสายหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ ทุกคนจึงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่มีข้อขัดแย้งอันเนื่องมาจากหลักการ วิธีการ หรือปฏิบัติการณ์ และพิสูจน์ได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เป้าหมายของวิปัสสนาภาวนาคือ การยกระดับจิตจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดเพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง มิได้มีวัตถุประสงค์เพียงเพื่อการบำบัดรักษาโรคทางกาย แต่เป็นผลพลอยได้จากการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ทำให้อาการป่วยทางจิตถูกขจัดออกไปด้วย แท้จริงแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์สามประการ คือ โลก โภคะ หลง และด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาจะช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และแก้ไขนิสัยความเคยชินเก่าๆ ที่คอยแต่จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์ที่น่าพอใจและไม่พอใจ ด้วยจิตที่ไม่เป็นอนุเบกขา แม้ว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาจะถูกค้นพบขึ้นมาใหม่โดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่การปฏิบัติก็ได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะผู้ที่นับถือศาสนาพุทธเท่านั้น จึงไม่มีใครต้องเปลี่ยนศาสนา วิธีปฏิบัติตั้งอยู่บนพื้นฐานง่ายๆที่ว่า มนุษย์ทุกคนต่างประสบปัญหาแบบเดียวกัน ดังนั้นวิธีปฏิบัติที่สามารถขจัดปัญหาเหล่านี้ได้จึงต้องเป็นสากล ผู้คนจากศาสนาต่างๆได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนา และพบว่ามิได้มีความขัดแย้งกับความเชื่อของตนที่มีอยู่เดิมแต่อย่างใด

ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการของพระพุทธเจ้า จะเกิดความพยายามสู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมีสติสัมปชัญญะ และนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายได้ ดังจะเห็นได้จากการสอนในแต่ละครั้งของพระองค์จะมีเทคนิคในการสอนด้วยวิธีการสอนที่แตกต่างกันออกไปตามลักษณะของผู้ปฏิบัติ จนเกิดผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยมีเป้าหมายอันสูงสุดคือการดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ซึ่งวิธีการปฏิบัติที่เน้นไปที่การเจริญสติซึ่งเป็น

วิธีการเดียว ดังปรากฏข้อความว่า สมเด็จพระดำรัสว่า “เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สตต่าน วิสุทฺธิยา โสภปริทวานํ สมติกกมาย ทุกขโทมนสสานํ อตถงคมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกริยาย, ยทิทฺ ๑ จตฺตารโ สติปฺภูจฺจานา.^๑ แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย! ทาง^๒นี้เป็นทางเดียว”^๓ เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อลวงโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน^๔ เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ^๕ ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นข้อปฏิบัติทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในระดับต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วตามกำลังของสติ ซึ่งหากปฏิบัติหรือเจริญสติอย่างถูกวิธีตามหลักการสอนของพระองค์ จะประสบความสำเร็จภายในระยะเวลาไม่นาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ... ๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ... ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่เป็นพระอนาคามี ๑ ..๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑”^๖ เมื่อผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติสามารถสำเร็จได้ในเวลาเช่นนี้ คณะผู้วิจัยมีความเห็นว่าน่าจะมีวิธีการพัฒนาให้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ประสบกับผลสัมฤทธิ์ต่างๆ อันรวดเร็ว ดังกล่าวได้

ในสังคมไทยปัจจุบันปรากฏว่ามีวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัดอยู่หลายสำนัก ซึ่งขัดกับคำตรัสสอนพระพุทธเจ้าที่ว่า “นับตั้งแต่ราตรีที่ตถาคตได้ตรัสรู้จนตรัสสมา สัมโพธิญาณ จนกระทั่งถึงราตรีที่ตถาคตปรินิพพาน ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตถาคตได้กล่าวสอนและ แสดงออกซึ่งถ้อยคำใด ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมดย่อมเข้ากันได้ทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอันเลย”^๗

^๑ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.

^๒ ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๑/๓๖๑.

^๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๕๙.

^๔ ที.ม.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๙๗.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑, ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘.

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^๗ ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๒๙๓.

เมื่อมีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสับสนถึงวิธีการปฏิบัติ ซึ่งคณะผู้วิจัยเห็นว่าหัวใจหลักของการปฏิบัติหรือเคล็ดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยนั้นสามารถประยุกต์ใช้หรือบูรณาการปฏิบัติร่วมกันได้ หากได้รับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดสำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ที่จะสามารถใช้วิธีการปฏิบัติในแต่ละสำนักมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวันได้

จากข้อความดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ คือ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวัน ที่มีความสะดวกสามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกสถานที่ อันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

๑.๒ คำถามวิจัย

- ๑.๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๓.๒ เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
- ๑.๓.๓ เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ คณะผู้วิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้นำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกสถานที่ และเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยหาความสอดคล้องจากองค์ความรู้ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนากับความรู้ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยยุคปัจจุบัน มาพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ โดยมีขอบเขตการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ในครั้งนี้มีขอบเขตการศึกษาวิจัยด้านเนื้อหา ดังนี้

๑) ศึกษาหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๒) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทย

๓) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

๔) ศึกษาการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลหลักเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ที่เข้าร่วมการให้สัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นอาจารย์สอนรายวิชาการธรรมฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนักวิชาการศาสนาผู้มีความเชี่ยวชาญในหลักการและวิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๘ รูป/คน ขึ้นไปหรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านสถานที่

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาวิจัย จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำวิทยาเขตต่างๆ ซึ่งมีพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นอาจารย์ที่เป็นนักวิชาการสอนรายวิชาการธรรมฐานทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ ซึ่งขอบเขตวิจัยด้านสถานที่ที่มีอยู่ ๕ สถานที่ ดังนี้ ๑) วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนแยก) บ้านน้ำลาด ตำบลริมกก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๒) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี ตำบลกระโสม อำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี ๓) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๔) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ตำบลค้ายบกวาน อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย และ ๕) วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ตำบลบึงพระ บ้านหนองไผ่ล้อม ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

ในการศึกษาวิจัย คณะผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่ เดือนมีนาคม ถึง เดือนกันยายน ๒๕๖๗ รวม ๗ เดือน มีรายละเอียดดังนี้

๑) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร ระหว่างเดือนมีนาคม ถึงเดือนเมษายน

๒) การสัมภาษณ์เชิงลึก (Individual depth interview) เดือนพฤษภาคม - มิถุนายน

๓) การวิเคราะห์ข้อมูล เดือนกรกฎาคม

๔) การสังเคราะห์ข้อมูล ประมวลผล และสรุปผล เดือนสิงหาคม

๕) สรุปผลและนำเสนอ เดือนกันยายน

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น โดยได้มีการกำหนดแนวทางในการพัฒนาไว้แล้ว ทั้งด้านปริมาณที่สามารถจับต้องได้ วัดได้ และด้านคุณภาพด้วย นั่นคือทุกคนได้รับประโยชน์จากการพัฒนาและมีความพึงพอใจตลอดจนมีความสุขด้วย

๑.๕.๒ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นแจ้งรูปรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑.๕.๓ วิธีการปฏิบัติ หมายถึง เทคนิคการกระทำทางกาย วาจา ใจ ที่สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด

๑.๕.๔ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง วิธีการเจริญสติเพื่อให้เกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

๑.๕.๕ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทย หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามสำนักต่างๆ ที่ปรากฏเป็นที่นิยมในสังคมไทยปัจจุบัน มี ๕ สาย ดังนี้

๑) สายพุทโธ ใช้วิธีการปฏิบัติในระดับสมณะโดยใช้พุทธานุสสติกับอานาปานสติศีลมหายใจควบคู่กันไปและพิจารณาธาตุขันธ์โดยความเป็นไตรลักษณ์ในระดับวิปัสสนา

๒) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ ๑๖ ชั้น คือ การเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออก

๓) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นดูอาการพองยุบของท้อง

๔) สายรูปนาม ใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอริยาบถ ๔ โดยตามรู้สึกตัวที่กายที่ใจ และ

๕) สายสัมมาอะระหัง ใช้นิมิตและคำภาวนา โดยใช้พุทธานุสสติกับกสิณแสงสว่าง

๑.๕.๖ ซอฟพาวเวอร์ (Soft Power) หมายถึง การใช้อิทธิพลทางวัฒนธรรม การกิน การดื่ม วิถีชีวิต หรือความเชื่อ นำเสนอผ่านสื่อ หรือผลงานในรูปแบบต่างๆ เพื่อโน้มน้าวใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด หรือพฤติกรรมความชอบให้หันมาสนใจสิ่งเหล่านี้กันมากขึ้น

๑.๕.๗ การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟพาวเวอร์หมายถึง การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏอยู่ในสังคมไทย เพื่อส่งเสริมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายในทุกสถานที่และทุกเวลา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ ประโยชน์ทางวิชาการ

ทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่บูรณาการมาจากวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาทางคัมภีร์พระพุทธศาสนากับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทยปัจจุบัน

๑.๖.๒ ประโยชน์ทางสังคม

ทำให้มีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทยที่เป็นไปแนวทางเดียวกัน สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน และสามารถปฏิบัติได้ในทุกสถานที่ ทุกเวลา ส่งผลให้ผู้ที่สนใจในการประพฤติปฏิบัติได้เกิดการพัฒนาดน และเข้าใจในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาชัดเจนมากยิ่งขึ้น ส่งผลทำให้สามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและพัฒนาดนไปจนพ้นจากปัญหาหรือความทุกข์ในทุกระดับ เป้าหมาย

๑.๖.๓ ประโยชน์ต่อสาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

ทำให้อาจารย์ซึ่งเป็นครูผู้สอนได้ใช้การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทยที่สามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ เพื่อเป็นแนวทางในการสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นมาตรฐาน ซึ่งได้มาจากแนวคิด ทฤษฎี ในกระบวนการเรียนการสอนตามสาขาวิชาวิปัสสนากาวนาที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลากรทางการศึกษาในสาขาวิชาวิปัสสนากาวนาในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หรือในหน่วยงานอื่นๆ เช่น สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนำไปเป็นแบบอย่างในการสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนาประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

บทที่ ๒

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” คณะผู้วิจัยจะได้ทำการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย และวิธีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

- ๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๒.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
- ๒.๓ แนวคิดการพัฒนา
- ๒.๔ ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์
- ๒.๕ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การเจริญวิปัสสนา หมายถึง การเจริญปัญญาจนเห็นขั้น ๕ (รูปกับนาม) ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยมีพุทธดำรัสรับรองว่า “ภิกษุใดต้องบรรลุอรหัตผล พึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนาเถิด”^๑

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง “วิปัสสนา” จึงหมายความว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ดังนั้น วิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือการเริ่มตั้งความสิ้นไป และความเสื่อมไปในอรรถภาพ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องกันแล้ว ถือเอาอรหัตผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเขา ยินดีในเสนาสนะอันสงบชื่อว่า วิปัสสนาธุระ^๒

^๑ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๙/๖๑-๖๒.

^๒ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คณะผู้วิจัยได้สืบค้นความหมายของวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทตามหลักสหศาสตร์ (ให้ความหมายด้วยการวิเคราะห์ศัพท์ตามหลักภาษา ชาติ รากศัพท์) และหลักอรรถศาสตร์ (ให้ความหมายโดยอ้างอิงจากคัมภีร์ต่างๆ) โดยแยกศัพท์ออกเป็นคำว่า “วิปัสสนา” กับ “ภาวนา” ดังนี้

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นไปโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งไตรลักษณ์อันประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยสามารถตั้งรูปวิเคราะห์ได้ว่า “วิวิธกาเรน อนิจจาทิวเสน ปสสตีติ วิปัสสนา”^๓ หรือมีรูปวิเคราะห์อีกอย่างว่า “วิวิธ อนิจจาทิกัง สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา” หมายถึง ปัญญาที่เห็นสังขารมีสภาวะเป็นไตรลักษณ์มี อนิจจัง เป็นต้น^๔ หรือ “วิปัสสนา” แปลว่า ความเห็นแจ้ง ประกอบขึ้นจากรากศัพท์ วิ บพหน้า รวมกับ ทิส ชาติ ในความหมายว่า เห็น โดยแปลง ทิส เป็น ปสส^๕ รวมกับ ยุ ปัจจัย อา อิต., แปลง ยุ เป็น อน^๖. (วิ + ทิส + ยุ) มีรูปวิเคราะห์ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธกาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุสสสนาทิกา ภาวนาปญญา.”^๗ หมายถึงปัญญาเห็นสังขารธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจอนิจลักษณะ เป็นต้น ซึ่งได้แก่ภาวนามยปัญญา มีอนิจจานุสสสนา เป็นต้น^๘

คัมภีร์พระไตรปิฎก ให้ความหมายว่า วิปัสสนาหมายถึง ปัญญา ความเลือกเฟ้นธรรม กิริยาที่รู้ชัด รู้ละเอียด รู้อย่างแจ่มแจ้ง จนสามารถทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไป เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ไม่หลงมกมาย^๙

คัมภีร์อรรถกถา ให้ความหมายว่า วิปัสสนาหมายถึง อนุสสสนา ๗ ประกอบด้วย การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความเบื่อหน่าย ความคลายกำหนัด ความดับกิเลส และความสลัดทิ้งกิเลส^{๑๐}

^๓ มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, **อภิธรรมตถวิภาวินีฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๗.

^๔ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑๗.

^๕ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๔๗๑: ทิสสส ปสสทิสสทกขา วา.

^๖ คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒: อนกา ญณวณ.

^๗ วิภาวินี. (บาลี) ๒๖๗.

^๘ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙), **อภิธรรมตถวิภาวินีแปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี : ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๑๘๐.

^๙ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๓๓๓.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ให้ความหมายว่า วิปัสสนาหมายถึง ปัญญาที่รู้ชัดโดยประการต่างๆ อย่างพิเศษกว่าการสักแต่ว่ารู้ คือ รู้ถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของสังขารทั้งหลาย จนสามารถแทงตลอดถึงมรรคญาณได้^{๑๑}

สรุปลวิปัสสนา หมายถึง ปัญญาที่เห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้องไม่หลงงมงาย

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การเจริญ การทำให้มีให้เพิ่มขึ้น ประกอบขึ้นจากรากศัพท์ คือ ภู ธาตุในความหมายว่า มี พุทธิ อู เป็น โอ^{๑๒} และแปลง โอ เป็น อาว^{๑๓} รวมกับ ยุ ปัจจัย อา อิต., แปลง ยุ เป็น อน^{๑๔} (ภู + ยุ) มีรูปวิเคราะห์ว่า “ภาเวตติ ภาวนา” หมายถึง คุณชาติที่ยังกุศลให้มีขึ้น^{๑๕} หรือมีรูปวิเคราะห์ว่า “ภาเวติ กุสลธมเม อาเสวติ วชุตเตติ เอตายาติ ภาวนา.”^{๑๖} มีความหมายว่า “เครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดมี คือเสพคู้้น เป็นการทำให้กุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญแห่งชน”^{๑๗}

คัมภีร์พระไตรปิฎกให้ความหมายว่า ภาวนาหมายถึง การเจริญ การเจริญกายคตาสติ การเจริญสมณะและวิปัสสนาการเจริญโพชฌงค์ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพราะธรรมทั้งหลายไม่ล่วงเลยกัน อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเดียวกัน การนำไปซึ่งความเพียรอันสมควรแก่ธรรม และการเสพคู้้น การปฏิบัติเนื่องๆ ชื่อว่า ภาวนา^{๑๘}

คัมภีร์อภิธรรมมัตถกถาวิภาวินี ให้ความหมายว่า ภาวนาหมายถึง การเสพคู้้น การยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้นมีขึ้น เป็นขึ้น เจริญขึ้นแห่งชนทั้งหลาย^{๑๙}

ดังนั้น วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเสพคู้้น การปฏิบัติเนื่องๆ การเจริญปัญญาให้เกิดขึ้นมีขึ้นเป็นขึ้น จนเห็นแจ้ง รู้ละเอียด รู้อย่างพิเศษ รู้ชัดว่าสังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรีนติ้ง, ๒๕๔๖), หน้า ๗๑๑-๗๑๒.

^{๑๒} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๔๘๕: อญญesu จ.

^{๑๓} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๕๑๕: เต อาวายา การิตเต.

^{๑๔} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒: อนกา ยุนฺวานิ.

^{๑๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, หน้า ๔๘๗.

^{๑๖} วิภาวินีฎีกา. (บาลี) ๑๗๑.

^{๑๗} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถกถาวิภาวินีแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี: ม.ป.ท., ๒๕๕๐), หน้า ๙๘.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน ชู.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๒๕-๒๘/๓๕-๔๕.

^{๑๙} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน, ป.ธ.๙), อภิธัมมัตถกถาวิภาวินีแปล, หน้า ๙๘.

เป็นอนัตตา ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับกิเลส ทำลายกิเลส และสลัดทั้ง กิเลสให้หมดสิ้นไปได้ เกิดเป็นความเห็นที่ถูกต้อง ไม่หลงมกมาย

จากความหมายของวิปัสสนาภาวนาดังกล่าว ทำให้ทราบได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม อาศัยเพียงการฟังธรรมอย่างเดียวไม่กำหนดรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบัน ย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ในคัมภีร์ที่หมื่นกายน พระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงการเจริญ วิปัสสนาภาวนาด้วยการเจริญสติ โดยมีชั้น ๕ (รูปนาม) เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัง วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัง สมตฺกิกมย
ทุกขโศมนสฺसानัง อตฺตงคฺมย ฃายสฺส อธิคฺมย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ฯ ยทฺธิ
จตฺตาริ สติปฏฺฐานา.^{๒๐}

ภิกษุทั้งหลาย! สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึง ความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์ และโศมนัสได้ บรรลุลูริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพราะมีรูปนามเป็นอารมณ์ และมีจุดหมายเดียวกันคือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์สมังควลีสินี ว่า “ ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตธมฺเมสุ กถฺจจิ ฃมมํ อนามสฺสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ, ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกิกนตฺตติ เวทิตพฺพา.”^{๒๑} แปลว่า “ชื่อว่าการไม่ถูกต้อง ธรรมบางอย่างในกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรมทั้งหลายแล้ว ภาวนาไม่มีเลย แม้สันตติอำมาตย์ และนางปฎาจารา ได้ล่วงความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทางคือสติปัฏฐาน ๔ นี้”

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าทั้งสันตติอำมาตย์และนางปฎาจาราจะต้องปฏิบัติ วิปัสสนาโดยการกำหนดสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ตามวิธีการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ จนสามารถพ้นจากความโศก ความคร่ำครวญ และ บรรลุธรรมในที่สุดได้

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย พระพุทธองค์ตรัสว่า “ ยา เจว โข ปน อชฌตฺติกา วาโยธาตุ, ยา จ พาทิรา วาโยธาตุ, วาโยธาตุเรเวสา. ตํ ‘เนตํ มม, เนโสทมสมฺมิ, น เมโส อตฺตา’ ติ เอวเมตํ ยถาภูตํ สมมปฺปญฺญาย ทฺฐจฺจพฺพ”^{๒๒} แปลว่า “วาโยธาตุภายในก็ดี ภายนอกก็ดี มีอยู่ วาโยธาตุ

^{๒๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓ , ที.ฎี. ๒/๑๑๐.

^{๒๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒, วิสุทฺธิ. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๔.

^{๒๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๑๕/๙๒.

เหล่านั้นทั้งหมดก็คือว่าโยธาคุนั้นแหละ (ภิกษุ) พึงกำหนดว่าโยธาคุนั้นให้เห็นตามความเป็นจริงว่า นี่ไม่ใช่ของเรา นี่ไม่ใช่ตัวเรา นี่ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา” พระองค์ทรงสอนให้กำหนดธาตุลม ซึ่งเป็นการกำหนดธาตุมนสิการ จัดอยู่ในกายานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔

ในสามัญผลสูตร พระองค์ทรงสอนให้เจริญวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรูปกายเป็นอารมณ์ว่า รูปประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความแตกสลายไปเป็นธรรมดา^{๒๓} การกำหนดรูป จัดเป็นการกำหนดขั้น ๕ ที่อยู่ในอัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔

ในมาลุงกยปุตตสูตร พระพุทธองค์ทรงสอนให้มาลุงกยบุตรเป็นผู้มีสติ รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อายตนะภายใน และภายนอกกระทบกัน จะทำให้เป็นผู้ไม่กำหนดติดใจในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น^{๒๔} การกำหนดอายตนะจัดอยู่ในอัมมานุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ตามหลักคัมภีร์ไวยากรณ์ประกอบด้วย สติ + ปฏฺฐาน

คำว่า “สติ” ประกอบขึ้นจากรากศัพท์คือ สร ธาตุ มีความหมายว่า คิด, ระลึกลบ ร ที่สุดธาตุ^{๒๕} รวมกับ ติ ปัจจัยนามกิตต์^{๒๖}, (สร + ติ) มีรูปวิเคราะห์ว่า “สรติ จินเตตติ สติ” หมายถึง “กิริยาที่ระลึกได้”^{๒๗} หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์คือ สร ธาตุ มีความหมายว่า เบียดเบียน รวมกับ อ ปัจจัย, ลบ ร ที่สุดธาตุ (สร + อ) มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปมาท สรติ ธีสตีติ” สติ หมายถึง “ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท”^{๒๘}

คำว่า “ปฏฺฐาน” ประกอบขึ้นจากรากศัพท์คือ (ป + ฐา + ย)

ป บทหน้า รวมกับ ฐา ธาตุ ในความหมายว่า ตั้งอยู่ รวมกับ ย ปัจจัยนามกิตต์^{๒๙} โดยซ้อน ฎ แล้วแปลง ย เป็น อน^{๓๐} มีรูปวิเคราะห์ว่า “ปติฐฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐาน” หมายถึง “ที่เป็นที่ตั้ง”

หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่มีรูปวิเคราะห์อีกอย่างหนึ่งว่า “เตสุ อารมมณฺesu โอกกนทิตฺวา ปกฺขนทิตฺวา อุปฏฺฐานโต ปฏฺฐาน” หมายถึง “ภาวะที่ยังลงตั้ง

^{๒๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๒๔} ดุรายละเอียดโน ส.สหา. (ไทย) ๑๘/๙๕/๙๙-๑๐๕.

^{๒๕} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๕๘๗ : รกาโร จ.

^{๒๖} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๕๕๓ : อิตถิมตฺยโว วา.

^{๒๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์

ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, หน้า ๖๕๕.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

^{๒๙} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๕๔๗ : กตตุภณฺปะเทสุ จ.

^{๓๐} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒ : อนกา ยฺมฺวฺนํ.

มันอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย”

หรือประกอบขึ้นจากรากศัพท์ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่มีรูปวิเคราะห์อีกอย่างหนึ่งว่า “ปฏฺฐเปตพฺพโต ปวตฺตยิตพฺพโต ปฏฺฐานํ” หมายถึง “ภาวะที่พึงตั้งให้มั่นคือ พึงให้เป็นไป”^{๓๑}

เมื่อรวมคำว่า “สติ” กับ “ปฏฺฐาน” เป็นคำว่า “สติปฏฺฐาน” หมายถึง “อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ” โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า “สตฺยิยา กรณญฺจาย ปฏฺฐานํ ปฏฺฐเปตพฺพํ สติปฏฺฐานํ” แปลว่า “ที่ตั้งของสติ การตั้งสติ อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ”^{๓๒}

หรือมีความหมายว่า “ที่ตั้งของสติ” โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า “ปตฺติฏฺฐาติ เอตถาติ ปฏฺฐานํ, สตฺยิยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ” แปลว่า “ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ อย่าง ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม”

หรือมีความหมายว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ” โดยมีรูปวิเคราะห์ว่า “ปฏฺฐเปตพฺพนติ ปฏฺฐานํ, สตฺยิยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ” แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ” หมายถึง “การลวงความยินดียินร้าย”

หรือมีความหมายว่า “สติที่เข้าไปตั้งไว้, สติที่ตั้งไว้มั่น” โดยมีรูปศัพท์วิเคราะห์ว่า “ปฏฺฐา ตฺติ ปฏฺฐานํ, สติเยว ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ” แปลว่า “สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น”^{๓๓}

จากการวิเคราะห์ศัพท์ สติปฏฺฐาน หมายถึงกิจที่ระลึกได้ อารมณ์ที่ตั้งแห่งการระลึก สภาวะที่พึงตั้งไว้เพื่อเบียดเบียนความประมาท ภาวะที่หยั่งลงตั้งมั่นในอารมณ์ ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก สติปฏฺฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติ โดยมีสติเป็นประธาน คือการปฏิบัติด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม^{๓๔}

ในคัมภีร์อรรถกถา สติปฏฺฐาน ๔ หมายถึง ที่ตั้งของสติ อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ การลวงความยินดียินร้าย สติที่เข้าไปตั้งไว้ สติที่ตั้งมั่น^{๓๕}

^{๓๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒, หน้า ๓๘๗.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๖๕๕.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏฺฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๓๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๔๓-๕๕๔.

ในคัมภีร์ปรกณวิเสส สติปัฏฐาน หมายถึง สติที่แล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย แต่จำแนกจิตไปตั้งไว้ ๔ ฐานคือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยกำหนดเห็นว่าอารมณ์เหล่านั้นไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๓๖}

ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง อารมณ์และธรรมเป็นที่ตั้งของสติ การปฏิบัติโดยมีสติเป็นประธาน สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ สติที่ตั้งมั่น สติที่แล่นไปในอารมณ์ ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยกำหนดเห็นว่าอารมณ์เหล่านั้นไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

พระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ว่า เป็นทางสายเดียวที่ทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธ์ พ้นจากความโศกและปริเทวะ สามารถดับทุกข์และโทมนัส ทำให้บรรลุนิพพานให้แจ้ง ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔^{๓๗} ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณากาย ๖ หมวด คือหมวดลมหายใจหมวด อิริยาบถ ๔ หมวด อิริยาบถย่อย หมวดสิ่งปฏิภูล หมวดธาตุ และหมวดป้าช้า ๙ ประเภท

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา ๙ ประการ เช่น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิต ๑๖ ประการ เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ เป็นต้น

๔. ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาสภาวะธรรม ๕ หมวดคือ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และสังขะ ๔

ตารางที่ ๒.๑ แสดงการสังเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปนาม

| สติปัฏฐาน ๔ | การสังเคราะห์เป็นรูป/นาม |
|------------------------|-----------------------------|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | สังเคราะห์เป็นรูป |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | สังเคราะห์เป็นนาม |
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | สังเคราะห์เป็นนาม |
| ัมมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | สังเคราะห์เป็นทั้งรูปและนาม |

ตารางที่ ๒.๑ แสดงการสังเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ ลงในรูปนาม

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อความพ้นทุกข์ไว้ในสติปัฏฐาน ด้วยการให้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะแล้วพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ^{๓๘}

^{๓๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๐๙.

^{๓๗} ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

^{๓๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒, วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๔.

เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ
ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

สรุปได้ว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะต้องเจริญสติในฐาน
ทั้ง ๔ คือ ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม จนสามารถหยั่งเห็นรายละเอียดในอารมณ์กรรมฐานอย่างถึ
ถ้วนทั้งภายใน ภายนอก จนสามารถหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปของรูปนามหรืออารมณ์
กรรมฐาน จนจิตเกิดปัญญาญาณ ไม่ยึดถือ ไม่ยึดติดกับอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า มี
สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหา
และทิฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๒.๑.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ วิธีการปฏิบัติหลักสติปัฏฐาน
๔ ต่างกันเพียงพยัญชนะ แต่ใจความอย่างเดียวกันเพราะสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักปฏิบัติเพื่อความพ้น
ทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ ที่นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ เพราะ
ชาวกัมมาสธัมมนิคม ให้ความสนใจในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่เว้นแม้แต่พวกทาส กรรมกร และ
บริวารชน^{๓๙} คือ การเจริญสติในฐานกาย การเจริญสติในฐานเวทนา การเจริญสติในฐานจิต และการ
เจริญสติในฐานธรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการ
พิจารณาเนืองๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขันธ์ คือ อากัฏกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ^{๔๐} ในพระไตรปิฎกได้แบ่ง
ออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ อานาปานปัพพะ ๑ อิริยาปถปัพพะ ๑ สัมปชัญญปัพพะ ๑ ปฏิกุลมนสิการปัพ
พะ ๑ ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ นวสีวลิกปัพพะ ๑ ดังนี้

๑) อานาปานปัพพะ คือ การเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก ซึ่ง พระพุทธรเจ้า ตรัส
แสดงการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง
ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้ายาว” ... เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” สำเนียงว่า “เรา
จะระงับกายสังขารหายใจออก” ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ
เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

^{๔๐} พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐาน สูตร, (พระนคร: โรงพิมพ์อัครมอักษร,
๒๕๐๑), หน้า ๗.

ฉันท ภิภษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “หายใจออกยาว”... สำเนียงกว่า “เราจักระงับกายสังขารหายใจออก” ด้วยวิธีนี้ ภิภษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่...หรือว่า ภิภษุนั้น มีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหา และทิวฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิภษุทั้งหลาย ภิภษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๔๑}

อานาปานะ หมายถึง การเจริญสติที่ลมหายใจเข้าและหายใจออก ในทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก ลมนั้นจะผ่านช่องรูจมูก ผู้ปฏิบัติสามารถทำการเจริญสติระลึกรูลมหายใจเข้าและออกได้ตลอด ซึ่งในข้อความตอนต้นของอานาปานาบรรพนั้น ได้กล่าวไว้ว่า ให้ผู้ปฏิบัติค้นหาที่สงบสำหรับทำความเพียร จากนั้นผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิพยายามทำกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น แล้วจึงทำการพิจารณารูลมหายใจให้รู้ชัดเจนนั่งที่ลมหายใจเข้าลมและหายใจออก เริ่มต้นมีสติตามดูตั้งแต่อาการสั้น-ยาวจนกระทั่งละเอียด รู้เข้าไปถึงความรู้ชัด ตลอดลมหายใจทั้งหมด เป็นการเฝ้าสังเกตปัจจัยของรูปและนาม (คือกายในกาย) จนในที่สุดก็จะเห็นความเกิดและเสื่อมของลมหายใจ จนเกิดปัญญา รู้แจ้งชัดว่าลมหายใจและร่างกายนี้มีอยู่ แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มีความเป็นหญิง หรือชาย สิ่งนั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายมีเพียงเพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่ สำหรับเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทัน ซึ่งเมื่อได้รู้อย่างนี้แล้ว ตัวตณหา อุปาทาน และ มิจฉาทิวฐิ ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นมาได้ อย่างนี้จึงชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาในหมวดอานาปานสติปัฟพะ

๒) อิริยาบถปัฟพะมี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดิน ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่อย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฟฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า

ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฉนโต วา คจฉามิติ ปชานาติ, จิตโต วา จิตมหิติ ปชานาติ, นิสินโน วา นิสินโนมหิติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณินโต โหติ ตถา ตถา นั ปชานาติ.^{๔๒}

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

^{๔๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

“ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดิน อยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อม รู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการ อย่างนั้น”^{๔๓}

ตามความเป็นจริงคนทั่วไปที่มีได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดิน แต่ใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น มักคิดถึงเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดิน ดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตนเดิน ไม่ใช่การเดินแบบสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา

ผู้ปฏิบัติที่ตามรู้สภาวะการเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อน แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหว อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรม อย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหว จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้น ด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

ก. วิธีการกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “จิตโต วา จิตมหิตี ปชานาติ”^{๔๔} แปลความว่า “เมื่อ ยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสอง เคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการ ของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วเจริญสติในใจรู้ชัดอาการยืน นี้เรียกว่า ยืนกำหนด

ข. วิธีการกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจนฺมิตี ปชานาติ”^{๔๕} แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่า ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือ

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๕} อ่างแล้ว.

ตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าซ้ำๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป แล้ววางเท้าลงบนพื้นซ้ำๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขาไปจนถึงวางเท้าขาลงบนพื้น ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าจนถึงวางเท้าลงพื้น อย่างนี้เรียกว่า การเดินเจริญสติ หรือเรียกว่า การเดินจงกรม

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวเสริมการเดินจงกรมถึงลักษณะของธาตุในขณะยกเท้า การก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ^{๔๖} คือ

๑. การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธณะ - ยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลม คล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบันฐาน) ของธาตุไฟว่า มหทานุปปาหนปจจุปฏฐานะ (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหระณะ - ย่าง เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟ คล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจจุปฏฐานะ (มีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นที่ขมชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก้าวเท้า (เสียด) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิตีหระณะ - ย้าย เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดัน

๔. การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสัชชณะ - ลง เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดิน คล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนณะ - เหยียบ เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขพตตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน)และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปตฺถูจฺจานารสา(มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภณะ - กด เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

ค. วิธีการกำหนดอริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า^{๔๗} “นิสิตติ ปลลงกั อากุชิตวา

^{๔๖} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), ที.ลี้.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓ - ๑๗๔., ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑., อภ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐.

^{๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒, วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๙๕.

อุชุกาย ฌณิธาย, ปริมุขิ สตี อุปลุจเปตวา” แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ ตัวตรง หลังตาหายใจตามปกติ ตั้งสติคู่อารมณ์กรรมฐานตามฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่ ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์

ง. วิธีการกำหนดอิริยาบถนอน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ”^{๔๘} แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้เจริญสติระลึกอาการนอนของร่างกายจนกว่าจะหลับ และหลับ เมื่อใดที่ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอตั้งนี้เป็น การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

๓) สัมผัสัญญูปพะ ได้แก่ การเจริญสติในอิริยาบถย่อย ว่าด้วยการเจริญสติรู้อาการเคลื่อนไหว ความสำคัญของหัวข้อนี้ คือการสร้างสัมผัสัญญะ คือ ความรู้สึกตัวในการกระทำทุกสิ่งอย่าง และรู้อาการเคลื่อนไหวทุกสิ่งอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ การนุ่งห่ม การกิน ดื่ม เคี้ยว ขับถ่ายอุจจาระ หรือปัสสาวะ เป็นต้น

ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ อา โลกิตะ วิโลกิตะ สมปชานการี โหติ, สมมิณชิเต ปสาริตะ สมปชานการี โหติ สง ฆาปฏิตตจิวรธารณะ สมปชานการี หติ, อสิเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ สมปชานการี โหติ, อุจจารปัสสาวกมเม สมปชานการี โหติ, คเต จิตะ นิสินเน สุตเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตุมหิภาเว สมปชานการี โหติ, อิติ อชมตตัม วา กายะ กายานุปสสี วิหระ ตี ฯเปฯ เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปสสี วิหระตี สมปชณณูปพพ.^{๔๙}

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมผัสัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลืม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๕๐}

^{๔๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๔๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๕/๑๐๕.

^{๕๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

ในขณะที่ก้าวหรือถอย ฟังตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย เมื่อเจริญสติต่อไป สมาธิก็จะแก่กล้ายิ่งขึ้น และก็จะกำหนดเห็นความแตกต่างระหว่างรูปและนามได้เอง จะรู้ว่าการเดินเป็นรูป และการกำหนดรู้การเดินนั้นเป็นนาม แต่ทำไมจำเป็นต้องกล่าวคำบาลีว่า “รูป” และ “นาม” เพียงแต่รู้ความแตกต่างระหว่าง “สิ่งที่ต้องรู้” (รูป) และ “สิ่งที่รู้” (นาม) เท่านั้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหลี้ยว คู้ เขี้ยว ต้ม เคี้ยวพร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

ในการแลไปข้างหน้า และเหลี้ยวซ้ายเหลี้ยวขวา ขณะคู้ เป็นผู้มีสติ ทำความรู้อย่างแท้จริง และการเหลี้ยวขวา” ขณะเห็น ต้องเจริญสติระลึก รู้ เมื่อเจริญสติไป ๆ จะเห็นประจักษ์โดยอาการ การเห็น ทุกอย่าง ดับไป ๆ ในทันที ความรู้ความเข้าใจธรรมชาติอันไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน เป็นต้น

เป็นผู้มีสติทำความรู้อย่างแท้จริงในการคู้และการเหลี้ยวออก เมื่อคู้ หรือ งอแขน เหลี้ยวแขน ขา ออก และเข้ามา ต้องมีสติระลึก รู้ ขณะเจริญสติจะพบเองว่า อาการทุกอย่างของการคู้เข้าและการเหลี้ยวออกผ่านไปรวดเร็ว ก็รู้ได้อย่างชัดเจน ทั้งการคู้เข้าและการเหลี้ยวออก การกำหนดว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ในการใช้สอย นุ่งห่มเสื้อผ้า และในการใช้ภาชนะ (มีบาตร เป็นต้น) ก็เช่นกัน ต้องเจริญสติ ระลึก รู้ในการใช้สอย การกิน และการดื่มก็เช่นกัน ต้องมีสติพร้อมไปกับการกินและการดื่ม ในการสนองความเรียกร้องของธรรมชาติ ก็ต้องเจริญสติ แม้ในการหลับ การตื่น การพูด เป็นต้น ก็ต้องมีสติ กำหนดไปด้วย การกำหนดเหล่านี้ เป็นการรู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น

๔) ปฏิกุศลมนสิการปัพพะ

วิธีการพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของปฏิกุศล คือ เป็นที่รวมของสกปรกไม่สะอาดนานาชนิด ผู้ปฏิบัติที่เคร่งครัด ฟังเข้าไปสู่ที่สงบ นั่งรักษาจิต เจริญวิปัสสนาพิจารณาร่างกายนี้ที่ประกอบด้วยผม ขน เล็บ หนัง กระทั่งน้ำตา น้ำมูก น้ำลายและของไม่บริสุทธิ์อื่น ๆ ๓๒ ประการ กำหนดพิจารณาโดยอนุโลม (ตามลำดับ) และปฏิโลม (ย้อนลำดับ) กำหนดพิจารณาโดย สี่ สัณฐาน โดยวิธีนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า^{๕๐}

ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดนานาชนิด ต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล”

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ ได้แก่การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะคือ (๑) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน (๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม (๓) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น (๔) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอน^{๕๒} ไว้ว่า

ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส
ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่
ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ
ธาตุลม

เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเดวาสี วา คาวิ วธิ
วา จาตุมฺมหาปเถ วิสโส ปฏฺวิวิชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส.

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความ
ชำนาญครั้งฆ่าแม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง
ฉันท

เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส
ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกาย นี้แหละ ซึ่ง
ตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ธาตุลม

อิติ อชฺมตฺตํ วา กายเ กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ กายานุปฺสฺสี
วิหฺรติ, อชฺมตฺตพหิทฺธา วา กายเ กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ.

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง เผ้าตามดูกายในกาย
ภายนอกอยู่บ้าง เผ้าตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

สมฺมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสฺมี วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสฺมี
วิหฺรติ, สมฺมุทฺยวยธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสฺมี วิหฺรติ.

หรือเผ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เผ้าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง
เผ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

^{๕๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

อตถิ กาโยติ วา ปนสส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจิตา โหติ, ยาวเทว ญาณมตฺตตาย
 ปติสฺสตีมตฺตตาย อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจึ โลเก อุปาทิยตี.

ก็หรือว่า ภิกษุ นั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อบรรลุไว้เท่านั้น
 เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วย ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ใน
 โลกด้วย

เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺสึ วิหฺรติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้^{๕๓}

การเจริญวิปัสสนาด้วยการติดตามดูตามรู้อาการของธาตุทั้ง ๔ นั้น เมื่อปฏิบัติ
 วิปัสสนาก็มีฐานไปตามวิธีการที่กล่าวมาแล้วนั้น อาจจะทำให้ได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่
 ปรากฏขึ้นมาทำให้รู้ถึงความรู้สึกว่ามีอาการของความแข็ง และแน่นทึบ ก็รู้ได้ว่า คือ ตัวสิ่งที่
 เรียกว่าธาตุ คือ ปฐวีธาตุ ได้แก่ ธาตุดินหรือความแข็ง ซึ่งเมื่อความร้อน ความอุ่น หรือความ
 เย็น ปรากฏชัดเจน ก็รู้ได้ว่า เป็นอาการของ เตโชธาตุ คือธาตุไฟ หรืออุณหภูมิที่ปรากฏขึ้น
 ในร่างกาย และเมื่อมีอาการเกิดความรู้สึกว่า มีความตึง ความหย่อน ความเคร่ง ความ
 ผลัดดัน รู้ความเคลื่อนไหวที่ปรากฏชัด ก็รู้ได้ว่า เป็นอาการของวาโยธาตุ คือธาตุลมหรือเมื่อ
 ปรากฏรู้ถึงความเคลื่อนไหว และเมื่อความเหลวหรือความอ่อนตัวปรากฏชัด ก็รู้ได้ว่า เป็น
 อาการของอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ หรือเป็นความเกาะกุม ก็จะนึกรู้ทำให้เห็นได้อย่างแจ่มแจ้ง
 ว่า ซึ่งในรูปกายของเรานี้เป็นที่อยู่ของธาตุต่าง ๆ ทั้งหลายเหล่านี้เท่านั้น และไม่ได้มีซึ่งอัตโนมัติ
 หรือตัวตนในการดำรงชีวิตอยู่ภายในเลย อนึ่ง โดยรวมแล้วธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ มีการเกิดขึ้น
 และดับไปอย่างรวดเร็วมาก จึงสามารถรับรู้ถึงอาการของธาตุเหล่านั้นว่าเป็นของซึ่งไม่เที่ยง
 เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา

๖) นวสัฏฺฐิโกปฺพะ ว่าด้วยการพิจารณาเห็นศพในป่าช้า หมายถึง ให้พิจารณา
 ร่างกายโดยความเป็นเสมือนกับซากศพที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ๙ ลักษณะ ดังนี้

๑. ให้พิจารณาซากศพที่ตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ขึ้นอืด เขียว
 (คล้ำ) และมีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม

๒. ให้พิจารณาซากศพตายทิ้งไว้ในป่าช้า กา ตะกรุมจิกกิน ผู่งแร้งกิน สุนัข
 จิ้งจอกกัดกินอยู่ หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกิน

๓. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพเป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่

๔. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ซึ่งเป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อน
 มีเอ็นรึงรัดอยู่

^{๕๓} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.

๕. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ซึ่งเหลือเพียงโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ มีเอ็นริงรัดอยู่

๖. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ซึ่งมีแต่กระดูก ไม่มีเอ็นริงรัด ชิ้นส่วนกระดูกกระจายไปตามที่ต่าง ๆ

๗. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ซึ่งมีเพียงท่อนกระดูก ที่เป็นกระดูกสีขาว เหมือนสีสังข์

๘. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ซึ่งมีเพียงท่อนกระดูกงอกอยู่ ๑ ปีขึ้นไป

๙. ให้พิจารณาพิจารณาซากศพ ที่เหลือเพียงกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

จากข้อความดังกล่าว จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้หมั่นพิจารณาซากศพดังกล่าว แล้วนำมาพิจารณาเปรียบเทียบกับร่างกายนี้ว่า แม้แต่ร่างกายอันนี้ก็ต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา เราทั้งหลายไม่สามารถที่จะก้าวล่วงพ้นความเป็นเช่นนี้ไปได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้นการที่เราทั้งหลายได้ติดตามดูกาย ให้เป็นเสมือนศพที่ตั้งไว้ใน ป่าช้า ๙ จึงเป็นการเปรียบเทียบระหว่างร่างกายของตนเองกับร่างกายของคนตายแล้วนั้น เพื่อเตือนใจให้มีความเห็นว่า ร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่งาม น่ารังเกียจ น่าชิงชัง เป็นอย่างมาก

๒. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.
ทุกขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ
เวทยมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.^{๕๔}

“ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”^{๕๕}

วิธีการพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๕๖}

^{๕๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๕๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า เป็นเพียงแค่การเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า เป็นเพียงแค่การเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้อุเบกขาเวทนาเป็นเพียงแค่การเสวยอารมณ์ที่เป็นกลางๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

วิธีการพิจารณาเวทนา ๕ อย่างคือ^{๕๗}

- ๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย
- ๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- ๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ เป็นต้น

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนามี ๙ อย่างคือ^{๕๘} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพอใจ และไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

^{๕๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๕๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภัสสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอาภัสส

๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอาภัสสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอาภัสส

การพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ อันได้แก่ ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ก็เพียงสักแต่รู้ว่าเพียงสักแต่ว่า อาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ ทำให้ตัณหา มิจฉาทิฏฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนามก็หมดไป

๓. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนาว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’

จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’^{๕๙}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในหมวดจิตตานุปัสสนานี้ คือหมวดที่ว่าด้วยการพิจารณาจิตในจิต ด้วยการตามดูจิตของตน ตามรู้จิตของตน ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ

^{๕๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ได้กล่าวถึงวิธีการเจริญวิปัสสนาจิตตานุปัสสนา คือให้เจริญสติระลึกรู้เท่าทันสภาพจิต แบ่งเป็น ๑๖ ชั้น ดังนี้

- ๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้นำสติตามระลึกรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ
- ๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้นำสติตามระลึกรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ
- ๗) เมื่อจิตหตหุ่และท้อถอย ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตหตหุ่ และท้อถอย
- ๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) เมื่อจิตได้ฌาน ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตได้ฌาน
- ๑๐) เมื่อจิตไม่อยู่ในฌาน ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตไม่อยู่ในฌาน
- ๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ให้นำสติตามระลึกรู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว ให้นำสติตามระลึกรู้ว่าจิตสงบ
- ๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ ให้นำสติตามระลึกรู้ว่าจิตไม่สงบ
- ๑๕) เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตหลุดพ้น
- ๑๖) เมื่อจิตไม่หลุดพ้น ให้นำสติตามระลึกรู้ว่า จิตไม่หลุดพ้น

นี่เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาจนกระทั่งเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่ จนกระทั่งหยั่งเห็นธรรมที่เป็นเหตุที่เกิดในจิต เห็นธรรมอันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่ามีสติที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้ารู้ว่า “จิตมีอยู่” นั่นก็เพียงพอที่จะอาศัยการเจริญฌาน เจริญสติอยู่เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิภูฏี มาณะ และไม่มีการยึดมั่นหรือจะถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”

๔. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) นิรวรณ ๕

นิรวรณ คือ ปฏิบัติโดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกางกั้นกุศลธรรมทั้งหลายมี ฌาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะโลกียฌาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้วถ้ามีนิรวรณเกิดขึ้นอีกโลกียฌานนั้นก็ย่อมจักเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตตรฌานเท่านั้น นิรวรณ มี ๕ ประการ ได้แก่ แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิฉา

ประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น วิจิกิจฉานนิรณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วย
ประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น^{๖๐}

๒) อุปาทานชั้น ๕

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในชั้นธัมมปะทปะ อุปาทานชั้น ๕ แปลว่า กองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานชั้น ๕ การเจริญวิปัสสนานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานคือ ชั้น ๕ โดย วิธีการกำหนดพิจารณาอุปาทานชั้นเป็นต้น โดยลำดับเห็นว่ามีกำเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า รูป เป็นอย่างนี้...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญูณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญูณเป็นอย่างนี้^{๖๑}

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในชั้นทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร ด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) ว่าบุคคลคือองค์ประกอบของ ชั้น ๕ เท่านั้น

เมื่อกำหนดภาวนาอยู่ที่รูป ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือรูป รูปซึ่งไม่รู้อะไร รูปนั้นมักเกิดขึ้น เช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นมันเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ด้วยตัวเองว่า “นี่คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญานั้น จำสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา เป็นต้น สิ่งนั้นมันเกิดขึ้น เช่นนี้ และดับไปเช่นนั้น” หรือเมื่อกำหนด ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือ จิตคือวิญญูณ มักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้

๓) आयตนะ

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยอายตนะ ๑๒ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน^{๖๒} หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอายตนะ ภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ซึ่งมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

^{๖๐} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมภาคปฏิบัติ**, หน้า ๑๐๖ - ๑๐๗.

^{๖๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๖๒} “อายตนะ ๑๒” เป็นข้อธรรมที่มีใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖. ดูคำอธิบายใน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๓-๔๑.

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖
ดังนี้

รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัมผัสในใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสนั้น
การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้ว
มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ และสัมผัสที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิด้วยเหตุใด
ก็รู้ซัดเหตุนี้ รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง... รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น... รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส... รู้ซัดกาย
รู้ซัดโณภูมัพพะ... รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ก็รู้ซัดสัมผัสนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัส ที่ยังไม่
เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วย
เหตุนี้ และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนี้ สัมผัสในใด
อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น^{๖๓}

ในการติดตามดูอายตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็ง
และไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็น
ด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาน
ในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาน
ในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของ
วิญญาน (คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึกเป็นต้น)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดมันอยู่แต่ไม่รู้ความเกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้
ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสัมผัส เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่ท่านเห็น จะต้องรู้ความเกิดขึ้น
ของสัมผัสทั้งหลายด้วย ถ้าสัมผัสดับไปเพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดรู้มัน ท่านต้องรู้ความดับ
ไปนั้น

ถ้าบรรลุประริยมรรคแล้ว สัมผัสเหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วย ที่
กล่าวมานี้เป็นวิธีกำหนดภาวนาและวิธีรู้เกี่ยวกับการเห็น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรู้อารมณ์คือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อ
ได้กลิ่นก็ กำหนดรู้อารมณ์คือจมูกและรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหารก็กำหนดว่า กำหนดรู้อารมณ์ คือลิ้น
และรูป คือรสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดว่า ดังนี้ เป็นต้นด้วย

การกำหนดภาวนาที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี้เป็นฝ่ายการ
ติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเจริญสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง

^{๖๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

เมื่อคิดอยู่ กำหนดรูปร่างซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญาณและธรรมายณะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาณ คือ มนายณะ ด้วย

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิเวศน์ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย ถ้าการกำหนดเหมาะสมกับเวลา สังโยชน์ทั้งหลายเหล่านั้นก็จะดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อบรรลุพระอรियมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิดขึ้นเหมือนกัน ต้องกำหนดรู้ความหยุดเกิดขึ้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือ กิเลสหรือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือก ผูกไว้ ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่ในสังสารวัฏ สังโยชน์ ๑๐ อย่าง คือ

- | | |
|------------------|--|
| ๑. กามราคะ | ความกำหนัดยินดีในกามสุข |
| ๒. ปฏิฆะ | ความขัดเคืองโกรธแค้น |
| ๓. มานะ | ความถือตัว |
| ๔. ทิฏฐิ | ความเห็นผิด เช่น เห็นว่านามและรูปเป็น อัตตา เป็นต้น |
| ๕. วิจิกิจฉา | ความสงสัยลังเลใจ |
| ๖. สีสัปปตปราคาส | ความหลงผิดว่า ระเบียบและพิธีกรรมอื่นจากอรियมรรคมีองค์ ๘ จะช่วยให้รอดพ้นไปจากสังสารวัฏได้ |
| ๗. ภวราคะ | ความกำหนัดยินดีในภพ |
| ๘. อิสสา | ความริษยา |
| ๙. มัจฉริยะ | ความตระหนี่ |
| ๑๐. อวิชชา | ความไม่รู้ ซึ่งเป็นทางทำให้เข้าใจผิดไปยึดถือสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยงเป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา ว่าเป็นสุขมีอัตตา |

บรรดาสังโยชน์ ๑๐ นี้ ทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีสัปปตปราคาส ๑ อิสสา ๑ มัจฉริยะ ๑ กำจัดด้วยพระโสดาปัตติมรรค กามราคะ ๑ ปฏิฆะ ๑ กำจัดด้วยพระอนาคามีมรรค มานะ ๑ ภวราคะ ๑ อวิชชา ๑ กำจัดด้วยพระอรหันตมรรค^{๖๔}

๔) โภชณงค์ ๗ ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม โภชณงค์ ๗ มีหลักการดังนี้

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ ที่เรียกว่าโภชณงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้”^{๖๕}

^{๖๔} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๒.

^{๖๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๙๙.

ส่วนคำว่า “โพชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวรณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า^{๖๖}

“...เมื่อเธอเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป...”^{๖๗}

ในการพิจารณาธรรมในธรรม ในโพชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความพากเพียร เป็นความพากเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลย

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในหมวดโพชฌงค์ไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น เมื่ออัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมี... วิริยสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่...ปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่...อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๖๘}

จากข้อความดังกล่าว จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์บรรพนี้ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดของสภาวะธรรมทั้ง ๗ โดยมีความเพียรจึงละอกุศล และเจริญกุศลให้เกิดขึ้น เป็นการกระทำเพื่อความเจริญถ่ายเดียว เพราะฉะนั้น คำว่าโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญา เป็นทางตรัสรู้ โยคีจะรู้พระนิพพานได้โดยทางโพชฌงค์

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙, ๒๐๒/๑๓๕.

^{๖๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๖/๑๑๙.

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑- ๓๒๓.

สรุปความได้ว่า ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไป ก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่ผุดขึ้นมาแก่โยคีผู้แรกเริ่มเจริญวิปัสสนา โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่โยคีผู้บรรลุ ตั้งแต่ อุทยัพพญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้น ขึ้นไปเท่านั้น เมื่อดำเนินการกำหนดภาวนาอยู่ที่รูปและนามเพียงทำให้ติดต่อกันสม่ำเสมอ เช่น ในอาการที่เราได้กล่าวถึงไว้แล้ว ในตอนว่าด้วย กายานุปัสสนา คือ การกำหนดว่า เดี๋ยวหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ คู้หนอ เหยียบหนอ พองหนอ ยุบหนอ เหนื่อยหนอ ร้อนหนอ และอื่น ๆ อีก เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ความเกิดขึ้น และความดับไปของสิ่งทั้งหลายได้รวดเร็วและชัดเจน ก็บรรลุญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ คือ อุทยัพพญาณ ขณะนั้น ทุกครั้งที่กำหนดความเกิดและความดับ ก็ระลึกอยู่อย่างที่ว่าความเกิดและความดับ และเมื่อระลึกอยู่ ก็รู้ได้ว่านั่นคือ สติ (สัมโพชฌงค์) เมื่อสมาธิอ่อนลง ก็ไม่มีการระลึก และก็รู้ว่า (เวลานั้น) ไม่มีสติ (สัมโพชฌงค์) โดยวิธีเดียวกัน เมื่อการสอดส่องธรรม คือ รูปและนาม (ธัมมวิจยะ) เกิดขึ้นก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น เมื่อมันสลายไปก็รู้การสลายไปของมัน เมื่อรู้แบบนี้สมาธิก็ได้กำลังแก่กล้าขึ้นโดยเฉพาะ และเมื่อกำหนดต่อไป ด้วยรู้ความเกิดและความดับของสิ่งทั้งหลาย ก็จะมีบรรลุอุปริยมรรคและอริยมผล เป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งด้วยความรู้ ด้วยความรู้ชัด ด้วยความเพียร^{๖๙}

๕) อริยสัจ ๔

สังขบรรพว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้เท่านั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียก อริยสัจ... ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอริยะ ในโลกพร้อมทั้ง เทวะโลก ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาชน พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพ และมนุษย์ ฉะนั้นจึงเรียก อริยสัจ^{๗๐}

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ^{๗๑} พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกขในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ

| | |
|--------|----------|
| ๑.ชาติ | ความเกิด |
| ๒.ชรา | ความแก่ |
| ๓.มรณะ | ความตาย |

^{๖๙} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๓.

^{๗๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

| | |
|-------------------|--|
| ๔. โสกะ | ความเศร้าโศกเสียใจ |
| ๕. ปริเทวะ | ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ |
| ๖. ทุกขะ | ความไม่สบาย |
| ๗. โทมนัส | ความไม่สบายกาย |
| ๘. อุปายาส | ความคับแค้นใจ |
| ๙. อับปิยสัมปิโยค | ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก |
| ๑๐. ปิยวิปิโยค | ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก |
| ๑๑. อิจฉิตาลาภะ | ความไม่สมหวัง บรรณาสสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามปรารถนา |
| ๑๒. อุปาทานขันธ ๕ | ความเป็นทุกข์ |

“ทุกขอริยสังข์ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์”^{๗๒}

ข้อความในอริยสังข์ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสพกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น ดังข้อความในพุทธพจน์ว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วย ศัสตรา ทั้งญาติมิตร ก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิดสุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ ^{๗๓}

(๒) ทุกขสมุทัยอริยสังข์^{๗๔} คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ...ก็ทุกขสมุทัยอริยสังข์ เป็นไฉน ? ตัณหานี้ได้ อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่างคือ

๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๗๓} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๙-๓๓๑.

๒. ภาวตัณหา ความทะยานอยากในภพ

๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดขั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นขั้นธมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ขั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหาให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

(๓) ทุกขนิโรธอริยสัง^{๗๕} ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดภัยโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

(๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง^{๗๖} ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมืองค์ ๘ ข้อความในพระสูตรได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓. สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า สัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกาม เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕. สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้...สร้างฉันทะ พยายาม ปรรทุกความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศล-ธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เสื่อมหาย ภัยโยธภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว...”^{๗๗}

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

^{๗๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

๗. สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้...พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม - ทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้...”^{๗๘}

๘. สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้...สังตจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่...บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่... มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”... บรรลุจตุตถฌาน - ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๗๙}

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเตือนพระภิกษุ มิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับพักแรมอยู่ตามความพอพระทัยในนาทิกคามแล้ว ตรัสเรียกพระอานนท์มารับสั่งว่า ‘อานนท์ มาไปกันเถิด เราจักไปยังเมืองเวสาลี’ พระอานนท์ ทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงเมืองเวสาลีแล้ว ได้ยินว่า พระผู้มีพระภาคประทับในอัมพปาลีวัน เขตเมืองเวสาลีนั้น ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า

ภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม ภิกษุจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้มีสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้... พิจารณาเห็นกายในกายอยู่... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหยียดดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏี บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ^{๘๐}

^{๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

^{๗๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

^{๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

จากข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นว่ารูปและนาม เมื่อเกิดขึ้นอยู่ในกายของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นความทุกข์โดยแท้จริง เพราะมันเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เช่น ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ ทุกข์เพราะ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น เพราะเหตุที่รูปและนามเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมสลายไป และความตายนั้นอาจมาถึงขณะใดก็ได้ ความทุกข์ทางกายก็เช่นกัน ความเจ็บ ความปวด จะมาถึง เพราะเรามีร่างกายและจิตใจ ปราศจากร่างกายเสียทุกข์ทางกายก็ไม่อาจมีขึ้นได้ ถึงแม้มีร่างกายอยู่ ถ้าไม่มีจิตใจ ความทุกข์หรือความเจ็บปวดก็ไม่อาจสามารถมีขึ้นได้ เพราะมันปราศจากวิญญาณคือการรับรู้ทางใจ เพราะฉะนั้น อาการของความทุกข์ทางกายในทุก ๆ อย่าง ทุก ๆ เรื่อง จึงเกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้น และอาการของความทุกข์ทางใจทุกอย่าง ก็เกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้นด้วย เพราะฉะนั้น รูปและนามเหล่านี้ ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นทุกข์

นอกจากนี้แล้ว เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูปนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรมและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น อันรูปและนามทั้งหลายนั้นจึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทนถาวรอยู่แม้เพียงวินาทีเดียว มันจะแตกดับไปโดยรวดเร็วมาก ฉะนั้นถ้ารูปและนามใหม่ไม่เกิดขึ้น แล้วเมื่อรูปและนามเก่าแตกดับไป ความตายก็มาถึง มันเป็นสิ่งที่น่าหวาดกลัวเพียงไรที่ร่างกายของเราต้องอาศัยรูปและนามทั้งหลายเป็นเครื่องอุปถัมภ์ค้ำชู ซึ่งมันเองสามารถนำความตายมาสู่เราได้ในทันที เพราะฉะนั้น รูปและนามทั้งหลายเหล่านั้น จึงเป็นทุกข์

ผู้ที่มีได้กำหนดภาวนาในความเกิดขึ้นของรูปและนาม จะไม่สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้เลยว่า รูปและนามทั้งหลายเหล่านี้ มีความแตกดับไปได้โดยเร็วอย่างไร จึงทำให้รู้สึกว่าจะไม่เกิดความหวาดกลัว หรือแม้ว่าผู้ที่กำลังกำหนดภาวนาอยู่นั้น ถ้ายังไม่ได้เห็นอย่างประจักษ์แจ้ง แล้วซึ่งธรรมชาติอันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ก็จะไม่เกิดอาการหวาดกลัว เฉพาะโยคีผู้ทำการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสามารถที่จะกำหนดภาวนาติดต่อกันไปโดยไม่หยุด หรือไม่หลุดละจากการกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง เป็นต้น และไม่เลิกที่จะกำหนดรู้ถึงอาการเจ็บหรืออาการปวดที่เกิดจากเวทนานั้น เป็นต้น ไม่เลิกที่จะละจากการกำหนดรู้ ความนึกคิดของจิต เป็นต้น จึงจะทำให้มีสมาธิแก่กล้า และมีความเข้มแข็ง เกิดความรู้ประจักษ์ ถึงธรรมชาติอันเป็นไปได้อย่างรวดเร็วตามที่กำหนด ทั้งรู้ดีกว่าความตายนั้นอาจมาถึงได้ในช่วงเวลาขณะใดขณะหนึ่ง เฉพาะผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกเท่านั้น ที่จะมีความหวาดกลัวสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยแท้ แต่ผู้ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการฝึกฝนอบรมจิตมาดีแล้วจึงจะทำความเข้าใจ ในเรื่องนี้เพราะเป็นสิ่งที่สามารถที่จะรับรู้ด้วยตนเอง ความรู้ชนิดนี้เป็นความรู้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ครั้นเมื่อเราได้กำหนดรู้ทุกข์จนเข้าใจตามความเป็นจริงแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นในรูปและนาม ก็ถูกถอดถอนออกไป สิ่งนี้คือการกำหนดรู้

โดยธรรมชาติถึงวิธีการถอนออกไปเสียซึ่งตัณหา อันเป็นมูลเหตุอย่างแท้จริงของความทุกข์ ในทุก ๆ ครั้งเมื่อเราทำการถอนตัณหาออกไปก็จะพบเห็นการเกิด และความดับไปของความทุกข์นั้นลงไปได้ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อเราทำวิปัสสนามรรคให้เจริญขึ้นก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค นี่คือนิเวศน์ที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุก ๆ ครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และ มีการกำหนดอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์ และได้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี่คือการรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ ด้วยความรู้มรรคได้โดยชอบ และด้วยการรู้เช่นนี้ ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่งทุกข์ด้วย โดยการถอนตัณหาออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีโดยชอบจนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ้งชัดในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ด้วยวิปัสสนากาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน และเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบาย ตลอดไป^{๘๑}

^{๘๑} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๙.

แผนภาพที่ ๒.๑ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน



๒.๒.๕ ผลหรืออานิสงส์จากการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ

๑. จะได้บรรลอรหัตตผล
๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุนาคามีผล^{๘๙}

ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ (วิปัสสนา)^{๙๐}

อานิสงส์แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑. เมื่อตายจะได้สติ
๒. ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์
๓. เป็นเชื่อ เป็นพื้นฐาน เป็นนิสสัยตามส่งให้ได้มรรคผล นิพพาน ในชาติหน้าเร็วขึ้น
๔. ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปีจะได้ผล ๒ ประการคือ
 - ๔.๑ จะได้เป็นพระอนาคามี
 - ๔.๒ ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

๗ ปีจยกไว้^{๙๑} บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

^{๘๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๖/๑๑๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒/๒๐๑.

^{๙๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๒.

^{๙๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๓๗/๓๑๘.

๒ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติปัญญาด้วยวิธีการเจริญสติตามฐานกาย เวทนา จิต ธรรม จนทำให้เกิดปัญญาเห็นรูปนามตามความเป็นจริงที่สอดคล้องกับหลักวิปัสสนา คือ การหยั่งเห็นภายในกายอยู่บ้าง เห็นกายภายนอกอยู่บ้าง เห็นทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง เห็นเวทนาภายใน เห็นเวทนาภายนอก เห็นเวทนาทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง เห็นจิตภายใน เห็นจิตภายนอก เห็นจิตทั้งภายในและจิตภายนอกอยู่บ้าง เห็นธรรมภายใน เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมภายในและธรรมภายนอกอยู่บ้าง เห็นโดยความเกิดและความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิต ธรรม ปฏิบัติวิปัสสนาตามวิธีการของสติปัญญาตามที่เรื้อยไปอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย ๗ วัน อย่างมาก ๗ ปี จะทำให้ได้ผล ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี ดังนี้

๒.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย^{๔๒}

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเองโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญาแล้ว ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา ซึ่งคณะผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทยไว้ ๕ สำนัก มีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ วิปัสสนาภาวนาสายบริการรมภาวนาพุทธโธ

๑) ความเป็นมา

วิปัสสนาภาวนาสายบริการรมภาวนาพุทธโธมีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานานซึ่งพระอาจารย์สำคัญผู้ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้นั้นเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายคือพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ.๒๔๓๖ ได้เรียนกรรมฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล โดยมีบทบริการรมภาวนาว่าพุทธโธซึ่งถูกกับจริตของท่าน ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิปทาเด็ดเดี่ยวเที่ยวจาริกปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาลำเนาไพรจนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกรรมฐานมากมาย

^{๔๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญฺญ) ดร., เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการกรรมฐาน, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโธส, ๒๕๖๕, หน้า ๓๕ - ๓๘.

การภาวนาพุทโธนี้มีเฉพาะในพระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เพียงสายเดียวเท่านั้น “พุทโธ” เป็นบทภาวนาที่นิยมกันมากในประเทศไทยตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน เพราะภาวนาแล้วก่อให้เกิดอานุภาพต่าง ๆ มากมาย เช่น ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิ หรือแคล้วคลาดปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ อานุภาพ “พุท-โธ” ยิ่งใหญ่ ยกระดับจิตใจ ช่วยพาไปเกิดบนสวรรค์ คำว่า “พุทโธ” นี้ น่าจะเกิดขึ้นมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยพุทธกาล เพราะ “พุทโธ” เป็นคำบาลี ซึ่งไม่มีคำไทยปนอยู่เลย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวพระอาจารย์มั่นนอกจากจะนำพุทโธมาบริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการบริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าบริกรรมว่า พุท เวลาหายใจออกบริกรรมว่า โธ คำว่า พุทโธเป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่าพุทโธมาบริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่ายซึ่งเป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

๒) ความหมาย

คำว่า พุทโธ” แปลตามศัพท์คือ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” โดยมีความหมายดังนี้

“ผู้รู้” คือ ผู้รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

“ผู้ตื่น” คือ ตื่นจากความหลงมกมาย จากการหลอกหลวงของกิเลสตัณหา

“ผู้เบิกบาน” คือ เมื่อรู้แจ้งเห็นจริง ไม่หลง ไม่มกมาย ย่อมเป็นผู้เบิกบาน จิตไม่เศร้าหมอง

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ความหมายคำว่า พุทโธ หมายถึง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา ไม่ได้หมายถึงผู้อื่น และแม้ในการปฏิบัติกรรมฐาน พระอาจารย์ก็สอนให้บริกรรมว่าพุทโธ เช่น กำหนดลมหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เมื่อมาเป็นนามของรัตนะทั้ง ๓ ก็เรียกว่า พุทธะ ธัมมะ สังฆะ พุทโธธัมโม สังโฆ เป็นคำที่เรียกทั่วไปเป็นที่รู้จัก ซึ่งมีความหมายอันสำคัญคือผู้รู้จบสิ้นแล้ว อีกคำหนึ่งผู้รู้พ้นแล้ว คำว่าพ้นกับคำว่าสิ้นนั้นก็มี ความหมายในด้านสิ้นกิเลสพ้นกิเลส สิ้นทุกข์พ้นทุกข์ได้ด้วยกัน พุทโธผู้รู้จบสิ้นแล้ว พุทโธผู้รู้พ้นแล้ว

อนึ่ง พระอาจารย์ไทยเราท่านนิยมแปลคำว่าพุทโธอีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ตื่นแล้ว ผู้เบิกบานแล้ว และมีอธิบายว่า เป็นผู้รู้ จนเป็นผู้ตื่น หรือเป็นผู้ตื่นด้วยความรู้ การอธิบายคำว่าพุทโธตั้งนี้ก็ได้ความถูกต้อง ทั้งโดยพยัญชนะคือถ้อยคำ ทั้งโดยอรรถะคือเนื้อความ เพราะคำว่าพุทโธนี้ท่านใช้ในภาษาบาลีว่าเป็นผู้ตื่นก็มี เพราะฉะนั้นมาอธิบายคำว่าพุทโธนี้ว่าเป็นผู้ตื่นดังกล่าว ก็ย่อมเหมาะ ทำให้เห็นว่าเป็นพระพุทโธคุณบทที่แตกต่างจากบทว่าสัมมาสัมพุทธะ ทั้งไม่ผิดพยัญชนะคือถ้อยคำด้วย

คำว่าตื่นในที่นี้หมายถึงตื่นจากหลับ ดังที่เรียกกันว่าตื่นนอน ตื่นจากหลับ เมื่อยังนอนหลับอยู่นั้นก็ไม่รู้อะไร เหมือนอย่างคนที่นอนหลับทั่วไปก็ไม่รู้อะไร ร่างกายพักผ่อน ตาทุกก็พักผ่อน นอกจาก

จะฝันเห็น แต่ก็เรียกว่าเป็นความฝัน ไม่ใช่เห็น ไม่ใช่ได้ยิน อย่างคนที่ตื่นอยู่โดยธรรมดา เมื่อตื่นนอน คือตื่นจากหลับ ตาจึงจะเห็นอะไร หูได้ยินอะไร ตามปกติธรรมดา เพราะฉะนั้น ตื่นดังกล่าวนี้จึงมีความหมายว่ารู้นั่นเอง

...ผู้เบิกบานแล้วก็เหมือนอย่างดอกบัวที่โผล่ขึ้นมาพ้นน้ำ ต้องแสงอาทิตย์บานขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าทรงเป็นดอกบัวดอกแรกในโลก ที่ได้รับแสงธรรมเบิกบานขึ้นแล้วในโลก และก็ทรงส่งสอนเวไนยนิกร หมู่ชนที่จะฟังแนะนำได้ให้บานตาม เพราะฉะนั้น จึงทรงได้พระนามว่าพุทธโธ(ตัดจาก เทปธรรมอบรมจิต)

สรุปความหมายของพุทธโธ คือ รู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง รู้แล้วไม่เข้าไปเกื้อกมลัวในสิ่งนั้น ๆ รู้แล้ว รู้อยู่เฉยๆ รู้แล้วสักแต่ว่ารู้ ความรู้ที่สักแต่ว่ารู้ ไม่เข้าไปเกื้อกมลัวในอารมณ์นั้น ๆ รู้แล้วนิ่งเฉยอยู่ได้ รู้แล้วปล่อยวางได้ รู้แล้วเกิดความรู้อันยิ่งว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น มีความไม่เที่ยงเป็นธรรมดา ไม่ควรค่าแก่การจะเข้าไปยึดถือ รู้แล้วไม่ให้ความรู้สึก ความหมายรู้ อารมณ์ สัญญาหรือว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นเข้ามาคลุ้มคลั่งอยู่ในจิต จิตที่มีความรู้แบบนี้ เรียกว่า พุทธโธ

๓) ความสำคัญ

วิปัสสนาภาวนาสายพุทธโธ คือ ธรรมเนียมปฏิบัติโดยวิธีการการเริ่มต้นใช้สติกำหนด บริกรรมคำว่า “พุทธโธ” ในใจ วิธีปฏิบัติแบบดั้งเดิมจากหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่นใช้เพียงบริกรรม “พุทธโธ” ในใจ แต่ต่อมาได้มีการพัฒนาให้บริกรรมคู่ไปกับกำหนดลมหายใจ แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิด สมณะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้ถึง) และอัปนาสมาธิ (สมาธิขั้นหนึ่ง, ขั้นฌาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา

การภาวนาพุทธโธ คือ ทำให้เกิดสมาธิและจิตใจสงบ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน และเป็นวิธีฝึกภาวนาพุทธโธด้วยการกำกับลมหายใจโดยมีขั้นตอนอย่างมีระบบ ทั้งนี้การทำบริกรรมว่า พุทธโธ จะเป็นการให้เอาจิตไปตั้งมั่นอยู่ในบริกรรมดังกล่าวนั้น และเมื่อจนชำนาญเต็มที่แล้วจะทำให้เราเป็นผู้ที่รู้ในตนเอง ทั้งนี้ ผู้ทำการภาวนาจะถูกฝึกให้พิจารณาพุทธโธกับผู้กล่าวพุทธโธ และเมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน จึงพึงจับเอาผู้ว่าพุทธโธส่วนพุทธโธนั้นจะหายไป เหลือแต่ผู้ว่าพุทธโธ อย่างเดียว

การภาวนาแบบสายพุทธโธก็คือ อานาปานัสสติกัมมฐานนั่นเอง แต่พระเถรอาจารย์ของไทยได้นำเอาพุทธคุณซึ่งเป็นกัมมฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า “พุทธานุสสติ” มาประกอบกับอานาปานัสสติเพื่อให้จิตเป็นสมาธิง่ายขึ้น เมื่อปฏิบัติเห็นผลด้วยตนเองแล้วจึงได้นำมาสอนศิษยานุศิษย์ให้ได้ผลดีเป็นลำดับสืบมา และเป็นที่ยอมรับกันแพร่หลายมาจนถึงทุกวันนี้

วิธีปฏิบัติตามสายพุทธโธเริ่มเป็นวิปัสสนาภาวนาในขั้นตอนพิจารณาโครงกระดูกดังคำสอนที่ว่า “...พึงมีสติกำหนดจิตให้รวมกันสนิทเรียบร้อยเสียก่อนแล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณากำหนดให้รู้โครงกระดูก...” แสดงให้เห็นชัดเจนว่า กำหนดจิตให้รวมกันสนิท ดูจะเป็นความหมายของสมาธิขั้นสูง คือ อัปนาหรือขั้นฌานที่สามารถเป็นฐานให้เจริญวิปัสสนาหรือเห็นตามความเป็นจริงได้ง่าย การ

ใช้โครงกระดูกเป็นเรื่องที่น่าพิจารณา เพราะเป็นวิธีพิจารณารูปก่อน เนื่องจากรูปเป็นของหยาบสามารถพิจารณากำหนดรู้ได้ง่ายกว่านาม

พึงทราบว่า การกำหนดโครงกระดูกในสายพุทธโธเป็นจุดเริ่มต้นของการพิจารณารูปกายซึ่งเป็นโครงสร้างใหญ่ที่มีถึง ๓๐๐ ท่อน จนเกิดสมาธิแล้วถอนจากสมาธิมาพิจารณากายทั้งหมด เบื้องบนเริ่มตั้งแต่ศีรษะโดยพิจารณาไล่มาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย (ไล่ไล่เล็ก) อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) และสมอง ไปจนครบอาการ ๓๒ เบื้องล่างเริ่มตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปจนครบอาการ ๓๒ เช่นกัน ในการพิจารณาอาการ ๓๒ นั้น สำหรับบางท่านพิจารณาสวนใดส่วนหนึ่งแล้วเห็นได้ชัดหรือถูกจริตก็พิจารณานั้นหนักในส่วนนั้น จนเกิดวิปัสสนาญาณคือรู้เห็นการเกิดดับของอาการ ๓๒ ระหว่างนั้นอาจพิจารณานาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไปด้วยตามความเหมาะสม หรืออาจจะพิจารณาหลังจากพิจารณารูปได้ครบถ้วนชัดเจนแล้ว ทั้งนี้เป็นวิธีการเฉพาะตัวของผู้ปฏิบัติซึ่งเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน

การพิจารณานั้นทำได้โดยอนุโลมและโดยปฏิโลม คือ เป็นการพิจารณาเข้าไปเข้ามาเพื่อให้เกิดอัญญิกสัญญา คือ จำกระดูกในลักษณะต่าง ๆ ได้ หรือเกิดรูปสัญญา คือ จำรูปกายในลักษณะต่าง ๆ ได้ จนกระทั่งเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณลุ่มลึกไปตามลำดับนับตั้งแต่การรู้แยก रूप แยกนามสืบต่อไปถึงการกำหนดรู้กำหนดปัจจัยอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม ซึ่งก็คือการเกิดรูปนามปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้แยก รูปนาม) และปัจจัยปริคหญาณ (ญาณกำหนดปัจจัยคือการอิงอาศัยกันระหว่างรูปนาม) ในญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นญาณเบื้องต้นนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณคือการเห็นความเกิดดับของนามกับรูปช่วยทำงานสำคัญผิดต่าง ๆ เช่น สำคัญว่า นามรูปเที่ยง สวยงาม เป็นอิตตายังยืน ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาของสายพุทธโธเมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับกายานุปัสสนาคือ ตามดูกาย อันได้แก่อาการ ๓๒ จนกระทั่งเกิดสมุททวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้นทั้งหมดจนกระทั่งปล่อยวางได้^{๔๓}

๔) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพุทธโธ

การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่หลวงปู่มั่นได้อบรมสั่งสอนนั้นสามารถทำได้ทั้งอิริยาบถนั่งและเดินจงกรม ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติดังนี้

๔.๑) วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง^{๔๔} วิธีการปฏิบัติเบื้องต้น เริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง สรรวมจิต นึกว่าพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ที่

^{๔๓} ลักษณะาวดี แก้วมณี, เกณฑ์การตัดสินใจความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔, วารสารสุทธิปริทัศน์, ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๘๙ มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘, หน้า ๑๐๘ - ๑๐๙.

^{๔๔} สถาบันจิตตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. เบญจภาคีกรรมฐาน: คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๙. หน้า ๓๓-๓๖.

ใจ ไม่กังวลหรือนึกคิดเรื่องอื่น การนั่งควรหลับตาเพื่อกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านไปข้างนอกทางตา แต่ถ้าผู้ใด
 ว่างอาจลืมตามองที่ปลายจมูกของตนได้เมื่อนั่งตัวตรงดีแล้ว อุชฺฐ จิตฺตํ ปณิธาย พิงฺตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้ง
 สติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า... พิงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะ
 เป็นเอกัคคตาจิต.. “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้สึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้
 กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจเหนือจิต สามารถ
 รู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพ
 ควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติคือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาลง
 ตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิตและรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึง
 จะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”^{๔๕} เริ่มต้นทางจิตภาวนาโดยตั้งความรู้สึกคือจิตลง
 เฉพาะหน้าหรือเรียกว่า ปัจจุบันธรรม มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจจิตตนเองว่า กำลังติดอยู่ในอารมณ์ใด
 พิจารณาไม่ลำเอียงในความคิดน่ารักน่าชัง เอาสติไว้ตรงกลาง แล้วนึกบริกรรมภาวนาในใจคำใดคำ
 หนึ่งเป็นต้นว่า พุทฺโธ ธัมโม สังฆโม ๆ ๆ สามจบแล้วรวมลงในคำเดียวว่า พุทฺโธฯ ๆ การบริกรรมภาวนา
 ดังกล่าวจะเป็นสิ่งกำกับใจเพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจให้เกิดความสงบเบื้องต้น

ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้าออกพร้อมบริกรรมว่าพุทฺโธกล่าวคือหายใจเข้า
 ภาวนาว่า พุทฺ หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้าและตามลมออก ขณะหายใจเข้าต้นลมที่
 ปลายจมูก กลางลมที่อกหรือหัวใจ และปลายลมที่ท้องน้อย เมื่อปฏิบัติได้คล่องแล้วก็ให้ตั้งสติกำหนด
 ที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตเองว่าถ้ากำหนดจุดไหนสติกำหนดได้สบายที่สุดก็ให้
 กำหนดที่จุดนั้น หากความคิดเกิดขึ้นขณะปฏิบัติก็ให้มีสติรู้ทันความคิดนั้นที่กำลังคิด จากนั้นก็เริ่ม
 ปฏิบัติกำหนดลมหายใจต่อไป ในขณะที่เจริญอานาปานสติเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วลมหายใจจะค่อย
 ละเอียดยาวขึ้นตามลำดับ จิตจะแน่วแนวมั่นเป็นหนึ่งเดียว ยังมีเทคนิคการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้
 จิตสงบเร็วคือพยายามบริกรรมพุทฺโธทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ ปฏิบัติอย่างนี้จนกระทั่งจิตกับคำบริกรรม
 เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตของนักปฏิบัติก็จะเข้าถึงความสงบได้ง่าย

ก. วิธีกำหนดจิต^{๔๖}

(๑) เริ่มต้น ให้ตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้สึก
 รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือ
 ตัวผู้รู้ที่มีอำนาจเหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะอย่างไร คือ ดี

^{๔๕} พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, เพชรเกษมพรินต์ติ้ง
 กรุ๊ป จำกัด, หน้า ๒๒.

^{๔๖} วารสาร มจร. บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๘,
 หน้า ๕.

หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติคือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิตและรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”

(๒) วิธีรวมจิต เนื่องจากสติมีบทบาทสำคัญ จึงต้องตั้งสติไว้เฉพาะหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตซึ่งเป็นตัวผู้รู้โดยธรรมชาติ พร้อมบริกรรม “พุทโธ” อันเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ในใจ

(๓) วิธีการตรวจซ้ำ - การแก้สภาวะของจิต ก่อนที่จะนึกคำคาบบริกรรมภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติตรวจสอบให้รู้แน่เสียก่อนว่า สติได้กำหนดจิตถูกแล้วหรือยัง เมื่อรู้ว่าสติได้กำหนดจิตถูกแล้ว แต่จิตยังไม่สงบและยังไม่รวม พึงให้แก้สภาวะของจิตด้วยการตรวจดูต่อไปว่า การที่จิตยังไม่รวมเป็นเพราะเหตุใด เป็นเพราะยังไม่เชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัยหรือว่ายังฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ และต้องมีความรู้ว่า ถ้าจิตของตนเชื่อมั่นต่อคุณพระรัตนตรัย ก็แสดงว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจแล้ว ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มนึกคำบริกรรม “พุทโธ” แล้ว

ในการตรวจซ้ำเพื่อแก้สภาวะจิต ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องพิจารณาให้รู้รอบคอบเสียก่อนว่า จิตจิตของตนคิดไปตามอารมณ์อะไร เป็นอารมณ์ที่น่ารักหรือน่าเกลียด หากติดอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก หรือติดอยู่ในอารมณ์ที่น่าเกลียด ก็พึงทราบว่ จิตของตนกำลังลำเอียง จึงไม่สงบ จากนั้นพึงปฏิบัติคือ ตั้งสติลงเป็นกลางแน่วแน่อยู่ที่เฉพาะหน้า ทำความรู้สึกเท่าทันทั้งสองส่วน คือ รู้เท่าทันทั้งสองส่วนของความรัก และความเกลียด

(๔) วิธีเริ่มต้นบริกรรม เมื่อสติเป็นกลาง จิตยอมเป็นกลาง เมื่อจิตเป็นกลาง และได้ทำความรู้เท่าทันทั้งสองส่วน รวมเอาจิตมาตั้งไว้เฉพาะหน้า ทั้งได้แลเห็นคุณพระรัตนตรัยแล้ว จิตนั้นปราศจากนิรวณแล้ว จึงบริกรรมว่า “พุทโธ ธัมโม สังฆโม” ๓ จบ แล้ว สุตท้ายให้นึกบริกรรมเพียงคำเดียวว่า “พุทโธ” เป็นอารมณ์ ให้นึกบริกรรมอยู่ในใจ

๔.๒) วิธีการเดินจงกรม การเดินจงกรมเป็นอีกอิริยาบถหนึ่งของการทำสมาธิ วิธีการเดินจงกรมตามแบบของหลวงปู่มั่น มีหลักเกณฑ์ดังนี้ คือ

- ทิศทางเดินจงกรม ให้เดินตามแนวตะวันตก-ตะวันออก และแนวทิศตะวันตกเฉียงใต้-ตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนแนวทิศเหนือ-ใต้ ท่านกล่าวว่า ไม่ควรเดิน

- ระยะทางสั้นยาวของทางเดินจงกรมนั้นไม่ได้จำเพาะว่าควรเป็นเท่าใด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานที่ แต่ด้วยความเหมาะสม อย่างสั้นไม่ควรต่ำกว่า ๑๐ ก้าว ขนาดยาวระหว่าง ๒๕-๓๐ ก้าว

- ในการเดินจงกรมอาจจะครองผ้าอย่างมิดชิด หรือเพียงบางส่วน เช่น นุ่งผ้าสบง ใส่เฉพาะอังสะ ไม่ต้องครองผ้าจีวรก็ได้ ตามแต่ความเหมาะสมของสถานที่

เมื่อจะเริ่มเดินจงกรม โดยกำหนดทิศทางไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้เดินควรจะประณมมือระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งที่ระลึกของจิตใจ ตลอดจนคุณบิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย จากนั้นก็ตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม ปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้ายทาบก้นไว้ได้สะดวกตามแบบพุทฺธรำพึง ทอดสายตาลงต่ำ ทำสำรวม ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจ ตามแบบที่เคยภาวนาในท่านั่งสมาธิหรือทำอื่นๆ มาแล้ว จากนั้นก็เดินจงกรมจากต้นทางถึงปลายทางที่กำหนดกลับไปกลับมา ไม่เร็วหรือช้าจนเกินไป มีสติอยู่กับพุทฺธธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาอยู่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปที่อื่น ไม่เดินแกว่งแขนหรือเอามือขัดหลัง บางครั้งอาจจะยืนนิ่งเพื่อพิจารณาหรือรำพึงธรรมให้เข้าใจแจ่มแจ้งก่อน จึงจะก้าวต่อไปก็มี ซึ่งอาจจะใช้เวลานาน โดยมากครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป โดยจะปฏิบัติหลังฉันภัตตาหาร อาจเดินไปจนถึงเย็น ส่วนในตอนค่ำ เริ่มต้นเดินราว ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. เป็นต้นไป จนถึง ๒๒.๐๐ - ๒๓.๐๐ น.

๕) ผลการปฏิบัติ

แนวคำสอนการเจริญอานาปานสติ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมกับ บริกรรมภาวนาว่า “พุทฺโธ” นั่นคือ หายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” หายใจออกบริกรรมว่า “โธ” “พุทฺโธ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จุดมุ่งหมายของการบริกรรม “พุทฺโธ” คือ เป็นวิธีการที่ช่วยให้ใจรวมเป็นหนึ่งได้ง่าย วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสาขานี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มปฏิบัติสมถะ เพื่อทำให้สงบเสียก่อน จากนั้นจึงปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป โดยการใช้จิตที่สงบแล้วนั้น น้อมไปพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ กำหนดพิจารณาชั้นนี้ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา คำว่าตัวตนก็เป็นแต่สมมุติขึ้นเพื่อติดต่อสังคมกันเท่านั้น ถ้าไม่สมมุติขึ้นก็ติดต่อสังคมกันไม่ได้

ท่านว่า ชั้นนี้หย่นลงเป็นสอง คือ รูป ๑ นาม ๑ ธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันเป็นกายนี้เรียกว่า รูป ความที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกายกับจิตกระทบกัน เรียกว่า เวทนา คือ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง ความจำได้หมายรู้ คือ จารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เรียกว่า สัญญา เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นส่วนดีเรียกกุศล เป็นส่วนชั่วเรียกอกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่วเรียก อัพยาทุกต เรียกว่า สังขาร ความรู้สึกอารมณ์ในเวลาทีรูปมากระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็นร้อน อ่อนแข็ง กระทบกาย อารมณ์ทั้งห้ากระทบใจ เรียกว่า วิญญาณ

เมื่อกำหนดพิจารณารูปกับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไม่ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา นั่นแหละเรียกว่า วิปัสสนา ให้ดูว่า รูป ได้แก่สิ่งที่มองเห็นด้วยตาทั้งหมดทั้งที่มีใจครองก็ดี และไม่มีใจครองก็ดี เรียกว่ารูปทั้งนั้น ส่วนนามธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่รู้ด้วยใจ

นามธรรมไม่มีรูปร่าง ดังนั้นจึงรู้ได้แต่ทางใจเท่านั้น เพราะว่าใจหรือจิตก็ไม่มีรูปร่างเหมือนกัน แต่มันก็มีอิทธิพลสามารถทำกายนี้ให้เคลื่อนไหวไปมาได้ และสามารถบังคับกายวาจาให้ทำดีหรือทำชั่วได้ การที่จะรู้จักจิตนี้ได้โดยแจ่มแจ้งก็เพราะกำหนดละอารมณ์ที่เป็นอดีตอนาคตเสีย แล้วเพ่งอยู่ในปัจจุบันนี้ จนจิตรวมลงเป็นหนึ่งนั่นแหละ จะรู้ว่าจิตคืออะไร

สรุปความว่า ในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลนั้น ท่านให้เจริญสมณะเสียก่อน เพื่อให้จิตใจแน่วแน่เป็นสมาธิ มีพลัง จากนั้นก็อาศัยสมณะเป็นบาท ข้ามไปพิจารณาวิปัสสนาในภายหลัง จะเห็นว่าคำสอนของท่านตรงกับข้อความในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย ออุปริปณาสก อานาปานสติสูตร ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบ
ความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก
มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว
ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว
ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

จากข้อความดังกล่าวจะเห็นว่าในสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสว่า “การเจริญอานาปานสติให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” เป็นส่วนของสมณะ “ย่อมสามารถบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้” เป็นส่วนวิปัสสนา ดังนั้น การปฏิบัติโดยการใช้อานาปานสติจึงเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ความหลุดพ้นจากโลกได้โดยง่าย

๒.๒.๒ วิปัสสนาภาวนาสายฟอง-ยุบ^{๔๗}

๑) ความเป็นมา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร การสอนกรรมฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ แนวการปฏิบัติของกรรมฐานแบบฟอง-ยุบ เกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุทธา

^{๔๗} วริยา ชินวรรโณและคณะ,สมาธิในพระไตรปิฎก: វិវិណាការการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย) พ.ศ. ๒๕๔๘, หน้า ๓๕๑-๓๕๓.

จารย์(อาจ อาสภมหาเถร) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนา ประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุฯ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้ว น่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้าง ท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ จากวัดมหาธาตุฯ ซึ่งท่านมีอริยาศัยชอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาแนววิถีปฏิบัติกรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักศาสนิกค้ำ ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถร(มหาสีสะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก ท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ.๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูปมาด้วย คือ ท่านอาสภะ กัมมัญฐานาจริยะและท่านอินทวังสะ กัมมัญฐานาจริยะ

โดยในปี พ.ศ.๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุฯ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่าได้รับความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติกันเป็นอันมาก

ต่อมาในปี พ.ศ.๒๔๙๘ สมเด็จพระพุทธปาจารย์(พระพิมลธรรม ขณะนั้น)ในฐานะสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง ได้นำการวิปัสสนากรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรีจนได้รับการรับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ คณะ ๕ โดยมีสมเด็จพระพุทธปาจารย์เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระและมีพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิฆาณเถร)เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้าและขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ จนกระทั่งในปี พ.ศ.๒๕๒๔ สมเด็จพระพุทธปาจารย์ในฐานะนายกสมาคมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ ได้มีบัญชาให้หน้าเสนอต่อมหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ

๒) ความหมาย

การกำหนดอาการพองยุบของท้อง จัดเป็นธาตุกรรมฐานที่เรียกว่า วาโยธาตุ (ธาตุลม) โดยสภาวะพองและยุบ เกิดจากลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงในขณะที่มีการหายใจเข้าออก อาศัยวาโยธาตุ ท้องจึงเกิดการเคลื่อนไหวเป็นอาการพองยุบ ทั้งหมดจัดเป็นโณภูมิจักรูป หมวดอายตนะ ซึ่งอยู่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยธาตุลมที่ทำให้เกิดอาการพองยุบ เป็นธาตุลมในช่องท้องเรียกว่า“กุกฉิสยวาโย” ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑนัสก ว่า ธาตุลมแบ่งออกเป็น ๖ ชนิด คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจเข้าออก^{๔๘}

^{๔๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๘/๑๓๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘.

การเจริญสติที่พองยุบสามารถจัดเข้าในธัมมานุปัสสนา เพราะวาโยธาตุ (ธาตุลม) ที่ทำให้ท้องเคลื่อนไหวจนเกิดเป็นอาการพองและยุบ จัดเป็นรูปชั้นฐิในหมวดชั้น ๕ จัดเป็นโณฏฐัพพายตนะ ในหมวดอายตนะ ๑๒ และจัดเป็นทุกขสังขในหมวดสังขจะ ๔^{๙๙}

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโณฏฐัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมัตถ์สภาวะ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุ เมื่อท้องเคลื่อนไหวพองยุบให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติในการกำหนดรู้ จะทำให้เกิดวิชาความรู้แจ้งกายใจขึ้น เพราะอวิชาหายไป ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“โณฏฐัพเพ อนิจจโต ชานโต ปสสโต อวิชา ปหิยติ วิชา อุปชชชาติ”

“ผู้ปฏิบัติธรรมที่โณฏฐัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชาหายไป วิชาญาณปรากฏ”^{๑๐๐}

ท่านมหาสี สยะตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในหนังสือ วิสุทธิญาณกถา ว่า

“อถ วา ปน นิสินนสส โยคิโน อุทเร อสสาสปสสาสพจจา ปวตต วาโยโณฏฐัพพรูป อุนนมนโอนมนากาเรน นรินทร ปากฏ โหติ ตมปิ อุนนิสสาย อุนนมติ โอนมติ อุนนมติ โอนมติ อาทินา สลลกเขตพพิ”

“ผู้ปฏิบัติเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโณฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ”^{๑๐๑}

“นनु จ ตชชาปถยตติวเสน สภาวธมโม คยหตีตี? สจจ คยหตี ปุพพภาเค. ภาวนาย ปน วชตมมานาย ปถยตตี สมตีกกมิตวา สภาเวเวว จิตตํ ติฏฐตี.”^{๑๐๒}

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนืองด้วยบัญญัติได้หรือ

ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้โดยเนืองด้วยบัญญัติ (คือยังคงรับรู้ถึงรูปร่างสัณฐานต่างๆ และยังคงรับรู้คำบริการมสลับกันไป) แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้นแล้ว จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสภาวะอย่างเดียว (คือรูปร่างสัณฐานต่างๆ หายไป และไม่มีคำบริการมประกอบร่วม)

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยะตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, หน้า ๒๒๙.

^{๑๐๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐, หน้า ๓๕.

^{๑๐๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยะตอ), **วิสุทธิญาณกถา** หน้า ๗ อ่างใน ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, หน้า ๓๘.

^{๑๐๒} วิสุทธิ.ฎี. ๑/๓๑๖.

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

การตามรู้สภาวะของยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานคือธาตุลมที่อยู่ภายในท้อง (กุกฉิสยวาโยธาตุ) ตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะของยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกเมื่อหายใจเข้า และหดยุบลงไปเมื่อหายใจออก การกำหนดสภาวะของยุบ จึงจัดได้ว่าได้รับรู้สภาวะลักษณะธาตุลม ดังนี้ คือ

สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณฺเฑ เป็นลักษณะของวาโยธาตุ (วิตถมณลกขณฺหา) ฉะนั้น ในการกำหนดรู้สภาวะตั้งของผนังท้องที่ดันออกมาว่า พองหนอนั้นเป็นการกำหนดในลักษณะของวาโยธาตุ

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ (สมุทฺธิ รณฺรสา)

การเคลื่อนไหวของผนังท้องจากภายในคือจากท้องยุบเคลื่อนมาเป็นท้องพองเป็นหน้าที่ของธาตุลม

การผลัดดัน เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินิหารปจฺจุปฺปฏฺฐาน)

การผลัดดันให้ผนังท้องพองออกมาและดันยุบลงไปเป็นอาการปรากฏของธาตุลม

๓) ความสำคัญ

พองยุบเป็นกรรมฐานในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์หยาบ สังกตได้ง่าย เพราะเป็นฐานที่ใหญ่กว่าลมหายใจ จึงสามารถกำหนดสติได้ง่ายและยังจัดเป็นอานาปานสติทางอ้อมอีกด้วย คือเป็นลมที่อยู่ในท้องที่เรียกว่า “กุกฉิสยวาโย” ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดอานาปานสติว่า คำว่า ภิกษุไปป่าก็ได้ ไปที่โคนไม้ก็ได้ ไปยังเรือนว่างก็ได้ นี่เป็นเครื่องแสดงการกำหนดเอาเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุนั้น เพราะจิตของเธอชานไปในอารมณ์ทั้งหลายมีรูปเป็นต้นมานาน ย่อมไม่ประสงค์จะลงสู่วิถีแห่งกรรมฐาน คอยแต่จะเล่นออกนอกทางทำเดียว เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยโคโง่งฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะเจริญสติปัฏฐานนี้ ประสงค์จะทรมาณจิตที่ร้าย ที่เจริญมาด้วยการดื่มรส มีรูปารมณฺเฑเป็นต้นมานาน พึงพราภจิตออกจากอารมณ์ เช่นรูปารมณฺเฑเป็นต้น แล้วเข้าไปป่าหรือโคนไม้ก็ได้ เรือนว่างก็ได้ นำเชือกคือสติผูกเข้าไว้ที่หลัก คืออารมณ์ของสติปัฏฐานนั้น จิตของเธอนั้นแม้จะดันรนไปทางนั้นทางนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่คุ้นเคยมาก่อน ไม่อาจตัดเชือก คือสติให้

ขาดแล้วหนีไปได้ ก็จะไม่แอบแนบสนิทเฉพาะอารมณ์นั้นอย่างเดียว ด้วยอำนาจเป็นอุปจารภาวณา และอัปนาภาวณา เหมือนอย่างคนเลี้ยงโค ต้องการจะทรมานลูกโคโคโงงที่ตีมนมแม่โคตัวโงงจนเติบโต ฟังพรากมันไปเสียจากแม่โค แล้วปักหลักใหญ่ไว้หลักหนึ่ง เอาเชือกผูกไว้ที่หลักนั้น ครั้นนั้น ลูกโคของเขานั้นก็จะเดินไปทางโน้นทางนี้ เมื่อไม่อาจหนีไปได้ ก็หมอบหรือนอนแนบหลักนั้นนั่นแล ฉะนั้น เหตุนี้ พระโบราณจารย์จึงกล่าวว่า^{๑๐๓}

ยถา ถมเก นิพนฺธเยย วจฺฉิ ทมฺ โนโร อธิ
 พนฺธเยยวํ สกํ จิตฺตํ สติยาธมฺมธเน ทพฺหิ
 นรชนในพระศาสนาี้ ฟังผูกจิตของตน
 ไว้ในอารมณ์ให้มั่นด้วยสติ เหมือนคนเลี้ยงโค
 เมื่อจะฝึกลูกโค ฟังผูกมันไว้ที่หลักฉะนั้น

เสนาสนะนี้ ย่อมเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐานนั้น ด้วยประการฉะนี้ เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า คำนี้เป็นเครื่องแสดงการกำหนดเสนาสนะอันเหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐานของภิกษุนั้นดังนี้ เพราะฉะนั้น จึงต้องกำหนดจิตไปที่ฐานลมที่ถูกกระทบคือผนังห้อง หากจับลมไม่ได้ ให้จับความเคลื่อนไหว เพื่อใช้เป็นฐานหลักให้จิตได้อยู่ที่กาย

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๑๐๔} อธิบายเพิ่มเติมว่า การเจริญสติที่พองยุบสามารถจัดเข้าในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ เพราะคำว่า “...กิริยาท่าทางอย่างใด ๆ...” หมายถึงอากัปกิริยาทางกาย เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ขับถ่าย รวมทั้งอาการพองและอาการยุบของท้องด้วย

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กายो ปณฺธิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ กายของภิกษุดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้กายนั้น โดยอาการนั้นๆ^{๑๐๕}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ตรัสว่า “โผฏฺฐพฺเพ อภิชานํ ปริชานํ วิราชยํ ปชหํ ภพฺโพ ทุกฺขกฺขยาย”^{๑๐๖}

แปลว่า “ผู้ที่สามารถกำหนดรู้แจ้ง สามารถคลายกำหนด สามารถละโผฏฐัพพารมณ์ที่มากระทบได้ ย่อมเป็นผู้สามารถบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นที่ดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง”

^{๑๐๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๕/๑๙๓.

^{๑๐๔} ดูใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๒๒๙-๒๓๑.

^{๑๐๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๗๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๐๖} ส.สหา.อ. (บาลี) ๑๘/๒๖/๑๖.

นอกจากนี้ยังตรัสว่า “โฆฏฐพเพ ภิกขเว โยนิโส มนสิกาโรถ, ธมมานิจจตถจ ยถาภูตํ สมนุ ปสสถ”^{๑๐๗} แปลว่า “เธอทั้งหลาย (ภิกษุ) จงเอาใจใส่กำหนดอารมณ์ที่มากระทบโดยแยกกาย และ จงกำหนดความ ไม่เที่ยงของอารมณ์นั้นด้วย”

๔) วิธีการปฏิบัติ

(๑) วิธีการปฏิบัติในท่ายืน เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้ สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัด ลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’^{๑๐๘} เมื่อกำหนดรู้อาการยืน ก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้ เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว่กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร สติระลึกรู้อาการที่ร่างกายตั้งตรง กำหนดว่า ยืนหนอๆ ๓ ครั้ง จิตแนบแน่นกับความรู้สึก ถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

(๒) วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง เมื่อผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ฟังสังเกต อาการยวบยุบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพองพร้อม บริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติให้มีสติกำหนดดูอาการพองและยุบของหน้าท้องอย่างนี้ไปเรื่อยๆ สิ่งสำคัญในการ ปฏิบัติคืออย่าตามลมหายใจเข้า หายใจออก ให้มีสติกับอาการพองยุบอย่างเดียว

ในขณะที่ดูอาการพองยุบ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า ปัจจัยหลักในการทำงานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ นาม กับ รูป นาม คือ ความรับรู้อาการพองและยุบของหน้าท้อง รูปคือหน้าท้องพอง-ยุบ ขณะที่ท้องเคลื่อนไหว ในขณะที่ดูอาการพองยุบ หากมีความคิด(สังขาร) ความรู้สึก(เวทนา) และ ความจำ(สัญญา) ใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ให้กำหนดดูอาการเหล่านั้น ยกตัวอย่างเช่น หากความคิดเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้กำหนดสติว่า “คิดหนอ ๆ” ไปจนกว่าความคิดนั้นจะหายไปจากจิตใจ เมื่อความคิดนั้นหายไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดดูอาการของอาการพองยุบต่อไป

(๓) วิธีการปฏิบัติในท่าเดิน เมื่อผู้ปฏิบัติในท่านั่งพอสมควรแล้ว เปลี่ยนวิธีการปฏิบัติ เป็นท่าเดิน หรือที่เรียกว่า การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ ด้วยสติระลึกอยู่ที่ อาการเคลื่อนไหวของเท้า ในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวมสายตา โดยการทอดสายตามองต่ำไปด้านหน้า ประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) ฟังรับรู้สภาวะเบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะที่ เดิน ยก อย่าง เหยียบ

^{๑๐๗} ส.สพ.อ. (บาลี) ๑๘/๑๕๔/๑๓๔.

^{๑๐๘} ดุรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๕.

๔) วิธีการปฏิบัติในท่านอน ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติ วิสัยของการกำหนดรู้สติที่นอนอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๑๐๙} คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”^{๑๑๐} หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้ดังที่พระพุทธรองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำ ให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมพันธ์ปัญญะดังต่อไปนี้

ขณะเอนกายลงเพื่อจะนอนพึงกำหนด เอนนอนๆ เมื่อส่วนใดสัมผัสพื้น พึงกำหนดถูกนอนๆ ขณะนอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น พึงกำหนดนอนนอนๆ เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนดว่า พองนอนๆ ขณะท้องแฟบลงกำหนดว่า ยุบนอนๆ หรือกำหนดว่า นอนนอน ถูกนอน ตามควรแก่สภาวะนั้นๆจนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ

๕) วิธีปฏิบัติในเวทนา หมายถึง เมื่อมีความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ปรากฏในขณะปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือความรู้สึกทุกข์ไม่สบาย ที่ปรากฏขึ้นทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ชัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกขเวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการ พอง – ยุบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆจะเสื่อมไป หายไป เช่น ในขณะปฏิบัติธรรม หากจิตรู้สึกมีความสุข เรามีจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส มีความสุข เราต้องมีสติกำหนดรู้ และปริกรรมว่า “สุขนอนๆๆ” ขณะปวด กำหนดว่า ปวดนอนๆๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บนอนๆๆ หรือแม้แต่ตอนที่รู้สึกนิ่งๆ ก็ต้องกำหนด “นิ่งนอนๆๆ เฉยนอนๆๆ” เรียกว่า อุเบกขาเวทนา ที่ต้องกำหนดเพราะเราเจริญวิปัสสนาจึงต้องรู้ชัดตามความเป็นจริงของเวทนาทั้งหลายดังกล่าวมา โดยความเป็นทุกขัง อนิจจัง และอนัตตา

๖) วิธีกำหนดจิต เมื่อจิตเกิดขึ้นมีลักษณะ กิริยาอาการอย่างใด ให้นักปฏิบัติธรรมรีบกำหนดสติรู้ทันที เช่น เมื่อจิตมีราคะ ให้กำหนดปริกรรมว่า ราคะนอนๆๆ จนกว่า จิตที่มราคะนั้นจะดับหายไปจากจิตใจ หรือ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตหดหู่ หรือ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรคต จิตมีจิตอันยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น หรือ จิตตรงกันข้ามกับจิตเหล่านั้น ให้นักปฏิบัติได้กำหนดปริกรรมตามความเป็นจริงของจริงตามลักษณะดังกล่าวนี้เอง

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

^{๑๑๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๓๕/๒๘๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๕/๓๐๔.

๗) วิธีกำหนดธรรม นักปฏิบัติต้องกำหนดสติระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ทั้งภายในและภายนอก ถึงลักษณะ อาการต่างๆ เช่น การมีสติรับรู้ เท่าที่เคลื่อนไป คือ รูป อาการความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสัณฐานร่างกาย คือ เวทนา การจำได้ว่าเท่าเคลื่อน คือ สัญญา จิตเข้าไปกำหนดรู้ที่กาย คือ สังขาร และการรับรู้คือวิญญูณ เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ การกำหนดสติระลึกรู้ที่อายตนะ คือ อารมณ์ภายนอกที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ได้ยินหนอๆๆ กลิ่นหนอๆๆ รสหนอๆๆ หากเกิดจากการรู้อารมณ์ภายใน คือ นิรวณ เป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย ให้กำหนดว่า พอใจหนอๆๆ ไม่พอใจหนอๆๆ ง่วงหนอๆๆ ฟุ้งหนอๆๆ สงสัยหนอๆๆ ด้วยการมีสติ วิริยะ เป็นต้น

๘) ผลการปฏิบัติ

ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดอาการดังที่กล่าวมานั้นจะสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้นโดยลำดับ ในช่วงที่ปฏิบัติใหม่ ๆ จิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะฟุ้งไปทีนี้บ้าง ทีนั้นบ้าง จนลืมการกำหนดสภาวะต่าง ๆ แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรท้อถอย ทุกคนที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องเผชิญกับความยุ่งยากที่คล้าย ๆ กันนี้ แต่ถ้าหากผู้ปฏิบัติปฏิบัติมากขึ้นก็จะสามารถกำหนดรู้อาการที่คิด ฟุ้งซ่านได้ทุกขณะ จนในที่สุดกระทั่งว่าจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหนอีกเลย จิตใจอยู่ตรึงแน่นกับอารมณ์กรรมฐาน อาการที่จิตมีสติได้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์กรรมฐาน เช่น รู้เท่าทันอาการพองยุบของท้อง กล่าวคือ อาการพองของท้องจะเกิดขึ้นพร้อมกับอาการที่จิตกำหนดรู้ อาการยุบของท้องก็จะเกิดขึ้นพร้อมกับจิตที่รู้อาการยุบของท้อง รูปรวมกับสภาวะจิตที่กำหนดรู้เกิดขึ้นพร้อมกันคล้ายเป็นคู่ แต่ในการเกิดขึ้นพร้อมกันนี้ไม่มี สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา รวมอยู่ด้วยเลย มีแต่รูปกับนามเท่านั้น ในเวลาปฏิบัติผู้ปฏิบัติก็จะได้ประสบพบเห็นสภาวะเหล่านี้ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเฉพาะผู้ปฏิบัติเอง ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ก็จะสามารถแยกแยะได้ว่าอาการพองขึ้นของท้องเป็นรูป และใจที่กำหนดรู้อาการพองขึ้นของท้องนั้นเป็นนาม อาการยุบของท้องก็ดูเดียวกัน กล่าวคือ อาการยุบลงของท้องเป็นรูป และใจที่กำหนดรู้อาการยุบของท้องเป็นนาม ดังนั้นผู้ปฏิบัติก็จะรู้ชัดแจ้งถึงการเกิดขึ้นพร้อมกันในคู่ของสภาวะรูปนามเหล่านี้

การกำหนดทุกครั้งผู้ปฏิบัติก็จะทราบชัดอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า มีเพียงรูปนามเท่านั้น ซึ่งเป็นอารมณ์ของความรู้ และนามเป็นผู้กำหนดอารมณ์นั้น ความรู้ที่แยกแยะนามรูปออกจากกันได้ นี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นปัญญาเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะได้บรรลุญาณนี้อย่างถูกต้อง ความรู้ในนามรูปปริจเฉทญาณนี้จะเป็นผลสำเร็จก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดสืบต่อกันไปจนสามารถรู้โดยแยกแยะเหตุและผลของนามรูปได้ ซึ่งความรู้ชนิดนี้เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ ขณะที่ผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดอยู่นั้นก็จะพบเห็นด้วยตนเองว่า สภาวะที่เกิดขึ้นดับไปชั่วขณะ ๆ คนสามัญธรรมดาจะทักท้วงเอาว่า สภาวะที่ปรากฏทางรูปนามสืบต่อกงทนตลอดชีวิต กล่าวคือ จากความเป็นหนุ่มไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในความเป็นจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้น

ไม่ และก็ไม่มีความที่ปรากฏชนิดใด ๆ เลยที่อยู่คงกระพันนิรันดร์กาล สภาวะที่ปรากฏทุกอย่างทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วจนกระทั่งว่า ไม่ได้คงที่อยู่แม้ชั่วขณะการกระทบตา ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดถึงความจริงนี้ด้วยตนเองขณะที่มุ่งกำหนดต่อไป และก็จะมีความมั่นใจในความเป็นอนิจจังของสภาวะปรากฏเช่นนั้นทั้งหมด ความมั่นใจแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า อนิจจานุปัสสนาญาณ ญาณนี้ก็จะทำให้ทุกขานุปัสสนาญาณเป็นผลต่อเนื่องกัน ซึ่งเป็นญาณที่ทราบชัดว่า ความเป็นอนิจจังนี้ทั้งหมดก็คือสภาวะที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ ผู้ปฏิบัติดูเหมือนว่าจะเผชิญกับความยุ่งยากลำบากมาทุกชนิดในชีวิตเช่นกัน ซึ่งมันเป็นที่ยอมรับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้เรียกว่า ทุกขานุปัสสนาญาณเช่นเดียวกัน ต่อมาผู้ปฏิบัติก็就会有ความแน่ใจว่า สภาวะที่ปรากฏทางนามรูปเหล่านี้ทั้งหมดเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย โดยเป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใดผู้หนึ่งก็หาไม่ และจะบ่งบอกว่าใครเป็นผู้คอยควบคุมบงการก็หาได้ไม่เช่นเดียวกัน แต่ที่จริงสภาวะที่ปรากฏทั้งหมดนั้นล้วนเป็นอนัตตา ความรู้แจ่มแจ้งเช่นนี้เรียกว่า อนัตตานุปัสสนาญาณ

ขณะที่ผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อไป เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่า สภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะบรรลุนิพพาน ดุจดั่งพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยสาวกทั้งหลายได้ทรงประสบพบเห็นมาแล้ว ความจริงผู้ปฏิบัติอาจจะบรรลุมรรคญาณผลญาณในระยะของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียง ๑ เดือน ๒๐ วัน หรือ ๑๕ วันเท่านั้น สำหรับบุคคลผู้มีบารมีแก่กล้าก็จงยกไว้เถิด อาจจะบรรลุธรรมเหล่านี้แม้ภายใน ๗ วัน

๒.๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบรูปนาม

๑) ความเป็นมา

การปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนท์ นับว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สอดคล้องกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมของคนในยุคร่วมสมัยที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยพิจารณาไตรลักษณ์โดยตรงซึ่งเป็นที่ทำได้ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ รวมถึงการพิจารณาว่าลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้น มีลักษณะอาการปรากฏอย่างไร ด้วยการทำความเข้าใจความแยกแยะ (โยนิโสมนสิการ) ให้ถึงอาการเหล่านั้น แต่เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังมีความไม่เข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติมากนัก จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักการและเหตุผลของการกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการรู้สภาวะการเกิดดับของ “รูป-นาม” ให้ถูกต้องมีฉะนั้นก็จะปฏิบัติไปอย่างผิดๆ เพราะอาจจะเกิด ความหลงผิดได้ เช่น ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังยืน ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน แต่ส่วนมากผู้ปฏิบัติจะนึกเอาเอง คิดเอาเอง แล้วเข้าใจว่า การนึกเอา คิดเอา นั้นเป็นความรู้สึกตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ปัญญาก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ก็ไม่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนากล่าวคือ การปฏิบัติต้องมีตัวกรรมฐาน คือ กาย

เวทนา จิต ธรรม^{๑๑๑} หรือรูปกับนาม ซึ่งเป็นตัวถูกฟัง และตัวฟัง คือ อาตาปี สัมปะชาโน สติมา^{๑๑๒} และมีความรู้สึกตัวในการพิจารณารูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ดังนั้น ความรู้สึกตัวในขณะที่ปฏิบัติมีมากเท่าไร ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ การฝึกสติให้มีความคมกล้าด้วยการรู้สึกตัวอยู่ในขณะปัจจุบันจึงเป็นหัวใจสำคัญของวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม”

๒) ความหมาย

“รูป” ในพระอภิธรรม หมายถึง รูปขันธ์ ดังบาลีว่า ย กิญจิ รูปํ อตฺตนาทคตปจฺจุปนฺนํ ๗ เปฯ อยํ วุจฺจติ รูปกฺขนฺโธ. แปลว่า รูปร่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ๗ เปฯ นี้ เรียกว่า รูปขันธ์^{๑๑๓} ตามธาตุูปทีปิกา กล่าวถึงรูปมีความหมายได้ ๗ นัย หรือ ๗ อย่าง คือ

๑. ที่ชื่อว่า รูปนั้น อาศัยซึ่งความเสื่อมสลาย คือ เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมสลายไป หาได้ตั้งมั่นคงดำรงอยู่ตลอดไปไม่มีการเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาด้วยเหตุหลายประการ คือ ๑. ความหนาว ๒. ความร้อน ๓. ออยากอาหาร ๔. ออยากน้ำ ๕. จากสัมผัส, เหลือบ, ยุ้ง, ลม, สัตว์มีพิษต่างๆ เป็นต้น ๖. แดด (แสงอาทิตย์)^{๑๑๔}

๒. รูป หมายถึง รูปภพ ดังบาลีว่า รูปตฺตติยา มคฺค ภาเวติ. แปลว่า เจริญมรรค เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ^{๑๑๕}

๓. รูป หมายถึง นิमित ในกสิณ ดังบาลีว่า อชฺมตฺต อรูปสณฺณู พหิทฺธา รูปานิ ปสฺสติ. แปลว่า ไม่มีรูปสัญญา (คือ จ्ञานิมิต) ในภายใน เห็นรูป (คือ นิमितในกสิณ) ในภายนอก^{๑๑๖}

๔. รูป หมายถึง ปัจจัยหรือเหตุ ดังบาลีว่า สรฺูปาภิกฺขเว อุปฺปชฺชนฺติ ปापกา อกฺุสลาธมฺมา แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อกุศลธรรมอันลามก ย่อมเกิดขึ้นเพราะปัจจัยของตน

๕. รูป หมายถึง สรีระ (ร่างกาย) ดังบาลีว่า อากาโส ปริวาริโต รูปนฺเตว สงฺข คจฺจติ แปลว่า สภาพอันอากาศแวดล้อมแล้ว ก็ถึงกาลนับว่า รูปนั้นแหละ^{๑๑๗}

^{๑๑๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๓๖๔.

^{๑๑๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๓๗๐.

^{๑๑๓} อภิ.วิ (ไทย) ๓๕/๒/๑-๓.

^{๑๑๔} นางกัณฑ์ทิพย์ ชลวิสุทธิ์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระอภิธรรม: คำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๑.

^{๑๑๕} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๒๐๕/๖๔.

^{๑๑๖} อ่างแล้ว.

^{๑๑๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๖/๒๖๙.

๖. รูป หมายถึง วรรณะ (สี) ดังบาลีว่า จกขุณฺจ ปฏิจฺจ รูเป จ อปฺปชฺชติ จกขุวิญญานํ แปลว่า จักขุวิญญานย่อมเกิดขึ้น เพราะอาศัย จักขุและรูป^{๑๘}

๗. รูป หมายถึง สัณฐาน (ทรวดทรง) ดังบาลีว่า รูปปุปฺมาโณ รูปปุปฺสนโน. แปลว่า บุคคลที่มีประมาณในรูปเลื่อมใสแล้วในรูป (ทรวดทรง)^{๑๙}

รูปโดยทั่วไปมี ๒ อย่าง คือ รูปบัญญัติ และ รูปปรมาตถ์

๑. รูปบัญญัติ คือ สิ่งที่เรามองเห็นกัน เรียกกันไปต่างๆ นานา ทั้งที่ไม่มีชีวิตจิตใจครอง และมีชีวิตจิตใจครอง เช่น คนผู้หญิง คนผู้ชาย ก็มีชื่อต่างกัน ออกไป สัตว์ต่างๆ ตัวผู้ ตัวเมีย ก็มีชื่อเรียกกันต่างๆ กันไป ต้นไม้แต่ละชนิด ทั้งที่ยืนต้นและล้มลุก ก็มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไป รวมถึงพื้นดินภูเขา ห้วยน้ำลำคลอง เป็นต้น เหล่านี้เป็นรูปโดยบัญญัติ รูปบัญญัติ สามารถแยกได้อีก ๒ อย่าง คือ

ก. สัททบัญญัติ เป็นการสมมุติขึ้นโดยอาศัยเสียงสูงๆ ต่ำๆ แล้วมีความหมายว่าหมายถึงอะไร แล้วก็จดจำกันไว้ต่อๆ มา สัททบัญญัตินี้เริ่มเรียนกันมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย เช่น หัดให้เรียก พ่อแม่ เป็นต้น

ข. อัถบบัญญัติ เป็นการสมมุติตามความหมายแห่งรูปร่างสัณฐานหรือลักษณะอาการของสิ่งนั้นๆ ก็รู้ความหมายได้ เช่น การโบกมือ หมายถึง การจากลาหรือการปฏิเสธก็ได้ เป็นต้น

๒. รูปปรมาตถ์ คือ รูปที่มีอยู่จริงๆ โดยสภาวะโดยธรรมชาติ ใครได้เรียนรู้ ได้ศึกษา ได้กระทบ ได้สัมผัส จะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด เพื่อความเข้าใจง่ายและให้เห็นชัดเจนระหว่างรูปปรมาตถ์กับรูปบัญญัติขอยกตัวอย่าง ดังนี้

ถ้าเอาถ่านไฟในเตาซึ่งติดไฟแล้วมาจี้ที่แขนของคน ๕ คน แต่ละคนจะรู้สึกร้อน เหมือนๆ กัน ถ้าเป็นคนไทยก็จะพูดว่าร้อน คนจีน คนพม่า คนอินเดีย คน ยุโรป ก็จะเปล่งภาษา ออกมาไม่เหมือนกันแต่มีความหมายเหมือนกันว่าร้อน ทุกคนมีความรู้สึกกว่าร้อน นั่นคือ "จริงที่มีอยู่จริง" ส่วนคำอุทานแต่ละภาษาที่เปล่งออกมานั้นไม่เหมือนกันนั้นเป็น "บัญญัติ" เพราะจริงที่มีอยู่จริง คือปรมาตถ์ - ธรรม และไฟที่ยกตัวอย่างมานี้ก็เป็นหนึ่งในรูปปรมาตถ์ คือเตโชธาตุนั่นเอง^{๒๐}

“นามปรมาตถ์” เป็นธรรมชาติที่มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิต และเจตสิกด้วยกัน มีการแยกจากจิตไม่ได้เป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ ๔ คือ

^{๑๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๒/๑๑๖.

^{๑๙} อภ.ปุ. (บาลี) ๓๖/๒๒/๑๑๓.

^{๒๐} พระสังฆมณฑลชวตตนิคม ธรรมมาจารย์, ปรมาตถ์โชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตร ชั้นจุฬาริทธิกรรมิกะตรี, (กรุงเทพฯ: หจก. ทิพยวิสุทธ, ๒๕๕๖), หน้า ๗.

เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ในคัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า ธรรมชาติโดย้อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่านาม, อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติโดย้อมน้อยไปสู่อารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า “นาม”^{๑๒๑} ดังนั้น นามธรรม ๔ คือ จิตและเจตสิก ที่จัดเป็นนามขันธ ได้แก่ วิญญาณขันธ เป็น จิต เวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ เป็นเจตสิก จิตและเจตสิกทั้งหมดนี้เป็นธรรมชาติฝ่ายนามธรรมที่รู้และปรุงแต่งอารมณ์และเป็นสิ่งที่รับอารมณ์อยู่เสมอ

๓) ความสำคัญ

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้สนใจซึ่งเป็นรูปแบบในการเข้าถึงธรรมโดยตรง ที่แสดงให้เห็นว่าท่ามกลางความวุ่นวายสับสนของโลกปัจจุบัน โอกาสในการบรรลุธรรมก็ยิ่งเปิดให้กับผู้คนในทุกสถานภาพ นั่นก็คือ การอาศัยวิธีการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบไม่ต้องอาศัยกำลังสมาธิขั้นสูง เพราะเป็นวิธีที่ต้องการเข้าใจในหลักความเป็นไปของโลกและชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ซึ่งเป็นแนวทางหรือกระบวนการใช้ปัญญาที่สามารถฝึกได้โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแดนเชื่อมต่ออายตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา และไม่ทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น ดังนั้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามาเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ที่เป็นวิธีการฝึกจิตตนเองไม่ให้ประมาท ยอมรับความจริง เพื่อใช้เป็นหลักการในการแก้ไขปัญหาต่างๆ และใช้เป็นฐานในการทำวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเข้มแข็งเพื่อบรรลุมรรคผลต่อไป

๔) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบรูปนาม

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นผู้ปฏิบัติต้องกำหนดนามรูป เพราะกิเลสอาสวะทั้งหลายอาศัยเกิดอยู่ที่นามรูปนี้เอง ซึ่งมีมูลมาจากความไม่รู้ตามความจริงของนามรูป การที่ไม่รู้เพราะไม่ได้กำหนดดู โดยเหตุนี้ การทำวิปัสสนาจึงต้องกำหนดดูนามและรูปเพื่อรู้ตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นไปโดยความไม่เที่ยง เป็นต้น เมื่อรู้ความเป็นจริงของนามรูปแล้ว ความเข้าใจผิดซึ่งทำให้เกิดวิปัสสนาธรรมโดยอาศัยนามรูปนั้นก็นับวันจะหมดสิ้นลงจนถึงที่สุด โดยมีวิธีในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. การพิจารณาอิริยาบถ

คำว่า อิริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทาง หรืออาการเคลื่อนไหวของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใดก็ให้รู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น

^{๑๒๑} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๒/๑๗๐/๑๗๓.

การพิจารณาอิริยาบถ หมายความว่า การพิจารณาอาการของกาย พิจารณาภริยาของกาย หรือ พิจารณาท่าทางของกาย ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ ส่วน คือ ๑) อิริยาบถใหญ่ และ ๒) อิริยาบถย่อย การพิจารณากายมีความหมายอย่างเดียวกันกับการดูกาย การเพ่งกาย หรือการกำหนดกาย ก็อย่างเดียวกัน

อิริยาบถใหญ่ หรืออาการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ นั้น จำแนกออกเป็น ๔ อย่าง คือ อิริยาบถเดิน อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุ เมื่อ เดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอน อยู่^{๑๒๒} หมายความว่า ในขณะที่กายทรงอยู่หรือเคลื่อนไหวนั้นมีใช้เคลื่อนไหวไปเฉพาะส่วนใดส่วน โดยจะเคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ และในแต่อิริยาบถนั้นก็ยังมีลักษณะที่ แตกต่างกันไป ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อิริยาบถทั้ง ๔ นี้อยู่ประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

ส่วนอิริยาบถย่อย หรืออาการเคลื่อนไหวย่อยๆ หรือน้อยๆ นั้นมีจำนวนมากดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “กายของโยคาวจรดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดโดยอาการนั้นๆ” หมายความว่า ในขณะที่เคลื่อนไหวอิริยาบถ มิได้เคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมดจะเคลื่อนไหวไปเฉพาะบางส่วนเท่านั้น

การปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถดังกล่าวนี้ เพื่อความสะดวกในการกำหนดและการที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถต่าง ๆ ได้ มีอยู่วิธีหนึ่ง คือการแบ่งกายออกเป็น ส่วน ๆ ได้แก่ส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพกและส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็น ส่วนๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอิริยาบถต่างๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร

นอกจากนี้ อิริยาบถใหญ่ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภท คือ อิริยาบถเคลื่อนไหว และ อิริยาบถนิ่ง อิริยาบถเคลื่อนไหว ได้แก่ อิริยาบถเดิน ส่วนอิริยาบถนิ่ง ได้แก่ อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่ง และ อิริยาบถนอน^{๑๒๓} ซึ่งจะได้อธิบายรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถต่อไป ดังนี้

(๑) วิธีปฏิบัติอิริยาบถยืน

ยืน เป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่าง ตั้งตรงและนิ่งถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า ยืน ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า การยืนการกำหนด หรือการดูกาย (หรือรูป) ยืนนั้น คือให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกายซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น มิใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่

^{๑๒๒} ที.ม. ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ม.ม. ๑๒/๑๐๘/๗๘

^{๑๒๓} พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย : รูปนาม, วิปัสสนากรรมฐาน ในหลักการ โดยสังเขป (ภาคปริยัติ), หน้า ๔, ๔๘-๕๘.

(๒) วิธีปฏิบัติอิริยาบถเดิน

เดิน จัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไป หรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่ายันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหน้าผลัดเปลี่ยนกันอยู่

อย่างนี้ ฉะนั้นการเดินจึงอยู่ที่การก้าวไปของเท้า แต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ - ตรงไหน ท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้

(๓) วิธีปฏิบัติอิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)

นั่ง จัดเป็นอิริยาบถนิ่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งคือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบ ว่าเรานั่งอยู่ในลักษณะใดนั้นก็คือ “อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง” มีใช้อยู่ที่ก้น มีใช้อยู่ที่ขา มีใช้อยู่ที่ใจ แต่ก็ไม่นอกเหนือไปจากกัน จากขาและจากใจ ฉะนั้น การ“นั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการ”ของกายนั่นเอง ข้อสำคัญ คือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมีให้กำหนดตามลมหายใจหรือมีให้กำหนดที่คำพูด

(๔) วิธีปฏิบัติอิริยาบถนอน

นอน จัดเป็นอิริยาบถ “นิ่ง” เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนั่ง ลักษณะของอิริยาบถ "นอน" คือ กายส่วนบนและกายส่วนล่างวางราบไปตามพื้น ถามว่าท่านนอนอยู่ที่ไหน ตอบว่าท่านนอนอยู่ที่อาการหรือท่าทางของกายที่แสดงออกมาให้รู้ เช่น ท่าทางของกายแสดงในท่าหงายขึ้น ก็เรียกว่า นอนหงาย ท่าทางของกายแสดงในท่าตะแคง หรือ ขดคู้ ก็เรียกว่า นอนตะแคง หรือ นอนขดคู้รวมความว่าการนอนก็อยู่ที่ท่าทางของการนอนเช่นเดียวกับการนั่งก็อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง ความเข้าใจผิดที่ว่าท่านนอนอยู่ที่หลังหรืออยู่ที่ใจ ที่ว่าผิดก็เพราะว่าในขณะที่ยืนหรือนั่งอยู่ก็ตามหลังก็ยังมีอยู่ และใจก็ยังมีอยู่ แต่ทำไมไม่เรียกว่านอน เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าท่านไม่ได้นอนอยู่ จึงไม่ได้มีท่านอน อย่างไรก็ตาม ท่านอนนี้ก็ไม่นอกเหนือไปจากหลัง และใจเพราะใจสั่งให้กายส่วนบนและกายส่วนล่างราบลงกับพื้น แต่ละท่าทางของการนอนอย่างนี้เรียกว่า "การนอน"

๒. ต้องมีความรู้สึกตัวขณะพิจารณาอิริยาบถ

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ศึกษามีความเข้าใจนามรูปดีแล้วก็พึงกำหนดนามรูปในอิริยาบถบรรพดังต่อไปนี้ คือ ในเวลาที่นั่งอยู่ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง^{๑๒๔} เวลาอนอนอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนอน เวลายืนอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปยืน เวลาเดินอยู่ ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปเดิน ผู้ปฏิบัติ

^{๑๒๔} คำว่า “ทำความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง” คืออย่างไร คือให้ทำความรู้สึกตัวออกมาอยู่ในอาการที่ นั่งหรือท่าทาง ที่ตนนั่งอยู่นั้นอย่านึกเอาว่าดูรูปนั่ง (คำว่า ดู ได้แก่ การกำหนดหรือพิจารณาด้วยความรู้สึกตัว)

จะต้องมีความรู้สึกตัวอย่างนี้อยู่เสมอ ดังที่ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ว่า เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ความเป็นไปของกายที่ตั้งไว้ในอาการนั้นๆ คือนั่ง ก็ให้รู้ชัดในอาการที่นั่งนั้นว่า เป็นรูปนั่ง เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดในอาการที่เดินหรือก้าวไปอย่างนั้นว่า เป็นรูปเดิน เป็นต้น^{๑๒๕} เพราะว่าการที่ให้มีความรู้สึกตัว เช่นนี้ก็เพื่อแยกรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ออกไปด้วยการเปรียบเทียบให้รู้ว่าเป็นคนละส่วนเป็นคนละรูป ถ้ากำหนดเพียงรูปไป เฉยๆ ฆนสัญญาที่ปิดบังอนัตตาก็จะไม่ถูกทำลาย จะเห็นว่าเป็นรูปเดียวกันไปหมด โดยจะสำคัญว่า รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ก็คือรูปเดียวกัน เมื่อมีความเข้าใจอย่างนี้ก็ไม่สามารถจะกระจายฆนสัญญา คือ ความเห็นว่าเป็นกลุ่มเป็นก้อนของนามรูปให้แยกออกจากกันได้และสันตติที่สืบทอดรูป หนึ่งๆ ก็ทำลายไม่ได้ จึงต้องมีความรู้สึกตัวโดยกำหนดให้รู้ว่าเป็นรูปอะไร, เป็นนามอะไรอย่างนี้

๓. การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน

การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือ จะต้องกำหนดในเวลาที่นั่งอยู่นั้นว่า เป็นรูปนั่ง, ในเวลาทีนอนอยู่ว่า เป็นรูปนอน ในเวลาที่ยืนอยู่ว่า เป็นรูปยืน หรือในเวลาทีเดินอยู่ว่า เป็นรูปเดิน ต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอ รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน อยู่ที่ไหน รูปนั่ง อยู่ทีอาการหรือท่าทางที่นั่ง รูปนอน อยู่ทีอาการหรือท่าทางทีนอน รูปยืน อยู่ทีอาการหรือท่าทาง ที่ยืน รูปเดิน อยู่ทีอาการหรือท่าทางทีก้าวเดิน ดังที่ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ว่า เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ความเป็นไปของกายที่ตั้งไว้ในอาการนั้นๆ คือ นั่งก็ให้รู้ชัดในอาการที่ นั่งนั้นว่า เป็นรูปนั่ง เมื่อเดินก็ให้รู้ชัดในอาการที่เดินหรือก้าวไปอย่างนั้นว่า เป็นรูปเดิน เป็นต้น

๔. ต้องมนสิการทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถ

ในระหว่างที่นั่งอยู่ต้องมนสิการทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง แม้อยู่ในอิริยาบถนอน ยืน เดิน ก็ต้องมนสิการทำความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนอน รูปยืน รูปเดิน ไม่ใช่บริกรรมว่า นั่งเป็นรูปรูปร่างเป็นนาม หรือไม่ใช่กำหนดว่านั่งหนอๆ ไปเฉยๆ เช่นนี้ไม่ได้ เพราะอะไร เพราะถ้าบริกรรมเช่นนั้นหรือกำหนดอย่างนั้นก็จะไม่รู้ว่าที่นั่งอยู่นั้นเป็นใครนั่ง เป็นรูปนั่งหรืออะไรนั่งเมื่อไม่รู้ว่า เป็นรูปนั่ง ก็จะสำคัญผิดคิดว่าเรานั่ง ความเห็นผิดก็จะเข้าอาศัยอิริยาบถนั้นๆ จึงต้องมีความรู้สึกตัวว่าเวลานี้กำลังดูรูปนั่ง หรือกำลังดูรูปนอน หรือกำลังดูรูปยืน หรือกำลังดูรูปเดิน

๕. อิริยาบถต้องเป็นไปตามปกติ

อิริยาบถที่นั่ง นอน ยืน เดิน นั้น จะต้องเป็นไปตามธรรมดาที่เป็นปกติ คือ ก่อนที่จะมาเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเคยนั่ง นอน ยืน เดิน อย่างไร เมื่อมาเจริญวิปัสสนาก็นั่ง นอน ยืน เดิน ในอาการอย่างเดียวกัน การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ใช่รู้อะไรผิดๆ ที่ผิดปกติของธรรมชาติที่เป็นปัจจุบัน

^{๑๒๕} พระราชญาณวิสิฐ, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕** สาย, รูป-นาม, เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, หน้า ๔๙.

นั่นเองว่าไม่ใช่เรา, ไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ ถ้าทำให้ผิดปกติ เช่น นั่ง ก็ต้องนั่งท่านั้นทำนี้ หรือเดินก็ต้องเดินให้มีท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ความผิดปกตินั้นก็จะเข้าเคลือบหรือฉาบทาปิดบังทำให้ไม่เห็นความจริงจิตก็จะเข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้ อนึ่ง อาการหรือท่าทางของรูป แสดงอาการนั้นอย่างไร แสดงอาการนอนอย่างไร หรือแสดงอาการเดินอย่างไรก็ให้รู้ในอาการหรือท่าทางของรูปนั้นๆ ไม่ใช่รู้ที่ตรงนั้นตรงนี้ เช่น รูปนั่ง ก็ไม่ใช่รู้ตรงที่ก้นหรือที่ขาว่าเป็นรูปนั่ง หรือไม่ใช่รู้ที่ท่อนบนหรือท่อนล่างของร่างกาย หรือไม่ใช่รู้ตรงรูปถูกว่าเป็นรูปนั่ง เพราะรูปถูกกับรูปนั่งเป็นคนละรูปและคนละกาลกัน ฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน ก็คือกำหนดรู้ในอาการหรือท่าทางของรูป นั้นๆ ว่าเป็นรูปอะไร เพราะรูปแต่ละรูปมีลักษณะอาการท่าทางไม่เหมือนกัน เป็นคนละรูปๆ ไป การกำหนดอย่างนี้ เป็น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๖. รูปอิริยาบถเป็นทุกข์

ในการปฏิบัติ เมื่อนั่ง, นอน, ยืน หรือ เดิน ไปแล้วสักครู่หนึ่ง ความปวดเมื่อยคือทุกขเวทนาก็ ย่อมเกิดขึ้นที่รูปนั้นๆ เมื่อทุกข์ คือ ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรูปนั่งหรือรูปนอนที่ผู้ปฏิบัติ กำลังดูอยู่นั้น โดยทำความรู้สึกตัวว่ารูปนั่งเป็นทุกข์หรือรูปนอนเป็นทุกข์ ในระหว่างที่กำหนดนั้นต้อง ระวังอย่าให้ความต้องการอยากให้ทุกข์หายไป เพราะความอยากคือกิเลส จะเป็นเหตุทำให้ไม่เห็นความจริง ดังนั้น ต้องระวังเรื่องนี้ให้มาก เวลาที่กำหนดต้องดูไปเฉยๆ เหมือนดูละครคล้ายกับว่าเวลานี้ตัวละคร คือทุกข์กำลังแสดงอยู่หน้าฉาก ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ดูเท่านั้นไม่มีหน้าที่ไปหัดละครหรือเข้าไปแสดงละครเสียเอง ผู้ปฏิบัติจะต้องสังเกตให้ดีว่าเวลานี้กิเลสความต้องการเข้าอาศัยในเวลา กำหนดนี้หรือเปล่า ถ้าความต้องการเข้าอาศัยการกำหนดนั้นก็ใช้ไม่ได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนั้น ความสำคัญก็เพื่อทำลายอภิชณาและโทมนัส ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีความเข้าใจในข้อนี้ด้วย ถ้ากำหนดโดยอยากให้ทุกข์หายก็เป็นปัจจัยแก่อภิชณา เพราะความอยากให้ทุกข์หายเป็นอภิชณา ถ้าทุกข์ไม่หายก็เป็นโทมนัส จึงไม่เชื่อว่าการปฏิบัติอย่างนี้เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ข้อสำคัญของการเจริญสติปัฏฐานจะต้องทำลายอภิชณาและโทมนัส คือ ความยินดียินร้ายให้พินาศ เพราะฉะนั้น การนั่ง นอน ยืน เดิน นั้น จะนั่งเพื่อให้จิตสงบหรือจะนอน ยืน เดิน ให้จิตสงบไม่ได้แบบนี้ไม่ถูกต้อง เพราะสติกำหนดเช่นนั้นไม่เป็นสติปัฏฐาน คือ ไม่สามารถทำลายความต้องการได้ เพราะความอยากให้ทุกข์หายเป็นอภิชณา ถ้าทุกข์ไม่หายก็เป็นโทมนัส จึงไม่เชื่อว่าการปฏิบัติอย่างนั้นเป็นการเจริญสติปัฏฐาน

๗. ห้ามบังคับอิริยาบถ

เวลากำหนดอิริยาบถใดก็ตามต้องระมัดระวังไม่ให้บังคับตัวเองว่าต้องนั่ง ต้องนอน ต้องยืน ต้องเดิน ให้นานเท่านี้เท่านี้ ถ้าทำอย่างนั้นก็ไม่ถูกเหมือนกัน การเจริญสติปัฏฐานนั้นห้าม การบังคับ ถ้าบังคับการปฏิบัติก็เป็นอตตตา อตตตาจะตามไปในทุกอิริยาบถ การบังคับให้นั่ง ให้นอน ให้ยืน ให้เดิน

เช่นนั้น ก็จะมีอัตรา คือ มีเราเข้าไปนอนอยู่เรื่อย เพราะการบังคับเป็นลักษณะของอัตรา คือ เห็นผิดว่า เราสามารถบังคับได้ การบังคับอย่างนี้ทำให้วิปัสสนาเกิดไม่ได้วิปัสสนาต้องไม่มีการบังคับ ต้องแล้วแต่ เหตุผลตามสมควรว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด ก็เปลี่ยนไปตามเหตุผลนั้น ไม่ใช่อยากเปลี่ยน จึงเปลี่ยน เช่น เมื่อเดินเมื่อยแล้วอยากจะนั่งก็นั่ง นั่งแล้วเมื่อยอยากจะนอนก็นอน นอนแล้วเมื่อย อยากจะนั่ง อยากจะนอน อยากจะเดินก็เดินไปอย่างนี้ ความเข้าใจเช่นนี้ไม่ตรงต่อความเป็นจริง เพราะถึงจะไม่อยากนั่งก็ต้องนั่ง ไม่อยากนอนก็ต้องนอน ไม่อยากเดินก็ต้องเดิน เพราะทุกข์บังคับให้ ต้องทำนั่นเอง เมื่อทุกข์เกิดขึ้นในอิริยาบถใดแล้วก็ต้องแก้ไขหรือเปลี่ยนไปเป็นอิริยาบถอื่น ความจริง เป็นอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ไม่อยากจะนอนก็นอนหรือไม่อยากจะเดินก็เดิน

๘. การเปลี่ยนอิริยาบถต้องรู้เหตุผล

ก่อนเปลี่ยนอิริยาบถทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเสียก่อนว่าเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเหตุใด เช่น นั่งอยู่เมื่อยแล้วจึงลุกขึ้นเดิน การที่ลุกขึ้นเดินนั้นมโนการอย่างไร เมื่อทุกข์เกิดขึ้นในรูปนั่ง แล้วต้องมโนการว่าจะเดินเพื่อแก้ทุกข์ ถ้าไม่มโนการอย่างนี้ก็เข้าใจว่ารูปเดินเป็นสุข หรือถ้า เปลี่ยนจากเมื่อยมาเป็นนอน ถ้ามโนการไม่ถูกก็จะเห็นว่ารูปนอนเป็นสุข สุขวิปัสสนาก็เข้าอาศัยในรูปเดิน หรือรูปนอนนั้นทันที ดังนั้น การเปลี่ยนอิริยาบถจึงจำเป็นต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยน คือ จะต้องรู้ด้วยปัญญาว่าที่จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเพราะอะไร ความจริงที่ต้องเปลี่ยนเพราะทุกข์เกิดขึ้นจึงทำให้ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ กำหนดอย่างนี้จึงจะได้ความรู้ที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง

เพราะธรรมทั้งหลายย่อมไหลมาจากเหตุ ฉะนั้นการที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถก็ต้องรู้ว่า เพราะเหตุอะไรจึงต้องเปลี่ยน เพราะทุกข์เกิดขึ้นบีบคั้นอิริยาบถนั้นจึงต้องเปลี่ยน ถ้ารู้ทั่วไปหมดทุกอิริยาบถเช่นนี้แล้ว อิริยาบถเหล่านั้นก็ไม่สามารถจะปิดบังทุกข์ได้ ถ้ากำหนดรู้ยังไม่หมด เช่น ตอนแรกที่กำหนดรูปนั่งเมื่อทุกข์ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นที่รูปนั่งนั้นก็ทำให้เห็นทุกข์ในรูปนั่ง แต่ทุกข์ในรูปนอนยังไม่เห็น เมื่อยยังไม่เห็นก็ต้องสำคัญว่ารูปนอนเป็นสุข ดังนั้น ด้วยอำนาจของทิวฏฐิวิปัสสนาซึ่งสำคัญว่าเป็นสุขจึงเป็นปัจจัยแก้ค้นหาให้ยินดีในรูปนอนอยากได้รูปนอน ค้นหาและทิวฏฐิก็เข้าอาศัยในรูปนอนนั้น ฉะนั้นเวลานอนจึงให้กำหนดดูที่รูปนอนด้วย โดยตามไปดูว่ารูปนอนเป็นความสุขจริงอย่างที่เข้าใจหรือเปล่า เมื่อตามดูรูปที่นอนแล้ว สักครูเดียวเท่านั้นรูปนอนก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก ความเข้าใจผิดที่ว่ารูปนอนเป็นสุขในตอนแรกก็จะหายไปและสุขวิปัสสนานั้นหายไปด้วย แล้วก็จะเห็นทุกข์ในขณะที่นอนนั้นว่าแม้รูปนอนก็เป็นทุกข์เหมือนกัน

ถ้าหากว่ายังมีอิริยาบถใดที่ยังไม่ได้ตามดูจนถึงถ้วน ค้นหาและทิวฏฐิก็ยังเข้าอาศัยในอิริยาบถนั้นได้และความสำคัญว่าเป็นเราเป็นตัวตนของเราก็ต้องเกิดขึ้นในอิริยาบถนั้นๆ เพราะฉะนั้นจึงต้องตามกำหนดดูทุกๆ รูปอิริยาบถถ้าไม่ตามดูโดยถ้วนจริงๆ แล้ว ปัญญาที่เกิดไม่ได้

เมื่อตามกำหนดไปทุกรูปอิริยาบถจนหมดแล้ว ก็จะเห็นว่า รูปอิริยาบถทั้งเก่าและใหม่เป็นทุกข์ที่ว่าจะต้องเห็นทุกข์ในอิริยาบถเก่าก่อนด้วยอำนาจของทุกขเวทนา เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรจำกัดเวลาว่าต้องนั่งหรือต้องเดินนานเกินกว่าที่หรือที่ชั่วโมง เพราะความสำคัญอยู่ที่ต้องการจะรู้เหตุผล ถ้าพยายามตามรู้เหตุผลนั้นแล้วก็อาจเปลี่ยนอิริยาบถภายใน ๕ หรือ ๑๐ นาที ตามแต่เหตุผลที่จะต้องเปลี่ยน เมื่อสามารถกำหนดรู้เหตุผลได้บ่อยๆ ปัญญาที่ย่อมจะรู้ความจริงได้เร็ว เพราะเมื่อดูมากก็เห็นมากและรู้มาก ผลที่เกิดขึ้นนี้ไม่จำเป็นต้องจำกัดเวลา เมื่อทุกข์เกิดขึ้นจึงต้องเปลี่ยนและก็ต้องรู้ด้วยว่ารูปอะไรเป็นทุกข์ รูปนั่งหรือ รูปนอน, รูปยืนหรือรูปเดินเป็นทุกข์ ข้อนี้เป็นความสำคัญมาก

โดยเหตุนี้ การที่ให้กำหนดรู้ว่ารูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืน, รูปเดินนั้น เพราะว่าถ้าไม่กำหนดรู้อิริยาบถนั้นๆ ว่าเป็นรูปอะไรแล้วก็จะไม่รู้ว่าเป็นใครนั่ง, ใครนอน, ใครยืน, ใครเดิน เมื่อไม่รู้เช่นนี้ก็ต้องสำคัญว่าเป็นเรานั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน และเมื่อทุกข์เกิดขึ้นในอิริยาบถนั้นๆ ก็สำคัญว่าเราเป็นทุกข์ เอาเราซึ่งเป็นตัวอัตตวิลาสออกไม่ได้ เพราะว่าเมื่อไม่รู้ว่าเป็นรูปก็รู้ว่าใครเป็นทุกข์ เมื่อไม่รู้สีกว่ารูปเป็นทุกข์ ก็ต้องเข้าใจว่าเราเป็นทุกข์ อัตตวิลาสก็ไม่ออกเพราะยังมีความสำคัญว่าเราเป็นทุกข์ คือยังไม่มีรูปใดนามใดแสดงว่าเป็นทุกข์ให้เห็นประจักษ์ชัดลงไปก็ยิ่งเอาอัตตวิลาสออกไม่ได้ เพราะเหตุนี้ การกำหนดอิริยาบถทุกๆ อิริยาบถ จึงต้องมีความรู้สึกตัวว่ากำลังกำหนดรูป อะไรอยู่ข้อนี้เป็นความสำคัญมาก มิฉะนั้นจะทำลายกิเลสความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนออกไม่ได้

๙. ต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์

เมื่อพิจารณาว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะทุกข์แล้ว ก็ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่าการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นเพื่ออะไร ก็รู้ต่อไปว่าที่เปลี่ยนนั้นเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพื่อหาความสุข ถ้ากำหนดยังไม่ถึถ้วนก็จะเข้าใจว่าเปลี่ยนเพื่อให้ได้ความสุขการรู้เช่นนี้เป็นปัญญาอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สาดลกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ว่าการทำเช่นนั้นเพื่อประโยชน์อะไร เมื่อรู้ว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถทั้งหลายเพื่อแก้ทุกข์แล้ว ควรหรือที่จะเห็นว่าการที่ต้องแก้ทุกข์อยู่เสมอๆ นั้นเป็นความสุข ก็จะเห็นว่า ที่ต้องแก้ไขหรือ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ไม่ใช่ความสุขเลย ที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์บังคับให้ต้องเปลี่ยนถึงแม้ไม่อยากจะเปลี่ยนก็ต้องเปลี่ยน ในการที่ต้องฝืนใจเปลี่ยนนี้เองอิริยาบถใหม่จึงไม่เป็นที่อาศัยของตัณหา เพราะไม่เปลี่ยนไม่ได้ถูกบังคับให้ต้องเปลี่ยน

ถ้าเห็นว่าต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะถูกทุกข์บังคับเช่นนี้ ความต้องการในอิริยาบถใหม่คือตัวตัณหาและทิวฐิตีที่เคยต้องการอิริยาบถใหม่ก็จะเข้าอาศัยไม่ได้ เพราะารู้แล้ว จูณถึถ้วนแล้วทั้งอิริยาบถใหม่และอิริยาบถเก่าไม่มีความสุขเลย

๑๐. วิธีการพิจารณาอิริยาบถทำลายสิ่งปิดบังทุกข์

การพิจารณาอิริยาบถก็ย่อมทำลายวิปัสสนาธรรมซึ่งเป็นตัวปิดบังทุกข์ เมื่อสิ่งที่ปิดบังทุกข์ถูกทำลายไปอย่างนี้ วิปัสสนาที่สำคัญว่าสุขก็จะหมดไป เมื่อความสำคัญว่าสุขถูกทำลายลงไปแล้ว ความรู้

ว่าเป็นทุกข์ก็จะเข้ามาแทนที่ การรู้เช่นนี้เป็นความรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงไม่ใช่วิปัสสนา เพราะว่าการรู้เป็นของจริง ทุกข์เป็นตัวยุติธรรม นี่เป็นนัยของการกำหนดอิริยาบถที่ทำลายเครื่องปิดบังทุกข์

๑๑. ไม่ต้องเปลี่ยนการกำหนดอารมณ์

ขณะที่กำหนดดูรูปอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งอยู่นั้น เมื่อรู้ว่าพุ่งไป ก็ไม่ต้องกำหนดนามฟัง แต่ให้ดูรูปอิริยาบถนั้นๆ เสียใหม่ อุปมาเหมือนการหัดขี่รถจักรยาน เมื่อแรกหัดใหม่ๆ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องล้มเพราะยังไม่ชำนาญ เมื่อล้มแล้วจะทำอย่างไร ก็ต้องจับรถที่ล้มนั้นขึ้นมากขี่ใหม่ ไม่ใช่ล้มแล้วไปต้องการรถคันอื่นมาเปลี่ยนใหม่เสียเลยไป จะต้องยกรถคันเดิมนั้นแหละขึ้นมาขี่ต่อไปใหม่ ผู้เจริญวิปัสสนาที่ฝึกใหม่ก็เช่นเดียวกัน จะต้องหัดทำไปเช่นเดียวกันนี้ คือ เมื่อรู้ว่าจิตตกไปหรือหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบัน ก็ให้กลับมาตั้งที่อารมณ์ปัจจุบันที่กำลังกำหนดนั้นเสียใหม่เท่านั้นเอง

จริงอยู่พุ่งนั้นก็เป็นปรมาตม์เป็นนามธรรมและก็เป็นปัจจุบันธรรมด้วย แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ไม่ควรย้ายอารมณ์ไปดูนามฟัง เพราะรูปเป็นของหยาบดูง่าย เห็นง่าย ผู้ปฏิบัติใหม่ปัญญาอ่อนจะไปดูของละเอียด คือนามนั้นดูยากเห็นยาก และรูปอิริยาบถก็เป็นปรมาตม์อยู่แล้วและเป็นปัจจุบันอยู่เช่นเดียวกัน การกำหนดอิริยาบถ ๔ นี้ให้กำหนดรูปใดรูปหนึ่งที่เป็นปัจจุบันเสียไป ถ้าไม่มีเหตุผลอื่นใดมาทำให้ต้องเปลี่ยนแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยน ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดอิริยาบถได้ปัจจุบันมากเข้าฟังก็ไม่เกิดเพราะพุ่งนั้นอาศัยอดีต อนาคตเข้ามา ถ้าปัจจุบันตั้งอยู่แล้วที่อิริยาบถ ฟุ้งที่มีแต่อดีต อนาคต เท่านั้น ก็เข้าไม่ได้ ข้อสำคัญนั้นอยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติรู้ตัวหรือเปล่าว่าพุ่ง ถ้าไม่รู้ การปฏิบัตินั้นก็หลุดไปแล้วจากอารมณ์ปัจจุบัน การฝึกบ่อยๆ ทำบ่อยๆ มนสิการบ่อยๆ จึงจะรู้ว่าจิตตกไปหรือหลุดไปจากอารมณ์ปัจจุบันแล้วก็กลับมาตั้งอยู่ที่อิริยาบถที่เป็นปัจจุบันเสียใหม่ไม่ยากเลย

อนึ่ง อารมณ์ปัจจุบันเป็นความสำคัญที่สุดของการเจริญวิปัสสนาที่จะกันอภิขมาและโทมนัสมิให้เกิดขึ้น อารมณ์ปัจจุบัน หมายถึง รูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า โดยที่อารมณ์นั้นเกิดขึ้นเองและผู้ปฏิบัติตามดูอารมณ์นั้น ถ้าอารมณ์ใดเกิดขึ้นด้วยความปรารถนาของผู้ปฏิบัติ อารมณ์นั้นก็จะกันกิเลสไม่ได้เลยเพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของตัณหาซึ่งเป็นตัวกิเลส เช่น เมื่อต้องการความสงบ จึงทำความเพียรไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็ตาม ใจก็เพ่งอยู่หรือต้องการอยู่ในความสงบแล้วความสงบก็เกิดขึ้นเป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าเมื่อจิตมุ่งไปเพื่อความสงบ ความสงบก็เกิดขึ้นได้จริงๆ แต่ที่ไม่สามารถจะเห็นความจริง คือ ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ทั้งนี้ก็เพราะวิปัสสนาตามเข้าไปในความสงบ โดยเห็นว่าความสงบนี้เป็นสุขจริงหนอทำให้ยินดีพอใจในความสงบนั้น เมื่อวิปัสสนาตามเข้าไปครอบคลุมอารมณ์สงบแล้ว ก็จะไม่เห็นเลยว่าอารมณ์ที่สงบเป็นทุกข์หรือไม่เที่ยง หรือไม่ใช่ตัวตนได้ เพราะความสงบที่เกิดขึ้นนั้น เป็นไปด้วยอำนาจของวิปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติต้องการ โดยผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจว่าความสงบนั้นก็มีไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เหมือนกัน ไม่มีสาระอะไรดีกว่าความฟุ้งซ่านหรืออุทัจจะเลย

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติควรทราบว่าการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติทำขึ้นอารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริง เมื่อสร้างขึ้นแล้วจะกำหนดให้รู้ความจริงจากอารมณ์ที่สร้างขึ้นนั้นไม่ได้ เพราะอารมณ์ที่สร้างขึ้นด้วยอำนาจของความต้องการ ซึ่งเป็นตัวกิเลสจะเป็นเครื่องปิดบังทำให้ไม่สามารถที่จะได้ความจริงในอารมณ์นั้น อารมณ์ที่จะให้ความจริงได้ต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเอง เช่น อิริยาบถต่างๆ นั้น แม้ว่าเราไม่ต้องการจะพลิกแต่ก็ต้องพลิกต้องเปลี่ยนเพราะอะไร เพราะเมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็ต้องพลิก ต้องเปลี่ยนไปเองไม่พลิกหรือไม่เปลี่ยนไม่ได้และทุกข์นั้นไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะความต้องการของเรา แต่เกิดขึ้นเองเพราะฉะนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้เกิดจากความต้องการจึงเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เพราะไม่เป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา ดังนั้น อารมณ์ปัจจุบันจึงเป็นความสำคัญของการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันและต้องเข้าใจจับอารมณ์ปัจจุบันด้วย โดยมากผู้ปฏิบัติไม่ได้ดูอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น กำลังพิจารณาอิริยาบถซึ่งซึ่งเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เดี่ยวเดี่ยวนั้นก็จริงอยู่ แต่ว่าจิตใจที่กำลังจับอารมณ์ปัจจุบันนั้นเคลื่อนไปหาความสงบ คือ มุ่งไปหาความสงบ หาใช่กำหนดดูความจริงหรือต้องการจะรู้ความจริงของอารมณ์ คือ รูปนั้นนั้นไม่กลายเป็นดูเพื่อหาความสงบซึ่งไม่มีในเวลานั้น การดูหรือการกำหนดก็เคลื่อนไปแล้ว คือ ไม่ได้ดูอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันนั้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงต้องเข้าใจว่า อารมณ์ปัจจุบัน คืออะไร และจะต้องเข้าใจด้วยว่าจิตที่จับอารมณ์ปัจจุบันนั้นมีลักษณะอย่างไร และถ้าจิตหลุดจากอารมณ์ปัจจุบันมีลักษณะอย่างไร

๑๒. วิธีการพิจารณากิจอื่นระหว่างการปฏิบัติ

นอกจากการพิจารณาอิริยาบถนั่ง, นอน, ยืน, เดิน ที่มีอยู่เป็นประจำแล้ว ผู้ปฏิบัติยังมีความจำเป็นที่จะต้องทำกิจอื่นในระหว่างการปฏิบัติ เช่น กินอาหาร, อาบน้ำ, ถ่ายอุจจาระ, ปัสสาวะ เหล่านี้ก็ต้องมีการพิจารณาด้วย

การพิจารณาเวลากินอาหาร ถ้าไม่หาวิธีกันกิเลสเสียก่อนตัณหาและทิฐิก็อาจเข้าอาศัยในอารมณ์นั้นได้ เพราะฉะนั้นจะต้องพิจารณาเวลาที่กินอาหารนั้นว่ากินทำไม ต้องไม่กินเพราะอยากกินหรืออยากอร่อย แต่ต้องพิจารณาว่าจะต้องกินด้วยเหตุเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้, จะให้กายดำรงอยู่เพื่ออะไร เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยทกกิจในการทกพระนิพพานที่ยังไม่แจ้งให้สำเร็จลุล่วงไป หรือเพื่อแก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นจากความหิวเท่านั้น

การพิจารณาเป็นสิ่งจำเป็น มิฉะนั้นจะกันกิเลสไม่ได้ ถ้ากินเพื่อแก้ทุกข์จากความหิวแล้วแม้อาหารไม่อร่อยก็แก้หิวได้ ถ้ากินโดยไม่พิจารณาแล้วเวลาไม่อร่อย โทสะกิเลสก็จะเข้าอาศัย เวลาอร่อย โลภกิเลส ก็เข้าอาศัย การกินอาหารนั้นก็ย่อมจะเป็นไปกับกิเลสเรื่อยไป ไม่พ้นกิเลสเลย กิเลสก็จะสร้างสรรค์ทุกข์ให้ต่อไปหาใช้กินเพื่อออกจากทุกข์ไม่ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาเมื่อจะรับประทานอาหารก็ต้องพิจารณาให้รู้เหตุผลด้วยทุกครั้งไป

การอาบน้ำก็ต้องพิจารณาให้รู้ว่าเพื่อแก้ทุกข์ เวลาจะใช้บาตร ใช้จิวร ก็ต้องพิจารณาเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่ใช้นุ่งห่มเพื่อสวยงาม แต่นุ่งห่มเพื่อป้องกันหนาวกันแดดกันลมหรือกันยุง เหลือบ รินไร เป็นต้น เพราะถ้ามีสิ่งรบกวนอย่างนั้น กิจที่พึงทำก็จะตกไปไม่สำเร็จ คือว่าจะทำอะไรๆ ทุกอย่าง ต้องมุ่งเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งทั้งสิ้นหรือให้ถึงความพ้นทุกข์ทั้งปวง เวลาถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะก็ต้องพิจารณาเหมือนกันว่าเพราะอะไร เพราะทุกข์เกิดขึ้น แล้วจึงต้องแก้ทุกข์

๑๓. วิธีพิจารณาอิริยาบถย่อย

สำหรับการพิจารณาอิริยาบถย่อยอื่นๆ ในสัมปชัญญะบรรพนั้นมีเกี่ยวข้องในอิริยาบถ ๔ อยู่แล้ว เช่น การกำหนดรูปนั่ง เวลาจะพลิกตัวหรือลุกขึ้นยืน ถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยแล้วก็พลิกไม่ได้ หรือลุกขึ้นยืนไม่ได้ ถ้ายืนอยู่แล้วจะนั่งถ้าไม่มีอิริยาบถย่อยช่วยก็นั่งไม่ได้ จะทำอะไรๆ ทุกอย่าง จะต้องมียอิริยาบถย่อยอยู่ด้วยทั้งนั้น ในอิริยาบถใหญ่ถ้ากำหนดอิริยาบถใหญ่ก่อนและอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว ก็จะรู้ถึงอิริยาบถย่อยด้วย

๑๔. อิริยาบถย่อยเป็นสังขารทุกข์

อิริยาบถย่อยนั้นช่วยแก้ทุกข์ของอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยก็เป็นทุกข์เหมือนกัน คือเป็น สังขารทุกข์ อิริยาบถใหญ่เป็นทุกข์เวทนา อุปมาเหมือนคนป่วย อิริยาบถย่อยเหมือนคนพยาบาล คนพยาบาลก็เป็นทุกข์เหมือนกันเพราะต้องคอยพุงคนป่วยให้ลุก ให้นั่ง ให้พลิกตัว เป็นต้น มิฉะนั้นคนป่วยไม่อาจพลิกตัวเปลี่ยนอิริยาบถได้ แต่ผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องสนใจในอิริยาบถย่อยให้มากนัก เพราะเมื่อกำหนดอิริยาบถใหญ่ชัดเจนดีแล้ว อิริยาบถย่อยนี้ก็จะรู้ไปเอง เมื่อพิจารณารูปอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอย่างนี้มากๆ เข้า พอกำหนดลงไปไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไร เช่น เวลานั่ง ก็รู้ว่าเป็นรูปนั่ง ไม่ใช่เรานั่ง เวลานอนก็รู้ว่าเป็นรูปนอน ไม่ใช่เรานอน เป็นต้น และที่รู้ว่าเป็นรูปนั่ง, รูปนอน, รูปยืนหรือรูปเดินนั้น เป็น นามรู้ ไม่ใช่เรารู้ เป็นปัญญาารู้ คือรู้สึกแต่ว่าเป็นนาม เป็นรูป ทั้งนั้น การรู้เช่นนี้จึงจะทำลายความเห็นผิดว่าเป็นเรานั่ง เรานอน เรายืน เราเดิน หรือเรารู้ได้ การเห็นอย่างนี้ในการเจริญวิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของญาณ ๑๖ การเจริญวิปัสสนานี้ จึงเริ่มต้นมาแต่การเจริญสติปัฏฐาน จนเกิดญาณปัญญาธรรม เห็นธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้น มหาสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา และพระพุทธองค์ก็อาศัยมหาสติปัฏฐานนี้เป็นทางไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดสิ้นเชิง ^{๑๒๖}

สรุป วิธีปฏิบัติแบบรูปนาม เป็นวิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ ว่าลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้น มีลักษณะอาการปรากฏอย่างไร ด้วยการทำความแยกกาย (โยนิโสมนสิการ)

^{๑๒๖} แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา โดย อาจารย์แนบ มหานิรันดร์, แหล่งที่มา: ออนไลน์ http://pioneer.netsev.chula.ac.th/~sprapant/Buddhism/nap_vipassana.html.

๒.๒.๔ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสัมมาอะระหัง

๑) ความเป็นมา

ผู้ให้กำเนิดกรรมฐานสายนี้คือพระมงคลเทพมุนี(สด จนฺทสโร)หรือหลวงพ่อดาวดึงส์ ปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ท่านนำกรรมฐานต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกันกล่าวคือใช้อาโลกกสิณ อานาปาน สติและพุทธานุสสติ โดยใช้อาโลกกสิณเป็นกสิณกลางกล่าวคือเมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกลีณแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถึงเอาอุคคหนิมิต ถึง ปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็น นิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่าง ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติจะกล่าวต่อไป การปฏิบัติกรรมฐานวิชา สัมมาอะระหังจึงเป็นกรรมฐานอีกสายหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติแพร่หลายในประเทศไทย

๒) ความหมาย

(๑) สัมมา อะระหัง เป็นคำสากลที่ใช้ได้กับทุกคนในโลก โดยไม่ขัดแย้งกับความเชื่อใดๆ

คำว่าสัมมา แปลว่า ถูกต้อง ดั่งงาม ที่ถูกที่ชอบ เช่น มีความเห็นถูก คิดถูก พุดถูก ทำถูก เป็นสิ่งที่ถูกต้องดั่งงาม

อะระหัง แปลว่า ห่างไกลจากสิ่งชั่วร้าย ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโกรธ ความโศกเศร้า ความคับแค้นใจ ความรำพึงรำพัน ความอาลัย หรือห่างไกลจากบาปอกุศล

สัมมา อะระหัง จึงแปลรวมๆ ว่า ทำสิ่งที่ถูกต้องดั่งงาม และไกลจากสิ่งชั่วร้าย จากบาป อกุศล ความโลภ ความโกรธ ความหลง

(๒) สัมมา อะระหัง เป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์คือ สัมมาคำหนึ่ง กับ อะระหัง คำหนึ่ง

(๒.๑) สัมมา เป็นศัพท์ที่มีความหมายสูง แปลว่า ชอบ ดั่งงาม ถูกต้อง ในพระพุทธคุณ ๙ บท ท่านเอาศัพท์ นี้เข้ากับสัมพุทธโธเป็นสัมมาสัมพุทธโธแปลว่า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ นอกจากใช้ใน บทพระพุทธคุณแล้วยังใช้ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วย โดยมีคำว่า สัมมา ควบองค์มรรค อยู่ทุกข้อเป็น สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ทำให้ความหมายของมรรค ๘ หมายถึง ถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม ตั้งแต่ เห็นถูก คิดถูก พุดถูก ทำถูก เป็นต้นเรื่อยไป

(๒.๒) ส่วนศัพท์ว่า อะระหัง เป็นพุทธคุณบทต้น แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระ อรหันต์ เมื่อรวมเป็นสัมมาอะระหัง จึงแปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ

นอกจากนี้ อะระหัง ยังแปลว่าไกลจากสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย หมายถึง ไกลจากกิเลส คือ กิเลส ไปไกลๆ เพราะใจของเราห่างจากกิเลส ห่างจากความมืด ห่างจากความทุกข์ทรมาน ห่างจากความ เลว ห่างจากสิ่งไม่ดี มีแต่ความบริสุทธิ์ล้วนๆ จึงได้ชื่อว่า อะระหัง คือ มีแต่ความบริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่มีสิ่ง ที่ เป็นมลทินเข้าไปเจือปนเลยแม้แต่ชนิดเดียว ถ้าเป็นเพชร ก็เป็นเพชรที่ใส ไม่มีมลทิน ไม่มีขีด ไม่มีข่วน

ไม่มีไผ่ฝ้า เป็นเพชรที่ใสทั้งเนื้อทั้งแววทั้งสี สวยงามไม่มีที่ติทีเดียว

คำว่า อระหัง นี้ยังเป็นคำแทนของพระธรรมกาย ซึ่ง เป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย เป็นผู้รู้แจ้งเพราะเห็นแจ้ง ญาณทัสนะเกิด เพราะว่ามีธรรมจักษุมองเห็นสว่างไสว เห็นถึงไหน รู้ถึงนั้น เป็นผู้ตื่นอยู่ตลอดเวลา ไม่งัวเงีย ไม่เหมือนอยู่ในโลกของความฝัน ตื่นมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง คือรู้เรื่องความจริงทั้งหมด เห็นว่าอะไรเป็นจริง อะไรไม่จริงก็เห็นว่ามันไม่จริง อะไรจริงก็เห็นว่ามันจริง หลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้นจนกระทั่งใจขยายไม่มีที่สิ้นสุดที่เรียกว่าเบิกบานเหมือนอาการบานของดอกไม้ที่น้ำเลี้ยงดอกไม้มันเต็มมันก็ขยายส่งกลิ่นหอมไปไกลทีเดียว ขยายออกไป ใจที่เบิกบาน คือใจที่หลุดจากข้องจากที่แคบ จากภพทั้งหลาย จากสิ่งที่ทำให้ยึดอัดที่ทำให้คับแคบ ใจที่กว้างไกล เช่น เครียด เบื่อ กลุ้ม อะไรต่างๆ หลุดหมดเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ขยายไปไม่มีที่สิ้นสุด

สัมมา อระหัง โดยสรุปแล้วหมายถึง การเข้าถึงสิ่งอันประเสริฐ หรือสิ่งประเสริฐสูงสุดที่มนุษย์จะพึงเข้าถึงได้ คือพระธรรมกายในตัวนั่นเอง จากที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นว่า คำว่า สัมมา อระหัง จึงเป็นถ้อยคำที่ถูกถ่วงถ่วงและคัดเลือกแล้ว เพื่อนำมาใช้เป็นคำภาวนาที่เหมาะสมที่สุดในการภาวนา

๓) ความสำคัญ

พระมงคลเทพมุนีสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อระหัง เป็นบทพุทธคุณ การที่ใช้คำนี้เป็นพุทธานุสติในการเจริญสมาธิเพราะพุทธานุสตินี้เป็นธรรม ประการต้นที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี สนใจปฏิบัติและสอนสาธุศิษย์เป็นพิเศษทุกครั้งที่ปฏิบัติธรรมจะต้องให้ใจ ระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าเป็นอารมณ์ เพราะพุทธานุสติเป็นธรรมให้จิตตื่น ให้จิตสว่าง ให้จิตมีกำลัง มีความกล้าที่จะปฏิบัติธรรมสืบต่อไป ธรรมดาจิตของบุคคลถ้าไม่มีอะไรยึดแล้ว จิตจะคอยแต่ฟุ้งซ่าน ทำให้สงบอยู่ไม่ได้ จึงต้องมีพุทธคุณยึด เมื่อมีพุทธคุณยึดแล้ว จะหลับก็ตาม จะตื่นก็ตาม จิตย่อมอยู่ในการรักษา เพราะพุทธานุภาพย่อมรักษาคนที่มึสติระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าเป็นอารมณ์อยู่เป็นนิตย์ ดังพุทธภาษิตว่า^{๑๒๗}

สุปปพุทธํ ปุพฺพณฺติ สทา โคตมสาวกา

เยสํ ทิวา จ รตโต จ นิจจํ พุทฺธคตา สติ

แปลว่า สติที่ไปในพระพุทธรูปเจ้ามีแต่พระสาวกของพระโคตมเหล่าใดทั้งวันทั้งคืน พระสาวกของพระโคตมเหล่านั้นจะหลับก็ตาม จะตื่นก็ตาม ชื่อว่า ตื่นแล้วด้วยดี

^{๑๒๗} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๑/๕๔.

อาศัยเหตุนี้พุทธานุสติจึงเป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความสุขใจแก่ผู้ปฏิบัติ ธรรมเป็นประการแรก ดังนั้นพระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีจึงสนใจ และเป็นที่รู้กันทั่วไปว่า ท่านเตือนพุทธบริษัทเสมอๆ ว่าอย่าให้เป็นคนว่าง ควรมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ แม้จะยังไม่บรรลุนิยามผลเบื้องสูงก็ตาม แม้เมื่อละโลก ก็มีสุคติเป็นที่ไป ดังพุทธพจน์ว่า^{๑๒๘}

เยเกจิ พุทธิ สรรณํ คตาเส น เต คมิสสนติ อปายญมึ
ปหาย มนุสส์ เทหิ เทวกายํ ปริปุเรสสนติ

แปลว่า คนเหล่าใดถึงซึ่งพระพุทธรูปเจ้าเป็นสรณะ คนเหล่านั้นแลจักไม่ไปสู่อบาย เมื่อเขาละร่างกายนี้แล้วก็จะไปเพียบพร้อมอยู่ในเทวสมาคม

พระมงคลเทพมุนีได้อธิบายวิธีการปฏิบัติแบบกรรมสายพุทธโธมีความสอดคล้องกับหลักมหาสติปัฏฐาน ว่า การมีสติพิจารณาธรรม ณ ภายใน คือ เห็นในเบื้องต้น (ส่วนหยาบ) พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงก่อน...และพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น สื่อมไป คือเห็นว่าไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) เพราะแปรปรวนไป และ เป็นของไม่ใช่ตัวตนของใครที่แท้จริง^{๑๒๙}

๔) วิธีปฏิบัติ^{๑๓๐}

วิธีปฏิบัติในขั้นสมถภาวนา คือ ให้กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาด เล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา) ให้ใจอยู่ในดวงกลมใสนั้น คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปาก ช่องจมูก(หญิงซ้าย-ชายขวา)พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใสที่ว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๑

แล้วให้เลื่อนดวงกลมใสนั้น เข้าไปในช่องจมูกแล้วเลื่อนขึ้นไปหยุดนิ่งที่หัวตาด้านใน(หญิง ซ้าย-ชายขวา) บริกรรมภาวนาเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐาน ที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๒ แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายดวงกลมใสนั้น เข้าไปหยุดนิ่งตรงกลางกึ่งศีรษะ บริกรรมภาวนาเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๓

^{๑๒๘} ส.สคา. (บาลี) ๑๗/๑๒๑/๓๗.

^{๑๒๙} พระราชญาณวิสิฐ, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕** สาย, สัมมาอะระหัง, เพชรเกษมพรินตติ้ง กรู๊ป จำกัด, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๑๓๐} สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย เบญจภาคีกรรมฐาน: **คู่มือการปฏิบัติ ธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๙, หน้า ๗๔-๘๓.

ก่อนที่จะเลื่อนดวงกลมใส่นั้นต่อไป ท่านมีอุบายวิธีรวมใจ(ความเห็นด้วยใจ ความจำ ความคิด และความรู้) ให้หยุดเป็นจุดเดียว ให้กลับไปข้างหลัง แล้วให้รวมลง ณ ภายในได้โดยสะดวก โดยวิธีให้เหลือบดวงตากลับ แล้วให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปหยุดนิ่งตรงเพดานปาก และบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๔

แล้วจึงเลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปตรง ๆ ไปหยุดนิ่งที่ปากช่องลำคอ บริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๕

แล้วให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นลงไปตรง ๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้า-ออก ไปหยุดนิ่งตรง ศูนย์กลางกายระดับสะดือ อันเป็นที่สุดและที่ตั้งต้นลมหายใจเข้า-ออก บริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ ๖ แล้วให้เลื่อนดวงกลมใส่นั้นกลับคืนขึ้นมาตรง ๆ ประมาณ ๒ นิ้วมือ นี้เป็นฐานที่ตั้งของใจ ฐานที่ ๗ อันเป็นที่ตั้งกำเนิดธาตุธรรมเดิม เป็นที่จิตเปลี่ยนวาระทุกขณะจิตที่บุญกุศลหรือบาปกุศลปรุงแต่ง และเวลาสัตว์จะไปเกิด-มาเกิด-จะดับ-จะหลับ-จะตื่น

เมื่อเลื่อนดวงกลมใส่มายหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกาย ฐานที่ ๗ นี้แล้ว ไม่ต้องเลื่อนไปไหนอีก ให้ประทับประคองใจ รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุด ให้นิ่งตรงนี้แห่งเดียว โดยกำหนดบริกรรมนิมิตนึกเห็นด้วยใจ และบริกรรมภาวนาท่องในใจ พร้อมกับสังเกตลมหายใจเข้า-ออกผ่าน(กระทบ) ดวงกลมใส่นั้นด้วย แต่ไม่ต้องตามลม คงสังเกตเห็นลมหายใจเข้า-ออก ตรงศูนย์กลางดวงศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ แห่งเดียว

ต่อไปให้กำหนดบริกรรมนิมิต(นึกเห็นด้วยใจ) และกำหนดบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” ตรีนึกเห็นดวงกลมใส ใจอยู่ในกลางของกลาง(เห็นจุดเล็กใส) ดวงกลมใส่นั้นต่อไปด้วยใจ จดจ่อต่อกันเนื่องกันไปเรื่อย สิบครั้ง-ร้อยครั้ง-พันครั้งก็ช่าง ไม่สนใจอะไรอื่นทั้งสิ้น จนใจสงบหยุดนิ่ง จะปรากฏดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ใสสว่างขึ้นมาตรงศูนย์กลางกายนั้นแหละ เห็นแล้วไม่ต้องไปตื่นตื่น ไม่ต้องยินดียินร้าย และไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” อีกต่อไป ให้รวมใจหยุดนิ่ง ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ จะเห็นภายในดวงประกอบด้วยศูนย์(ดวงเล็ก ๆ)อีก ๕ ศูนย์ ณ ภายในดวงธรรมนั้น คือ ศูนย์กลาง ศูนย์ข้างหน้า-ขวา-หลัง-ซ้าย ศูนย์กลางเป็นอากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าเป็นธาตุละเอียดของธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน ศูนย์ข้างหลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุมล ธาตุละเอียดทั้ง ๔ คือ ธาตุน้ำ-ดิน-ไฟ-ลมนั้นแหละ คือ “มหาภูตรูป ๔” ตั้งอยู่ภายในดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์

เห็นดวงธรรมนั้นใสแจ่มปรากฏขึ้นดังนี้แล้ว ใจก็หยุดนิ่งกลางอากาศธาตุ เห็น “วิญญานธาตุ” เป็นจุดเล็กใส สว่าง กลางอากาศธาตุนั้นแหละ ก็หยุดนิ่งกลางของกลางนั้น หยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางดวงนั้นขยายร่างออกไป ปรากฏดวงใสสว่างต่อ ๆ ไป เป็นเครื่องกลั่นกรอง กาย วา ใจ ที่

ละเอียด ประณีต และบริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยศีล บริสุทธิ์ เพราะใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยเจตนากรรม บริสุทธิ์ เป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ เป็น “สี่วิสุทธิ” และด้วยใจที่บริสุทธิ์ เพราะสงบ และตั้งมั่นเป็น “เอกัคคตาจิต” ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา อันเป็นเบื้องต้นของปฐมฌานขึ้นไป จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสจากนิรวณูปกิเลส เป็น “จิตตวิสุทธิ” อันเป็นบาทฐานให้วิปัสสนาเกิดและเจริญขึ้นและเป็นทางแห่ง “วิปัสสนาปัญญา” อันเป็นความหมดจดแห่งปัญญา เริ่มตั้งแต่ “ทวิวิสุทธิ” คือ ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เห็นสภาวะของนามรูปตามที่เป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

หลวงพ่อดอกน้ำ ท่านจึงเรียกว่า ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา อันนำไปสู่วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะ ซึ่งเข้าถึงและเห็นได้ เป็นดวงที่ใสละเอียดที่สุด พอใจหยุดนิ่งกลางของกลางดวงนั้น ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏ “กายมนุษย์ละเอียด” หน้าตาเหมือนผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่โปร่งใส สวยงาม ละเอียดประณีตกว่ากายเนื้อ อยู่ในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกันกับผู้ปฏิบัติเอง นั่งอยู่บนองค์ฌาน (เหมือนแผ่นกระจกกลมใสหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือ ขณะที่ใจเป็นสมาธิตั้งมั่นและประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน) เห็นกายมนุษย์ละเอียดนั้นแล้ว ให้ดับหยาบไปหาละเอียดเป็นกายมนุษย์ละเอียด ให้ใจของกายมนุษย์ละเอียด หยุดนิ่งกลางของกลางดวงกลางของกลางกายมนุษย์ละเอียดอีกต่อไป

เมื่อใจกายมนุษย์ละเอียดเจริญจิตตภาวนา หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลาง ดวงศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติญาณทัสสนะ จนใสละเอียดทั้งดวงทั้งกายและองค์ฌานแล้ว ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป ก็จะปรากฏกายทิพย์หยาบ และกายทิพย์ละเอียด อันเป็นกายในกายที่ใสบริสุทธิ์ โตใหญ่ มีรัศมีสว่าง สวยงาม ละเอียด ประณีต(กว่ากายมนุษย์)แล้ว ให้ใจของกายทิพย์เจริญจิตตภาวนาต่อๆ ไปแบบเดียวกัน ก็จะเข้าถึงได้ทั้งรู้ ทั้งเห็น และทั้งเป็นกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียด กายอรุปรหมหยาบ อรุปรหมละเอียด อันเป็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ที่บริสุทธิ์ผ่องใส โตใหญ่ มีรัศมีสว่างและสวยงาม ละเอียดประณีตยิ่งกว่ากันตามลำดับ จนสุดละเอียด

๕) ผลการปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติดำเนินไปในแบบเดิมต่อไป ก็จะได้เข้าถึง-รู้-เห็น และเป็นธรรมกายอันเป็นคุณธรรมที่บริสุทธิ์ ยิ่งกว่าคุณธรรมของกายในภพ ๓ ซึ่งหลวงพ่อดอกน้ำ ท่านได้กล่าวว่า トラบใดที่ยังตัดหรือละสัญโญชน์ กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกอย่างน้อย ๓ ประการ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพตปรามาสไม่ได้ ก็ยังจัดเป็นโคตรภูบุคคล ผู้ได้โคตรภูญาณอยู่เท่านั้น อุปมาดังเท้าข้างหนึ่งแตะอยู่ที่นิพพาน อีกข้างหนึ่งยังยืนอยู่ภพ ๓ ต่อเมื่อเจริญสมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็นธรรมกาย มรรค-ผลและนิพพานธาตุ อัน

เป็นคุณธรรมที่สามารถละกิเลสอย่างน้อย สลัญญชนเบื้องต้น ๓ ประการได้แล้ว トラบนั้น จึงก้าวล่วงข้ามโคตรปุถุชน เป็นพระอริยบุคคล ตามระดับภูมิธรรมที่ปฏิบัติได้

นี่เป็นสมถภาวนาและอนวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปาทินนสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง ได้แก่ สัตว์โลกทั้งหลาย ให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชื่อว่า “ทิฏฐิวิสุทธิ” โดยมีสฬวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ เป็นบาท - ฐานให้ทิฏฐิวิสุทธิอันเป็นตัววิปัสสนาเกิดเจริญขึ้นและตั้งอยู่

สรุปตามที่หลวงพ่อดปากน้ำ ท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้ง ณ ภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็นและเป็นภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกายนั้น พึงทราบความหมายของคำว่า “กาย” แปลว่า “ประชุม” หรือ “หมู่” ซึ่งหมายถึง เป็นที่รวมแห่งส่วนหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย(สรีระ) หรือ ร่างกาย(เทห) นี้เป็นส่วน “รูปธรรม” และทั้งนามกายคือ จิตใจ อันเป็น “นามธรรม” ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย” นั้น เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม(ศีล สมาธิ ปัญญา)ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป

๒.๒.๕ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสายอานาปานสติ

๑) ความเป็นมา

กรรมฐานสายอานาปานสตินี้มีปฏิบัติแพร่หลายกันมากอีกแนวหนึ่งในประเทศไทย เนื่องจากเป็นกรรมฐานที่ใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ที่มีอยู่ในตัวของแต่ละคนคือลมหายใจซึ่งก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างยิ่ง อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานที่มีชื่อเสียงในสายนี้มีหลายท่านซึ่งส่วนใหญ่มีวิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวเดียวกัน ในที่นี้จะยกเอาวิธีการปฏิบัติอานาปานสติของท่านพุทธทาสภิกขุแห่งสวนโมกขพลารามมากล่าว

ท่านพุทธทาสภิกขุเป็นผู้มีชื่อเสียงในฐานะเป็นปราชญ์ในทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่งมีผลงานด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนามากมายไม่ว่าจะเป็นเขียนหนังสือ บทความ ปาฐกถา เทศนา แต่เมื่อพูดถึงเรื่องการปฏิบัติแล้วท่านมักจะยกอานาปานสติขึ้นมาแสดงเสมอโดยชี้แจงว่าเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงโปรดปรานและแนะนำให้สาวกปฏิบัติตามซึ่งถ้าใครปฏิบัติอานาปานสติให้สมบูรณ์แล้วก็จะมีผลให้คุณธรรมต่าง ๆ เช่น สติปัฏฐาน ๔ มรรค ๘ เป็นต้นถึงความสมบูรณ์ด้วย

๒) ความหมายของคำว่า อานาปานสติ

อานาปานสติ แยกเป็น ๓ คำ คือ อานะ+อปานะ+สติ

อานะ แปลว่า ลมหายใจที่เข้าข้างใน อปานะ แปลว่า ลมหายใจที่ออกไปข้างนอก^{๑๓๑} สติ แปลว่า ความระลึกได้ อานาปานสติ โดยทั่วไปแปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๑๓๒} แต่ท่านพุทธทาสภิกขุได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ว่า “สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก”^{๑๓๓} การที่แปลว่า สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้น แปลตามอานาปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติไว้เพียง ๔ ชั้น และเป็นการกำหนดลมหายใจยาวสั้นทุกลมหายใจเข้าออก แต่ในอานาปานสติสูตร ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ชั้น และตั้งแต่ชั้นที่ ๕ เป็นต้นไป มิใช่การกำหนดลมหายใจ แต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น กำหนดปิติ กำหนดสุข กำหนดจิตสังขาร กำหนดจิต การทำจิตให้ปราโมทย์ เป็นต้น อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ดังนั้น การแปลว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงเป็นการแปลที่มีความหมายครอบคลุมเนื้อหาของอานาปานสติทั้งหมด

อานาปานสติ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในที่หลายแห่ง เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๓๔} สติปัฏฐานสูตร^{๑๓๕} อานาปานสติสูตร^{๑๓๖} กายคตาสติสูตร^{๑๓๗} มหาราหุโลวาทสูตร^{๑๓๘} อานาปานสังยุตต์^{๑๓๙} อนุสติ ๑๐^{๑๔๐} แต่พระสูตรทั้งหมดที่กล่าวมา พระสูตรที่ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติอานาปานสติไว้สมบูรณ์ที่สุด คือ อานาปานสติสูตร

๓) ความสำคัญของอานาปานสติ

แนวการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย จะมีแนวการปฏิบัติที่สำคัญอยู่ ๒ สาย คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน และการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ การปฏิบัติที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอานาปานสติ การที่อานาปานสติกรรมฐาน

^{๑๓๑} พระอุปัชฌาย์. วิมุตติมรรค. พระราชวรมณี (ประยูร ฐมมจิตโต) และคณะ แปล พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๐.

^{๑๓๒} พระราชวรมณี (ประยูร ฐมมจิตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๔๐๙.

^{๑๓๓} พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณ์แบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

^{๑๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๑๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

^{๑๓๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

^{๑๓๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๙๖.

^{๑๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/ ๑๑๓/๑๒๕.

^{๑๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

^{๑๔๐} อ.จ.เอก. (ไทย) ๒๔/๑๑/๔๑๐.

เป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย พอสรุปความสำคัญได้ดังนี้^{๑๔๑}

๑. อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง เนื่องจากอานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญโดยการกำหนดลมหายใจ ซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคน ไม่ต้องตระเตรียมอุปกรณ์สำหรับเพ่งเหมือนพวกกสิณหรืออสุภะ และใช้ได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ นอกจากนี้ อานาปาสนียังเป็นอารมณ์ประเภทรูปธรรม ที่กำหนดได้ชัดเจนพอสมควร ไม่ลึกลับเหมือนกรรมฐานประเภทนามธรรม ที่ต้องนึกขึ้นมาจากสัญญา เมื่อลงมือปฏิบัติก็ได้รับผลประโยชน์ทันทีตั้งแต่ต้นเรื่อยไป ไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิในขั้นสูงก็ได้

๒. การเจริญอานาปานสติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ อานาปานสติกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี และระบบการหายใจที่ปรับให้เรียบเสมอ ประณีตด้วยการปฏิบัติกรรมฐานนี้ ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ไม่เหมือนกรรมฐานบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดินหรือการเพ่งจ้อง ซึ่งทำให้ร่างกายเมื่อยล้า ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงประสบการณ์ของพระองค์เอง ตามที่ปรากฏในทีปสูตรว่าด้วยอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติว่า “...เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กาย ก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเรา ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะ ไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กาย ของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี”^{๑๔๒}

๓. อานาปานสติกรรมฐานจัดเป็นกรรมฐานเย็น ไม่ทำให้เกิดความเร่าร้อนแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานบางอย่าง เช่น เตโชกสิณ และอสุภะ เป็นกรรมฐานร้อน บางครั้งก็ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเร่าร้อนได้ เช่น การเพ่งอสุภะ บางครั้งผู้ปฏิบัติเพ่งแล้วเกิดอสุภะ ไม่เป็นอสุภะ จึงมีข้อห้ามสำหรับพระบวชใหม่ ไม่ให้พิจารณาซากศพที่ตายใหม่ ๆ เพราะอาจทำให้เกิดความกำหนดยินดีในกามคุณ ๕ เกิดกิเลสฟุ้งซ่านขึ้น แต่การเจริญอานาปานสติ ไม่ทำให้เกิดความเร่าร้อนดังกล่าว เพราะลมหายใจเป็นของเย็น จึงเรียกอานาปานสติกรรมฐานว่า เป็นกรรมฐานเย็น

๔. อานาปานสติกรรมฐานไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว่เขวทางความคิด ดังเรื่องทีปรากฏในตติยปาราชิกกัณฑ์^{๑๔๓} ว่า พระผู้มีพระภาคประทับ ณ เรือนยอด ป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี พระองค์ได้แสดงอสุภกถา คือ ถ้อยคำปรารภสิ่งที่ไม่สวยงาม สรรเสริญคุณแห่งอสุภะ และคุณแห่งการเจริญอสุภะ คือ การพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม กับทั้งคุณแห่งอสุภสมาบัติ โดย

^{๑๔๑} พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๑๓-๑๒๑.

^{๑๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^{๑๔๓} สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

ปริยายเป็นอันมาก ครั้นแล้วตรัสว่า ทรงพระประสงค์จะหลีกเร้นอยู่ตามลำพังพระองค์ตลอดกึ่งเดือน
ใคร ๆ ไม่พึงเข้าไปเฝ้า เว้นแต่ภิกษุผู้นำอาหารเข้าไปเพียงรูปเดียว

ภิกษุทั้งหลาย ปฏิบัติอสุภภาวนา ก็เกิดเบื่อหน่าย รังเกียจด้วยกายของตน เหมือนชาย
หนุ่มหญิงสาวที่ชอบการประดับตกแต่ง อาบน้ำดำเกล้าแล้ว รังเกียจซากศพงู ซากศพสุนัข ซากศพ
มนุษย์ อันคลั่งอยู่ที่คอก ฉะนั้น เมื่อเบื่อหน่าย รังเกียจด้วยกายของตนอย่างนี้ ก็ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากัน
และกันบ้าง เข้าไปหานายมิลลันตทิกะ ผู้แต่งตัวเหมือนสมณะ จำงด้วยบาตรจีวรให้ฆ่าบ้าง โดยนัยนี้
นายมิลลันตทิกะ ก็รับจำงฆ่าภิกษุทั้งหลาย วันละรูปหนึ่งบ้าง สองรูป สามรูป สี่รูป ห้ารูป จนถึงหกสิบ
รูปบ้าง เมื่อครบครึ่งเดือนแล้ว เสด็จกลับจากที่เร้น ทรงทราบเรื่องนั้น จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ ทรงสั่ง
สอนอานาปานสติสมาธิ โดยปริยายต่าง ๆ

ในเวสาลีสูตร^{๑๔๔} กล่าวเรื่องดังกล่าวนี้ไว้คล้ายคลึงกัน เพื่อคลายความไขว้เขวทาง
ความคิดของภิกษุเหล่านั้น จึงทรงยกอานาปานสติกรรมฐานขึ้นมาแสดง โดยทรงสรรเสริญการเจริญอา
นาปานสติกรรมฐานว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้ บัลลังก์
ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ฯลฯ สำเนียงกว่า จะพิจารณา
เห็นความสละคืน หายใจเข้า สำเนียงกว่า จะพิจารณา เห็นความสละคืน หายใจออก’ ภิกษุทั้งหลาย
อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น
เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำบาปอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว”
เมื่อภิกษุได้ฟังอานาปานสติถา จึงพากันคลายจากมิจฉาทิฏฐิและความไขว้เขวทางความคิดลงได้

๕. อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถ
ให้ผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน และส่งผลให้ถึงรูปฌาน กระทั่งนิโรธสมาบัติได้
จึงจับเอาเป็นข้อปฏิบัติหลักได้ตั้งแต่ต้นจนตลอด ไม่ต้องพะวงที่จะหากรรมฐานอื่นมาสับเปลี่ยน หรือ
ต่อเติมอีก มีพุทธพจน์เสริมว่า

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงสงัดจากกามและอกุศลธรรม ทั้งหลายแล้ว
บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่’ ก็พึง มนสิการอานาปานสติสมาธิ
นี้แลให้ดี... หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า เราพึงบรรลุตุตติยฌาน...เราพึงบรรลุตติยฌาน...
เราพึงบรรลุตตตถฌาน...อากาศานัญญายตนฌาน...วิญญานัญญายตนฌาน... อากิญจัญญายตน
ฌาน...เนวสัณญานาสนัญญายตนฌาน...

^{๑๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘เราพึงล่วงแนวสัจญานาสาญญาตนณาน โดย
ประการทั้งปวง บรรลุสัจญาเวทิตนโรธ’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี^{๑๔๕}

๖. อานาปานสติกรรมฐาน ใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา คือ จะปฏิบัติเพื่อมุ่งผล
ฝ่ายสมาธิแนวไปอย่างเดียวกันได้ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้
เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้อย่างเต็มที่

๗. อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก ทรง
สนับสนุนบ่อยครั้งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระองค์เองก็ทรงใช้เป็นวิหการธรรมมาก ทั้งก่อน
และหลังตรัสรู้ ดังพุทธพจน์บางแห่งว่า

ภิกษุทั้งหลาย ฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้ายฤดูร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาล ทำให้
อันตรายไป สงบไปโดยเร็ว แม้ฉันใด อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเจริญ ทำให้ มากแล้วก็ฉันนั้น
เหมือนกัน เป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่ เป็นสุข และทำบาปอกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายไป สงบไปโดยเร็ว ฉะนั้น...เมื่อก่อนเราเป็นโพธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้
โดยมากก็ อยู่ด้วยวิหการธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้... ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ หากภิกษุ
ในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กาย ของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึงลำบาก และจิตของ
เราพึงหลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธินี้แลให้
ดี”^{๑๔๖}

๔) หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวอานาปานสติ

หลักของการเจริญอานาปานสติคือ การมีสติตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่กำหนด ดังพระบาลี
ว่า ปริมุขํ สตี อุปฐุรูปเตวา คือ ดำรงสติมีหน้ารอบ หมายถึง การมีสติอยู่รอบด้าน รวบรวมสติจาก
รอบด้าน มาอยู่กับอารมณ์ที่กำหนด ซึ่งในที่นี้ได้แก่ลมหายใจ

วิธีการปฏิบัติตามแนวอานาปานสติ หากเป็นการปฏิบัติอานาปานสติ ๔ ขั้นตอนแรก
เป็นการปฏิบัติโดยมีสติกำหนดรู้ลมหายใจในทุกแห่งทุกมุม ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดรู้ลมหายใจยาว-สั้น
การกำหนดรู้กองลม และการทำลมให้ใจให้สงบระงับ ทุกลมหายใจเข้า-ออก

หากเป็นการปฏิบัติอานาปานสติ ตั้งแต่ขั้นที่ ๕ เป็นต้นไป จนถึงขั้นที่ ๑๖ เป็นวิธีปฏิบัติ
โดยมีสติกำหนดรู้ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก เช่น ปิติ สุข จิต ความไม่เที่ยง
ความจางคลาย เป็นต้น ดังที่กล่าวไว้ในอานาปานสติสูตร^{๑๔๗}ว่า

^{๑๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑-๔๖๒.

^{๑๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

^{๑๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
 ๒. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
 ๓. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก
 ๔. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
 ๕. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก
 ๖. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก
 ๗. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก
 ๘. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก
 ๙. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก
 ๑๐. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตให้ระ่าเรียง หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ทำจิตให้ระ่าเรียง หายใจออก
 ๑๑. สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
สำเนียงกว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก
 ๑๒. สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจเข้า
-

สำเนียงกว่า จักเปลื้องจิต หายใจออก

๑๓. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก

๑๕. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก

๑๖. สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก

๕) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวอานาปานสติ

วิธีเจริญอานาปานสติกรรมฐาน แบ่งวิธีปฏิบัติออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ

(๑) ขั้นเตรียมการ ขั้นนี้มีเรื่องที่จะต้องเอาใจใส่อยู่ ๒ เรื่อง คือ สถานที่หรือสิ่งแวดล้อม และท่านั่ง

สถานที่หรือสิ่งแวดล้อม ต้องเป็นสถานที่เงียบสงบ ไม่มีเสียงและอารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มฝึก ดังที่ปรากฏในอานาปานสติสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า หายใจออก”^{๑๔๘} การที่ท่านแนะนำให้ไปสู่สถานที่หรือสิ่งแวดล้อมดังกล่าว เพื่อต้องการให้ปราศตัวเองจากสิ่งแวดล้อมที่เคยชินเป็นนิสัย เหมือนชวานาเมื่อต้องการฝึกลูกโคที่เจริญเติบโตแล้ว เบื้องต้นต้องแยกออกจากแม่ของมันเสียก่อน จนกว่ามันจะลืมแม่ หรือลืมความเคยชินที่เคยติดอยู่กับแม่ แล้วจึงฝึกหรือจัดการอย่างอื่นตามประสงค์ ลูกโคเมื่อห่างแม่ย่อมร้องและดิ้นรนต่าง ๆ นานา แต่เมื่อนานเข้าก็หยุดดิ้น เพราะหนีไปไหนไม่ได้ เนื่องจากถูกติดอยู่กับหลัก จึงนอนอยู่ข้างหลักนั่นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกโคหนุ่ม โลภียารมณ์เปรียบเหมือนแม่โคที่ลูกโคคอยติดตาม หรือกล่าวโดยบุคคลาธิษฐาน สถานที่เต็มไปด้วยอารมณ์ยั่ววนนั้นแหละคือแม่โค ภิกษุใหม่เปรียบเหมือนลูกโค การที่ท่านแนะนำให้ไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ก็เพื่อแยกตัวออกจากโลภียารมณ์นั่นเอง^{๑๔๙}

^{๑๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

^{๑๔๙} พุทธศาสนิกชน. อานาปานสติภาวนา เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร: คณะธรรมทาน, ๒๕๑๖), หน้า ๑๖.

ท่านั่ง อิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการบำเพ็ญสมาธิภาวนา คือ อิริยาบถนั่ง เพราะทำให้สามารถคิดนึกได้แน่วแน่ ไม่ต้องพะวงว่าจะเซล้มอย่างอิริยาบถยืน ไม่ก่อให้เกิดการอยากหลับเหมือนในอิริยาบถนอน

การนั่งขัดสมาธิ มีหลายลักษณะ หากเหยียดเท้าไปข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้าย มีอวางซ้อนกันไว้บนตัก ท่านั่งอย่างนี้เรียกว่า “ปัทมาสนะ” แปลว่า ท่านั่งอย่างดอกบัว

หากนั่งด้วยด้วยลักษณะดังกล่าวแล้ว ยังสามารถยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาได้อีกชั้นหนึ่ง ก็จะเป็นท่านั่งที่มั่นคงขึ้น เรียกว่า “สิทธาสนะ” คือ ท่านั่งของพวกสิทธา ซึ่งเรียกกันในเมืองไทยว่า “นั่งขัดสมาธิเพชร” หรือที่เรียกว่า “นั่งคู้บัลลังก์” เป็นท่านั่งที่มั่นคงและสมดุล ทรงตัวอยู่ได้ง่ายและสะดวกสบายแก่ร่างกาย หรือการไหลเวียนของเลือดลมในร่างกายตามสมควร^{๑๕๐} การนั่งแบบปัทมาสนะและสิทธาสนะ ถือว่าเป็นท่านั่งที่มั่นคง นั่งได้นาน ล้มยาก เพราะลักษณะการนั่งเหมือนกับรูปพระมิต และไม่มีกระดูกส่วนไหนที่สัมผัสกับพื้นโดยตรง โดยเฉพาะตาตุ่ม เพราะมีกล้ามเนื้อรองไว้หมด จึงไม่ทำให้เกิดเวทนาได้ง่าย

(๒) ชั้นปฏิบัติคือลงมือกำหนดลมหายใจ วิธีเจริญอานาปานสติตามนัยของอานาปานสติสูตรนั้น มีขั้นตอนปฏิบัติอยู่ ๑๖ ชั้น เรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ชั้น แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวเฉพาะหมวดแรก คือ ชั้นที่ ๑ ถึงชั้นที่ ๔ เท่านั้น เพราะอยู่ภายในขอบเขตของขั้นสมถะ มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

อานาปานสติขั้นที่ ๑ -๒

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น

อานาปานสติขั้นที่ ๑ เป็นการศึกษารื่องลมหายใจยาว จนรู้เรื่องลมหายใจยาวไปทุกแง่ทุกมุมว่า ลมหายใจยาวคืออะไร เกิดขึ้นแล้วเป็นอย่างไร และมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร

การหายใจที่ยาวหรือสั้นนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ทางจิตและความผันแปรทางร่างกาย เพราะฉะนั้น จึงต้องสังเกตความสั้นยาว ที่มันเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม เช่น ถ้าอารมณ์ปรกติดี การหายใจก็ยาวกว่าเมื่อมีอารมณ์ร้าย เช่น มีความโกรธเป็นต้น หรือเมื่อร่างกายสบายดี ลมหายใจก็ยาวกว่าร่างกายกำลังผิดปกติ

^{๑๕๐} พุทธศาสนิกฯ อานาปานสติภาวนา เล่ม ๑, หน้า ๖๓.

ในขั้นแรก ควรหัดหายใจให้หายาหรือหนักที่สุด ให้ยาวที่สุด เพื่อกำหนดว่าลมหายใจยาวเป็นอย่างไร ทางที่ลมกระทบอยู่ตรงไหน ไปสิ้นสุดตรงไหน นานเท่าใด แล้วจึงหายใจออกมา เพราะหากหายใจเบาหรือละเอียดเสียแต่ที่แรก ก็ไม่สามารถจะกำหนดลมหายใจที่ยาวได้

การกำหนด ก็คือ การผูกจิตไว้ที่ลมหายใจด้วยเครื่องผูกคือสติ ซึ่งในขั้นนี้เป็นเพียงการกำหนดล้วน ๆ ยังมีใช้การพิจารณาแต่อย่างใด เป็นเพียงการรู้ คือ เกิดความรู้หรือความรู้สึกแก่จิตว่าลมหายใจนั้นสั้นหรือยาว จิตจึงมีอาการเหมือนกับเล่นไปเล่นมาอยู่กับลมหายใจที่วิ่งเข้าวิ่งออก

การที่จะกำหนดรู้ลมหายใจยาวนั้น ต้องอาศัยการฝึกในรูปแบบของเทคนิค คือ นับ ๑-๒-๓-๔ การนับในขณะที่หายใจนั้น มีความมุ่งหมายอยู่ ๒ อย่างคือ เพื่อจะรู้ความยาวของลมหายใจว่า ยาวเท่าไร และเพื่อจะยึดความยาวออกไปตามที่ต้องการ เมื่อรู้ลมหายใจยาว ก็จะได้รู้เรื่องลมหายใจสั้นในขั้นที่ ๒ ด้วย เพราะเป็นสิ่งที่ตรงข้ามกัน

บางคนหายใจเข้าอาจนับได้ถึง ๒๐ หายใจออกนับได้ ๒๐ ก็ถือว่าเป็นลมหายใจปกติของบุคคลนั้น บางคนอาจนับได้เพียง ๕-๖-๗ ขึ้นอยู่กับภาวะหรือความเคยชินของแต่ละบุคคล ในที่นี้ มีจุดประสงค์เพียงเพื่อรู้ว่า ถ้าหายใจยาวปกติ นับลงที่เลขอะไร ถ้าตกใจ หรือมีความกระหืดกระหอบลมหายใจก็จะสั้น การนับในขณะที่มีความผิดปกติของลมหายใจ ก็จะสั้นเข้า

ความมุ่งหมายประการที่ ๒ คือ ต้องการบังคับความยาวหรือสั้นของลมหายใจ โดยฝึนนับตัวเลขให้มีจำนวนมากขึ้น เช่น ปกติลมหายใจลงที่เลข ๑๕ ก็อาจฝึมนับไปถึงเลข ๒๐ หรือ ๒๕ หรืออยากให้ลมหายใจสั้น โดยการนับตัวเลขให้น้อยลง เช่น ลมหายใจปกติลงที่เลข ๑๕ ก็ลดลงให้เหลือแค่เลข ๑๐ ดังนี้

เมื่อฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว แดกฉานในเรื่องลมหายใจยาว หายใจสั้นดีแล้ว ก็สามารถที่จะปฏิบัติในหัวข้อที่ว่า “เมื่อลมหายใจยาว ก็รู้ซัดว่าลมหายใจยาว เมื่อลมหายใจสั้น ก็รู้ซัดว่าลมหายใจสั้น” โดยรู้ทุกขณะที่หายใจเข้าหรือออก

เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจยาวหรือสั้นได้แล้ว สามารถที่จะฝึกในขั้นที่ ๓ ต่อไปได้

อานาปานสติขั้นที่ ๓

สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

กองลมทั้งปวงกับกายทั้งปวง

อานาปานสติขั้นที่ ๓ นี้ คำว่า “รู้กองลมทั้งปวง” พระบาลีใช้คำว่า สพพะกายปฏิสัเวที คือ “รู้พร้อมเฉพาะกายทั้งปวง” คำว่า “กองลมทั้งปวง” กับ “กายทั้งปวง” ในที่นี้มีความหมายเหมือนกัน

การรู้พร้อมเฉพาะ หรือ กำหนดรู้ ก็คือ รู้อย่างสมบูรณ์ในกรณีนั้น ๆ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ รู้จักสิ่งที่เรียกว่า “กาย” กล่าวคือลมหายใจนั่นเอง ว่ามีลักษณะอย่างไร มีพฤติกรรมอย่างไร มีเหตุและมีผลอย่างไร เป็นต้น

การรู้พร้อมเฉพาะในที่นี้ จึงหมายถึง การรู้ลักษณะสั้นยาวของลมหายใจ อาการแห่งการเคลื่อนไหวของลมหายใจ สมุฏฐานแห่งลมหายใจ และผลจากลมหายใจ คือความที่ลมหายใจนี้กำลังทำหน้าที่เป็นกายสังขาร หรือเป็นปัจจัยแก่ชีวิตส่วนที่เป็นรูปธรรมโดยตรง

ความหมายของกายทั้งปวง

คำว่า “กาย” แปลว่า “หมู่” แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ นามกายและรูปกาย

นามกาย คือหมู่นามหรือกลุ่มนามธรรม ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดของจิต รวมทั้งจิตเองด้วย ที่เรียกโดยทั่วไปว่า เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาน แต่ความหมายเฉพาะในที่นี้ ได้แก่ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่มีการกำหนดลมหายใจ เช่น ฉันทะเกิดขึ้น ปราโมทย์เกิดขึ้น สติเกิดขึ้น ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเกิดขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นกลุ่มนามกาย ซึ่งจัดเป็นกายประเภทหนึ่ง

ส่วนรูปกายนั้น โดยทั่วไปหมายถึงมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันเป็นส่วนประกอบของร่างกาย แต่ในที่นี้ รูปกาย หมายถึงลมหายใจที่เนื่องอยู่กับมหาภูตรูปทั้ง ๔ ในฐานะทำให้มหาภูตรูปดำรงอยู่ได้

กล่าวโดยสรุป กาย คือ ลมหายใจ ทำหน้าที่เป็นกายสังขาร คือปรุงแต่งรูปกายให้เป็นที่ตั้งแห่งนามกายได้สืบไปนั่นเอง เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาเห็นความที่กายทั้งปวงมีอยู่อย่างไร และสัมพันธ์กันอย่างไรแล้วก็ย่อมพิจารณาเห็นความสำคัญของกาย คือ ลมหายใจโดยเฉพาะได้

ส่วนคำว่า “ทั้งปวง” แม้จะหมายถึงกายทุกชนิด แต่ในที่นี้ หมายถึงเฉพาะกายคือลมหายใจ หรือเรื่องทั้งหมดที่เกี่ยวกับกายนั้น เรื่องที่จะต้องรู้ ก็คือเรื่องทุกอย่างเกี่ยวกับลมหายใจ

วิธีการกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง

การกำหนดรู้ลมหายใจทั้งปวง ท่านกำหนดด้วยการแบ่งแยกทางเดินของลมหายใจ ออกเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ถ้าหายใจเข้ากำหนดเบื้องต้นอยู่ที่ปลายจะงอยจมูก หรือหากคนมีริมฝีปากสูงเขียด เวลาหายใจเข้าหรือออกจะมีความรู้สึกที่ริมฝีปากบน ส่วนท่ามกลาง กำหนดกึ่งกลางระหว่างจุดเริ่มต้นของลมหายใจกับที่สุดของลมหายใจ ก็คือ ท่ามกลางอก และที่สุด กำหนดที่บริเวณสะดือ

การที่จะเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงขึ้นมาได้ ก็ต่อเมื่อมีการกำหนดลมหายใจตลอด ตั้งแต่เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด โดยไม่มีระยะว่างเว้น ทั้งขณะหายใจเข้าและหายใจออก แต่โดยธรรมชาติของจิต เป็นของกลับกลอกได้เร็ว ช่วงระยะเวลาหายใจเข้าหรือออกครั้งหนึ่ง ถ้าไม่

กำหนดให้ทั่วถึงจริง ๆ จิตอาจจะผลจากการกำหนดหนีไปจากอารมณ์ที่กำหนดได้ ดังนั้น ระยะเวลาที่เรียกว่า ท่ามกลางของลมหายใจ จึงเป็นระยะที่ต้องระมัดระวังที่สุด จึงมีการใช้อุบายต่าง ๆ เช่น การกำหนดให้นับซ้ำ ๆ ๑-๒-๓-๔-๕ หรือกระทั่งถึง ๑๐ ตลอดเวลาที่ทำกรหายใจเข้าหรือออกแต่ละครั้ง จนกว่าจะสิ้นสุดการหายใจครั้งหนึ่ง ๆ จิตก็ไม่มีโอกาสหนีไปไหนได้ และยังเป็นกรทำให้สามารถควบคุมความสั้นยาวของการหายใจได้เป็นอย่างดี^{๑๕๑}

กายเนื้อ กายลม

เมื่อสามารถกำหนดลมหายใจได้ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ด้วยการกำหนดตามลมหายใจดังกล่าวมาแล้ว จิตแนบสนิทอยู่กับลมหายใจ จนเกิดความชำนาญเป็นนิสัย ก็อาจเปลี่ยนการกำหนดคือแทนที่จะกำหนดลมหายใจทุกครั้งที่หายใจเข้าออก ก็เปลี่ยนมาเป็นการกำหนดรู้ข้อเท็จจริงของลมหายใจในประเด็นที่ว่า ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย

ตามที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า กายแบ่งออกเป็น ๒ กายคือ นามกายและรูปกาย นามกายในอีกความหมายหนึ่ง ก็คือกายลมหรือลมหายใจ ซึ่งต่อไปจะเรียกว่า กายลม ส่วนรูปกายในอีกความหมายหนึ่ง ก็คือกายเนื้อ (ร่างกาย) ซึ่งจะเรียกต่อไปว่า กายเนื้อ ทั้งกายลมและกายเนื้อ รวมกันเรียกว่า กายทั้งปวง

ขั้นต่อไปเป็นการกำหนดรู้ข้อเท็จจริงว่า กายลมปรุงแต่งกายเนื้ออย่างไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร กายลม เป็นตัวปรุงแต่งกายเนื้อ กล่าวคือ ถ้าลมหายใจหายิบ กายก็หายิบ คือมีความกระวนกระวาย มีความอึดอัด ถ้าลมหายใจละเอียด กายก็ละเอียด คือมีความเยือกเย็น ผ่อนคลาย สงบระงับ นอกจากนี้ กายลมยังทำหน้าที่รักษากายเนื้อให้ดำรงอยู่ได้ และเป็นสิ่งที่เนื่องอยู่กับกายเนื้อ ในขณะเดียวกัน กายเนื้อก็เป็นที่อาศัยของกายลม เพราะฉะนั้น การปฏิบัติอานาปานสติในขั้นนี้ การรู้กายทั้งปวง จึงรวมไปถึงการรู้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับลมหายใจว่า กายลมมีความสัมพันธ์กับกายเนื้ออย่างไร ถ้าหายใจยาว จะมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ถ้าหายใจสั้นจะมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ทุกลมหายใจเข้าออก

อานาปานสติขั้นที่ ๔

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงกว่า จักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก

กายสังขารกับระงับกายสังขาร

การปฏิบัติในขั้นนี้ มีสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจเบื้องต้น คือ คำว่า “กายสังขาร” และคำว่า “ระงับกายสังขาร”

^{๑๕๑} พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติภาวนา, เล่ม ๑, หน้า ๘๑-๘๗.

คำว่า “กายสังขาร” หมายถึงลมหายใจที่ทำหน้าที่ในการปรุงแต่งมหาภูตรูป อันเป็นที่ตั้งของเวทนา เป็นต้น

ลมหายใจเป็นสิ่งที่เนื่องอยู่กับร่างกายอย่างใกล้ชิด ในฐานะเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งสิ่งต่าง ๆ ที่เนื่องกับร่างกาย เช่น ความร้อนในร่างกาย การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตลอดถึงความอ่อนสลาย และความแข็งกระด้าง เป็นต้น ของร่างกาย เพราะฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ร่างกายกับลมหายใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อร่างกายหยาบหรือระส่ำระสาย ลมหายใจก็หยาบหรือระส่ำระสายไปตาม หากลมหายใจละเอียด ร่างกายก็สุขุม ไม่กระด้าง ไม่เมื่อย ไม่ระส่ำระสาย

คำว่า “ระงับกายสังขาร” คือ การทำลมหายใจให้สงบระงับ ความละเอียด ประณีต จนกระทั่งไม่สามารถที่จะปรุงแต่งร่างกายได้

วิธีระงับกายสังขาร

การระงับกายสังขาร ทำได้ ๒ วิธี คือ

๑. ระงับด้วยการกำหนด ได้แก่ การกำหนดสติที่ลมหายใจ โดยกระทำตามอานาปานสติ ขั้นที่ ๓ ยิ่งกำหนดมากเพียงไร ลมก็ยิ่งละเอียดมากเพียงนั้น กระทั่งละเอียดถึงที่สุด จนเกิดเป็นปฏิภาณนิมิต หรือกลายเป็นอัปนาสมาธิ หรือฌาน ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติฝ่ายสมณะโดยตรง

๒. ระงับด้วยการพิจารณา ได้แก่ การพิจารณาลมหายใจนั่นเอง หรือธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลาที่ลมหายใจเข้าออก ถ้าสิ่งที่นำมาพิจารณานั้นเป็นของละเอียดยิ่งขึ้นเพียงไร การพิจารณาก็ยิ่งละเอียดมากขึ้นเพียงนั้น ลมหายใจก็ยิ่งละเอียดขึ้นเพียงนั้น

ดังนั้น การทำอานาปานสติในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับนี้ จึงเป็นทั้งฝ่ายสมณะและฝ่ายวิปัสสนา

๕.๖) ลำดับแห่งกรรมวิธีของอานาปานสติ

ลำดับแห่งกรรมวิธีของการเจริญอานาปานสติ ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด กระทั่งบรรลุมรรคผลนั้น อาจแบ่งออกเป็นหลักใหญ่ ๘ ระยะ^{๑๕๒} คือ

๑. คณนายนัย คือ การนับ เพื่อทราบความสั้นยาวของลมหายใจ หรือเพื่อควบคุมการหายใจอย่างมีระยะ มีเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด เป็นการกำหนดลมหายใจอย่างหยาบ

๒. อนุพันธนายนัย คือ การติดตามลมหายใจอย่างละเอียด ตั้งสติที่ส่งไปตามอย่างไม่ทิ้งระยะว่าง โดยไม่ต้องนับ ไม่ต้องกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด

^{๑๕๒} ดูเทียบใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๓/๓๐๓ , วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๔๕๖ , ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๘.

๓. ผุสนานัย คือ การกำหนดฐานที่ล้มถูกต้อง แต่เพียงแห่งใดแห่งหนึ่งเพียงจุดเดียว เพื่อการเกิดขึ้นแห่งอคคหนิमित ณ ที่นั้น

๔. ฐปนानัย คือ ความแน่นแฟ้นมั่นคงแห่งการกำหนด ที่พื้นฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งอคคหนิमितนั้น จนกระทั่งเปลี่ยนรูปเป็นปฏิภาคนิमितปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน เพื่อเป็นที่หวังให้เกิดอัปนาสมาธิ หรือฉานต่อไป

๕. สลลक्षणานัย คือ การกำหนดพิจารณาารูปนาม ตามทางของวิปัสสนา เพื่อความเห็นแจ้งลักษณะแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยเฉพาะ

๖. วิวิฎฐานานัย คือ อากาการตัดกิเลสของมรรค นับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรคโดยตรง

๗. ปริสุทธินัย คือ การบรรลุผลของการตัดกิเลส ที่เรียกโดยตรงว่า วิมุตติในขั้นที่เป็นสมุทเทหวิมุตติ

๘. ปฏิปัสสนานัย คือ ญาณเป็นเครื่องพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส แลผลแห่งความสิ้นไปแห่งกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว

เกี่ยวกับการทำกายสังขารให้ระงับนั้น มีในระยะเวลาที่ ๓ และที่ ๔ คือ ผุสนานัยและฐปนานัยโดยตรง ระยะเวลาที่หนึ่ง คือคณนานัย เป็นเพียงการกำหนดลมหายใจเข้าออก อนุพัทธนานัย เป็นการกำหนดติดตามลมอย่างละเอียดถี่ถ้วนไปวกมา ตามอาการที่ลมแล่นไปเป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น รายละเอียดจึงนำมากล่าวเพียงระยะเวลาที่ ๑-๔ เท่านั้น

ระยะเวลาที่หนึ่ง คณนานัย ได้แก่ การคำนวณหรือนับ มีความมุ่งหมาย ๒ อย่าง คือ คำนวณเพื่อให้รู้ความสั้นยาวของลมหายใจ และเพื่อว่าเมื่อคำนวณอยู่จิตจะไม่มีโอกาสสละจากลมหายใจ

การคำนวณหรือนับ ถ้านับด้วยสังขยา นับได้ไม่น้อยกว่า ๕ และไม่มากเกินไป ๑๐ แต่ถ้าไม่นับด้วยสังขยา ก็คือเพียงแต่คำนวณว่า ลมหายใจยาวหรือสั้นเท่าไรอย่างไร

วิธีนับด้วยสังขยา เป็นเพียงชั่วระยะที่หายใจออกหรือหายใจเข้าครั้งหนึ่ง นับว่า ๑-๒-๓-๔-๕ ให้จบลงพอดีทุกครั้ง แม้จะยึดการนับออกไปถึง ๑๐ คือ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ก็ต้องกะให้จบลงพอดีกับการสิ้นสุดของการหายใจระยะหนึ่ง ๆ

การนับอย่างนี้ เป็นการนับเมื่อมีลมหายใจยาวเป็นปกติเท่านั้น และยังเป็นกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดด้วย

ส่วนวิธีการคำนวณความสั้นยาวของลมหายใจนั้น ไม่ต้องนับด้วยสังขยา เป็นเพียงแต่คำนวณลมหายใจว่า ยาวที่สุดนั้นคือยาวอย่างไร ยาวปกติคือยาวอย่างไร หรือลมหายใจสั้นนั้น สั้น

อย่างไร โดยการสูดลมหายใจเข้าไปจนสุด แล้วปล่อยออกมาให้สุด ก็จะรู้ความยาวของลมหายใจยาว คือยาวที่สุด จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจแต่ละครั้งที่หายใจเข้าหรือออก จนหายใจเป็นปกติ การหายใจเป็นปกตินั้นแหละคือ ลมหายใจยาวที่ต้องประสงค์ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติอานาปานสติในขั้นที่ ๑-๒

ระยะที่สอง อนุพัทธนายนัย คือ การติดตามลมอย่างละเอียดใกล้ชิดที่สุด เป็นลักษณะของการปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๓ โดยตรง หากแต่เป็นขั้นที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป คือ การกำหนดลมเฉพาะที่ผ่านตรงช่องจมูก โดยมีสติเฝ้ากำหนดลมผ่านเข้าหรือออกอยู่ตรงช่องจมูกเพียงจุดเดียว เหมือนนายประตูที่ตรวจตราคนเข้าออกอยู่ที่หน้าประตูแห่งเดียว

การกำหนดอยู่ ณ จุด ๆ เดียวโดยหลักเกณฑ์เช่นนี้ มีผลเท่ากับเป็นการกำหนดวกกลับไปกลับมา หรือเท่ากับเป็นการกำหนดเป็นวงกลม และเท่ากับเป็นการกำหนดอย่างถี่ถ้วน ไม่มีระยะว่างเว้นโดยประการทั้งปวง

ระยะที่สาม คือ ผุสนานัย ได้แก่ฐานที่ลมถูกต้อง โดยระยะนี้ควรทำความเข้าใจควบคู่ไปพร้อมกับระยะที่สี่ คือ ฐูปนา ซึ่งหมายถึง การที่จิตกำหนดหรือตั้งลงอย่างมั่นคง

ในการกำหนดอานาปานสติขั้นที่ ๑-๒-๓ ก็ชื่อว่ามีผุสนาอยู่ แต่เป็นการกำหนดลมหายใจเป็นนิมิต แต่การกำหนดระยะผุสนานี้ เป็นการกำหนดเอาจุดใดจุดหนึ่ง แห่งพื้นที่หรือฐานที่ลมถูกต้องมาเป็นนิมิต ในที่นี้หมายถึงเอาจุด ๆ หนึ่งที่ปลายจะงอยจมูก ซึ่งเป็นการกำหนดนิมิตขึ้นมาแทนการกำหนดลมหายใจ เมื่อกำหนดได้ประณีตขึ้น และทำได้สำเร็จ ย่อมได้ชื่อว่า “อุคคหนิมิต” และจะต้องกำหนดเรื่อยไป แก่ไขอุปสรรคต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี จนกระทั่งนิมิตนั้นตั้งลงแน่นแฟ้นมั่นคงกลายเป็น ฐูปนา จนกระทั่งทำให้เกิด “ปฏิภาคนิมิต” ขึ้นในที่สุด

ผุสนากับฐูปนา เป็นสิ่งที่เนื่องกันอย่างแยกกันไม่ได้ มีการกำหนดลมที่ถูกต้องที่ไหน ก็เป็นผุสนาที่ตรงนั้น และฐูปนาก็มีอยู่ในที่นั้น หากแต่ยังไม่เรียกว่าฐูปนาแท้ จนกว่าเมื่อไรการกำหนดผุสนาเป็นไปได้ด้วยดี เป็นระยะยาวได้ตามที่ต้องประสงค์ ฐูปนาจึงจะตั้งลงเองโดยสมบูรณ์ เกิดเป็นการกำหนดโดยไม่ต้องกำหนดขึ้นมาในขณะนั้น เพราะการกำหนดได้ตั้งมั่นถึงที่สุดแล้ว เปรียบเหมือนการจับวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แม้การจับสิ้นสุดแล้ว แต่การกุมยังเหลืออยู่ การจับเปรียบได้กับผุสนานัย การกุมอยู่เฉย ๆ อย่างมั่นคง เปรียบได้กับฐูปนา หากไม่สังเกตก็จะไม่เห็นความแตกต่างระหว่างการจับกับการกุม หรือผุสนากับฐูปนานัย

ท่านพุทธทาสภิกขุได้อธิบายขยายความอานาปานสติสูตรไว้อย่างละเอียด เริ่มตั้งแต่การฝึกหัดดูลมอันเป็นหลักสมถภาวนา ลึกลงถึงการฝึกหัดให้ได้ฌาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาหลักไตรลักษณ์อันเป็นวิปัสสนาซึ่งมีหลักการปฏิบัติโดยสังเขปดังนี้

(๑) รู้จักลมหายใจยาว คือ ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจยาวทุกครั้งที่ยาวใจเข้าและหายใจออกต่อเนื่องกันไปจนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจยาวเป็นอย่างดีว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร และอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร ลมหายใจยาวจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจจนคุ้นเคยให้ดีเป็นลำดับแรก

(๒) รู้จักลมหายใจสั้น เมื่อทำความเข้าใจสั้น เมื่อทำความเข้าใจสั้น จากนั้นให้ตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจสั้นทุกครั้งที่ยาวใจเข้าและหายใจออกอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะรู้สึกซึมซาบเข้าใจลมหายใจสั้นเป็นอย่างดีว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร และอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร

(๓) รู้จักลมที่ปรุงแต่งกายทั้งหมด คือ กำหนดรู้กายสังขาร หมายถึงลมหายใจที่คอยปรุงแต่งกายให้ขึ้นหรือลง ให้สงบระงับหรือให้กระวนกระวาย ในขั้นนี้ต้องกำหนดพิจารณาลมหายใจละเอียดขึ้นว่าปรุงแต่งร่างกายอย่างไร ร่างกายเนื่องอยู่กับลมหายใจอย่างไร จนสามารถมองเห็นวิธีการที่จะบังคับร่างกายได้ตามใจชอบโดยวิธีการบังคับผ่านทางลมหายใจ เพราะลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย

(๔) ทำลมหายใจให้ระงับลง ลมหายใจคือกายสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย ถ้าผู้ปฏิบัติทำลมหายใจให้ระงับลง ละเอียดลง ร่างกายก็จะสงบระงับลงด้วยเหมือนกัน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ขั้นที่ ๑ ใช้สติวิ่งตามลมในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออกโดยขณะที่หายใจเข้าเริ่มต้นกำหนดตั้งแต่ปลายจมูกไปจนสุดลมหายใจเข้าที่สะดือ(กำหนดตามความรู้สึก)และใช้สติกำหนดตามลมหายใจออกโดยเริ่มกำหนดตั้งแต่สะดือเรื่อยมาจนถึงปลายจมูก ใช้สติกำหนดลมหายใจวิ่งเข้าวิ่งออกอยู่อย่างนี้จนสติอยู่ในลักษณะวิ่งตามได้ดี แน่วแน่ ไม่ฟุ้งออกไป ทำได้เช่นนี้ชื่อว่าสำเร็จขั้นที่ ๑

ขั้นที่ ๒ ใช้สติเฝ้าดูลม เมื่อกำหนดขั้นที่ ๑ ได้ดีแล้ว ลำดับต่อไปให้ใช้สติตั้งไว้ในที่เหมาะสมที่สุดคือปลายจะงอยจมูกเพียงที่เดียวโดยกำหนดเอาตรงที่มีความรู้สึกได้ถึงลมที่กระทบขณะหายใจเข้า-ออก ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นที่ ๑ กำหนดเฝ้าดูรู้สึกลมหายใจเข้า-ออก หยาบ ละเอียดที่มากกระทบปลายจมูกอย่างต่อเนื่องจนจิตไม่ฟุ้งซ่านแน่วแน่อยู่กับความรู้สึกตรงที่ลมกระทบปลายจมูกนั้น เมื่อทำได้เช่นนี้จึงชื่อว่าสำเร็จขั้นที่ ๒

ขั้นที่ ๓ กำหนดนิมิต เมื่อกำหนดขั้นที่ ๒ สำเร็จดีแล้ว เลื่อนขึ้นมาขั้นที่ ๓ คือ การทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมโนภาพตรงจุดที่ลมหายใจกระทบนั้น สำหรับมโนภาพที่ปรากฏแต่ละคนไม่เหมือนกันมีความหลากหลาย เช่น เหมือนกับก้อนสีขาวเล็ก ๆ เหมือนปุยสำลี เหมือนก้อนเมฆ เหมือนหยาดน้ำบนใบหญ้าที่ถูกแสงแดดส่องแวววาว เหมือนใยแมงมุมที่ทอแสงอยู่กลางแดด เหมือนดวงแก้ว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เป็นต้น มโนภาพเหล่านี้เรียกว่านิมิตไม่ใช่ของจริง แต่เป็นเพียงสิ่งที่จิตซึ่งเข้าถึงความสงบพอสมควรสร้างขึ้นเพื่อกำหนดเป็นอุปายเข้าถึงความสงบละเอียดยิ่งขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติ

สามารถกำหนดนิมิตขึ้นได้จนจิตไม่ฟุ้งซ่านแน่วแน่อยู่กับนิมิตนั้นเรียกว่าได้อุคคหนิมิต ชื่อว่าทำสำเร็จ
ชั้นที่ ๓

ชั้นที่ ๔ เปลี่ยนนิมิตที่กำหนด หมายถึง ทำอุคคหนิมิตที่ได้ในชั้นที่ ๓ ให้กลายเป็น
ปฏิภาคนิมิตโดยวิธีการน้อมจิตไปในทางกำหนดมอมนโนภาพนั้นให้เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนรูปร่าง
เปลี่ยนสี เปลี่ยนกิริยาอาการได้ตามต้องการ เช่น กำหนดขยายนิมิตเปลี่ยนจากหยาดน้ำค้างเล็ก ๆ ให้
กลายเป็นของใหญ่ขึ้นหรือให้เล็กลงได้ตามต้องการ ให้เปลี่ยนสีเปลี่ยนรูปร่างลักษณะได้ ให้ลอยไป
ลอยมาได้ตามต้องการ เมื่อทำได้ถึงขั้นนี้ชื่อว่าทำปฏิภาคนิมิตให้เกิดขึ้นได้ ขณะนี้สภาวะทางจิต
ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่สามารถทำได้ทั้ง ๔ ขั้นตอนทุกขณะที่หายใจเข้า - ออกดังกล่าวมาเชื่อว่ามีความ
สำเร็จในการบังคับจิต บังคับกาย บังคับลมหายใจได้ โดยวิธีปฏิบัติคือการบังคับลมหายใจได้
เพียงอย่างเดียว ย่อมส่งผลไปถึงการบังคับกายและจิตได้ในขณะเดียวกัน ในขั้นนี้จิตของผู้ปฏิบัติสงบ
ระงับ กายสงบระงับ และลมหายใจก็สงบระงับ

ชั้นที่ ๕ กำหนดองค์ฌาน เมื่อทำคล่องแคล่วในการกำหนดปฏิภาคนิมิตตามชั้นที่ ๔
วิธีการต่อไปคือกำหนดให้นิมิตหยุดปรากฏชัดเจนอยู่ ขณะนี้จิตมีคุณภาพเหมาะสมที่จะหวังอุปนา
สมาธิให้เกิดขึ้นคือสามารถที่จะหวังเอาคุณลักษณะที่เป็นองค์ฌาน ๕ อย่างให้เกิดขึ้น ได้แก่ วิตก
วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาบรรดาองค์ฌานทั้ง ๕ แต่ละอย่างก็มีอาการต่างกัันดังนี้ วิตก หมายถึง กิริยาที่
จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น ๆ หรือความรู้สึกชัดเจนอยู่ว่าจิตเกาะที่อารมณ์คือนิมิตนั้น วิจารณ์
หมายถึง กิริยาที่จิตรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ อย่างละเอียด ลึกซึ้งทั่วถึงว่าเป็นอย่างไร หรืออาการที่จิตซึม
ซาบต่อนิมิตนั้น ปีติ หมายถึง ความรู้สึกอิ่มเอิบพอใจ สุข หมายถึง ความรู้สึกสบาย เอกัคคตา
หมายถึง ความรู้สึกว่าจิตแน่วแน่มีอารมณ์อันเดียวเป็นจุดยอด เมื่อองค์ฌานทั้ง ๕ อย่างเกิดขึ้นพร้อม
กันแล้วแสดงว่าจิตดำรงอยู่ในปฐมฌานชื่อว่าทำกายสังขารให้สงบระงับเต็มตามความหมายของอานา
ปานสติชั้นที่ ๔

ถ้าต้องการให้กายสังขารสงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปต้องเพิกถอนความรู้สึกที่เป็นวิตก
วิจารณ์ออกคงเหลือแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา เรียกว่าทุติยฌานคือฌานที่ ๒ ถ้าต้องการทำกายสังขารให้
สงบระงับยิ่งขึ้นไปอีกต้องทำความพยายามที่จะเพิกความรู้สึกที่เป็นปีติออกคงเหลือแต่ สุขกับ
เอกัคคตา เรียกว่าตติยฌานคือฌานที่ ๓ ถ้าต้องการทำการสังขารให้สงบระงับละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก
จำต้องเปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นสุขให้เป็นอุเบกขาคือความรู้สึกวางเฉย เหลืออยู่แต่อุเบกขากับเอกัคคตา
จัดเป็นจตุตถฌานคือฌานที่ ๔ เป็นความสงบระงับขั้นสูงสุดของรูปฌาน อานาปานสติชั้นที่ ๔ ว่าด้วย
การทำกายสังขารให้สงบระงับมาถึงจุดท้ายสุดตรงนี้

จตุกกะที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูเวทนา ๔ ลักษณะ

ในหมวดนี้ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนาที่ใช้กำหนดในหมวดนี้มี ๒ อย่าง คือ ปิติ และ สุข ที่เกิดขึ้นในองค์มานั่นเองโดยที่เวทนาทั้ง ๒ อย่างจะเกิดขึ้นชัดเจนแก่ผู้เจริญ อานาปานสติจนบรรลุถึงปฐมฌาน ทุตยฌาน ตติยฌาน หรือแม้จะปฏิบัติได้บรรลุถึงจตุตถฌานจนถึง ปิติและสุขได้แล้ว เมื่อมาเจริญอานาปานสติหมวดนี้จำต้องกลับมาทำฌานในระดับที่ปิติและสุขจะเกิดขึ้นแล้วนำปิติและสุขนั้นมากำหนดพิจารณาเป็นอารมณ์ต่อไป หรือถ้าไม่สามารถทำปฐมฌานให้ เกิดได้ เพียงแต่ทำกายสังขารให้สงบระงับด้วยอุچارสมาธิขณะกำหนดลมหายใจยาวและสั้น เมื่อปิติ และสุขเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยก็อาจนำปิติและสุขนั้นมากำหนดเป็นอารมณ์ได้ในหมวดที่ ๒ นี้ แบ่ง ออกเป็น ๔ ชั้น คือ

(๕) กำหนดปิติ ได้แก่ หายใจเข้า หายใจออกอยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นปิติพอใจจนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงปิติอย่างละเอียดว่าเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุอย่างไร มีผลอย่างไร

(๖) กำหนดสุขซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจากปิติ ในขั้นนี้ต้องหายใจเข้า หายใจออกด้วยความรู้สึกที่เป็นสุขจนคุ้นเคยรู้ทั่วถึงว่าความสุขเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร มีเหตุ อย่างไร มีผลอย่างไร มีอิทธิพลอย่างไร

(๗) กำหนดรู้เครื่องปรุงแต่งจิตที่เรียกว่าจิตตสังขาร เครื่องปรุงแต่งจิตที่ใช้กำหนด เป็นอารมณ์คือปิติและสุข ให้กำหนดรู้ว่าปิติและสุขปรุงแต่งจิตให้เป็นอย่างไร เช่น ขณะเกิดปิติ จิต ตื่นเต้น ดีใจ ขณะเกิดความสุข จิตสบายอยากอยู่ในภavnั้มนาน ๆ เป็นต้น ให้รู้ประจักษ์ชัดต่ออาการ ที่ปิติและสุขปรุงแต่งจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออก

(๘) ทำเครื่องปรุงแต่งจิตให้ถอยกำลังลง หมายถึงการไม่ยอมให้ปิติและสุขปรุงแต่งจิต ตามแต่จะปรุงแต่งไป เช่น เมื่อมีปิติและสุขเกิดขึ้นก็มุ่งจะปรุงแต่งจิตไปในทางกิเลสให้เกิดความยึดมั่น ถือมั่นพอกพูนขึ้น ดังนั้น จึงต้องทำจิตตสังขารให้ระงับเสียโดยพิจารณาเห็นปิติและสุขเป็นสิ่งไม่เที่ยง หลอกหลวงและเป็นมายา เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เมื่อพิจารณาเห็นปิติและสุขตามความเป็น จริงเช่นนี้แล้วก็ควบคุมจิตตสังขารได้และส่งผลให้สามารถควบคุมจิตได้

จตุกกะที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดดูจิต ๔ ลักษณะ

(๙) กำหนดอาการของจิต หมายถึงการกำหนดที่ตัวจิตอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกว่าจิต กำลังเป็นอย่างไร กำลังมีปิติ มีสุข มีโลภะ ไม่มีโลภะ มีปฏิฆะ ไม่มีปฏิฆะ เป็นต้น กำหนดดูจิตอยู่อย่าง นี้จนคล่องแคล่ว คุ้นเคย เข้าใจสภาพจิตดี จึงเลื่อนในขั้นต่อไป

(๑๐) ยังจิตให้ปราโมทย์ เป็นการเริ่มบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจคือบังคับจิตให้รู้สึกบันเทิง รื่นเริงอิมเิบอยู่ตลอดเวลาที่หายใจเข้าออก เมื่อชำนาญดีแล้วจึงเลื่อนขึ้นในขั้นต่อไป

(๑๑) ยังจิตให้ตั้งมั่น ได้แก่ สามารถบังคับจิตให้หยุด ตั้งมั่น แน่วแน่ มั่นคงอยู่โดยไม่
เนื่องด้วยองค์ฌานทุกขณะที่หายใจเข้าออกไม่เลือกสถานที่

(๑๒) ปลดเปลื้องจิตจากอารมณ์ ทำจิตใจให้เป็นอิสระจากสิ่งที่มีกลุ่มมรรวมจิต เช่น นิเวศน์
จตุกกะที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดคุณธรรม ๔ ลักษณะ

(๑๓) เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง(อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของ
สภาวะธรรมทั้ง ๓ หมวดที่กล่าวมาคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่
ปรุ่่งแต่่งกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฉนวน ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดเวทนา คือ ปิติ
สุข ความที่ปิติสุขปรุ่่งแต่่งจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดจิต คือ
ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกลุ่มมรรวม ล้วนมีอาการไม่เที่ยง เมื่อกำหนด
พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ก็จะไม่พบความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่มีความเป็นตัวตน

(๑๔) กำหนดความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น(วิราคานุปัสสี) เป็นผลสืบ
เนื่องมาจากการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงอันเป็นมายาปราศจากตัวตนของสภาวะธรรมตามที่กล่าวมา
จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย* คลายความกำหนัด ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสภาวะธรรมที่กำลังพิจารณาอยู่
แม้อาการที่จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นก็ต้องกำหนดรู้ทุกลมหายใจเข้าออก

(๑๕) กำหนดเห็นความดับไป(นิโรธานุปัสสี) จากการที่กำหนดความจางคลายแห่ง
ความยึดมั่นถือมั่น ความดับไปแห่งกิเลสและกองทุกข์ก็จะค่อยเป็นไปโดยลำดับทุกขณะที่หายใจ
เข้าออกซึ่งเป็นอาการที่จะต้องกำหนดรู้ด้วย

(๑๖) กำหนดเห็นความสลัดคืน(ปฏินิสัสคานุปัสสี) เป็นผลขั้นสุดท้ายของการ
ปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการสลัดคืนออกไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรที่จะยึดไว้เป็นของตนอีกต่อไป

๕.๖ ผลการปฏิบัติ (อานิสงส์อานาปานสติ)^{๑๕๓}

อานาปานสติมีอานิสงส์อย่างไรบ้าง พุทธดำรัสตอบว่า“ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานา
ปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว พอกพูนแล้ว อย่างนี้ พึงหวังได้ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ จะได้เสวยพระ
อรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน ๑ ถ้าไม่ได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน จะได้เสวยในเวลาใกล้
ตาย ๑ ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้เสวย ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้เสวย เนื่องจากสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้น
ไป จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอันตราปรินิพพายี ๑ ประเภทอุปหัจจปรินิพพายี ๑ ประเภทอ

* ความเบื่อหน่ายที่เกิดขึ้นในที่นี้ เป็นความรู้สึกที่เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นจริงของ
สภาวะธรรมอย่างแจ่มแจ้งจนจิตไม่อาจจะเกาะเกี่ยวยึดถือสิ่งนั้นได้อีกต่อไป จิตที่เกิดความเบื่อหน่ายในลักษณะนี้จึง
ไม่มีอาการที่เป็นทุกข์เหมือนความเบื่อหน่ายที่เกิดจากการคลุกคลีอยู่กับวัตถุหรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งจนจำเจ
ซ้ำซาก อยากจะพ้นไป ซึ่งความเบื่อหน่ายอย่างหลังนี้มีสมุฏฐานมาจากกิเลสต้นเหตุจึงก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทัน.

^{๑๕๓} ส.ม (บาลี) ๑๙/๑๓๑๖/๓๙๗, ส.ม (ไทย) ๑๙/๙๘๑/๔๕๗.

สังฆารปนิพพายี ๑ ประเภทสังฆารปนิพพายี ๑ ประเภทอุทธังโสโตกนิฏฐคามี ๑ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติอันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล พึงหวังได้ผลานิสงส์ ๗ ประการเหล่านี้แล....

พระพุทธเจ้าตรัสอานานิสงส์อานาปานสติ^{๑๕๔} ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเอกนั้นมียุ่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรม ๔ ให้บริบูรณ์ ครั้นกรรมทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ครั้นกรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมทำสติปฏิฐาน ๔ ให้บริบูรณ์สติปฏิฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้วย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลันเปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาลยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในทำยฤดูร้อนให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดา ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้ คือ "อรหัตตผลในทิวสนธรรม เทียวหรือว่าถ้ายังมี อุปาทิเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี"

สรุปจากการศึกษาวิจัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย พบว่ามีวิธีการปฏิบัติหลากหลายวิธีตามแบบครูบาอาจารย์ต่างๆ ซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรูปแบบแนวการปฏิบัติซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกัน ๕ สายหลัก คือ ๑. แนวการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนา พุทโธ โดยการเจริญพุทธานุสสติกับอานาปานสติเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำบริกรรมว่าพุทโธมาบริกรรมเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง ๒. แนวการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ โดยสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพองพร้อมบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ๓. แนวการปฏิบัติรูปนาม โดยการเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ให้สติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้น ๔. แนวการปฏิบัติแบบวิชชาสัมมาอะระหัง โดยให้กำหนดบริกรรมว่า สัมมาอะระหัง จนนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน)

^{๑๕๔} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๔๐๔/๔๒๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๒/๔๙๒.

ปรากฏขึ้น ๕. แนวการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นเห็นพระไตรลักษณ์ ซึ่งกระบวนการวิธีปฏิบัติทุกสายล้วนเป็นกุศโลบายที่จะทำให้เกิดสติในการรับรู้ความเป็นจริงของกายและใจจนหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคำว่า "การพัฒนา" ได้มีหน่วยงานและนักวิชาการ ได้ให้ความหมายไว้หลายลักษณะ โดยมีผู้ศึกษาค้นคว้าไว้พอที่จะยกมากล่าวไว้เป็นสังเขปพอจะประมวลได้ดังนี้

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการพัฒนา เป็นความเปลี่ยนแปลงของสังคม เป็นสิ่งจาเป็นที่จะต้องมีการเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อสนองความต้องการและศักยภาพของมนุษย์ กระบวนการพัฒนาจึงจำเป็นต้องมีรูปแบบและเป็นไปอย่างมีระบบ มีผู้ให้ความหมายไว้มาก เช่น ราชบัณฑิตยสถานกล่าวไว้คือ ความเจริญ ทำให้เจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น^{๑๕๕}

พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนามาจากคบาบาลีว่า วัฒนะ แปลว่า เจริญ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ การพัฒนาคน เรียกว่า ภาวนา กับการพัฒนาสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ใช่คน เช่น วัตถุและสิ่งแวดล้อมต่างๆ^{๑๕๖}

จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์ ได้เสนอไว้ว่า การพัฒนา (Development) เป็นกระบวนการที่นำมาปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีการวางแผนและกำหนดเป้าหมายไว้การพัฒนาเป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่ง ซึ่งกำหนดให้มีคุณค่าและเป็นไปตามขั้นตอน เพราะฉะนั้นการพัฒนาเป็นกระบวนการทำให้เจริญก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงไปสู่ทิศทางที่พึงปรารถนาการพัฒนาเป็นทั้งสื่อ (Means) และจุดหมายปลายทาง (End)^{๑๕๗}

ยวัฒน์ วุฒิเมธี ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาเป็นการกระทำให้ดีขึ้น เปลี่ยนจากสภาพหนึ่งไปสู่ อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่า^{๑๕๘}

^{๑๕๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๗๙.

^{๑๕๖} พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต), ทางสายกลางของการศึกษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๒๗), หน้า ๑๖ – ๑๘.

^{๑๕๗} จำนงค์ อติวัฒนสิทธิ์, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๖๑.

^{๑๕๘} ยวัฒน์ วุฒิเมธี, หลักการพัฒนาชุมชนและการพัฒนาชนบท, (กรุงเทพมหานคร: ไทยอนุเคราะห์ไทย, ๒๕๓๖, หน้า ๒.

รองศาสตราจารย์ ด.ร. ขาดิชาย พิทักษ์ธนาคม ได้เสนอไว้ว่า การพัฒนาตน หมายถึง การพัฒนาคุณสมบัติที่อยู่ภายในตัวตนของบุคคลให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น การทำความเจริญนั้นต้องถูกต้องตามหลักศีลธรรม โดยเน้นทางด้านการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้เกิดความปรกติสุขในกำรดำรงชีวิต^{๑๕๙}

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข ได้ให้ความหมายว่า การพัฒนาเป็นการที่คนในชุมชนและสังคมใน ส่วนรวม ได้ร่วมกันดำเนินกิจกรรมเพื่อปรับปรุงความรู้และความสามารถของตนเอง ได้ร่วมกันเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของตน ชุมชนและสังคมให้ดีขึ้น^{๑๖๐}

สนธยา พลศรี ได้ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ในหนังสือเรื่อง “ทฤษฎีและหลักการ พัฒนาชุมชน” ว่า การพัฒนาเพิ่งถูกนำมาใช้ในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ แต่มนุษย์รู้จักพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองมาตั้งแต่มนุษย์เริ่มมีขึ้นในโลก จะเห็นได้จากวิวัฒนาการในด้านต่างๆ ที่ดีขึ้นเป็นลำดับ ดังเช่นเครื่องมือเครื่องใช้สิ่งก่อสร้าง ภาพวาดและเอกสารที่ปรากฏอยู่และตกทอดมาถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนของศาสนาและแนวความคิดของนักปราชญ์โบราณชาวกรีก โรมัน อาหรับ จีน อินเดีย คำว่า “การพัฒนา” เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกโดยนักเศรษฐศาสตร์ซึ่งนำมาใช้เรียกรวธีการแก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นในยุโรปตะวันตก ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๘ และได้รับความนิยมทั่วไป^{๑๖๑}

ศุภชัย สุวรรณสุทธิ ได้เสนอไว้ว่า “การพัฒนา หมายถึง กระบวนการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของกลุ่มบุคคลเป้าหมาย มุ่งให้เกิดความเสมอภาค และการกระจายอย่างเป็นธรรมทั้งทางด้าน เศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้เกิดช่องว่างระหว่างคนจนกับคนรวยให้น้อยที่สุด ทั้งนี้กระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้สามารถที่จะกำหนดทิศทางของการเปลี่ยนแปลงอย่างมีโครงสร้างและระบบที่เหมาะสมตลอดจนการควบคุมอัตราการเปลี่ยนแปลงได้อย่างบังเกิดผล^{๑๖๒}

^{๑๕๙} ขาดิชาย พิทักษ์ธนาคม, “การพัฒนาพฤติกรรมตามหลักภาวนา ๔”, **สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒๓๒.

^{๑๖๐} สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, **สังคมไทย : แนวทางวิจัยและการพัฒนา**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๙๗.

^{๑๖๑} สนธยา พลศรี, **ทฤษฎี และหลักการพัฒนาชุมชน**, [ออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.images.patternfly.multiply.multiplycontent.com> [๒๖ เมษายน ๒๕๖๗].

^{๑๖๒} ศุภชัย สุวรรณสุทธิ, “ภูมิปัญญาพุทธกับแนวทางใหม่ในการพัฒนาประเทศไทย”, **วิทยานิพนธ์พัฒนบริหารศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์**, (คณะสังคมศาสตร์: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒.

ติน ปรัชญพฤทธิ ได้เสนอว่าการพัฒนา (Development) คือความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง และแปลงรูปสภาพแวดล้อม โครงสร้างกระบวนการและพฤติกรรมของระบบ และปัจเจกบุคคล ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม เพื่อสนองตอบข้อเรียกร้องและความต้องการของมวลมนุษยชาติทั้งในแง่ของความยากจน ความเขลาหรือไม่รู้ ความเจ็บไข้ได้ป่วยและความหิวโหยของมนุษย์^{๑๖๓}

อมรเทพ แก้วกลังกรธรรม ได้เสนอไว้ว่าการพัฒนา (Development) คือ กระบวนการเปลี่ยนสภาพจากเดิมไปสู่สภาพใหม่ในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงใดที่ทำให้เกิดสภาพที่แย่ลงกว่าเดิม จึงไม่เรียกการเปลี่ยนแปลงนั้นว่าเป็นการพัฒนา^{๑๖๔}

สรุปความหมาย การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงโดยการกระทำที่ดีขึ้น ร่วมกันดำเนินกิจกรรมในองค์กรหรือสังคมโดยผ่านกระบวนการปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพเพื่อให้องค์กรหรือสังคมเจริญมากขึ้น ในงานวิจัยนี้มุ่งหมายในการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยให้มีความเจริญมากขึ้น เปลี่ยนแปลง ปรับปรุงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ที่มีความสะดวก สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกสถานที่ อันจะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ระดับต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

๒.๔ ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

๒.๔.๑ ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ผลของการเข้าถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาหรือการบรรลุธรรมมีอยู่หลายระดับด้วยกัน คือ ระดับสูงเป็นการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ระดับกลางทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดับความโศกเศร้าเสียใจได้ ดับทุกข์ทางใจได้ พัฒนาสติปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น ระดับต่ำ สามารถทำให้ลดภาวะซึมเศร้าได้ โรคภัยต่างๆ สามารถหายไปได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น มี ๘ ระดับด้วยกัน^{๑๖๕} ดังนี้

^{๑๖๓} ติน ปรัชญพฤทธิ, ศัพท์รัฐประศาสนศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๖.

^{๑๖๔} อมรเทพ แก้วกลังกรธรรม, น.ท.ผ.ศ., “การพัฒนาบุคคล”, วารสารโรงเรียนนายเรือ, (มค.-มีค. ๒๕๔๙). (อึดสำเนา).

^{๑๖๕} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์) ดร.และคณะ, การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสู่ผลสัมฤทธิ์, วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ สิงหาคม - ธันวาคม ๒๕๖๕, หน้า ๓.

๑) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต

ผลสัมฤทธิ์ในการเข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย (สดตานิ วิสุทธินา) ข้อนี้มีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย คือมนุษย์ เทวดาและพรหมยังไม่บริสุทธิ์ เพราะบุคคลเหล่านั้นยังถูกนิวรณ์ มีกามฉันทะ อุปกิเลสทั้งหลาย มีอภิวินาสโลภะเป็นต้น ครอบงำจิตอยู่ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งเฝ้าหมอง เพราะจิตใจเฝ้าหมอง สัตว์ทั้งหลายผ่องแผ้ว เพราะจิตใจผ่องแผ้ว และความผ่องแผ้วของจิตนั้นจะมีได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐานนี้” เพราะกิเลสเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยการกำหนดรู้ที่จิตเท่านั้น สมดังคำกล่าวที่ว่า “โคลนเกิดจากน้ำ ย่อมล้างสะอาดได้ด้วยน้ำ ฉันทใด บาบเกิดจากจิต จะบริสุทธิ์ได้ด้วยจิต ฉันทนั้น”

๒) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการจัดความเศร้าโศก

ผลสัมฤทธิ์ในการจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน ความน้อยอกน้อยใจ ความคับแค้นใจ (โสภปริเทวานํ สมติกกมยา) ข้อนี้หมายความว่า เพื่อก้าวล่วงการร้องไห้รำพัน ที่ต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจเหมือนกับนางปฏาจาราที่สูญเสียสามีและลูก ภายหลังนางได้ก้าวล่วงการร้องไห้รำพันด้วยพระพุทธโอวาท ที่พระพุทธองค์ทรงตักเตือนว่า “บุตร ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย แม้บิดาและพวกพ้อง ก็มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย เมื่อหมู่สัตว์ถูกมัจจุครอบงำ ย่อมไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย แม้หมู่ญาติทั้งหลายก็ไม่มีอะไรมาต้านทานซึ่งความตาย” ทำให้นางได้สติสามารถก้าวล่วงความเศร้าโศกอันเกิดแต่บุตรได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า เมื่อผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว จะยอมรับความจริงว่า ชีวิตคือ การเปลี่ยนแปลงจากความเจริญไปสู่ความเสื่อม และเกิดปัญญาให้เห็นความจริงว่า ร่างกายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ความแปรปรวนทางอารมณ์จึงลดน้อยลงตามลำดับ ทำให้ภาวะความโศกเศร้าลดลง และทำให้คุณภาพชีวิตในมิติทางด้านร่างกายดีขึ้น เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ เป็นที่พึ่งของสังคม นอกจากนี้ยังสามารถนำศักยภาพที่เพิ่มขึ้นไปถ่ายทอด สร้างสรรค์พัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า บุคคลมีความเข้าใจสภาพความเป็นอยู่และความเป็นจริงของชีวิต สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างมีความสุข

๓) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการดับทุกข์โทมนัส

ผลสัมฤทธิ์ในการจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ (ทุกข์โทมนสฺसानํ อตถงคมายา) เพราะจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก หากยังมีขันธเหลืออยู่ก็ไม่ทุกข์ไปกับขันธคล้ายกับอยู่คนละส่วนกัน เหมือนหยาดน้ำบนใบบัว ถึงจะอยู่บนบัวแต่ก็ไม่ยึดติดกับใบบัว รอแสงพระอาทิตย์ทำให้เหือดแห้งไป พระอรหันต์เช่นเดียวกันถึงแม้จะมีขันธเหลืออยู่แต่รอเวลาที่เข้าสู่ปรินิพพาน ท่านใช้ขันธที่เหลืออยู่ตามเหตุปัจจัย ไม่ทุกข์ไปกับขันธ เช่น ความปวดเมื่อย เป็นแค่อาการอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่ปวดเมื่อยไปกับสังขารร่างกาย สามารถที่จะแยกแยะอาการกับความรู้อีกว่าเป็นคนละอย่างกันได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ดูก่อนคหบดี พึงศึกษาว่ากายปวดแต่ใจไม่ปวดไปด้วย”

ส่วนทุกข์ทางใจ คือ ความโกรธ ความกลัว ความกลุ้มใจ ความเสียใจ เหมือนเทพสุพรหม
เมื่อมีนิมิตทั้งหลายปรากฏคือ

๑. ดอกไม้ที่ประดับเหย้าแห่ง
๒. พัสตราภรณ์ที่สวมใส่หมองจางลง
๓. เหนือไหล่ออกจากรักแร้
๔. ผิวพรรณเศร้ามองปรากฏที่กาย
๕. เทพบุตรนั้นหมดความยินดีในทิพย์สมบัติของตน

สิ่งเหล่านี้เป็นนิมิตหมาย บอกว่า จะต้องจุติจากภพภูมิที่เป็นเทวดา ก็ทราบว่าจะต้องจุติ
แล้วไปเกิดในนรก จึงตกใจ เสียใจ ดำริว่า ใครหนอจักบรรเทาความโทมัสสนี้ได้ ก็มองเห็นแต่พระ
พุทธองค์เท่านั้น ที่จะขจัดความโทมัสสนี้ได้ จึงได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า และได้กราบทูลถาม
ปัญหาว่า “จิตนี้สะดุ้งอยู่เนื่องนิจ จิตนี้หวาดผวายเป็นประจำ เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วและยังไม่เกิดขึ้น ถ้า
หากความไม่สะดุ้ง ความไม่กลัวมีอยู่ ขอพระองค์อันข้าพระองค์ทูลถามแล้ว จงตรัสบอกความไม่สะดุ้ง
นั้น แก่ข้าพระองค์เถิด”^{๑๖๖}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพยากรณ์ว่า “เรามองไม่เห็นความสุขดีอย่างอื่นของสัตว์
ทั้งหลาย นอกจากการบำเพ็ญเพียร นอกเสียจากการเจริญโพชฌงค์ นอกเสียจากการสำรวมอินทรีย์
และนอกเสียจากการปล่อยวางจากสิ่งทั้งหลายทั้งปวง” เมื่อจบเทศนา เทวดาองค์นั้นก็ตั้งอยู่ในโสดา
ปัตติผล แล้วก็ดำรงอยู่ในทิพย์สมบัติสืบไป ทางเส้นนี้บุคคลผู้เจริญแล้ว พึงเข้าใจได้เลยว่าเป็นไปเพื่อ
ดับโทมัส ความเสียใจของสัตว์ทั้งหลายดังนี้

๔) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา

ผลสัมฤทธิ์ในการเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิต คือบรรลुरुยิมรรค (ถายสส อธิคมาย)
คือการทำความรู้หรือปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปตั้งแต่เริ่มรู้ความจริงของธรรมชาติประการแรกคือรู้เพียงแค่ว่า
สิ่งที่ถูกรู้ กับใจที่รู้อยู่เพียงเท่านั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา มีเพียงธรรมที่ชาติ
ที่ถูกรู้กับธรรมชาติที่รู้เท่านั้น และธรรมชาติเหล่านี้เกิดและดับไปอยู่เนื่องนิตย์ทุกๆ การกำหนดที่
รับรู้ เริ่มเปื้อน่าย คลายกำหนดจากความยึดถือมั่นในรูปนาม เพราะได้รับความรู้ในธรรมชาติ
เหล่านั้น ยิ่งๆ ขึ้นไปจนหยั่งเห็นความจริงดังกล่าว จนสามารถบรรลुरुยิมรรค คือ การรับเอาพระ
นิพพานเป็นอารมณ์ด้วยมรรคญาณ ดังพระบาลีว่า ถายสสชาติ อคฺคฺมคฺคฺสส ตติยมคฺคฺสส จ ฯ เปฯ
แปลว่า คำว่า ถายสส (อริยมรรค) คือ อรหัตมรรค และมรรคที่ ๓ (อนาคามีมรรค) ดังนั้น การปฏิบัติ
วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ จากการที่มีสติกำหนดระลึกอยู่กับรูปนามที่ปรากฏอยู่ตาม
เป็นจริง ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมปรากฏญาณปัญญาที่เรียกว่าโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖)

^{๑๖๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๖๙/๓๕๕.

ซึ่งเป็นสภาวะของการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ญาณที่เกิดแก่ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาซึ่งเพิ่มขึ้นโดยลำดับตั้งแต่นั้นจนถึงจุดหมายคือมรรคผลนิพพาน ๑๖ อย่าง คำบาลีเรียกว่า โสฬสญาณ ตามลำดับ

๕) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้ากระแสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรค ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ทำให้เป็นผู้บริบูรณ์ในศีล มีความบริบูรณ์ในด้านสมาธิพอประมาณ มีความบริบูรณ์ในด้านปัญญาพอประมาณ และสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่าโสดาปัตติมรรค ผลเรียกว่าโสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่าพระโสดาบัน

๖) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในขั้นศีล มีสมาธิและปัญญาพอประมาณ นอกจากนี้สามารถทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสให้หมดสิ้นไป และยังทำราคะ โทสะ ให้เบาบางลงไป ในส่วนที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิชนิดหยาบ ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ เป็นขั้นมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกทาคามี

๗) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ส่วนปัญญามีพอประมาณ นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างดังกล่าว ยังสามารถละกามราคะและภวัชชะ ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ขั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า อนาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

๘) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ผลสัมฤทธิ์ระดับนี้ขั้นมรรค เรียกว่า อรหัตมรรค ชั้นผลเรียกว่า อรหัตผล ชื่อว่าพระอรหันต์

๒.๔.๒ แนวคิดทฤษฎีซอฟต์แวร์

ซอฟต์แวร์มีอิทธิพลกับชีวิตประจำวันของผู้คน และซอฟต์แวร์นี้ทำให้สังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงได้จากการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนกัน บางครั้งทำให้สังคมเกิดการพัฒนา บางครั้งทำให้สังคมเกิดความวุ่นวาย แม้กระนั้นก็ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าชีวิตของผู้คนล้วนมีความสัมพันธ์อยู่กับซอฟต์แวร์

ซอฟต์แวร์ เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาโดย Joseph S. Nye ศาสตราจารย์ทางรัฐศาสตร์จากสถาบันจอห์น เอฟ. เคนเนดี มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่มีประสบการณ์ทั้งในวงวิชาการและ

วงการเมือง เพราะเคยดำรงตำแหน่งรัฐมนตรีช่วยกระทรวงการต่างประเทศและกระทรวงกลาโหมของสหรัฐอเมริกาเมื่อครั้งที่ บิล คลินตัน เป็นประธานาธิบดี

ซอฟต์แวร์พาวเวอร์ สามารถแฝงอยู่ในกิจกรรมต่างๆ และเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทสังคมนั้น ๆ ได้ รวมทั้งสามารถมีอยู่ทั้งในประเทศเสรีนิยม สังคมนิยม หรือแม้แต่อำนาจนิยม ประเทศต่าง ๆ สามารถใช้แนวคิดนี้แฝงเข้าไปในการดำเนินนโยบายสาธารณะ เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใต้อำนาจนี้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม และวัฒนธรรมไปตามเป้าหมายที่วางไว้

ดร.โจเซฟ เนย์ (Joseph Nye) จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ผู้ริเริ่มจำกัดคำนิยามของ Soft Power ได้อธิบายความหมายที่แท้จริงไว้ดังนี้ “This second aspect of power-which occurs when one country gets other countries to want what it wants-might be called co-optive or soft power in contrast with the hard or command power of ordering others to do what it wants.”

"ชำนาญ จันทร์เรือง ให้ความหมาย ซอฟต์พาวเวอร์ หมายถึงอำนาจในการชักจูงหรือโน้มน้าวประเทศอื่นให้ปฏิบัติตามที่ตนประสงค์ โดยการสร้างเสน่ห์ ภาพลักษณ์ ความชื่นชม และความสมัครใจ พร้อมทั้งจะร่วมมือกันต่อไป ซอฟต์พาวเวอร์ของไทย มีผู้คนหลากหลายที่พยายามชี้ว่าสิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นซอฟต์ พาวเวอร์ของไทย เช่น ต้มยำกุ้ง นวดไทย มวยไทย ละครไทย-ภาพยนตร์ไทย

ศาสตราจารย์กิตติคุณ สุกัญญา สุดบรรทัด ราชบัณฑิต สำนักธรรมศาสตร์และการเมือง^{๑๖๗} ได้ให้ความหมาย soft power หมายถึงพลังทางวัฒนธรรมที่การสื่อสารของมนุษย์ดูดดึงเข้าสู่ความสนใจของมหาชน เมื่อสามารถนำมาเป็นสินค้าหรือทุนมันก็เกิดอำนาจทางเศรษฐกิจ สถาปัตยกรรม วิจิตรศิลป์ ดนตรี นาฏกรรม สื่อพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น การแพทย์พื้นบ้าน มวยไทย อาหารไทย ผ้าไทย ฯลฯ ล้วนอยู่ในวิถีชีวิตไทย เช่นเดียวกับป่าเขาลำเนาไพรและท้องทะเลอันสวยงาม พวกนี้เป็นทรัพย์แห่งแผ่นดินที่มีพลังดึงดูดทางจิตวิญญาณ แม้กระทั่งสิ่งที่ชาวพุทธเราเชี่ยวชาญ คือการนั่งสมาธิ (meditation) ก็เป็นทรัพย์แห่งชาวพุทธ ที่ปฏิบัติต่อเนื่องกันมานับได้เป็นพันปี จะมีก็สายก็สำนักไม่เป็นปัญหา จะศาสนาใด ก็ล้วนสามารถนำไปปฏิบัติ สงบจิตสงบใจ

ดังนั้น ซอฟต์พาวเวอร์ สามารถแฝงอยู่ในกิจกรรมต่าง ๆ และเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทสังคมนั้น ๆ ได้ รวมทั้งสามารถมีอยู่ทั้งในประเทศเสรีนิยม สังคมนิยม หรือแม้แต่อำนาจนิยม ประเทศต่าง ๆ สามารถใช้แนวคิดนี้แฝงเข้าไปในการดำเนินนโยบายสาธารณะ เพื่อให้ผู้ที่อยู่ใต้อำนาจนี้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ค่านิยม และวัฒนธรรมไปตามเป้าหมายที่วางไว้

จากข้อความดังกล่าว สามารถเรียนรู้สิ่งสำคัญได้ ๒ ประการ “คุณค่า” และ “ความต่อเนื่อง” วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ขายได้ตลอดถ้าเรารู้จักการสร้างคุณค่า และได้รับการสนับสนุนให้ Soft

^{๑๖๗} แหล่งที่มา: ออนไลน์ <https://mgronline.com/greeninnovation/detail/9660000101472>.

Power ขยายและพัฒนาศักยภาพได้ต่อเนื่อง ไม่ปล่อยให้เป็นเพียงกระแสชั่วคราว จึงทำให้ Soft Power พัฒนาตนเองไปได้ตามบริบทที่ควรเป็น ไม่จำกัดที่สินค้าวัฒนธรรมเพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ต้องพิจารณาภาพกว้าง ไม่ปล่อยให้อำนาจถูกจำกัด แต่ต้องแนบเนียน และอ่อนโยน ไม่ให้เกิดการขัดแย้ง มิฉะนั้นจะกลายเป็นกระแสต่อต้าน

สรุปความว่า "Soft Power" คือ การส่งเสริมสิ่งที่มีอยู่ในวิถีชีวิตนั้นๆ ให้เกิดแรงจูงใจยอมรับ คล้อยตาม สอดคล้องกับความต้องการที่อยากให้เป็น ในบริบททางสังคมนั้นๆ ที่จะนำไปสู่การเผยแพร่ทางวัฒนธรรมต่อไป เช่น อาหารการกินและเครื่องดื่ม สไตล์ไทย ดาราศิลปิน ทั้งวงการเพลง วงการบันเทิง ละคร ซีรีส์ ภาพยนตร์ การสร้างคอนเทนต์ความบันเทิงของไทยให้เข้าถึงผู้คน ทั้งไทยและต่างชาติ สถานที่ท่องเที่ยว ทะเลทางภาคใต้ ภูเขา สายหมอกทางภาคเหนือ อีสาน หรือใช้ชีวิตในเมืองหลวง ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี งานประณีตศิลป์ งานวรรณกรรม โขน ภูมิปัญญาไทย มวยไทย นวดแผนไทย ผ้าไทย การนั่งสมาธิ ประยุกต์ปรับเปลี่ยนตามแฟชั่นให้ทันสมัย

๒.๔.๓ กรณีศึกษาผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติแบบซอฟพาวเวอร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑. ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟพาวเวอร์ที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๑๖๘}

พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกการตรัสรู้ธรรมด้วยการเจริญมัชฌิมปฏิปทา ภิกษุปัญจวัคคีย์ก็เข้าใจว่าพวกเขาก็ควรปฏิบัติเช่นเดียวกัน เปรียบเหมือนคนที่หายจากโรคร้ายด้วยการกินยาขนานหนึ่งแล้ว เล่าให้ผู้อื่นเป็นโรคเดียวกันได้ทราบ ผู้ฟังก็จะเข้าใจได้ว่าควรกินยาขนานนั้นเหมือนกัน เนื่องจากภิกษุปัญจวัคคีย์ที่ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น เป็นผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะบรรลุธรรมเป็นครั้งแรกก่อนบุคคลอื่น จึงเข้าใจคำสอนของพระพุทธองค์ตามที่ได้อธิบายมานี้ พวกเขาได้กำหนดรู้ทุกข์สังขที่ปรากฏในขณะนั้น และพัฒนาวิปัสสนาให้เจริญขึ้นตามลำดับ จนสามารถทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยมรรคญาณทั้ง ๔ การแทงตลอดอริยสัง ๔ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะ จนบรรลุมรรคผลในขณะฟังธรรมจึงมีได้แน่นอน เมื่อพระอัญญาโกณฑัญญะปฏิบัติตามคำสั่งสอนในพระสูตรโดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ เช่น การเห็น สภาวะได้ยิน ความเข้าใจ ความเลื่อมใส ความปีติ ยินดี หรือการกระทบสัมผัส เป็นต้น ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบัน เมื่อจบพระธรรมเทศนา แม้พรหม ๑๘ โภกิตที่ฟังพระสูตรนี้ก็ได้รับบรรลุธรรมด้วยวิธีเดียวกัน อีกทั้งเทวดานับไม่ถ้วนก็ได้ดวงตาเห็นธรรมในครั้งนั้นเช่นกัน

๒. ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟพาวเวอร์ที่ปรากฏในอาทิตตปริยายสูตร

พระองค์ทรงเริ่มต้นว่า สิ่งทั้งปวง เป็นของร้อน ต่อมาพระองค์ทรงชี้ว่า สิ่งทั้งปวงในที่นี้หมายเอา อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อายตนะภายนอกคือ รูป เสียง กลิ่น รส

^{๑๖๘} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, ห้างประยูรสารส์สนไทย การพิมพ์, กรุงเทพมหานคร, หน้า ๓๒๘-๓๒๙.

โผฏฐัพพะ และธรรมารมณฺ์ อายตนะภายนอกและอายตนะภายในอาศัยกันและกันแล้ว เกิดวิญญูญาณทาง ตาหู จมูก ลิ้น กาย และใจ พระองค์ตั้งประเด็นว่า ร้อนเพราะอะไร พระองค์เฉลยว่า ร้อนเพราะไฟคือ ราคะ โทสะและโมหะ ทรงชี้ตรงลงไปว่า “ไฟภายใน” ที่ไหม้ยาวนานเผาผลาญใจที่ยังไม่รู้แจ้งอยู่ตลอดเวลา คือ ไฟราคะ ไฟโทสะ และไฟโมหะ ไฟสามกองนี้ไหม้ใจคน ไหม้ครอบครัว ไหม้ชุมชน ไหม้ประเทศชาติและไหม้โลก เช่นการทะเลาะกันในครอบครัวถึงสงครามโลก ก็เริ่มมาจากไฟ ๓ กองทำงานผสมผสานกันเอง ไม่ว่าเหตุการณ์ใด จะหนีไฟ ๓ กองนี้ไปไม่พ้น

พระชฎิลบวชใหม่ทุกรูป ส่งใจไปตามกระแสธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงอย่างเต็มด้า เมื่อเห็นโทษแห่งของร้อนทั้งปวงจึงเบื่อหน่ายกับการเข้าไปยึดมั่นถือมั่นทั้งยินดีและยินร้ายอันเป็นเหตุให้ร้อนใจอยู่เนื่องนิตย์ จิตจึงปล่อยวาง เมื่อปล่อยวางก็หลุดพ้นจากกิเลสน้อยใหญ่ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงเปรียบเหมือนคนไม่รู้จักไฟหลงกอดไฟด้วยความไม่รู้มานาน เมื่อได้ประจักษ์สิ่งที่ยึดถือกอดรัดไว้นี้ เป็นของร้อนจริงๆ จึงวางลงแล้วไม่คว่ำขึ้นมาอีตว้ อีก ชีวิตก็หลุดจากไฟกิเลสไปอยู่กับนิพพาน คือ ความเย็นเป็นนิตยนิรันดร์ ก็แล ก็เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสเวียการณนี้อยู่ จิตของภิกษุ ๑,๐๐๐ รูปนั้น ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น^{๑๖๙}

๓. ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในคัมภีร์อรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๗๐} กล่าวว่า ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหารเป็นต้นที่เหมาะสม อีกทั้งคุณหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरुก็มักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกुरु เหตุที่ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ เพราะชนชาวกुरुสามารถที่จะรับฟังธรรมเทศนาอันลึกซึ้งนี้ได้ อีกนัยหนึ่งท่านกล่าวว่า พุทธบริษัทในแคว้นกुरुนั้นมีการเจริญสติปัฏฐานกันอยู่ตลอดเวลา ถึงกับกล่าวกันว่า แม้พวกทาส กรรมกร ก็เจริญสนทนาสติปัฏฐานกันทั้งนั้น จนแม้แต่สตรีทั้งหลายที่จับกลุ่มสนทนากันตามทำน้าหรือศาลาก็ตาม ตลอดจนในสถานที่ทำงาน เขาจะสนทนากันแต่เรื่องที่มีประโยชน์ พอพบหน้ากัน แทนที่ถามกันด้วยเรื่องที่ไร้สาระ สุภาพสตรีทั้งหลายเหล่านั้นจะทักทายกันว่า นี่เธอ เธอเจริญสติปัฏฐานข้อไหนจ๊ะ ? เขาจะตอบทันทีว่า เจริญข้อนั้น ข้อนี้ ถ้าใครตอบว่า เปล่า จะต้องถูกตำหนิทันที และเขาจะสั่งสอนแนะนำให้เจริญสติปัฏฐานทันทีเหมือนกัน เขาจะพากันชมเชยผู้ที่เจริญสติปัฏฐานว่า เป็นผู้ที่ใช้ชีวิตเป็นประโยชน์ ไม่เป็นผู้ประมาทเมาเมัว สมกับได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงเทศนาสติปัฏฐานในแคว้นกुरु^{๑๗๑}

^{๑๖๙} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๓-๕.

^{๑๗๐} ที.อ ๒/๓๕๗.

^{๑๗๑} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ดร., เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการธรรมฐาน, หน้า ๒๓๔.

๔. ผลสัมฤทธิ์แบบขอพาวเวอร์ที่ปรากฏครั้งโปรดพระเจ้าพิมพิสาร^{๑๗๒}

หลังพระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระองค์ได้เสด็จไปยังกรุงราชคฤห์ พร้อมกับพระสงฆ์สาวก ๑,๐๐๐ รูป ล้วนเป็นอดีตชฎิลบุชาไฟ ด้วยเหตุว่าก่อนที่จะตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงเคยให้สัญญาแก่พระเจ้าพิมพิสาร กษัตริย์แห่งแคว้นมคธว่าจะเสด็จมาที่แคว้นนี้เป็นที่แรกหลังตรัสรู้ พระเจ้าพิมพิสารทราบข่าวการมาของพระพุทธเจ้า ก็ทรงดีพระทัยมาก เสด็จไปเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ ที่สวนตาลหนุ่มพร้อมกับบริวาร ๑๒ นหุต (๑๒๐,๐๐๐ คน) ทันที ครั้นได้พบกัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมชื่ออนุปุพพิกถา ซึ่งประกอบด้วยเรื่องทาน ศีล สวรรค์ โทษของกาม และการออกบวช เพื่อฟอกอัธยาศัยผู้ฟังให้หมดจด จากนั้นจึงทรงแสดงอริยสัจ ๔ อันทำให้พระเจ้าพิมพิสารพร้อมข้าราชการบริวาร ๑๑ นหุต บรรลุเป็นพระโสดาบัน ส่วนอีก ๑ นหุตประกาศตนเป็นอุบาสกในพุทธศาสนา ทำให้แคว้นมคธเป็นแคว้นแรกที่นับถือพระพุทธศาสนา

๕. ผลสัมฤทธิ์แบบขอพาวเวอร์ที่ปรากฏสมัยสังคายนาครั้งที่ ๓

พระเจ้าอโศกมหาราช แม้จะทรงอุปถัมภ์การสังคายนาครั้งที่ ๓ ของนิกายเถรวาทแต่พระองค์ก็ยังทรงอุปถัมภ์เคารพนับถือสงฆ์ในนิกายอื่น ๆ ด้วย พระสงฆ์นิกายเถรวาทที่ทำสังคายนามีเพียง ๑,๐๐๐ รูป แต่ยังมีพระสงฆ์อรหันตเถระในนิกายอื่นอีกมาก โดยเฉพาะนิกายสรวาสติวาทิน (เป็นนิกายย่อยของเถรวาท) พระที่พระองค์ส่งไปทั้ง ๙ สายนั้น คงมีหลายนิกาย ดังนั้น พระโสณะกับพระอุตตระและคณะจึงเป็นเถรวาท ใช้ภาษาบาลีจดจารึกพระไตรปิฎก ปรากฏในคัมภีร์สมันตปาสาทิกา ว่าพระโสณะกับพระอุตตระไปสุวรรณภูมิ ดังคำว่า

"สุวณณภูมิ คจจนตวาน โสณุตตรา มหิทธิกา ปิสาเจ นิทรมิตวาน พุรหมชาล อเทสิสุ"

แปลว่า พระโสณะและพระอุตตระผู้มีฤทธิ์มาก ไปสู่สุวรรณภูมิ ปราบปรามพวกปีศาจแล้ว ได้แสดงพรหมชาลสูตร

ตามคัมภีร์สมันตปาสาทิกา กล่าวถึงพระโสณะและพระอุตตระ แสดงอภินิหารีย์ปราบนางผีเสื้อน้ำและทรงแสดงธรรมพรหมชาลสูตร (สูตรว่าด้วยขยันประเสริฐ ประกอบด้วย ศีลน้อย ศีลกลาง และศีลใหญ่) นั่นคือการประพฤติตนอยู่ในสภาวะและศีล มีคนทั้งหลายในสุวรรณภูมิประเทศนี้ได้บรรลุธรรมประมาณ ๖๐,๐๐๐ คน เด็กชายในตระกูล ๓,๕๐๐ คน ได้บรรพชา เด็กหญิงในตระกูล ๑,๕๐๐ คน ได้บรรพชา^{๑๗๓}

จากข้อความดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา สามารถทำให้บุคคลบรรลุผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ เป็นจำนวนมาก

^{๑๗๒} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๕/๖๕ - ๖๖.

^{๑๗๓} ธัญลักษณ์ อารยตานนท์ และ พระสุทธิสารเมธี ผศ.ดร., การเผยแผ่พระพุทธศาสนาบนเส้นทางการค้าดินแดนสุวรรณภูมิ, รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ พ.ศ.๑๕๖๕, หน้า ๓๐๖.

สรุปความว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการเจริญสติในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม จนสามารถหยั่งเห็นถึงความเกิด ความเสื่อมไปในธรรมเหล่านั้น ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งมีอยู่ ๕ สายหลักๆ คือ สายพุทโธของหลวงปู่มั่น สายอานาปานสติของท่านพุทธทาส สายสัมมาอะระหังของหลวงปู่สด วัดปากน้ำ สายพองยุบของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสายรูปนามของอาจารย์แนบมทานิรานนท์ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบซอฟทาวเวอร์ในสังคมไทย ทำให้มีผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมในสำนักต่างๆ เหล่านี้เป็นจำนวนมากนั่นเอง

๒.๕ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์^{๑๗๔} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ พบว่า พุทธศาสนิกชนจากวิธีการปฏิบัติภาวนาทั้ง ๕ สายปฏิบัติ ได้แก่ ๑) พุทธศาสนาตามประเพณี ๒) สายปฏิบัติกรรมฐานแนวสติปัฏฐานสี่ ๓) สายปฏิบัติวิชาธรรมกาย ๔) ขบวนการพุทธใหม่ ๕) สายปฏิบัติธรรมตามหลัก อานาปานสติ มีรูปแบบ และวิธีการปฏิบัติภาวนาที่แตกต่างกัน

วัดหลวงพอสตธรรมกายาราม ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติในสังคมไทย ว่า การปฏิบัติธรรม (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔) ของสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ ๕ สำนัก คือ สำนักพุทโธ, สำนักอานาปานสติ, สำนักพองยุบ, สำนักรูปนาม และสำนักสัมมาอะระหัง โดยให้รวบรวมข้อมูลจากสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ นั้นมาเรียบเรียงขึ้น เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาสัมมาปฏิบัติพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าตามแบบที่สำนักใหญ่ ๕ สำนัก ต่างเลือกถือธรรมเป็นอารมณ์สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามจริตอัธยาศัยของตน เป็นแนวทางปฏิบัติภาวนา^{๑๗๕}

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก การที่แปลว่า “ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นแปลตามอานาปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร ” ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติไว้เพียง ๔ ชั้น และเป็นการกำหนดลมหายใจยาวสั้นทุกลมหายใจเข้าออกแต่ในอานาปานสติสูตร ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ชั้น และตั้งแต่นั้นที่ ๕ เป็นต้น ไปมิใช่การกำหนดลมหายใจแต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น

^{๑๗๔} รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์, การเปรียบเทียบรูปแบบ และวิธีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ , วารสารวิจัยสังคม ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ (ก.ค.-ธ.ค. ๖๐) หน้า ๑๓๓-๑๕๔.

^{๑๗๕} วัดหลวงพอสตธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, (ราชบุรี :วัดหลวงพอสตธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก, ๒๕๕๓), หน้า ๘.

กำหนดปีติ กำหนดสุข กำหนด จิตตสังขาร กำหนด จิตการ ทำจิตให้ปราโมทย์ เป็นต้น อยู่ทุกกลม หายใจเข้าออก^{๑๗๖}

พวณ โฆสิตคักดิ์, พระวัชรินทร์ ปิยธมโม^{๑๗๗} ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวอานาปานสติของพุทธทาสภิกขุ กับ เอส. เอน. โกเอ็นก้า ผลจากการศึกษาพบว่า ...อานาปาน สติภาวนา เป็นการเจริญอนุสติกัมมัฏฐานประเภทหนึ่งที่ใช้สติปรารภลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนอานาปานสติสูตร มีทั้งหมด ๑๖ ชั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ย่อมทำสติปัญญา ๔ ให้ บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุ เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

พระปัญกร ปญฺญารโธและคณะ ได้ศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทฺโธของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท^{๑๗๘} พบว่า การทำสมาธิแนวทาง พุทฺโธ เป็นการปฏิบัติตาม แนวทางของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต โดยการฝึกจิตโดยใช้อุคคาบกรรมพุทฺโธ (เป็นพุทธานุสสติ) กำกับใจ หรือคาบกรรมอื่นๆ หรือพุทฺโธพร้อมลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) จนจิตมีสมาธิและกระทำจน ชำนิชำนาญ (แต่ไม่ให้ติด) ทำได้จากการนั่งสมาธิและเดินจงกรมหรือทุกอิริยาบถ รู้ว่าสมาธิในระดับใด (เป็นปัจเจกตั้งรู้ได้เอง) เมื่อจิตมีกำลังทางสมาธิสมบูรณ์ พร้อมแล้วให้พิจารณากายคตาสติต่อไป

พระครูสุพัฒนกาญจนกิจ ได้อธิบายกัมมัฏฐานสายพุทฺโธในสังคมไทย^{๑๗๙} ว่า กัมมัฏฐาน สายพุทฺโธ คือ การฝึกสติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาตามสายพุทฺโธโดยเริ่มต้นกำหนดคาบกรรมพุทฺโธ จนเกิดสมาธิ แล้วใช้สมาธิเป็นฐานเจริญวิปัสสนาโดยพิจารณาโครงกระดูก เมื่อสงเคราะห์ตามวิธีการ ของสติปัญญาจนจัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย ดูการเกิดดับของกาย ในส่วนของกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ ๓๒ อันจะทำให้เกิดความรู้เชื่อมโยงไปถึงการรู้อาการส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้ นอกจากนั้น ความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็น นามรูปว่าไม่เที่ยง คือ มีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์คือถูกความเกิดและความดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้

^{๑๗๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพฯ:ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

^{๑๗๗} พวณ โฆสิตคักดิ์, พระวัชรินทร์ ปิยธมโม, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ | กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๗๘} พระปัญกร ปญฺญารโธ (จันทร์ประแดง), พระราชปริยัติวิมล, สงวน หล้า โพนทัน, การศึกษา วิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทฺโธของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท, วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๔).

^{๑๗๙} พระครูสุพัฒนกาญจนกิจ, กัมมัฏฐานสายพุทฺโธในสังคมไทย, วารสารพุทธจิตวิทยาปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม๒๕๕๙).

พระณรงค์ สิริปญโญ (ไก่อแก้ว)^{๑๘๐} ได้ศึกษา การศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม”ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏตาม คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในสภาวะของรูปธรรมนามธรรม ตามความเป็นจริง ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องมีอารมณ์กรรมฐาน คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือ รูปกับนาม และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน โดยเป็นการพิจารณาเห็นภายใน กาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ นี้เป็นการกำหนดวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร ได้ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนว ปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ พบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอารมณ์ทั้ง ๔ สามารถสังเคราะห์ ลงในรูปนามได้ดังนี้คือ กายานุปัสสนา จัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา จัดเป็นนาม ส่วนอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม โดยอาศัยองค์ธรรมที่สำคัญ คืออาตาปี ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร สติมา มีสติระลึกรู้ สัมปชาโนประกอบสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบันธรรม^{๑๘๑}

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. และคณะ ได้ศึกษาวิจัยการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท^{๑๘๒} ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ กรรมฐานในประเทศไทย ๕ สำนัก คือ) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหา มณี มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์ หลัก ๒) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐริทตโต ใช้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก ๓) แบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี ใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็น อารมณ์หลัก ๔) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโขใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการ เคลื่อนไหวร่างกาย ๕ จังหวะเป็นอารมณ์หลัก ๕) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานา

^{๑๘๐} พระณรงค์ สิริปญโญ (ไก่อแก้ว), วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด ‘รูป-นาม’ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

^{๑๘๑} พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร, “ ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของ พระโสภณมหาเถระ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๘.

^{๑๘๒} พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. พระครูพิพิธวรภิกขานุการ, ดร., การปฏิบัติและการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย, *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร* ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๓ (กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๑), หน้า ๑๐๒๑.

ปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย^{๑๘๓} ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย พบว่า รูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย พบว่า ๑) สายพุทโธ ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมณะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น ๒) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ ๑๖ ชั้น เป็นการปฏิบัติแบบพื้นฐานและแบบเข้มข้น ๓) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นดูอาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้นอย่างมีแบบแผน ๔) สายรูปนามใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอริยาบถ ๔ เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น และ ๕) สายสัมมาอะระหังใช้นิमितและคำภาวนา เป็นการปฏิบัติทั่วไปและแบบเข้มข้น

พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”^{๑๘๔} พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการมีสติเป็นตัวรู้เข้าไปกำหนดพิจารณาสภาวะที่ปรากฏขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง

พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร), ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลยมีความสัมพันธ์กันทางบวก อยู่ในระดับสูง - อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^{๑๘๕}

^{๑๘๓} พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย, ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย, ธรรมธารา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (ฉบับรวมที่ ๑๐) ปี ๒๕๖๓,

^{๑๘๔} พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔, ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

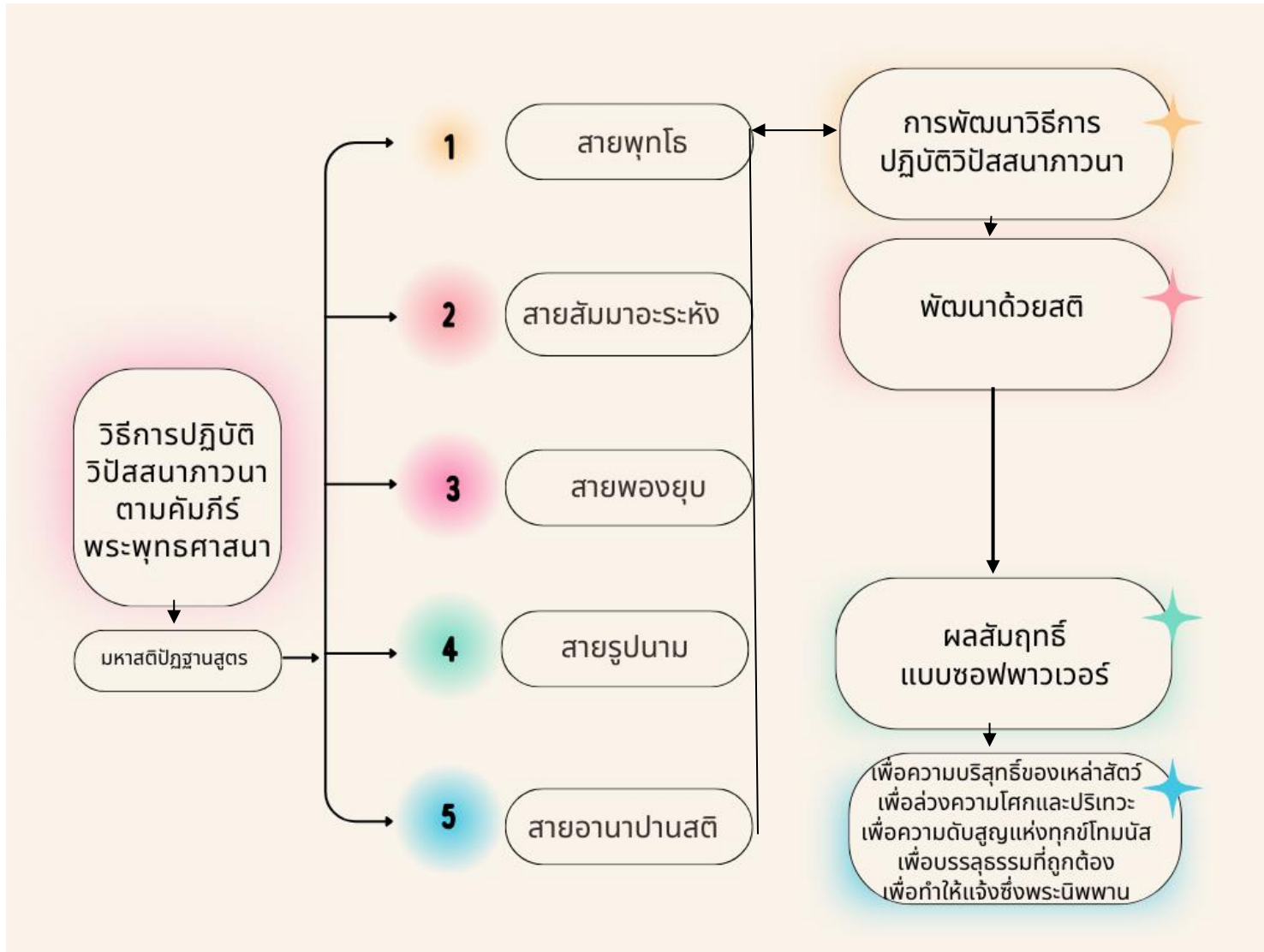
^{๑๘๕} พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร), ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย, วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ มกราคม - เมษายน ๒๕๖๕.

พระอริการประกาศสิทธิ์ สุจินโณ (กลิ่นชื่น) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติและสัมปชัญญะเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก” พบว่า สติและสัมปชัญญะเป็นเจตสิกธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิต ดับพร้อมกันกับจิตมีอารมณ์อันเดียวกันกับจิต อาศัยจิตเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าในทุก ๆ ขณะของการปฏิบัติกรรมฐาน สติและสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นร่วมกัน และติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย ในขณะที่มีการกำหนดรู้เพื่อปฏิบัติสมณะกรรมฐาน สติจะเกิดขึ้นเป็นประธานในสภาวะธรรมแต่ละขณะติดต่อกัน ทำหน้าที่ช่วยประคับประคองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เพื่อเป็นฐานในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณารูปนาม โดยมีสัมปชัญญะ (ปัญญา) ทำหน้าที่พิจารณารูปนามอารมณ์ สติและสัมปชัญญะจะเปลี่ยนกันทำหน้าที่เป็นประธานในสภาวะธรรมเพื่อการกำหนดรู้อารมณ์ และพิจารณาอารมณ์ถ้าเน้นในการกำหนดเพ่งอารมณ์จัดเป็นสมณะกรรมฐาน ถ้ามีการยกจิตขึ้นพิจารณาลักษณะของอารมณ์ จัดเป็นวิปัสสนาภาวนาซึ่งเกิดขึ้นเป็นไปตามความประสงค์ของผู้ปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนา สติและสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอ^{๑๘๖}

สรุปความได้ว่า จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสำนักปฏิบัติต่างๆ มีแนวทางในการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งยังไม่ปรากฏว่ามีท่านใดทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยที่สามารถบูรณาการเทคนิควิธีการปฏิบัติทั้งหมดให้วิธีการปฏิบัติเป็นไปในแนวทางเดียวกันซึ่งสามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ทุกเวลาและทุกโอกาส ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ เพื่อสะดวกในการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกสายปฏิบัติ และนำมาประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ที่สนใจสืบไป

^{๑๘๖} พระอริการประกาศสิทธิ์ สุจินโณ (กลิ่นชื่น, “วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสติและสัมปชัญญะเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก, **ดุขกัณิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๕), บทคัดย่อ.

๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย



อธิบายจากกรอบแนวคิดได้ว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ ฐาน คือ ฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งทุกฐานล้วนแต่เน้นในการเจริญสติเป็นที่ตั้ง จนสามารถเข้าถึงธรรมที่เป็นเหตุเกิด เป็นเหตุดับ ตามหลักการแห่งวิปัสสนาภาวนา ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามสำนักต่างๆ ในสังคมไทย คือ สายพุทโธ เน้นการเจริญพุทธานุสติกับอนาปานสติ สายอานาปานสติ เน้นการเจริญสติที่ลมหายใจเข้า-ออก สายพองยุบ เน้นการเจริญสติที่ท้องเคลื่อนไหวและตามฐานทั้ง ๔ สาย สัมมาอะระหัง เน้นการเจริญสติที่นิมิต สายรูปนาม เน้นการเจริญสติที่ร่างกายและจิตใจ เมื่อบูรณาการเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกสาย ได้เท่ากับการเจริญสติอยู่ที่ร่างกายในอิริยาบถต่างๆ และเจริญสติที่จิตใจตามความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ซึ่งสามารถพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหมดเหล่านี้ได้ด้วยสติ รวมกันเป็นวิธีการเจริญสติแบบง่ายที่สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา และทุกโอกาส จนเกิดอิทธิพลทางวัฒนธรรม การกิน การดื่ม วิถีชีวิต หรือความเชื่อ หรือผลงานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรูปแบบต่างๆ เพื่อโน้มน้าวใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด หรือพฤติกรรมความชอบให้หันมาสนใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากันมากขึ้น เรียกว่า การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟฟาวเวอร์

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพ
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๖ การนำเสนอข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบเพื่อทำการศึกษาวิจัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) แบ่งเป็น ๒ รูปแบบ ได้แก่

- ๑) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการวิจัยเนื้อหาเชิงเอกสาร (Document Research)
- ๒) รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Semi Structured In-depth Interview)

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลเชิงลึกเพื่อศึกษาการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ รวมถึงองค์ประกอบที่สำคัญดังกล่าวจากพระไตรปิฎก อรรถกถา รวมถึงเอกสารตำราวิชาการ บทความทางวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ต่างๆ เพื่อกำหนดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ อันประกอบด้วย วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๕ สายหลักในสังคมไทย พร้อมสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ให้ได้การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ที่เหมาะสม

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์การสอนวิปัสสนากรรมฐาน และเป็นอาจารย์สอนตามมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีความรู้ทั้งภาพปริยัติและปฏิบัติ วิธีการปกติตามสำนักปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในสังคมไทย และนักวิชาการศาสนา โดยมีขั้นตอนในการศึกษาดังนี้

๓.๒ ขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและเป็นไปตามวัตถุประสงค์และประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยต้องการทราบแล้ว คณะผู้วิจัยได้วางแผนเพื่อลำดับการวิจัยวิจัยเชิงคุณภาพไว้ดังนี้

๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาโดยการศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) ของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยรวมทั้งวิเคราะห์ตำรา เอกสาร บทความต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อให้ได้กระบวนการปฏิบัติที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติประสบผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๓) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีซอฟทาวเวอร์จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ทั้งในหนังสือ บทความ เอกสารวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งในและต่างประเทศ ในประเด็นที่เกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

๔) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ทั้งในหนังสือ บทความ เอกสารวิชาการอื่น ๆ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๕) การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการแบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิแบบต่อหน้า ทำการบันทึกเสียงและจดบันทึกเนื้อหาที่ผู้ทรงคุณวุฒิให้การสัมภาษณ์

๖) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

๖.๑) ข้อมูลเอกสารเชิงเนื้อหา (Content Analysis) คณะผู้วิจัยจะใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงพรรณนา

๖.๒) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) คณะผู้วิจัยจะรวบรวมคำสัมภาษณ์จากทุกคนของข้อคำถามทุกข้อมาถอดความ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักการยืนยัน ๓ เสา (Data Triangulation) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลทั้งมิติ

๗) การนำเสนอข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์ของการวิจัยและจากการศึกษาหลักการและกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ การกำหนดเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร (Documentary Data Analysis) ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

๑. ข้อมูลแบบปฐมภูมิ (Primary Data) โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับสยามรัฐ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระคัมภีร์อรรถกถา

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) โดยการรวบรวมหลักธรรมที่อธิบายโดยพระมหาเถระ พระเถระ และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ในหนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ วารสาร และเอกสารอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

หลังจากที่คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้นหาการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ เพื่อกำหนดองค์ประกอบและปัจจัยที่สำคัญต่อการกระบวนการตามกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการศึกษาวิจัยดังนี้

๑) แบบสัมภาษณ์

(๑) ศึกษาความรู้พื้นฐานทั่วไป เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

(๒) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ

(๓) ประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการศึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ

(๔) สร้างเครื่องมือตามระเบียบวิจัยให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุม การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

(๕) เมื่อคณะผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเสร็จแล้ว ได้นำเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์ โดยการดำเนินงานตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และความตรงตามโครงสร้าง (Construct validity study) ของแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

๖) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

๗) จัดพิมพ์เครื่องมือให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์ สำหรับนำไปใช้จริงเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ก. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งยินดีเข้าร่วมการให้สัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติที่เป็นอาจารย์สอนรายวิชาการพื้นฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนักวิชาการศาสนา โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๙ รูป/ท่าน ขึ้นไปจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ดังมีรายนามต่อไปนี้

ตารางที่ ๓.๑ แสดงรายนามผู้เชี่ยวชาญให้สัมภาษณ์เชิงลึก

| รหัส | รายนามผู้เชี่ยวชาญด้านการปฏิบัติวิปัสสนา | ความเชี่ยวชาญ |
|------|--|------------------|
| A.1 | พระครูธีรธรรมบัณฑิต สิริวฑฒโน, ผศ.ดร. | พระวิปัสสนาจารย์ |
| A.2 | พระมหาธีรโชติ ธีรปญโญ ป.ธ.๙ | พระวิปัสสนาจารย์ |
| A.3 | พระครูภาวนาโพธิวิสุทธ์ (อุทิศ โกวิท) | พระวิปัสสนาจารย์ |
| A.4 | พระครูสมุห์สมโภชน์ อินทวิริโย,ดร | พระวิปัสสนาจารย์ |
| A.5 | พระครูธีรศาสน์ไพศาล, ดร. | พระวิปัสสนาจารย์ |
| A.6 | พระมหาชิต จานชิต ผศ.ดร. | นักวิชาการศาสนา |
| A.7 | รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ | นักวิชาการศาสนา |
| A.8 | ดร. สุชัยชญา ศิริธัญกร | นักวิชาการศาสนา |
| A.9 | ดร.สุภีร์ ทุมทอง | นักวิชาการศาสนา |

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ มีลักษณะแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาวเวอร์ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้แบ่งแบบ สัมภาษณ์นี้ออกเป็น ๕ ข้อ ได้แก่

ข้อที่ ๑ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว

ข้อที่ ๒ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ข้อที่ ๓ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ข้อที่ ๔ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ข้อที่ ๕ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ (Semi Structured Interview) ได้แก่ การสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ตามสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สาย จำนวน ๕ รูป และ นักวิชาการศาสนา จำนวน ๓ ท่าน ซึ่งคณะผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยจะส่งหนังสืออย่างเป็นทางการ เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่างๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ล่วงหน้าและจะกำหนดวัน เวลา และสถานที่ สำหรับในขณะสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะขออนุญาตจาก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ขอใช้เครื่องบันทึกเสียง และกล้องบันทึกภาพนิ่ง ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลและทำการ วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้สาระสำคัญที่นำไปสู่การส่งเสริมความสำเร็จในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากนั้น จัดทำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์จากทุกรูป/ท่าน โดยการถอด เทปสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์ แบบซอพพาวเวอร์ คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Document Research)

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ทั้งหมด เพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ในแต่ละตัวแปร ประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ ๓ ด้าน คือ ด้าน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏใน สังคมไทย และด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งคณะผู้วิจัยจะใช้ กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

๑.๑) คณะผู้วิจัยจะตีความหมายในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) ซึ่งได้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ไว้ ๔ ประเด็น คือ

- ๑) ประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๒) ประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๕ สาย
- ๓) ประเด็นเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔) ประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๒) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) โดยนำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน ยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ

๑.๓) สรุปสาระสำคัญในแต่ละประเด็น (Content) เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลอิมตัวแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตัดทอน (Reduce) คุณลักษณะของข้อมูลที่เปรียบเทียบกันจนเหลือแต่คุณลักษณะร่วมที่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์กัน แล้วสร้างข้อสรุปจากข้อมูลนั้น ๆ

๑.๔) นำข้อมูลไปจัดหมวดหมู่ (Category) ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท จัดข้อมูลใหม่ เพื่อหาความสัมพันธ์กันของข้อมูลในแต่ละประเด็น

๑.๕) การจัดระบบความคิด (Conceptualization) ผู้วิจัยจะกำหนดกรอบประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยสัปปายะวิธี โดยนำเสนอออกมาในรูปขององค์ความรู้ใหม่

๑.๖) การสื่อความหมาย (Communication) ผู้วิจัยจะอธิบายขยายความในองค์ความรู้ใหม่ที่สร้างขึ้นและนำเสนอให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นในหัวข้อวิจัย เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ รวมทั้งอธิบายถึงองค์ประกอบและคุณค่าขององค์ความรู้ที่ได้ พร้อมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (In-depth Interview) ผู้วิจัยจะรวบรวมคำสัมภาษณ์จากทุกคนของข้อคำถามทุกข้อมาถอดความ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักการยืนยัน ๓ เส้า (Data Triangulation) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความสอดคล้องของข้อมูลทั้ง ๓ มิติ ซึ่งเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการศาสนา มาหาความสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีที่ได้มาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์โดยการจำแนกข้อมูล แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท นำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน โดยยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นหัวข้อย่อย แล้วนำข้อมูลในเรื่องเดียวกันมาหาความสอดคล้องของข้อมูลใน ๓ มิติ คือ หลักคัมภีร์

พระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการศาสนา เพื่อทราบความคิดเห็น แนวคิด ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งจะกระทำไปพร้อมๆ กันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูล การถอดเทปสัมภาษณ์ รวมไปถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้ง จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอ และเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่

๓.๖ การนำเสนอข้อมูล

๑) นำผลจากการศึกษาวิเคราะห์ แนวคิด ทฤษฎีจากเนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสาร และผลการวิจัยการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ที่ได้มาจากทั้ง ๒ ขั้นตอน รวมทั้งผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาพิจารณาหาความสอดคล้องของแนวคิด

๒) สังเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พร้อมด้วยบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยการบูรณาการองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีจากผลการวิเคราะห์เนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ทั้งในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๕ สำนักเข้าด้วยกัน เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ในแต่ละองค์ประกอบของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

๓) จัดทำร่างการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ที่เหมาะสม โดยการบูรณาการองค์ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีจากผลการวิเคราะห์เนื้อหาในพระไตรปิฎก เอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบซอฟต์แวร์ โดยสังเคราะห์สาระสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ดังกล่าวแล้วในข้อ ๓.๕ เพื่อนำแต่ละองค์ประกอบมานำเสนอเป็นการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ที่เหมาะสมต่อไป

๔) นำเสนอองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัย พร้อมทั้งนำเสนอการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ที่เหมาะสม เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” เป็นการวิจัยแบบคุณภาพโดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งการวิจัยจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ จากนั้นนำข้อมูลทั้งหมดมาสังเคราะห์และนำเสนอแนวทางการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งมีผลการวิจัยดังนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร

๔.๑.๑ ผู้วิจัยจะตีความหมายของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) ซึ่งได้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ไว้ ๕ ประเด็น คือ

๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะต้องเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม จนสามารถหยั่งเห็นรายละเอียดในอารมณ์กรรมฐานอย่างถ่องแท้ทั้งภายในภายนอก จนสามารถหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปของรูปนามหรืออารมณ์กรรมฐาน จนจิตเกิดปัญญาญาณ ไม่ยึดถือ ไม่ยึดติดกับอารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(เตตฺถาและทิกฺขณฺ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งใช้การเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำให้สามารถเห็นธรรมอันเป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพานที่ลึกซึ้งและเห็นได้ยาก

๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของตนเองโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอัน

เดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญาแล้ว ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา

๔) ผลสัมฤทธิ์ หมายถึง ผลของการเข้าถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาหรือการบรรลุธรรมมีอยู่หลายระดับด้วยกัน คือ ระดับสูงเป็นการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ระดับกลางทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดับความโศกเศร้าเสียใจได้ ดับทุกข์ทางใจได้ พัฒนาสติปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น ระดับต่ำ สามารถทำให้ลดภาวะซึมเศร้าได้ โรคภัยต่างๆ สามารถหายไปได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น

๕) การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการพัฒนาปัญญาให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายหรือผลสัมฤทธิ์ได้นั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องปฏิบัติตนให้เกิดมีความเพียรในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ เน้นการมีสติอยู่กับปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตหรือคาดหวังอนาคต เป็นผู้มีสติดำรงอยู่ และได้รับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามลักษณะผู้มีสติ

๔.๑.๒ นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) โดยนำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน ยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ

จากการศึกษาพระไตรปิฎกและคัมภีร์พระพุทธศาสนาอื่น ๆ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ ให้มากขึ้น ผู้วิจัยจึงสรุปเป็น ๔ ด้าน ดังนี้

๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ด้วยการเจริญสติที่รูปนามหรือขั้น ๕ ตามหลักมหาสติปัฏฐาน โดยการพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุผู้นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ค้นหาและทิวฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุผู้นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ค้นหาและทิวฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้ง

ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตมหาและทวิญญู)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตมหาและทวิญญู)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา



๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน

๒.๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาภายในรู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ คือ อานาปานสติ คือการกำหนดรู้ซัดลมหายใจ อิริยาบถคือการกำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะคือการสร้างความรู้สึกรู้ตัวอยู่

เสมอในการกระทำความเคลื่อนไหว ปฏิภูมณสิการคือการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุม เป็นร่างกาย ธาตุมนสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่าง และนิวสวิตถาคือการ พิจารณาซากศพสภาพต่าง ๆ ใน ๙ ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย คือร่างกายของผู้อื่น เป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น

๒.๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนด พิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัด เวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และเฉย ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๒.๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนด พิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิต ของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือ เป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒.๔) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนด พิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพขฃงค ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็น อย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร

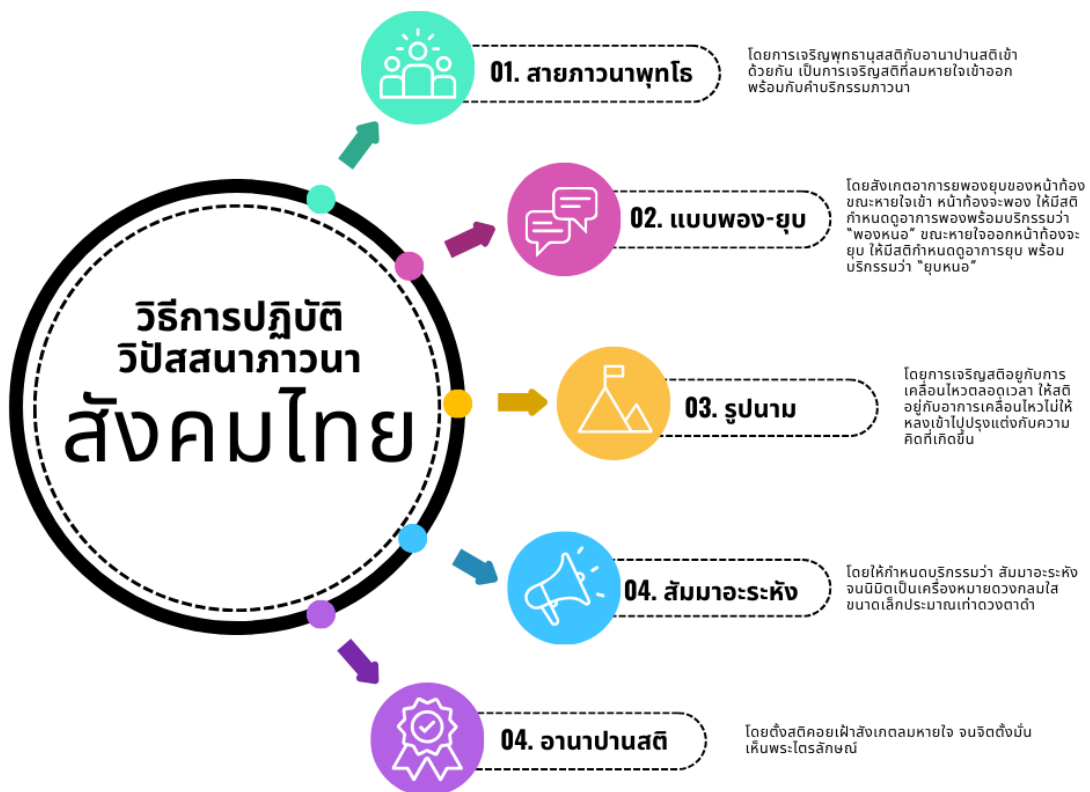
แผนภาพที่ ๔.๒ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน



๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย มีวิธีการปฏิบัติหลากหลายวิธีตามแบบครูบาอาจารย์ต่างๆ ซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรูปแบบแนวการปฏิบัติซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกัน ๕ สายหลัก คือ ๑. แนวการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยการเจริญพุทธานุสสติกับอานาปานสติเข้าด้วยกัน แล้วใช้คำบริกรรมว่าพุทโธมาบริกรรมเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง ๒. แนวการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ โดยสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพองพร้อมบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ๓. แนวการปฏิบัติรูปนาม โดยการเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ให้สติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้น ๔. แนวการปฏิบัติแบบวิชาสัมมาอะระหัง โดยให้กำหนดบริกรรมว่า สัมมาอะระหัง จนนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ปรากฏขึ้น ๕. แนวการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นเห็นพระไตรลักษณ์ ซึ่งกระบวนการวิธีปฏิบัติทุกสายล้วนเป็นกุศโลบายที่จะทำให้เกิดสติในการรับรู้ความเป็นจริงของกายและใจจนหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถสรุปเป็นแผนภาพได้ ดังนี้

แผนภาพที่ ๔.๓ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย



๔) ผลสัมฤทธิ์แบบซอพฟาวเวอร์

ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ผลของการเข้าถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาหรือการบรรลุธรรมมีอยู่หลายระดับ มี ๘ ระดับด้วยกัน คือ ๑) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตของสัตว์ทั้งหลาย (สตदान์ วิสุทธิยา) ๒) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการจัดความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ พิโรธำพัน ความน้อยอกน้อยใจ ความคับแค้นใจ (โสภปริเทวานัน สมตักกมาย) ๓) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการดับทุกข์โทมนัส (ทุกข์โทมนัสสสานิ อตถงคมาย) เพราะจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ ๔) ผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา ผลสัมฤทธิ์ในการเข้าถึงสัจจะความจริงของชีวิต คือบรรลุอริยมรรค (ญายสสุ อธิคมาย) คือการทำความรู้หรือปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปคือรู้ความจริงของธรรมชาติ ๕) ผลสัมฤทธิ์ในระดับพระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้ากระแส มรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรค ๖) ผลสัมฤทธิ์ในระดับ พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ๗) ผลสัมฤทธิ์ ในระดับพระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก และ ๘) ผลสัมฤทธิ์ ในระดับพระอรหันต์ เป็นระดับสุดท้าย ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้ เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส

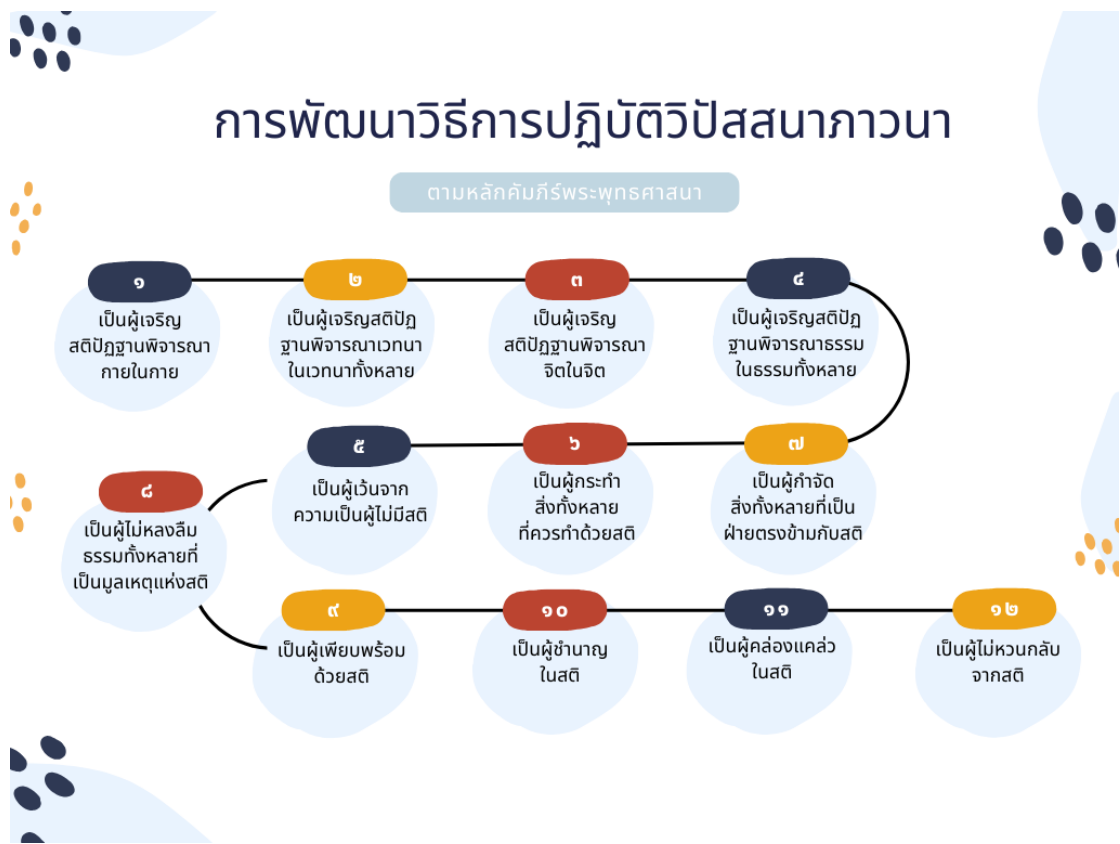
แผนภาพที่ ๔.๔ แสดงภาพผลสัมฤทธิ์แบบซอพฟาวเวอร์



๕) การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

การเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบัน เพื่อพัฒนาตนให้ตนเป็นผู้มีสติดำรงอยู่ คือ พึงมีสติเดิน พึงมีสติยืน พึงมีสตินั่ง พึงมีสตินอน พึงมีสติก้าวไปข้างหน้า พึงมีสติถอยกลับ พึงมีสติมองดู พึงมีสติเหลียวดู พึงมีสติคู้เข้า พึงมีสติเหยียดออก พึงมีสติใช้ผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร พึงมีสติเที่ยวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไป ด้วยการพัฒนาตามลักษณะผู้มีสติ กล่าวคือ ๑.เป็นผู้เจริญสติปัญญาพิจารณาภายในกาย ๒. เป็นผู้เจริญสติปัญญาพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ๓. เป็นผู้เจริญสติปัญญาพิจารณาจิตในจิต ๔. เป็นผู้เจริญสติปัญญาพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย ๕. เป็นผู้เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ ๖. เป็นผู้กระทำสิ่งทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ ๗. เป็นผู้กำจัดสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ ๘. เป็นผู้ไม่หลงลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นมูลเหตุแห่งสติ ๙. เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ ๑๐. เป็นผู้ชำนาญในสติ ๑๑. เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ และ ๑๒. เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ

แผนภาพที่ ๔.๕ แสดงการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา



๔.๑.๓ สรุปสาระสำคัญในแต่ละประเด็น (Content) เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลเบื้องต้นแล้ว ผู้วิจัย จะทำการตัดทอน (Reduce) คุณลักษณะของข้อมูลที่เปรียบเทียบกันจนเหลือแต่คุณลักษณะร่วมที่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์กัน แล้วสร้างข้อสรุปจากข้อมูลนั้น ๆ

๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ในภายใน ภายนอก หรือพิจารณาเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จนเหตุเกิด เหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ)อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การเจริญสติในฐานกาย ฐานเวทนาฐาน จิต และฐานธรรม จนสามารถหยั่งเห็นถึงความเกิด ความเสื่อมไปในสภาวะธรรมเหล่านั้น รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมีวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งมีอยู่ ๕ สายหลักๆ คือ สายพุทโธของหลวงปู่มั่น สายอานาปานสติของท่านพุทธทาส สายสัมมาอะระหังของหลวงปู่สด วัดปากน้ำ สายพองยุบของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสายรูปนามของอาจารย์แนบมหาภิราชนนท์ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบซอฟทาวเวอร์ในสังคมไทย ทำให้มีผู้ปฏิบัติธรรมได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมในสำนักต่างๆ เหล่านี้เป็นจำนวนมากนั่นเอง

๔) ผลสัมฤทธิ์

ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ผลของการเข้าถึงเป้าหมายในพระพุทธศาสนาหรือการบรรลุธรรมมีอยู่หลายระดับด้วยกัน คือ ระดับสูงเป็นการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ระดับกลางทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดับความโศกเศร้า เสียใจได้ ดับทุกข์ทางใจได้ พัฒนาสติปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น ระดับต่ำ สามารถทำให้ลดภาวะซึมเศร้าได้ โรคร้ายต่างๆ สามารถหายไปได้ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั้น

๕) วิธีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เป็นผู้เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ หมายถึง การเว้นจากความเผลอ ความหลง ความเหม่อลอย ๒. เป็นผู้กระทำสิ่งทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ หมายถึง ต้องเป็นผู้เจริญสติทั้งอิริยาบถ

ใหญ่ และอิริยาบถย่อย ในการทำกิจกรรมทุกอย่าง ๓. เป็นผู้กำจัดสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ หมายถึง กำจัดความประมาท เลินเล่อ เผลอสติ อวิชชา ความไม่รู้ตัว และโมหะ ความหลงผิด ความเห็นผิด ๔. เป็นผู้ไม่หลงลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นมูลเหตุแห่งสติ หมายถึง สติปัญญา ๔ (ฐานอันเป็นที่ตั้งที่เกิดของสติ) คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา ๕. เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง มีความสมบูรณ์พร้อมด้วยสติอยู่ตลอดเวลา ๖. เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ในทุกเวลา ทุกสถานที่และทุกโอกาส ๗. เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ หมายถึง สามารถระลึกถึงธรรมได้ทันทีที่ต้องการ และ ๘. เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายความเพียร มีความมุ่งมั่น ตั้งใจเจริญสติจนกระทั่งได้ปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง

๔.๑.๔ นำข้อมูลไปจัดหมวดหมู่ (Category) ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท จัดข้อมูลใหม่ เพื่อหาความสัมพันธ์กันของข้อมูลในแต่ละประเด็น

(๑) วิธีการปฏิบัติสายบริการภavanaพุทโธ โดยการเจริญพุทธานุสสติกับอานาปานสติเข้าด้วยกัน เป็นการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกพร้อมกับคำบริการภavanaมีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมถะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้นิ่ง) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นนิ่ง, ขั้นฌาน) ซึ่งเป็นวิธีการเจริญอานาปานสติตามหลักมหาสติปัญญาสูตรโดยการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกไปตามลำดับ ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในระดับจิตบริสุทธิ์ คือ จิตตั้งมั่นมีสมาธิในระดับต่างๆ ทำให้สามารถล่วงความเศร้าโศกเสียได้ ดับทุกข์โทมนัสได้ (ชั่วคราว) และพัฒนาให้ปัญญาเกิดได้ตามลำดับ แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา รวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ เมื่อกำหนดพิจารณารูปกับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไม่ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา นั้นแหละเรียกว่า วิปัสสนา จึงเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

(๒) วิธีการปฏิบัติแบบฟอง-ยุบ โดยสังเกตอาการฟองยุบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการฟองพร้อมบริกรรมว่า “ฟองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” เป็นวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัญญาสูตร คือ กายานุปัสสนาสติปัญญา หมวดอิริยาบถปัพพะที่ให้เจริญสติที่ร่างกาย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น” จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายคือท้องที่เคลื่อนไหวเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ จึงเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตั้งแต่ระดับต้นคือ จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ ในขณะที่มีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ท้องพอง ท้องยุบ และไตรลักษณ์ เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่า สภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะบรรลุนิพพานได้

(๓) วิธีการปฏิบัติรูปนาม โดยการเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ให้สติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถปัพพะที่ให้เจริญสติที่ร่างกายตั้งพุทธพจน์ว่า “ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น” จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายที่เคลื่อนไหว โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแค้นเชื่อมต่อ आयตนะทั้ง ๖ คู่ขึ้นไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่า เป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา และไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น ดังนั้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามาเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ที่เป็นวิธีการฝึกจิตตนเองไม่ให้ประมาท ยอมรับความจริง จึงเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์คือการบรรลุมรรคผลต่อไป

(๔) วิธีการปฏิบัติแบบวิชาสัมมาอะระหัง โดยให้กำหนดบริกรรมว่า สัมมาอะระหัง โดยใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นี้ก็เห็นมณฑลกสิณแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอुकคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่างจนนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ (หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ปรากฏขึ้น โดยอานาปานสติ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อเมื่อเจริญสมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสังขารตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็น และเป็นธรรมกาย โดยให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อคือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้คือ มรรค ผล และนิพพานธาตุ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุอุบายธรรมและบรรลุเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์

(๕) วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นเห็นพระไตรลักษณ์ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ อานาปานสติ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ให้เจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกไปตามลำดับ ตามหลักของอานาปานสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร จนเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลายไป เห็นความดับไป และเห็นความสลัดคืน เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์คือ ได้ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ จะได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน ๑ ถ้าไม่ได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน จะได้เสวยในเวลาใกล้ตาย ๑ ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้เสวย ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้เสวย เนื่องจากสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอันตราปรินิพพายี ๑ ประเภทอุปปัจจปรินิพพายี ๑ ประเภทอสังขารปรินิพพายี ๑ ประเภทสังขารปรินิพพายี ๑

ประเภทอุทังโสโตกนิภูคามี ๑ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุนิยามธรรมและบรรลุปะเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์

๔.๑.๕ การจัดระบบความคิด (Conceptualization) ผู้วิจัยจะกำหนดกรอบประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาที่เกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ โดยนำเสนอออกมาในรูปแบบขององค์ความรู้ใหม่ ตามตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ แสดงกรอบแนวคิดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

| วิธีการปฏิบัติ | พุทโธ | พอง-ยุบ | รูปนาม | สัมมาอะระหัง | อานาปานสติ |
|----------------|-------|---------|--------|--------------|------------|
| วิปัสสนา | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| ภาวนา | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| สติปัฏฐาน | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| ผลสัมฤทธิ์ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

๔.๑.๖) การสื่อความหมาย (Communication) ผู้วิจัยจะอธิบายขยายความในองค์ความรู้ใหม่ที่สร้างขึ้นและนำเสนอให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นในหัวข้อวิจัย เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ รวมทั้งอธิบายถึงองค์ประกอบและคุณค่าขององค์ความรู้ที่ได้ พร้อมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

๑) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย

(๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพุทโธ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเป็นสมถภาวนาคือใช้คำบริกรรมควบคู่ไปกับกายภายนอก คือ ลมหายใจออก และกายภายใน คือ ลมหายใจเข้า พร้อมคำบริกรรมหรือพุทธานุสสติที่ระลึกอยู่ภายใน จนจิตตั้งมั่น แล้วเป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ (หมดคำบริกรรม) จึงใช้ในการกำหนดพิจารณาอยู่กับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นถึงรูปนามที่เกิดขึ้นและเสื่อมไป แล้วปล่อยวาง ไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เรียกว่า วิปัสสนา

(๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพอง-ยุบหนอ ขณะปฏิบัติมุ่งกำหนดวิปัสสนาภาวนา กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ก็จะสามารถแยกแยะได้ว่าอาการพองขึ้นของท้องเป็นรูป (กายภายนอก) และใจที่กำหนดรู้อาการพองขึ้นของท้องนั้นเป็นนาม (กายภายใน) เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่า สภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เกิดขึ้นและเสื่อมไป)

(๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายรูปนาม ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยพิจารณาไตรลักษณ์โดยตรงซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง

ทั้งกายและใจ (กายภายนอกและภายใน) ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการรู้ สภาวะการเกิดดับของ “รูป-นาม” (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) การเห็นอย่างนี้ ในการเจริญวิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

(๔) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็นธรรมกาย และอนุวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปาทินนกกสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง ได้แก่ สัตว์โลกทั้งหลาย ให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ (กายภายนอกและภายใน) เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา(เกิดขึ้นและเสื่อมไป) ชื่อว่า “ทิกฺขุวิสุทฺธิ” โดยมีสี่วิสุทฺธิและจิตตวิสุทฺธิ เป็นบาทฐานให้ทิกฺขุวิสุทฺธิอันเป็นตัววิปัสสนาเกิดเจริญขึ้นและตั้งอยู่

(๕) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง(อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุ่่งแตงกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฉาน ขันธ์ (กายภายนอกและภายใน) ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดเวทนา คือ ปิติ สุข ความที่ปิติสุขปรุ่่งแตงจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดจิต คือ ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกลุ่มรุม ล้วนมีอาการไม่เที่ยง (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ก็จักพบความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่มีความเป็นตัวตน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติทั้ง ๕ สายในสังคัมไทย สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติในสังคัมไทยทั้ง ๕ สาย

| วิปัสสนาภาวนา | พุทฺโธ | พอง-ยุบ | รูปนาม | สัมมาอะระหัง | อานาปานสติ |
|------------------|--------|---------|--------|--------------|------------|
| เห็นภายใน | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| เห็นภายนอก | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| เห็นการเกิดขึ้น | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| เห็นความเสื่อมไป | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

๒) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของการปฏิบัติในสังคัมไทย ทั้ง ๕ สาย

วิธีการปฏิบัติในสังคัมไทยทุกสายเป็นการปฏิบัติโดยการใช้การฝึกสติเป็นพื้นฐานการปฏิบัติที่จะนำไปสู่การพัฒนาเป็นวิปัสสนาต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตร โดยแต่ละสายจะมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

(๑) วิธีการปฏิบัติสายพุทธโศ จะใช้วิธีการเจริญสติทุกๆ อิริยาบถ โดยให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาและลมหายใจเข้าออก เป็นกายนุัสสนาสติปัญญา กำหนดพิจารณาชั้นนี้ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ความที่จิตเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกายกับจิตกระทบกัน เรียกว่า เวทนา คือ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง เป็นเวทนานุัสสนาสติปัญญา มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจจิตตนเองว่า กำลังติดอยู่ในอารมณ์ใด ให้ตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง เป็นจิตตานุัสสนาสติปัญญา เมื่อชำนาญเต็มที่แล้วจะทำให้เราเป็นผู้ที่รู้ในตนเอง ทั้งนี้ ผู้ทำการภาวนาจะถูกฝึกให้พิจารณาพุทธโศกับผู้กล่าวพุทธโศ และเมื่อพิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน จึงพึงจับเอาผู้ว่าพุทธโศส่วนพุทธโศนั้นจะหายไป เหลือแต่ผู้ว่าพุทธโศ อย่างเดียว เป็นธัมมานุัสสนาสติปัญญา

(๒) วิธีการปฏิบัติสายพองหนอ-ยุบหนอ จะใช้การเจริญสติกับอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏให้เป็นปัจจุบันที่ท้องเคลื่อนไหว พร้อมอิริยาบถต่างๆ เป็นกายนุัสสนาสติปัญญา มีสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ชา เหน็บ เจ็บ ปวด เป็นเวทนานุัสสนาสติปัญญา ระลึกรู้จิตตามความเป็นจริงไม่ว่าจะคิด นึก มีราคะหรือไม่มีเป็นต้น เป็นจิตตานุัสสนาสติปัญญา เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ฯลฯ ใจรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น คือนิเวศน์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ความง่วง เป็นต้น ก็กำหนดสติระลึกตามความเป็นจริง เป็นธัมมานุัสสนาสติปัญญา

(๓) วิธีการปฏิบัติสายรูปนาม จะใช้วิธีการเจริญสติควบคู่กับโยนิโสมนสิการที่จะทำให้เห็นความจริงของรูปนามที่ปรากฏอยู่ในกายนี้ เมื่อพิจารณารูปอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยอย่างนี้มากๆ เข้า พอกำหนดลงไปไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไร เช่น เวลานั้น ก็รู้ว่าเป็น รูปนั้น ไม่ใช่เรานั้น เวลานั้นอนก็รู้ว่าเป็นรูปนอน ไม่ใช่เรานอน เป็นต้น เป็นกายนุัสสนาสติปัญญา การฝึกได้โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแดนเชื่อมต่อ आयตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ เป็นธัมมานุัสสนาสติปัญญา

(๔) วิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง จะใช้การเจริญสติอยู่กับดวงใส และศูนย์กลางภายในทุกอิริยาบถ ให้ใจอยู่ในดวงกลมใส นั่น คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก(หญิงซ้าย-ชายขวา)จนเห็นสภาวะของนามรูปตามที่เป็นจริง เป็นกายนุัสสนาสติปัญญา ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ เป็นธัมมานุัสสนาสติปัญญา

(๕) วิธีการปฏิบัติสายอานาปานสติ จะใช้วิธีการเจริญสติให้อยู่กับลมหายใจ และสภาวะธรรมของลมหายใจเข้าออกตามลำดับ โดยเฉพาะขั้นที่ ๑ - ๔ เป็นกายนุัสสนาสติปัญญา ในขั้นที่ ๕- ๘ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนาที่ใช้กำหนดในหมวดนี้มี ๒ อย่าง คือ

ปีติ และสุข เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชั้นที่ ๙ - ๑๒ เป็นการกำหนดอาการของจิต ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร กำลังมีปีติ มีสุข มีโลภะ ไม่มีโลภะ มีปฏิฆะ ไม่มีปฏิฆะ เป็นต้น เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และชั้นที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นการเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ความจางคลายของความยึดมั่นถือมั่น เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานของวิธีการปฏิบัติทั้ง ๕ สายในสังคมไทยสามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓ แสดงวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานของสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย

| สติปัฏฐาน | พุทโธ | พอง-ยุบ | รูปนาม | สัมมาอะระหัง | อานาปานสติ |
|---------------|-------|---------|--------|--------------|------------|
| กายานุปัสสนา | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| เวทนานุปัสสนา | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| จิตตานุปัสสนา | ✓ | ✓ | | | ✓ |
| ธัมมานุปัสสนา | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

๓) วิเคราะห์วิธีการภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย

(๑) การปฏิบัติสายพุทโธใช้คำบริกรรมภาวนาคือกำหนดลมหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เป็นเทคนิคการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตสงบเร็วคือพยายามบริกรรมพุทโธทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ ปฏิบัติอย่างนี้จนกระทั่งจิตกับคำบริกรรมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จิตของนักปฏิบัติก็จะเข้าถึงความสงบได้ง่าย เมื่อจิตสงบแล้วจึงได้พิจารณาให้เห็นธรรมตามความเป็นจริงตามธรรมปัจจุบัน

(๒) การปฏิบัติสายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้คำบริกรรมภาวนาควบคู่ไปกับรู้เห็นตามความเป็นจริงในธรรมปัจจุบัน เช่น ขณะเอนกายลงเพื่อจะนอนฟังบริกรรมว่า เอนหนอๆ เมื่อส่วนใดสัมผัสพื้น ฟังบริกรรมว่า ถูกหนอๆ ขณะนอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้น ฟังบริกรรมว่า นอนหนอๆ เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ฟังหลับตาและเริ่มกำหนดเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้นบริกรรมว่า พองหนอๆ ขณะท้องแฟบลงบริกรรมว่า ยุบหนอๆ หรือบริกรรมว่า นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะนั้นๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ

(๓) วิธีการปฏิบัติสายรูปนาม ไม่ใช้คำบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติ ใช้วิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ รวมถึงการพิจารณาว่าลักษณะอาการที่เกิดขึ้นนั้น มีลักษณะอาการปรากฏอย่างไร เช่น ในเวลาที่นั่งอยู่ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปนั่ง เวลานอนอยู่ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนอน เวลายืนอยู่ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปยืน เวลาเดินอยู่ให้มีความรู้สึกตัวว่า ดูรูปเดิน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้สึกตัวอย่างนี้อยู่เสมอ เพราะว่าการที่ให้ความรู้สึกตัวเช่นนี้ก็เพื่อแยก รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ออกไปด้วยการเปรียบเทียบให้รู้ว่าเป็นคนละส่วนเป็นคนละรูป

(๔) วิธีการปฏิบัติสายสัมพันธ์ระหว่างใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ โดยใช้อาโลกกสิณเป็นกสิณกลาง กล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นี้ก็เห็นมณฑลกสิณแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถึงเอาอุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่าง ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก(หญิงซ้าย-ชายขวา) พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใส่นั้นว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” ไปตามฐานต่างๆ

(๕) วิธีการปฏิบัติสายอานาปานสติ ใช้การรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เป็นธรรมปัจจุบันคือลมหายใจเข้าออกตามลักษณะต่างๆ เช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น เป็นต้น และใช้คำบริกรรมภาวนาด้วยวิธีนับแบบสังขยา เป็นเพียงชั่วระยะที่หายใจออกหรือหายใจเข้าครั้งหนึ่ง นับว่า ๑-๒-๓-๔-๕ ให้จบลงพอเหมาะพอดีทุกครั้ง แม้จะยึดการนับออกไปถึง ๑๐ คือ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ ก็ต้องกะให้จบลงพอดีกับการสิ้นสุดของการหายใจระยะหนึ่ง ๆ

วิธีการภาวนาของการปฏิบัติในสังคัมไทย ทั้ง ๕ สาย สามารถสรุปเป็นตารางได้ ดังนี้
ตารางที่ ๔.๔ แสดงวิธีการภาวนาของการปฏิบัติในสังคัมไทย ทั้ง ๕ สาย

| วิธีการภาวนา | พุทโธ | พอง-ยุบ | รูปนาม | สัมมาอะระหัง | อานาปานสติ |
|------------------------|-------|---------|--------|--------------|------------|
| ใช้คำบริกรรม | ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |
| รู้เห็นตามความเป็นจริง | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| ใช้นิมิต | | | | ✓ | |
| รู้ตามธรรมปัจจุบัน | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |

๔) วิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในสังคัมไทย ทั้ง ๕ สาย

(๑) ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติสายพุทโธ การภาวนาพุทโธ คือ ทำให้เกิดสมาธิและจิตใจสงบ ให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับความบริสุทธิ์แห่งจิต วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธเริ่มเป็นวิปัสสนาภาวนาในขั้นตอนพิจารณาโครงกระตุก การพิจารณานั้นทำได้โดยอนุโลมและโดยปฏิโลม คือ เป็นการพิจารณาเข้าไปเข้ามาเพื่อให้เกิดอัญญิกสัญญา คือ จำกระตุกในลักษณะต่าง ๆ ได้ หรือเกิดรูปสัญญา คือ จำรูปภายในลักษณะต่างๆ ได้ จนกระทั่งเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณ ลุ่มลึกไปตามลำดับ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา จนกระทั่งเกิด สมุททวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้นทั้งหมด เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับล่วงความเศร้าโศกเสียใจ และระดับดับความทุกข์โทมนัสเสียใจ จนกระทั่งปล่อยวางได้ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุดรรมตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์

(๒) ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติสายพอง-ยุบหนอ การเจริญสติทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติก็จะทราบชัดอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า มีเพียงรูปนามเท่านั้นซึ่งเป็นอารมณ์ของความรู้ และนามเป็น

ผู้กำหนดอารมณ์นั้น ความรู้ที่แยกแยะนามรูปออกจากกันได้ นี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับความบริสุทธิ์แห่งจิต จากนั้นปัญญาจะพัฒนาไปตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา จนเห็นสภาวะที่ปรากฏทุกอย่างทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็ว เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่า สภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับล่วงความเศร้าโศกเสียได้ และดับทุกข์โทมนัสได้ ก็จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุธรรมตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์

(๓) ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติสายรูปนาม เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่า เป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา และไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับความบริสุทธิ์แห่งจิต ปัญญา รู้ คือ รู้สักแต่ว่าเป็นนาม เป็นรูป ทั้งนี้ การรู้เช่นนี้จึงจะทำลายความเห็นผิดว่าเป็นเรานั้น เรานอน เรายืน เราเดิน หรือเราทำได้ การเห็นอย่างนี้ ในการเจริญวิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา การทำวิปัสสนาด้วยการกำหนดดูนามและรูปเพื่อรู้ตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นไปโดยความไม่เที่ยง เป็นต้น เมื่อรู้ความเป็นจริงของนามรูปแล้ว ความเข้าใจผิดซึ่งทำให้เกิดวิปัสสนาธรรมโดยอาศัยนามรูปนั้นกันวันจะหมดสิ้นลงจนถึงที่สุด เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับล่วงความเศร้าโศกเสียได้ และระดับดับความทุกข์โทมนัสเสียได้ จนเกิดญาณปัญญาธรรม เห็นธรรมตามความเป็นจริง เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุธรรมตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์

(๔) ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ให้ปรากฏขึ้นที่ปากช่องจมูก(หญิงซ้าย-ชายขวา)ให้ใจอยู่ในดวงกลมใสนั้น พร้อมกับบริกรรมภาวนาตรงศูนย์กลางดวงกลมใส นั้นว่า “สัมมาอะระหัง ๆ ๆ” ตั้งแต่ฐาน ๑ ถึง ฐาน ๗ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับความบริสุทธิ์แห่งจิต ในขณะที่รวมใจหยุดนิ่ง ตรงกลางของกลางจุดเล็กใส กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายนั้นแหละ จะเห็นภายในดวงประกอบด้วยศูนย์(ดวงเล็ก ๆ)อีก ๕ ศูนย์ ณ ภายในดวงธรรมนั้น เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับล่วงความเศร้าโศกเสียได้ และระดับดับความทุกข์โทมนัสเสียได้ จิตใจจึงบริสุทธิ์ผ่องใสจากนิรวณูปกิเลส เป็น “จิตตวิสุทธิ” อันเป็นบาทฐานให้วิปัสสนาเกิดและเจริญขึ้นและเป็นทางแห่ง “วิปัสสนาปัญญา” อันเป็นความหมดจดแห่งปัญญา เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับการพัฒนาปัญญา ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์กล่าวคือ เห็นสภาวะของนามรูปตามที่เป็นจริงว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็นธรรมกาย มรรค-ผลและนิพพานธาตุ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุธรรมตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์

(๕) ผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติสายอานาปานสติ การเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง (อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมทั้ง ๓ หมวดที่กล่าวมาคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฉนวน ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดเวทนา คือ ปิติ สุข ความที่ปิติสุขปรุงแต่งจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดจิต คือ ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกัณฐรม ล้วนมีอาการไม่เที่ยง เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับความบริสุทธิ์แห่งจิต และระดับการพัฒนาปัญญา การกำหนดสติที่ลมหายใจ โดยกระทำตามอานาปานสติขั้นที่ ๓ ยิ่งกำหนดมากเพียงไร ลมก็ยิ่งละเอียดมากเพียงนั้น กระทั่งละเอียดถึงที่สุด จนเกิดเป็นปฏิภาคนิมิต หรือกลายเป็นอัปนาสมาธิ หรือฉาน เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับล่วงความเศร้าโศกเสียได้ และระดับดับความทุกข์โทมนัสเสียได้ กำหนดเห็นความสลัดคืน(ปฏินิสสัคคานุปัสสี) เป็นผลขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติอานาปานสติ เป็นการสลัดคืนออกไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรที่จะยึดไว้เป็นของตนอีกต่อไป เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุนิพพาน ตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์

ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย ทั้ง ๕ สาย สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลสัมฤทธิ์ของวิธีการปฏิบัติทั้ง ๕ สำนักปฏิบัติธรรม

| ผลสัมฤทธิ์ | พุทธโธ | พอง-ยุบ | รูปนาม | สัมมาอะระหัง | อานาปานสติ |
|----------------------|--------|---------|--------|--------------|------------|
| เข้าถึงความบริสุทธิ์ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| ล่วงความโศกเศร้า | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| ดับทุกข์โทมนัส | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| บรรลุนิพพาน | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| แจ้งพระนิพพาน | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ทำให้ทราบว่า ทุกวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยทุกสายล้วนเน้นที่การเจริญสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ ๑) สายพุทธโธ อธิบายวิธีการเจริญสติ ว่า เมื่อนั่งตัวตรงดีแล้ว อุชู จิตต์ ปณิธาย พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า...พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต..“จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้สึกรู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้ กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้มีอำนาจเหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ดีว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติคือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิตและรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึง

จะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”^{๑๘๗} ๒) สายพองยุบ อธิบาย สติ คือ ความระลึกถึง อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในความชั่วหรือความระลึกได้ที่รู้เท่าทันอารมณ์...สติตั้งมั่นในการพิจารณาารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...การกำหนดพิจารณาเห็นไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นเพียงรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นหนทางเริ่มต้นที่จะให้ถึงความดับทุกข์ทั้งปวง.^{๑๘๘} ๓) สายสัมมาอะระหัง อธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ว่า การมีสติพิจารณาธรรม ณ ภายใน คือ เห็นในเบื้องต้น (ส่วนหยาบ) พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงก่อน...และพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เสื่อมไป คือเห็นว่าเป็นเที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกข์) เพราะแปรปรวนไป และ เป็นของไม่ใช่ตัวตนของใครที่แท้จริง^{๑๘๙} ๔) สายรูปนาม อธิบายว่า การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือต้องกำหนดในเวลาที่นั่งอยู่นั้นว่า เป็นรูปนั่ง ในเวลาที่ยืนอยู่ว่า เป็นรูปนอน ในเวลาที่ยืนอยู่ว่า เป็นรูปยืน หรือในเวลาที่ยืนอยู่ว่า เป็นรูปเดิน ต้องทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอ...ดังที่ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ว่า เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้ความเป็นไปของกายที่ตั้งไว้ในอาการนั้นๆ คือนั่ง ก็ให้รู้ชัดในอาการที่ นั่งนั้นว่า เป็นรูปนั่ง เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดในอาการที่เดินหรือก้าวไปอย่างนั้นว่า เป็นรูปเดิน เป็นต้น^{๑๙๐} ๕) สายอานาปานสติของท่านพุทธทาส ให้ความหมาย คำว่า “ดำรงสติมั่น” ที่เรียกว่า “ปริมุข” นั้น หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้หมายถึงลมหายใจโดยตรง...คำว่า สติ ในที่นี้ เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด...คำว่า ภิกษุ นั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว^{๑๙๑} ทำให้สามารถหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง คือ เกิดขึ้นและเสื่อมไปตามหลักวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์ และได้รับผลสัมฤทธิ์ที่แตกต่างกันไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า^{๑๙๒}

ภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี้เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ
ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่า ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสติ

^{๑๘๗} พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, เพชรเกษมพรินติง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓, หน้า ๒๒.

^{๑๘๘} พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, หน้า ๗-๙, ๗๕.

^{๑๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๑๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๑๙๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘.

^{๑๙๒} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

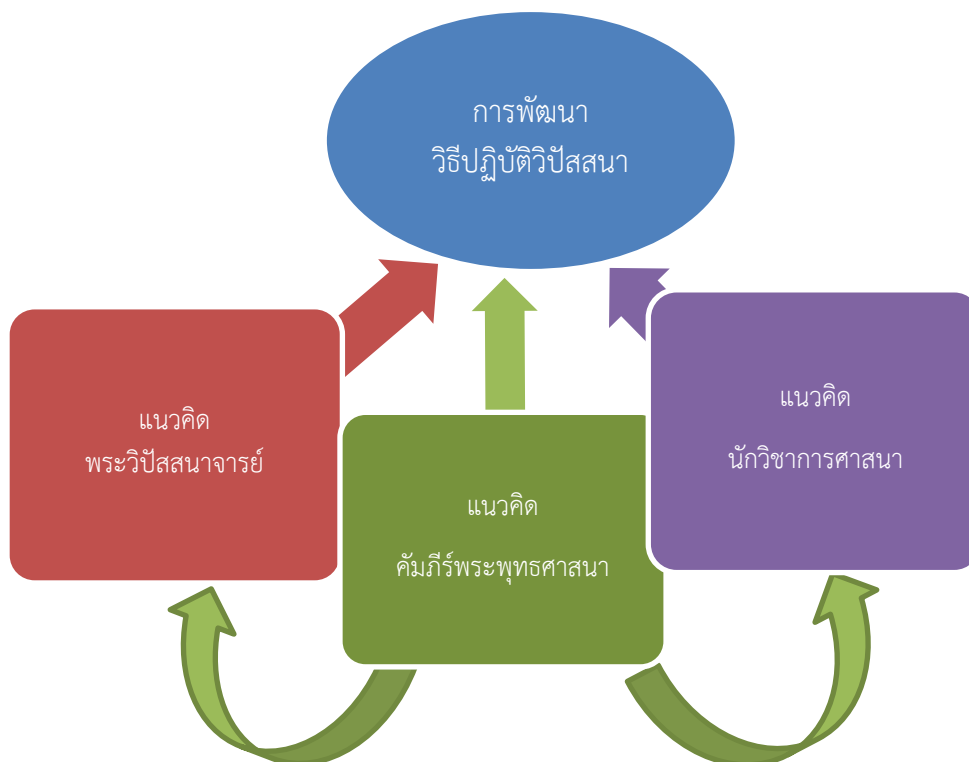
ภิกษุในธรรมวินัยนี้... พิจารณาเห็นกายในกายอยู่... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีสมาธิ มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหลียวดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก

คณะผู้วิจัยได้นำเสนอวิธีการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ โดยนำผลการวิเคราะห์เนื้อหา จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสาระสำคัญของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ พร้อมผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จากพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการทางด้านพระพุทธศาสนา มาสร้างเป็นโมเดล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

แผนภูมิที่ ๔.๑ แสดงโมเดลแนวคิดการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

คณะผู้วิจัยรวบรวมคำสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลทุกคนของข้อคำถามทุกข้อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักการยืนยัน ๓ เสา (Data Triangulation) วิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลทั้ง ๓ มิติ ซึ่งเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากแนวคิดหลักคือคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมบทสัมภาษณ์เชิงลึกจากพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการศาสนา มาหาความสอดคล้องเพื่อทราบความคิดเห็น แนวคิด ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทวแวร์ โดยการคัดเลือกจำแนกข้อมูล แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท นำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกันหรือผลที่สอดคล้องกัน โดยยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นหัวข้อย่อย คือ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา วิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรของสำนักปฏิบัติ ๕ สำนัก วิถีปฏิบัติของ ๕ สำนักที่เป็นวิปัสสนาภาวนา การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และข้อเสนอแนะ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำเสนอเป็นตาราง ซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับ ดังนี้

๑. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ และแนวคิดนักวิชาการศาสนา ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาวิเคราะห์หาข้อสรุปที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกัน แสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๖ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก
ด้านการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา

| แนวคิดหลักจาก คัมภีร์พระพุทธศาสนา | แนวคิด พระวิปัสสนาจารย์ | แนวคิด นักวิชาการศาสนา |
|--|---|---|
| เป็นการพิจารณาเห็นรูปนาม ทั้งหลาย ทั้งภายใน ภายนอก หรือ พิจารณาเห็นทั้งภายในทั้งภายนอก จนเหตุเกิด เหตุดับในสิ่งทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุ เกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในสิ่ง ทั้งหลายอยู่ และมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่ก็เพียง เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ | วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นแม่แบบ ที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการนำไป ประพฤติปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะผู้รู้ หรือเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมแต่ละ สายคิดค้นแนวทางอุบายเทคนิค ต่างๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติใน สถานที่ต่างๆก็ตาม แต่ทุกสาย ปฏิบัติก็จะต้องไม่ทิ้งหลักการ ปฏิบัติแนวสติปัฏฐานที่ปรากฏ | วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติ ในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ พิจารณาด้วยปัญญานั่นหยังถึงใน รูปและนาม ตามสภาวะความเป็น จริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้ง เป็นพิเศษ ในรูปนาม และในขันธ ๕ ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา... การทำ |

| | | |
|--|---|--|
| <p>เท่านั้น ไม่อาศัย (ต้นหาและทฤษฎี) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก</p> | <p>ตามคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนา A.1 ผลของวิปัสสนาจะต้องเห็นการ เกิดดับของรูปนาม สติปัญญา เป็นหลักและวิธีการ แต่เราไปใช้ เห็นได้ชัด ...ถ้าไปเขตของวิปัสสนา ถึงขั้นอุททัพพญาณอย่างแก่ ผ่าน ขั้นนี้ไปตามหลักวิปัสสนาญาณ ๑๖ หากปฏิบัติจนเห็นความเกิด ดับชัดเจนแล้ว ผ่านพ้นอุททัพพ ญาณไปได้ก็จะเข้าสู่หลักวิปัสสนา อย่างชัดเจน A.2 ตามคัมภีร์แล้ว วิ. วิเศษ แจ้ง ต่าง, ปัสสนา มาจากคัมภีร์ว่า ทัส สนะ แปลว่า เห็น. ภาวนา คือ ทำให้เจริญขึ้น รวมความได้ว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญให้ เห็นแจ้งในอริยสัจจ ๔ ในคำภีร์ พุทธศาสนา มีลักษณะเป็น (ปัญญา) ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อเราเจริญ วิปัสสนาภาวนาแล้ว จะทำให้โยคี บุคคล โยคาวจร เห็นลักษณะ เกิด-ดับ ของกาย-ใจ หรือรูปและ นาม ตามสภาพความเป็นจริง ตามกฎของพระไตรลักษณ์ A.3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เริ่มต้นจะเน้นให้เห็นไตรลักษณ์ ของรูปธรรม นามธรรม ว่าทุกสิ่ง ทุกอย่างตกอยู่ภายใต้ของกฎไตร ลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับ ไป A.5</p> | <p>วิปัสสนาตามหลักสติปัญญา นั่นเอง A.6 เป็นวิธีการฝึกเจริญปัญญาเห็นแจ้ง ความจริงของสังขารทั้งหลาย... โดยมีวิธีการปฏิบัติเบื้องต้น คือ เจริญปัญญาเห็นความจริงของ รูปธรรมและนามธรรม โดยความ เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ เป็นตัวตน A.9</p> |
|--|---|--|

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง การเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ฐานเวทนา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ฐานจิต (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน) และฐานธรรม (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ ด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย ก้ม เงย เขยียด คู้ เขยียด จนเกิดญาณทัสสนะ หยั่งเห็นความเป็นจริงของชีวิต คือ หยั่งเห็นการเกิดดับของรูปนาม ทั้งภายในและภายนอก เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูปนามว่า เกิดขึ้นอย่างไร ไม่เที่ยงอย่างไร เป็นทุกข์อย่างไร ไม่อยู่ใน การบังคับบัญชาของใครคือเป็นอนัตตาอย่างไร เรียกว่า เห็นถึงความเกิดขึ้นของรูปนามอยู่ เห็นถึงความเสื่อมไปของรูปนามอยู่ มีสติระลึกที่อยู่ว่ารูปนามทั้งหมดมีไว้เพื่อรู้เท่านั้น ไม่ยึดติดรูปนามใดๆอีก

๒. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ และแนวคิดนักวิชาการศาสนา ในด้านการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน มาวิเคราะห์หาข้อสรุปที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกัน แสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๗ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก
ด้านการปฏิบัติของ ๕ สำนัก ตามหลักสติปัฏฐาน

ด้านวิธีการปฏิบัติของ ๕ สำนัก ตามหลักสติปัฏฐาน

| แนวคิดหลักจาก คัมภีร์พระพุทธศาสนา | แนวคิด พระวิปัสสนาจารย์ | แนวคิด นักวิชาการศาสนา |
|---|--|---|
| ๑.สายพุทธโธ จะใช้วิธี ธีการเจริญสติทุกๆ อิริยาบถ โดยให้ อยู่กับคำบริกรรมภาวนาและลม หายใจเข้าออก กำหนดพิจารณา ชั้นรห้านี้ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก และเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนเราเขา เป็นกายานุปัส สนาสติปัฏฐาน ความที่จิตเสวย อารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกายกับ จิตกระทบกัน เรียกว่า เวทนา คือ เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เป็นไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง เป็นเวทนานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน มีสติระลึกอยู่กับใจ ตรวจ จิตตนเองว่า กำลังติดอยู่ในอารมณ์ | วิธีการปฏิบัติตามสำนัก ๕ สาย สามารถสังเคราะห์ลงในมหาสติ ปัฏฐานได้อยู่แล้ว เพราะไม่ว่าจะ สำนักปฏิบัติธรรมสายใดก็ตามจะ มีวิธีการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างไร สุดท้ายก็ต้องยึดหลักการตามแนว สติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม อยู่แล้ว ส่วนวิธีการอาจจะ แตกต่างกันบ้างแต่ เป้าหมายอัน เดียวกัน A.1 สายพองหนอยุบ เป็นส่วนที่ เกี่ยวกับกาย อะไรที่เป็นกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นกาย ทั้งหมด เพราะฉะนั้นมาถึงกาย | วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่าน ปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุทธ- โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้ สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะ ตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณา อาการของจิตให้สอดคล้องกับ ความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ |

| | | |
|---|---|---|
| <p>ใด ให้ตั้งสติลงตรงหน้า เพื่อตามดู “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ถูกต้องสิ่งทั้งปวง เป็นจิตตามุขสูติ นาสติปัญญา เมื่อชำนาญเต็มที่แล้ว จะทำให้เราเป็นผู้ที่รู้ในตนเอง ทั้งนี้ ผู้ทำการภาวนาจะถูกฝึกให้พิจารณา พุทโธกับผู้กล่าวพุทโธ และเมื่อ พิจารณาเห็นเป็นคนละอันกัน จึงพึง จับเอาผู้ว่าพุทโธส่วนพุทโธนั้นจะ หายไป เหลือแต่ผู้ว่า พุทโธ อย่าง เดียว เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัญญา</p> <p>๒. สายพองยุบ จะใช้การเจริญสติ กับอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏให้เป็น ปัจจุบันที่ท้องเคลื่อนไหว พร้อม อิริยาบถต่างๆ เป็นกายานุปัสสนาสติปัญญา มีสติ กำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ ขา เหน็บ เจ็บ ปวด เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัญญา ระลึกรู้จิตตามความเป็นจริงไม่ว่าจะคิด นึก มีราคะหรือไม่มี เป็นต้น เป็นจิตตามุขสูติ นาสติปัญญา เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ฯลฯ ใจรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น คือนิเวรณ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ความ ง่วง เป็นต้น ก็กำหนดสติระลึกรู้ตามความเป็นจริง เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัญญา</p> <p>๓. สายรูปนาม ใช้วิธีการเจริญสติควบคู่กับโยนิโสมนสิการที่จะทำให้เห็นความจริงของรูปนามที่ปรากฏอยู่ในกายนี้ เมื่อพิจารณารูป อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย อย่างนี้มากๆ เข้า พอกำหนดลงไป ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์อะไร เช่น เวลา</p> | <p>เช่น พองหนอยุบหนอ เห็นกาย เป็นกายานุปัสสนาสติปัญญา จากนั้นเวทนาเห็นอาการตั้ง อาการหย่อน สุขทุกข์เป็นเวทนา เบา สบาย เฉย เป็นนอทุกขมุขเวทนา จิตที่ไปรู้พองยุบก็เป็นจิตตามุขสูติ นาสติปัญญา พอรู้พองยุบเปลี่ยนแปลงไปก็เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัญญา สายรูปนาม เบื้องต้นยังเป็นสมณะควบคู่กับ วิปัสสนา แต่ถ้าไปเขตของ วิปัสสนา เห็นการเกิดดับของรูป นาม สติปัญญาเป็นหลักและวิธีการ ดูรูปนาม กายใจ กาย เวทนา จิต ธรรม สายอานาปานปัพพะ ก็จะรู้ลมเข้าหนออออก หนอ รู้ลมที่จมูก จะเหยียดจะคู้ จะกัมจะเงย จะกิน เราก็มีสติอยู่ตลอดเวลา A.2</p> <p>สายพุทโธ สงเคราะห์ลงในมหาสติปัญญา “ได้” เพราะเป็นการ ระลึกรู้ กงกลม “ลม บวก บริกรรม” จัดอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัญญา หมวดอานาปานสติ ส่วนคำบริกรรม เป็นสมณะภาวนา การดูกงกลม เป็นสติปัญญา สาย พอง ยุบ สงเคราะห์ลงในมหาสติปัญญา “ได้” เพราะเป็นการ ระลึกรู้ดูภายในกาย เป็นอารมณ์ ของวิปัสสนา แต่ยังไม่ใช้ตัว วิปัสสนา จัดอยู่ในหมวดกายานุปัสสนาสติ สายรูปนาม การ กำหนดรู้รูป-นาม คือการกำหนด รูปคือกาย นามคือ ใจ (นาม เจตสิก และ นามจิต) กายที่</p> | <p>คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า เป็นแบบ พองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ในความเป็นจริง พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งในการใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติ วิปัสสนาเท่านั้น และที่บริเวณท้อง โดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) ทั้ง อานา ปาน ปั พพะ และ ธาตุ มนสิการปัพพะ อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัญญาสูตร การเจริญสติยัตติ วิธีการปฏิบัติแบบรูปนาม โดยใช้ สติ กำหนดรู้ เท้า ท้น ความ เคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม การปฏิบัติ สมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายใน กาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิต ในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึง ธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอระหัง กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติ กำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ A.6</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>นึ่ง ก็รู้ว่าเป็น รูปนึ่ง ไม่ใช่เรานึ่ง เวลานอนก็รู้ว่าเป็นรูปนอน ไม่ใช่เรานอน เป็นต้น เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การฝึกได้โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแดนเชื่อมต่อ आयตนะ ทั้ง ๖ คู่ นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้ เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔. สายสัมมาอะระหัง ใช้การเจริญสติอยู่กับดวงใส และศูนย์กลางภายในทุกอริยาบถ ให้ใจอยู่ในดวงกลมใส นั่น คือนึกให้เห็นจุดเล็กใสศูนย์กลางดวงกลมใสตั้งอยู่ที่ปากช่องจมูก (หญิงซ้าย-ชายขวา)จนเห็นสภาวะของนามรูปตามที่เป็นจริง เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ เป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕. สายอานาปานสติ ใช้วิธีการเจริญสติให้อยู่กับลมหายใจ และสภาวะธรรมของลมหายใจ เข้า ออก ตามลำดับ โดยเฉพาะขั้นที่ ๑ - ๔ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในขั้นที่ ๕- ๘ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดเอาเวทนาเป็นอารมณ์ เวทนาที่ใช้กำหนดในหมวดนี้มี ๒ อย่าง คือ ปิติ และ สุข เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙ - ๑๒ เป็นการกำหนดอาการของจิต ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไร กำลังมีปิติ มีสุข มีโลภะ ไม่มีโลภะ มีปฏิฆะ ไม่มีปฏิฆะ เป็นต้น เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ เป็นการเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง ความจางคลายของ</p> | <p>เคลื่อนใช้สติกำหนดรู้ นามที่เคลื่อน (รู้สึก) ใช้สติกำหนดรู้ จัดอยู่ในหมวดมหาสติปัฏฐาน “ได้” เพราะ การกำหนดรู้รูปนาม ดูได้ในหมวด “กาย เวทนา จิต ธรรม” สายสัมมาอะระหัง ใช้ดวงกลืน หรือ นิमित เป็นอารมณ์ ใช้การบริกรรมภาวนา เป็นสติปัฏฐาน “ได้” เพราะ (“นิमित” บวก “จิต”) ถ้ามีแต่นิमित จิตไม่ได้เข้าไปดูหรือกำหนดรู้ก็ไม่สามารถที่จะรู้สึกอะไรได้ ฉะนั้น สัมมาอะระหังเป็น สติปัฏฐาน ในหมวด “กาย เวทนา จิต ธรรม” สายอานาปานสติ สงเคราะห์ลงในมหาสติปัฏฐาน “ได้” เพราะเป็นการระลึกถึงกองลม เข้าออก ยาวสั้น “ลม” จัดอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอานาปานสติ A.3 แต่ละสำนักสามารถสังเคราะห์ลงสติปัฏฐานได้ทุกสำนัก เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงรู้เท่าทันธรรมชาติของชีวิตในส่วนของกายกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การนั่งนอน ยืน เดิน ให้มีสติอยู่ตลอดเวลาทุกอริยาบถว่ามันเป็นของไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดทุกข์ ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องจะทำให้เกิดปัญญา A.5</p> | <p>การปฏิบัติตามสำนัก ๕ สายนั้น มีความแตกต่างกันในเบื้องต้น เมื่อถึงวาระที่เป็นวิปัสสนา ก็จะต้องเห็นรูปธรรม นามธรรม หรือ ขั้น ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน เช่นเดียวกัน... และทุกสายสงเคราะห์ลงได้ในมหาสติปัฏฐาน เพราะกำหนดอยู่ในรูป นาม ขั้น ๕ คือ เมื่อกำหนดรูปขั้นจัดเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดเวทนาขั้น จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดวิญญานขั้น จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อกำหนดสัญญาขั้นและสังขารขั้น หรือ กำหนดขั้น आयตนะ ๕ จะจัดเป็นอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน A.9</p> |
|--|--|---|

| | | |
|---|--|--|
| ความยึดมั่นถือมั่น เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | | |
|---|--|--|

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์และนักวิชาการศาสนา กับข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านการปฏิบัติของ ๕ สำนัก ตามหลักสติปัฏฐาน พบว่า วิธีการปฏิบัติของทุกสำนักในสังคมไทย เป็นวิธีปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา บางสำนักมีวิธีปฏิบัติครบทั้ง ๔ ฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สำนักพองยุบ สำนักอานาปานสติ ส่วนอีก ๓ สำนัก คือสำนักรูปนาม สำนักสัมมาอระหัง และสำนักพุทโธ มีการใช้วิธีการในมหาสติปัฏฐานเพียงบางข้อเท่านั้น

๓. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวคิดพระวิปัสสนาจารย์และแนวคิดนักวิชาการศาสนา ในด้านวิธีการปฏิบัติตาม ๕ สำนักที่เป็นวิปัสสนาภาวนา มาวิเคราะห์หาข้อสรุปที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกัน แสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๘ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก
ด้านวิธีการปฏิบัติตาม ๕ สำนักที่เป็นวิปัสสนาภาวนา

ด้านวิธีการปฏิบัติตาม ๕ สำนัก ที่เป็นวิปัสสนาภาวนา

| แนวคิดหลักตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา | แนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ | แนวคิดนักวิชาการศาสนา |
|---|--|--|
| ๑.สายพุทโธ ใช้สมถภาวนาคือใช้คาบบริกรรมควบคู่ไปกับลมหายใจคืออานาปานสติ และคาบบริกรรมคือพุทธานุสสติ จนจิตตั้งมั่น แล้วเป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ (หมดคาบบริกรรม) จึงใช้ในการกำหนดพิจารณารูปกับนามให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นถึงรูปนามที่เกิดขึ้นและเสื่อมไป แล้วปล่อยวาง ไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวตน ๒.สายพองยุบขณะที่กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ก็จะ | วิธีการปฏิบัติในสำนัก ๕ สายไม่ว่าจะเป็น พุทโธ, ยุบหนอ พองหนอ, สัมมาอระหัง, รูปนาม, อานาปานสติ, เป็นการนำสติปัฏฐาน ๔ มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับจริตของบุคคล A.1 ทั้ง ๕ สำนัก หากกำหนดสติจนกระทั่งสามารถเห็นสภาวะธรรมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นหลักวิปัสสนาแล้ว ถ้าเห็นความเจ็บความปวดก็จะเห็นความเกิดดับ กำหนด ก็ | สายพุทโธ อูบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า พุทโธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้นและให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอนุสสุกรรมฐาน น้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่ง |

สามารถแยกแยะได้ว่าอาการพองขึ้นของท้องเป็นรูป และใจที่กำหนดรู้อาการพองขึ้นของท้องนั้นเป็นนาม เมื่อได้รู้ชัดอย่างนี้ สภาวะที่ปรากฏเหล่านั้นทั้งปวงจะแสดงให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เกิด ขึ้น และ เสื่อ ม ไป)

๓.สายรูปนาม ใช้วิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการรู้สภาวะการเกิดดับของ “รูป-นาม” (เกิดขึ้นและเสื่อ ม ไป)

๔.สายสัมมาอะระหัง ใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ โดยใช้เห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็นธรรมกาย และอนุวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปาทินน กสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ (กายภายนอกและกายภายใน) เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา(เกิดขึ้นและเสื่อ ม ไป)

๕.สายอานาปานสติ ใช้การรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เป็นธรรมปัจจุบัน คือลมหายใจเข้าออกตามลักษณะต่างๆ จนเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง(อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมคือลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย กายสังขารคือ

เป็นวิปัสสนา เช่น เวทนา ความเจ็บ ความปวดก็เป็นความรู้สึก จิตที่เข้าไปรู้ จิตอยากออกอยากขยับ อยากพ้นจากเวทนาที่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความเกิดความดับก็เป็นวิปัสสนา เห็นความเปลี่ยนแปลงตามหลักไตรลักษณ์ A.2

สายพุทธโธเป็นวิปัสสนากาวนาในขั้นตอนที่เห็นการเกิดดับของกองลม เห็นลมสั้น เห็นลมยาวละเอียด ประณีต ตามการกำหนดรู้ **สายพองยุบ**เป็นวิปัสสนากาวนาในขั้นตอนที่ เห็นอาการพองยุบเกิดดับ เห็นพองยุบเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จิตที่เข้าไปรู้พองยุบเปลี่ยนแปลงตามสภาวะ **สายรูปนาม**เป็นวิปัสสนากาวนาในขั้นตอนที่เห็นความเปลี่ยนแปลงของรูป-นาม เกิดดับ ทางกายและใจ ที่ปรากฏในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง (ปุณฺปิ ปุณฺง) สันตติสายสัมมาอะระหัง เป็นวิปัสสนากาวนาในขั้นตอนที่ เมื่อเห็นดวงกสิณเปลี่ยนแปลงไป สลายไป จิตของผู้ปฏิบัติรู้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในอุปาทาน **สายอานาปานสติ**เป็นวิปัสสนากาวนาในขั้นตอนที่เห็นลมหายใจเข้าออก ยาว สั้น กระทบเปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ ตามกฎของธรรมชาติ เป็นวิปัสสนากาวนา A.3

๑) **สายพุทธโธ** หากสังเกตลมหายใจที่ไหลเข้า ออก จะสามารถเห็นลมที่ไหลเข้าไหลออก เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แต่ถ้าจับลมก็จะเป็น

ถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตั้งอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่างๆ การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่ายาไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง **วิธีการปฏิบัติสายรูปนาม** กำหนดพิจารณาสติโดยการเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอริยาบถ **วิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง** จะรู้ตริก รู้นึก รู้คิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี่เป็นของจริง ของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้เป็นไม่เห็นเด็ดขาด” เมื่อมองเรื่อยไปก็เห็นดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ดวงเก่า แต่ใสสว่างมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดก็เห็นกายต่างๆ ตามลำดับจนกระทั่งถึงธรรมกาย **การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธ**

| | | |
|---|---|---|
| <p>ลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฉนวน ชั้น ล้วนมีอาการไม่เที่ยง (เกิดขึ้น และเสื่อมไป)</p> | <p>สมณนำหน้า เมื่อจิตตั้งมั่นมีสมาธิ แล้ว จึงนำมาสังเกตความ เปลี่ยนแปลงของรูปนามต่อไป นี้ เป็นวิปัสสนา ๒) สายพองหนอ-ยุบ หนอ มีอาการของท้องที่ขยับขึ้นลง หรือการเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่ง ไปอีกระยะหนึ่งในทุกๆ อิริยาบถ หรือแม้แต่ความคิดทางจิตก็ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นี้เป็น วิปัสสนา ๓) สายอานาปานสติ เป็นการพิจารณาเห็นลมหายใจที่ เข้าออกตามลำดับชั้น อานาปานสติ ๑๖ ชั้น ในชั้นที่เป็นวิปัสสนา คือชั้น ที่ ๑๓ - ๑๖ คือ พิจารณาเห็น ความเปลี่ยนแปลง ความจางคลาย ความหลุดพ้นของจิต เป็นวิปัสสนา ๔) สายรูปนาม ให้สังเกตความ เคลื่อนไหวของรูป คือร่างกาย และ นาม คือสภาพแห่งจิตใจ เมื่อ สามารถหยั่งเห็นสภาวะธรรมที่เปลี่ยน ไปจากเดิม บังคับบัญชาไม่ได้ นี้เป็น วิปัสสนา ๕) สายสัมมาอะระหัง ใช้ สมณนำหน้าก่อนเป็นเบื้องต้น จับ นิमितกรรมฐานให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ แล้วจึงยกขึ้นวิปัสสนาภายหลัง โดย เห็นสภาพธรรมกายต่างๆ เปลี่ยน แปลงไปตามลำดับ A.5</p> | <p>ทาสภิกขุ คือการพิจารณาลม หายใจไปตามลำดับอานาปานสติ ๑๖ ชั้น จนเป็นวิปัสสนาใน ๔ ชั้น สุดท้าย คือ ชั้นที่ ๑ กำหนดความ ไม่เที่ยง ชั้นที่ ๒ การตามเห็นความ จางคลาย ชั้นที่ ๓ การตามเห็น ความดับไม่เหลือและชั้นที่ ๔ การ ตามเห็นความสลัดคืน กำหนด ความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป A.6</p> <p>ในสำนักทั้ง ๕ สาย เป็นวิปัสสนา วิปัสสนาในชั้นตอนที่พิจารณา รูปธรรม นามธรรม หรือ ชั้นที่ ๕ ให้ ลงในกฎไตรลักษณ์ คือ พิจารณา เห็นว่าสภาวะนั้น จากไม่มีก็มีขึ้น มีแล้วก็หมดสิ้นไป เป็นสิ่งเกิดแล้ว ดับ อยู่ไม่นาน ไม่คงอยู่ตลอดไป เรียกว่าอนิจจลักษณะ พิจารณา เห็นว่าสภาวะนั้น เป็นสิ่งบีบคั้น บีบ อัด ขัดข้อง ไม่สะดวก ไม่อาจคงเดิม ได้ เรียกว่าทุกขลักษณะ พิจารณา เห็นว่า สภาวะนั้น เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ใน อำนาจ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นแต่ สภาวะล้วน ๆ ที่ว่างเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่า อนัตตลักษณะ เช่น แนวพุทธโธ ปฏิบัติโดยใช้ปริกรรมพุทธโธ ทำ ความสงบมาก่อน จนจิตมั่นคงดี เมื่อพิจารณากาย แยกกายออกเป็น ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม พิจารณา ธาตุเหล่านั้นโดยความไม่เที่ยง ต้อง พังสลาย เป็นความลำบาก ไม่มีตัว เราหรือสัตว์บุคคลอยู่ในกายเป็นต้น ก็จะเป็นวิปัสสนาภาวนา, สายพอง ยุบ ปฏิบัติโดยมีสติกำหนดอาการ</p> |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>พองหรือยุบเป็นเบื้องต้น เมื่อจิตมันคงพอสมควร ก็พิจารณาแยกจิตกับอาการพองยุบออกจากกัน จิตเป็นผู้ดูอาการพองยุบ แล้วกำหนดพิจารณาให้เห็นอาการพองยุบนั้น เป็นจิตตชวาโยธาตุ เกิดแล้วดับไป เป็นสิ่งไม่เที่ยง ไม่คงอยู่ตลอดไป ไม่เป็นตัวตน หรือสภาวะนามธรรม เช่น ความรู้สึก ความคิด เป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้น เกิดแล้วก็ดับไป ก็จะเป็นวิปัสสนาภาวนาในสายอื่น ๆ ก็ทำนองเดียวกัน ต่างกันเฉพาะตอนต้น เมื่อถึงวาระยกสังขารคือขั้นที่ ๕ ขึ้นพิจารณา โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ ไม่เป็นตัวตน ก็จะเป็นวิปัสสนาแบบเดียวกัน และการเจริญวิปัสสนาภาวนาก็จะให้ผลเป็นการเห็นความจริงของสังขาร ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและคลายกำหนดในสังขารนำไปสู่การรู้ทุกซ์และละสมุทัย เห็นโทษภัยของวิภวสังขาร เห็นคุณของนิพพาน ต้องการพ้นจากวิภวสังขาร มุ่งไปนิพพาน เมื่ออริยมรรคเกิดขึ้นมีนิพพานเป็นอารมณ์ ก็หมดกิเลสตามลำดับของมรรค ทำให้เกิดผล ๔ ผลตามลำดับ ได้แก่ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล จนถึงอรหัตตผล เหมือนกัน A.9</p> |
|--|--|--|

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการศาสนา กับข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านวิธีการปฏิบัติตาม ๕ สำนักที่เป็นวิปัสสนาภาวนา พบว่า สำนักกรุปนาม สำนักพองยุบเป็นวิธีการปฏิบัติสมณะควบคู่กับวิปัสสนาภาวนา ส่วนสายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง สายอานาปานสติ เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมณะนำหน้าแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนาหลัง

๔. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ และแนวคิดนักวิชาการศาสนา ในด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มาวิเคราะห์หาข้อสรุป ที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกัน แสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๙ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก
ด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

| ด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | | |
|---|---|--|
| แนวคิดหลักตามหลัก คัมภีร์พระพุทธศาสนา | แนวคิด พระวิปัสสนาจารย์ | แนวคิด นักวิชาการศาสนา |
| “สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้” (ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๑/๔๘๐) ดังนั้น จึงต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจ เจริญสติเพื่อทำให้สติเจริญ คือการพัฒนาสติให้มีกำลัง ซึ่งจำเป็นต้องฝึกสติให้มากจนมีกำลังจนเป็นมหาสติ จักทำได้รับผลสัมฤทธิ์ประการต่าง และต้องมีการพัฒนาสติตามลักษณะของการเป็นผู้มีสติดำรงค้อยู่ (ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๖๕) คือ พึงมีสติเดิน พึงมีสติยืน พึงมีสตินั่ง พึงมีสตินอน พึงมีสติก้าวไปข้างหน้า พึงมีสติถอยกลับ พึงมีสติมองดู พึงมีสติเหลียวดู พึงมีสติคู้เข้า พึงมีสติเหยียดออก พึงมีสติใช้ผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร พึงมีสติเที่ยวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป (ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๒) ยังชีวิตให้ดำเนินไป และวิธีการพัฒนาให้มีสติสามารถ | ต้องปรับวิธีการให้เข้ากับบุคคล ยุคสมัย ใช้สื่อเทคโนโลยี เข้ามาช่วยอำนวยความสะดวกต่อผู้สนใจนำไปปฏิบัติในสถานที่ต่างๆ ได้อย่างไม่จำกัดเวลา A.1 ใช้คำแนะนำให้กำหนดให้มากขึ้น เจริญสติทุกที่ทุกเวลา คอยกำชับและแนะนำให้กำหนดให้ได้มากที่สุด ในกิจกรรมทุกกิจกรรม เช่น ทานข้าว เราก็ต้องอยู่กับเขาด้วย คอยแนะนำให้กำหนดได้ พอเขา กำหนดได้ก็จะมีสติมากขึ้นก็จะเห็นสภาวะธรรมได้ง่ายขึ้นได้เร็วขึ้น ครูบาอาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิดผู้ปฏิบัติมากที่สุด คอยแนะนำเสมอๆ A.2 หลักการและวิธีการในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตร มีเพียงพออยู่แล้ว เพียงเพิ่มหลักการวิธีการให้หลากหลายภาษา มีรูปแบบรูปภาพประกอบ สื่อการสอนที่ชัดเจน A.3 การมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ในขณะที่ก่อนจะทำ จะพูด จะคิด | การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้ A.6 ฝึกให้มีสติอยู่เสมอ ให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ตามหลักอภัยมาทธรรม...ไม่เพลินในสังขารทั้งหลายได้ ด้วยการมีปัญญาเห็นสังขารตามความเป็นจริง ...เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ ก็จะสามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง ผลที่ถูกต้องก็ย่อมเกิดขึ้นได้ A.9 |

| | | |
|--|--|--|
| ดำรงอยู่ได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาตามลักษณะผู้มีสติ(ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๐) | หรือในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด กำลังคิด ให้มีความรู้เท่าทันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยเน้นที่อายตนะภายในอายตนะภายนอก คือ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส ใจที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ให้พยายามกำหนดรู้ให้เท่าทัน เป็นต้น A.5 | |
|--|--|--|

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการศาสนา กับข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า ควรพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติได้สามารถเจริญสติได้ในชีวิตประจำวัน ในทุกๆ อิริยาบถ ทุกโอกาส ทุกสถานที่ เพราะเป็นวิธีปฏิบัติของทุกสำนักที่เน้นในการเจริญสติที่สอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๕. คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ และแนวคิดนักวิชาการศาสนา ในด้านข้อเสนอแนะ มาวิเคราะห์หาข้อสรุปที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกัน แสดงเป็นตารางได้ ดังนี้

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก
ด้านข้อเสนอแนะ

| ด้านข้อเสนอแนะ | | |
|--|---|---|
| แนวคิดหลักตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา | แนวคิดพระวิปัสสนาจารย์ | แนวคิดนักวิชาการศาสนา |
| ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับ เธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาใน | ควรนำเอาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทางพระพุทธศาสนามาปรับใช้ให้ทันสมัย เพื่อดึงความสนใจของประชากรชาวโลก ทุกชาติ ชั้นวรรณะ ได้มีโอกาสเข้ามาสัมผัสกับสภาวะธรรมที่เกิดจากปฏิบัติ เช่น เข้าถึงสภาวะ ขณิกะสมาธิ อุปะจาระสมาธิ อับปนาสมาธิ และ วิปัสสนา | รูปแบบการสอนกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้น ควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอนเป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ |

| | | |
|--|--|--|
| <p>เวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ผู้มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล (สํ .ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘.)</p> | <p>ญาณ ไม่ว่าจะในรูปแบบสายใด ก็ตาม เป้าหมายสูงสุดก็คือการเข้าถึงสัจธรรม สามารถบรรลุถึงชั้นอริยบุคคล ทั้ง ๔ ระดับในที่สุด คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ (บรรลุพระนิพพาน) A.1</p> <p>หลักวิธีการปฏิบัติที่ต้องส่งเสริม จัดให้เขาอยู่กับสติ ทำซ้ำๆ ให้เขาอยู่กับสติ อยู่กับการกำหนดให้มาก จัดกิจกรรมให้คงคุดคุดกัน A.2</p> <p>เรียนจริง ปฏิบัติจริง มีรูปแบบที่ชัดเจน สื่อการสอนที่ชัดเจน สบายๆ ๗...ปรียติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เอกสารพระไตรปิฎกชัดแล้ว แต่ในตัวบุคคลต้องชัดเจน ปลูกฝังสัมมาทิฐิลงในพุทธบริษัท ๔ เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนสืบต่อไป A.3</p> <p>หาวิธีการหรือปรับรูปแบบการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้เข้ากับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน ให้ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา A.5</p> | <p>ขั้นตอนคือ ๑. การสอนอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒. การสอนให้เกิดความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติกรรมฐาน ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์ เรื่องการปฏิบัติให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้ A.6</p> <p>ฝึกให้มีสติอยู่เสมอ ให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ตามหลักอภัยมาทธรรม...ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ดำเนินอยู่ในมัคคปฏิบัติ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ A.8</p> |
|--|--|--|

สรุป การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสอดคล้องของข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการศาสนา กับข้อมูลในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านข้อเสนอแนะการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า หากจะพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติได้สามารถเจริญมีสติได้ในชีวิตประจำวัน จำเป็นอย่างยิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์จะต้องให้คำแนะนำถึงเทคนิควิธีการเจริญสติให้ถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา จึงจะประสบผลสัมฤทธิ์ตามที่พึงปรารถนาได้

๔.๓ การสังเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีพระไตรปิฎก เป็นต้น และศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร แล้วสรุปจากบทสัมภาษณ์เชิงลึก พระวิปัสสนาจารย์และนักวิชาการศาสนา รวมจำนวน ๘ รูป/ท่าน เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้ในสาระสำคัญ นำมาสู่การบูรณาการองค์ความรู้ สามารถนำองค์ความรู้ที่มีความสอดคล้องกัน นำมาบูรณาการสู่การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้จริง คณะผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์เชิงลึกคณะผู้วิจัย ได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง ๕ สายด้วย ทำให้ทราบว่า การเจริญสติเป็นหัวใจหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของทุกสำนัก ดังนั้น หากจะพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นพละ จะสามารถทำให้บรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”^{๑๙๓} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจ เจริญสติเพื่อทำให้สติเจริญ คือการพัฒนาสติให้มีกำลัง ซึ่งจำเป็นต้องฝึกสติให้มากจนมีกำลังจนเป็นมหาสติ จักทำได้รับผลสัมฤทธิ์ประการต่าง และต้องมีการพัฒนาสติตามลักษณะของการเป็นผู้มีสติดำรงอยู่^{๑๙๔} หมายถึง พึงมีสติเดิน พึงมีสติยืน พึงมีสตินั่ง พึงมีสตินอน พึงมีสติก้าวไปข้างหน้า พึงมีสติถอยกลับ พึงมีสติมองดู พึงมีสติเหลียวดู พึงมีสติคู้เข้า พึงมีสติเหยียดออก พึงมีสติใช้ผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร พึงมีสติเที่ยวไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไป^{๑๙๕} และวิธีการพัฒนาให้มีสติสามารถดำรงอยู่นั้น ต้องได้รับการพัฒนาตามลักษณะผู้มีสติ^{๑๙๖} ดังนี้

^{๑๙๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๑/๔๘๐.

^{๑๙๔} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๖๕.

^{๑๙๕} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๒.

^{๑๙๖} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๗๐.

มีสติด้วยเหตุอีก ๔ อย่าง คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เพราะเว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ
๒. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กระทำสิ่งทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ
๓. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้กำจัดสิ่งทั้งหลายที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับสติ
๔. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หลงลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นมูลเหตุแห่งสติ

มีสติด้วยเหตุอีก ๔ อย่าง คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ
๒. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ชำนาญในสติ
๓. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้คล่องแคล่วในสติ
๔. ชื่อว่ามีสติ เพราะเป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ

เมื่อนักปฏิบัติได้พัฒนาสติตามลำดับดังกล่าวแล้วข้างต้น สติจะถูกพัฒนาทำให้เกิดมีคุณลักษณะอย่างใจ ความเกรงกลัวผลของบาป ทำให้มีการสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ มากขึ้น เป็นเหตุให้มีศีลสะอาตบวิสุทธิตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดต่อละหลุดพ้นเข้าสู่มรรค ผล พระนิพพานตามลำดับ ดังปรากฏข้อความว่า^{๑๔๗}

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตปปะมี อินทริยสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่ออินทริยสังวรมีศีลของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยอินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิมี ยถาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยยถาภูตญาณทัสสนะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อนิพพิทาและวิราคะมี วิมุตติญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยนิพพิทาและวิราคะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ ดังนี้

จากข้อความดังกล่าว ทำให้ทราบได้ว่า การได้รับผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ตั้งแต่ เข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต จนถึงการบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องมีการพัฒนาสติให้มีกำลังไปตามลำดับ คือ ๑) ต้องเว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ ๒)เป็นผู้กระทำสิ่งทั้งหลายที่ควรทำด้วยสติ ๓.กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ๔.ไม่ลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ ๕.เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ ๖.เป็นผู้ชำนาญในสติ ๗.เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ และ ๘.เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ

^{๑๔๗} อง.อภฺรฺร. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕-๔๐๖.

กระบวนการเจริญสติเหล่านี้จะสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ตรัสสกับท่านโมฆราชว่า^{๑๔๘} “โมฆราช เธอจงพิจารณาเห็นโลกโดยความว่างเปล่า มีสติทุกเมื่อ...” คำว่ามีสติ อธิบายว่า มีสติด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ ชื่อว่ามีสติเมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย ฯลฯ ผู้ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า มีสติ^{๑๔๙} ซึ่งหมายถึงลักษณะของผู้มีสติดังกล่าวข้างต้นนั่นเอง ดังนั้น ทางคณะผู้วิจัยจึงได้นำเสนอข้อมูลสรุปการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นรูปแบบตาราง ดังนี้ ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงสรุปการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

| ลำดับ | วิธีการพัฒนาสติ | ความหมาย |
|-------|---|---|
| ๑ | เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ | ความเพลิน ความหลง ความเหม่อลอย |
| ๒ | กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ | อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย |
| ๓ | กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ | ความประมาท อวิชชา โมหะ |
| ๔ | ไม่ลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ | สติปัฏฐาน ๔ |
| ๕ | เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ | สมบูรณ์ด้วยสติตลอดเวลา |
| ๖ | เป็นผู้ชำนาญในสติ | สามารถใช้ได้ในทุกเวลา ทุกสถานที่ |
| ๗ | เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ | ระลึกถึงธรรมได้ทันทีที่ต้องการ |
| ๘ | เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ | ไม่คลายความเพียร เจริญสติอย่างต่อเนื่อง |

๔.๔ การนำเสนอข้อมูล

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา หรือปฏิบัติตามวิธีตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยทั้ง ๕ สำนัก จำเป็นต้องเจริญสติตามหลักการของมหาสติปัฏฐานสูตรจึงจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายทางพระพุทธศาสนาได้ คือ มรรค ผล นิพพาน ดังนั้น การจะปฏิบัติให้ถึงเป้าหมายดังกล่าวได้นั้น จำเป็นต้องฝึกสติให้มีกำลังจนเป็นมหาสติ ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาปัญญาจนสามารถหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ จักทำได้รับผลผลสัมฤทธิ์ ๘ ประการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องมีการพัฒนาวิธีตามสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยทั้ง ๕ สำนัก ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติร่วมกันได้ โดยการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ^{๑๕๐} ดังนี้

๑) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเพลิน ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ^{๑๕๑} อาจกล่าวได้ว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง ขณะนั้นผู้ปฏิบัติก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่าง

^{๑๔๘} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๒๖/๓๗๒

^{๑๔๙} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๒๐.

^{๑๕๐} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘/๓๐.

^{๑๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

ขณะที่มีสติกับการขาดสติเพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่ตราบไต่ที่ ปุถุชนคนทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุถุชนคนทั่วไปก็ยังเป็นผู้หลงลืมสติเพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้นก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืมหรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวะธรรมปัจจุบันขณะที่มากระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะพัฒนาไปได้ช้า ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไป ก่อกุลแก่สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดซ้ำในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาปอกุศลนั้น ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว”^{๒๐๒}

๒) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขมาภูมิจาตร และจิวร การฉัน การตี้ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้^{๒๐๓}

๓) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท อวิชชา โมหะ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ นับว่าเป็นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติ และสัมปชัญญะโดยตรง อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์^{๒๐๔} ในการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นความไม่รู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้ธรรมในธรรมก็คือไม่มีสติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา^{๒๐๕} โมหะ คือ ความหลงไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา เช่นที่มีปรากฏในอรรถกถา ทยเถรวสุตตพระอรรถกถาจารย์แก้ว่า ที่ชื่อว่า อวิชชา เพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งขันธที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน อวิชชา พระผู้มี

^{๒๐๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๔/๒๕๓.

^{๒๐๓} ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

^{๒๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๙.

^{๒๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๑.

พระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่า โมหะ ความหลง^{๒๐๖} ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตตสัจจะ หลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสารประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ เกิดเพราะการขาดสติและสัมปชัญญะ ทางแก้คือต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พุด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ จะสามารถขจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ได้

๔) ไม่มีศีลธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งฐานเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งสติ ดังพระบาลีว่า สติปฏฐานา ปจฺจุปฏฐานา เหตุใกล้ให้เกิดสติคือสติปฏฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ เหล่านี้ตามที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกไว้ในฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยฐานกายเป็นหลัก เพราะเป็นฐานที่หยาบ สัมผัสได้ง่ายกว่าฐานอื่นๆ เมื่อมีฐานเวทนา จิตหรือธรรม มาปรากฏให้เจริญสติในฐานที่ชัดเจน เป็นปัจจุบันที่สุด ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

๕) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลาเนื่องนิรันดร์ ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังนั้น สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อัมปมาทะ” คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระอรธรรคกถาจารย์อธิบายไว้ในพระธรรมบทว่า โส ปนเส อตถโต สติยา อวิปวาโส นาม นิจฺจํ อุกฺกุฏฺฐตฺยา สติยา เจตํ นาม^{๒๐๗} แปลความว่า อันความไม่ประมาทนี้นั้น โดยความหมาย ก็คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ และคำว่าความไม่ประมาทนี้ เป็นชื่อของสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นประจำนั่นเอง

๖) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน คือ สามารถนำวิธีการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรอยู่ จึงจำเป็นจะต้องฝึกเจริญสติในรูปแบบจนชำนาญจนเรียกว่า วสี ๕ ประการ^{๒๐๘} คือ ๑. อาวัชชนวสี ความชำนาญในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ๒. สมาปชชนวสี ความชำนาญในการระลึกได้อย่างรวดเร็ว ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ๓. อธิชชนวสี ความชำนาญในการให้จิตตั้งมั่นในการระลึกได้สืบทอดนานมากน้อย ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา ๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญในการออกจากจิตตั้งมั่นได้เพื่อให้จิตระลึกอย่างอื่นต่อไปได้ ณ สถานที่ และขณะตามที่ปรารถนา และ ๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการระลึกนึกถึงจิตตั้งมั่นที่ผ่านมาได้ ณ สถานที่และขณะ ตามที่ปรารถนา

^{๒๐๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๑๑.

^{๒๐๗} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๖.

^{๒๐๘} ดูเทียบใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร), ๒๕๕๑, หน้า ๓๕๖.

๓) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ หมายถึง จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ ดังพุทธพจน์ว่า ภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๒๐๙} ย่อมสามารถระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลได้ทันที อุปมาเหมือนนายคลังของพระราชาย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเช้าเย็นว่า ข้าแต่สมมุติเทพ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถมมีเท่านี้ พลเดินเท้ามีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เจ้าของมีเท่านี้ ข้านี้มีอุปมาฉันใดสติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี คำขำ ว่าเหล่านี้เป็นสติปฏิฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมัมปธาน ๔ ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ^{๒๑๐}

๔) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการเจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ และเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม เป็นต้น จะทำให้เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นพระจุลโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน คือ เริ่มเข้าสู่กระแสแล้ว ถึงอย่างไรก็ไม่คลาดเคลื่อนจากพระนิพพาน และพัฒนาสติต่อไปตามลำดับแห่งปัญญาญาณ ตั้งแต่อุททัพพญาณ ปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม จนกระทั่งพัฒนาสติไปสู่ มรรค ผล พระนิพพาน ตามลำดับ จึงได้ขึ้นชื่อว่า เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ อย่างแท้จริง

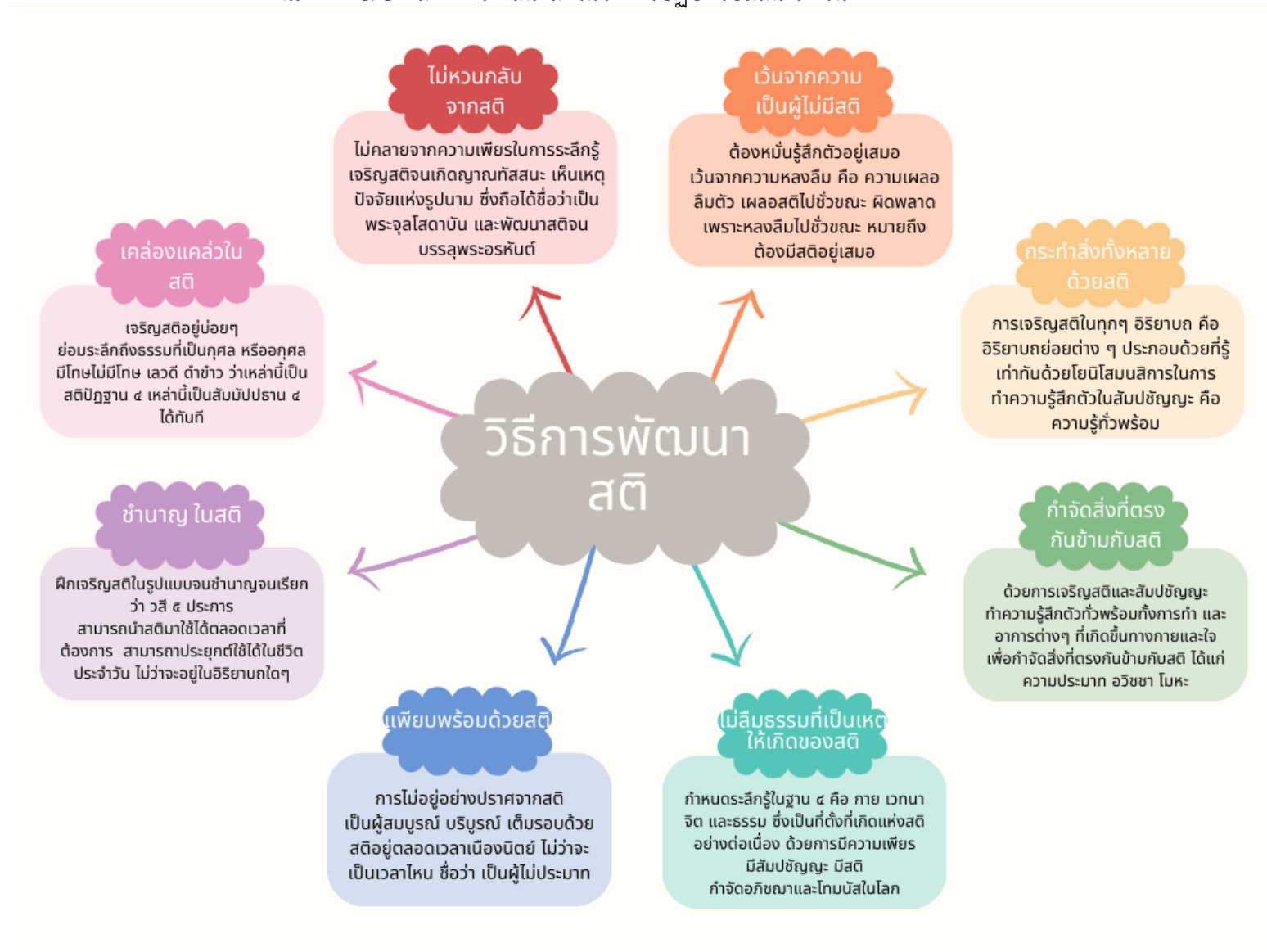
๔.๕ องค์ความรู้ที่ได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง ๕ สาย คือ การเจริญสติซึ่งสติเป็นหัวใจหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้นจนเป็นผล เป็นกำลังที่จะสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ ดังนี้ ๑.เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ เว้นจากความพลอ ความหลง ความเหม่อลอยในชีวิตประจำวัน ๒.กระทำการสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ เจริญสติในทุกๆ อริยาบถ ความเคลื่อนไหว ๓.กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชา โมหะ ๔.ไม่เสื่อมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ เจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๕.เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ ๖.เป็นผู้ชำนาญในสติ คือ ฝึกสติในรูปแบบจนเกิดความชำนาญสามารถนำมาใช้ได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส ๗.เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ คือ เจริญสติจนสามารถระลึกได้ทันที และ ๘.เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ คือ พัฒนาสติของตนให้มีกำลังมากขึ้นไปจนสติสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้ตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน

^{๒๐๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๘.

^{๒๑๐} วัฑลินิกนบุ๊คส์, มิลินทปัญหาลาภธรรมทาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชาร์เน็การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒-๘๔.

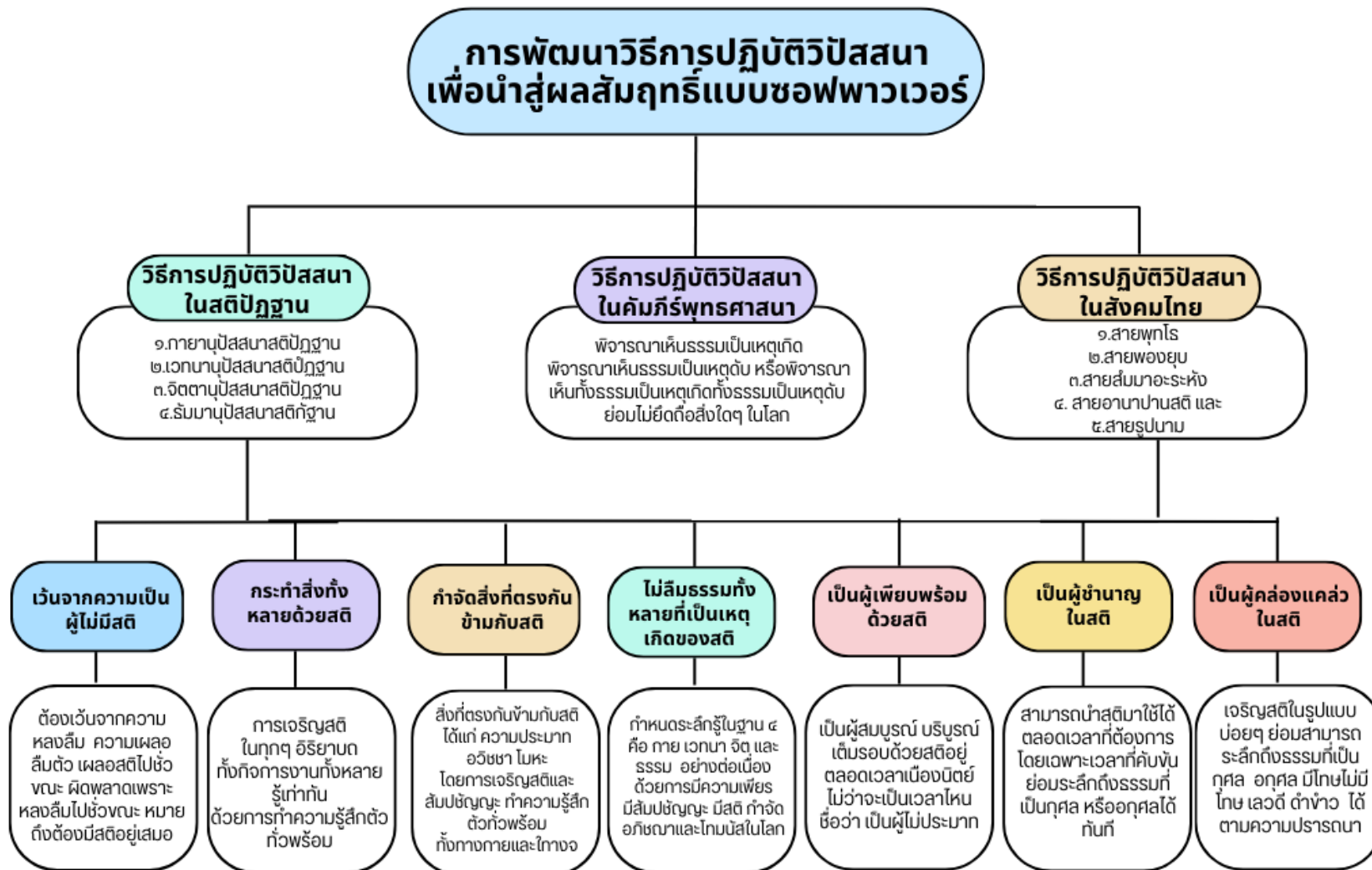
แผนภาพที่ ๔.๖ แสดงการพัฒนาสติในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา



๔.๖ สรุป

คณะผู้วิจัยศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือสติปัฏฐาน ๔ และวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมาสังเคราะห์เข้ากับหลักวิปัสสนาภาวนาพร้อมทั้งสังเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ออกมาเป็นการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มี ๓ องค์ประกอบหลัก ๑๗ องค์ประกอบย่อย จึงทำให้เกิดเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยขึ้นเป็น MODEL หรือ ๔ ๕ ๘ หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติกำหนดที่รูปนามปัจจุบันจนสามารถพัฒนาปัญญาหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ได้ โดยจำเป็นต้องผ่านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ คือ ฐานกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานจิตเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานธรรม เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็น MODEL ที่ ๑ และได้รับการประยุกต์ใช้ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทย ๕ สำนัก คือ สำนักปฏิบัติธรรมสายพุทธโฆ สำนักปฏิบัติธรรมสายพองยุบ สำนักปฏิบัติธรรมสายสัมมาอะระหัง สำนักปฏิบัติธรรมสายรูปนาม สำนักปฏิบัติธรรมสายอานาปานสติ เป็น MODEL ที่ ๒ ซึ่งทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ที่แตกต่างกันไปหลายระดับ คือ ผลสัมฤทธิ์ระดับผลสัมฤทธิ์ระดับการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ผลสัมฤทธิ์ระดับการขจัดความเศร้าโศก ผลสัมฤทธิ์ระดับการดับทุกข์โทมนัส ผลสัมฤทธิ์ระดับการพัฒนาปัญญา และผลสัมฤทธิ์ระดับการบรรลุมรรคผลนิพพานตั้งแต่ระดับพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ไปตามลำดับ ซึ่งกระบวนการผลสัมฤทธิ์เหล่านี้จะประสพผลสำเร็จได้ จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาสติมาตามลำดับ คือ ๑. เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ เว้นจากความเผอเรอ ความหลง ความเหม่อลอยในชีวิตประจำวัน ๒. กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ เจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ความเคลื่อนไหว ๓. กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ๔. ไม่ลี้มธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ เจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๕. เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ ๖. เป็นผู้ชำนาญในสติ คือ ฝึกสติในรูปแบบจนเกิดความชำนาญสามารถนำมาใช้ได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส ๗. เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ คือ คือ เจริญสติจนสามารถระลึกได้ทันที และ ๘. เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ คือ พัฒนาสติของตนให้มีกำลังมากขึ้นไปจนสติสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้ตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็น MODEL ที่ ๓ ดังนี้ เรียกว่า การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

แผนภาพที่ ๔.๗ แสดง MODEL การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีวัตถุประสงค์ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๘ รูป/ท่าน เพื่อนำเสนอการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา หนังสือตำราทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ และจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้การวิเคราะห์เอกสารด้วยเทคนิค 6’Cs การสัมภาษณ์ (Interview) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ด้วยเทคนิคการยืนยันสามเส้า (Data Triangulation) และสรุปผล ซึ่งคณะผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ในครั้งนี้ มุ่งเน้นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำให้สามารถเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น ความเสื่อมไป อันเป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพานอันลึกซึ้งซึ่งที่เห็นได้ยาก พร้อมทั้งวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย ซึ่งหมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย ๕ สายหลัก คือ ๑. แนวการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนาพุทโธ ๒. แนวการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ๓. แนวการปฏิบัติรูปนาม ๔. แนวการปฏิบัติแบบวิชชาสัมมาอะระหัง ๕. แนวการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยนำหลักปฏิบัติที่สอดคล้องกันมาสังเคราะห์และพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ ที่สามารถส่งผลให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาประสบผลสัมฤทธิ์ในแต่ละระดับได้ คณะผู้วิจัยจึงสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

๕.๑.๑ ผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ เรียกวิธีการปฏิบัตินี้ว่า สติปัฏฐาน ๔ ปรากฏในทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ และมัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่าเป็นแนวทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลพระนิพพานได้ โดยแบ่งวิธีการเจริญสติไว้ ๔ ฐาน ดังนี้

๑) การเจริญสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงแครงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ คือ อานาปานสติ คือการกำหนดรู้ชัดลมหายใจ อิริยาบถคือการกำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะคือการสร้างความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการกระทำ ความเคลื่อนไหว ปฏิกุมนสิการคือการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุ มนสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่างและนิวาสสิกคือการพิจารณาจากสภาพต่าง ๆ ใน ๙ ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย คือร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น เห็นภายใน เห็นภายนอก เห็นทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของร่างกายอยู่ ไม่ยึดติดกายใดๆ ในโลก ด้วยตัมหาและทิกุญฐิ

๒) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนาอุปสมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณา เวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็น สุข ทุกข์ และเฉย ๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เห็นเวทนาภายใน เห็นเวทนาภายนอก เห็นเวทนาทั้ง ภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของเวทนาอยู่ ไม่ยึดติดเวทนาใดๆ ในโลก ด้วยตัมหาและทิกุญฐิ

๓) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณา จิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มี ราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เห็นจิตภายใน เห็นจิตภายนอก เห็นจิตทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของจิตอยู่ ไม่ยึดติดจิตใดๆ ในโลก ด้วยตัมหาและทิกุญฐิ

๔) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณา ธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เห็นธรรมภายใน เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของธรรมทั้งหลายอยู่ ไม่ยึดติดธรรมใดๆ ในโลก ด้วยตัมหาและทิกุญฐิ

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย พบว่า

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมีอยู่ ๕ สายหลักๆ คือ สายพุทโธของหลวงปู่มั่น สายอานาปานสติของท่านพุทธทาส สายสัมมาอะระหังของหลวงปู่สด วัดปากน้ำ สายพองยุบของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และสายรูปนามของอาจารย์แนบมหานิรันดร์ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร และได้รับผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ดังนี้

๑) วิธีการปฏิบัติสายบรกรรมภาวนาพุทโธ โดยการเจริญพุทธานุสสติกับอานาปานสติเข้าด้วยกัน เป็นการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกพร้อมกับคำบริกรรมภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมณะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้นิ่ง) และอัปนาสมาธิ (สมาธิขั้นนิ่ง, ขั้นฌาน) ซึ่งเป็นวิธีการเจริญอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรโดยการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกไปตามลำดับ ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในระดับจิตบริสุทธิ์ คือ จิตตั้งมั่นมีสมาธิในระดับต่างๆ ทำให้สามารถล่วงความเศร้าโศกเสียใจได้ ดับทุกข์โทมนัสได้ (ชั่วคราว) และพัฒนาให้ปัญญาเกิดได้ตามลำดับ แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา รวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิตพยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่กับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไม่ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา นั้นแหละเรียกว่า วิปัสสนา จึงเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒) วิธีการปฏิบัติแบบฟอง-ยวบ โดยสังเกตอาการฟองยวบของหน้าท้อง ขณะหายใจเข้าหน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการฟองพร้อมบริกรรมว่า “ฟองหนอ” ขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” เป็นวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถปัพพะที่ให้เจริญสติที่ร่างกาย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น” จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายคือท้องที่เคลื่อนไหวเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ จึงเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตั้งแต่ระดับต้นคือ จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ ในขณะที่มีสติอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน คือ ท้องพอง ท้องยุบ และไตรลักษณ์ เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่าสภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะมีบรรลุนิพพานได้

๓) วิธีการปฏิบัติรูปนาม โดยการเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ให้สติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวไม่ให้หลงเข้าไปปรุงแต่งกับความคิดที่เกิดขึ้น เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถปัพพะที่ให้เจริญสติที่ร่างกาย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น” จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายที่เคลื่อนไหว โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแดนเชื่อมต่อ आयตนะทั้ง ๖ คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่า เป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา และไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น ดังนั้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ อุกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามาเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ที่เป็นวิธีการฝึกจิตตนเองไม่ให้ประมาท ยอมรับความจริง จึงเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์คือการบรรลุมรรคผลต่อไป

๔) วิธีการปฏิบัติแบบวิชชาสัมมาอะระหัง โดยให้กำหนดบริกรรมว่า สัมมาอะระหัง โดยใช้อาโลกกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑล กสิณแสงสว่างได้ และเพ่งกสิณนั้นจนถือเอาอุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจ เป็นดวงกลมใสสว่างจนนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ปรากฏขึ้น โดยอานาปานสติ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อเมื่อ เจริญสมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็น ธรรมกาย โดยให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูป ขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก คัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้คือ มรรค ผล และนิพพานธาตุ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับ บรรลุญาธรรมและบรรลุเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์

๕) วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นเห็น พระไตรลักษณ์ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ อานาปานสติใน หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ให้เจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกไปตามลำดับ ตามหลักของอานา ปานสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร จนเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลายไป เห็นความดับไป และเห็น ความสลัดคืน เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์คือ ได้ ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ จะได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน ๑ ถ้าไม่ได้เสวยพระ อรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน จะได้เสวยในเวลาใกล้ตาย ๑ ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้เสวย ในเวลาใกล้ตาย ก็ไม่ได้เสวย เนื่องจากสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอันตรปรีนิพ พายี ๑ ประเภทอุพหัจจปรีนิพพายี ๑ ประเภทอสังขารปรีนิพพายี ๑ ประเภทสังขารปรีนิพพายี ๑ ประเภทอุทังโสโตกนิภูคคามิ ๑ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุญาธรรมและบรรลุเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์

๕.๑.๓ ผลการสังเคราะห์การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พบว่า

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และสอดคล้อง กับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง ๕ สาย คือ การเจริญสติ จึง จำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นพละ เป็นกำลังที่จะสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ ในระดับต่างๆ ได้ จึงจำเป็นต้องพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ ดังนี้

๑) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเผอเรอ ลืมตัว เผอเรอสติไป ชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ อาจกล่าวได้ว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำ ให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง ขณะนั้นผู้ปฏิบัติก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่างขณะที่มี สติกับการขาดสติเพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่ตราบใดที่ปุณฺชนคน

ทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุณฺณคนทั่วไปก็ยังคงเป็นผู้หลงลืมสติเพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้นก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืม หรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวธรรมปัจจุบันขณะที่มากระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะพัฒนาไปได้ช้า ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไปเกือบแก่สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดซ้ำในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาปอกุศลนั้น ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว” เป็นการพัฒนาวีธีการเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๒) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขมาภิ ภาตฺร และจิวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ เป็นการพัฒนาวีธีการเจริญสัมปชัญญะตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๓) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท อวิชชา โมหะ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ นับว่าเป็นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติ และสัมปชัญญะโดยตรง อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์ ในการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นความไม่รู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้อธรรมในธรรมก็คือไม่มีสติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา โมหะ คือ ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา เช่นที่มีปรากฏในอรรถกถา ภัยภรวสูตรพระอรรถกถาจารย์แก้ว่า ที่ชื่อว่า อวิชชา เพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งชั้นที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน อวิชชา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่า โมหะ ความหลง ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตสัจจะ หลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสารประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ เกิดเพราะการขาดสติและสัมปชัญญะ ทางแก้คือต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆที่เกิดขึ้นทางกายและใจ จะสามารถกำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ได้ เป็นการพัฒนาวีธีการเจริญสติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ไม่เสื่อมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งฐานเป็นที่ตั้งที่ระลึกแห่งสติ ดังพระบาลีว่า สติปฏฐานา ปจฺจุปฏฐานา เหตุใกล้ให้เกิดสติคือสติปฏฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมเจริญสติตามฐานทั้ง ๔ เหล่านี้ตามที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกในฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เป็นการพัฒนาวิธีการเจริญสติตามหลักมหาสติปฏฐานสูตร

๕) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลาเนื่องนิത്യ ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังนั้น สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อปัมาทะ” คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระอรธรรคกถาจารย์อธิบายไว้ในพระธรรมบทว่า โส ปเนส อตถ โธ สติยา อวิปฺวาโส นาม นิจฺจํ อฺปฺภูตฺตยา สติยา เจตํ นามํ แปลความว่า อันความไม่ประมาทนี้ นั่น โดยความหมาย ก็คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ และคำว่าความไม่ประมาทนี้ เป็นชื่อของสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นประจำนั่นเอง เป็นการพัฒนาวิธีการเจริญสติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปฏฐาน

๖) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน คือ สามารถนำวิธีการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรอยู่ จึงจำเป็นจะต้องฝึกเจริญสติในรูปแบบจนชำนาญจนเรียกว่า วสี ๕ ประการ คือ ๑. อาวชชนวสี ความชำนาญในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐานได้ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารภณา ๒. สมาปชชนวสี ความชำนาญในการระลึกได้อย่างรวดเร็ว ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารภณา ๓. อธิษฐานวสี ความชำนาญในการให้จิตตั้งมั่นในการระลึกได้สืบทอดนานมากน้อย ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารภณา ๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญในการออกจากจิตตั้งมั่นได้เพื่อให้จิตระลึกอย่างอื่นต่อไปได้ ณ สถานที่ และขณะตามที่ปรารภณา และ ๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการระลึกนึกถึงจิตตั้งมั่นที่ผ่านมาได้ ณ สถานที่และขณะ ตามที่ปรารภณา เป็นการพัฒนาวิธีการเจริญสติตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปฏฐาน

๗) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ ย่อมสามารถระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลได้ทันที อุปมาเหมือนนายคลังของพระราชอา ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเข้าเฝ้าว่า ข้าแต่สมมุติเทพ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถม้ามีเท่านี้ พลเดินเท้ามีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เจ้าของมีเท่านี้ ข้อนี้มีอุปมาฉันใดสติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี ดำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปฏฐาน ๔ เหล่านี้เป็นสัมมปปธาน ๔ ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ ดังนั้น จะเป็นผู้คล่องแคล่วในสติได้ จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ ดังพุทธพจน์ว่า ภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ เป็นการพัฒนาวิธีการเจริญสติตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปฏฐาน

๘) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการระลึกถึง เจริญสติ อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ และเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม เป็นต้น ซึ่งเป็นจุดที่จะทำให้เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ ซึ่งถือได้ชื่อว่าเป็นพระจุลโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน คือ เริ่มเข้าสู่กระแสแล้ว ถึงอย่างไรก็ไม่คลาดเคลื่อนจากพระนิพพาน และพัฒนาสติต่อไปตามลำดับแห่งปัญญาญาณ ตั้งแต่อุทกัพพญาณ ปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม จนกระทั่งพัฒนาสติไปสู่ มรรค ผล พระนิพพาน ตามลำดับ จึงจะได้ขึ้นชื่อว่า เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ อย่างแท้จริง เป็นการพัฒนาวิธีการเจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มี ๔ วิธีการ คือ วิธีการใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เรียกว่า กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาทำให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ คือ อานาปานสติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะ ระลึกรู้สีกตัวอยู่เสมอในการเคลื่อนไหว ปฏิกุศลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุมนสิการ พิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่าง และนวิเสฐิกา พิจารณาซากศพสภาพต่างๆ ใน ๙ ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมดาของร่างกาย คือร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น เจริญสติพิจารณาทุกขทุกขแห่งนั้นจนเกิดปัญญาเห็นว่า กายทั้งภายในภายนอก มีแต่การเกิดขึ้นและเสื่อมไป จนไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลก วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และเฉยๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ เจริญสติพิจารณาเวทนาทั้งหมดเหล่านั้นจนเกิดปัญญาเห็นว่า เวทนาทั้งภายในภายนอก มีแต่การเกิดขึ้นและเสื่อมไป จนไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลก วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรก็ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เจริญสติพิจารณาจิตทั้งหมดเหล่านั้นจนเกิดปัญญาเห็นว่า จิตทั้งภายในภายนอก มีแต่การเกิดขึ้นและเสื่อมไป จนไม่ยึดติดสิ่งใดๆ ในโลก วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการ

เจริญสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไป ได้อย่างไร เจริญสติพิจารณาจนเกิดปัญญาเห็นว่า ธรรมทั้งภายในภายนอก มีแต่การเกิดขึ้นและเสื่อมไป จนไม่มีติดติดสิ่งใดๆ ในโลก ด้วยตัณหาและทิฏฐิ ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปสู่ ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ คือ ผลสัมฤทธิ์ระดับผลสัมฤทธิ์ระดับการเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ผลสัมฤทธิ์ระดับการจัดความเศร้าโศก ผลสัมฤทธิ์ระดับการดับทุกข์โศกนาม สัมฤทธิ์ระดับการพัฒนาปัญญา และผลสัมฤทธิ์ระดับการบรรลุมรรคผลนิพพานตั้งแต่ระดับพระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ไปตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔”^๑ พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการมีสติเป็นตัวรู้เข้าไปกำหนดพิจารณาสภาวที่ปรากฏขึ้นทาง กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสภาวธรรมที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้ เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลักปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาภาวนาในมหาสติปัฏฐาน คือ การหยั่งเห็นถึงความเกิดความเสื่อมของกายภายใน กายภายนอก เวทนาภายใน เวทนาภายนอก จิตภายใน จิตภายนอก และธรรมภายใน ธรรมภายนอก ทั้งหมดคือหลักวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นเอง

จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย พบว่า มีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เป็นหลักใหญ่อยู่ ๕ สำนัก คือ (๑) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพุทโธ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยเป็นสมถภาวนาคือใช้คำบริกรรมควบคู่ไปกับกายภายนอก คืออานาปานสติ และกายภายใน คือ คำบริกรรมหรือพุทธานุสสติ จนจิตตั้งมั่น แล้วเป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ (หมดคำบริกรรม) จึงใช้ในการกำหนดพิจารณาอยู่กับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นถึงรูปนามที่เกิดขึ้นและเสื่อมไป แล้วปล่อยวาง ไม่ถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เรียกว่า วิปัสสนา (๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพองหนอ-ยุบหนอ ขณะที่ผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดวิปัสสนาภาวนา กำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น ก็จะสามารถแยกแยะได้ว่าอาการพองขึ้นของท้องเป็นรูป (กายภายนอก) และใจที่กำหนดรู้อาการพองขึ้นของท้องนั้นเป็นนาม (กายภายใน) เมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่า สภาวที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) (๓) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายรูปนาม ผู้ปฏิบัติสามารถเจริญวิปัสสนา

^๑ พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน ๔, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสนตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), บทคัดย่อ.

กัมมัญฐานโดยพิจารณาไตรลักษณ์โดยตรงซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกใช้ปัญญาโดยตรงด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ (กายภายนอกและกายภายใน) ที่เกิดขึ้นรวมทั้งการรู้ สภาวะการเกิดดับของ “รูป-นาม” (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) การเห็นอย่างนี้ ในการเจริญวิปัสสนาเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ (๔) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสังขารตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นและเป็นธรรมกาย และอนุวิปัสสนาอันให้เห็นแจ้ง รู้แจ้ง สภาวะของสังขารธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปาทินนสังขาร คือ สังขารที่มีชีวิต มีวิญญาณครอง ได้แก่ สัตว์โลกทั้งหลาย ให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อคือ รูปขันธ์และนามขันธ์ (กายภายนอกและกายภายใน) เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) ชื่อว่า “ทัญญูวิสุทธิ” โดยมีสีลวิสุทธิและจิตตวิสุทธิ เป็นบาทฐานให้ทัญญูวิสุทธิอันเป็นตัววิปัสสนาเกิดเจริญขึ้นและตั้งอยู่ (๕) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายรูปอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง(อนิจจานุปัสสี) กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวะธรรมคือ หมวดกาย เริ่มตั้งแต่ในลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น ลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย กายสังขารคือลมหายใจที่ระงับลงจนเป็นฉาน ขันธ์ (กายภายนอกและกายภายใน) ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดเวทนา คือ ปิติ สุข ความที่ปิติสุขปรุงแต่งจิตและอิทธิพลของปิติและสุขที่ระงับลง ล้วนมีอาการไม่เที่ยง หมวดจิต คือ ตัวจิต จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกัณฐก ล้วนมีอาการไม่เที่ยง (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) เมื่อกำหนดพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ก็จักพบความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ไม่มีความเป็นตัวตน สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย^๒ ที่กล่าวว่า รูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย พบว่า ๑) สายพุทโธ ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมถะ และพิจารณาราคขันธ์ในระดับวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม ๒) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ ๑๖ ขั้น เป็นการปฏิบัติแบบพื้นฐานและแบบเข้ม ๓) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นดูอาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติแบบเข้มอย่างมีแบบแผน ๔) สายรูปนามใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอริยาบถ ๔ เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม และ ๕) สายสัมมาอะระหังใช้นิมิตและคำภาวนา เป็นการปฏิบัติทั่วไปและแบบเข้ม ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยนี้ที่แสดงให้เห็นเพิ่มเติม คือ หลักวิปัสสนาวิธีการภาวนา วิธีการเจริญสติปัฏฐาน และผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวิธีปฏิบัติของสำนักทั้ง ๕ สาย

จากการสังเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

^๒ พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย, ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย, ธรรมธारा วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (ฉบับรวมที่ ๑๐) ปี ๒๕๖๓.

พาวเวอร์ได้นั้น จำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ ดังนี้ ๑) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเปลอ ลืมตัว เปลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ จึงต้องเป็นผู้เจริญสติตลอดเวลาเพื่อละความเปลอ ลืมตัว โดยเฉพาะในขณะที่จิตใจล่องลอยไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วรับรู้ถึงสมมุติบัญญัติว่าเป็นคน สัตว์ สิ่งของ ตัวตน เรา เขา เป็นต้นเหล่านี้ก็ดี หรือรับรู้อารมณ์ภายในเป็นความคิด ความนึก ความฟุ้งซ่านไป หรือความง่วง ความสงสัย ความพอใจ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ณ ภายในจิตใจ ให้ผู้ปฏิบัติรีบกลับมารู้สึกตัวทั่วพร้อมทันทีเพื่อกำจัดความหลงความเปลอ ความเหม่อลอยให้ออกหรือหมดไปจากจิตใจ ๒) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ กิจกรรม ทุกๆ อิริยาบถ คือ การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ๓) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้ คือไม่รู้ภายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้อธรรมในธรรม เป็นการขาดปัญญา โมหะ คือ ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ดังนั้น ต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ จะสามารถขจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ได้ ๔) ไม่ลืมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกไว้ในฐาน ๔ อย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ๕) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลาเนื่องนิത്യ ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ก็คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ ๖) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน คือ สามารถนำวิธีการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรอยู่ จึงจำเป็นจะต้องฝึกเจริญสติในรูปแบบจนชำนาญ คือ ๑. ชำนาญในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐาน ๒. ชำนาญในการระลึกได้อย่างรวดเร็ว ๓. ชำนาญในการให้จิตตั้งมั่นในการระลึกได้สืบต่อนานมากน้อย ๔. ชำนาญในการออกจากจิตตั้งมั่นได้เพื่อให้จิตระลึกอย่างอื่นต่อไปได้ และ ๕. ชำนาญในการระลึกนึกถึงจิตตั้งมั่นที่ผ่านมาได้ ณ สถานที่และขณะ ตามที่ปรารถนา ๗) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ ย่อมสามารถระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลได้ทันที ดังนั้น จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ ๘) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการระลึก รู้ เจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ และเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม เป็นต้น ได้ชื่อว่าเป็นพระจุลโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน และพัฒนาสติต่อไปตามลำดับแห่งปัญญาญาณ

จนกระทั่งพัฒนาสติไปสู่ มรรค ผล พระนิพพาน ตามลำดับ จึงจะได้ขึ้นชื่อว่า เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติอย่างแท้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร), ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้เรื่องสติปัญญาฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่าการรับรู้เรื่องสติปัญญาฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิ สถาบันพลังจิตตานุภาพ สาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลยมีความสัมพันธ์กันทางบวก อยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^๓ ซึ่งแตกต่างจากวิจัยนี้ที่พบเพิ่มเติมว่า การพัฒนาวิธีการเจริญสติให้มีกำลังในชีวิตประจำวัน มีหลายวิธีการ คือ ๑.เว้นจากความ เป็นผู้ไม่มีสติ คือ เว้นจากความเผื่อ ความหลง ความเหม่อลอยในชีวิตประจำวัน ๒.กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ เจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ความเคลื่อนไหว ๓.กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ๔.ไม่ลืมน้อมน้อมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ เจริญสติตามหลักมหาสติปัญญา ๕.เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ ๖.เป็นผู้ชำนาญในสติ คือ ฝึกสติในรูปแบบจนเกิดความชำนาญสามารถนำมาใช้ได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส ๗.เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ คือ เจริญสติจนสามารถระลึกได้ทันที และ ๘.เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ คือ พัฒนาสติของตนให้มีกำลังมากขึ้นไปจนสติสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้ตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุมรรคผล นิพพาน ดังนี้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์นั้น จำต้องส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติเกิดความความสะดวกในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความเหมาะสมตามธรรมชาติ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กองงานส่งเสริมการเผยแผ่ ควรมีการจัดการอบรมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศได้เรียนรู้ถึงกระบวนการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

๒) สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยควรนำผลการวิจัยจัดอบรมเผยแผ่ หรือจัดการเรียนรู้ลงในหลักสูตรเพื่อจัดการเรียนการสอนการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้

^๓ พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร), ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้เรื่องสติปัญญาฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ ๖๙ วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย, วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๔ มกราคม - เมษายน ๒๕๖๕.

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

๑) เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดควรนำหลักการพัฒนาวีธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ในงานวิจัยฉบับนี้ ไปปรับประยุกต์ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์อันสูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

๒) พระวิปัสสนาจารย์และผู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรนำหลักการและข้อค้นพบในการพัฒนาวีธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในด้านต่างๆ ไปศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาวีธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” คณะผู้วิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- ๑) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
- ๒) เทคนิคการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความดับทุกข์
- ๓) กระบวนการการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักทางสายกลาง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเดปีฎก ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

_____ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอัฐฎกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน.

๒๕๓๙.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๐.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด

ศัพท์วิเคราะห์ เล่ม ๒ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเซียง ๒๕๕๐.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน. ป.ธ.๙). อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล. กาญจนบุรี : ม.ป.พ. ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด. ๒๕๕๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร

: มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๔๒.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร :

มูลนิธิพุทธธรรม. ๒๕๕๑.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร :

ผลิธัมม์. ๒๕๕๘.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๔. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ. ๒๕๕๙.

พระพุทโธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธนาเพรส จำกัด. ๒๕๕๖.

พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด. ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. ห้างประยูรสาส์สนไทย การพิมพ์. กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๕.

_____. **มหาสติปัญญาฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์. ๒๕๔๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน หลักสูตร**
ชั้นจุฬาทิธรรมิกะตรี. กรุงเทพฯ: หจก. ทิพยวิสุทธิ. ๒๕๕๖

พระอินทวังสะเถระ. **ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัญญา ฐานสูตร**. (พระนคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร. ๒๕๐๑).

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: คณะธรรมทาน. ๒๕๑๖.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มังคลัตถปิณี ภาค ๑**. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

_____. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด. ๒๕๕๖.

_____. **อภิธรรมตถวิภาวินีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๘.
หน้า ๒๖๗.

สมเด็จพระพุทโธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิป.อ.ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม. ๒๕๖๑.

สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก. **เบญจภาคีกรรมฐาน: คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**. (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) .๒๕๔๙.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔.(กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

วริยา ชินวรรณและคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก: วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๔๘.

ไว้ท์ลินินบุ๊คส์. **มิลินปัญหาฉบับธรรมทาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซาเร็นการพิมพ์ จำกัด. ๒๕๕๒.

(๒) วิทยานิพนธ์:

นางกัณฑ์ทิพย์ ชลวิสุทธิ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระอภิธรรม: คำสอนของพระพุทธเจ้าที่นำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๖.

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร. “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระ โสภณมหาเถระ”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕. หน้า ๖๘.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนา เฉพาะ กรณีคำสอนของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

พระมหาสุเทิด มหิทธิโก (เทียรวรรณ). ศึกษาสติและสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. **สาร นิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๑.

พระณรงค์ สิริปัญญา (ไก่อแก้ว). วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด ‘รูป-นาม’ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๐.

พระวัศพล ปญญาปชโต (อัจฉริยปัญญาชน). แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสาย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิต วิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๖๔.

(๓) รายงานการวิจัย

ธัญลักษณ์ อารยตานนท์ และ พระสุทธิสารเมธี ผศ.ดร.. การเผยแผ่พระพุทธศาสนาบนเส้นทาง การค้าดินแดนสุวรรณภูมิ. **รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๑๕๖๕**.

พระมหาชิต ฐานชิต. ดร. พระครูพิพิธวรกิจงานุการ. ดร.. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. **โครงการวิจัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๙.

(๔) บทความ:

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมมาจารย์ (นิรันดร์) ดร.และคณะ. การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อสู่ผลสัมฤทธิ์. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์ ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๓ สิงหาคม - ธันวาคม ๒๕๖๕.

พระปัญญกร ปญฺาโร (จันทร์ประแดง). พระราชปริยัติวิมล. สงวน หล้า โพนทัน. การศึกษาวิเคราะห์ การทำสมาธิสายพุทธโฆสของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท. บทความวิจัย. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม ๒๕๖๔.

พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย. ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย. ธรรมธารา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (ฉบับรวมที่ ๑๐) ปี ๒๕๖๓.

รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์. การเปรียบเทียบรูปแบบ และวิธีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ . วารสารวิจัยสังคม ปีที่ ๔๐ ฉบับที่ ๒ (ก.ค.-ธ.ค. ๖๐).

ลักษณาวดี แก้วมณี. เกณฑ์การตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัญญา ๔. วารสารสุทธิปริทัศน์. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๘๙ มกราคม - มีนาคม ๒๕๕๘.

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). สัมภาษณ์ยกถาวด์อัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.amphawan.net>. [๓ ก.ค. ๒๕๖๓].

วิธีการปฏิบัติแบบอาจารย์ แนบ มหานิรันดร์, แหล่งที่มา: ออนไลน์ <https://mgronline.com/greeninnovation/detail/9660000101472>.

(๖) สัมภาษณ์:

| | |
|---|-------------------------------------|
| พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ (อุทิศ โกวิท) | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๗ |
| พระครูธีรธรรมบัณฑิต สิริวิฑฺฒโน, ผศ.ดร. | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๗ |
| พระมหาธีรโชติ ธีรปญฺโญ ป.ธ.๙ | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗ |
| พระมหาชิต ฐานชิต ผศ.ดร. | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๖๗ |
| ดร.สุภีร์ ทุมทอง | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๗ |
| พระครูธีรศาสน์ไพศาล, ดร. | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ |
| พระครูสมุห์สมโภชน์ อินทวิริโย,ดร | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗ |
| รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗ |
| ดร. สุชัยชญา ศิริธัญกร | สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗ |

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอเชิญสัมภาษณ์ลี้ก

ที่ อว ๘๐๕๖/ว๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๓๐๘/๕ หมู่ ๒ ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๓๓๐ โทร. ๐ ๓๔๒๔ ๓๓๕๖

๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาชิต ชานชิตโต ผศ.ดร.

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง "การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์" ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

ขอเชิญมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้
ขอแสดงความนับถือ
พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา)
ผ. มห. ๖๒๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้
ขอแสดงความนับถือ

พระศรีสุทธิเวที
(พระศรีสุทธิเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ที่ อว ๘๐๕๖/ว๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๑๐๘/๕ หมู่ ๒ ต.หอมเกร็ด อ.สามพราน
จ.นครปฐม ๗๓๑๑๐ โทร. ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระมหาธีรโชติ ธีรปญโญ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร อภิปญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง "การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์" ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร อภิปญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ยื่นต่อให้สัมภาษณ์
พระมหาธีรโชติ ธีรปญโญ
๑๘/๐๔/๖๗

พระศรีสุทิวาณี
(พระศรีสุทิวาณี, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรทัศน์/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖
 ที่ อว ๘๐๕๖/ว๕๐ วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๗
 เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร ดร.สุกัญญา พุ่มทอง

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญญา) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระศรีสุทธีเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บ่านีศึกษาพุทธโฆส
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

Dr. Sukanya Poomthong
Saw yub
 22/04/2567



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๕๐๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/ว๓๙

วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

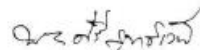
เรียน พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ วิ.

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ


(พระศรีสุทธิเวที, ผศ. คร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

เห็นควรอนุญาตทางที่ ๓๕๐

(พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ วิ.)
๑๗ เมษายน ๒๕๖๗

ผู้ทำวิจัย: พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) โทร.๐๘ ๔๐๕๙ ๖๒๕๔



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท/โทรสาร ๐ ๓๖๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๑๑๑

วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

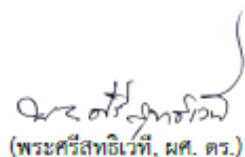
เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูธีรธรรมบัณฑิต สิริวิฑฒโน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์


(พระศรีสุทธีเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส



บันทึกข้อความ

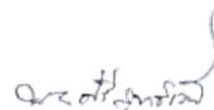
ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท/โทรสาร ๐ ๓๖๒๙ ๙๓๕๖
 ที่ อว ๔๐๔๖/๒๕๖๒ วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒
 เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูธีรศาสนโศภิต, ดร.

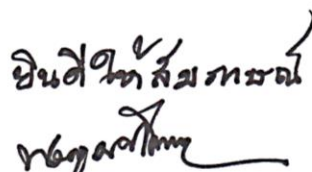
ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง "การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์" ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบانيศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเขียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์


 (พระศรีสุทธิเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์มหาบัณฑิตศึกษาพุทธโฆส


 ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท/โทรสาร ๐ ๓๕๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๓๑๕

วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

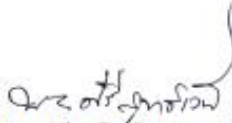
เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูสมุห์สมโภชน์ อินทวิริโย, ดร.

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิถีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปัญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์


(พระศรีสุทธิเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส



บันทึกข้อความ

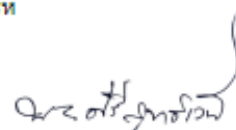
ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท/โทรสาร ๐ ๓๕๖๙ ๙๓๕๖
 ที่ อว ๘๐๕๖/๓๖ วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗
 เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิถีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิบุญโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์


 (พระศรีสุทธีเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทรศัพท/โทรสาร ๐ ๓๔๒๙ ๙๓๕๖

ที่ อว ๘๐๕๖/๑๑๓

วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗

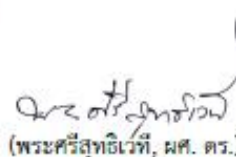
เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.

ด้วย พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญฺโญ) ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สังกัดวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้ทำวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิถีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์” ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนดำเนินการศึกษา ค้นคว้า เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ/กลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัย มีความประสงค์จะขอสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ วิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้และสามารถให้ข้อมูลรวมถึงคำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญฺโญ) ได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์


(พระศรีสุทธิเวที, ผศ. ดร.)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์เชิงลึก



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง
การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์ชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทย และเพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับเลือกในการสัมภาษณ์และความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยและสร้างองค์ความรู้ในการจัดสร้างปัจจัยที่เหมาะสมต่อกระบวนการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบซอฟต์แวร์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

แบบสัมภาษณ์นี้จะแบ่งออกเป็น ๕ ข้อ ได้แก่

- ข้อที่ ๑ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับลักษณะวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ข้อที่ ๒ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามรูปแบบของสำนัก
- ข้อที่ ๓ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาภาวนา
- ข้อที่ ๔ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ข้อที่ ๕ ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

คณะผู้วิจัยหวังว่าจะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ในการตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

คณะผู้วิจัย

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา คณะพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประเด็นคำถามสัมภาษณ์

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ หมายถึง การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสำนัก ๕ สาย (พุทโธ พงยุบ รูปนาม สัมมาอะระหัง อานาปานสติ) ที่ทำให้ได้รับผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว และเป็นวิธีการที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิต หรือสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายในทุกสถานที่ ทุกเวลา สามารถโน้มน้าวจิตใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด หรือพฤติกรรมความชอบให้หันมาสนใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากันมากขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมีคำถามดังนี้

๑. ตามทัศนะของท่านคิดว่า วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนา มีลักษณะเป็นอย่างไร?
๒. วิธีการปฏิบัติตามสำนัก ๕ สาย สามารถสังเคราะห์ลงในมหาสติปัฏฐานได้หรือไม่อย่างไร?
๓. ตามแนวทางวิธีการปฏิบัติในแต่ละสำนัก (๕ สาย) เป็นวิปัสสนาภาวนาขั้นตอนไหน?
๔. ท่านคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยควรพัฒนาวิธีการปฏิบัติได้อย่างไร?
๕. ท่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอย่างไรกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์?

.....

คณะผู้วิจัย ขอนุโมทนาขอบคุณ ที่ได้รับความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสัมภาษณ์ ในครั้งนี้ เป็นอย่างดี ณ โอกาสนี้

.....

คณะผู้วิจัย

อาจารย์ประจำหลักสูตร สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

คณะพุทธศาสตร์ดุสิต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบึงสีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

โทรศัพท์ ๐๘๔-๐๔๙-๖๒๕๔, ๐๘๕-๘๐๗-๐๔๗๒

Email: nirun.siri@mcu.ac.th

ภาคผนวก ค
รายนามผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก

รายนามพระวิปัสสนาจารย์ในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ที่จะนำเสนอต่อไปนี้เป็นอาจารย์สอนรายวิชาการพื้นฐานทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีรายนามดังนี้



พระครูธรรมธรศิริวัฒน์ สิริวฑฒโน, ผศ.ดร.

(ผู้อำนวยการหลักสูตรมหาบัณฑิต)

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตอุบลราชธานี

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



พระมหาชิต สุานชิต ผศ.ดร.

ผู้อำนวยการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

นครปฐม.

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



เจ้าอาวาสวัดอินทาราม(หนองขาว)

วัดอินทาราม ต.หนองขาว อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี

พระวิปัสณาจารย์

วุฒิการศึกษา

ปริญญาโท พธ.ม.วิปัสสนา

ปริญญาเอก พธ.ด.พระพุทธศาสนา มจร

งานปัจจุบัน

ผู้อำนวยการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ วิ.(อุทิศ โกวิท) ตาตะมิ

เจ้าอาวาสวัดโพธิ์ชัยพุกักษ์

เจ้าคณะตำบลพระธาตุบังพวนพวน. เขต ๒

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยสันสกฤตมัญฐาน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



พระครูธีรกาลนิไพศาล, ดร.
ประธานหลักสูตร

หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพระพุทธศาสนา

วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนแยก)

บ้านน้ำลาด ตำบลริมกก อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐

เจ้าอาวาสวัดแม่คาววัง

เจ้าคณะตำบลทรายขาว

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก

พระมหาธีรโชติ ธีรปญฺโญ

ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง

พระวิปัสสนาจารย์ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๔

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

กองงานเลขานุการเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร

วิทยฐานะ เปรียญธรรม ๙ ประโยค, พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

ที่อยู่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร



รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก

นายสุชญา ศิริธัญญา

ป.ธ.๙, พธ.บ.(สังคมศึกษา), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา)

รองผู้อำนวยการกองวิชาการ



นายสุชญา ศิริธัญญา

ป.ธ.๙, พธ.บ.(สังคมศึกษา), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา)

รองผู้อำนวยการกองวิชาการ

โทรศัพท์ ๐-๓๕๒๔-๘๐๐๐ ต่อ ๘๗๗๓

โทรสาร ๐-๓๕๒๔-๘๐๑๓

e-mail: su_cha2509@hotmail.com

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



ผศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

วุฒิการศึกษา

- พุทธศาสตรบัณฑิต / สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- กศ.ม.การศึกษามหาบัณฑิต / สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
- Ph.D. Faculty of Art Department of Buddhist Studies / Buddhist Studies Delhi university ,ประเทศอินเดีย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการให้สัมภาษณ์เชิงลึก



ดร.สุกัร ทุมทอง

วุฒิการศึกษา

- พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เปรียญธรรม ๔ ประโยค หลักสูตรบาลีสนามหลวง
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ชั้นนักศึกษา วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง

งานปัจจุบัน

- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิวิทยาลัยสงฆ์ฯ
- ที่ปรึกษายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- วิปัสสนาจารย์ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ
- อาจารย์สอนปริยญาตรี ปริยญาโท และปริยญาเอก สาขาบาลีพุทธศาสตร์ สาขาพระไตรปิฎกศึกษา และสาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- สอนปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด

ผนวก จ

ประมวลภาพการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเชิงลึก

รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

| ผู้ให้สัมภาษณ์ | รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ |
|--|---|
| <p>พระมหาชิต ฐานชิตีโต ผศ.ดร.</p> <p>ผู้อำนวยการหลักสูตร วิปัสสนาภาวนา</p> <p>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.</p> |   |
| <p>พระครูธีรธรรมบัณฑิต</p> <p>สิริวฑฒโน, ผศ.ดร.</p> <p>(ผู้อำนวยการหลักสูตร มหาบัณฑิต)</p> <p>สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี</p> |   |

รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

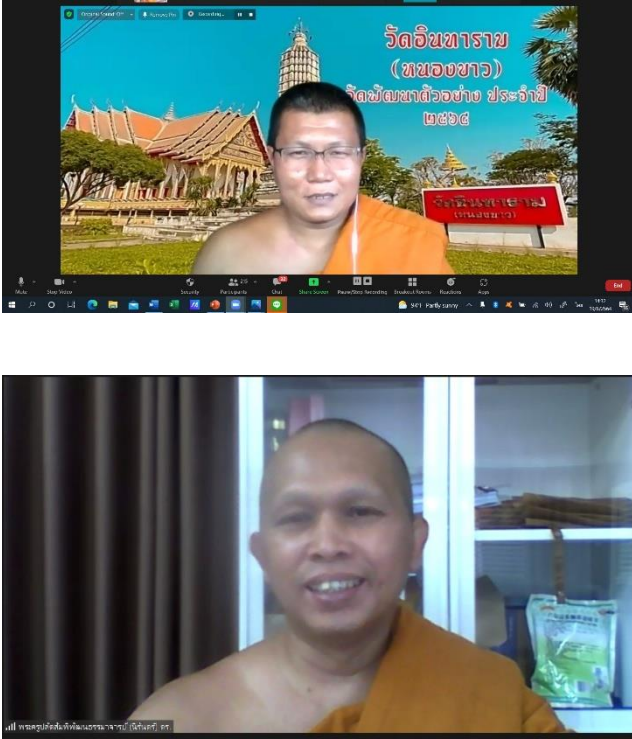
| ผู้ให้สัมภาษณ์ | รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ |
|---|--|
| <p>พระครูธีรศาสน์ไพศาล, ดร.</p> <p>ประธานหลักสูตรพุทธศาสตร์ บัณฑิต วิชาเอกพระพุทธศาสนา</p> <p>วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย (ส่วนแยก)</p> |   |
| <p>รศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ</p> <p>อาจารย์ประจำหลักสูตร บัณฑิตศึกษา</p> <p>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย</p> <p>วิทยาลัยสงฆ์พิษณุโลก</p> |   |

รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

| ผู้ให้สัมภาษณ์ | รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ |
|--|---|
| <p>พระมหาธีรโชติ ธีรปญโญ พระวิปัสสนาจารย์ สำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด กรุงเทพมหานครแห่งที่ ๔ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎิ์ กองงานเลขานุการเจ้าคณะ กรุงเทพมหานคร เปรียญธรรม ๙ ประโยค, พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)</p> |   |
| <p>พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ์ วิ. (อุทิศ โกวิท) ตาตะมิ ผู้อำนวยการศูนย์วิปัสสนา กัมมัฏฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย</p> |   |

รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก

| ผู้ให้สัมภาษณ์ | รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ |
|---|---|
| <p data-bbox="416 551 627 591">ดร.สุภีร์ ทุมทอง</p> <p data-bbox="360 674 683 779">อาจารย์ประจำภาควิชา ปฏิบัติสัมภิตามรรควิเคราะห์</p> <p data-bbox="341 864 702 1093">มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม</p> |   |
| <p data-bbox="387 1361 655 1402">นายสุชญา ศิริธัญญกร</p> <p data-bbox="352 1491 691 1597">ป.ธ.๙, พธ.บ.(สังคัมศึกษา), พธ.ม.(พระพุทธศาสนา)</p> <p data-bbox="341 1682 702 1910">รองผู้อำนวยการกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วังน้อย</p> |   |

| ผู้ให้สัมภาษณ์ | รูปภาพประกอบการสัมภาษณ์ |
|--|---|
| <p>พระครูสมุห์สมโภชน์ อินทวิริโย, ดร.</p> <p>ผู้อำนวยการ หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา</p> <p>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบุลย์ กาญจนบุรี</p> |  |

ประวัติหัวหน้าโครงการ

๑. ชื่อ - นามสกุล : พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุณฺโณ), ดร.
Phrakrupaladsumphipatanathammajarn (Nirun Aphipunyo)
๒. การศึกษา : ๑. เปรียญธรรม ๑-๒ พ.ศ. ๒๕๔๙
๒. ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต(รุ่นที่ ๕๒) สาขาวิชาภาษาอังกฤษ (เกียรตินิยม) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช) พ.ศ.๒๕๔๙
๓. ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๓) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พ.ศ. ๒๕๕๕
๔. ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา (รุ่นที่ ๕) คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๒
๓. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์ประจำหลักสูตร พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๔. ผลงานทางวิชาการ : หนังสือตำรา/เอกสารวิชาการ
๑. หนังสือ
- แนวทางการปฏิบัติธรรม (๒๕๖๐)
 - สติปัฏฐานภาวนา (๒๕๖๖)
 - มรรควิธีเพื่อการสิ้นกรรม(๒๕๖๓)
 - คู่มือพระวิปัสสนาจารย์ (๒๕๖๔)
 - พละ ๕ เพื่อการบรรลุธรรม (๒๕๖๔)
 - กัตถุญกตเวทิตาธรรม(๒๕๖๔)
 - วันมาฆบูชา(๒๕๖๔)
 - ปฏิบัติธรรมสำคัญที่สุด (๒๕๖๕)
 - สัปปายะวิธี วิถีสู่ความสำเร็จ (๒๕๖๖)
 - คู่มือพระวิปัสสนาจารย์ชั้นสูง (แปลจาก Meditations Record) (๒๕๖๖)
๒. บทความ
- กรรมและการสิ้นกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

อัตตกิลมถานุโยค : แนวคิดการปฏิบัติธรรมที่ทำให้ตนลำบาก (๒๕๖๓)

ฝึกสติ ๑๐ วินาที ชีวิตดีขึ้นแน่ (บทวิจารณ์) (๒๕๖๕)

Human development according Buddhism (๒๕๖๒)

แนวคิดคำสอนเรื่องงามตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒๕๖๔)

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสู่ผลสัมฤทธิ์ (๒๕๖๕)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในระดับขณิกสมาธิ (๒๕๖๖)

๓. งานวิจัย

นามานุกรมวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒๕๖๕)

คัมภีร์นยมุขปทีปนี: การปริวรรต การแปลและการวิเคราะห์ (๒๕๖๕)

๔. เอกสารประกอบการสอน

กรรมฐาน (๒๕๖๕)

๕. สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส
นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร โทรศัพท์มือถือ

ประวัติผู้วิจัยร่วม

๑. ชื่อ - นามสกุล : พระภavanaพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)
PhraBhavanaphisanmethi Vi. (Prasert Promchan), āli VIII, M.A.
๒. การศึกษา : ๑. เปรียญธรรมแปดประโยค
๒. ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๓. ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภavana (รุ่นที่ ๑) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม พ.ศ. ๒๕๕๓
๓. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์ประจำหลักสูตร พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๔. ผลงานทางวิชาการ : งานหนังสือ/ตำรา
อานาปานสติภavana ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทเจ้า (๒๕๕๕)
คู่มือการใช้โปรแกรมและพัฒนาโปรแกรมหลักสูตรฝึกอบรมการใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์ช่วยสอน หลักสูตรธรรมศึกษา (๒๕๕๘)
คู่มือการใช้โปรแกรม และพัฒนาโปรแกรมหลักสูตรฝึกอบรมการใช้โปรแกรม
คอมพิวเตอร์ช่วยสอน หลักสูตรธรรมศึกษา (๒๕๕๘)
การศึกษาวิเคราะห์พระคาถาธรรมบท. (๒๕๕๙)
วิปัสสนาภavana ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก (๒๕๕๗)
อนัตตลักขณสูตร (๒๕๖๐)
การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา (๒๕๖๑)
การยกอารมณ์ฉานขึ้นสู่วิปัสสนา ตามแนวอานาปานสติภavana (๒๕๖๒)
วิปัสสนาเพื่อความดีกรรม (๒๕๖๒)
ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แนวธัมมานุสारी (๒๕๖๔)
เอกสารประกอบการสอน
สติปัฏฐานภavana (Satipatthanabhavana) (๒๕๕๘)

สัมมนาวิปัสสนาภาวนา(Seminar on Vipassanabhavana) (๒๕๕๘)

บทความวิชาการ

การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗
(๒๕๖๑)

คัมภีร์อุปาสกษณาลังการ: การปวิรรต การแปลและวิเคราะห์ (๒๕๖๕)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในระดับขณิกสมาธิ (๒๕๖๖)

งานวิจัย

การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา ๗
(๒๕๕๙)

คัมภีร์อุปาสกษณาลังการ : การปวิรรต การแปลและการวิเคราะห์
(๒๕๖๔)

นามานุกรมวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒๕๖๕)

๕. สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส
นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๓๔-๒๙๙๓๕๖
E-mail: pm.montasavi@gmail.com

ประวัติผู้วิจัยร่วม

๑. ชื่อ - นามสกุล : พระครูพิบูลกิจจารักษ์ (ทองมาก) ดร.
Phrakrupiboonkitjarak. (Thongmak) Dr.
๒. การศึกษา : ๑. เปรียญธรรม ๓ ประโยค
: ๒. ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: ๓. ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
: ๔. ปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
๔. ผลงานทางวิชาการ : บทความวิชาการ
-การเจริญวิปัสสนาภาวนาในระดับขณิกสมาธิ (๒๕๖๖)
๕. สถานที่ทำงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส
นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐
โทร. ๐๙๒-๓๙๔-๒๓๘๕ E-mail: Phibulkijjarak63@gmail.com