

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	()
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	()
กิตติกรรมประกาศ.....	()
สารบัญ.....	()
สารบัญตาราง.....	()
สารบัญแผนภาพ.....	()
บทที่ ๑	บทนำ..... ๑
	๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... ๑
	๑.๒ คำถามการวิจัย..... ๓
	๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย..... ๓
	๑.๔ ขอบเขตการวิจัย..... ๓
	๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย..... ๔
	๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย..... ๔
บทที่ ๒	แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... ๕
	๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน..... ๕
	๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน..... ๒๐
	๒.๓ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน..... ๓๖
	๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... ๔๔
	๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย..... ๕๐
บทที่ ๓	วิธีดำเนินการวิจัย..... ๕๑
	๓.๑ รูปแบบการวิจัย..... ๕๑
	๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ..... ๕๑
	๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... ๕๒
	๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล..... ๕๒
	๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล..... ๕๓
บทที่ ๔	ผลการวิจัย..... ()
	๔.๑ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑..... ()
	๔.๒ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒..... ()
	๔.๓ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓..... ()

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง		หน้า
	๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย.....	()
บทที่ ๕	สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	()
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	()
	๕.๒ อภิปรายผล.....	()
	๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	()
บรรณานุกรม	๕๕
ภาคผนวก	()
	ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย.....	()
	ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ.....	()
ประวัติผู้วิจัย	()

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในงานวิจัยฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙

การอ้างอิงพระไตรปิฎกจะระบุอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่างเช่น วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๓๓/๑๖๖, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒๓๓/๒๔๗ หมายถึง วินัยปิฎก มหาวิภังคบาลี ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๓๓ หน้า ๑๖๖ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐ และวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๒๓๓ หน้า ๑๖๖ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ โดยเรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

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

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ขุ.ขุ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	= ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.สี. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย มัชฌิมป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= มัชฌิมนิกาย มूलป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ข. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ม. (ไทย)	= สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก. (ไทย)	= อังคุตตนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)

พระสุ่อภิธรรมปิฎก

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

ปรณวิเสส		
คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ. (ไทย)	= วิสุทธิมรรคปรณ	(ภาษาไทย)
ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา		
อรรถกถาพระสูตรต้นปิฎก		
คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.อ. (ไทย)	= ขุททกนิกาย มหานิทเทศอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ม.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.สี.อ. (ไทย)	= ทีฆนิกาย สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด เทคโนโลยีมีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง สังคมเมืองกระจายออกไปอย่างกว้างขวาง ประชาชนต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวันอย่างรวดเร็ว ปัญหาสุขภาพจิตจึงนับเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ปัจจัยเหล่านี้ทำให้ทุกคนต้องตกอยู่ในความเครียด ความหวาดหวั่น วิตกกังวล ต้องปรับตัวกับวิถีชีวิตใหม่ที่ไม่คุ้นเคยและข้อจำกัดในการทำงานและการประกอบอาชีพ เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ สะสมกลายเป็นภาวะของความท้อแท้ใจที่นำมาสู่ภาวะซีกเศร้าและการฆ่าตัวตาย^๑ ความเครียดเป็นความรู้สึกถึง ล้าทางใจหรือการเสียศูนย์ เสียความสมดุลทางใจที่มีมาก่อนเนื่องจากการได้รับสิ่งเร้า ปัจจัยไม่ว่าทางกายหรือใจ ไม่ว่าจะภายนอกหรือนอกใน ไม่ว่าจะเป็อันตรายจริง ๆ หรือไม่ เช่น อากาศร้อน ถูกติเตียนต่อหน้าสาธารณชนหรือได้รับสิ่งเร้า ประสบการณ์อื่น ๆ ที่ไม่น่าชอบใจ แต่ความเครียดมากส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิต เกิดอาการไม่สบายทางกาย เช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องเสีย เป็นต้น^๒ มนุษย์ทุกคนล้วนมีจิตเป็นตัวนำ มีจิตเป็นตัวเริ่มต้น มีจิตเป็นตัวขับเคลื่อนไปสู่การกระทำกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมเหล่านั้น ล้วนเกิดจากการเริ่มต้นของจิตที่คิดดีและคิดชั่ว ดังพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจ เป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไปเหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น” “ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตัวเขาไป ฉะนั้น”^๓ ทั้งนี้สืบมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไปจนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทันจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหานาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น นับวันมีแต่จะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง^๔

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันนี้มีความเสื่อมถอยทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนเริ่มเหิมห่างจากพระธรรมวินัยวิถีชีวิตของสังคมไทยแต่เดิมเคยแนบแน่นอยู่กับพระพุทธศาสนานั้นดูเหมือนจะจิตจางลงทุกขณะเพราะกระแสของวัตถุนิยม และสิ่งที่เชื่อว่าจะนำไปสู่การแก้ปัญหาได้ก็คือการปฏิบัติธรรมฟังธรรมให้เกิดสติปัญญาเพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหในชีวิตประจำวัน วิปัสสนา

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

^๒ สุรพงษ์ อ่ำพินวงษ์, **อิทธิพลของของความเครียด**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <https://www.siamhealth.net/Disease/neuro/psy/stress/stress.htm>. [๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗].

^๓ ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓, ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

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

กรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาศรัทธาในทางพระพุทธศาสนา^๕ ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้ ย่อมดำรงอยู่และหมุนวนไปตามสภาพของสังขม และสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามกระแสแห่งการดิ้นรนเอาตัวรอดของชีวิต แต่การดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายทั้งที่รู้ว่าชีวิตที่ปรากฏนี้ เป็นไปตามภาวะแห่งทุกข์ การปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้สติปัญญา ความเพียรพยายามแห่งพินิจดูตนเองที่เรียกว่า ชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่า เป็นรูปและนาม คำว่า “รูป” คือ สิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย เพราะฉะนั้นสิ่งใดที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่า รูป ส่วนสิ่งที่เราสามารถรับรู้ได้ด้วยใจ หรือด้วยอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น เรียกว่า นาม เมื่อบุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะ คือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์ และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ ความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เรียกว่า การพัฒนาจิต^๖

ในสังคมไทย มีวัดและสำนักปฏิบัติกรรมฐานอยู่มากมาย ซึ่งอาจมีวิธีการปฏิบัติและการสอนที่มีความแตกต่างกันไปของแต่ละสำนักในการสอนของแต่ละสำนักก็มีการใช้คำหรือมีการใช้ชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป บางสำนักอธิบายว่าสอนวิปัสสนา บางสำนักอธิบายว่าสอนสมาธิ หลายคนอาจสงสัยและเกิดความสับสนได้ว่า แต่ละสำนักสอนเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร แนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าควรเป็นอย่างไร ถ้าต้องการศึกษาเพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้แจ้งเห็นจริงนั้นต้องเริ่มทำอะไรก่อน ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาอย่างเดียวได้หรือไม่” ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าเป็นผู้บรมสั่งสอนด้วยตนเอง เป็นการสอนที่มีคุณลักษณะเฉพาะหรือเรียกว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่าง ได้แก่ ๑) สันทีสนา อธิบายให้เห็นชกแจ่มแจ่มแจ่มเหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา ๒) สมาทปนา จูงใจให้เห็นจริงด้วยชวนให้คล้อยตามจนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ ๓) สมุตเตชนา เร้าใจให้เห็นแก่กลัวกลัว บังเกิดกำลังใจปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขันมั่นใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก และ ๔) สัมปหังสนา ชโลมใจให้แช่มชื่น ร่าเริง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติ^๗ กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาแบบเถรวาทจึงเกี่ยวข้องกับกระบวนการในการพัฒนาจิตหรือการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ได้จิตที่

^๕ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๒.

^๖ พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตภาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

^๗ นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน, “กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์จิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔).

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธวิธีการสอน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง เป็นจิตที่สงบผ่องใส เป็นสูง บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือสิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง^๔

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์ เป็นการศึกษาลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่ามีคุณภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร รวมถึงการพัฒนาตนเองทางด้านกาย จิตใจ ปัญญา และการอยู่ร่วมกับสังคม เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่จะนำไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและตอบปัญหาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง อันเป็นประโยชน์แก่กุล แก่พระพุทธรศาสนา สืบไป

๑.๒ คำถามการวิจัย

- ๑.๒.๑ กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ
- ๑.๓.๓ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา ศึกษาขั้นตอน วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน และหลักธรรมให้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และศึกษาผลการการปฏิบัติของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

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

กลุ่มที่ ๑ นักวิชาการด้านพระพุทธรศาสนา จำนวน ๕ รูป

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๙๑๕.

กลุ่มที่ ๒ พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน ๕ รูป

กลุ่มที่ ๓ ผู้สูงอายุ จำนวน ๘ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเขตพื้นที่ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน ๕ อำเภอ คือ อำเภอมอหม้อ อำเภอบางปะอิน อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอภาชี และอำเภอบางบาล

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

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

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑. **สติปัญญา** หมายถึง ข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ มี ๔ ประการ ได้แก่

- ๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา
- ๓) จิตจานุปัสสนาสติปัญญา
- ๔) อัมมานุปัสสนาสติปัญญา

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

๓. **วิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามและสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

๔. **อารมณ์วิปัสสนา** หมายถึง รูปธรรมและนามธรรมอันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๕. **ผู้สูงอายุ** หมายถึง ประชาชนในเขตอำเภอมอหม้อ อำเภอบางปะอิน อำเภอพระนครศรีอยุธยา อำเภอภาชี และอำเภอบางบาล ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป

๖. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกายกับสภาวะธรรมทางใจรู้แจ้ง กายกับใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามหลักสติปัญญา ๔

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้เข้าใจกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ

๑.๖.๒ ได้ทราบถึงอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ

๑.๖.๓ ได้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุ

บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของเนื้อหาดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๓ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ให้บริบูรณ์จะต้องบำเพ็ญธุระในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ ๑. คັນธุระ หมายถึง เล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปฏิบัติให้เข้าใจถึงหลักพระธรรมวินัยจนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรบำเพ็ญธุระ ๒. วิปัสสนาธุระ หมายถึง กสนฝีกอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งจะได้ศึกษาจากเอกสารและวรรณกรรม ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญวิปัสสนา ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางปฏิบัติที่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งแทงตลอดจนถึงบรรลुพระนิพพานได้ในที่สุด^๑ “วิปัสสนา” ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญาเหมือนทรัพย์ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนประสาท ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างเหมือนประทีป ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ (วิ แปลว่า แจ่ม จริ่ง + ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นแจ้ง เห็นชัดในรูปนามในอริยสัจ)^๒

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

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^๒ อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจที่จะบังคับบัญชาได้ (อนัตตา) คือ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา นั้นเอง^๓

วิปัสสนา แปลง่าย ๆ ว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหมดยตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัด เข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกรู้สึกทั้งหลาย^๔

นอกจากนี้ยังพบความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลาย^๕ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้ให้คำนิยามศัพท์ คำว่า “วิปัสสนา” คือ การรู้แจ้ง การรู้วิเศษ หรือการเห็นแจ้ง เห็นวิเศษ มี ๓ ความหมาย ได้แก่ (๑) ปัญญาที่รู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน (๒) ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ ๗ มีศีลวิสุทธิ (๓) ปัญญาที่รู้แจ้งวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น มีปัจจะเวกขณญาณ เป็นปริยसान^๖

วิปัสสนาธุระ คือ การเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอัตภาพ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องกันแล้ว ถือเอาอรรถผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเบา ยินดีในเสนาสนะอันสงบชื่อว่าวิปัสสนาธุระ^๗ จากข้อความเหล่านี้จะเห็นได้ว่าในสมัยพุทธกาลมีการเรียนคัมภีร์ คือ การท่องจำพุทธพจน์ หากใครไม่ประสงค์เรียนก็เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพระไตรปิฎกมีข้อความเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างมีความสำคัญบางครั้งผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติโดยมีสมณะนำก่อนการปฏิบัติวิปัสสนา ดังข้อความว่า

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณะนำ เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอปฏิบัติ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

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

^๓ พระภควาณพิศาลเมธี วิ, สัมมนาวิปัสสนาภาวนา, (นครปฐม : ศูนย์บัณฑิตศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕), หน้า ๙๓.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๒๗.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวแอนดโฮม จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓.

^๖ พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๘-๙๙.

^๗ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๘.

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุผู้มีใจถูกอุจัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^๘

กรรมฐาน มาจากคำว่า “กรรม+ฐาน” กรรม หมายถึง การกระทำ กิริยาอาการ สิ่งที่ปรากฏอยู่ในที่นี้มุ่งเอาการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อฝึกฝนอบรม ชัดเกลา กำจัดกิเลส อันเป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ทั้งหลาย^๘ ซึ่งได้มีนักวิชาการได้กล่าวถึงคำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ “กม+ม+ฐาน” แปลความหมายตามอธิบายในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาและตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะพึงกระทำ ที่ตั้งของกรรมคืออะไร ท่านอาจารย์สุ่มังคละผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมัตถวิภาวนี้อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้น ได้แก่ อารามที่ตั้งของการทำภาวนาอย่าง ๑ และได้แก่ ภาวนาวิธี คือ วิธีการในการภาวนาอย่าง ๑^{๑๐} กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานะหรือที่ตั้งแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาสใช้คำว่า “ฆราวาสกัมมัฏฐาน” หมายถึง กัมมัฏฐานที่เป็นการทำงานประกอบสัมมนาอาชีพของฆราวาส เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกัมมัฏฐาน เป็นต้น ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้างรวมถึงกิจวัตรที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ปพพชิตกัมมัฏฐาน” หมายถึง การบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอนธนา^{๑๑}

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

ชั้น ๕^{๑๒} ได้แก่ ๑) รูปชั้น ๒) เวทนาชั้น ๓) สัญญาชั้น ๔) สังขารชั้น และ ๕) วิญญาณชั้น

อายตนะ ๑๒^{๑๓} ได้แก่ ๑) จักขานตนะ ๒) รูปอายตนะ ๓) โสedayตนะ ๔) สัททหายตนะ ๕) ฆานายตนะ ๖) คันธอายตนะ ๗) ชิวหายตนะ ๘) รสอายตนะ ๙) กายายตนะ ๑๐) โผฏฐัพพานตนะ ๑๑) มนายตนะ และ ๑๒) ธัมมอายตนะ

^๘ ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๔.

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

^{๑๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยาม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

^{๑๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๐/๗๐.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๘๑.

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

อินทรีย์ ๒๒^{๑๕} ได้แก่ ๑) จักขุนทรีย์ ๒) โสตินทรีย์ ๓) ฆานินทรีย์ ๔) ชิวหินทรีย์ ๕) กายินทรีย์ ๖) มนินทรีย์ ๗) อิตถินทรีย์ ๘) ปุริสินทรีย์ ๙) ชิวิตินทรีย์ ๑๐) สุขินทรีย์ ๑๑) ทุกขินทรีย์ ๑๒) โสภัสสินทรีย์ ๑๓) โทมัสสินทรีย์ ๑๔) อุเปกขินทรีย์ ๑๕) สัทธินทรีย์ ๑๖) วิริยินทรีย์ ๑๗) สตินทรีย์ ๑๘) สมาธินทรีย์ ๑๙) ปัญญินทรีย์ ๒๐) อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ ๒๑) อัญญินทรีย์ ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์

ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๖} ได้แก่ ๑) อวิชชา ๒) สังขาร ๓) วิญญาณ ๔) นามรูป ๕) สฬายตนะ ๖) ผัสสะ ๗) เวทนา ๘) อุปาทาน ๑๐) ภพ ๑๑) ชาติ และ ๑๒) ชรามรรณะ

อริยสัจ ๔^{๑๗} ได้แก่ ๑) ทุกข์ ๒) สมุทัย ๓) นิโรธ และ ๔) มรรค

คำว่า “ปฏิฐาน” แปลว่า ตั้งมั่นไว้ หมายความว่า คงรักษาใจไว้ คงความรู้ตัวไว้ ดังนั้นพระบาลีที่ว่า “สตฺยปฏิฐานเปตฺวา”^{๑๘}

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งที่เหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวดภาพให้มันเป็นด้วยความชอบความชัง ความอยากได้หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที่แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึก ทั้งหลาย^{๑๙}

วิปัสสนามี ๓ ประการ^{๒๐} ประกอบด้วย

๑. สังขารปริคคัณห์ คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม

๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

และยังมีนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึง วิปัสสนาอีก ๓ แบบ^{๒๑} ดังนี้

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง

^{๑๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๐๘.

^{๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๕๕.

^{๑๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐/๖๔/๓๙.

^{๑๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕/๑๒๕.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๒๗.

^{๒๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

^{๒๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์ พรินติง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับ บัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

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

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือ วิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจानุโลมิญาณ และสามารถทำลายปุถุโคตร คือ โคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหามกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สีสัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไปแล้วปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ทีละอ มรรค ผล นิพพาน

คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานแห่งการเห็นแจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นการฝึกปัญญาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงของโลกและชีวิต เช่น การพิจารณาให้เห็นลักษณะ ๓ ที่เรียกว่า ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอนทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปตามกาลเวลาหมันเปลี่ยนเวียนไปเป็นวัฏฏสงสาร ทุกขัง คือ ความไม่ใช้สบายกายความไม่สบายใจ เป็นสิ่งที่ทนได้ยากเพราะไม่อยู่ในสภาพเดิมมีการเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเป็นสิ่งบังคับไม่ได้สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนาเพราะเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดเป็นผลวิปัสสนาปัญญามาจนถึงปัจจุบัน การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีมากมายทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่เฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๒}

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

^{๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ภูมิ)^{๒๓} วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานเป็นอุบายทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ เห็นปัจจุบันรูปนาม ไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน^{๒๔}

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงได้แก่ หลักหรือวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในชั้น ๕ ว่า เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับ บัญชาไม่ได้เรียกว่าวิปัสสนา^{๒๕} การเจริญวิปัสสนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็นอาการที่เคลื่อนไหวใจที่คิด เป็นต้น หรือการเพ่งพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง^{๒๖}

๒.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตรเมื่อปฏิบัติแล้วจิตถูก ชักให้เข้าด้วยธรรมจักษ์คือ ความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรมด้วยวิธีปฏิบัติ ๔ อย่างที่พระอานนท์แสดงมรรค ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณียอมทำให้แจ้งอรหัตตในสำนักของเราด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรตามรรค ๔ ประการนี้^{๒๗} คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญ วิปัสสนามีสมณานำหน้าเมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้ามรรคยอมเกิด เธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยยอมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าเมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้ามรรคยอมเกิด เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นเมื่อเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยยอมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะ และวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปเวลาเจริญอนุปัสสนามีอนิจจานุปัสสนา เป็นต้น กำลังวิปัสสนามีมากยิ่งขึ้น แต่ในขณะที่ (บรรลุ) อริยมรรคธรรม (ทั้ง ๒) เหล่านั้น เทียมคู่กัน ดำเนินไป เพราะมีสภาวะไม่ล่วงเลยกัน และกันเพราะเหตุนั้นใน (มรรค) ญาณแม้ทั้ง ๔ ประการนี้ จึงมีความประกอบเสมอกันแห่งพละทั้ง ๒ ประการ (คือสมณะพละและวิปัสสนาพละ)

๔. ภิกษุมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยยอมสิ้นไปผู้ใดผู้หนึ่งก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณียอมทำให้แจ้งอรหัตตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการ

^{๒๓} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๔๒.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓.

^{๒๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

^{๒๖} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), สติปัญญาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑.

^{๒๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นแนวทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ การเจริญภาวนา คำว่าเจริญ ได้แก่ ภาวนา (การเจริญ) มี ๔ อย่าง^{๒๘} คือ

๑. สมถพุทฺพังคมวิปัสสนา วิปฏิบัติมีสมณะนำหน้า (เรียกเต็มว่า สมถพุทฺพังคมวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า)

๒. วิปัสสนาพุทฺพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า (เรียกเต็มว่า วิปัสสนาพุทฺพังคมสมณะภาวนา) การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า)

๓. ยุคันทสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคันทภาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่ไปด้วยกัน)

๔. รัมมูทจจวิคคหิตมานัส วิปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เข้าด้วยธรรมจจจ์ คือความฟุ้งซ่าน ธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน)

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

การปฏิบัติกรรมฐานมีความเจริญเป็นสิ่งที่เกื้อกูลสนับสนุนองค์ประกอบของการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้มีดังนี้

๑. อาตปปี แปลว่า ธรรมะที่ยังบุคคลให้รุ่งเรืองโดยรอบ หมายความว่า ธรรมะ คือ ความเพียรถ้ามีอยู่ในบุคคลใดทำบุคคลนั้นให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. สัมปะชาโน แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายถึง รู้ปัจจุบันรู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน รู้ปัจจุบัน อย่างเช่นขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็งมีสติกำหนดรู้เฉพาะปรมัตถธรรม คือ รูปกับนามเท่านั้นไม่ให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติเพราะกิเลสอาศัยสมมติบัญญัติขึ้นจึงเกิดขึ้นได้กิเลสอาศัยอดีตอาศัยอารมณ์ อารมณ์อนาคตเกิดไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิดปัจจุบัน จึงหมายถึง เกิดขึ้นเฉพาะหน้าคือปรากฏในขณะนั้น ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องมีสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่น เวลาเห็นผ้าก็ให้รู้ว่าอยู่แค่เห็นไม่ให้เลยไปถึงผ้า เพราะผ้าเป็นสมมติบัญญัติสีของผ้าเป็นปรมัตถ์ให้สติกับจิตรู้ที่อยู่แค่ปรมัตถ์เท่านั้นทาง

^{๒๘} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๑๗.

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐.

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๑๒.

ทวารอื่น ๆ นอกนี้ คือ ได้ยินเสียง ตมกลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส เช่นเดียวกันการเห็นผ้าทางตานี้ เหมือนกัน

๓. สติมา คือ มีสติคุ้มครองกายมีสติปกครองตนเองได้จนสามารถกำจัดอภิชฌา (ความอยากได้) และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกเสียได้^{๓๑}

องค์คุณ อาตาปี สมปชาโน สติมา

๑. อาตาปี ความว่า มีความเพียรด้วยวิริยะ กล่าวคือความเพียรทางกายและทางใจ^{๓๒} คำว่า มีเพียร มีอรรถว่า สภาพใด ย่อมแผดเผากิเลสทั้งหลายในภพทั้ง ๓ เหตุนั้น สภาพนั้น ชื่อว่า อาตาปะแผดเผาภิเลส คำนี้เป็นชื่อของความเพียร ความเพียรของผู้นั้นมีอยู่ เหตุนั้น ผู้มีชื่อว่า อาตาปี มีความเพียร^{๓๓} อาตาปี มีความเพียรพึงทราบ่ว่า ตรัสความเพียรชอบ ด้วยอาตาปะ ความเพียรเครื่องเผาภิเลสตรัสกัมมัญฐานที่ให้สำเร็จประโยชน์ทั่ว ๆ ไป หรืออุบาย เครื่องบริหารกัมมัญฐานด้วย สติสัมปชัญญะ หรือ ตรัสสมณะที่ได้มาด้วยอำนาจกายานุปัสสนา ตรัสวิปัสสนาด้วยสัมปชัญญะ ตรัสผลแห่งภาวนาด้วยการกำจัดซึ่งอภิชฌาและโทมนัส^{๓๔}

๒. สมปชาโน ความว่า สัมปชัญญะ ในคำนี้เป็นอย่างไร ความรอบรู้ความรู้ทั่ว ๆ ๗ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะบุคคลใดประกอบแล้ว ๆ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สมปชาโน

๓. สติมา ความว่า สติในคำนี้เป็นอย่างไร ความระลึกได้ ความระลึกถึง๗ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ๆ มาตามพร้อมแล้วด้วยสตินี้ เหตุนั้น บุคคลนั้น จึงเรียกว่าสติมา^{๓๕}

วิธีการปฏิบัติจำแนกได้หลายอย่างคือ การกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) กำหนดรู้ทัน อิริยาบถ (อิริยาบถ) สร้างสัมปชัญญะในการทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง (สัมปชัญญะ) พิจารณา ส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ (ปฏิกุลมณสิการ) พิจารณาเห็นร่างกาย ของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ (ธาตุมนสิการ) พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกัน ไปใน ๙ ระยะเวลาให้เห็นคติธรรมของร่างกายของผู้อื่นเช่นใดของตนจักเป็นเช่นนั้น (นวสีวธิกา) ดัง พุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ที่ป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอี่ยม แม้นใดใด ภิกษุนี้นำกายเข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้น เหมือนกันว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ด้วยวิธี นี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ๆ ๗ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล

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

๑.๑ บรรพที่ ๑ อานาปานะสติ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกมี ๔ วิธี

๑.๒ บรรพที่ ๒ อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถหลัก ๔

๑.๓ บรรพที่ ๓ สัมปชัญญะบรรพ ว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมี ๗ วิธี

^{๓๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖-๒๑๗/๗๒.

^{๓๒} ที.สี.อ. (ไทย) ๑ / ๑๕๓.

^{๓๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๔.

^{๓๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓ / ๒๘๖.

^{๓๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔ / ๒๘๗.

๑.๔ บรรพที่ ๔ ปฏิภูมณสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่ประกอบอาการ ๓๒ ให้เป็น
ของปฏิภูม

๑.๕ บรรพที่ ๕ ธาตุนสิกการ ว่าด้วยการกำหนดรู้ลักษณะสภาวะของธาตุทั้ง ๔

๑.๖ บรรพที่ ๖ นวสีวถิกา ว่าด้วยการกำหนดรู้กายที่เป็นซากศพอันบุคคลทิ้งไว้ป่าช้า

๙ กอง^{๓๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่จำแนกไว้ ๙
ประการ^{๓๗} คือ

๒.๑ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

๒.๒ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

๒.๓ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

๒.๔ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส

๒.๕ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

๒.๖ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

๒.๗ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส

๒.๘ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส

๒.๙ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มี

อามิส

๓. จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มี
สติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ซึ่งจำแนกไว้ ๑๖ ชั้น^{๓๘} ดังนี้

๓.๑ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

๓.๒ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

๓.๓ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

๓.๔ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

๓.๕ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

๓.๖ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

๓.๗ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

๓.๘ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

๓.๙ จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัด จิตเป็นมหัคคตะ

๓.๑๐ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัด จิตไม่เป็นมหัคคตะ

๓.๑๑ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๓.๑๒ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๓.๑๓ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

๓.๑๔ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๘.

^{๓๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔-๖๑/๒๒-๔๒.

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

๓.๑๕ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว

๓.๑๖ จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น

๔. รัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมการมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวะธรรมทั้งหลาย^{๓๙} วิธีดังนี้

๔.๑ นิเวศนบรรพ

๔.๒ ชั้นธบรรพ

๔.๓ อายตนบรรพ

๔.๔ โพชฌงคบรรพ

๔.๕ สัจจบรรพ

๑) ทุกขสัจจนิทเทศ

๒) สมุทยสัจจนิทเทศ

๓) นิโรธสัจจนิทเทศ

๔) มัคคสัจจนิทเทศ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระอรุณกถาจารย์ได้แสดงหลักฐานในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค นั้น ได้แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากายา ด้วยการที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย อันหมายถึง การประชุมแห่งรูป เป็นการใช้สติระลึกรู้ในรูปนามปัจจุบันว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เพียงแต่ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประกอบกันอยู่ โดยหลักปฏิบัติให้มีสติ เช่น อิริยาบถเดิน^{๔๐} อิริยาบถยืน^{๔๑} อิริยาบถนั่ง^{๔๒} อิริยาบถนอนมีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดภิชณาและโทมนัสในโลกได้ จงพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดภิชณาและโทมนัสในโลกได้ หรือจงพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดภิชณาและโทมนัสในโลกได้^{๔๓} การตัดกำลังปัญหาและอุปทานโดยตรง ซึ่งแบ่งเป็น ๖ กอง^{๔๔} คือ

๑) อานาปานสติ ฝึกสติโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกแบบต่าง ๆ จนสติสังเกตเห็นการเกิดดับของลมหายใจ

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

๓) สัมปชัญญะ คือ การรู้ทั่วถึง หมายถึง การใช้ปัญญาในการกำกับให้มีสติอย่างต่อเนื่องในการกระทำหรือการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ตามความจริง

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๒๙๗-๒๙๘.

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๕. , ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐/๓๗๕/๒๖๐.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๙/๒๘๘-๒๙๕.

๔) ปฏิภูมมนสิการ คือ การใช้สติพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิภูมไม่สะอาดในกายตนเองและกายผู้อื่น เพื่อให้เกิดนิพพิทา เพื่อลดละความยึดมั่นพึงพอใจหลงใหลในกายตนและในกายบุคคลอื่น เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่าล้วนแต่เป็นของปฏิภูม

๕) ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่ากายนี้ เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันโดยเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะ

๖) นวสิวถิกา คือ การพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๙ ระยะผูกพันเข้าเปื่อยไปในที่สุด

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนา เห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่าเวทนาเป็นสักแต่ว่า เป็นการรับรู้การเสพรสอารมณ์ที่กระทบสัมผัสทั้งทางใจและทางร่างกาย คือ รูป เสียง กลิ่นรส และสัมผัส เป็นกระบวนการธรรมชาติ เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาเกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลาย สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติรู้อยู่ในเวทนา ในอิริยาบถทางกายในเมื่อมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ในตัวเอง^{๔๕} อันหมายถึงการใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา เป็นการพิจารณาธรรมอันเป็นเหตุเกิดหรือดับในเวทนา และมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญสติเท่านั้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การเห็นจิตในจิตหรือสติระลึกรู้เท่าทันจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต ซึ่งเป็นการพิจารณาเห็นเหตุเกิดหรือดับในจิต เป็นการใช้สติกำหนดรู้อาการทางวิญญาณชั้น ๖ โดยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังมีสภาวะอารมณ์ระคาะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต^{๔๖} พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่จงพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๔๗}

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมเกิดขึ้นในธรรมทั้งหลาย ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาธรรม ๕ หมวด คือ นิรวณ^{๔๘} ชั้น ๕อายตนะ^{๔๙} โพชฌงค์ และสัจจะ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่จงพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๕๐}

กล่าวโดยย่อความสำคัญของของภาวนาสูต มีสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๕๑} คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

^{๔๕} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๔๖} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๘/๒๑๓.

^{๔๘} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^{๔๙} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๕๐} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

^{๕๑} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

การเจริญวิปัสสนา คือ การโยสมนสิการธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาธรรมโดย ความเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แต่เราไม่เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้นก็ เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข ฆนสังขญาปิดบังอนัตตา^{๕๒}

๑. สันตติปิดบังอนิจจัง หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันของรูปนามอย่างรวดเร็วคือ การสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไปขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทนมาปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจังจึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามทำให้เข้าใจว่ารูปนามนี้ยังมีอยู่เรื่อย ๆ ไปเมื่อเห็นความเป็นจริงของรูปนามไม่ได้ก็เกิด ความสำคัญผิดในรูปนามว่าเป็นของเที่ยงเรียกว่า “นิจจวิปลาส”

๒. อริยาบถปิดบังทุกข หมายถึง การเปลี่ยนอริยาบถมาปิดบังทุกข ตัวอย่าง เช่น เมื่อเรา เดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอนจึงทำให้คิดว่าชั้น ๕ ของเราเป็นสุขการไม่ได้ พิจารณาอริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปนามว่ามีทุกขเบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาเมื่อไม่เห็น ทุกขก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุขเรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาตั้งมั่นไปตาม อำนาจของตัณหาที่อาศัยรูปนามเกิดขึ้นเพราะเหตุไม่ได้พิจารณาอริยาบถจึงทำให้ไม่เห็นทุกข

๓. ฆนสังขญาปิดบังอนัตตา ฆนสังขญาแปลว่า “ความสำคัญเป็นกลุ่มเป็นก้อน” หมายถึง ความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของชั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตนและสำคัญว่า มีสาระแก่นสารจึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้จึงไม่มีโอกาสที่จะ เห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนแต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่าง ๆ ที่ ประกอบกันขึ้นเป็นคนถ้าแยกออกแล้วจะไม่มีความเป็นคนเลยต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมุติชื่อว่าเป็นสิ่ง นั้นเป็นสิ่งที่เมื่อไม่เห็นอนัตตาวิปลาสที่เรียกว่า “อัตตวิปลาส” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวเป็นตน) ก็ ต้องเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก้ตัณหา

๒.๑.๓ ประเภทของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์หรือความสำคัญมาก กล่าวคือ

๑. นำหมู่อัตถ์ให้ถึงความบริสุทธิ์ คือปราศจากกิเลส อันได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และ ความหลง แม้ยังไม่ถึงกับบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิงในผู้ปฏิบัติที่ยังไม่เห็นธรรมหรือยังไม่บรรลอรุหัตผล แต่ก็ จะทำให้กิเลสเบาบางลงได้ตามลำดับ เช่นไม่โลภมากจนเกินพอดี ไม่โกรธง่าย รู้จักรงับใจตนเองไม่ ให้ ทำความผิดความชั่ว

^{๕๒} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต จิตวณโณ), จิตวิทยาในพระอภิธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐.

๒. ดับความโศกเศร้าคร่ำครวญอาลัย เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้น เห็นทุกข์ภัยของชีวิตเป็นเรื่องสามัญธรรมดา จึงไม่คร่ำครวญอาลัยจนมากมายเมื่อยามมีความทุกข์ ความพลัดพรากความคับแค้นเกิดขึ้น

๓. สามารถดับทุกข์และโศกเศร้าได้ เนื่องจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดปัญญา เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีปัญญารู้ว่าธรรมดาชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน ครั้นความพลัดพรากของบุคคลอันเป็นที่รักมาถึงก็ยอมเข้าใจได้ ไม่เกิดความทุกข์โศกเศร้า จิตใจจะสงบปล่อยวางได้ หรือแม้ว่าตนเองเจ็บป่วย เป็นโรคร้ายแรง ใกล้ถึงความตายก็ไม่ทุกข์โศกเศร้า ด้วยเข้าใจว่าธรรมชาติหรือธรรมดาชีวิตย่อมเป็นเช่นนั้นเอง

๔. เพื่อการบรรลุธรรมคนเราจะสามารถเห็นอริยสัจได้ก็ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือเห็นทุกข์ สาเหตุของการเกิดทุกข์ รู้ว่าทางที่จะดับทุกข์มีอยู่ รู้จักการทำให้จิตปลอดทุกข์ด้วยการเจริญสติสัมปชัญญะให้เป็นปัจจุบันขณะ

๕. เพื่อบรรลุพระนิพพาน นั่นคือแสดงถึงผลอันสำคัญยิ่งของการปฏิบัติคือการบรรลุอรหัตผล ได้แก่ ความสิ้นทุกข์ ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ โดยสิ้นเชิง “หรือมีฉะนั้นก็ทำให้บรรลุอนาคามีผล ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ... การที่พระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้น ย่อมมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปราทะในการเจริญสติปัญญาว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง”^{๕๓}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นว่ามีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นหนทางที่ถูกต้องที่จะช่วยให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ในชีวิตได้จริง เพราะธรรมตามนุษย์เกิดมาย่อมหลีกเลี่ยงความทุกข์ไปไม่พ้นบางคนอาจหาทางพ้นทุกข์ด้วยการเสาะแสวงหาสิ่งที่ต้องการมาประโลมใจ แต่หาได้ทำให้พ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง แต่เมื่อหันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะพบว่าความทุกข์กายทุกข์ใจได้บรรเทาลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัญญา ๔ ไว้ ๑๖ ข้อดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย

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

๒. ๗ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ฯลฯ

๑๕. ๑ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ครึ่งเดือน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑๖. ครึ่งเดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัญญา ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธราวิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๔๓.

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางสายเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดัง พรรณนามาฉะนี้^{๕๔}

วิปัสสนากรรมฐาน จึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๕} ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

๑. ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายานุปัสสนา

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

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

๔. สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมันเป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ^{๕๖} ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรมอะไรเป็นนามธรรม

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือ รู้ว่ารูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกันโดยรู้ตาม แนวปฏิจจสมุปบาท ก็ดี ตามแนวกฎแห่งกรรม ก็ดี ตามแนววิภูฏะ ๓ ก็ดี

๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยก รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗-๑๓๘/๑๒๘-๑๓๑.

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

^{๕๖} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมภูมิตานุ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕-๒๙.

๔. อุทฺยัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นครั้งแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๕. ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้วคำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้นก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๖. ภยตฺตูปัฏฐานญาณ ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้วสังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใดก็ปรากฏเป็นของน่ากลัวเพราะล้วนแต่ จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัย

๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไปเป็นของน่ากลัวไม่ ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วย

๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่ายไม่เพิลิตเพิลินติดใจ

๙. มุญฺหิจิตฺกัมมตาญาณ ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขาร

๑๐. ปุทฺธิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่ นิพพานแล้วญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้หรือริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลางแล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

๑๓. โคตรภูญาณ ญาณครอบโคตร คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค คือ ความหยั่งรู้ที่สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้น ๆ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือ สำนวญรู้มรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพานเว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

ทั้งนี้ยังได้มีนักวิชาการด้วยพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงประเภทของการปฏิบัติธรรมไว้^{๕๗}

ดังนี้

^{๕๗} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : พานิชย์การพิมพ์, ๒๕๑๐), หน้า ๗๖-๗๙.

วิธีแรก เป็นวิธีธรรมชาติต้องค่อย ๆ ผึกฝนค่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ คือฝึกสังเกตสิ่งที่มากระทบกับกายนี้ใจนี้และฝึกสังเกตความเคลื่อนไหวของกายและใจ ทำได้ทุกเมื่อที่นึกได้ ก็จะทำค่อย ๆ เห็นกายเห็นใจ รู้จักกาย รู้จักใจของตัวนี้ได้ชัดเจนขึ้นค่อย ๆ มองเห็นตามความเป็นจริงมากขึ้นเรื่อย ๆ

วิธีที่สอง เป็นวิธีแบบเข้าสนามรบ คือการนั่งสมาธิหรือทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ถ้าต้องการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบก็นั่งสมาธิแบบสมถกรรมฐาน ถ้าต้องการมุ่งให้เกิดปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์ก็เดินจงกรมและนั่งสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน วิธีการนั้น เริ่มต้นต้องมีครูบาอาจารย์ที่ดีที่ตรงที่รู้จักจริงสอนและคอยชี้แนะประคับประคองเพื่อจะได้ทราบแนวทางและเพื่อป้องกันการไปผิดทางหรือการเข้าใจผิดต่าง ๆ อันจะเป็นอันตรายเพราะจะเสียเวลาไปเปล่า ๆ

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

มหาสติปัฏฐาน มีอันเดียวโดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกัน มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์ เปรียบเหมือนพระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออก มาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก คนที่มาแต่ทิศใต้ ทิศตะวันตกก็เหมือนกัน คนที่มาแต่ทิศเหนือก็นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ มาเข้าพระนครทางประตูทิศเหนือ ฉันทใด ข้ออุปไมยนี้ก็ฉันทนั้น จริงอยู่นิพพานเปรียบเหมือนนคร โลกุตตรมรรคมีองค์แปด เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกาย เป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้งหลายมีทิศตะวันออก เป็นต้น ก็คนที่มาแต่ทิศตะวันออกนำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันออกมาเข้าพระนครทางประตูทิศตะวันออก ฉันทใด ผู้ปฏิบัติโดยมุข แห่งกายานุปัสสนา เจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานาปานะแห่งการเจริญกายานุปัสสนา ก็ฉันทนั้น คนที่มาแต่ทิศใต้ นำสิ่งของ ที่อยู่ทางทิศใต้ ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศใต้ ฉันทใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งเวทนานุปัสสนา เจริญเวทนานุปัสสนา ๙ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานาปานะแห่งการเจริญเวทนานุปัสสนา ก็ฉันทนั้น คนที่มาแต่ทิศตะวันตก นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศตะวันตก ย่อมเข้ามาสู่พระนครทางประตูทิศตะวันตกฉันทใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งจิตตานุปัสสนา เจริญจิตตานุปัสสนา ๑๖ วิธี ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานาปานะแห่งการเจริญจิตตานุปัสสนา ฉันทนั้น คนที่มาแต่ทิศเหนือ นำสิ่งของที่อยู่ทางทิศเหนือ ย่อมเข้ามาสู่พระนคร ทางประตูทิศเหนือฉันทใด ผู้ปฏิบัติโดยมุขแห่งธัมมานุปัสสนา เจริญธัมมานุปัสสนา ๕ วิธี ย่อมหยั่งลง สู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดจากอานาปานะแห่งการเจริญธัมมานุปัสสนา ก็ฉันทนั้น^{๕๘} พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น^{๕๙} ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณากาย คือ ลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น เหมือนอานาปานปัพพะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ

^{๕๘} ที.สี.อ. (ไทย) ๒๗๓/๓๐๐.

^{๕๙} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๙๕-๙๗

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

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

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

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

๙. รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๐. ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๑. ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๒. ปลอดเปลื้องจิตทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

๑๓. พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๔. พิจารณาเห็นความคลายออก ทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๕. พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า ออก
๑๖. พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า ออก

๒.๒.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือทางอมตะ ดังนี้

ข้อที่ผู้ปฏิบัติ ละไม่ได้ ๓ อย่างคือ

๑. อุปนิสสยะ อยู่ในสำนักอาจารย์ผู้สามารถ
๒. อารักขะ รักษาอินทรีย์ ๖ ให้บริบูรณ์
๓. อุปนิพัทธะ ผู้จิตไว้ในสติปัฏฐานทั้ง ๔^{๖๐}

หลักการของการเจริญสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า หลักการอย่างหนึ่งคือ การปฏิบัติอย่าหลงไปคิด ที่เรียนศึกษาวิชาการต่าง ๆ แม้แต่ปริยัติที่เรียนมา เวลามาปฏิบัติจริง ๆ มันก็เป็นแต่เอามาสรูป แล้วก็ทำเฉพาะเรื่องที่เป็นปัจจุบันเท่านั้นจะมัวไปคิดหลักการ เช่น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอะไรบ้าง เวทนามีอะไรบ้าง มันไม่ใช่กันอย่างนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิดขึ้นจะไม่รู้เลย ฉะนั้นเราเรียนเพื่อประกอบความเข้าใจ เวลามาปฏิบัติก็เจริญสติกำหนดรูปรูปนามที่กำลังปรากฏจริง ๆ เราก็ได้ความแล้วว่า ต้องเจริญสติ สติคือระลึกได้ ระลึกที่ไหน ระลึกที่รูปนาม รูปนามที่ไหน รูปนามที่เป็นปัจจุบัน บัญญัติไม่เอาเอาแต่ปรมาตม คือ รูปนาม เท่านั้น^{๖๑}

^{๖๐} พระราชสิทธิธัมมณี และพระมหาแจ่ม สุนทรโรโส, ทางอมตะ, (กรุงเทพมหานคร : ไทยหัตถการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๑๑), หน้า ๖.

^{๖๑} เขมรังสี ภิกขุ, สติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ทองอุตุสาครและการพิมพ์ จำกัด ๒๕๖๑), หน้า ๒๗.

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในรูปแบบ พองหนอ-ยุบหนอ เน้นพิเศษที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพหรือธาทบรรพ อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ คือ ให้กำหนดลมหายใจ พร้อมบริการ พองหนอ-ยุบหนอ มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ ๖ ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่

การกำหนดอาการพอง-ยุบในขณะนั่งสมาธิเป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือ เป็นเหตุที่สุดของลม ส่วนการเดินจงกรมในรูปแบบของหนอ เป็นการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถบรรพ ซึ่งมีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ กำหนดรู้ในอิริยาบถนั้น

ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ พอง-ยุบ ควรมีมนสิการที่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะให้เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน และควรกำหนดสติระลึกรู้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม จึงจะนับเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยแท้จริง^{๖๒}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ^{๖๓} โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นชั้น ๆ^{๖๔} ดังนี้

- ๑) ระยะ กำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
- ๒) ระยะ กำหนด ยกหนอ-เหยียบหนอ
- ๓) ระยะ กำหนด ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- ๔) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- ๕) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
- ๖) ระยะ กำหนด ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ

ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพรรณิพพาน มีความว่า ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่าง และปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้น จากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเด่นชัดกล่าว^{๖๕} คือ

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง

^{๖๒} ภัทธินิธี วิสุทธิศักดิ์, “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”, **ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิติต** สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐-๑๑๓.

^{๖๓} พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^{๖๔} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยาม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^{๖๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุพรรณิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราวังศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๘๘.

วิธีการกำหนดนิรณัม ๕ ประการ^{๖๖} คือ

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

ประการที่ ๒ พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีกัฐัต ไม่มีกัฐัตเกิดละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำต้มที่เดือดพล่าน

ประการที่ ๓ ถีนะมิทระ ความโง่งมงาย หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแหวนปกคลุมอยู่

ประการที่ ๔ อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

ประการที่ ๕ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่กัฐัต ไม่มีกัฐัต เกิดขึ้นหรือละด้วย เหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มีผสมด้วยโคลนตม

การทำสมถภาวนาหวังผลได้หลัก ๆ สามารถแบ่งออกได้ ๒ อย่าง^{๖๗} คือ

๑. เพื่อให้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นี่หมายถึงถ้าสำเร็จ จะพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดวิธีนี้ก็ต้องทำควบคู่ไปกับการทำวิปัสสนาภาวนา

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

การนำหลักธรรมของพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเองใน ๓ ระดับ^{๖๘} ดังนี้

๑. ประโยชน์ขั้นต่ำ คือ สามารถตั้งตัวเป็นหลักฐานได้

๒. ประโยชน์ขั้นกลาง คือ สามารถตั้งตัวอยู่ในหลักศีลธรรมได้

๓. ประโยชน์ขั้นสูงสุด คือ สามารถดับกิเลส พ้นทุกข์ ได้อย่างแท้จริง

ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่^{๖๙}

๑. อิริยาบถเดิน เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เป็นการกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวที่เป็น การยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ มีความขาดช่วงไม่ปะปนกัน ก็ให้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะเคลื่อนไหวแต่ละขณะ ที่เป็นสภาพไม่เที่ยง เมื่อปฏิบัติดังนี้ได้ทำให้รับรู้สภาวะธรรมว่า ไม่

^{๖๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

^{๖๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). กายหายใช้ ใจหายทุกข์, (นครปฐม : โรงพิมพ์วิวัฒนาเวศกวัน, ๒๕๔๔), หน้า ๔๐.

^{๖๘} เจริญธรรม สมสุขโขภิกขุ, สัมมาสติ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.flipbooksoft.com/upload/books>, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๗].

^{๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๑๐๕.

มีตัวตน เรา เขาที่เป็นผู้เดิน แต่เป็นเพียงการสั่งงานของจิตต่อกองรูปทำให้เกิดการเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง อันแสดงให้เห็นถึงอนิจจังสภาพไม่เที่ยงว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วดับไป ทุกขังเพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ อนัตตาไม่ใช่ตัวตนที่ถาวรที่จะบังคับบัญชาได้ เมื่อนั้นย่อมเพิกถอนความเห็นคิดว่ามีตัวตน เรา เขา และละความยึดมั่นในตัวตนเรา เขา

ส่วนผู้ที่ไม่รับรู้สภาวะธรรมว่า ไม่มีตัวตน เรา เขา ก็รู้ว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิมมิได้ ปรากฏความเป็นสภาวะธรรมคือ รูปกำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหว พร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมี อัตตสังขยา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน^{๗๐}

๒. อิริยาบถยืน คือ การหยุดนิ่งและเหยียดทั้งตัวในแนวตั้งโดยใช้เท้าเป็นฐานซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ในการยืนนั้น จิตนึกคิดว่าเราจะยืนจิตนั้นย่อมทำให้ธาตุลมเกิดขึ้น ธาตุลมย่อมทำให้เกิดวิญญูติรูป การเคลื่อนไหวของร่างกาย ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาด้วยการเคลื่อนไหวของธาตุลมอันเกิดจากการกระทำของจิต เรียกว่าการยืน มีสติสัมปชัญญะระลึกอยู่ในอิริยาบถยืน ตั้งแต่เส้นผมเบื้องบน จนถึงปลายเท้าให้ทั่วพร้อม มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่งของรูปที่ยืนอยู่

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

๔. อิริยาบถนอน จิตที่คิดนี้กว่าจะนอน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญูติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การนอน เป็นการนอนแบบสี่เหลี่ยม คือการนอนอย่างราชสีห์มีสติ คิดว่าจะลุกขึ้นปฏิบัติสมณธรรมเมื่อตื่นขึ้น ด้วยการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อม มือซ้ายพาดไปตามลำตัว มือขวาซ้อนศีรษะ มีสติ สัมปชัญญะ กำหนดระลึกอยู่ในอิริยาบถนอน จนลืมนอนพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่่านอนอยู่” หมายความว่าขณะที่เอนตัวลงจะนอนพึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนดสติระลึกอยู่ในอิริยาบถนอนจนกว่าจะหลับ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

๒.๒.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์กัมมัญฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่สุดที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จัก ทั้งอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากัมมัญฐาน ในความต่างกันระหว่างสองอารมณ์ เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้ เราจะต้องมีอุปกรณ์หรือตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันก็จะต้องมีที่ยึดเหนี่ยวหรือเป็นอุปกรณ์ เช่น สมณกัมมัญฐานใช้อารมณ์กัมมัญฐาน ๔๐ ส่วนวิปัสสนากัมมัญฐานใช้ชั้น ๕ หรือวิปัสสนากุมิมา กำหนดอารมณ์

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๗๔.

คำว่า “อารมณ์” ในทางธรรม หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยวของจิตสิ่งที่จิตไปยึดเหนี่ยว หรือยึดเป็นหลัก หรือสิ่งที่กำหนดของจิตในขณะนั้น ๆ คือ สิ่งถูกรู้หรือถูกรับรู้ ได้แก่ สิ่งที่เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ เช่น อายตนะภายใน ๖ และสิ่งที่ป็นอายตนะภายนอก ๖ เช่น ตากระทบกับรูปเกิดอารมณ์ เรียกว่า การรับรู้อารมณ์ทางตา เป็นต้น^{๗๑} ดังนั้นผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงเจริญสติระลึกรู้รูปนามปรมาตม์เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ แม้ในปรมาตม์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกียธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป ไม่ควร กำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะ ปุถุชนไม่อาจเข้าใจสภาวะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับ พระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อ เพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอนัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม ดังนั้น แม้จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรมก็ไม่อาจละกิเลสได้ เหมือนการปรับพื้นที่ที่มีที่ลุ่มและดอนให้เรียบเสมอกัน เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ แต่การปรับพื้นที่ราบเรียบอยู่แล้วย่อมจะไม่ได้ประโยชน์แต่อย่างใด^{๗๒}

สภาวะธรรมที่โยคีจะนำมาเป็นอารมณ์แห่งวิปัสสนา โยคีผู้ปรารถนาที่จะได้ซึ่งวิปัสสนาญาณอันมีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้นนั้น จำเป็นต้องกำหนดพิจารณารูปและนามที่เป็นตัวแท้จริงเท่านั้น มิใช่พิจารณาบัญญัติ ขึ้นชื่อว่าบัญญัติทั้งหมดทั้งปวง โยคีจะไม่สามารถที่จะพิจารณาเป็นวิปัสสนาได้ แม้ในบรรดารูปนามที่เป็นปรมาตม์นั้น โยคีก็พึงนาเอาเฉพาะรูปนามที่เป็นฝ่ายโลกียะเท่านั้นมากำหนดพิจารณาเป็นวิปัสสนาส่วนสภาวะที่เป็นโลกุตตระนั้น ไม่สามารถที่จะกำหนดให้เห็นเป็นวิปัสสนาได้ สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าโลกุตตรธรรมทั้งหลายนั้น ได้ชื่อว่าเป็นธรรมที่ปุถุชนยังไม่เคยรู้มาก่อน ในบรรดาจิตและเจตสิกทั้งหลาย ปุถุชนและเสกขบุคคลไม่ควรที่จะนำเอาภิกขุชาวนจิตที่เป็นจิตของพระอรหันต์มากำหนดพิจารณา ควรที่จะกำหนดจดจำอารมณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับปัจจุภววิปัสสนา (ญาณที่ทาการกำหนดรู้พิจารณาได้เห็นรูปนามที่เกิดขึ้นโดยประจักษ์เหมือนกับได้สัมผัสด้วยมือ) ของตน^{๗๓}

อารมณ์ของวิปัสสนาที่ตั้งของวิปัสสนา ได้แก่

๑. ชั้น ๕^{๗๔} ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อให้สั้น คือ รูปนาม

๑) รูปชั้น กอรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ ได้แก่ รูป ๒๘ มหาภูตรูป รูปที่เป็นใหญ่ ๔ รูป, อุปาทายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔

๒) เวทนาชั้น คือ กอเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์หรือรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขึ้น มีดีใจ เสียใจ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

๓) สัญญาชั้น กอสัญญา คือ ความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญาย่อมปรากฏขึ้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

^{๗๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๗.

^{๗๒} พระคันธสาราภิงค์, ผู้แปล, **วิปัสสนาณัย เล่ม ๑**, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๐-๑๓๑.

^{๗๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา** (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๗.

^{๗๔} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาภ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๖๘.

๔) สังขารชั้นร์ กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับจิตปรุงแต่งจิตให้ตี บ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ตี ไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขารปรากฏขึ้นได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง (เว้นเวทนาชั้นร์, สัญญาชั้นร์)

๕) วิญญาณชั้นร์ กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์ อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณ ปรากฏขึ้นได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง^{๗๕}

๒. อายุตนะ ๑๒^{๗๖} ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ เป็นเครื่องสืบท่อให้เกิด ความรู้ารมณ์ต่าง ๆ ได้ ได้แก่ รูปนาม

๑) อายุตนะภายใน ๖

(๑) จักขวยตนะ

(๒) โสตายตนะ

(๓) ฆานายตนะ

(๔) ชิวหายตนะ

(๕) กายายตนะ

(๖) มนายตนะ

๒) อายุตนะภายนอก ๖ คือ

(๑) รูปายตนะ

(๒) สัททหายตนะ

(๓) คันธายตนะ

(๔) รสายตนะ

(๕) โณฏฐัพพายตนะ

(๖) รัมมายตนะ

๓. ธาตุ ๑๘^{๗๗} ธาตุ หมายถึง สภาพของรูปนามที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ปรากฏ เองตามธรรมชาติเป็นปรมาณต์ ไม่ชาสัตว์ ไม่ใช่ชีวะ ไม่มีการประกอบบกิจอย่างอื่น ทำแต่หน้าที่ของตน เท่านั้น อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ มี ๑๘ ประการ คือ

๑. จักขุธาตุ = ธาตุ คือ จักขุประสาท

๒. รูปธาตุ = ธาตุ คือ รูปารมณ์

๓. จักขุวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ จักขุวิญญาณ

๔. โสทธาตุ = ธาตุ คือ โสทธประสาท

๕. สัททธาตุ = ธาตุ คือ สัททธารมณ์

๖. โสตติวิญญาณธาตุ = ธาตุ คือ โสตติวิญญาณ

๗. ฆานธาตุ = ธาตุ คือ ฆานประสาท

๘. คันธธาตุ = ธาตุ คือ คันธารมณ์

^{๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๗๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถร), หน้า ๗๘๒.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๘.

๙. ขานวิญญานธาตุ = ธาตุ คือ ขานวิญญาน
 ๑๐. ชิวหาธาตุ = ธาตุ คือ ชิวหาปสาท
 ๑๑. รสธาตุ = ธาตุ คือ รสารมณ
 ๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ = ธาตุ คือ ชิวหาวิญญาน
 ๑๓. กายธาตุ = ธาตุ คือ กาย
 ๑๔. โณภูฏัพพธาตุ = ธาตุ คือ โณภูฏัพพารมณ
 ๑๕. กายวิญญานธาตุ = ธาตุ คือ กายวิญญาน
 ๑๖. มโนธาตุ = ธาตุ คือ มโน
 ๑๗. ธรรมธาตุ = ธาตุ คือ ธรรมารมณ
 ๑๘. มโนวิญญานธาตุ = ธาตุ คือ มโนวิญญาน

ข้อควรสังเกต (๑) ข้อ ๓, ๖, ๙, ๑๒, ๑๕ ได้แก่ ทวิปัญญาวิญญานจิต รวมเป็นจิต ๑๐, (๒) ข้อ ๑๖ มโนธาตุ ได้แก่ สัมปฏิจฉนะ ๒ กับปัญจทวาราวชชนะ ๑ รวมเป็นจิต ๓, (๓) ข้อ ๑๘ มโนวิญญานธาตุ ได้แก่ จิตนอกเหนือจากนั้นอีก เป็นจิต ๗๖ รวมเป็นจิตทั้งสิ้น เป็นจิต ๘๙^{๗๘} และยังสามารถแบ่งออกเป็น ๓ พวก คือ

๑. ธาตุรับ ได้แก่ ทวาร ๖ ที่มีอยู่กับรูปนาม
๒. ธาตุกระทบ ได้แก่ อารมณ ๖ ที่มีอยู่ทั่วไป
๓. ธาตุรู้ ได้แก่ จิต ๘๙ ก็เป็นธาตุ

๔. อินทรีย์ ๒๒^{๗๙} หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน มีตา เป็นต้น ชื่อว่า จักขุนทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของตา และต่อไปก็เป็นโสตอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ของหู มีหน้าที่รับเสียงอย่างเดียว จะนำไปเปลี่ยนหน้าที่กับตาไม่ได้ ในอินทรีย์ ๒๒ นั้น ข้อ ๑ ถึง ๖ มีอรรถาธิบายไม่แปลกกันจากอายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ดังกล่าวมาข้างแล้ว อินทรีย์ที่เหลือมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗. อิตถินทรีย์ ทรวดทรงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อากาทรหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์ ชื่อว่า อินทรีย์ เพราะทำความเป็นใหญ่ในอวัยวะทั้งหลายมีเพศแห่งหญิง เป็นต้น^{๘๐}

๘. ปุริสินทรีย์ ทรวดทรงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อากาทรชาย สภาพชายภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

๙. ชีวิตินทรีย์ อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้เป็นไป อากาทรที่สืบเนื่องกัน ความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยงชีวิต ทั้งชีวิตินทรีย์ที่เป็นรูปและไม่เป็นรูป เพราะทำชีวิตินทรีย์นั้นให้ เป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการอนุบาลรักษาสหชาติธรรม

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๖๖.

^{๗๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๗๙๗.

^{๘๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๖๓๒/๒๐๒., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๙., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๖.

๑๐. สุขินทรีย์ ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการรู้สึกสบายทางกาย

๑๑. ทุกขินทรีย์ ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส

๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจตสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความยินดีของเจตสิก

๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดแต่เจตสัมผัส

๑๔. อุpekขินทรีย์ ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจตสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุขอันเกิดแต่เจตสัมผัส เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเป็นกลาง

๑๕. สัทธินทรีย์ ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ สัทธาผละ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งลักษณะแห่งการน้อมใจ

๑๖. วิริยินทรีย์ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ, เพราะทาความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความเพียร

๑๗. สตินทรีย์ สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติผละ สัมมาสติ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งการตั้งมั่น^{๘๑}

๑๘. สมาธินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธินทรีย์ สมาธิผละ สัมมาสมาธิ เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งความไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ

๑๙. ปัญญินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปฏัก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาผละ ปัญญาเหมือนคัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิเพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งทสนญาณ ชื่อว่า ปัญญา เพราะประกาศพระไตรลักษณ์^{๘๒}

^{๘๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๘.

^{๘๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

๒๐. อนัญญาตัณญัสสามิตินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระโยคีบุคคลปฏิบัติด้วยคิดว่าเราจักรู้พระนิพพานอันเป็นอมตบถ อันยังไม่เคยรู้ในสังสารวัฏอันยาวนานหรือจักรู้จักธรรม ๔ เท่านั้น ดังนี้ และเพราะอรรถว่า อินทรีย์ อนัญญาตัณญัสสามิตินทรีย์นี้ เป็นชื่อของโสดาปัตติมรรคญาณ^{๘๓}

๒๑. อัญญินทรีย์ เพราะเป็นอินทรีย์ที่รู้ทั่วถึง เพราะรู้สังขธรรม ๔ อันมรรคนั้นรู้แล้ว ไม่กำลั่งชอบเขตอันปฐมมรรครู้แล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อัญญินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งญาณในฐานะทั้ง ๖ มีโสดาปัตติผลญาณ เป็นต้น

๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ เพราะเกิดแก่พระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ มีกิจในจุตสังขญาณเสร็จสิ้นแล้ว และเพราะมีอรรถว่า อินทรีย์ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า อัญญาตาวินทรีย์ เพราะสำเร็จความเป็นใหญ่ในระหว่างแห่งธรรมทั้งหลายอันพระชีนาสพผู้รู้ทั่วถึงแล้ว คือ ผู้มีจิตในสังขะ ๔ เสร็จสิ้นแล้วแห่งตลอดสังขะ ๔ อัญญาตาวินทรีย์นี้ เป็นชื่อแห่งอรหัตผลญาณ^{๘๔}

๕. อริยสัง ๔^{๘๕} เป็นปรมาตถธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เองโดยชอบและพระอริยเจ้าทั้งหลายได้รู้ตามความเป็นจริง ที่เป็นจริง ที่ประเสริฐ ไม่วิปริต ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

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

๒) ทุกขสมุทัยอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ได้แก่ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

๓) ทุกขนิโรธอริยสัง ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้นสงบ ปลอดภัยเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ^{๘๖}

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๘๗} ได้แก่ หลักธรรมว่าด้วยการกำเนิดของชีวิตในภพที่ ๓ เป็นธรรมดาที่หาเบื้องต้นไม่ได้ เป็นสภาวะธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเกี่ยวเนื่องกันไปทั้งในอดีตอนาคต และปัจจุบัน ย่อมเกี่ยวพันกันแบบลูกโซ่ผลัดกันเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้นามรูปเกิดขึ้นและวนเวียนอยู่เช่นนั้น ธรรมเหล่านั้น คือ อวิชชา สังขารวิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพชาติ ชรามรณะเรียกว่า “ปฏิจจสมุปบาท” ธรรมที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่

^{๘๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๓๙.

^{๘๔} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๐.

^{๘๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๘๐๑.

^{๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^{๘๗} อ่างแก้ว, หน้า ๘๓๙-๘๔๗.

และดับไปเป็นธรรมดา^{๘๘} ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในปฏิจจสมุปบาทสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปบาท เป็นอย่างไร คือ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
 เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
 เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
 เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
 เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
 เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
 เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
 เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
 เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) จึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ ทั้งหมดนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

อนึ่ง เพราะอวิชชาดับไปไม่เหลือด้วยวิราคะ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ
 เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ
 เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ
 เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
 เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
 เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ มีได้ด้วยประการฉะนี้^{๘๙}

อารมณ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก มี ๖ ประเภท ได้แก่

๑. รูปารมณ์ แปลว่า รูปเป็นอารมณ์ รูปในความหมายนี้ ได้แก่ วัฒนธรรม คือ สีต่าง ๆ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกได้ทางทวารตา (ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายไป ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า รูป รูปนั้น เมื่อถึงความแปรไปแห่งวรรณะ ย่อมประกาศความถึงหทัย)

^{๘๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๕.

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

๒. สัททวารมณฺห์ หมายถึง เสียงเป็นอารมณ์ ได้แก่ สัททรูป เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางหู (ธรรมชาติโดยย่อแปลงออก ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า สัททะ - เสียง, อธิบายว่า ย่อมแปลงเสียง)

๓. คันธวารมณฺห์ หมายถึง กลิ่นเป็นอารมณ์ ได้แก่ คันธรูป เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางจมูก (ธรรมชาติโดยย่อพุ่งไป ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า คันธะ - กลิ่น, อธิบายว่า ย่อมประกาศซึ่งที่อยู่ของตน)

๔. รสวารมณฺห์ หมายถึง รสเป็นอารมณ์ ได้แก่ รสรูป (คือ อมพิล รสเปรี้ยว, มจฺร รสหวาน, โลณิก รสเค็ม, กฏฺก รสเผ็ด, ติตฺต รสขม และกสว รสฝาด รวมทั้งหมด ๖ รสเท่านั้น) เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิกทางลิ้น (สัตว์ทั้งหลายย่อมยินดีซึ่งธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า รสสะ - รส, อธิบายว่า ย่อมชอบใจ)

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

๖. ธรรมวารมณฺห์ หมายถึง สภาพธรรมที่รู้ได้เฉพาะมโนทวาร (ทางใจ) เป็นอารมณ์ ได้แก่ สภาวะธรรม ๖ ประการ คือ จิต ๘๙, เจตสิก ๕๒, ปสาทรูป ๕, สุขุมรูป ๑๖, นิพพาน, และบัญญัติอันเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตและเจตสิก ทางใจ (ธรรมชาติโดยย่อทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ธัมมะ - ธรรมวารมณฺห์)

ในอารมณ์ ๖ นั้น จำแนกออกไปได้อีก ตามนัยอรรถกถาและอภิธรรมัตถสังคหะ^{๙๐} คือ (๑) โดยกำลังอำนาจของอารมณ์ มี ๒ ประเภท, (๒) สงเคราะห์เข้าโดยกาล มี ๒ ประเภท, (๓) แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์แน่นอน มี ๔ ประเภท (๔) ตามนัยอรรถกถา มี ๑๒ ประเภท, (๕) แบ่งโดยจิตที่รับอารมณ์ไม่แน่นอน มี ๓ ประเภท, (๖) แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ มี ๔ ประเภท มีรายละเอียด ดังนี้

๑. อารมณฺห์ ๖ แบ่งโดยกำลังอำนาจของอารมณ์ มี ๒ ประเภท

๑.๑ สามัญวารมณฺห์ คือ อารมณฺห์ ๖ ชนิดที่เป็นธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไป ไม่มีกำลังแรงพอที่จะเหนี่ยวเอาจิตและเจตสิก ไปสู่อารมณฺห์นั้น ๆ ได้

๑.๒ อธิปัตติวารมณฺห์ เป็นอารมณ์ชนิดพิเศษ มีกำลังแรงมากสามารถทำให้นามธรรม คือ จิตและเจตสิก เข้ายึดอารมณ์นั้น ๆ ไว้อย่างหนักหน่วง เรียกว่า อารมณฺณวิปตติหรืออธิปัตติวารมณฺห์ อารมณฺห์ที่เป็นอธิปัตติได้นี้ ต้องเป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา คือ อิกฺกุฐารมณฺห์ ได้แก่ สภาวะอิกฺกุฐารมณฺห์ (อารมณ์ที่น่ายินดีโดยธรรมชาติหรือโดยสภาวะที่เป็นที่น่ายินดีแก่บุคคลทั่วไป), ปริกัปปอิกฺกุฐารมณฺห์ (อารมณ์ที่น่ายินดีชอบใจเฉพาะบุคคลไม่ใช่ทั่วไปแก่สัตว์ทั้งหลาย)

๒. อารมณฺห์ ๖ แบ่งสงเคราะห์โดยกาล มี ๒ ประเภท คือ

๒.๑ เตกาลิกวารมณฺห์ คือ อารมณฺห์ ๖ ที่เกี่ยวข้องกับกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตองค์ธรรม ได้แก่ จิต, เจตสิก, รูป (ที่เป็นอดีตอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, อนาคตอารมณ์ เช่น ได้เห็นแล้ว, กำลังเห็น, จะเห็น)

^{๙๐} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธรรมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, หน้า ๖๔-๖๙.

๒.๒ กาลวิมุตตอารมณฺ์ หมายถึง อารมณฺ์ที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยกาลทั้ง ๓ ได้แก่ นิพพาน และบัญญัติอารมณฺ์ เพราะธรรมทั้ง ๒ นี้เป็นอสังขตธรรม ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ คือ กรรม, จิต, อุตุ และอาหารจึงไม่มีการเกิด

๓. อารมณฺ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณฺ์แนนอน ๔ ประเภท ได้แก่

๓.๑ จิต ๒๕ ดวง เกิดขึ้นรับอารมณฺ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม (กามอารมณฺ์) อย่างเดียว

๓.๒ จิต ๖ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณฺ์ ที่เป็นมหัคคตตะ (มหัคคตอารมณฺ์) อย่างเดียว

๓.๓ จิต ๒๑ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณฺ์ ที่เป็นบัญญัติ (บัญญัติอารมณฺ์) อย่างเดียว

(จิตของผู้ได้รูปฌาน ๕ ซึ่งมีกสิณบัญญัติเป็นอารมณฺ์และอรุณฌาน ๒ คือ อากาสนัญญายตนและอากิญจัญญายตน)

๓.๔ จิต ๘ ดวง เกิดขึ้นรับธรรมารมณฺ์ ที่เป็นนิพพานอย่างเดียว

๔. อารมณฺ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณฺ์แนนอน ๑๒ ประเภท ตามนัยอรรถกถา^{๙๑} ได้แก่

๔.๑ กามอารมณฺ์ = กามจิต ๕๔ เจตสิก ๕๒ รูป ๒๘

๔.๒ มหัคคตอารมณฺ์ = มหัคคตจิต ๒๗ เจตสิก ๓๕

๔.๓ นิพพานอารมณฺ์ = นิพพาน

๔.๔ นามอารมณฺ์ = จิต เจตสิก นิพพาน

๔.๕ รูปอารมณฺ์ = รูป ๒๘

๔.๖ ปัจจุบันอารมณฺ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๗ อดีตอารมณฺ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๘ กาลวิมุตตอารมณฺ์ = นิพพาน บัญญัติ

๔.๙ บัญญัติอารมณฺ์ = อตถบัญญัติ สัททบัญญัติ

๔.๑๐ ปรมัตถอารมณฺ์ = จิต เจตสิก รูป นิพพาน

๔.๑๑ อัชฌัตตอารมณฺ์ = จิต เจตสิก รูป

๔.๑๒ พหิทถอารมณฺ์ = จิต เจตสิก รูป นิพพาน บัญญัติ ที่ประกอบ ด้วยอานาจปัจจัย

๗ ปัจจัย (สหชาตตะ, อัญญมัญญะ, นิสสยะ, อาหาระ, สัมปยุตตะ, อัตถิ, อวิคตะ) ที่เหลือเว้นวิปากปัจจัย, เป็นปัจจัยแก่เวทนาที่ประกอบกับชวณะเป็นลำดับไป คือ ชวณะดวงที่ ๒ ด้วยอานาจปัจจัย ๕ ปัจจัย (อนันตระ, สมนันตระ, อนันตรูปนิสสยะ, นัตถิ, วิคตะ) เหล่านี้เหมือนกัน, เป็นปัจจัยแก่ชวณะที่เหลือ คือ ชวณะดวงที่ ๓ - ๗ ด้วยอานาจอุปนิสัยปัจจัยเท่านั้น

๕. อารมณฺ์ ๖ แบ่งโดยจิตที่รับอารมณฺ์ไม่แนนอน ๓ ประเภท

๕.๑ จิต ๒๐ ดวง เกิดขึ้นรับอารมณฺ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม, มหัคคตธรรม, และบัญญัติธรรม (เวไนโลกุตตรธรรม ๙)

๕.๒ จิต ๕ ดวง เกิดขึ้นได้ในอารมณฺ์ ๖ ที่เป็นกามธรรม, มหัคคตธรรม, บัญญัติธรรม, และโลกุตตรธรรม (เวไนอรหัตตมรรค อรหัตตผล)

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

^{๙๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๑๕-๑๑๙.

๖. อารมณ ๖ แบ่งโดยประเภทใหญ่ ๆ มี ๔ ประเภท
- ๖.๑ กามอารมณ (อารมณ ๖) องคธรรม ได้แก่ กามจิต ๕๔, เจตสิก ๕๒, รูป ๒๘
- ๖.๒ มหัคคตอารมณ (ธรรมารมณ) องคธรรม ได้แก่ มหัคคตจิต ๒๗ เจตสิก ๓๕
- ๖.๓ บัญญัติอารมณ (ธรรมารมณ) องคธรรม ได้แก่ บัญญัติธรรม ๒ ประการ คือ อตถบัญญัติและสัททบัญญัติ
- ๖.๔ โลกุตตรอารมณ (ธรรมารมณ) องคธรรม ได้แก่ มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔ เจตสิก ๓๖ และนิพพาน^{๑๒}

การสอบอารมณปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๑๕ จังหวะ^{๑๓} มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ

๑. การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแล ให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ ได้แก่

๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน

๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาลุप्तรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ

๒. การควบคุมอารมณและตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาคือเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติกา ระเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว^{๑๔}

การสอบอารมณ คือ วิธีการหนึ่งที่ครูสอนกรรมฐานจะเรียกผู้เรียนปฏิบัติกรรมฐานไปได้ระยะหนึ่งแล้วมาประชุม ชักถามถึงวิธีกำหนด พิจารณาอารมณ และให้เล่าประสบการณ์ ความรู้สึก ในขณะที่ปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ เป็นการสอบถามและแก้ไขความเข้าใจ มีร่างรอยวิธีการสอบอารมณ ของพระพุทธรองคและสาวก ดังปรากฏหลักฐาน เช่น ในพระวินัยปิฎก และสังยุตตนิกาย ที่กล่าวถึงพระพุทธรองครัศเวียการณะ^{๑๕} ในปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ทรงแสดงธรรมจนธรรมจักษุเกิดแก่ท่านโกณฑัญญะ แล้วทรงเปล่งอุทานพยากรณ์การบรรลุโสดาบันว่า

^{๑๒} พระอนุรุทธเถระ, พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓, รวบรวมโดย นายวรรณสิทธิ ไหวทยะเสวี, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๑๓} พระมหาสิงห์หน สิริธโร, “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.

^{๑๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

อภยชาติ วต โภ โภณทณโย แปลว่า โภณทัณญะได้รู้แล้วหนอ^{๙๖}

การส่งอารมณ์หรือการสอบอารมณ์ มีความหมายเป็น การให้การปรึกษา การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง (พระวิปัสณาจารย์) เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ และการสอบอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลได้รับการแต่งตั้งจาก คณะกรรมการและพระสงฆ์ว่า มีคุณสมบัติที่จะทำหน้าที่สอบอารมณ์ให้คำแนะนำวินิจฉัยประเมินผล เพื่อเพิ่มหรือลดลำดับขั้นของการปฏิบัติให้ถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่แท้จริงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๙๗}

๒.๓ หลักธรรมที่เป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน

กรรมฐาน เป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์ แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบ ปัญหาติดขัดต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจุ่นวายใจ เป็นทุกข์จึงต้อง ดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบ มา ซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน

๒.๓.๑ คำสอนเกี่ยวกับสติ

คำว่า สติ หมายถึง ความตามระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความ ไม่หลงลืมสติ^{๙๘} ที่ชื่อว่าสติเพราะอรรถว่าเป็นเหตุให้เหล่าสัตว์ระลึก หรือเป็นภาวะที่ระลึกเอง หรือ เป็นเพียงความระลึก^{๙๙} ในขุททกนิกายมหานิเทศ มีข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติ ดังต่อไปนี้

คำว่า มีสติ อธิบายว่า มีสติ ด้วยเหตุ ๔ อย่าง^{๑๐๐} คือ

๑. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาภายในกาย
๒. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
๓. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
๔. ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย

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

^{๙๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓-๑๗/๑๓-๑๗.

^{๙๗} พระสมศักดิ์ โสโรท, **คู่มือการส่งและสอบอารมณ์**, (ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๕๒), ๑๑๑-๑๑๓.

^{๙๘} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

^{๙๙} คณาจารย์ของมูลนิธิภูมิพลโลกิย, **สัทนิตติกรรม ธาตุมาลา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิ พลโลกิย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๕.

^{๑๐๐} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๒.

เอก) นี้แหละเรียกว่าสติ บุคคลผู้ประกอบ ประกอบพร้อมแล้ว ดำเนินไป ดำเนินไปพร้อม เป็นไป เป็นไปพร้อม เพียงพร้อมแล้ว ด้วยสตินี้ ผู้นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่า ผู้มีสติ^{๑๑}

สติมี ๒ อย่าง คือ สัมมาสติ และมิจฉาสติ

ในเรื่องนั้น พระพุทธองค์ทรงหมายเอาสัมมาสติในที่นี้ ส่วนสติอื่นไม่ใช่สติแท้ แต่เป็น อกุศลจิตตูปบาทสติปฏิรูปที่เป็นไปโดยไม่หลงลืมกรรมชั่วที่กระทำแล้วหรือพึงกระทำ

สติย่อมรักษาจิตจากอกุศลธรรมทั้งหมดได้ และยังจิตให้ประกอบกับกุศลธรรม จึงเหมือน มหาอำมาตย์ผู้ทำกิจทั้งปวงของพระราชาให้สำเร็จ^{๑๒}

สตินี้ว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ในการระลึกรู้ ต่อการกระทำต่าง ๆ วาจาที่พูดออกมา และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ถ้าไม่มีสติคอยระลึกรักษา ควบคุม ดูแล กิริยาอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะเป็น ทางกาย วาจา และใจก็ตามก็จะก่อให้เกิดความประมาท ผลอโรที่เรียกว่า ไม่มีสติหรือเสียดสติ จะทำให้ กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรมทั้งหลายจะเป็นไปในทางที่ไม่ดี ไม่งามเกิดขึ้น เมื่อขาดสติแล้ว อกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริตตามมา ด้วยเหตุ ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสถึงความสำคัญของสติ แก่พระภิกษุหมู่ใหญ่ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ ทรงประทับอยู่ที่อัมพปาลีวัน ณ กรุงเวสาลี รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะ นี้เป็นคาวพร้าวสวนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล^{๑๓}

สตินี้ว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะช่วยให้ระลึกรู้ในขณะที่กระทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าขาดสติเสียแล้วก็จะก่อให้เกิดความหลงลืมในการกระทำกิจกรรมนั้น เรียกว่าลืมสติ จึงเป็นเหตุก่อให้เกิดความประมาทเกิดขึ้น ดังที่ปรากฏในธรรมบทเรื่องโฆสก เทพบุตร^{๑๔} ที่หลงลืมสติมักบริโภคคากมคุณ ไม่บริโภคอาหาร จึงมีกายอันเหนียวอ่อน ได้ทำกาละลง การทำกาละอย่างนี้ชื่อว่า ย่อมเคลื่อนด้วยการสิ้นอาหาร เพราะเทพบุตรทั้งหลาย ย่อมเคลื่อนจากเทวโลก ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ ๑) ด้วยความสิ้นอายุ ๒) ด้วยความสิ้นบุญ ๓) ด้วยความสิ้นอาหาร และ ๔) ด้วยความโกรธ จะเห็นได้ว่าการที่โฆสกเทพบุตร ได้หลงลืมสติไม่บริโภคอาหาร จึงทำกาละลง ดังได้กล่าวมาแล้ว ว่าการขาดสติหรือหลงลืมสติเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายนานาประการ ตรงกัน

^{๑๑} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

^{๑๒} พระญาณธชะ รจนา พระคันธสารากวีวงศ์ แปล, **ปรมัตถทีปนี**, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวัน, ๒๕๔๖), หน้า ๒๘๐.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๕.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๖๐.

ข้ามถ้ามีสติระลึกรู้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดคุณนานาประการเช่นเดียวกัน สติจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อทุก ๆ กิจกรรม ทั้งทางโลกและทางธรรม

สติปัฏฐานมีลักษณะการทำงาน หรือหน้าที่ตามสภาพกำลังของสติได้ ๔ อย่าง^{๑๐๕} คือ

๑. สติที่มีกำลังหน้าที่ “กั้น” ความชั่ว กั้นอกุศล (สมณะ)
๒. สติที่มีกำลังหน้าที่ “เจริญ” ความดี พัฒนากุศล
๓. สติที่มีกำลังหน้าที่ “ฆ่า” ความชั่ว ปหานอกุศล (วิปัสสนา)
๔. สติที่มีกำลังหน้าที่ “รักษา” ความดี รักษากุศล

หลักสติปัฏฐาน ๔ บอกให้ทราบว่า ชีวิตของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งเท่านั้น^{๑๐๖} คือ

๑. ร่างกายและพฤติกรรมของร่างกาย
๒. เวทนาหรือความรู้สึกสุขทุกข์ต่าง ๆ
๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
๔. ความคิดนึกไตร่ตรอง

๒.๓.๒ แนวคำสอนเกี่ยวกับสมาธิ

คำว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย^{๑๐๗} ความตั้งมั่น ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง”^{๑๐๘} ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว คือ ความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์โดยไม่ขุ่นมัว ไม่หวั่นไหว คือ การตั้งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย สมาธิมีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีความกำจัดความฟุ้งซ่านเป็นรส มีความไม่หวั่นไหวเป็นเครื่องปรากฏ มีความสุขเป็นปทัฏฐาน สมาธิชื่อว่าตั้งมั่นเพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โดยความไม่ขุ่นมัวไม่หวั่นไหว สมาธิชื่อว่าดำรงมั่นเพราะรวบรวมสัมปยุตตธรรมไว้ในอารมณ์ตั้งอยู่^{๑๐๙} คำอธิบายเกี่ยวกับสมาธิ นทธีร์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิดังนี้ “สมาธินทรีย์เพราะทำความเป็นใหญ่ในลักษณะแห่งสมาธิ สมาธิพละ เพราะไม่หวั่นไหวในอุทัจจะ สัมมาสมาธิเพราะสมาธิแน่นอนคือสมาธิ นำสัตว์ออกจากภพ”^{๑๑๐}

สมาธิเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวหน้าไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้านในมรรค สมาธิในการทำสมาธิ ไม่ใช่หมายความว่าต้องมานั่งแล้วใจแน่วแน่อยู่เฉย ๆ อย่างนั้น เป็นการฝึกสมณะเอาแค่ให้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแสวงสงบไปในสิ่งที่

^{๑๐๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔.

^{๑๐๖} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๗๓.

^{๑๐๗} อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๙๔/๔๔.

^{๑๐๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

^{๑๐๙} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๐๓.

^{๑๑๐} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๖/๕๐๔.

ทำสมาธินี้เป็นสมาธิที่มีพลวัต ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อยและประสานกับองค์ประกอบอื่น สมาธิแบบนี้เราก็ต้องการมาก^{๑๑๑}

บริหารแห่งสมาธิ ๗ ประการ คือ

๑. สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

สถานะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อมเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสัยบ้าง เรียกว่า อริยสัมมาทิฐิบริหารบ้าง^{๑๑๒}

ในสมาธิมูลกสมาปัตติสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสจำแนกบุคคลผู้ได้ฌาน ๔ จำพวกคือ

๑. บุคคลได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ
๒. บุคคลผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาธิ แต่ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิ
๓. บุคคลได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ไม่ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิแต่ไม่ฉลาดในการเข้าสมาธิ
๔. บุคคลผู้ได้ฌานบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ฉลาดในการตั้งจิตมั่นในสมาธิและฉลาดในการเข้าสมาธิ^{๑๑๓}

สมาธิ ๑๐ อย่าง^{๑๑๔} ได้แก่

๑. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอุทฺธมาตกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่ฟุ้งขึ้น)
๒. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวินิโลกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีสีเขียว)
๓. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิปุกพกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม)
๔. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิจฉัททุกสัญญา (ความหมายรู้ซากศพที่ขาดจากกัน)

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๔๕.

^{๑๑๒} อง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๖๘.

^{๑๑๓} ส.ขนธ. (ไทย) ๑๗/๖๖๒/๓๘๕.

^{๑๑๔} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๘.

๕. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิกขยตกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่ถูกสัตว์กัด)

๖. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งวิกขิตตกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่กระจัดกระจาย)

๗. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งหตวิกขิตตกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่ถูกสับเป็นท่อน)

๘. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งโลหิตกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่มีโลหิต)

๙. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งปุวกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่มีหนอน)

๑๐. สมาธิที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอฏฐิกสัญญา (ความหมายรู้ชากศพที่มีแต่กระดูก)

การนั่งสมาธิ มีด้วยกัน ๓ ระดับ^{๑๑๕} คือ

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

๒. อัปนาสมาธิ คือ สมาธิที่จิตมีความแนบแน่นในอารมณ์เดียว ในความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีมันดับ มันเงียบไปเลย คือไม่มีการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจก็ไม่หวั่นไหวในอารมณ์อื่น คือ ใจจะแนบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวที่เป็นนิมิต ที่เป็นบัญญัติอารมณ์ เรียกว่าได้ฌาน

๓. อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิทเป็นสมาธิระดับสูงสุดซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

การฝึกอบรมเจริญสมาธินั้น ย่อมมีความมุ่งหมายเป็นไปเพื่อประโยชน์ต่างๆ ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึง สมาธิภาวนามี ๔ ประการ อยู่ใน สมาธิภาวนาสูตฺร ว่าด้วยสมาธิภาวนา^{๑๑๖} คือ

๑. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ

๓. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔. สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

^{๑๑๕} พระครูเกษมธรรมทัต (หลวงพ่อดุรงค์ศักดิ์ เขมรสี), **บันไดสู่นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เมธิตราย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๘.

^{๑๑๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

คุณค่าของการฝึกสมาธิ^{๑๑๗} ได้แก่

๑. ได้ผลดีเพิ่มขึ้น ถ้าเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็สามารถเรียนหนังสือได้คะแนนสูงขึ้นเพราะมีจิตใจสงบ

๒. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

๓. สามารถทำงานได้มากขึ้น และได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

๔. แก่ร่างกายทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้และสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี

๕. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มาก ผิดพรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน

๖. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

๗. สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างใจเย็น

๘. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจลงได้ หรือทำให้เบาบางลง ความเครียดจึงลดลง

๙. ถ้าทำได้ถึงขั้นสูงจะได้รับความสุขอันละเอียดอ่อนอันเกิดจากความสงบและสามารถได้อำนาจจิตพิเศษ เช่น รู้ใจคนอื่น มีหุทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

๑๐. เป็นพื้นฐานโดยตรงในการเจริญวิปัสสนา

๒.๓.๓ หลักธรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักอริยาบท ๔ เป็นศัพท์ในพุทธศาสนา หมายถึง ฐานหรือหนทางสู่ความสำเร็จ หรือคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณเครื่องสำเร็จสมประสงค์ทางแห่งความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย มี ๔ ประการ คือ

๑. ฉันทะ (ความพอใจ) คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะทำได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป “ภิกษุทั้งหลาย เราได้มีความคิดอย่างนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ อริยาบทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร ดังนี้ ว่าฉันทะของเราจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก และเธอมีความสำคัญในเบื้องหลังและเบื้องหน้าอยู่ว่า เบื้องหน้าฉันทใด เบื้องหลังก็ฉันทนั้น เบื้องหลังฉันทใด เบื้องหน้าก็ฉันทนั้น เบื้องล่างฉันทใด เบื้องบนก็ฉันทนั้น เบื้องบนฉันทใด เบื้องล่างก็ฉันทนั้น กลางวันฉันทใด กลางคืนก็ฉันทนั้น กลางคืนฉันทใด กลางวันก็ฉันทนั้น เธอมีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ อบรม จิตใจให้สว่างอยู่”^{๑๑๘}

๒. วิริยะ (ความเพียร) คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดเลย เจริญอริยาบทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขารดังนี้ว่าวิริยะของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคองประคองเกินไปไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่า เบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่า เบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้า เบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวันกลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงัด ไม่มีเครื่องรื้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่^{๑๑๙}

^{๑๑๗} พระมหาประเชษฐ ปญญาวุโธ (ศรีเทรธา), ศีกษาวิเคราะหฺอริยสัง ๔ อันเป็นภุมิวิปัสสนาเฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๑.

^{๑๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๑.

๓. จิตตะ (ความคิด) คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ และทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกฝน ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป เจริญอุทิตบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิประธานสังฆารังนี้ว่าจิตของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไป ไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอกและมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้าเบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่องร้อยรัดต่อบรมจิตให้สว่างอยู่^{๑๒๐}

๔. วิมังสา (ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง) คือ หมั่นใช้ปัญญา พิจารณาไคร่ครวญ ตรวจหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์แก้ไขปรับปรุง เป็นต้น เจริญอุทิตบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิประธานสังฆารังนี้ว่าวิมังสาของเราจักไม่ย่อหย่อนนัก ไม่ต้องประคับประคองเกินไปไม่หุดหู่ในภายใน ไม่ซ่านไปในภายนอก และมีความหมายรู้ว่าเบื้องหน้าและเบื้องหลังอยู่ คือ มีความหมายรู้ว่าเบื้องหลังเหมือนเบื้องหน้าเบื้องหน้าเหมือนเบื้องหลัง เบื้องบนเหมือนเบื้องล่าง เบื้องล่างเหมือนเบื้องบน กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจสงบ ไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่างอยู่^{๑๒๑}

หลักโพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ โพชฌงค์ ๗^{๑๒๒} ได้แก่

๑. สติ ความได้ มีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๒. ธรรมวิจยะ ความเพียรธรรม วิจัยเลือกสรร ไคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๓. วิริยะ ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกสรรไคร่-ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๔. ปีติ ความอิ่มใจ อันปราศจากอาฆิส ไม่มีวิตกวิจารณ์หรือมีวิตกวิจารณ์เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความสงบระงับอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ใน อารมณ์ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตาม ความเป็นจริงวางเฉยในสังฆารังนี้ปวง อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

หลักพละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง^{๑๒๓} ได้แก่

๑. สัทธาพละ หมายถึง กำลัง คือ ความเชื่อ, สัทธาเจตสิก

๒. วิริยะพละ หมายถึง กำลัง คือ ความเพียร, วิริยะเจตสิก

๓. สติพละ หมายถึง กำลัง คือ ความระลึกได้, สติเจตสิก

๔. สมาธิพละ หมายถึง กำลัง คือ ความตั้งจิตมั่น, เอกัคคตาเจตสิก

^{๑๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๒.

^{๑๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๒๓/๓๙๒.

^{๑๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๑๙๘.

^{๑๒๓} ดุรายละเอียดยใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓-๑๔/๑๗.

๕. ปัญญาพละ หมายถึง กำลัง คือ ความรู้ทั่วชัด, ปัญญาเจตสิก พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง^{๑๒๔}

หลักสัมมปธาน ๔^{๑๒๕} ความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่, วิริยเจตสิก ได้แก่

๑. สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือ เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน หมายถึง เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน หมายถึง เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น

๔. อนุรักษนาปธาน หมายถึง เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไปพลุล^{๑๒๖}

หลักมรรคมืองค์ ๘ หรือ อัญ्ञังคิมมรรค เรียกเต็มว่า “อริยอัญ्ञังคิมมรรค” แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ องค์ ๘ ของมรรค (มัคคังคะ)^{๑๒๗} ได้แก่

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

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป์ อพยาบาทสังกัปป์ อวิหิงสาสังกัปป์

๓. สัมมาวาจา หมายถึง เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔, สัมมาวาจาเจตสิก

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓, สัมมากัมมันตเจตสิก

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง เลี้ยงชีพชอบ เว้นมิจฉาชีพ, สัมมาอาชีวะเจตสิก

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง พยายามชอบ ได้แก่ ปธานหรือสัมมปธาน ๔, วิริยเจตสิก

๗. สัมมาสติ หมายถึง ระลึกรู้ชอบ ได้แก่ สติปฏิฐาน ๔, สติเจตสิก

๘. สัมมาสมาธิ หมายถึง ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔, เอกัคคตาเจตสิก

มรรคมืองค์ ๘ นี้ เป็นอริยสัจจ ข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยคและอตตกิลมณานุโยค^{๑๒๘}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากหลายประการ^{๑๒๙} ดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อแต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

^{๑๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๙.

^{๑๒๕} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๑.

^{๑๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๑๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๕.

^{๑๒๙} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๑๐๕.

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมั่นอยู่ในศีล ๕ คือ ไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาไรต์เอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๘. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเองเป็น

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ ได้ตามขั้นของ

ปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกัตถัญญุตเวทิตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนการ ดับความทุกข์ในวิภูฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีความดีอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียสิ่งที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญยิ่งขึ้น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีสำนักปฏิบัติธรรม มีมากมายหลายแห่งทั่วประเทศ แต่สถานที่ ๆ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ต้องมีคุณสมบัติตรงตามหลักสี่ปายะ ๗ ประการ

สี่ปายะ คือ สิ่งที่สบาย, สภาพเอื้อ, สิ่งที่เกี่ยวข้อง, สิ่งที่เกี่ยวข้องต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต, สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่อง ในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ ประการ^{๑๓๐} ได้แก่

๑. บางแห่งเรียกว่า เสนาสนสี่ปายะ (ที่อยู่อันเหมาะสม ปลอดภัย ไม่พลุกพล่านจอแจ) อาวาสสี่ปายะ

^{๑๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๕๒.

๒. โศจรสัปปายะ (แหล่งอาหารอำนวยการ ที่เที่ยววิณฑาทที่ทีเหมาะดี เช่น มีหมู่บ้านหรือชุมชนทีมีอาหารบริบูรณ์ อยู่ไม่ใกล้ไม่ไกลเกินไป)

๓. บางแห่งเรียกว่า ธัมมัสสวนสัปปายะ (ปัญญาแต่พอประมาณ ข่าสารและสื่อสารทีเอื้อและพูด การพูดคุยทีเหมาะกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ภัตตสัปปายะ

๔. บุคคลสัปปายะ (ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ บุคคลทีถูกกันเหมาะกัน เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม)

๕. บางแห่งเรียกว่า อาหารสัปปายะ (อาหารทีเหมาะกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก) โภชนสัปปายะ

๖. อุตสัปปายะ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมทีเหมาะ ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป

๗. อิริยาปถสัปปายะ (อิริยาบถทีเหมาะกัน เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่งตลอด จนมีการเคลื่อนไหวทีพอดี มีอิริยาบถสมดุล)

บุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในหมวดสติปฏิฐาน ๔ ก็เป็นอันเจริญโพธิปักชียธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการ หรือปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งในบรรดาโพธิปักชียธรรมทั้ง ๓๗ ประการนั้น ก็เป็นอันเจริญโพธิปักชียธรรมครบทั้ง ๓๗ ประการเช่นกัน เพราะในเวลา (มรรค) ญาณทั้ง ๔ เหล่านี้ (แต่ละญาณ) เกิดขึ้น โพธิปักชียธรรม ๓๗ เหล่านี้ ได้มี (พร้อมกัน) ในจิตดวงเดียวกันส่วนในขณะผลจิตได้โพธิปักชียธรรมทีเหลือ ๓๓ เว้นสัมมปธาน ๔ และในบรรดาโพธิปักชียธรรมทั้งหลายเหล่านี้ทีได้ในจิตดวงเดียวกัน ดังกล่าวนี สติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวนั้นแหละท่านเรียกว่า สติปฏิฐาน ๔ ด้วยทำให้สำเร็จกิจในการละความหมายรู้ มีความหมายรู้งามเป็นต้นในอารมณ์ทั้งหลาย มีกาย เป็นต้น วิริยะอย่างเดียวนั้นแหละ ท่านเรียกว่า สัมมปธาน ๔ ด้วยการทำให้สำเร็จกิจ มีการมีให้เกิดขึ้นแห่งอกุศลทั้งหลายทียังไม่เกิดขึ้น เป็นต้น^{๑๓๑}

ทั้งนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมปฏิฐาน มีประโยชน์ ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
๓. คลายความยึดมั่นในสิ่งทีปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสโลก
๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจโลก

ธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปฏิฐาน ๔ หรือวิปัสสนากัมมปฏิฐานจะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผล

^{๑๓๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๔๔.

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ บรรลุหรือหัตถผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือ ลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๑๓๒}

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ. และคณะ^{๑๓๓} ได้วิจัยเรื่อง กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย ผลการวิจัยพบว่า ๑) พุทธวิธีการสอนตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย หัวข้อหรือเนื้อหาที่สอน และวิธีการหรือลีลาการสอน ๒) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอนเทคนิควิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล ๓) กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัยมี ๖ ขั้นตอน คือ (๑) กระบวนทัศน์ของการสอน (๒) การจำแนกกลุ่มผู้เรียน (๓) การเลือกเนื้อหาที่เหมาะสม (๔) การดำเนินการสอน (๕) การวัดและประเมินผล และ (๖) การให้ข้อมูลย้อนกลับ

พระครูภาวนาโพธิวิสุทธ์ และคณะ^{๑๓๔} ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า ๑) สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดหนองคาย ทั้ง ๓ สำนัก มีการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กำหนดอาการพอ – ยุบจากสำนักท่านมหาสียาตอ และมีแนวปฏิบัติในรูปแบบเดียวกัน เช่น สำนักวัดโพธิ์ชัยพุกฤษ์ สอนปฏิบัติโดยใช้สื่อประกอบในการปฏิบัติผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ สำนักวัดพระธาตุบังพวน สอนปฏิบัติโดยการอบรมให้อยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา ส่วนสำนักวัดเนินพระเนา สอนการพิจารณาแยกองค์ขั้น และปฏิบัติ ยุบหนอ พองหนอ ๒) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย ทุกสำนักใช้กระบวนการสื่อสารแบบครบวงจร โดยเริ่มจากการให้ความรู้ในกิจกรรมของวัด ทำหน้าที่ในการเผยแพร่ การติดต่อประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมกิจกรรมด้านการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การใช้สื่อในการฝึกปฏิบัติมีทุกรูปแบบ ทั้งประเภทเอกสาร สิ่งตีพิมพ์ หนังสือธรรม และระบบออนไลน์ โดยผ่านเพจของสำนักปฏิบัติธรรม ๓) ในด้านนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดหนองคาย นอกจากทุกสำนักจะใช้หลักทฤษฎีการสื่อสาร ระหว่างผู้สอนกับผู้ปฏิบัติโดยตรงแล้ว สำนักปฏิบัติธรรมยังใช้ช่องทางการสื่อสารที่หลากหลายในช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ และสร้างเครือข่ายในการประสานกับพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสำนัก เมื่อมีกิจกรรมด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภายในจังหวัดหนองคาย

^{๑๓๒} ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

^{๑๓๓} พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ., “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๐๑-๑๑๔.

^{๑๓๔} พระครูภาวนาโพธิวิสุทธ์ และคณะ, “การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย”, **วารสารปัญญาปณิธาน**, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖) : ๑๕-๒๘.

พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต^{๑๓๕} ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตาม สติปัฏฐาน ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม) ผลการวิจัย พบว่า ๑) รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานเป็นทางสายเอกที่องค์พระสัมมาสัมมาพุทธเจ้าตรัสสอนแก่หมู่ภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เพื่อเป็น แนวทางในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นฐานที่ตั้งของสติในการระลึกถึงหนทางในการฝึกฝน ปฏิบัติ เพื่อกำจัดอุปัทวะกิเลสให้สิ้นไป คือ การตั้งสติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหนทางแห่งการ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้มีอานิสงส์มีพลังในการเจริญ สมาธิทำให้เกิดความสุขระดับโลกียสุข และระดับโลกุตตรธรรมจนถึงพระนิพพาน ๒) รูปแบบการสอน กรรมฐานของท่านนั้นได้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยยึดหลักตามพระไตรปิฎก คือ โภธิปักขิย ธรรมให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบัน เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งท่านมีหลักที่ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ๒ ประการ คือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง แล้วเหลืออยู่หนึ่งเดียว คือความไม่ ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิต ด้วยความถูกต้อง ในการปฏิบัติกรรมฐานท่านให้ผู้ เข้าปฏิบัติได้พึงพิจารณาไปที่ท้องแล้วกล่าวตามการหายใจเข้า ออก คือ ยุบหนอ พองหนอ ซึ่งเป็น เอกลักษณะของสำนักวัดอัมพวัน ในขณะที่สอนกรรมฐานท่านจะบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่องกฎแห่ง กรรม รวมทั้งอานิสงส์ของการสวดมนต์บทพาหุงมหากา ซึ่งเป็นเครื่องเจริญสติอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธ นิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย ๓) มีคุณค่าด้านการเผยแผ่หลักธรรมและคำสอน คุณค่า ด้าน บุคลิกลักษณะ และคุณค่าด้านการปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี นับได้ว่าคุณค่าทุกด้านของท่านมี คุณค่าอย่างยิ่ง ท่านจึงได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและมีผู้ศรัทธาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั่ว ทุกประเทศในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีคุณค่า และประโยชน์มากมายเท่าที่รู้จากประสบการณ์ของ หลวงพ่อและจากการสอบถามของผู้ที่มาปฏิบัติกรรมฐาน พอสรุปได้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ระลึก ชาติได้ ๒) เห็นกฎแห่งกรรม และ ๓) เกิดปัญญาในการแก้ปัญหาชีวิตได้

พระปลัดสมภาร สมภาโร และคณะ^{๑๓๖} ได้วิจัยเรื่อง ผลของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ๑) วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาจิต สู่ความบริสุทธิ์แห่งจิต เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุ มรรค ผลนิพพาน การกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการพัฒนาสติให้ต่อเนื่องนำไปสู่ความสงบและความตั้งมั่นของจิต (สมาธิ) ที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ เกิดปัญญาที่มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า รูป-นามมีลักษณะ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นและดับไป ๆ เป็นอนิจจัง, ทุกขัง (เป็นทุกข์), อนัตตา (ไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้) ความรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติฯ ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสนิวรณ์ เกิด การปล่อยวาง (อุเบกขา) ในรูป-นาม คลายความยึดมั่น ถือมั่น มีปิติ ทำให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ ๒) ประสิทธิผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของกลุ่มตัวอย่าง ๗ คั่น ๘ วัน พบว่า จำนวนผู้ที่มีค่า

^{๑๓๕} พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัฏฐาน ๔ โดยเน้น คำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม)”, วารสารปรัชญาปริทรรศน์, ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๒๔-๓๖.

^{๑๓๖} พระปลัดสมภาร สมภาโร และคณะ, “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของ บุคคล”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๔) : ๒๒๖๐-๒๒๗๑.

คะแนนผิดปกติของภาวะสุขภาพจิตสูงจากความเครียดภายหลังการปฏิบัติฯ ลดลงอย่างชัดเจน ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตจากความเครียด ๓ อาการ (ประเมินก่อนเข้าปฏิบัติธรรม) คือ อาการทางกายเนื่องจากความผิดปกติทางจิต อาการซึมเศร้า และอาการวิตกกังวล สูงถึงขั้นมีปัญหาสุขภาพจิต (แต่ยังไม่เป็นโรคจิตเวช) ภายหลังการปฏิบัติฯ มีค่าคะแนนภาวะสุขภาพจิตลดลงอยู่ในเกณฑ์ปกติ

พระเจริญ วฑฒโน^{๓๓๗} ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา ผลการวิจัยพบว่า ๑. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณาเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย ๑) เติมนั่งสมาธิ ๒) ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ ๓) สอบอารมณ์กรรมฐาน ๒. ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณาโดยรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ ๔.๔๕ มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๕ ๓. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณาใช้หลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทประกอบด้วย (๑) หลักสติปัฏฐาน ๔ (๒) หลักธรรมแห่งการตรัสรู้โพธิ์ปักขิยธรรม ๓๗ ประการ และ (๓) หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พระบุญทรง ปุณฺณโร และคณะ^{๓๓๘} ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ๑) จริตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจริต โทสะ จริต โมหะจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง ๒) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริม สร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ โดยพัฒนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (๒) การพิจารณาความสุข ความ ทุกข์ และอาการเฉย ๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา (๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา (๔) การพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา ๓) หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่ แกนนำชาวพุทธได้

^{๓๓๗} พระเจริญ วฑฒโน, “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา”, วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๓๖๗-๓๘๐.

^{๓๓๘} พระบุญทรง ปุณฺณโร และคณะ, “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๖-๑๓๙.

พระชัยรักษ์ ภาสกุวิหาโร^{๑๓๙} ได้วิจัยเรื่อง ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หลักการปฏิบัติกรรมฐานของพระพุทธศาสนา ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช ๖๐ ปี มีหลักการและวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะของสภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง มีรูปแบบการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ โดยยึดคำสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ เริ่มจากการกำหนดเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ และกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้น ในการปฏิบัติเป็นรายบุคคลในช่วงสอบอารมณ์ ในการพัฒนาสติและปัญญาสามารถเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ พบว่าด้านสถานที่อันมีความเป็นสปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความชำนาญในการปฏิบัติได้ให้คำแนะนำอบรม เป็นปัจจัยองค์ประกอบสำคัญของความสำเร็จ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวแห่งสติปัฏฐาน ๔

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา และคณะ^{๑๔๐} ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี ๓ ขั้น ตอน ๑) ขั้นตอนการฝึก ๒) ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน ๓) ขั้นตอนการทวนญาณ ส่วนปัญหา และอุปสรรคในการปฏิบัติ โยคีส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการกำหนดอาการพอง อาการยุบ ตลอดถึงการเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณ ประการสำคัญความอดทน ความเพียร และการกำหนดอย่างต่อเนื่องในอาการกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันขณะได้ จึงส่งผลให้สภาวะญาณ ไม่เกิดขึ้นและไม่สามารถสัมผัสอารมณ์กรรมฐานที่ละเอียดอ่อนได้นำไปสู่ความท้อแท้ โยคีบางคนยังติดอยู่กับวิธีปฏิบัติเดิมที่ตนเคยปฏิบัติมา การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าและเห็นผลช้า ส่วนแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า ด้านหลักสูตรที่ใช้เป็นคู่มือ สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นหลักสูตรมาตรฐานแต่ โยคีส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาคู่มือมาก่อน ไม่เข้าใจแน่ชัดในหลักการปฏิบัติ การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณเพื่อให้เกิดการปฏิบัติได้ผลเร็ว และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ธนาคม บรรเทากุล^{๑๔๑} ได้วิจัยเรื่อง การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนาธุระเริ่มเข้าสู่ประเทศไทยโดยการเผยแผ่ของพระโสดน และพระอุตตเถระ โดยพระอรหันต์ผู้ได้รับอุปถัมภ์จากพระเจ้าอโศกมหาราช ตาม

^{๑๓๙} พระชัยรักษ์ ภาสกุวิหาโร, “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เล้งฉิ่ง เฉลิมราช”, วารสาร มจร วิชาการล้านนา, ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) : ๙-๑๗.

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

^{๑๔๑} ธนาคม บรรเทากุล, “การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๗ ฉบับเพิ่มเติม : 5๓๕๑- 5๓๖๑.

โครงการส่งพระอรหันต์ออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา จำนวน ๙ สาย และหลังการสังคายนาพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายวิปัสสนาวงศ์อรหันต์นี้ ได้ถูกถ่ายทอดสืบต่อมาโดยยึดตามพระไตรปิฎกในมหาสติปัฏฐานสูตร การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) ทำให้การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานกรรมของวัดมหาธาตุฯ มีความเจริญมั่นคงและสามารถผลิตพระวิปัสสนาจารย์พร้อมทั้งเปิดสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นทั่วประเทศในเวลาอันรวดเร็ว จึงได้ยกฐานะเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ตรงตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราชรัชกาลที่ ๕ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้ เพื่อให้พระสงฆ์ได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง โดยเฉพาะได้นำหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นข้อบังคับของมหาวิทยาลัยโดยให้ผู้มาศึกษาจะต้องปฏิบัติตามกรรมฐานปีละ ๑ ครั้ง ตามที่ได้กำหนดไว้ จึงเป็นที่มาของการนำหลักวิปัสสนากรรมฐาน มาจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา และฝึกอบรมแก่พระธรรมทูตเพื่อไปสอนวิปัสสนากรรมฐานในต่างประเทศจนถึงปัจจุบัน

ณอภัย พวงมะลิ และคณะ^{๑๔๒} ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ ผลการวิจัยพบว่า ๑. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตคือ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอน และทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ เตือนให้มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนเป็นสรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานต้องใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุผลคือ นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐาน เมื่อศึกษาถึงลักษณะการเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตได้ ๓ ลักษณะคือ ๑) หลักธรรมที่เป็นเหตุก่อให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒) หลักธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในกระบวนการปฏิบัติ และ ๓) คือหลักธรรมที่เกี่ยวข้องที่ส่งผลหลังการปฏิบัติ

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

๓. แนวปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา สามารถนำไปใช้ในการทำงาน เป็นหลักสูตรในการจัดการศึกษา และนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

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

บุญส่ง สิ้นธุ่นอก และคณะ^{๑๔๓} ได้วิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าป่ากแอต เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว ผลการวิจัยพบว่า ๑) หลักคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ หลักมหาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบการสอนเพื่อให้บุคคลเกิดปัญญาพิจารณาตามที่ทรงแสดงจนรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานพ้นจากทุกข์ในที่สุด ๒) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าช้าป่ากแอต นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ และอิงตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นหลักมีการเจริญสติกำหนดรู้รูปนามปัจจุบัน โดยเน้นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอริยาบถทั้งหลายให้เห็นรูปนาม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน โดยเน้นการปฏิบัติในห้องกรรมฐานมากกว่าการปฏิบัติรวมเป็นหมู่คณะ ๓) ผลกระทบของการปฏิบัติที่มีต่อผู้เข้าปฏิบัติในสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าช้าป่ากแอต นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว ผู้เข้าปฏิบัติมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่สามารถเข้าใจหลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงและดำเนินชีวิตตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข

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

จินดา เสงสมบุรณ์^{๑๔๕} ได้วิจัยเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญสติกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นตลอดเวลาตามความเป็นจริง หลักธรรมที่ใช้ปฏิบัติต่อเวทนาทรงเน้นเรื่องสติ สัมปชัญญะ วิริยะ ขันติ สมาธิ และการระลึกถึงธรรม ได้แก่ โพชฌงค์ ไตรลักษณ์ โยนิโสมนสิการ อนุสสติ ๑๐ และสัจญา ๑๐ ประการ วิธีการปฏิบัติต่อเวทนาในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนักต่างเน้นการกำหนดรู้เวทนาตาม

^{๑๔๓} บุญส่ง สิ้นธุ่นอก และคณะ, “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าป่ากแอต เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว”, วารสารวิชาการแห่งอนาคต, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔) : ๙-๒๒.

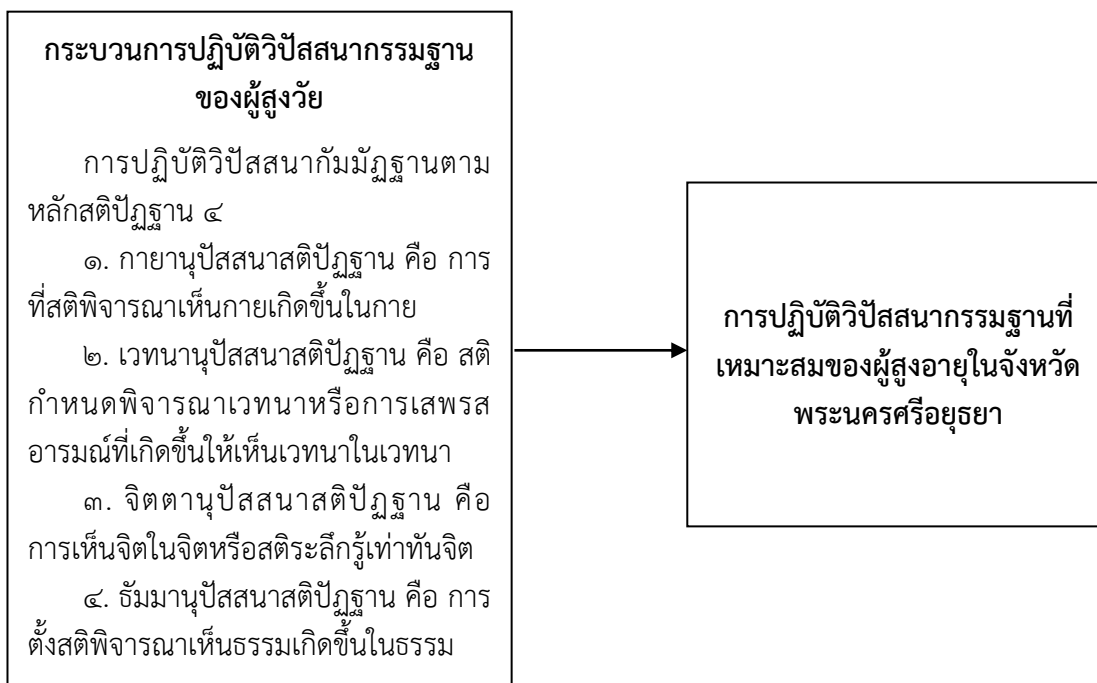
^{๑๔๔} อัญชลี จตุรานน, “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”, วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๗๒-๘๐.

^{๑๔๕} จินดา เสงสมบุรณ์, “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, คุษณินิพนธ์พุทธศาสตร์คุษณินิพนธ์ิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

ความเป็นจริง มีข้อปลีกย่อยที่ต่างกันคือ ศูนย์ฯ นานาชาติเน้นให้อดทนดูเวทนาโดยพยายามไม่เปลี่ยนอิริยาบถมากที่สุดเพื่อเห็นธรรมชาติของเวทนาได้เร็วขึ้น สำนักโกเอ็นก้าให้อดทนดูเวทนาโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเฉพาะชั่วโหมงอวิชชฐาน สำนักอาจารย์แนบเน้นกำหนดรู้ว่าจำต้องเปลี่ยนอิริยาบถเพราะเกิดทุกข์เพื่อให้รู้ว่ารูปเป็นทุกข์จะเกิดปัญหา สำนักพุทธทาสและสำนักหลวงพ่อเทียนอนุญาตให้เปลี่ยนอิริยาบถได้เมื่อทนไม่ไหวโดยทำความรู้สึกตัวเสมอ รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ๑. มีศรัทธา ๒. รู้ให้ทัน ๓. หมั่นบำเพ็ญ ๔. เห็นไตรลักษณ์ ๕. จักวางได้ ส่วนการประยุกต์ใช้หลักการปฏิบัติต่อเวทนาในชีวิตประจำวัน ได้แนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อเสริมสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. คบกัลยาณมิตร ๒. จิตเมตตา ๓. บรรณาน้อย ๔. คอยระวังจิต ๕. คิดด้านบวก และแนวทางการปฏิบัติต่อเวทนาเพื่อบำบัดทุกข์ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ๑. เตรียมใจรับ ๒. รู้ทันแท้ ๓. เพียรแก้ไข ๔. ใช้ปัญญา ๕. กล้าปล่อยวาง ซึ่งทั้งรูปแบบและแนวทางทั้งสี่นี้ถือว่าสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติต่อเวทนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งรวมอยู่ในความไม่ประมาท

๒.๕ กรอบแนวคิดการวิจัย

หลักจากที่ได้ทบทวนวรรณกรรม เพื่อศึกษาข้อมูลเชิงพื้นที่ในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลดังกล่าวมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยเพื่อให้การดำเนินงานมีเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนี้



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย

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

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

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

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

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

ผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)

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

^๑พรศักดิ์ ผ่องแผ้ว, ศาสตราจารย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙), หน้า ๙.

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

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้ ได้แก่ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างอันเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นการสนทนา โดยที่ผู้วิจัยมุ่งให้ได้คำตอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นรายบุคคลให้ครอบคลุมหัวข้อเรื่องของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการสัมภาษณ์ที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลต่างๆ อย่างครบถ้วน เพียงพอต่อการนำไปใช้อธิบายและวิเคราะห์ที่นำไปสู่ข้อค้นพบของการวิจัยครั้งนี้

การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างนี้กำหนดให้เป็นคำถามตามวัตถุประสงค์ไว้เป็นการล่วงหน้า ซึ่งผู้วิจัยสามารถนำคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญมาเปรียบเทียบกันได้ เพราะคำถามที่ใช้สัมภาษณ์เป็นไปในลักษณะทำนองเดียวกันที่ทำให้ได้คำตอบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความเข้าใจ การใช้ถ้อยคำและความหมายต่อคำถามที่ไม่แตกต่างกันมากนักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

สำหรับประเด็นของคำถามที่กำหนดให้เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วยสาระสำคัญหลักสี่ประการ ๔ ดังนี้

- ๑) ภายนอกปีสสนาสติปฏิฐาน
- ๒) เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน
- ๓) จิตจกานุปัสสนาสติปฏิฐาน
- ๔) อัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน

ทั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่เป็นแบบสัมภาษณ์นี้จะได้อธิบายความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจเครื่องมือ เพื่อพิจารณาความเที่ยงตรง (Validity) ตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้ และความน่าเชื่อถือ (Reliability) ที่มีความแม่นยำและความคงเส้นคงวาจากการวัดของข้อมูล โดยกำหนดเชิญผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน ๓ รูป ดังนี้

๑) พระอุดมสิทธินายก, รศ.ดร. คณบดีคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) พระสุธีวีรบัณฑิต, รศ.ดร. อาจารย์ประจำภาควิชารัฐศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

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

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดให้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงจะได้เก็บรวบรวมข้อมูลจาก ๒ แหล่งที่มา ดังนี้

๓.๔.๑ เอกสารและแหล่งข้อมูลต่างๆ (Document and Other Related Source)

เพื่อให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าเอกสารและสื่อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความปรองดองสมานฉันท์ของชุมชนที่ทำวิจัย ประกอบหนังสือ สิ่งพิมพ์ และสื่อต่างๆ ตามระบบอินเทอร์เน็ต

๓.๔.๒ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview)

ผู้วิจัยสามารถดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์แบบเจาะลึก ดังนี้

- ๑) ประสานงานเป็นการล่วงหน้าไปยังผู้ให้สัมภาษณ์เพื่อเข้าสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลที่วัน เวลา และสถานที่เหมาะสม
- ๒) ออกหนังสือเชิญผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์
- ๓) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นรายบุคคลโดยผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงและถ่ายภาพ เพื่อนำเทปเสียงที่บันทึกไว้มาถอดเทปประกอบการเขียนงานวิจัย
- ๔) นำข้อมูลที่ได้รับจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาอธิบายและวิเคราะห์ความลำดับของเรื่องกำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องนี้ ผู้วิจัยกำหนดการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้วิจัยครั้งนี้

๓.๕.๑ การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร (Document)

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

๓.๕.๒ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ (Interview)

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยการนำข้อมูลที่ได้รับมาเรียบเรียงและจำแนกออกอย่างเป็นระบบ จากนั้นจึงจะนำมาตีความเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่างๆ ที่รวบรวมได้ไปพร้อมๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูล ทั้งนี้ทำให้ได้ศึกษาประเด็นต่างๆ อย่างครบถ้วนและมีความสมบูรณ์ เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้แล้ว และการวิเคราะห์ข้อมูลเช่นนี้ นำมาสู่การเชื่อมโยงและสัมพันธ์กับแนวคิดและทฤษฎีที่ตั้งไว้อีกด้วย

๓.๕.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion)

ผู้วิจัยเมื่อได้ผลการวิจัยที่เป็นข้อค้นพบเบื้องต้นแล้วจะนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูลนี้จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องเพื่อยืนยันหรือปรับปรุงแก้ไข เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ที่เป็นบทสรุปรวบยอดของการวิจัยที่ออกมาอย่างเป็นรูปธรรมและนำไปสู่การเผยแพร่ต่อสาธารณะต่อไป

ทั้งนี้ผู้วิจัย พิจารณาโดยรวมของการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น ๓ ขั้นตอนที่สำคัญคือ

- ๑) การลดทอนข้อมูล (Data Reduction) คือการลดทอนข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อนโดยไม่สูญเสียลักษณะสำคัญ หรือความสำคัญของข้อมูลที่ได้รวบรวม เรียบเรียง จัดกลุ่มและสรุปข้อมูลมาแล้ว
- ๒) การแสดงข้อมูล (Data Display) คือการจัดข้อมูลเข้าด้วยกัน เพราะข้อมูลของการวิจัยเชิงคุณภาพมีลักษณะใหญ่และกระจัดกระจาย การแสดงข้อมูลนี้จะช่วยทำให้ได้วิเคราะห์ในทุกมิติและทุกขั้นตอน เพราะเมื่อมีการแสดงข้อมูลได้ตีมากขึ้นจะทำให้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมีหลักหลักฐานและถูกต้องมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

๓) การสร้างข้อสรุปผลและยืนยันผลสรุป (Conclusion) คือ การสร้างข้อสรุปผล การดำเนินการหลักจากการลดทอนข้อมูลและการแสดงข้อมูล ซึ่งส่วนประกอบทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ ดังกล่าวนี้ จะมีความเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันตลอด โดยการสร้างข้อมูลสรุปผลและยืนยันผลสรุป นี้จะนำมาเป็นข้อค้นพบและข้อสรุปของการวิจัยครั้งนี้ได้อย่างถูกต้องและชัดเจน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๙.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

เขมรังสี ภิกขุ. สติปัญญา ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์ทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
๒๕๖๑.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๔.

คณาจารย์ของมูลนิธิภูมิพลโลกิขุ. สัทนิตีปกรณ์ ธาตุมาลา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ภูมิ
พลโลกิขุ, ๒๕๕๙.

จิตตวณโณ ภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๖.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจัก,
๒๕๓๙.

พรรคศักดิ์ ผ่องแผ้ว. ศาสตร์แห่งการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๙.

พระครูเกษมธรรมทัต (หลวงพ่อดุรงค์ เขมรังสี). บันไดสู่นิพพาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ด
ทราย, ๒๕๕๓.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). สติปัญญาภาวนา. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๖.

พระคันธสาราภิงค์. วิปัสสนานัย เล่ม ๑. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์จำกัด,
๒๕๔๘.

พระญาณธชะ รจนา พระคันธสาราภิงค์ แปล. ปรมัตถทีปนี. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวัน,
๒๕๔๖.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต จิตตวณโณ). จิตวิทยาในพระอภิธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์
พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- _____. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____. **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____. **กายหายใช้ ใจหายทุกข์**. นครปฐม : โรงพิมพ์วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๔๔.
- _____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เพ็ชร์แอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๙.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๙.
- _____. **รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์สวย, ๒๕๕๓.
- _____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____. **พุทธวิธีการสอน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๖.
- พระพุทโธสมเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.
- _____. **วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส, ๒๕๔๘.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**. นครปฐม : ศูนย์บัณฑิตศึกษาพุทธโฆส, ๒๕๕๕.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตภาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : พาณิชยกรรมพิมพ์, ๒๕๑๐.
- พระราชสิทธิมนี และพระมหาแจ่ม สุนทรโส. **ทางอมตะ**. กรุงเทพมหานคร : ไทยหัตถการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๑๑.
- พระสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการส่งและสอบอารมณ์**. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๕๒.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____. **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระอนรรุทเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

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

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

(๒) คุชฌีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์

จินดา เสงสมบูรณ์. “รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **คุชฌีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐).

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

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

พระมหาสิงห์หน สิริธโร. “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ภัทรนธิ์ วิสุทธิศักดิ์. “รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน”. **คุชฌีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕).

(๔) บทความการวิจัย :

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

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธนาคม บรรเทากุล. “การบริหารสำนักวิปัสสนากรรมฐานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๗ ฉบับเพิ่มเติม : ๕๓๕๑- ๕๓๖๑.
- บุญส่ง สิ้นธุ์นอก และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าป่ากแดด เมืองหาดทรายฟอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป.ลาว”. **วารสารวิชาการแห่งอนาคต**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔) : ๙-๒๒.
- พระครูปฐมภวนาจารย์ วิ.. “กระบวนการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพุทธจิตวิทยาสำหรับบุคคลแต่ละช่วงวัย”. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๑๕ ฉบับเพิ่มเติม (ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๑๐๑-๑๑๔.
- พระครูภาวนาโพธิวิสุทธิ และคณะ. “การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในจังหวัดหนองคาย”. **วารสารปัญญาปณิธาน**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๖) : ๑๕-๒๘.
- พระเจริญ วฑฒโน, “ศึกษาการวิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิญาณ”, **วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์**, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔) : ๓๖๗-๓๘๐.
- พระชัยรักษ์ ภาสกุวิหาโร. “ศึกษาปัจจัยความสำเร็จการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเลิ้ง เฉลิมราช”. **วารสาร มจร วิชาการล้านนา**. ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม) : ๙-๑๗.
- พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต. “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามสติปัญญา ๔ โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม)”. **วารสารปรัชญาปริทรรศน์**. ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๑) : ๒๔-๓๖.
- พระบุญทรง ปุณฺณโร และคณะ. “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๓) : ๑๒๖-๑๓๙.
- พระปลัดสมภาร สมภาโณ และคณะ. “ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพจิตของบุคคล”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๖ (กันยายน-ตุลาคม ๒๕๖๔) : ๒๒๖๐-๒๒๗๑.
- แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงษ์สา และคณะ. “แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๖๒) : ๔๑๕-๔๒๘.
- อัญชลี จตุรานน. “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ”. **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๙) : ๗๒-๘๐.

บรรณานุกรม (ต่อ)

(๕) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

เจริญ ธรรม สมสุโขภิกขุ. สัมมาสติ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.flipbooksoft.com/upload/books>, [๒๐ มกราคม ๒๕๖๗].

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

๒. ภาษาอังกฤษ

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



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา”

คำชี้แจง

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

แบบสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น ๔ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ เป็นข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ส่วนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการบันทึกเสียง จดบันทึกระหว่างทำการสัมภาษณ์ทุกขั้นตอน เพื่อประกอบรายงานการวิจัย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความเมตตาเอื้อเฟื้อข้อมูลทางวิชาการเป็นอย่างดี

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

- ๑) ชื่อ-นามสกุล ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....
- ๒) ที่อยู่.....
- ๓) ตำแหน่ง.....
- ๔) สังกัด.....

ส่วนที่ ๒ เป็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑. ด้านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๑.๑ ภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การที่สติพิจารณาเห็นกายเกิดขึ้นในกาย

๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็น
เวทนาในเวทนา อย่างไร

๑.๓ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็น
เวทนาในเวทนา อย่างไร

๑.๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็น
เวทนาในเวทนา อย่างไร

๒. ด้านอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒.๑ ท่านมีวิธีในการกำหนดอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หรือมีวิธีการเฉพาะของตนเองอย่างไร

๒.๒ ท่านคิดว่าเวทนามีประโยชน์หรือเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่ อย่างไร

๒.๓ ท่านคิดว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนาและการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒.๔ ท่านเห็นว่าเวทนามีคุณค่าต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในด้านใดบ้าง?

๓. ด้านแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓.๑ ผู้ที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาปฏิบัติเพราะสาเหตุใด

๓.๒ หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้ามาปฏิบัติ อย่างไร

๓.๓ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้หรือไม่ อย่างไร

๓.๔ ท่านมีความคาดหวังอย่างไรในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ส่วนที่ ๓ ข้อเสนอแนะ

คณะผู้วิจัย



รายงานการวิจัยฉบับความก้าวหน้า

เรื่อง

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

โดย

พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร.

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ว.261/2567



รายงานการวิจัยฉบับความก้าวหน้า

เรื่อง

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

โดย

พระเทพวิสุทธิโสภณ, ดร.

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS ว.261/2567

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

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

By

Phrathepvisutthisophon, Dr.

Faculty of Social Sciences Mahachulalongkornrajavidyalaya University

B.E. 2567

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS ๓.261/2567

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)