

คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนา
จังหวัดนครศรีธรรมราช ในสังคมปัจจุบัน*

THE ETHICAL VALUE OF VIPASSANA – BHAVANA TEACHING OF
CHAYNA TEMPLE, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE IN THE
CURRENT SOCIETY

พระสงฆ์ชัย ขนติพล (สมรูป)

Phra Sangchai Khantiplo (Somrup)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: sngchaysmrup@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในสังคมปัจจุบัน” โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาคำสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนาจังหวัดนครศรีธรรมราช 3) เพื่อศึกษาคุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนาในสังคมปัจจุบัน ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า: คำสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ หลักการสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนาจังหวัดนครศรีธรรมราช ใช้รูปแบบการสอนให้เจริญอานาปานสติ คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาयนา จังหวัดนครศรีธรรมราช ระดับบุคคล มีคุณค่าทางจิตใจทำให้เกิดความสงบ มีความสุข จิตใจผ่องใส เกิดความเมตตา ให้อภัยต่อกัน ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ระดับสังคมและประเทศชาติ มีคุณค่าส่งผลให้สังคมไทยมีโครงสร้างที่แข็งแรง ประชาชนมีสุขภาพกายใจยืนหยัดต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก ระดับบริหารองค์กร ปกครองประเทศ มีคุณค่าสร้างความเจริญทางจิตใจ อันเป็นตัวชี้วัดความสุข และคุณภาพของการพัฒนาคน มีอานิสงส์มหาศาลต่อการนำกำลังของสมาธิที่เกิดขึ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข นำประเทศไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ ระดับสังคมโลก มีคุณค่าช่วยชาวโลกให้มีสันติสุข นำประโยชน์จากสมาธิไปช่วยลด

* Received 5 March 2020; Revised 20 March 2020; Accepted 12 April 2020



ความเหลื่อมล้ำ สร้างความเสมอภาคในสังคม ศูนย์กลางสมาธิโลกเป็นสัญลักษณ์แห่งความ
 پاکเพียร ความสามัคคี ความสงบทางกาย สงบทางใจของมนุษยชาติที่จะก้าวพ้นจากความทุกข์
 ร่วมกัน

คำสำคัญ: คุณค่าทางจริยธรรม, วิปัสสนาภาวนา, จังหวัดนครศรีธรรมราช

Abstract

This thesis entitled ‘Ethical values of teaching insight development of Watchaina, Nakhon Si Thammarat Province, in the present society’ has three objectives: 1) to study insight development as appeared in Buddhist scriptures, 2) to study insight development of Watchaina, Nakhon Si Thammarat province, and 3) to study the ethical values of teaching insight development of Watchaina, Nakhon Si Thammarat province in the present society. This is a qualitative research. In – depth interview was the research tool and data were analyzed through descriptive method.

In the research, it was found that: the insight development as appeared in Buddhist scriptures is purposely assigned to be the tool being applied in the practical method of insight development where the development of wisdom is expected to achieve by which three common characteristics can be seen. According to Watchaina, when it comes to such insight development, mindfulness on breathing is prescribed. In this respect, the ethical values produced by Watchaina are of the following levels: 1) individual level; by virtue of this, it gives rise to the calm, happiness, purity of mind, loving kindness, forgiveness, and controlling of one’s own emotion, 2) social and national level; it gives rise to the strong structure of the country where people gain bodily and mental healthiness where they can well adjust themselves to the worldly changes, 3) organizational and governmental level; it brings about the mental wellbeing where the indicator of man’s happiness and quality is expectedly put and that could create the greatest benefit based on the power of the concentration to people’s ways of life whereby the country could be led to various progressiveness, and 4) worldly level; it supports people meet their peaceful happiness where the inequality is gradually reduced. It is said that the centre of the worldly concentration is symbolized through the energy,



harmony, physical and mental peace by which human beings can put an end to suffering together.

Keywords: The Ethical Value, Vipassana – Bhavana, Nakhon Si Thammarat Province

บทนำ

ศาสนา คือ คำสั่งสอนของศาสดาผู้ประกาศศาสนา ถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมนุษย์ ประกอบด้วยหลักธรรม คำสอน ความเชื่อและแนวการปฏิบัติต่าง ๆ ตามคติของแต่ละศาสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามเกิดความเจริญในชีวิต และอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และทุกศาสนาล้วนมุ่งหวังให้ทุกคนทำความดี ซึ่งศาสนาพุทธถือเป็นศาสนาที่สำคัญของสังคมไทยเพราะคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาโดยสืบต่อมาจากบรรพบุรุษ พระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของวัฒนธรรมไทย หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้หล่อหลอมซึมซับลงในวิถีไทยกลายเป็นรากฐานวิถีชีวิตของคนไทยในทุกด้าน ทั้งด้านวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี และศีลธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) กล่าวได้ว่า ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา มีความผูกพันกับคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย ดังนั้นจึงได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาเป็นหลักสำคัญในการดำรงชีวิตทำให้คนไทยสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขนับตั้งแต่บรรพชน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการจัดงานต่าง ๆ ทั้งทางด้านสังคม ศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ฯลฯ ในสังคมปัจจุบัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543) พระพุทธศาสนามีบทบาทที่สำคัญต่อความเป็นอยู่อย่างสงบ และสันติสุข พระพุทธศาสนาแผ่ขยายสู่ประเทศไทยสมัยก่อนสุโขทัย “ในพุทธศตวรรษที่ 3 พระเจ้าอโศกมหาราชแห่งราชวงศ์เมารยะซึ่งตั้งราชธานีอยู่ที่กรุงปาฏลิบุตร แคว้นมคธ ประเทศอินเดียทรงเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา มากจึงโปรดให้ส่งธรรมทูต” คือ พระโสณเถระ และพระอุตตระเถระได้เข้ามาเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในสุวรรณภูมิ หลังจากที่ได้มีการทำการส่งคายนามพระธรรมวินัยครั้งที่ 3 เมื่อพุทธศักราช 213 ปวงชนชาวไทยได้รับนับถือพระพุทธศาสนาสืบต่อกันมา อาจกล่าวได้ว่าประวัติศาสตร์ชาติไทยเป็นชาติที่นับถือพระพุทธศาสนา มากว่า 1,000 ปี

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนให้คนไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และเป็นศาสนาที่พิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ ดังนั้น สังคมจะอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขได้ต้องอาศัยหลักการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยอาศัยหลักวิปัสสนาภาวนาในการแก้ไขปัญหาเพื่อความสงบสุขร่มเย็น สำหรับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 (พระศรีธรรมาภรณ์ (สมย์ สจจวโร), 2553) แก่ชาวแคว้นกुरुทระถึงความสำคัญของการเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นหนทางสายเอกอันทำให้ผู้ปฏิบัติธรรม บรรลุถึงความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงหลักในปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้อง



และสมบูรณ์ที่สุดจึงมีอยู่แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้หนทางนี้เป็นหนทางสายเดียวที่สามารถทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์ และบรรลุมรรคผลนิพพานได้ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2550)

การสอนวิปัสสนาภวานานั้น ต้องอาศัยผู้สอน หรือวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภวานาที่วัดชายนัน มีบุคคลหลายประเภท ประสบปัญหาชีวิตที่แตกต่างกันไปบางคนมาปฏิบัติเพราะประสบปัญหาในชีวิตครอบครัว บางคนประสบปัญหาส่วนตัว บางคนมีปัญหาหน้าที่การงาน บางคนมาปฏิบัติเพราะต้องการความสงบและหลุดพ้น เนื่องจากแต่ละคนมีพื้นฐานความเครียดที่ไม่เหมือนกัน ปัญหาของการปรับฐานอารมณ์ของแต่ละคนซึ่งมาจากปัญหาที่แตกต่างกัน ทำให้ยากลำบากต่อการสอนวิปัสสนาภวานา (พระศรีวรญาณ (วิ), 2541)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองทางหนึ่ง ซึ่งขึ้นกับเป้าหมายและวิธีการซึ่งเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากพอสมควรในสังคมปัจจุบันสิ่งสำคัญ คือเข้าใจแรงจูงใจในการเลือกปฏิบัติธรรมของตนเอง หรือไม่ว่าทำไปเพื่ออะไร จุดมุ่งหมายที่คาดหวังให้เป็นไปคือความสงบของจิตใจ และลดความเครียดในชีวิตประจำวัน แต่ความเครียดจะลดได้ก็ต่อเมื่อเข้าใจและยอมรับความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตนเองเท่านั้น ไม่ใช่การข่มไว้ชั่วคราวด้วยความสงบ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเข้ามามีส่วนสำคัญในชีวิตประจำวันของคนในสังคม สมถกัมมัฏฐานเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดสมาธิ และวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งสรรพสิ่งตามเป็นจริงโดยเฉพาะรู้แจ้งทุกข์ และเหตุเกิดทุกข์แล้วหาทางแก้ไข ทุกวันนี้การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่คนส่วนมากในสังคมไทยสนใจ ทั้งนี้สังเกตได้จากมีสำนักกัมมัฏฐานเกิดขึ้นมากทั้งในวัด และนอกวัด (มูลนิธิหลวงพ่อดมธรรมกายาราม, 2553)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา และผู้สนใจปฏิบัติกัมมัฏฐานกันมาก อาจเกิดมาจากการที่ได้ตระหนักรู้แล้วว่ากัมมัฏฐานเป็นเรื่องของการฝึกจิต และจิตมีความสำคัญในฐานะเป็นตัวรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบหากฝึกจิตให้สงบได้ก็จะพบกับความสุข แต่ถ้าฝึกจิตให้สงบไม่ได้ก็ยากที่จะได้พบความสุขได้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่ศึกษาคุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภวานาของวัดชายนางจังหวัดนครศรีธรรมราช ในสังคมปัจจุบัน เพื่อประโยชน์แก่การศึกษาต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคำสอนเรื่องวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนาจังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนาในสังคมปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรูปแบบของการศึกษาวิจัย คือ ใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิธีการศึกษาภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) ข้อมูลจากผู้ประสบความสำเร็จในการครองเรือนมาประกอบเนื้อหาวิทยานิพนธ์ โดยสรุปเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับภาษาไทยพร้อมทั้งอรรถกถาการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ศึกษาข้อมูลคำสอนเรื่องวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อประยุกต์ใช้หลักสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนาในสังคมปัจจุบัน
3. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร หนังสือ ตำราทางวิชาการ วิทยานิพนธ์ เอกสารสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา
4. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์
5. สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant)
6. เมื่อศึกษาข้อมูลเอกสารแล้วเสร็จ จึงทำการวิเคราะห์ (Analysis) สังเคราะห์ (Synthesis) ประยุกต์ใช้ (Applying) เรียบเรียง และนำเสนอผลการวิจัยเป็นความเรียง
7. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษวิจัยพบว่า วิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน คือข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม โดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิดความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัดปัญญาเหมือนปฏักปัญญา อินทรีย์ คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือน



ดวงแก้ว ความไม่หลง เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ วิปัสสนาภาวนานี้หมายเอารูปกับนาม เป็นอารมณ์ คือการพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวตนจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา” การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์ โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงาม ในอรรถาพรางกายซึ่งได้แก่รูปนาม โดยที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติตามดูอย่างต่อเนื่องซึ่งขั้น 5 ที่สรุปลงเป็นรูปกับนาม หรือกายกับใจ ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าทรงกระจายออกไปเป็นฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม จะเห็นสภาวะตามความเป็นจริงนับตั้งแต่เห็นว่า รูปเป็นแต่เพียงธาตุ 4 ที่เป็นเครื่องมือให้นามรับรู้ นามกับรูปทำงานสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเห็นต่อไปว่าทั้งนามกับรูปล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาไม่ได้ (สัมมสนญาณ) เห็นความเกิดดับของรูป – นาม (อุทยัพพยญาณ) เห็นทุกข์ เห็นโทษของรูป-นาม (อาทีนวญาณ) เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนา เริ่มโดยการเจริญสติเพื่อพัฒนาฉนิทสมานธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้เข้มแข็ง โดยตามดูปัจจุบันธรรม จนกระทั่งฉนิทสมานธิพัฒนาไปเป็นอุภาสสมาธิ (สมาธิขั้นใกล้นิ่ง, สมาธิเฉียดฌาน) แล้วพิจารณาสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ผลของการเจริญวิปัสสนาคือ การเกิดมรรคญาณ (ญาณทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป) ผลญาณ และนิพพานการเจริญสมถกัมมัฏฐานเป็นการฝึกให้จิตสงบแนบแน่นเป็นอารมณ์เดียวมี 8 ระดับ คือ ระดับรูปฌาน 4 และระดับอรูปฌาน 4 การเจริญวิปัสสนาเป็นการต่อยอดจากสมถกัมมัฏฐาน แม้ผลจะต่างกันคือสมถกัมมัฏฐานทำให้เกิดความสงบ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เกิดปัญญารู้จักสภาวะธรรมทำให้กิเลสบรรเทาลง แต่ทั้งสองก็ยังไม่มีการถึงขั้นละกิเลสได้

หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุพระนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ หลักและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปนามหรือขั้น 5 ว่าเป็นสภาวะ ที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ หนได้ยากเป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ มีหลักการปฏิบัติอยู่ 2 ประเภท คือ 1) สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบจิตใจ มีอารมณ์อยู่ 40 ประการ คือ 1.1) กสิณ 10 1.2) อสุภะ 10 1.3) อนุสสติ 10 1.4) พรหมวิหาร 4 1.5) อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 1.6) จตฺตาตุตถกาน 1 1.7) อรูป 4 2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญามีอารมณ์อยู่ 73 ประการ คือ 2.1) ขั้น 5 2.2) आयตนะ 12 2.3) ธาตุ 18 2.4) อินทริย์ 22 2.5) อริยสัจ 4 2.6) ปฏิจจสมุปบาท 12



ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวิธีปฏิบัติอยู่ 4 ประการคือ 1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ วิปัสสนามีสมณำหน้า 2) วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนาำหน้า 3) ยุคัณฺฑธสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน 4) ธัมมัทธัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขว ด้วยธรรมุจจัจคือความพึงชานธรรมหรือตื่นธรรม

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีหลักการสำคัญ คือ เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง และปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือทำให้ความโลภความโกรธ และความหลงลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด และการปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องมีขั้น 4 (รูปนาม) เป็นอารมณ์มีจุดมุ่งหมายเพื่อการบรรลุผลนิพพานเช่นเดียวกัน การเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็มีขั้น 5 เป็นอารมณ์เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อดับทุกข์ และโหม่นัสเพื่อบรรลุผลนิพพาน การเจริญวิปัสสนาก็ คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ การบรรลุผลนิพพาน

2. ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชายนา จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัดชายนา ซึ่งสันนิฐานว่าสร้างมาสมัยอยุธยาและมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ พ.ศ. 2477 จนถึงปัจจุบัน โดยมีพระครูภาวนาจันทคุณเป็นเจ้าอาวาสเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกัมมัฏฐานทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้สนใจใฝ่ธรรมในวัดมีการเจริญพระกัมมัฏฐานการเคลื่อนไหวมีเน้นอิริยาบถพิพพะ รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนาพบว่า แรกเริ่มตั้งสำนักปฏิบัติที่วัดชายนาใช้รูปแบบการสอนด้วยการเจริญวิปัสสนา คือการสอนให้เจริญอานาปานสติต่อจึงสอนในรูปแบบของสมณะ คือให้เจริญ “พุท – โธ” “อรห” หลังจากที่มีพระวิปัสสนาจารย์ จากสำนักวัดปากน้ำ ภาษีเจริญไปจำพรรษาที่วัดชายนา รูปแบบการสอนก็เปลี่ยนมาเป็น “สัมมา – อรห” อยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นก็ลงที่รูปแบบ “ยุบหนอ – พองหนอ” ตามแนวของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และในปัจจุบันสำนักปฏิบัติวัดชายนาก็หันกลับไปใช้รูปแบบและวิธีการสอนแบบอานาปานสติเหมือนเดิม โดยเน้นที่อานาปานบรรพ และอิริยาบถบรรพ เป็นหลัก

วิปัสสนาภาวนาเป็นหลักการปฏิบัติซึ่งให้เกิดปัญญา และหลุดพ้นจากอุปกิเลสทั้งปวงเป็นแนวทางปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็นเลิศในบรรดาวิธีการปฏิบัติโดยเฉพาะ วิปัสสนาภาวนา ประกอบด้วย วิปัสสนาภูมิ หรือ อารมณ์กรรมฐาน 6 หมวด คือ ขั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจางสมุพบาท 12 นอกจากนี้ยังมีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสมถยานิก คือ สำหรับผู้ที่มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเรื่องนี้ คือรู้สภาวะของรูปนาม เหตุปัจจัยของรูปนาม และรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ส่วนวิปัสสนาภาวนาตามแนววิปัสสนายานิก บางครั้งเรียกว่า สุทธิวิปัสสนายานิกกรรมฐาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาล้วน ๆ โดยการกำหนดรู้นามรูปที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง 6 ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวนี้นี้ มีองค์ประกอบสำคัญ 3 อย่าง คือ ตาเป็นรูปซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ คือการเห็นรูป หรือ คลื่นแสงก็เป็นรูป และจักขุวิญญาณ



คือ การเห็นเป็นนาม แต่อย่างไรก็ตามวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่นิยมกันมากที่สุดในขณะนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหนทางเอกเพื่อความความบริสุทธิ์เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโหม่นัสเพื่อบรรลुरुธรรมที่ถูกต้องเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สติปัฏฐานมี 4 อย่างคือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน และภายนอกเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโหม่นัสเสียได้ในโลก 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน และภายนอกเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโหม่นัสเสียได้ในโลก 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายใน และภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโหม่นัสเสียได้ในโลก 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายใน และภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโหม่นัสเสียได้ในโลก

นอกจากวิธีปฏิบัติดังที่ได้กล่าวมา ยังมีวิธีปฏิบัติประจำวัน ซึ่งเรียกนักวัตรปฏิบัติ โดยมิกฎระเบียบปฏิบัติสำหรับทั้งพระสงฆ์ ผู้เข้าปฏิบัติธรรม และฆราวาสซึ่งหลักวัตรปฏิบัติเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นกุศโลบายนำไปสู่วิธีปฏิบัติเพื่อทำจิตให้สงบสันติภายใน และเป็นการประยุกต์ใช้หลักวิปัสสนาภาวนาเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน

3. ผลการศึกษาวิจัยพบว่า คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในสังคมปัจจุบัน

ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่วัดชาวนาสามารถนำหลักการปฏิบัติไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่าง มีประสิทธิภาพมากขึ้นทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์จิตใจเยือกเย็น มีสติ สมาธิมากขึ้น สามารถปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองได้ มีสมาธิในการดำเนินชีวิต มีความอ่อนน้อมมากขึ้น เข้าใจรู้คุณค่าของชีวิตของตนเอง และผู้อื่น รู้จักวางเฉยต่อเรื่องที่มารบกวนจิตใจ และใช้สติปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้น ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท เมื่อเกิดปัญหาใช้สติปัญญาพิจารณาในการแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ

คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกเมื่อประเทศไทยได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม ระดับผู้บริหาร ปกครองประเทศ ระดับชาติ และระดับสังคมโลก ดังนี้ 1) ระดับบุคคล 1.1) สมาธิส่งผลให้จิตใจผู้ทำสมาธิเกิดความสงบ มีความสุข จิตใจผ่องใส เกิดความเมตตาให้อภัยต่อกัน และควบคุมอารมณ์ตนเองได้ 1.2) สมาธิช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการกิจ



ทั้งปวงตั้งแต่บุคคลครอบครัวองค์กรและสังคม 1.3) พลังของสมาธิช่วยในการบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บทำให้สุขภาพกายแข็งแรง และเกิดสมรรถภาพทางใจ 1.4) ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน และสามารถแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์กาย ทุกข์ใจได้อย่างเหมาะสม 2) ระดับสังคมและประเทศชาติ 2.1) สมาธิส่งผลให้สังคมไทยมีโครงสร้างที่แข็งแรงเนื่องจากประชาชนมีสุขภาพกายใจสามารถยืนหยัดต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในคริสต์ศตวรรษที่ 21 2.2) สมาธิช่วยเสริมสร้างความสำเร็จในการกิจทั้งปวงตั้งแต่ระดับปัจเจกบุคคลระดับครอบครัวระดับองค์กรระดับสังคม และระดับประเทศชาติ คณะกรรมการการศาสนา ศิลปวัฒนธรรม และการท่องเที่ยวสานติบัญญัติแห่งชาติ รายงานการศึกษาเรื่องขอเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก 2.3) สมาธิเป็นรากฐานของศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในสังคมไทยและสังคมโลก 2.4) ประเทศไทยได้รับเกียรติในฐานะเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกที่มีบทบาทในการช่วยสังคมโลกให้เกิดสันติภาพอย่างยั่งยืน 3) ระดับบริหารองค์กรปกครองประเทศ 3.1) การนำผลการพัฒนาสมาธิเพื่อการบริหาร สร้างความเจริญด้านจิตใจ อันเป็นตัววัดความสุขหรือคุณภาพของการพัฒนาคน 3.2) มีอานิสงส์มหาศาลต่อการนำกำลังของสมาธิที่เกิดขึ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข ยิ่งบุคคลนั้นอยู่ในระดับผู้บริหารประเทศ ก็ยิ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำประเทศไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ 3.3) เป็นตัวแบบของประชาชน เพราะเป็นการนำผลการพัฒนาสมาธิไปเพื่อการบริหารที่สร้างความเจริญด้านจิตใจจนสามารถที่จะสร้างประเทศให้เป็นประเทศที่เต็มไปด้วยอริยบุคคล อริยะชน เพื่อสันติภาพของสังคมต่อไป และ 4) ระดับสังคมโลก 4.1) ภูมิปัญญาในการทำสมาธิทางศาสนาจะช่วยชาวโลกให้มีสันติสุขได้ 4.2) ชาวโลกสามารถนำประโยชน์จากสมาธิไปช่วยลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างความเสมอภาคในสังคม 4.3) ศูนย์กลางสมาธิโลกเป็นสัญลักษณ์แห่งความ پاکเพียร ความสามัคคีความสงบทางกาย สงบทางใจของมนุษยชาติที่จะก้าวพ้นจากความทุกข์ร่วมกัน

อภิปรายผล

1. วิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากรรมฐาน คือข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิดความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ซึ่งสอดคล้องกับพระครูภาวนากิจสุนทร ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช จากการศึกษาวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า การวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์



พระพุทธศาสนามีทั้งสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” หมายถึง พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ รูปแบบของมหาปัฏฐานสูตรเป็น บรรยายโวหารแบบถามเอง – ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสส เป็นกระบวนการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูก ใจความสำคัญของพระสูตรพระพุทธเจ้าทรงยกหัวข้อบรรยายขึ้นเป็นอุเทศซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญว่า “ภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโลภะและปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการที่ประกอบด้วย 1) การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การพิจารณาเวทนาในเวทนา 3) การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) การพิจารณาธรรมเห็นในธรรม (พระครูภาวนากิจสุนทร, 2562)

2. หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนาจังหวัดนครศรีธรรมราช รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาไม่แตกต่างจากรูปแบบหลัก ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ สำนักปฏิบัติต่างก็นำรูปแบบตามที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตน อีกทั้งในปัจจุบันสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ในประเทศไทย รวมทั้งของวัดชาวนา มีการประกาศเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อรับรองการมีตัวตนอยู่ของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ รูปแบบหลัก ๆ ก็ยังคงไม่ต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยลักษณะเด่น ๆ ของวัดชาวนา รูปแบบการสอนด้วยการเจริญวิปัสสนา คือการสอนให้เจริญอานาปานสติ ต่อมาจึงสอนในรูปแบบของสมถะ คือให้เจริญ “พุท – โธ” “อโรหิ” หลังจากที่ มีพระวิปัสสนาจารย์ จากสำนักวัดปากน้ำ ภาษีเจริญไปจำพรรษาที่วัดชาวนา รูปแบบการสอนก็เปลี่ยนมาเป็น “สัมมา – อโรหิ” อยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นก็ลงที่รูปแบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” ตามแนวของวัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และในปัจจุบัน สำนักปฏิบัติวัดชาวนาก็นำกลับไปใช้รูปแบบและวิธีการสอนแบบอานาปานสติเหมือนเดิม โดยเน้นที่อานาปานบรรพ และอิริยาปถบรรพ เป็นหลัก (มูลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม, 2553)

3. คุณค่าทางจริยธรรมของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวัดชาวนา ได้รับประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อม จากการเป็นศูนย์กลางสมาธิโลกเมื่อประเทศไทยได้รับการสนับสนุนจากองค์การสหประชาชาติให้เป็นศูนย์กลางสมาธิโลก ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อทั้งในระดับบุคคล ระดับสังคม ระดับผู้บริหาร ปกครองประเทศ ระดับชาติ และระดับสังคมโลก ดังนี้

ระดับบุคคล มีคุณค่าทางจิตใจทำให้เกิดความสงบ มีความสุข จิตใจผ่องใส เกิดความเมตตาให้อภัยต่อกัน ควบคุมอารมณ์ตนเองได้



ระดับสังคมและประเทศชาติ มีคุณค่าส่งผลให้สังคมไทยมีโครงสร้างที่แข็งแรง ประชาชน มีสุขภาพกายใจยืนหยัดต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก

ระดับบริหารองค์กร ปกครองประเทศ มีคุณค่าสร้างความเจริญทางจิตใจ อันเป็นตัวชี้วัดความสุข และคุณภาพของการพัฒนาคน มีอานิสงส์มหาศาลต่อการนำกำลังของสมาธิที่เกิดขึ้นไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข นำประเทศไปสู่การพัฒนาในด้านอื่น ๆ

ระดับสังคมโลก มีคุณค่าช่วยชาวโลกให้มีสันติสุข นำประโยชน์จากสมาธิไปช่วยลดความเหลื่อมล้ำ สร้างความเสมอภาคในสังคม ศูนย์กลางสมาธิโลกเป็นสัญลักษณ์แห่งความพากเพียร ความสามัคคี ความสงบทางกาย สงบทางใจของมนุษยชาติที่จะก้าวพ้นจากความทุกข์ร่วมกัน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่โดยตรง เพราะจิตที่ดี ที่คิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น ผลของการคิดดี ทำดี ย่อมทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ถ้าคนในสังคมต่างฝึกปฏิบัติเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมจะประกอบไปด้วยความสงบสุข และเช่นกันถ้าจิตไม่ดี คิดแต่อกุศลก็ส่งผลต่อการกระทำ และคำพูดของบุคคลนั้นเช่นกัน ผลของการคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของบุคคลนั้นย่อมแปรเปลี่ยนมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแค่คนเดียวก็สามารถสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้มากมาย โดยธรรมชาติจิตมนุษย์มักชอบไหลไปสู่ความชอบความชัง อยู่เสมอ และมักจะถูกกิเลสครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนาภาวนา จิตนั้นก็จะเปื้อนจิตที่เศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดภัยแก่ตนเอง จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนาภาวนาเป็นงานด้านการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสงบ จนเกิดสติปัญญา เป็นศาสตร์สำคัญแห่งชีวิต ทุกสถาบันหรือองค์กรควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้บุคลากร ได้รับการอบรมพัฒนาจิตใจให้ควบคู่ไปกับความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อให้การดำรงชีวิตในสังคมมีปัญหา น้อยที่สุด โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีพื้นฐานตามหลักสติปัญญา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ถ้าพุทธบริษัททั้งหลายสามารถเรียนรู้จนเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ประพฤติปฏิบัติ อย่างผู้ที่มีศีลธรรม มีสัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น สังคมและประเทศชาติย่อมมีแต่ความเจริญก้าวหน้าไม่พบปัญหาทางสังคมมากมาย เหมือนที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการ

สติปัญญา ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทรงคุณค่าเทียบได้กับรัตนอัญมณี ในพระธรรมวินัยสติปัญญาทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อมสูญไปของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เมื่อก่อนเข้าสู่ปรินิพพานในมหาปรินิพพานสูตรว่าสติปัญญาเป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดง



แล้วเพื่อความรู้ยิ่ง สาวกทั้งหลาย ฟังเรียน เสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนาตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ค้นพบแนวทางการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนา โดยเฉพาะแนวทางการประยุกต์ ซึ่งผู้วิจัยขอเสนอแนะต่อไปนี้

1. ควรศึกษาแนวทางการประยุกต์วิปัสสนาภาวนาบำบัดโดยเฉพาะปัญหาความเครียด
2. ควรศึกษาแนวทางการประยุกต์วิปัสสนาภาวนาเพื่อความปรองดองในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2550). *รจนา วิปัสสนานัยเล่ม 2*. นครปฐม: ซีเอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด.
- พระครูภาวนาภิธาน. (2562). ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ใน จังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 6(3), 1586-1602.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีธีรวงศ์ (สมัย สจจวโร). (2553). ศึกษาภยญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก สติปัฏฐาน 4: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนา 7 เดือน. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระศรีวิธาน (วิ). (2541). *มารู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพองหนอ ยุบหนอ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิหลวงพ่อดมธรรมกายาราม. (2553). *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, พุทธโธ, อาณาปานสติพอง - ยุบ, รูปนาม, ลมหายใจ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด.