

การพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

DEVELOPMENT OF PRACTICES OF VIPASSANA MEDITATION IN THAI
SOCIETY TOWARDS SOFTWARE-POWERED EFFECTIVENESS

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์¹

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี, พระครูพิบูลกิจจารักษ์

PhraKhrupalatdsamphiphatthanadhammachan¹,

PhraBhawanaphisanmethi, Phrakrupiboonkitjarak

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบวรศึกษาพุทธโสธร นครปฐม

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus, Thailand.

Email : ¹nnirun98@gmail.com

Received 25 June 2024; Revised 8 August 2024; Accepted 1 March 2025.



บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์” นี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย และเพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเอกสารด้วยเทคนิค 6’Cs และวิจัยภาคสนาม (Field Research) ด้วยการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (Individual depth interview) กับพระวิปัสสนาจารย์พร้อมนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 8 รูป/ท่าน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า

- 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) ฐานกาย (2) ฐานเวทนา (3) ฐานจิตตา และ (4) ฐานธรรม จนเห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไป ได้
- 2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย คือ 1. ใช้คำบริกรรมพุทโธ ควบคู่ไปลมหายใจ 2. ใช้สติที่อาการของอวัยวะของท้อง 3. ใช้สติตามดู ตามรู้ลักษณะอาการต่างๆ 4. ใช้การเพ่งแสงสว่างและภาพนิมิต และ 5. ใช้การเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออก
- 3) การพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง 5 สาย ด้วยการพัฒนสติให้มีกำลัง ดังนี้ 1. เว้นจากความเพลิน ความหลง ความเหม่อลอย 2. มีสติในทุกๆ อิริยาบถ 3. กำจัดความประมาท 4. ไม่ลืมเจริญสติปฏฐาน 5. เป็นผู้อยู่โดยไม่ปราศจากสติ 6. ผีกลสติในรูปแบบให้ชำนาญ 7. เป็นผู้รู้สึกตัวได้ทันที และ 8. เป็นผู้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดวิปัสสนาปัญญาจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน

คำสำคัญ : การพัฒนา; วิธีปฏิบัติ; วิปัสสนาภาวนา

Abstract

The research article titled "Development of Vipassana Meditation Practices in Thai Society Towards Soft Power Efficiency" aims to study the methods of practicing Vipassana meditation on Buddhist principles, Analyzes Vipassana meditation practices in Thai society and to develop these practices towards achieving effective results. The research is qualitative, employing document analysis using the 6Cs technique and field research through individual depth interviews with 8 Vipassana teachers and Buddhist scholars.

The study found that:

1) The observed methods of practicing Vipassana meditation according to Buddhist scriptures involve cultivating mindfulness on all four foundations: (1) mindfulness of the body, (2) mindfulness of feelings, (3) mindfulness of mind, and (4) mindfulness of phenomena, observing their arising and passing away.

2) Methods of practicing Vipassana meditation in Thai society include: (1) using mindfulness paired with breath control, (2) using mindfulness with the sensation of abdominal inflation and deflation, (3) using mindfulness to observe various mental states, (4) using the reflection of light and images, and (5) cultivating mindfulness with the inhalation and exhalation of breath.

3) **Development of Vipassana meditation practices by Thai meditation centers** involves enhancing mindfulness in the following ways: (1) abstaining from negligence, distraction, and irresolution, (2) maintaining mindfulness in every posture, (3) eliminating bias, (4) not forgetting to cultivate mindfulness foundations, (5) being mindful while remaining aware, (6) training mindfulness to proficiency, (7) immediately sensing one's presence, and (8) continually developing mindfulness to cultivate wisdom through Vipassana. These findings illustrate efforts to refine and deepen the practice of Vipassana meditation in Thai society, aiming for the attainment of profound wisdom and spiritual development.

Keywords : Development; Practice; Vipassana Meditation

บทนำ

วิปัสสนาภาวนาเป็นวิธีการปฏิบัติที่พัฒนาปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ปฏิบัติตามจนบรรลุถึงความเป็นอริยบุคคลโดยใช้ปัญญามองดูปัญหาอย่างใจเป็นกลาง (Pramaha Naraphon Saengdech and Sawangjit Khantee, 2024) อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ ทำให้ได้พบกับสังขธรรมที่เป็นสากล คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไร้อัตตาตัวตน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนา มีไว้เพื่อการปฏิบัติสำหรับแก้ไขปัญหาดังกล่าว มีเป้าหมาย คือ การยกระดับจิตใจจนบรรลุธรรมขั้นสูงสุดเพื่อการหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการของตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะเกิดความพยายามสู้และเผชิญกับทุกข์ (ปัญหา) อย่างมีสติสัมปชัญญะ และนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายได้ โดยมีเป้าหมายอันสูงสุดคือการดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ จึงทำให้เกิดมี

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนามากมายในสังคมไทยปัจจุบัน และมีวิธีการสอนที่แตกต่างกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความสับสนถึงกระบวนการวิธีการปฏิบัติ เพราะทุกสำนักล้วนแต่กล่าวว่าเป็นวิธีการสอนตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนามีได้ผูกขาดเฉพาะวิธีการปฏิบัติใดวิธีการหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ทุกคนจึงสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา ทุกสถานที่ โดยไม่มีข้อขัดแย้งอันเนื่องมาจากหลักการ วิธีการ หรือปฏิบัติการณ์ แต่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งขัดกับคำตรัสสอนพระพุทธเจ้าที่ว่า “นับตั้งแต่ราตรีที่ตถาคตได้ตรัสรู้จนตรัสมาสัมโพธิญาณ จนกระทั่งถึงราตรีที่ตถาคตปรินิพพาน ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตถาคตได้กล่าวสอนและแสดงออกซึ่งถ้อยคำใด ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมดย่อมเข้ากันได้ทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 25/321: 293) และวิธีการตามคัมภีร์พระไตรปิฎกก็สามารถปฏิบัติได้ผลสัมฤทธิ์ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ดังปรากฏหลักฐานเป็นพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน 1 เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี” P (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 10/300: 233)

คณะผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตว่าวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยปัจจุบันมีความแตกต่างกันเนื่องจากครูบาอาจารย์หรือผู้สอนในสำนักนั้นๆ เป็นผู้คิดค้นเทคนิควิธีการขึ้นมา ซึ่งคณะผู้วิจัยมีความเห็นว่าควรมีหัวใจหลักของวิธีการปฏิบัติหรือเคล็ดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยนั้นๆ ที่สามารถประยุกต์ใช้หรือบูรณาการปฏิบัติร่วมกันได้ หากได้รับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดประโยชน์อันสูงสุดสำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ที่จะสามารถใช้วิธีการปฏิบัติในแต่ละสำนักมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ได้เข้าถึงหลักธรรมได้แท้จริง โดยการให้หลักธรรมเข้าถึงคนในชุมชนให้ได้ หาวิธีการให้เด็กรุ่นใหม่ได้ศึกษาและเข้าใจหลักธรรมคำสอน (Mayuree Plai-Bua and Sanya Sodprasert, 2024) ที่สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกสถานที่ อันจะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระยะเวลาอันสั้น เพื่อโน้มน้าวใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด หรือพฤติกรรมความชอบให้หันมาสนใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากันมากขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักพระพุทธศาสนา
2. เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
3. เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

บททวนวรรณกรรม

แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของสังคมไทย

วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม (2553) ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติในสังคมไทย ว่า การปฏิบัติธรรม (สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4) ของสำนักปฏิบัติธรรมใหญ่ 5 สำนัก คือ สำนักพุทธโธ, สำนักอานาปานสติ, สำนักพองยุบ, สำนักกรุปนาม และสำนักสัมมาอะระหัง ต่างเลือกถือธรรมเป็นอารมณ์สมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามจริตอัธยาศัยของตน เป็นแนวทางปฏิบัติภาวนา

รุ่งทิพย์ เลิศนิทัศน์ (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบรูปแบบและวิธีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ พบว่า พุทธศาสนิกชนจากวิธีการปฏิบัติภาวนาทั้ง 5 สายปฏิบัติ ได้แก่ 1) พุทธ

ศาสนาตามประเพณี 2) สายปฏิบัติกรรมฐานแนวสติปัฏฐานสี่ 3) สายปฏิบัติวิชาธรรมกาย 4) ขบวนการพุทธใหม่ 5) สายปฏิบัติธรรมตามหลักอานาปานสติ มีรูปแบบ และวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. และคณะ (2561) ได้ศึกษาวิจัยการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถวาท ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก คือ) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก 2) แบบพุท-โรตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ใช้กายคตาสติมีการสรีกรรมพุท-โร เป็นอารมณ์หลัก 3) แบบสัมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมณี ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก 4) แบบเคลื่อนไหวดตามแนวหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ใช้การเคลื่อนไหวร่างกาย 5 จังหวะเป็นอารมณ์หลัก 5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก

พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย (2563) ได้ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย พบว่า 1) สายพุทโร ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมถะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม 2) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ 16 ขั้น เป็นการปฏิบัติแบบพื้นฐานและแบบเข้ม 3) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นดูอาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติแบบเข้มอย่างมีแบบแผน 4) สายรูปนามใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอิริยาบถ 4 เป็นการปฏิบัติแบบเข้ม และ 5) สายสัมาอะระหังใช้นิมิตและคำภาวนา เป็นการปฏิบัติทั่วไปและแบบเข้ม

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสำนักปฏิบัติต่างๆ มีแนวทางในการปฏิบัติที่ต่างกันออกไป ซึ่งยังไม่ปรากฏว่ามีท่านใดทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยที่บูรณาการเทคนิควิธีการปฏิบัติให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาและทุกโอกาส ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ เพื่อสะดวกในการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกสายปฏิบัติ และนำมาประยุกต์ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้ที่สนใจสืบไป

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบหรือวิธีการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และลงพื้นที่วิจัย (Field Research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (Individual depth interview) ซึ่งมีแนวทางการศึกษาในการจัดเก็บข้อมูลมาเป็นองค์ความรู้เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทย 5 สำนัก

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการวิจัย พร้อมทั้งเสนอแนะประเด็นเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ทางวิชาการต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 เรียบเรียงเนื้อหาเสนอเป็นรูปเล่ม

ผลการศึกษาวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยนี้ ได้พบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติระลึกรู้สิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถหยั่งเห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไป ทั้งภายในภายนอกของสภาวะธรรมทั้งหลาย สติตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และ ไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 10/299: 232) ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การเจริญสติในฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จนสติปัญญาได้รับการพัฒนาขึ้นตามลำดับ ทำให้ได้รับผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ มีรายละเอียด ดังนี้

1) การเจริญสติกำหนดพิจารณาร่างกายให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่ร่างกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ซึ่งวิธีการปฏิบัติจำแนกได้ดังนี้ คือ อานาปานสติ คือการกำหนดรู้ชัดลมหายใจ อิริยาบถคือการกำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะคือการสร้างความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการกระทำเคลื่อนไหว ปฏิกุศลมนสิการคือการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุมนสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่างและนิวาสลึงคือการพิจารณาซากศพสภาพต่าง ๆ ใน 9 ระยะเวลา เพื่อให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย คือร่างกายของผู้อื่นเป็นเช่นใด ร่างกายของตนก็จักเป็นเช่นนั้น เห็นกายภายใน เห็นกายภายนอก เห็นกายทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของร่างกายอยู่ ไม่ยึดติดกายใดๆ ในโลก ด้วยตณหาและทิจิ

2) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และเฉยๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เห็นเวทนาภายใน เห็นเวทนาภายนอก เห็นเวทนาทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของเวทนาอยู่ ไม่ยึดติดเวทนาใดๆ ในโลก ด้วยตณหาและทิจิ

3) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เสร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ เห็นจิตภายใน เห็นจิตภายนอก เห็นจิตทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของจิตอยู่ ไม่ยึดติดจิตใดๆ ในโลก ด้วยตณหาและทิจิ

4) การปฏิบัติวิปัสสนาในฐานธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยการเจริญสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นเพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เช่น มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เห็นธรรมภายใน เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของธรรมทั้งหลายอยู่ ไม่ยึดติดธรรมใดๆ ในโลก ด้วยตณหาและทิจิ

สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักัมภีร์พระพุทธศาสนา คือวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การเจริญสติในฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม จนสามารถหยั่งเห็นถึงความเกิด ความเสื่อมไปทั้งภายในและภายนอก ในสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านั้น จนกระทั่งเกิดปัญญาญาณรู้เห็นตามเป็นจริงว่าสภาวธรรมทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา จนจิตไม่ยึดถือสิ่งใดๆ ซึ่งสามารถสรุปแสดงเป็นภาพที่ 2 ได้ ดังนี้



แผนภูมิที่ 1 แสดงวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมี 5 สายหลัก คือ (1) วิธีการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนา พุทโธ ใช้คำบริกรรมควบคู่ไปลมหายใจ (2) วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ใช้การเจริญกำหนดอาการพองยุบของท้อง (3) วิธีการปฏิบัติรูปนาม ด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ (4) วิธีการปฏิบัติแบบวิชาสัมมาอะระหัง ใช้การเพ่งแสงสว่างและภาพนิมิต (5) วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ ใช้การเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออก (Phramahawutthichaitera, 2021: 5) ดังนี้

1) วิธีการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยการเจริญพุทธานุสสติกับอานาปานสติเข้าด้วยกัน เป็นการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกพร้อมกับคำบริกรรมภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมณะหรือสมาธิตามลำดับ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้ถึง) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นนิ่ง, ขั้นฌาน) ซึ่งเป็นวิธีการเจริญอานาปานสติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรโดยการเจริญสติที่ลมหายใจเข้าออกไปตามลำดับ ทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในระดับจิตบริสุทธิ์ คือ จิตตั้งมั่นมีสมาธิในระดับต่างๆ ทำให้สามารถล่วงความเศร้าโศกเสียได้ ดับทุกข์โทมนัสได้ (ชั่วคราว) และพัฒนาให้ปัญญาเกิดได้ตามลำดับ แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา รวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่กับนามนี้ให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วปล่อยวางไม่ถือมั่น ว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา นั่นแหละเรียกว่า วิปัสสนา

2) วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ โดยสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง ให้มีสติกำหนดดูอาการพอง พร้อมบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบ พร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ” เป็นวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร การเจริญสติที่พองยุบสามารถจัดเข้าในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถและหมวดสัมผัสัญญะ เพราะคำว่า “...กิริยาทำทางอย่างใด ๆ...” หมายถึงอากัปกิริยาทางกาย เช่น การเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียด คู้ ขยับถ่าย รวมทั้งอาการพองและอาการยุบของท้องด้วย (Phrasophonmahatera), 2012; 229) จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายคือท้องที่เคลื่อนไหวเป็นลักษณะของไตรลักษณ์ จึงเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตั้งแต่ระดับต้นคือ จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ และบรรลุนิพพานได้

3) วิธีการปฏิบัติรูปนาม โดยการเจริญสติอยู่กับการเคลื่อนไหวตลอดเวลา คือ ในเวลาที่นั่งอยู่ ก็ให้มีความรู้สึกตัวว่าดูรูปนั่ง...จะต้องมีความรู้สึกตัวอย่างนี้เสมอ (Phrarasjanavigittera: Rub-Nām), 2010; 49) เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถปีเพที่ให้เจริญสติที่ร่างกาย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 10/375: 304) จนเห็นความเปลี่ยนแปลงไปของร่างกายที่เคลื่อนไหว โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามทวารทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติได้ผล แก่กล้าแล้วจะทำให้สามารถตัดแดนเชื่อมต่อ आयตนะทั้ง 6 คู่ นั้นไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่า เป็นแค่รูป ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา และไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งทำให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น ดังนั้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้ จึงเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์คือการบรรลุมรรคผลต่อไป

4) วิธีการปฏิบัติแบบวิชาสัมมาอะระหัง โดยให้กำหนดบริกรรมว่า สัมมาอะระหัง โดยใช้อาโลกสิณ อานาปานสติและพุทธานุสสติ (Phrarasjanavigittera: Sāmmā-Arahant), 2010; 59) เมื่อพระโยคาวจรกำหนดบริกรรมนิมิต นึกเห็นมณฑลกลินแสงสว่างได้ และเพ่งกลินนั้นจนถือเอาอุคคหนิมิต ถึงปฏิภาคนิมิตได้ ย่อมเห็นนิมิตติดตาติดใจเป็นดวงกลมใสสว่างจนนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงกลมใสขนาดเล็กประมาณเท่าดวงตาดำ(หรือขนาดเท่าที่พอนึกเห็นด้วยใจได้ชัดเจน) ปรากฏขึ้น โดยอานาปานสติ เป็นกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ต่อเมื่อเจริญสมถวิปัสสนาจนเห็นแจ้งสภาวะธรรมและอริยสัจธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็น และเป็นธรรมกาย โดยให้เห็นเบญจขันธ์คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้คือ มรรค ผล และนิพพานธาตุ เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุญาณธรรมและบรรลุเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์

5) วิธีการปฏิบัติแบบอานาปานสติ โดยตั้งสติคอยเฝ้าสังเกตลมหายใจ จนจิตตั้งมั่นเห็นพระไตรลักษณ์ (Phra Buddhadasa Bhikkhu), 2005; 6) เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอานาปานสติ ในมหาสติปัฏฐานสูตร จนเห็นความไม่เที่ยง ความจางคลายไป เห็นความดับไป และเห็นความสลัดคืน ทำให้ได้รับผลสัมฤทธิ์หรือผลานิสงส์ 7 ประการ คือ จะได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน 1 ถ้าไม่ได้เสวยพระอรหัตตผลในปัจจุบันทันด่วน จะได้เสวยในเวลาใกล้ตาย 1 ถ้าในปัจจุบันก็ไม่ได้เสวย ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้เสวย เนื่องจากสังโยชน์เบื้องต่ำ 5 ประการสิ้นไป จะได้เป็นพระอนาคามีประเภทอंतरาปรินิพพายี 1 ประเภทอุปหัจจปรินิพพายี 1 ประเภท อสังขารปรินิพพายี 1 ประเภทสังขารปรินิพพายี 1 ประเภทอุทกังโสโตกนิภูคามี 1 เป็นผลสัมฤทธิ์ในระดับบรรลุญาณธรรมและบรรลุเป็นพระอนาคามี และบรรลุพระอรหันต์ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 19/981: 457) ดังนี้



แผนภูมิที่ 2 แสดงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในสังคมไทย

3. การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง 5 สาย และสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติ ดังนั้นการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นพละ เป็นกำลังที่จะสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ ต้องได้รับการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 30/8: 70) ดังนี้

1) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเผลอ ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ อาจกล่าวได้ว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา เกิดความรู้ตามความเป็นจริง ขณะนั้นผู้ปฏิบัติก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่างขณะที่มีสติกับการขาดสติ เพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง แต่ตราบดีที่ปุถุชนคนทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุถุชนคนทั่วไปก็ยังเป็นผู้หลงลืมสติเพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้น ก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืม หรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวะธรรม ปัจจุบันขณะที่มากระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ก็จะพัฒนาไปได้ช้า ไม่ก้าวหน้า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไปเกื้อกูลแก่สังโยชนย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดซ้ำในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาป

อกุศลนั้น ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว ” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 18/244: 253)

2) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ อริยาบถ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วย ที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ บาตร และจีวร การฉัน การต้ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้

3) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท อวิชชา โมหะ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ นับว่าเป็นอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อสติและสัมปชัญญะโดยตรง อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์ ในการปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นความไม่รู้รู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กาย ในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้ธรรมก็คือไม่มีสติปัญญา 4 ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา ส่วนโมหะ คือ ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา ความหลง หมายความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ทั้งที่เป็นสมมติสัจจะ และปรมาตมสัจจะ หลงไปในสิ่งที่ไม่เป็นสารประโยชน์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ เกิดเพราะการขาดสติและสัมปชัญญะ ทางแก้ก็ต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ จะสามารถขจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ ได้

4) ไม่ลืมนิสัยทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ ไม่หลงลืมร่างกายในการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ ไม่ลืมเวทนาที่กำลังปรากฏเกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่ลืมจิตที่กำลังมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น และไม่ลืมนิสัยทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งภายในนอกภายใน ซึ่งฐานเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งสติ เพราะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติคือสติปัญญา ผู้ปฏิบัติย่อมเจริญสติตามฐานทั้ง 4 เหล่านี้ตามที่ปรากฏชัดในขณะที่ปัจจุบัน ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกในฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

5) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลาเนื่องด้วยไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน ชื่อว่า เป็นผู้ไม่ประมาท ดังนั้น สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อัปปมาทะ” คือ ความไม่ประมาท ซึ่งพระอรหันตภิกษุอธิบายไว้ในพระธรรมบทว่า โส ปเนส อตถโต สติยา อวิปปวาโส นาม นิจฺจํ อุกฺกุฏฺตาย สติยา เจตํ นามํ แปลความว่า อันความไม่ประมาทนี้นั้น โดยความหมาย ก็คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ และคำว่าความไม่ประมาทนี้ เป็นชื่อของสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นประธานนั่นเอง Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitakas. MCU Press. 2/66) ชื่อว่า เป็นผู้เพียบพร้อมไปด้วยสติ

6) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน คือ สามารถนำวิธีการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรอยู่ ณ สถานที่และขณะตามที่ปรารถนา จึงจำเป็นจะต้องฝึกเจริญสติในรูปแบบจนชำนาญ ดังนี้ คือ 1. ความชำนาญในการระลึกถึงอารมณ์กรรมฐานได้ 2. ความชำนาญในการระลึกได้อย่างรวดเร็ว 3. ความชำนาญในการให้จิตตั้งมั่นในการระลึกได้สืบทอดนานมากขึ้น 4. ความชำนาญในการออกจากจิตตั้งมั่น

ได้เพื่อให้จิตระลึกอย่างอื่นต่อไปได้ และ 5. ความชำนาญในการระลึกนึกถึงจิตตั้งมั่นที่ผ่านมาได้ ณ สถานที่และขณะ ตามที่ปรารถนา

7) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ ย่อมสามารถระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลได้ทันที อุปมาเหมือนนายคลังของพระราชวัง ย่อมทูลเตือนพระเจ้าจักรพรรดิ ให้ทรงระลึกถึงราชสมบัติในเวลาเช้าเย็นว่า ข้าแต่สมมติเทพ ช้างของพระองค์มีเท่านี้ ม้ามีเท่านี้ รถมียี่สิบเท่านี้ พลเดินเท้ามีเท่านี้ เงินมีเท่านี้ ทองมีเท่านี้ สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่เจ้าของมีเท่านี้ ข้อนี้มีอุปมาฉันใดสติเมื่อเกิดขึ้น ก็เตือนให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล อกุศล มีโทษไม่มีโทษ เลวดี คำขาว ว่าเหล่านี้เป็นสติปัญญา 4 เหล่านี้เป็นสัมมปปธาน 4 ฯลฯ ลำดับนั้น พระโยคาวจรก็เกี่ยวข้องกับธรรมที่ควรเกี่ยวข้อง ไม่เกี่ยวข้องกับธรรมที่ไม่ควรเกี่ยวข้อง คบกับธรรมที่ควรคบ ไม่คบกับธรรมที่ไม่ควรคบ ดังนั้น จะเป็นผู้คล่องแคล่วในสติได้ จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ ดังพุทธพจน์ว่า ภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Thai Commentary. 11/307: 278)

8) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายความเพียรในการระลึกอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ และเห็นความจริงของธรรมชาติ เห็นเหตุปัจจัยแห่งรูปนาม เป็นต้น ซึ่งเป็นจุดที่จะทำให้เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ ซึ่งถือได้ชื่อว่าเป็นพระจุลโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน และพัฒนาสติต่อไปตามลำดับแห่งปัญญาญาณ ตั้งแต่เห็นความเกิดดับของรูปนาม จนกระทั่งพัฒนาสติไปสู่ มรรคผล พระนิพพาน ตามลำดับ ชื่อว่า เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ อย่างแท้จริง

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มี 4 วิธีการ คือ วิธีการใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช) (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4” พบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการมีสติเป็นตัวรู้เข้าไปกำหนดพิจารณาสภาวที่ปรากฏขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสภาวธรรมที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยนี้ ที่แสดงให้เห็นว่าหลักปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาภาวนาในมหาสติปัฏฐาน คือ การหยั่งเห็นถึงความเกิดความเสื่อมของกายภายใน กายภายนอก เวทนาภายใน เวทนาภายนอก จิตภายใน จิตภายนอก และธรรมภายใน ธรรมภายนอก ทั้งหมดคือหลักวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นเอง

ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย พบว่า มีอยู่ 5 สำนัก คือ (1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพุทโธ โดยใช้คำบริกรรมพุทโธควบคู่ไปกับลมหายใจ (2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้สติระลึกรู้อาการพองยุบของท้อง สภาวที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (3) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายรูปนาม โดยพิจารณาไตรลักษณ์ด้วยการตามดู ตามรู้ ตามกำหนดในลักษณะอาการต่างๆ ที่กำลังปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงทั้งกายและใจ สภาวการเกิดดับของ “รูป-นาม” (4) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายสัมมาอะระหัง แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง ได้เข้าถึง-รู้-เห็นธรรมกาย หรือกล่าวโดยย่อ คือ รูปขันธ์และนามขันธ์ เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (5) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามวิธีการปฏิบัติสายรูปอานาปานสติ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง กำหนดถึงความไม่เที่ยงของสภาวธรรม คือ ลมหายใจเข้าออก ปีติ สุข จิตที่ปราโมทย์ จิตที่ตั้งมั่น จิตที่เป็นอิสระจากเครื่องกัณฐัม ล้วนมีอาการไม่

เที่ยง (เกิดขึ้นและเสื่อมไป) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย (2563) ที่กล่าวว่า รูปแบบการพัฒนาจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย พบว่า 1) สายพุทโธ ใช้วิธีการภาวนาในระดับสมถะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา 2) สายอานาปานสติใช้หลักอานาปานสติ 16 ขั้น 3) สายพองหนอ-ยุบหนอ ใช้หลักสติปัฏฐาน เน้นคูอาการพองยุบของท้อง 4) สายรูปนามใช้หลักสติปัฏฐานเน้นอริยาบถ 4 และ 5) สายสัมมาอะระหังใช้นิमितและคำภาวนา ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยนี้ที่แสดงให้เห็นเพิ่มเติม คือ หลักวิปัสสนา วิธีการภาวนา วิธีการเจริญสติปัฏฐาน และผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของวิธีปฏิบัติของสำนักทั้ง 5 สาย

สำหรับการพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ พบว่า การนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ได้นั้น จำเป็นจะต้องได้รับการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ ดังนี้ 1) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเผลอ ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ 2) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ กิจกรรม ทุกๆ อริยาบถ คือ การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังขาริ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การยืม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ 3) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ละเลย เลินเล่อ อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้ คือไม่รู้กาย ไม่รู้เวทนา ไม่รู้จิต และไม่รู้อารมณ์ ความหลง หมายถึงความว่า เป็นสภาพที่หลงไปจากสภาวะที่เป็นความจริง ดังนั้น ต้องเจริญสติและสัมปชัญญะ ทำทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งการทำ พูด คิด ยืน เดิน นั่ง นอน และอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ 4) ไม่ละเมิดธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และอารมณ์ ย่อมไม่ละเลยในการเจริญสติกำหนดระลึกไว้ในฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง ด้วยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ 5) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติอยู่ตลอดเวลาเนื่องนิมิต คือการไม่อยู่อย่างปราศจากสติ 6) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน คือ สามารถนำวิธีการเจริญสติมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดๆ ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรอยู่ จึงจำเป็นจะต้องฝึกเจริญสติในรูปแบบจนชำนาญ 7) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ ย่อมสามารถระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรืออกุศลได้ทันที ดังนั้น จะต้องเจริญสติอยู่บ่อยๆ 8) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการระลึกถึง เจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร) (2565) ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทนต์สาธิตสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ 69 วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทนต์สาธิต สถาบันพลังจิตตานุภาพ จังหวัดเลยมีความสัมพันธ์กันทางบวก อยู่ในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งแตกต่างจากวิจัยนี้ที่พบเพิ่มเติมว่า การพัฒนาวิธีการเจริญสติให้มีกำลังในชีวิตประจำวัน มี 8 วิธีการดังกล่าวแล้วข้างต้น

สรุปองค์ความรู้ใหม่

คณะวิจัยได้รวบรวมเรียบเรียงการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง 5 สาย ซึ่งหัวใจหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้ง 5 สาย คือ การเจริญสติ ดังนั้น การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นพละ เป็นกำลังที่จะ

สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา อันจะนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ ซึ่งสามารถแสดงเป็นภาพองค์ความรู้ใหม่ของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้



แผนภูมิที่ 3 แสดงองค์ความรู้ใหม่ของการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย

จากแผนภูมิที่ 3 แสดงองค์ความรู้ใหม่ สามารถอธิบายได้ดังนี้ การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยให้ไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้จำเป็นต้องพัฒนาวิธีการเจริญสติ ดังนี้ 1. เว้นจากความเบียดเบียนผู้ไม่มีสติ คือ เว้นจากความพลอ ความหลง ความเหม่อลอยในชีวิตประจำวัน 2. กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ เจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ความเคลื่อนไหว 3. กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ คือ ความประมาท อวิชชา โมหะ 4. ไม่ลืมน้อมน้อมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ เจริญสติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 5. เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ คือ การไม่อยู่อย่างปราศจากสติ 6. เป็นผู้ชำนาญในสติ คือ ฝึกสติในรูปแบบจนเกิดความชำนาญสามารถนำมาใช้ได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา ทุกโอกาส 7. เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ คือ เจริญสติจนสามารถระลึกได้ทันที และ 8. เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ คือ พัฒนาสติของตนให้มีกำลังมากขึ้นไปจนสติสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาได้ตามลำดับจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน และสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นรูปภาพแผนผังมโนทัศน์ ดังนี้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กองงานส่งเสริมการเผยแผ่ ควรมีการจัดการอบรมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศได้เรียนรู้ถึงกระบวนการพัฒนาวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์

2. สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยควรนำผลการวิจัยจัดอบรมเผยแผ่ หรือการเรียนรู้ในหลักสูตรเพื่อจัดการเรียนการสอนการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดควรนำหลักการพัฒนานิเวศการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ ในงานวิจัยฉบับนี้ ไปปรับประยุกต์ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์อันสูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

2. พระวิปัสสนาจารย์และผู้เกี่ยวข้องกับการบวกรับสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรนำหลักการและข้อค้นพบในการพัฒนานิเวศการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในด้านต่างๆ ไปศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษา คณะผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ควรศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวัน
3. ควรมีการศึกษากระบวนการการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักทางสายกลาง

References

- A manual for practicing the five paths of Samatha Vipassanā meditation. (2010). Phetkasem Printing Group Co., Ltd.
- Buddhadasa Bhikkhu. Anapanasati is perfect. 8nd printing, (2005). Bangkok: Dhammasapa Press company,
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University edition. MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1989). Pali Commentary
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). Thai Tripitakas. MCU Press.
- Mayuree Plai-Bua and Sanya Sodpraser. (2024). Guideline for Mental Health Development of the Elderly in Bang Krathuk Sub-District Sampran - District, Nakhon Pathom Province. Journal of MCU Buddhapanya Review Vol. 9 No.2 (March-April 2024).
- Phramahawutthichaitera, (2021). A Comparative study on Patterns of Mind Development of Five Meditation Lineages in Thai Society. Dhammatara Academic journal on Buddhist. 2nd printing, Bangkok : Printing Dhana company.
- Phutthathat Phikkhu. (1973). Anapanasati: Mindfulness of Breathing, Volume 1. 6th edition. Bangkok: Dhamma Society.
- Phrasopanamahatera, (Mahasi Sayadaw). (2006). The Foundations of Mindfulness to the path leading to Nivaraṇa, Translate by Phracantasapiwong, Bangkok: Thai raiwan Press company Limited.
- Phra Ratchayan Visitt, (2010) Practitioner's Manual of the Kammatthana 5 Methods, Phetchaksem Printing Group Co., Ltd.

- Phra Mahachit Thanchitto, Dr. Phra Khru Pipitwong Kanchanakul, Ph.D. (2018). Practice and Emotional Examination according to the Principles of Buddhist Meditation in Thailand. Journal of Peace Studies and Human Rights, Vol. 6 , No. 3 (July-September 2018).
- Phra Mahawutthichai Wutthichayo. (2020). Comparative Study of Development Models of the Kammatthana 5 Methods in Thai Society. Dhammathara Journal of Buddhist Studies, Vol. 6, No. 1, 2020.
- Phra Khru Plad Suwattana Phutthakhun (Pramuan Panit). (2021). Study and Analysis of Buddhist Psychology in Satipatthana 4. Dissertation for the Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, Department of Meditation and Mind Development, Graduate School. Mahidol University. Abstract.
- Phra Wisan Pasannojitto (Panya Phetch). (2023). The Relationship between Awareness of Insight Meditation and Mindful Daily Life of Students at Soma School of Meditation, Branch 69, Wat Sri Sutthawat, Phra Aram Luang, Loei Province. Journal of Integrated Social Sciences, Vol. 2, No. 4 (January-April).
- Pramaha Naraphon Saengdech and Sawangjit Khantee, (2024) An Analysis of Buddhist Principles in the Silainscription in the Dvarvatiperoid, Journal of MCU Buddhapanya Review Vol. 9 No.2 (March-April 2024).
- Rungtip Lertnitithan. (2017). A Comparison of Practices and Ways of Practicing Meditation among Buddhists in Bangkok. Social Research Journal, Vol. 40 , No. 2 (July-December)
- Wat Luang Pho Sotthikaya Ram. (2010). Practitioner's Manual of the Kammatthana 5 Methods. Ratchaburi: Wat Luang Pho Sotthikaya Ram, Damnoen Saduak District.

