



ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ  
สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง  
นครหลวงเวียงจันทน์

A STUDY OF THE PRACTICE OF THE GROUND FOR MENTAL CULTURE IN  
ORDER TO DEVELOP THE LIFE QUALIFICATION IN ACCORDANCE WITH  
THE GUIDELINE OF THE DAMMA PRACTICAL SCHOOL OF WAT PA  
BANNAKOOONNOIY, NAsAITHONG DISTRICT, VIANTIAN CITY.

PHRA PHANTHONG PHOMYXAY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ  
สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง  
นครหลวงเวียงจันทน์

Phra Phanthong Phomyxay

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



An Approach of The Ground For Mental Culture For A Life  
Development in Accordance With The Guideline of The  
Dhamma Practical School of Wat Par Nakoonnoiy,  
Nasaithong District, Viantian City

Phra Phanthong Phomyxay

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
Buddhist Studies

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สมมติให้บัณฑิตวิทยาลัย  
เรื่อง "ศึกษาการปฏิบัติธรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่า  
นาบุญน้อย อำเภอหนองทรายทองนครสวรรค์จังหวัด" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตร  
พุทธศาสนคัมภีร์ สภาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(นศ.ดร. ทนทนต์ บัวระภา)

กรรมการ

(พระมหาวิญญา วรญาโณ, ดร.)

กรรมการ

(ดร. บุญส่ง สิ้นธุ์เอก)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาวิญญา วรญาโณ, ดร.  
ดร. บุญส่ง สิ้นธุ์เอก

ประธานกรรมการ  
กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(Phra Phanthong Phomyxay)



- ชื่อวิทยานิพนธ์** : ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของ  
สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวง  
เวียงจันทน์
- ผู้วิจัย** : Phanthong Phomyxay
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระมหาปริญญา วรญาโณ, ดร. ป.ธ.๓., ศน.บ. (การบริหารการศึกษา),  
พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
  - : ดร. บุญส่ง สิ้นธุ์นอก, ป.ธ.๕, ค.บ. (สังคมศึกษา), ศน.บ. (ปรัชญา),  
อ.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๑ มีนาคม ๒๕๖๒

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้วัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ และ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อป้อนไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ งานนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ “สำหรับการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์”

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ เพื่อแจ้งเป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ เพื่อการเรียนรู้ และ พัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูดเพื่อละเสีย ซึ่งกิเลส ตัณหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ความพึงพอใจ ในทุกข์ หรือ สุข ที่มีอยู่ในจิตของบุคคลอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ทำให้เกิดประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึกล) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหามในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ให้ได้ประโยชน์ และ คุณค่า ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกคือเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของชีวิต ไม่ยึดถือ ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

- Thesis Title** : An Approach of The Ground For Mental Culture For A Life Development in Accordance With The Guideline of The Dhamma Practical School of Wat Par Koonnoiy, Saithong District, Viantian City
- Researcher** : Phra Phanthong Phomyxay
- Degree** : Master of Arts (Teaching Social Studies)
- Research Paper Supervisory Committee**
- : Phramaha Parinya Varañāno, Dr., Pali III, B.A. (Educational Administration), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
  - : Dr. Boonsong Sinthunok, Pali V, B.A. (Social Studies), B.A. (Philosophy), M.A. (Comparative Religion), Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : March 1, 2019

### **Abstract**

The purposes of the research entitled “ A study of the practice of the Ground for Mental culture in order to develop the life qualification in accordance with the guideline of the Dahamm practical school of Wat Pa Koonnoiy, Saithong District, Viantian City” were: 1) to study the principle of the Ground of the Mental culture in the Buddhist scripture 2) to study the practical methods of the Ground of Mental culture for life development of Laos’ qualities of the Dhamma practical school of Wat Pa Nakooinoiy, Nasaithong District, Viantian City and 3) to analyze the practice of the Ground of Mental Culture of Dhamma Practical School of Wat Pa Nakooinoiy in order to apply for the development of Laos’ life qualities Nasaithong District, Viantian City. This research is the qualitative research for application of the Meditors’ Insight Meditation of Wat Pa Nakooinoiy, Nasaithong District, Viantian City.

The results of the research were found that importance of the Insight Meditation practice in accordance with the Foundation of Mindfulness is endowed with the main objective, that is, to know, to abandon, and to realize as the Buddha’s teachings taught in order to learn and for self-development, that is, to see the body and mentality and to be able to tell and assist oneself in order to apply for daily life for anywhere, anyplace, every time, every action and every word and to abandon the defilement, desire, attachment, clinging, satisfaction in suffering or happiness being individuals’ minds that cause the direct suffering.



And again the results of research were found that the meditators' application of Insight Meditation of Wat Pa Nakoonnoiy, Nasaithong District, Viantian City to results in the benefits and values in various aspects towards many people, that is, the self-development by beginning with the physical development (Sila), emotional development (Felling), mental development and wisdom development to be quality, peace consisting of intelligence by realizing the state of Dhamma as they are and knowing the state of Dhamma of the world and the life without attachment, releasing the selfishness or already destroyed and to be ready to sacrifice for the sake of the social benefits and to be able to apply for solving the problems in daily life as well.

For analytical study, the results of practicing the Ground for Mental culture of the Dhamma practical School of Wat Pa Nakoonnoiy to apply for life development of Lao People, Nasaithong District, Viantian City to be benefits and values in various aspects towards many people, that is, the self-development by beginning with the physical development, (Sila), emotional development ( ), mental development, ( ), and wisdom development ( ) to be quality, peace consisting of the intelligence by seeing Dhamma states as they are and to know what another is aiming at the state of Dhamma of the world, namely, to understand the change of life without accepting the selfishness or extinction of it and to be ready to sacrifice the self-benefits for the sake of the social benefits and to be able to apply for solving the problems in daily life as well.

## กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น พระสัทธรรมและพระอริยสงฆ์ผู้ประเสริฐ วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ เพราะความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ พระอาจารย์ คณะบดี ที่เป็นประธานกรรมการควบคุมอำนวยการสอบวิทยานิพนธ์ แก้ไขและปรึกษาเพิ่มเติมความสมบูรณ์แบบของงานผู้วิจัย โดยพระมหาปริยญา วรญาโณ, ดร. ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และดร.บุญส่ง สิ้นธุ์นอก กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ชี้แนวทางและเทคนิคในการวิจัย เป็นธุระในการตรวจต้นฉบับให้คำปรึกษาและเสนอแนะในการแก้ไขปรับปรุง และสอนเทคนิคการจัดรูปแบบในการทำงานบนเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อให้ความสวยงาม ด้วยความเมตตาที่ได้รับจากที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ทั้งสองท่านนี้ ทำให้เนื้อหาของวิทยานิพนธ์มีความชัดเจนและสมบูรณ์ คณะอาจารย์บัณฑิตศึกษาที่ให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าศึกษาสถาบันแห่งนี้

ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.อริย์ธัช เลิศรวมโชค เจ้าหน้าที่ บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ที่กรุณาให้คำแนะนำ และตรวจรูปแบบวิทยานิพนธ์ให้ถูกต้องสมบูรณ์ตามรูปแบบของงานวิจัย ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด วิทยาเขตหนองคาย ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อและอำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลหนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยผู้วิจัย ขอขอบคุณและขออนุโมทนา

หากมีความดีอันเกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังกายและกำลังใจ ตลอดถึงกำลังทรัพย์ด้วยดีตลอดมา พร้อมกันนี้ ความดีใดๆ ที่เกิดจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเป็นเครื่องบูชาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ ตลอดจนผู้มีอุปการคุณทั้งหลายนับตั้งแต่ บิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ผู้วิจัยทั้งในอดีตและปัจจุบันทุกรูป/คน และครอบครัวของผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลซึ่งคอยให้ความสนับสนุนส่งเสริมและให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอความมั่งหวังเจตนาด้วยความ پاکเพียรของผู้วิจัยจงมีส่วนสนับสนุนให้พระพุทธศาสนา สังคม และประเทศชาติมีความเจริญรุ่งเรืองสืบไป

Phra Phanthong Phomyxay

๑ มีนาคม ๒๕๖๒

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
<b>บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>๖</b>
๒.๑ ความหมายของกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา	๖
๒.๒ ความสำคัญของกรรมฐาน	๑๑
๒.๒.๑ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนากายภาพ	๑๓
๒.๒.๒ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาสังคม	๑๕
๒.๒.๓ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาจิต	๑๕
๒.๒.๔ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา	๑๖
๒.๓ ประเภทของกรรมฐาน	๑๗
๒.๓.๑ สมถกัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๓.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๔ อารมณของกรรมฐาน	๑๘
๒.๔.๑ อารมณของสมถกรรมฐาน	๑๘
๒.๔.๒ อารมณของวิปัสสนากรรมฐาน	๒๓
๒.๔.๓ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน	๓๐
๒.๔.๔ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	๓๑
๒.๕ อานิสงสของการเจริญสติปัฏฐาน	๓๓
๒.๖ มหาสติปัฏฐานสูตร:หลักการและสาระแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน	๓๕

๒.๖.๑ หลักการและสาระสำคัญของสตีปฏฐาน	๓๕
๒.๗ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ๔ แบบ	๔๙
๒.๗.๑ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๕๑
๒.๗.๒ วิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ	๕๒
๒.๗.๓ วิธีการเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไป	๕๒
๒.๗.๔ วิธีการปฏิบัติเมื่อจิตถูกให้ไขว้เขวเพราะธรรมธัจจ์	๕๓
๒.๘ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน	๕๕
๒.๘.๑ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ	๕๕
๒.๘.๒ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา	๕๖
๒.๘.๓ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม	๕๖
๒.๘.๔ ประโยชน์และคุณค่าในชีวิตประจำวันและในการประกอบอาชีพ	๕๗
๒.๙ สรุป	๕๘
๒.๑๐ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕๙
๒.๑๐.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	๕๙
๒.๑๐.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖๓
๒.๑๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๗

<b>บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์</b>	<b>๖๘</b>
๓.๑ วิธีดำเนินการวิจัย	๖๘
๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย	๖๘
๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย	๖๙
๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๖๙
๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๗๐
๓.๑.๕ วิเคราะห์ข้อมูล	๗๐
๓.๑ วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนปฏิบัติของวัดสำนักปฏิบัติธรรมวัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๗๐
๓.๒.๑ การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือหน้าที่ ที่ควรทำในเบื้องต้นซึ่งผู้ปฏิบัติควรทราบ	๗๑
๓.๒.๒ วิธีการสมาทานพระกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๗๒
๓.๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๗๓
๓.๒ วิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสตีปฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๗๔
๓.๓.๑ วิธีการกราบสตีปฏฐาน	๗๕

๓.๓.๒	วิธีการยื่นกำหนด	๗๖
๓.๓.๓	การเดินจงกรมการเดินจงกรม	๗๗
๓.๒.๔	หลักการและวิธีการนั่งสมาธิ	๘๔
๓.๓.๕	วิธีการปฏิบัติกำหนด	๘๖
๓.๔	วิธีการปฏิบัติเวทนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๘๗
๓.๕	วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๘๙
๓.๖	วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๙๑
๓.๗	สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๙๒

**บทที่ ๔ ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อป้อนไปประยุกต์  
ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอชาชายทอง  
นครหลวงเวียงจันทน์**

๔.๑	การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาตนเองของโยคี วัดป่านาคุณน้อย อำเภอชาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๙๕
๔.๑.๑	กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๕
๔.๑.๒	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๘
๔.๑.๓	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๐๐
๔.๑.๔	ธัมมานุปัสสนา หรือ ปัญญาภาวนา	๑๐๒
๔.๒	ประโยชน์และคุณค่าในการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคี วัดป่านาคุณน้อย อำเภอชาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์	๑๐๔
๔.๒.๑	พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านบุคคล	๑๐๕
๔.๒.๒	ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย	๑๐๖
๔.๒.๓	พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว	๑๐๖
๔.๒.๔	ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ	๑๐๗
๔.๒.๕	พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม	๑๐๘
๔.๒.๖	ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา	๑๐๙
๔.๒.๗	พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ	๑๑๐
๔.๒.๘	พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศาสนา	๑๑๑
๔.๓	สรุป	๑๑๒

<b>บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๑๕</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๕
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๒๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๔
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๒๔
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้	๑๒๕
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	๑๒๕
 <b>บรรณานุกรม</b>	 <b>๑๒๖</b>
 <b>ภาคผนวก</b>	 <b>๑๓๑</b>
ภาคผนวก ก หนังสือของความอนุเคราะห์	๑๓๒
ภาคผนวก ข ภาพประกอบการวิจัย	๑๔๖
 <b>ประวัติผู้วิจัย</b>	 <b>๑๕๖</b>

### คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในการอ้างอิงเอกสารชั้นปฐมภูมิของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ได้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เล่มที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๖, ๗, ๘, ๙, ๑๑, ๑๕, ๑๙, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๕, ๒๗, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๓๗, โดยใช้สัญลักษณ์และคำย่อตามระเบียบของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ ชื่อย่อคัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/ ๓๑๓. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๓๒๒ หน้าที่ ๓๑๓. เป็นต้น

#### พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

#### พระสูตรตันตปิฎก (บาลี)

ที.ม.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย มหาเวคัลล	(ภาษาบาลี)
-------	--------	---	--------------------	------------

#### พระสูตรตันตปิฎก (ไทย)

ที.สี. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสร์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสร์	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปณจก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.ข. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา. (ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย ชาดก	(ภาษาไทย)

ช.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)  
 ช.จரிய. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททนิกาย จரியปิฎก (ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)  
 อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิมังค์ (ภาษาไทย)  
 อภิ.ก. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ (ภาษาไทย)

**คัมภีร์ปกรณ์วิเสสและอรรถกถา**

มิลินทพฤษา (บาลี) = มิลินทพฤษา (ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี)  
 วิสุทฺธิมคฺ (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺ (ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี)  
 วินยวินิจจย (บาลี) = วินยวินิจจย (อรรถกถาพระวินัยภาษาบาลี)  
 ปรมตถโชติกา ขุททกปาฐวณฺณา = อรรถกถา สุตตนิบาต  
 สุตตนิปาตวณฺณา = อรรถกถา สุตตนิบาต  
 ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิลาสินี สีลกฺขนธวคฺคภูจฺกถา  
 ม.ม.อ. (บาลี) = มชฌิมนิกาย ปปลยจฺสูทนี มฺลปณฺณาสกอฏฺฐจฺกถา





สร้างที่พักสำหรับพระภิกษุสงฆ์ขึ้นเรียกชื่อว่า วัด หรือสำนักนักรงฆ์ ต่อมาประชาชนสนใจในธรรมมากขึ้นจึงพากันมาที่วัด เพื่อมาฟังธรรม และปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระภิกษุสงฆ์ จึงมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นหลาย ๆ แห่ง ต่างเรียกชื่อต่าง ๆ กันไปตามผู้เป็นเจ้าของสำนักจะฟังตั้งชื่อนั้น.

สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ เป็นอีกสำนักหนึ่งที่ขึ้นชื่อลือชื่อนามว่ามีความโดดเด่นในเรื่องของการสอนกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่ มีผู้คนไปฟังธรรม จำศีล ปฏิบัติธรรมกันอย่างเนืองแน่นในทุก ๆ วันมิได้ขาดสาย วัดแห่งนี้เมื่อก่อนเป็นวัดธรรมยุต ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ได้เข้ามาเป็นเจ้าอาวาส และเป็นผู้ริเริ่มเปิดสอนกรรมฐานขึ้นโดยใช้แนวการปฏิบัติของวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร แบบพระทันตะวิลาส (พระทันตะวิลาสะ วัดปรก กรุงเทพฯ) เป็นวิปัสสนาโดยตรงโดยใช้ตามแบบของพระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐาน เป็นแนวการฝึกอบรมกัมมัฏฐาน ตามหลักการที่สืบทอดกันมาส่วนมากคือ เทคนิคขั้นพื้นฐาน เขาเรียกว่าจิ้งหะ (ท่า) มันมีแบบ ๓ จิ้งหะ ๕ จิ้งหะ สมมุติว่านั่ง เอาสติมาตั้งไว้ที่มือ ตั้งใจดี ๆ แล้วเคลื่อนยกขึ้น ตั้งสติไว้ทั้งหมด ที่มือและการเคลื่อนไหว ให้รู้ว่าเคลื่อน ให้รู้รอบ ถ้าเรากำลังปฏิบัติแล้วได้ยินเสียงไก่ เสียงมีเท่าไรก็ให้เอาแต่อย่างเดียว<sup>๓</sup>

การพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิต โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเองที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญองงามให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งเร้าใจทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก็ให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกาย ทางพฤติกรรมทางสภาพจิตใจทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไปเป็นทางนำไปสู่อิสราภาพ และสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา<sup>๔</sup>

คำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงวิธีฝึกจิต และแสดงอารมณ์ของกรรมฐานแบบต่าง ๆ ไว้มากมาย เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคล เหมาะสมกับลักษณะอุปนิสัย และความสามารถที่แต่ละคนมีแตกต่างกัน วิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้รวมลงทั้งหมดในสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าทางสายเอก การปฏิบัติจริยธรรมทุกท่านต้องอาศัยสติปัฏฐานนี้เป็นพื้นฐานที่สำคัญ<sup>๕</sup>

อย่างไรก็ตามผู้คนที่เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมในสำนักวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง จังหวัดนครหลวงเวียงจันทน์นั้นก่อนยังมีความเข้าใจ และมีความคิดไปในแง่มุมต่าง ๆ ถึงแนวทางการปฏิบัติ บางคนเมื่อมาปฏิบัติแล้วชีวิตก็ยิ่งเหมือนเดิม มีพฤติกรรมเหมือนเดิม บางคนก็มีชีวิตที่ดีขึ้น มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น เป็นคนใจดีเต็มเปี่ยมไปด้วยความโกรธ เมื่อมาปฏิบัติธรรมในสำนักนี้แล้วก็กลายเป็นคนมีเมตตา จากใจร้อนก็กลายเป็นใจเย็น จากที่หลงผิดก็มีความเห็นถูก จากที่ทำบาปด้วยกาย วาจา ใจ กลับกลายเป็นผู้กลัวบาปกรรม และตั้งตนอยู่ในการให้ทาน รักษาศีล เจริญ

<sup>๓</sup> ๘๐ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตสีโล ๒๐๑๓

<sup>๔</sup> อง.ปญ.จก.(ไทย) ๒๒/๗๙/๑๗๔.

<sup>๕</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๑๑/๐๖๒/๔๔.

สมาธิภาวนา จากการที่มีผู้คนเข้าไปปฏิบัติธรรมมีผลออกมาต่างกันเช่นนี้จึงทำให้เกิดคำถามว่า สำนักวัดป่านาคุณน้อย อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ มีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร ตรงตามหลักปฏิบัติของพระพุทธเจ้าหรือไม่ แล้วผลจะออกมาอย่างไร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แล้วศึกษาผลที่เกิดจากแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมแก่แต่ละบุคคลได้ นอกจากนี้การวิจัยครั้งนี้น่าจะทำให้มองเห็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามแนวทางในพระพุทธศาสนาได้ เพื่อสาทาหะณะประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป อันจะเป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ประเทศชาติ สังคม

## ๑.๒ คำถามวิจัย

๑.๒.๑ การศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจะทำให้ผู้ศึกษานั้นเข้าใจหลักธรรมและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างไร

๑.๒.๒ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ มีความเหมือนหรือมีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างไร

๑.๒.๓ การวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ และเป็นแบบอย่างของการปฏิบัติธรรมสำหรับสำนักปฏิบัติธรรมอื่นๆได้อย่างไร

## ๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

๑.๓.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอเมืองนารายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

## ๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑) การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary

sources) คือ พระไตรปิฎกของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี พุทธศักราช ๒๕๓๙ และอรรถาภิธาน อรรถาภิธานเป็นต้น

๒) เอกสารทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ ตำราทางวิชาการ หนังสือ เอกสารงานวิจัย และ บทความวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนา

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักคำสอนวิปัสสนาในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ แล้ววิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

#### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ศึกษา

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่วิจัย ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

#### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านประชากร

ในการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นขั้นตอนเก็บข้อมูล โดยการเลือกจากประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Target group) จำนวน ๓๕ รูป/คน ที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่

พระวิปัสสนาจารย์	จำนวน	๕ รูป
พระสงฆ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม	จำนวน	๕ รูป
ปราชญ์ในพื้นที่ชุมชน	จำนวน	๕ คน
ประชาชนชาวพุทธ	จำนวน	๕ คน
นักเรียน	จำนวน	๕ คน
รวมทั้งหมด	จำนวน	๒๕ รูป/คน

#### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**แนวทาง** หมายถึง ทางที่วางไว้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ.

**ปฏิบัติธรรม** หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติ เอามาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิตในการทำงานให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดี มีความสุขนั่นเอง

**กรรมฐาน** หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน ทางพระพุทธศาสนา หมายถึง อุกายบายทางใจสองประการ คือ อุกายสงบใจ เรียกว่าสมถกรรมฐาน และอุบายเรื่องปัญญา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

**คุณภาพชีวิต** หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีครอบครัว และสังคมที่ดี เพื่อฝึกอบรมตนเอง ช่วยตนเอง และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมด้วย

**สำนักวัดป่านาคุณน้อย** หมายถึง ที่อันเป็นที่อยู่อาศัย , ที่พำนัก , ของพระภิกษุสงฆ์ในพุทธศาสนา เป็นที่ศึกษาธรรม เรียนธรรม ปฏิบัติธรรม ทำสังฆกรรม และทำกิจกรรมของสงฆ์ ใน บริเวณวัดเป็นป่าทึบ ตั้งอยู่บ้านนาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

## ๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ทำให้ได้ทราบถึงหลักคำสอนวิปัสสนาในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๑.๖.๒ ทำให้ได้ทราบถึงวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

๑.๖.๓ ทำให้ได้ทราบผลการวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

## บทที่ ๒

### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้ทำ การวิจัยแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยได้ตั้งประเด็นในการวิจัยในด้านความหมายของกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและ แนวทางในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาตลอดทั้งหลักการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

#### ๒.๑ ความหมายของกรรมฐานในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้คำนิยามศัพท์ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ มี ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา<sup>๑</sup>

คำ ว่า กัมมัฏฐาน ในความหมายเดิมจากพระไตรปิฎก หมายถึง งานอาชีพของชาวบ้าน ธุรกิจของชาวบ้าน ดังปรากฏในพระสุกสูตร มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สุกมาณพว่า “ฆราวาสกมม” หมายถึง การงานอาชีพของฆราวาส ซึ่งได้แก่ กสิกรรม และ วนิชชา - การค้าขาย<sup>๒</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ให้คำนิยามว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้ง แห่งการงาน, อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต<sup>๓</sup> สรุปได้ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางจิต หรือที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษอันหมายถึงการเจริญภาวนาในการทำให้มีให้เกิดขึ้น การเจริญขึ้น คือ ทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้มีขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่มีปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาอย่างเป็นทางการ แต่มีวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้แนะนำกัมมัฏฐานให้สาวก ด้วย การใช้พระญาณหยั่งรู้ถึงอุปนิสัยของผู้ที่จะนำ ไปปฏิบัติ แล้วจึงทรงแนะนำ วิธีการและหลักการให้ ตามความเหมาะสม โดยมีจุดหมายให้บรรลุธรรมตามควรแก่อุปนิสัยและบารมี ตั้งแต่ระดับโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ จากนั้นบรรดาสาวกที่ได้รับการถ่ายทอด หากจะแนะนำ อันตเวาสิกของตน ก็แนะนำวิธีการตามที่ตนเองประสบผลมา

<sup>๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

<sup>๒</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๔๕๔ - ๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔ - ๕๘๕.

<sup>๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๑.

ดังนั้นรูปแบบตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจึงหมายถึงวิธีการที่แต่ละสาวกได้รับการถ่ายทอดมาแม้วิธีการหรือหลักการไม่เหมือนกัน แต่จุดหมายคือการบรรลุธรรม นั้นเหมือนกัน

กัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่ มีอารมณ์เดียว หรือเรียกว่าเอกัคคตาจิต ไม่หวั่นไหว ไม่ตื่นรน เป็นปฏิบัตินั้นอันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งฌานโดยวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน<sup>๔</sup>

กัมมัฏฐาน หมายถึง การงาน หรือหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งกิเลสเพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุอรหัตผลนั้นเป็นจุดหมายสูงสุด<sup>๕</sup>

กัมมัฏฐานแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต หมายถึง การเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตเกิดความสงบและเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็คือเพื่อชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์ หมดจด จนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา<sup>๖</sup>

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น มีความเชื่อมั่นและให้การยอมรับแนวการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้พัฒนาตนเองจากระดับที่เป็นปุถุชนธรรมดากลายเป็นพระอริยบุคคล ในอุดมคติของพระพุทธศาสนาการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อความสงบใจจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อทำความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร

กัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประเภทนั้น มีสิ่งสำหรับให้จิตเข้าไปยึดหรือเข้าไปกำหนดเรียกว่าอารมณ์ กัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน คือ สมถกัมมัฏฐาน มีอารมณ์ ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์<sup>๗</sup>

กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานะแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาส ท่านใช้คำว่า

“ฆราวาสกัมมัฏฐาน ” อันหมายถึง กัมมัฏฐานที่เป็นการทำงานประกอบสัมมาอาชีพของฆราวาส เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกัมมัฏฐาน การประกอบอาชีพค้าขาย เรียกว่า พาณิชย

<sup>๔</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๑/๑๙๓.

<sup>๕</sup> ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๔/๑๓๘.

<sup>๖</sup> พระศรีสุวรรณ วิ, “ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ” ใน เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

<sup>๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘) หน้า ๘๕๐.

กัมมัฏฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตร ที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ปพพชิตกัมมัฏฐาน” หมายถึงการบำเพ็ญศีล อย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอนธนา<sup>๘</sup>

สรุปได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การฝึกหัดจิตใจ หรือการอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบและให้เกิดปัญญา การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุข และความสุขที่ได้รับนั้นก็มีความสุขที่เที่ยงแท้และยั่งยืน ต้องอาศัยความเข้าใจ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนกว่าจะหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและชีวิตจนทำให้จิตใจเป็นอิสระข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหาถึงความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์

### ความหมายกัมมัฏฐานโดยทั่วไป

คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นรากศัพท์เป็นภาษาบาลีเป็นคำ ประกอบขึ้นจาก ๒ ศัพท์ คือ ม+ ฐานะ, กम्म = การกระทำ, ฐานะ = ที่ตั้ง เมื่อรวม ๒ คำ เข้าด้วยกันแปลตามความหมายตามคัมภีร์ ปรมัตถมัชฌิมสูตรและตามหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้งคือเหตุบังเกิดขึ้นของกรรมอันสมณะ(โยคี)พึงกระทำ เป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น<sup>๙</sup>

พระสุเมงคละ อธิบายความว่า กัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของการทำภาวนาอย่าง ๑ และ ได้แก่ ภาวนาวิธี คือ วิธีการนั่งภาวนา อย่าง ๑

ดังนั้น ภาวนา หรือที่เรียกว่า กัมมัฏฐานนั้น จึงหมายถึงการปฏิบัติหรือการฝึกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก่อให้เกิดพื้นฐานหรือโครงสร้างของวิธีการฝึกสมาธิทุกรูปแบบ เป็นการเจริญสมาธิแห่งการกระทำสมาธิ ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประเภทด้วยกัน คือ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้นได้แก่อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑<sup>๑๐</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ให้ความหมายคำว่า “กัมมัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้ง แห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต และเจริญปัญญา<sup>๑๑</sup> กัมมัฏฐาน ๒ (โดยหลักทั่วไป) คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานเพื่อทำจิตใจให้สงบ, วิธี

<sup>๘</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.

<sup>๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

<sup>๑๐</sup> อง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๑๙๓/๙๐, อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.



ฝึกอบรมจิตใจ, ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีอบรมเจริญปัญญา

พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานิโย) ให้ความหมาย คำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่า กัมมัฏฐานนี้ท่านว่ามี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้มี สมาธิ กำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้รบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า “สมถกัมมัฏฐาน”

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายฝึกฝนจิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น<sup>๑๒</sup>

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ให้ความหมาย คำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่า กัมมัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ และได้วิเคราะห์ศัพท์กัมมัฏฐานไว้ว่า กมมเมว วิเสสชาติ คมสสุฐานนติ กมมฐาน การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กัมมัฏฐาน<sup>๑๓</sup>

พระศรีวรญาณ วิ. ให้ความหมายคำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่าพระพุทธศาสนาแบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง<sup>๑๔</sup>

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าโดยที่แท้จริงแล้วคำ ว่า วิปัสสนาเป็นธรรมาปฏิบัติที่ต้องกินความรวมทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลยเข้าไป อีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาได้ดั่งนั้น... ฉะนั้น ศีลกับสมาธิจึงเป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจึงจะเกิดขึ้นได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิติ ปราโมทย์ คือไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ<sup>๑๕</sup>

กรรมฐาน ในพระไตรปิฎกชั้นต้นจึง หมายถึง “การดำเนินงานในหน้าที่หรือการประกอบอาชีพของแต่ละฝ่ายโดยใช้ได้กับการงานฝ่าย ศกฺขิและฝ่ายบรรพชิต ส่วนคัมภีร์อรรถกถาท่านจำกัดความหมายของกรรมฐานให้แคบเข้าโดยใช้กับงานฝึกอบรมจิตใจ (mental development) เพื่อให้

<sup>๑๒</sup> พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๘.

<sup>๑๓</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๓.

<sup>๑๔</sup> พระศรีวรญาณ วิ, **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐๒.

<sup>๑๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษยสัมพันธ์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๘ - ๑๙๙.

เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว”<sup>๑๐</sup> และ แบ่งเป็น ๒ คือ “สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งความหมายของคำว่ากรรมฐานแนวอรรถกถาโดยตรงกับ ความหมายของพระบาลีเดิมที่ใช้ในพระไตรปิฎกหลายแห่งคือในพระไตรปิฎกบางแห่งใช้คำว่า “วิชา ภาคียธรรม หมายถึงธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามเป็นจริง”<sup>๑๑</sup> โดยแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา ในพระบาลีบางแห่งใช้คำว่า “ภาวนา หรือ ภาเวตัพพธรรม หมายถึง ธรรมที่ต้องทำให้เกิดมีขึ้นในตน”<sup>๑๒</sup> บางแห่งใช้คำว่า “อภิญญาธรรม หมายถึงธรรมที่บุคคลควรรู้แจ้งอย่างยิ่ง”<sup>๑๓</sup> บางแห่งใช้คำว่า “อสังขตคามิมรรค หมายถึงธรรมที่ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะที่ปัจจัย ประชุมแต่งไม่ได้ (นิพพาน) หมวดธรรมดังกล่าวมาได้แบ่งประเภทออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา เช่นเดียวกันกับวิชาภาคียธรรม”<sup>๑๔</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า กรรมฐานหมายถึงอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรฝึกฝนอบรมจิต วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภทคือ

๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง<sup>๑๕</sup>

ในพระบาลีท่านเรียกว่า “ภาเวตัพพธรรม และ วิชาภาคียธรรม” ในพระคัมภีร์สมัยหลังบางที่เรียกว่า “กรรมฐาน” โดยความหมายแล้ว คือ กระบวนการพัฒนาจิตเพื่อยกระดับจิตและปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาตนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อเข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพานและพระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมไว้ในหนังสือเรื่อง “ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง” ไว้ว่า “ปฏิบัติธรรมนั้นหมายความว่า การเอาธรรมมาใช้ดำเนินชีวิตคือ เอาธรรมมาใช้ให้เกิดคุณค่าในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ”<sup>๑๖</sup> และได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม” ว่า “สมถะ แปลงง่าย ๆ ว่าความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำใจให้สงบ ขยายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ คือ สมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตโน้มตึงอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรือจิตมีอารมณ์อันเดียว) ความแน่วแน่ตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ”<sup>๑๗</sup> ในชุกทนิกาย อิติวุตตะกะให้ความหมายในเชิงปฏิบัติตนอย่างมีสติว่า “ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้ เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่ง

<sup>๑๐</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๓๑๙.

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๗๐.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์การพระศาสนา, ๒๕๓๗), หน้า ๓.

<sup>๑๓</sup> พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๕.

กรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี”<sup>๒๐</sup>

พระพรหมโมลี ได้ให้ความหมายเป็นรูปวิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า “การปฏิบัติบำเพ็ญ อันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคืออณและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน”<sup>๒๑</sup>

พระราชสุทธินาถมงคล ได้ให้ความหมายเป็นคำนิยามของกรรมฐานว่า

- ๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- ๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- ๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้
- ๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้<sup>๒๒</sup>

จากการศึกษาพบว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติตามทางพระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีแนวทางในการปฏิบัติเพื่ออบรมจิตใจให้เกิดความสงบ และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง กัมมัฏฐาน จึงเป็นงานที่ทำให้จิตใจให้สูงขึ้น ประเสริฐขึ้น วิธีการต่างๆ ที่กำหนดขึ้นทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นอุบายในการฝึกหัดสังเกตความเป็นไปของจิตในขณะที่จิตกระทบ กับ อารมณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักการปฏิบัติร่วมกันแห่งศีล สมาธิ ปัญญา หลักการแห่งศีลใช้กับ กิเลส อย่างหยาบที่แสดงออกทางกาย วาจา หลักการแห่งสมาธิใช้กับกิเลสอย่างกลางอันมีนิวรณ์ธรรม เป็นต้น ส่วนกิเลสอย่างละเอียดคือ อนุสัยนั้นต้องอาศัยหลักการแห่งวิปัสสนา หรือปัญญาในการรู้เท่าทัน การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นการทำความดีในชั้นพิเศษให้แก่จิตใจตนเอง ย่อมอำนวยผล ชั้นดีพิเศษให้แก่ผู้ปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจจุดมุ่งหมายและมีความสามารถในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ไปตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แล้วจนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ ในทางพระพุทธศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใส ศรัทธาที่มีอยู่แล้วให้มีความมั่นคงใน ความจริงเฉพาะหน้า รู้จักในส่วนที่มีคุณค่าในทางพระศาสนา

## ๒.๒ ความสำคัญของกรรมฐาน

ความทุกข์เป็นสิ่งที่ชีวิตไม่ต้องการ พระพุทธศาสนาแบ่งความทุกข์ไว้ ๒ อย่าง คือทุกข์ประจำและทุกข์จร ทุกข์ประจำ หมายถึง ทุกข์ที่มาพร้อมชีวิต คือ การเกิด แก่ ตาย ไม่มีใครหลีกเลี่ยง ทุกข์ประจำนี้ได้ ส่วนทุกข์จรได้แก่ ความเศร้าโศก รำพัน ต้องอาลัยไม่ขาด การไม่สมความปรารถนา

<sup>๒๐</sup> ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

<sup>๒๑</sup> พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

<sup>๒๒</sup> พระราชสุทธินาถมงคล (จรัญ ฐิตธมโม), **กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

และการพลัดพรากจากของรัก เป็นต้น เป็นเพียงทุกข์ที่ผลัดกันเกิดขึ้นในระหว่างที่เกิดแก่และตายนั่นเอง อาจจะมีบรรเทาได้บางส่วนตามสมควร แต่ก็ไม้อาจทำให้ทุกข์จรรนั้น หมดไปได้เช่นกัน สังคมในอดีตเคยต้องเกิด แก่ ตายอย่างไร ปัจจุบันแม้จะมีเทคโนโลยี ที่ก้าวหน้าทันสมัยอย่างไร เทคโนโลยีเหล่านั้น ก็ยังไม่อาจ แก้ปัญหาชีวิตที่ต้องแก่และต้องตายของชีวิตใครได้

พระพุทธศาสนามีได้สอนหรือบังคับให้หนีสังคมี ได้ถ่วงความเจริญ หรือพยายามหยุดยั้งเทคโนโลยีที่กำลังก้าวกระโดดนั้น อย่างที่หลายคนเข้าใจกัน ที่จริงแล้วจะมีเทคโนโลยีหรือไม่มีก็ตาม ปัญหาที่มีได้ลดลงหรือเพิ่มขึ้นจากเดิม ทั้งนี้เทคโนโลยีต่าง ๆ มีทั้งส่วนที่ให้คุณและให้โทษ ขึ้นอยู่กับผู้ทีนำไปใช้มากกว่า จุดยืนทางศาสนาอยู่ที่การเป็นสัญญาณ เตือนภัยที่จะเกิดแก่มนุษย์ ภัยนั้นมียู่รอบด้านโดยเฉพาะภัยทางความคิด ซึ่งมนุษย์มองไม่เห็นและไม่เชื่อว่าเป็นภัยจริง มุมมองที่คับแคบอาจทำให้มนุษย์มอง เห็นเพียงด้านเดียว ของความสะดวกสบายจากเทคโนโลยี แล้วกล่าวอ้างถึงความเจริญทันสมัย เพื่อสนับสนุนความคิดของตน และเลือกที่จะทำตามความคิดนั้น จนละเลยปัญหาที่จะตามมาในภายหลัง

ศาสนามีหน้าที่แสดงความจริงเกี่ยวกับโลกและชีวิต แนะนำถึงความรอบคอบ และรอบรู้ ในการดำเนินชีวิต โดยเกิดความเดือดร้อน น้อยที่สุด รอบรู้ว่สิ่งใดควรคิดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ช่วยให้มีมนุษย์เข้าใจชีวิตและส่วนที่เป็นปัญหา มีระเบียบในเรื่อนใจ และการยอมรับเหตุผล ทำให้สามารถหาทางออกจากความขัดแย้งและอยู่ในสังคมีที่เต็มไปด้วยปัญหาได้อย่างผู้รู้กาลเทศะ<sup>๒๓</sup>

ได้ยินว่ บุตรของนายช่างทองคนหนึ่งมีรูปสวย บวชในสำนักของพระเถระแล้ว. พระเถระดำริว่ "พวกคนหนุ่ม มีราคะหนา" แล้วได้ให้โสภกัมมัญฐานแก่ท่าน เพื่อกำจัดราคะ. แต่กัมมัญฐานนั้น ไม่เป็นที่สบายสำหรับท่าน เพราะเหตุนั้น ท่านเข้าไปสู่ป่าแล้ว พยายามอยู่สัน ๓ เดือน ไม่ได้แม้ซึ่งคุณ มาตราว่ความเป็นผู้มีจิตแนแน่วแล้ว จึงมาสู่สำนักของพระเถระอีกเมื่อพระเถระกล่าวว่ "ท่านกัมมัญฐานมาปรากฏแก่ท่านแล้วหรือ" จึงบอกความเป็นไปนั้น. ครั้งนั้น พระเถระกล่าว (กะท่าน) ว่ "การถึงการปลงใจว่ 'กัมมัญฐานไม่สำเร็จ' ดังนี้ ย่อมไม่สมควร" แล้วบอกกัมมัญฐานนั้นแหละให้ดีขึ้นอีก แล้วได้ให้แก่ท่าน.

แม้ในวาระที่ ๒ ท่านก็ไม่อาจยังคุณวิเศษอะไร ให้เกิดขึ้นได้ จึง (กลับ) มาบอกแก่พระเถระ. แม้พระเถระบอกกัมมัญฐานนั้นเอง ทำให้มีเหตุมีอุปมา. ท่านก็มาบอกความที่กัมมัญฐานไม่สำเร็จแม้อีก.

พระเถระคิดว่ "ภิกษุผู้ทำ (ความเพียร) ย่อมทราบนิรณธรรม มีความพอใจในกามเป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในตนว่ 'มีอยู่' และที่ไม่มีว่ 'ไม่มี' ก็ภิกษุแม้นี้ เป็นผู้ทำ(ความเพียร) มิใช่เป็นผู้ไม่ทำ เป็นผู้ปฏิบัติ มิใช่เป็นผู้ไม่ปฏิบัติ แต่เราไม่รู้อัธยาศัยของภิกษุนั้น, ภิกษุนั้นจักเป็นผู้อันพระพุทธเจ้าพึงแนะนำ" จึงพาท่านเข้าไปเฝ้าพระศาสดาในเวลาเย็น แล้วกราบทูลความเป็นไปนั้นทั้งหมดว่ "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุนี้เป็นสัทธิวิหาริกของข้าพระองค์, ข้าพระองค์ให้กัมมัญฐานชื่อนี้แก่ภิกษุนี้ ด้วยเหตุนี้."

<sup>๒๓</sup> พระสัทธิธรรมโชติกะ ๒๕๑๐ : ๕๕

พระศาสดาประทานกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่ภิกษุนั้น

ครั้งนั้น พระศาสดาตรัสกะพระเถระนั้นว่า "ชื่อว่าอาสยานุสยญาณนั้น ย่อมมีแก่พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย ผู้บำเพ็ญบารมีแล้ว ยังหมิ่นโลกธาตุให้บันลือแล้ว ถึงความเป็นพระสัพพัญญุนั้นแล" แล้วทรงรำพึงอยู่ว่า "ภิกษุนี้บวชจากสกุลไหนหนอแล?"

ทรงทราบว่าเป็น "จากสกุลช่างทอง" ทรงพิจารณาอัตภาพที่ล่วงมาแล้ว ทรงเห็นอัตภาพ ๕๐๐ ของภิกษุนั้นอันเกิดโดยลำดับเฉพาะในสกุลช่างทอง แล้วทรงดำริว่า "ภิกษุหนุ่มนี้ ทำหน้าที่ช่างทองอยู่ตลอดกาลนาน หลอมแต่ทองมีสีสุกอย่างเดียว ด้วยคิดว่า "เราจักทำให้เป็นดอกกรรมนิการ์และดอกปทุมเป็นต้น. อสุภปฏิกุศลกัมมัญฐานไม่เหมาะสมแก่ภิกษุหนุ่มนี้, กัมมัญฐานที่พอใจเท่านั้น จึงจะเป็นกัมมัญฐานที่สบายแก่เธอ"

จึงตรัสว่า "สารีบุตร เธอจักเห็นภิกษุที่เธอให้กัมมัญฐาน ลำบากแล้วตลอด ๔ เดือน บรรลุพระอรหัตในภายหลังกัต ในวันนี้มันแหละ เธอไปเถิด" ดังนี้แล้ว ทรงส่งพระเถระไป ทรงนิรมิตดอกปทุมทอง ประมาณเท่าจักรด้วยพระฤทธิ์ แล้วทรงทำให้เป็นเหมือนหลังหยาดน้ำจากใบและก้าน แล้วได้ประทานให้ด้วยพระดำรัสว่า "เอาเถิด ภิกษุ เธอจงถือเอาดอกปทุมนี้ไปวางไว้ที่กองทรายที่ท้ายวิหาร นั่งขัดสมาธิในที่ตรงหน้า แล้วทำบริกรรมว่า 'โลहितก โลहितก' (สีแดง สีแดง)"

เมื่อภิกษุนั้นรับดอกปทุมจากพระหัตถ์ของพระศาสดาเท่านั้น จิตก็เสื่อมใสแล้ว, ท่านไปยังท้ายวิหารพูนทรายขึ้นแล้ว เสียบก้านดอกปทุมที่กองทรายนั่นแล้ว นั่งขัดสมาธิในที่ตรงหน้า เริ่มบริกรรมว่า "โลहितก โลहितก." ภิกษุนั้นสำเร็จคุณวิเศษ

ครั้งนั้น นิเวศน์ทั้งหลายของท่านระงับแล้วในขณะนั้นนั่นเอง อุปจารมานเกิดแล้ว. ท่านยังปฐมฌานให้เกิดขึ้น ในลำดับแห่งอุปจารมานนั้น ให้ถึงความเป็นผู้ชำนาญโดยอาการ ๕ นั่งอยู่ตามเดิมเที่ยว บรรลุฌานทั้งหลายมีทุติยฌานเป็นต้นแล้ว นั่งเล่นฌานในจตุตถฌานที่ชำนาญอยู่.<sup>๒๔</sup>

### ๒.๒.๑ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนากายภาพ

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงหลักธรรมดั่งขณิกปัจจเวกชนปาฐะ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตเอาไว้ ทั้งนี้ก็เพื่อใ้มนุษย์เราบริโภคปัจจัยพื้นฐานนั้นอย่างถูกต้อง ถูกจุดประสงค์ เรียบง่าย และคุ้มค่าอย่างที่สุด ปัจจัย ๔ ได้แก่เครื่องยังชีพทางร่างกายในการดำรงชีวิต แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลนี้ ก็เป็นจรณะของเธออีกประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายนี้ ก็เป็นจรณะของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ ก็เป็นจรณะของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นนี้ ก็เป็นจรณะของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ประกอบด้วย สปัจริยธรรม ๗ ประการนี้ ก็เป็นจรณะของเธอประการหนึ่ง แม้ข้อที่อริยสาวกเป็นผู้ได้ฌานทั้ง ๔ อันเป็นธรรมอาศัยซึ่งจิตอันยิ่ง เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมตามความปรารถนา เป็นผู้ได้โดยไม่ยาก ไม่

<sup>๒๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท ธนาพรส จำกัด , ๒๕๕๔), หน้า ๗๙.

ลำบากนี้ ก็เป็นภาระของเธอประการหนึ่ง การอบรมกายวาจาให้อยู่ในศีล ก็คือความประพฤติที่ดีงาม มีมารยาทงดงาม และน่าเคารพนับถือ เป็นที่ไว้วางใจโดยมีคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ ซึ่งได้แก่เบญจศีล เป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับมนุษย์ ซึ่งอาจเรียกคุณธรรมนี้ว่า มนุษยธรรม อีกทั้งยังทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขด้วย ได้แก่

๑. งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ แต่ควรมีเมตตา กรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง

๒. งดเว้นจากการลักทรัพย์ หรือแสวงหาทรัพย์ในทางมิชอบ แต่ควรประกอบสัมมาอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๓. งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม แต่ควรมีความสันโดษพอใจเฉพาะในคู่ครองของตน

๔. งดเว้นจากการพูดเท็จ แต่ควรพูดแต่ความจริง

๕. งดเว้นจากการเสพของมีนเมาอันเป็นเหตุให้ขาดสติ-สัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความประมาท แต่ควรเจริญสติ-สัมปชัญญะ ให้บริบูรณ์

ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัวซึ่งไม่สามารถรักษาได้ หมายความว่า ขณะที่ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มีสมาธิมากขึ้นแล้ว สติที่ประกอบด้วยสมาธินี้จะเป็นสภาวะธรรมที่ชักพอกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก กิเลส และเมื่อจิตมีความผ่องใสบริสุทธิ์จากกิเลส รูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับจิตก็จะเป็นรูปธรรมที่สะอาดผ่องใสและได้รับการ ชักพอกอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นโรคประจำตัวต่างๆที่เคยเกิดขึ้นมาและมาปรากฏในขณะที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติได้พยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณ (วิปัสสนาญาณ ที่ ๔) แล้ว โรคต่าง ๆ เหล่านั้นมักจะหายไป ผู้ปฏิบัติบางท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคปวดต้นคอบ้าง โรคปวดที่ไหล่บ้าง โรคปวดที่หลังบ้าง โรคปวดเอวบ้าง โรคลมที่ปวดท้องบ้างอยู่เสมอ ๆ เมื่อผู้ปฏิบัติเหล่านั้นได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณแล้ว โรคดังกล่าวมักจะอันตรธานหายไปด้วยอำนาจสมาธิของผู้ปฏิบัตินั่นเอง นอกจากนั้น หากหมั่นทำความเพียรพยายามปฏิบัติจนบรรลุถึงสังขารุเพกขาญาณ เมื่อนั้น โรคประจำตัวที่แม้กระทั่งหมอยังรักษาไม่ได้ เช่น โรคมะเร็ง ก็สามารถหายไปได้เช่นเดียวกัน เพราะขณะนั้นสมาธิของผู้ปฏิบัติสูงมาก จนสามารถทำให้โรคดังกล่าวอันตรธานไปด้วยอำนาจของสมาธิ

อนึ่ง ถ้าโรคประจำตัวดังกล่าวไม่รุนแรงมากจนเกินไป เมื่อบรรลุถึงสังขารุเพกขาญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่โรคประจำตัวนั้นได้แสดงอาการออกมา อาจมีอาการปวดเจ็บ-ชา จิตของผู้ปฏิบัติจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอาการซึ่งเกิดขึ้นได้และจะรู้สึก ว่าจิตได้แนบสนิทไปกับอาการปวด-เจ็บ-ชา ซึ่งเกิดขึ้นตรงบริเวณที่มีโรคประจำตัว หลังจากปฏิบัติได้สักระยะหนึ่งและมีสมาธิมากขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติหลายท่านก็สามารถหายจากโรคประจำตัวเหล่านั้นได้

สรุป ผู้ที่ต้องการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นอย่างยิ่งในเบื้องต้น ต้องเป็นผู้ที่ยึดถือและพึงรักษาศีล ๕ เพื่อทำความบริสุทธิ์ของตนเองทั้งทาง กาย ทางวาจา และทางใจ เสียก่อน เพราะการฝึกเจริญสตินั้นทำได้อยู่ตลอดเวลาที่เรารู้สึกตัวอยู่และมีลมหายใจ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกให้มีสติอยู่กับกายหายใจอย่างต่อเนื่องตามธรรมชาติของกาย-ใจ ในการ

ดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน กำลังอันเป็นกุศลจากจิตของผู้แผ่ไปยังสัตว์อื่นๆ ที่ต้องเริ่มต้นจากการแผ่ให้ตนเอง สัตว์ อื่นๆ ที่ไม่รักไม่ชัง ผู้เป็นที่ชังและผู้เป็นที่รัก ตามลำดับ แต่การแผ่เมตตาอันเป็นสิ่งที่เหมาะสมเพราะเป็นการจัดสรรแบ่งปันสิ่งดีๆ (กำลังของจิตอันเป็นกุศล) ให้กับตนเองและผู้อื่น ลดการโกรธพยาบาททั้งต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยทำให้จิตสงบสุข

### ๒.๒.๒ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาสังคม

ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมาก็เกิดความหลงไหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดสายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้นกว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาก็จะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น

ผู้ ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนาหรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น คือไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการและไม่มีความไม่พึงพอใจหรือความโกรธ ต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้น แม้ประสบกับอารมณ์ที่น่าหวาดกลัว-น่าสะอึกกลัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นตามที่เป็นอย่างจริง ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความสะดุ้งแต่อย่างใด

### ๒.๒.๓ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาจิต

ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เช่นขณะกำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” หรือกำหนดว่า “ขวายนหนอ...ซ้ายย่างหนอ” ฯลฯ อยู่เนิ่น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมจะอันตรธานหายไป ในทางกลับกันขณะที่มีความมืดเกิดขึ้น ความสว่างก็ย่อมจะอันตรธานหายไปเช่นกัน ขณะใดก็ตามที่ผู้

ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ย่อมเปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น อกุศลธรรมซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองอันเปรียบได้กับความมืดย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใสนั่นเอง หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

อนึ่ง จิตของคนเรานั้นสามารถรับรู้อารมณ์ได้เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ เราไม่สามารถคิดเรื่องสองเรื่องได้ในขณะจิตเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เป็นต้นว่า ขณะที่กำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” อยู่ขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติกำลังรับรู้อารมณ์อันได้แก่อาการเคลื่อนไหวของ ท้อง-อาการตั้งตรงของร่างกายส่วนบน-อาการถูก เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของผู้ปฏิบัติจัดว่าประกอบด้วยกุศลธรรม กิเลสต่างๆ (ความโลภ ความปรารถนา ความอยากได้ ความต้องการในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนผูกพันอยู่ รวมทั้งความโกรธ ความไม่ต้องการ ความไม่ปรารถนาอารมณ์ที่ตนเองไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่ง) จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น เพราะขณะนั้นจิตของผู้ปฏิบัติรับรู้สักแต่ว่ามีอาการเคลื่อนไหว-สักแต่ว่ามีอาการตั้งตรงของร่างกาย-หรือสักแต่ว่ามีอาการถูก การที่จิตของผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์จนกระทั่งความโลภ (ความต้องการในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง) หรือความโกรธ (ความไม่ต้องการอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง) ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น จัดว่าเป็นการกำจัดกิเลส คือ ความโลภ ความโกรธ โดยชั่วขณะ เมื่อเป็นเช่นนั้นจะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความผ่องใส เกิดความสบายใจ แม้กระทั่งหลังจากที่ปฏิบัติไปแล้ว และไม่ได้กำลังตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ก็ตาม ก็ยังคงสามารถรับรู้ถึงความผ่องใสความเบิกบานใจแห่งจิตของตนได้

#### ๒.๒.๔ ความสำคัญของกรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา

ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น มีความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น หมายความว่า ก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อาจจะได้อ่านหนังสือธรรมะอย่างใดอย่างหนึ่งมาบ้างแล้ว-โดยเฉพาะหนังสือที่ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม แต่อาจยังไม่เข้าใจแจ่มชัด ขาดความกระจ่างในหลักวิชาการ ซึ่งเกี่ยวกับธรรมะในพระพุทธศาสนา หลังจากที่ท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น ประมาณ ๑๐ วันหรือ ๑ เดือน เมื่อกลับไปอ่านหนังสือธรรมะนั้นอีกก็จะพบว่า ตนเองมีความเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นกว่าเดิม และเมื่อได้อ่านธรรมะชั้นสูงเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมก็จะสามารถเกิดความ กระจ่าง เกิดความเข้าใจมากขึ้นกว่าตอนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติธรรม การที่ผู้ปฏิบัติสามารถเกิดความเข้าใจ-ความกระจ่างในการอ่านหนังสือเป็นผล ของการปฏิบัติธรรม คือ มีปัญญาได้แก่ความเข้าใจมากขึ้น จึงจัดว่าเป็นประโยชน์อีกประการหนึ่งของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน



## ๒.๓ ประเภทของกรรมฐาน

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนามีความเชื่อและยอมรับแนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ

### ๒.๓.๑ สมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ได้แก่สมาธิ หรือความสงบทางจิตใจจะเห็นจากอภิรกรรมได้ให้ความหมาย สมถะ ไว้ว่าสมถะมีในสมัยนั้นเป็นไฉน? ความตั้งอยู่แห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต สมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ ความตั้งจิตไว้ชอบ ในสมัยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า “สมถะ” มีในสมัยนั้น<sup>๒๕</sup>

ดังนั้น สมถะจึงสรุปได้ว่าหมายถึงวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบจากนิเวรณ หรือที่เรียกว่าการทำจิตให้เป็นสมาธินั่นเอง เป็นวิธีที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า อารมณ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณเดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา ความตั้งมั่นหรือแนวแน่ของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่ออารมณแนวแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณและเฝ้าสังเกตอารมณอย่างแนบสนิท

### ๒.๓.๒ ปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งตาม ความเป็นจริง ได้แก่การเห็นสังขาร รูปนาม รากศัพท์ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ วิ +ปสส วิอุปสรรค แปลว่า “วิเศษ แจ่ม ต่าง” ทิส ธาตุ แปลว่า “เห็น” แปลง ทิส เป็น ๒ รูป คือ กทข และปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัติ เป็น ปัสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อรวมศัพท์ทั้ง ๒ เข้า

ด้วยกันเป็น วิปัสสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ ดังวิเคราะห์ ศัพท์ว่า วิเสสน ปสสตีติ = วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยอมเห็นแจ่มเป็นพิเศษ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา เพราะเห็นโดยวิเศษ ได้แก่ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ่มรูปรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจและมรรค ผล นิพพาน<sup>๒๖</sup>

<sup>๒๕</sup> อภิ.สง.อ.(บาลี) ๓๔/๕๔ /๓๖.

<sup>๒๖</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร ,คู่มือพระวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์สา นักพระพุทธศาสนา แห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

## ๒.๔ อารมณ์ของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทคือ

### ๒.๔.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquility development) หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”<sup>๒๗</sup>

วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ ๒๐ หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ<sup>๒๘</sup> เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌาย์ติสสเถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐
- ๔) อัปมัญญา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุธาตวัญญาน ๑
- ๗) อาภิญญาสัญญาตนะ ๑
- ๘) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ๑<sup>๒๙</sup>

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๑.

<sup>๒๘</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

<sup>๒๙</sup> D. Roland D. Weerasuria, The path of freedom-Vimuttimarga, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 63. ; พระอุปัชฌาย์ติสสเถระ รจนา, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหา

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ<sup>๓๐</sup> โดยเพิ่มอากาสนัญญาตนะ ๑ และวิญญานัญญาตนะ ๑

ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่นคนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญ อสุภกรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ จึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

ก. หมวดกสิณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์)<sup>๓๑</sup> คำว่า กสิณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ<sup>๓๒</sup> และตามหมายคามของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข”<sup>๓๒</sup>

๑. ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน
๒. อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
๓. เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
๔. วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
๕. นีลกกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นีลัง นีลัง หรือ สีเขียว สีเขียว
๖. ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง สีเหลือง
๗. โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตัง โลหิตัง หรือสีแดง สีแดง
๘. โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาทัง โอทาทัง หรือสีขาว สีขาว
๙. อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรืออากาศ อากาศ

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, **วิมุตติมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

<sup>๓๐</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๑.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๒.

<sup>๓๒</sup> D. Roland D. Weerasuria, **The path of freedom-Vimuttimaggā**, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 72.

๑๐. อาโลกกลิน เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือแสงสว่าง แสงสว่าง<sup>๓๓</sup>

ข. หมวดอสุภะ คำว่าอสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุภ=อสุภ สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภะ<sup>๓๔</sup> อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทุมมาตะกั
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกั
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิบุพพะกั
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิจฉิตตะกั
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขายิตตะกั
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขิตตะกั
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกขิตตะกั
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตตะกั
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกั
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกั<sup>๓๕</sup>

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรม ทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. พึงเจริญอสุภะเพื่อละราคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

<sup>๓๔</sup> พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิศธรรมมิกะโท), (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๓.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖-๗.

<sup>๓๖</sup> ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะวา อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณาคุณของอสุภกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอติยง ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริขารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำอกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก<sup>๓๗</sup> การเจริญ อสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

ค. หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุปนฺนํ สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ๓๒

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนาว่า พุโธ ะ
๒. อัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า อัมโม ะ
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า สังโฆ ะ
๔. สีสถานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า สีสัง เม ปริสุทัง ะ
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า ทานัง เม ปริสุทัง ะ
๖. เทเวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา ภาวนาว่า มัยหัง สัทธาทิกุณา สังวิชขันติ ะ<sup>๓๘</sup>
๗. อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า มะ ทะนิมมะทะโน ปิสาสวินะโย อาละยะสะมุคฆาโต วัฏฏูปัจเฉโท ตณ्हักขะโย วิราโค นิโรโธ นิพพานัง
๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า
  - ๘.๑. สัตตานัง มรณัง จูวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน
  - ๘.๒. ชีวิตัง อัทธวัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน
  - ๘.๓. อวัสสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่
  - ๘.๔. มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
  - ๘.๕. ชีวิตะเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

<sup>๓๗</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

<sup>๓๘</sup> พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิศธรรมมิกะโท), หน้า ๖๔.

๘.๖. มรณัง นียตัง ความตายเป็นของเที่ยง

๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ภาวนาว่า โลมา นขา ทันทา ตะโจ, ตะโจ ทันทา นขา โลมา

๑๐. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก<sup>๓๙</sup>

ในอังคุตตรนิกายฉกกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปการกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า
๒. ัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สีลानุสสติ การระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา<sup>๓๔</sup>

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออัปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อัปมัญญาหมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ ศัพท์ว่า อปุปมาณสุ สตุเตสุ ภวาติ = อปุปมัญญา ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้นชื่อว่า อัปมัญญา<sup>๔๐</sup>

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข

๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน<sup>๔๑</sup>

<sup>๓๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

<sup>๔๐</sup> พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘, ๙, (ชั้นมัธยมอาภิธรรมมิกะโท), หน้า ๖๕.

<sup>๔๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

จ. หมวดอรูปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| ๑. อากาสนัญญาตนะ | อากาศไม่มีที่สุด  |
| ๒. วิญญาณัญญาตนะ | วิญญาณไม่มีที่สุด |
| ๓. อากิญจัญญาตนะ | ความไม่มีอะไร     |

๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่<sup>๔๒</sup>

ฉ. หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร<sup>๔๓</sup> หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่างคือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
๕. สัพพโลเก อนภริตติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง<sup>๔๔</sup>

ช. หมวดจตุธาตวัญฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น<sup>๔๕</sup>

## ๒.๔.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ชั้นที่ ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

<sup>๔๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

<sup>๔๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

<sup>๔๔</sup> อจ.ปมจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

<sup>๔๕</sup> เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| ๑.๑ รูปชั้น    | ความยึดมั่นในกองรูป    |
| ๑.๒ เวทนาชั้น  | ความยึดมั่นในกองเวทนา  |
| ๑.๓ สัญญาชั้น  | ความยึดมั่นในกองสัญญา  |
| ๑.๔ สังขารชั้น | ความยึดมั่นในกองสังขาร |
| ๑.๕ วิญญาณชั้น | ความยึดมั่นในกองวิญญาณ |

ชั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากล สิ้นความอยาก ดับสนิทแล้ว<sup>๔๖</sup>

๒. आयตนะ คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

#### ๒.๑ อายตนะภายใน

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ๑. จักขายตนะ | อายตนะคือตา   |
| ๒. โสทายตนะ  | อายตนะคือหู   |
| ๓. ฆานายตนะ  | อายตนะคือจมูก |
| ๔. ชิวหายตนะ | อายตนะคือลิ้น |
| ๕. กายายตนะ  | อายตนะคือกาย  |
| ๖. มนายตนะ   | อายตนะคือใจ   |

#### ๒.๒ อายตนะภายนอก

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| ๑. รูปายตนะ     | อายตนะคือรูป          |
| ๒. สัททายตนะ    | อายตนะคือเสียง        |
| ๓. คันธายตนะ    | อายตนะคือกลิ่น        |
| ๔. รสอายตนะ     | อายตนะคือรส           |
| ๕. โผฏฐัพพายตนะ | อายตนะคือเครื่องกระทบ |
| ๖. ฌัมมายตนะ    | อายตนะคือธรรม         |

มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากลอนโคนแล้วย่อม

<sup>๔๖</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.



ไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สัจต มุนี (ผู้รู้) สลัดทั้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ <sup>๔๗</sup> อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- ๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
- ๕) กายคู่กับโผฏฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)

๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิคุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิคุผู้ฉลาดในอายตนะ<sup>๔๘</sup>

๓. ธาตุ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้

๑. จักขุธาตุ ธาตุคือจักขุประสาท
๒. รูปธาตุ ธาตุคือรูปารมณ์
๓. จักขุวิญญาณธาตุ ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔. โสตะธาตุ ธาตุคือโสตะประสาท
๕. สัทธาธาตุ ธาตุคือสัททารมณ์
๖. โสตวิญญานธาตุ ธาตุคือโสตวิญญาน
๗. ฆานธาตุ ธาตุคือฆานประสาท
๘. คันธธาตุ ธาตุคือคันธารมณ์
๙. ฆานวิญญานธาตุ ธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐. ชิวหาธาตุ ธาตุคือชิวหาประสาท

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์ อินทรีย์คือตา
๒. โสตอินทรีย์ อินทรีย์คือหู
๓. ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก
๔. ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น

<sup>๔๗</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

<sup>๔๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๕. กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
  ๖. มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
  ๗. อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
  ๘. ปุริสินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
  ๙. ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
  ๑๐. สุขินทรีย์ อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
  ๑๑. ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
  ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
  ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
  ๑๔. อุเปกขินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
  ๑๕. สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
  ๑๖. วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร
  ๑๗. สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้
  ๑๘. สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
  ๑๙. ปัญญินทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
  ๒๐. อนัญญุตัญญูสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
  ๒๑. อัญญูนิทรี เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
  ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
- อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม<sup>๔๙</sup>

๕. อริยสัจ ๔ คือสัจธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

๑. ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
๒. ทุกขสมุทยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์

<sup>๔๙</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

๔. ทุกชนิดโรคาธิบดีปฏิบัติทอริยสังข์ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์<sup>๕๐</sup>

๖. ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

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

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้<sup>๕๑</sup>

ในส่วนอารมณข์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนี้มีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับซัด
๕. ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย

<sup>๕๐</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

<sup>๕๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๙. มุญจิกัมยตาญาณ จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ หาทนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป<sup>๕๒</sup>

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งตั้งมั่นอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน<sup>๕๓</sup> จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์

ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐานคือกรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย<sup>๕๔</sup> เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสารย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

<sup>๕๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๘.

<sup>๕๓</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ), หน้า ๑๓.**

<sup>๕๔</sup> พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

เป็นการสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธุนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

#### ๗. กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน

กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับอารมณ์กรรมฐานอันเหมาะกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว ในวันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับ ดังนี้

๑. ตัดความกังวล
๒. ชำระศีลให้บริสุทธิ์
๓. ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแด่พระอาจารย์
๔. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๕. บูชาพระรัตนตรัย
๖. แผ่เมตตา
๗. เจริญมรณสติ
๘. รำลึกถึงบุญของตน
๙. อธิษฐานขอพระกรรมฐาน<sup>๕๕</sup>

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็ศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณของ พระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ พิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่ากาลใดเป็นสมณะหรือกาลใดเป็นวิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึงปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุณั้้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่านเป็นกาลแห่งสมณะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนา สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

---

<sup>๕๕</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

โยคีใด ยกจิตไว้ในกาล (หนึ่ง)

ข่มจิตในอีกกาลหนึ่ง ทำจิตใจรื้นเริงตามกาล

ตั้งจิตให้มั่นในกาลเพ่งดูจิตตามกาล

โยคินั้น ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกาล

การยกจิต ควรมีในกาลไหน

การข่มจิตควรมีในกาลไหน

กาลสำหรับทำจิตให้รื้นเริงควรมีในกาลไหน

และกาลแห่งสมณะเป็นอย่างไร

บัณฑิตย่อมแสดงกาลสำหรับเพ่งดูจิตของโยคีไว้อย่างไร

การยกจิตควรมีในเมื่อจิตย่อหย่อน

การข่มจิตควรมีในเมื่อจิตฟุ้งซ่าน

โยคีควรทำจิตที่ถึงความไม่แฉ่มชื่นให้รื้นเริงทุกเมื่อ

จิตรื้นเริง ไม่ย่อหย่อน ไม่ฟุ้งซ่านย่อมมีในกาลใด

ในกาลนั้นก็เป็นกาลแห่งสมณะ

ใจพึงยินดีอยู่ภายในโดยอุบายนี้เอง

เมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นโยคีพึงรู้จิตที่ตั้งมั่น แล้วพึงเพ่งดูจิต

นักปราชญ์รู้จักกาล ทราบกาล ฉลาดในกาลพึงกำหนดอารมณ์อันเป็นนิमितของจิต โดย  
ควรแก่กาล<sup>๕๖</sup>

### ๒.๔.๓ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐาน

การเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักการปฏิบัติที่นิยมกันมากและยกย่องนับถือกันอย่างสูงว่าเป  
นมรรคอันเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้เป็นการปฏิบัติที่มีพร้อมทั้งสมถกรรมฐาน และ  
วิปัสสนากรรมฐานในตัวการศึกษาสติปัฏฐานให้เข้าใจถึงจุดมุ่งหมายอันเปนสาระสำคัญของ ปฏิบัติจะ  
ทำให้เกิดทัศนคติที่ถูกต้องต่อชีวิต และการดำเนินชีวิต ตั้งงามสามารถแยกได้ ๒ ประเภทคือ

<sup>๕๖</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :  
กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙ ), หน้า ๖-๗

### ๒.๔.๑.๑ จุดมุ่งหมายที่ต้องกำจัด

เมื่อเจริญสติปัฏฐานโดยนำสติไปตั้งไว้ที่ฐานใดฐานหนึ่งบรรดาฐานทั้งสี่แล้ว จิตก็จะรับรู้ อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบได้อย่างตรงไปตรงมาไม่รับรู้อารมณ์ด้วยจิตที่ถูกครอบงำด้วยอภิขมา และ โทมนัสซึ่งเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามระหว่างชั่วบวกกับชั่วลบที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะรับ อารมณ์ต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่ต่าง กันไปกล่าวคืออภิขมาส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความ หลงใหลติดใจ เพลิดเพลิน มัวเมาไม่มีที่สิ้นสุด สนวนโทมนัสส่งผลให้ผู้รับอารมณ์เกิดความไม่ยินดี ไม่พอใจ อยากรจะ ผลักดันหรือกำจัดอารมณ์นั้น ให้สิ้นไป ความรู้สึก ทั้งสองอย่างนี้เป็นความเคยชินที่แอบอิงอาศัยอยู่ใน จิตของคนปุถุชนและเสขบุคคล(บุคคลที่ต้องศึกษาอยู่)เป็นสาเหตุให้เกิดวิปัสส คืออาการที่จิตยึดถือ หรือเข้าใจสิ่งที่เขาไปเกี่ยวของคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงด้วยอำนาจ ความสำคัญผิด คิดผิด เขาใจ ผิดใน ๔ เรื่องคือ

วิปัสสในสิ่งที่ไม่เที่ยงวาเที่ยง

วิปัสสในสิ่งที่เป็นทุกขวาเป็นสุข

วิปัสสในสิ่งที่ไม่ใช่ตนวาเป็นตน

(๔) วิปัสสในสิ่งที่ไม่งามวาม วิปัสสเหล่านี้เป็นอกุศลธรรมที่ลวงจิตให้

มองสรรพสิ่งไม่ตรงตามความจริงจึงกล่าวได้ว่าอภิขมาและโทมนัสเป็นเหตุเกิดที่สำคัญแห่ง วิปัสสและเป็นที่มาแห่งปัญหาต่าง ๆ และในขณะที่เจริญสติปัฏฐาน อภิขมา (ความอยากได้) และ โทมนัส (ความเศร้าหมอง) ทั้ง ๒ อย่างจะถูกกำจัดออกไปวิปัสสก็ถูกเพิกถอนด้วยกำลังแห่งสติและ สัมปชัญญะ ดังนั้น

### ๒.๔.๔ จุดมุ่งหมายของวิปัสสนกรรมฐาน

จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐานที่สำคัญเบื้องต้นก็เพื่อกำจัดอภิขมาและ โทมนัสอัน เป็นสาเหตุแห่งวิปัสส เป็นต้น

จุดมุ่งหมายที่ต้องบรรลุถึง การเจริญสติปัฏฐานมีจุดมุ่งหมายสูงสุดที่ต้องการบรรลุถึง ๕ ประการ คือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย
๒. เพื่อการพ้นความเศร้าโศก และความรำไรรำพัน
๓. เพื่อกำจัดความทุกข์กายและความทุกข์ใจ
๔. เพื่อบรรลุถึง ญาณธรรมคืออริยมรรค

๕. เพื่อให้แข็งแรงพระนิพพาน<sup>๕๗</sup>

จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐานที่กล่าวมานี้จะสามารถกล่าวอีกนัยหนึ่งเพื่อความชัดเจนสามารถแยกเป็นข้อๆ ได้ ดังนี้

๑. มุ่งให้เกิดสติหรือโยนิโสมนสิการอย่างต่อเนื่องเป็นหลักเพื่อ ให้เกิดปัญญา
๒. มุ่งให้เกิดเรียนรู้อย่าง เวทนา จิต ธรรม เรียกรวมกันว่ารูปรูปนามอย่างมีสติ
๓. มุ่งให้อารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นหรือปรากฏในปัจจุบัน และจริต(นิสัย)ของตน
๔. มุ่งให้รู้จักเหตุปัจจัยที่มีการเกิดดับของรูปรูปนามอยู่ตลอดเวลา
๕. มุ่งให้รู้เท่าทันอารมณ์(สามารถควบคุมอารมณ์ได้)ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันได้ตามความเป็นจริง
๖. มุ่งให้สังเกต พิจารณา แยกอุปธรรม และนามธรรม
๗. มุ่งให้เรียนรู้เห็นไตรลักษณ์ในรูปรูปนามของสิ่งทั้งหลายนำไปสู่การเกิดปัญญา
๘. เพื่อให้ละความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือกิเลสอนุสัยและเพื่อดับทิฏฐิ ตัณหา อุปาทานในขั้น ๕ ในโลกวาเป็นของเที่ยงแท้
๙. เพื่อให้รู้จักการใช้ปัญญาทั้งทางโลกียธรรม (สมมติสังขละ) และโลกุตระธรรม (ปรมัตถธรรม) อย่างบูรณาการ
๑๐. เพื่อให้รู้จักโลกและชีวิต เช่นขั้น ๕ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ ศีล สมาธิ ปัญญา นำไปสู่การเป็นอิสระหรืออริยบุคคล เช่นโสดาบัน เป็นต้น
๑๑. เพื่อมิให้เกิดการเสียดสีหรือวิปlass ๔ อย่างคือ
  - ๑) เห็นสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
  - ๒) เห็นทุกขว่าเป็นสุข
  - ๓) เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน
  - ๔) เห็นสิ่งที่ไม่งามว่างาม
๑๒. เพื่อให้รู้จักองคธรรมในการปฏิบัติกรรมฐาน คือเอตทัปป(ความเพียรเผากิเลส) สติมา (การมีสติอย่างต่อเนื่อง) สัมปะชาโน(มีปัญญาหยั่งรู้เห็นหรือรู้ตัวตามสภาพความเป็นจริง) และองคธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติเช่นพลละ ๕ อินทรีย์ ๕ เป็นต้น เพื่อให้เกิดการปฏิบัติในทางสาย กลาง (มรรคมีองค์ ๘ )
๑๓. มุ่งให้รู้เห็นมรรค ผล นิพพานหรือวิมุตติแห่งการหลุดพ้นความทุกข์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุด กล่าวโดยสรุปแล้ว จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน เพื่อกำจัดอวิชชา ความไม่รู้ ความ

<sup>๕๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.



เป็นจริงหรือความเข้าใจความคลาดเคลื่อนในวิปัสสนาทั้ง ๔ คือ ๑) วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เที่ยงวา เทียง ๒) วิปัสสนาในสิ่งที่เป็นทุกข์วาเป็นสุข ๓) วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่ใช่ตนวาเป็นตน ๔) วิปัสสนาในสิ่ง ที่ไมงามวามางาม วิปัสสนาเหล่านี้ และเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพานหรือวิมุตติ แห่งการหลุดพ้น ความทุกข์ทั้ง หลายซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา

## ๒.๕ อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องโดยลำดับผลที่จะได้รับในปัจจุบันคือเกิด ปัญญา มองเห็นสรรพสิ่งที่เขาไปเกี่ยวข้องตามความเป็นจริงที่มันเป็นอย่างและสามารถทำลาย ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา มองเห็นสภาวะธรรมคือความเกิดขึ้นและดับไปของสิ่งที่เขาไป เกี่ยวข้องนั้น ๆ ทำให้ สภาวะทางจิตของผู้ปฏิบัติเป็นอิสระ ปลอดภัย โลงเบา ไม่ถูกตัณหา มานะ และทิฐิเข้าไปแอบอิง อาศัย สวมผลชั้นสูงอันสืบเนื่องมาจากการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระพุทธองค์ ตรัสไว้เนื่องด้วยระยะ กาลเวลาดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือ เมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็น อนาคามี ๗ ปี จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี... ๕ ปี... ๔ ปี... ๓ ปี ...๒ ปี... ๑ ปี... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... ๑๕ วัน... ๗ วัน พึงหวังผลได้อย่างใดอย่างหนึ่งใน บรรดาผลทั้ง ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี<sup>๕๘</sup>

นอกจากนี้อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลาย ประการ และมีหลายท่านผู้รู้กล่าวไว้ที่สำคัญคือ พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดกญาณสิริ) โดกล่าวไว้ในหนังสือ เพชรในดวงใจว่า อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ ยิน แต่เชื่อ แต่ไม่รู้วา เขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กลาลวงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดี อนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาไรต์เอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออานตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นพวลา นอนสอนงาย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เยอหยิ่ง จองหง

<sup>๕๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘-๒๖๙, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๙๖.

๙. ทำให้คนหันหน้าเขาหากัน ไหวบรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง
๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย
๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา
๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูทเวทิตาธรรม
๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบานแสนสุข
๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวิภูฏสงสาร
๑๕. เป็นผู้มีคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก
๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง
๑๗. ชื่อว่า ไตบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า
๑๘. ชื่อว่า ไตบูชาเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง
๑๙. ชื่อว่า ไตบูชาเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน
๒๐. ชื่อว่า ไตเดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท
๒๑. ชื่อว่าไม่เสียที ที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
๒๒. ชื่อว่า ไตเตรียมเสปียงพระนิพพานไว้
๒๓. ชื่อว่า ไตเตรียมตัวก่อนตาย
๒๔. ชื่อว่า ไตช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา<sup>๕๙</sup>

โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้นไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในสวนเฉพาะผู้ปฏิบัติ เท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมเย็นเป็นสุขด้วย ธนิต อยู่โพธิ์

พุทธพจน์ที่ระลึกถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมีไฉผล ที่เกิดจากสมาธิ มีไฉอานิสงส์ของสมาธิมีไฉความสำเร็จของสมาธิแต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนาเป็นความสำเร็จของวิปัสสนา”<sup>๖๐</sup> สรุปหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติกรรมฐานหมายถึงการทำงานทางจิตใจเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ อุบายทางใจ และวิธีฝึกกอบรม จิต ซึ่งมีอยู่ ๒ ประเภทคือ

<sup>๕๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ.๙), *เพชรในดวงใจ*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕ - ๒๓๖.

<sup>๖๐</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, *อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิ พุท ธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๕.

๑) สมถกรรมฐาน อุบายทำให้ใจสงบจากกิเลส หรือหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทาง จิตใจ หรืออุบายวิธีอบรมจิตใจให้สงบแปดสมาธิแนวแน่มั่นคงและในอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงอุบายเรื่องปัญญา รวมถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุก อารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งพอใจและไม่พอใจมองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเกิดขึ้นในเบื้องต้นแปรปรวน ในท่ามกลางและแตกสลายในที่สุด ทุกขัง คือ ทนได้ยาก หมายถึงสิ่งทั้งหลายทนอยู่ในสภาพเดิม ไม่ได้ ต้องมีการแตกสลายไปตามสภาวการณ์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่แท้จริง ไม่อยู่ใน อำนาจของ ที่ใครจะบังคับบัญชาได้เป็นปรากฏการณ์สภาวการณ์ทางธรรมชาติอาศัยเหตุปัจจัยซึ่งกัน และกัน เกิดขึ้น

## ๒.๖ มหาสติปัฏฐานสูตร:หลักการและสาระแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน

### ๒.๖.๑ หลักการและสาระสำคัญของสติปัฏฐาน

หลักการและสาระสำคัญของสติปัฏฐาน จากการที่กล่าวมาจะเห็นว่าการ เรียนรูก่อนเข้าการเจริญกรรมฐานเป็นสิ่งสำคัญเพื่อปฏิบัติในสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเป็นหลักการปฏิบัติกรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุด และปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนั้น ๑๒

หลักการและสาระสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานในสติปัฏฐานจะต้องรู้คำว่า สติปัฏฐานซึ่ง แปลว่า ธรรมแปดที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน<sup>๖๑</sup> การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้ เห็นตามความเป็นจริง แต่ที่ซับซ้อนมากในเป็นปัจจุบัน คือหมายถึงความใส่ใจ หรือความ ตื่นตัวและ หมายถึงเอาเฉพาะความใส่ใจที่ตีๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศล ซึ่งในพุทธธรรมหมายถึง ความมีสติ สติใน ความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธ พจนอริบายไวชัดเจนว่า ไตแก สติปัฏฐาน ๔<sup>๖๒</sup> ธรรมแปดที่ตั้ง แห่งสติ ๔ อย่าง ยืนยันรับรองว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อลวงโสกะและ ปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติ ปฏฐาน ๔ ประการคือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความเพ่งเล็ง) <sup>๖๓</sup>และโทมนัสในโลกได้” สติปัฏฐานเป็นฐานที่ตั้งของสติ และการใช้อารมณ์ ๔ อย่างเป็ นหลักสำหรับให้สติยึดอารมณ์ ๔ ประการ หรือจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ แห่งอย่าง สัมเป คือ

<sup>๖๑</sup> ที่.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓.

<sup>๖๒</sup> พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓-๔.

<sup>๖๓</sup> ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๑. กาย คือกำหนดรูปร่างเคลื่อนไหวกายทุกชนิดพร้อมทั้งพฤติกรรม โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงร่างกายและพฤติกรรมที่แสดงออกตามที่มันเป็นในขณะนั้นไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับร่างกายและพฤติกรรมนั้น เรียกว่า กายา นุปัสสนา เช่นการกำหนดลมหายใจเขาออก (อานาปานสติ) การกำหนดอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เพ่ง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ เป็นต้น

๒. เวทนา คือการกำหนดความรู้สึกทุกอย่าง เช่นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็น ส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดงายแต่ปลดยากที่สุด

๒) ทุกข คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก ๓) ไมสุขไม่ทุกข คือ โมหะ ความสงสัยโดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงเวทนาตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา

๓. จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงจิตตามที่มันเป็นในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึกที่เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับจิตที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาการ หรือเป็นการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหุดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น

๔. ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรวณ ๕ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ สังโยชน ๑๐ โพชฌงค ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น โดยใช้สติกำหนดพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมตามมัน เป็นอยู่เกิดอยู่ในขณะนั้น ไม่ให้ความรู้สึก ที่เป็นบุคคลตัวตนเราเขาเขาเข้าไปเกี่ยวข้องกับผสมโรงเข้าไปกับสภาวะธรรมที่กำลังเป็นไปนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

เมื่อปฏิบัติตั้งใจเจริญสติปัฏฐานโดยใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เขาไปเกี่ยวข้องกับปัจจุบันขณะเป็นอารมณ์จะส่งผลให้เกิดการรู้เห็นตรงตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมที่กำลังเป็นอยู่ในขณะนั้นจะเห็นได้ว่าการเข้าไปรับรู้ขณะเจริญสติปัฏฐานนั้น สำคัญของการปฏิบัติ คือใหม่เฉพาะสติสัมปชัญญะกับอารมณ์ปัจจุบันล้วน ๆ ที่กำลังเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน อยู่โดยปราศจากความรู้สึก ที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในใจ ปราศจากการคิดปรุงแต่งใด ๆ และปราศจากการตัดสินว่า ดีชั่ว ถูกผิด เป็นต้น เหลืออยู่แต่การรับรู้ที่บริสุทธิ์เท่านั้นกล่าวคือต้อง เข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือเผชิญหน้ากับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะด้วยความมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน สิ่งนั้นๆ ตามความเป็นจริงโดยไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตนอันเป็นเหตุเกิดแห่งอกุศลธรรมต่าง ๆ ได้ของเกิดขึ้น ซึ่งมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญและรายละเอียด ดังนี้

### ๒.๖.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน: การพิจารณากาย

อานาปานปพพะ วา ด้วยการพิจารณาลมหายใจเขา-ออก

การเจริญสติปัฏฐานโดยวิธีใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจที่เคลื่อนไหวเข้าออกตามช่องทางหายใจในกายนี้ อย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยการปฏิบัติดังนี้

- (๑) ขณะหายใจเขา-หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเขา-หายใจออกยาว
- (๒) ขณะหายใจเขา-หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเขา-หายใจออกสั้น
- (๓) เอาใจใส่ในกำหนดรูกลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเขา-ออก
- (๔) เอาใจใส่ที่ว่าจะระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

จะเห็นผลของการกำหนดลมหายใจเบื้องต้น คือ ผู้ปฏิบัติจะประสบความสำเร็จ และความแน่วแน่งจิตเป็นการปูพื้นฐานเตรียมจิตใจให้กำลังพร้อมที่จะเป็นสนามปฏิบัติการทางปัญญา เพื่อเข้าถึงญาณทัสสนะ กล่าวคือ ปัญญาที่เขาไปรู้เห็นความเป็นจริงของลมหายใจ และสิ่งเนื่องด้วยลมหายใจคือชีวิตวาตกายอยู่ภายใต้ลักษณะ ๓ อย่าง คือ ความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ และมีตัวตนแท้จริงที่จะเข้าไปยึดถือได้จนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงของตัณหา มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเขาออกในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธ องค์กรงแสดงไว้เพียง ๔ ชั้น เท่านั้น สอนวิธีการกำหนดลมหายใจเขาออกหรือเรียกกันว่าอานาปานสติแบบสมบูรณ องค์กรงแสดงไว้ในอานาปานสติสูตรและในที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง ทั้งนี้เพราะอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังพระพุทธ องค์กรงยกตัวอย่างที่ผ่านมามาว่าพระองค์เองก อนแต่ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ก็ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรม เครื่องอยู่คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เขาไปถือมั่น โดยมีหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม อย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ชั้น ดัง นี้

หมวดที่ ๑ ตั้งกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น เหมือนอานาปานสติปพพะในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ

- (๑) ขณะหายใจเขา-ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเขา-ออกยาว
- (๒) ขณะหายใจเขา-ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเขา-ออกสั้น
- (๓) รู้ชัดเจนถึงกลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเขา-ออก
- (๔) ระงับกายสังขารทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

- (๕) รู้ชัดปติทุกขณะที่หายใจเขา-ออก
- (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเขา-ออก
- (๗) รู้ชัดจิตสังขารทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๘) ระงับจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แขนงการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

(๘) รูชจิตทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๒) ปลดปล่อยจิตทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แขนงการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ

(๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต) ทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเขา-ออก

(๑๖) พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเขา-ออก ดังนั้นอานาปานสติจึงเป็นหลักการเจริญสติปัฏฐานที่สำคัญอีกแนวหนึ่งใน

พระพุทธศาสนาที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือความดับทุกข์ได้ ๒) อริยาปถปัพพะวาทด้วยการพิจารณาอริยาปถหลักใหญ่ ๔

การเจริญสติปัฏฐานด้วยวิธีกำหนดรู้อริยาปถหลักใหญ่ที่กำลังเคลื่อนไหวหรือหยุดอยู่ในปัจจุบัน ขณะที่เกิดขึ้นกับกายนี้ต้องมีสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติดังนี้

(๑) ขณะเดิน ก็รู้ตัว ชัดวากำลังเดิน

(๒) ขณะยืน ก็รู้ตัว ชัดวากำลังยืน

(๓) ขณะนั่ง ก็รู้ตัว ชัดวากำลังนั่ง

(๔) ขณะนอน ก็รู้ตัว ชัดวากำลังนอน

การเจริญกรรมฐานในอริยาปถหลักใหญ่ทั้ง ๔ เป็นการสร้างพื้นฐานและเตรียมความพร้อมที่จะกำหนดอริยาปถย่อยต่อไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้สติกำหนดรู้ให้ชำนาญในอริยาปถ หลักทั้ง ๔ เป็นเบื้องต้นโดยยึดหลักว่า “เมื่อกายดำรงอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รูชัตถ์ที่ดำรงอยู่โดย อาการนั้นๆ” กล่าวคือให้กำหนดรู้เป็นเพียงสักวาอาการเท่านั้น อย่าให้ความรู้สึกสำคัญผิดว่าเป็น ตัวตน เรา เขา ได้ช่องเกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหว เมื่อสติเกิดความชำนาญในการกำหนดอริยาปถทั้ง ๔ ก็จะส่งผลให้เกิดญาณทัสสนะคือปัญญาเห็นตามความเป็นจริงพร้อมกับกำจัดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นความยึดมั่นถือมั่นที่แฝงอยู่ในร่างกายจิตใจนี้และเป็นที่แอบอิงของกิเลส อื่นๆอีกมากมาย สัมปชัญญะปัพพะ วาทด้วยการพิจารณาอริยาปถย่อยต่าง ๆ

การเจริญสติปัฏฐานโดยวิธีใช้สติสัมปชัญญะทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในอิริยาบถ ต่าง ๆ ครอบคลุมทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ในปัจจุบันขณะ เช่น การเหยียดแขน การคู้แขน เป็นต้น โดยการปฏิบัติดังนี้

- (๑) ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปและถอยกลับ
- (๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดูไปข้างหน้าและเหลียวดูในที่อื่น ๆ
- (๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้แขนขาและการเหยียดแขนออก
- (๔) ทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรส
- (๕) ทำความรู้สึกตัวในการกายอุจจาระและปัสสาวะ

(๖) ทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง จะเห็นได้ว่าการเจริญสติในสัมปชัญญะปพะจะมีหลักการปฏิบัติครอบคลุมทุกอิริยาบถ

ที่กำลังเคลื่อนไหวและหยุดอยู่ซึ่งเป็นการปฏิบัติขั้นที่ละเอียดลึกลงไปโดยยึดหลักการและวิธีการ ปฏิบัติเหมือนอิริยาบถหลักใหญ่ทั้ง๔และมีวัตถุประสงค์อย่างเดียวกันคือเพื่อถอนความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นที่แอบอิงอาศัยของตัณหา มานะ ทิณฺณิ และเพื่อเกิดญาณุตตญาณ ทัสสนะจน สามารถถอนความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด

ปฏิภูล มนสิการปพะ วาดวยการใส่ใจนึกถึงกายวาเปนของปฏิภูล การเจริญสติปัฏฐานดวยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงความเปนของปฏิภูลที่มีอยู่ในกายน้้อยางมี

สติสัมปชัญญะโดยการปฏิบัติให้พิจารณาดูกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเทาขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มดวยของไมสะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟน หนัง เนื้อ เอ็น กระดุก เยื่อในกระดุก ไต หัวใจ ตับ พังผืด มาม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ชอย อาหารใหม่ อาหารเกาดี เสดลน้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตรเปนต้น พระพุทธองคฺทรงแสดงถึงวิธีการพิจารณาสวนต่างๆในรางกายทั้งหมดดังกล่าวมาให้เห็นถึงรูปร่างของชั้นสวนต่างๆ พร้อมกับความสกปรกไมสะอาดของแตละชั้นสวนอยางชัดเจนจนเกิดมโนภาพในใจ เหมือนคนตาดีพบถุงมีปากสองข้างบรรจุเต็มดวยธัญญาชาติชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่ว เขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ขาวสาร แลวแกถุงนั้นออกตรวจดู ก็จะพึงเห็นและแยกแยะธัญญาชาติ

เหล่านั้นออกได้วา น้ข้าวสาลี น้ข้าวเปลือก น้ถั่วเขียว น้ถั่วเหลือง น้เมล็ดงา น้ขาวสาร ๕) ธาตุมนสิการปพะ วา ดวยการใส่ใจพิจารณากายโดยความเปนธาตุ ๔ การเจริญสติปัฏฐานดวยวิธีใส่ใจพิจารณาถึงรางกายโดยความเปนกองธาตุอยางมี

สติสัมปชัญญะปราศจากความรู้สึกวาเปนตัวตน สัตว บุคคล เรา เขา มีวิธีปฏิบัติดังนี้“ให้พิจารณาดูกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ปรากฏอยู่โดยเปนเพียงธาตุวา ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อยุ่” ในข้อนี้พระพุทธองคฺทรงแสดงการพิจารณารางกายวาเปนเพียงกองแห่งธาตุ ๔ อยางเท่านั้น เปรียบเทียบกับคนฆาวัวหรือลูกมือของคนฆาวัวผู้ชำนาญ ครั้นฆาแม่ฆาวัวแล้ว ก็ฆาแหละน้

ออกเปนนั่น ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เป็นการพิจารณาลึกลงไปให้เข้าถึงแก่นแท้หรือสภาพเดิมแห่งร่างกายที่มาจาก การประกอบคัมภีร์ขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

๖) นวสีวลิกาปพพะ วาดวยการพิจารณาซากศพ ๙ ลักษณะ การเจริญสติปฏฐานดวยวิธีใสใจพิจารณาซากศพดำรงอยู่ ๙ ลักษณะอย่างมีสติสัมปชัญญะแล้วย้อนกลับนำกายของตนเข้าไปเปรียบเทียบกับว่า ถึงแก่กายนี้ ก็จะมีความเป็นอย่างไร เป็นธรรมดา ก็จะมีภาวะอย่างไร ไม่พ้นความเป็นอย่างไรไปได้ ซากศพ ๙ ลักษณะคือ

(๑) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้างเป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวเน่าเกลียด ศพมีน้ำเหลืองพะ

(๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ฝูงนกกาจิกกินบ้าง ฝูงนกแร้งจิกกินบ้าง ฝูงนกเหยี่ยวจิกกินบ้าง ฝูงสุนัขบ้านกัดกินบ้าง ฝูงสุนัขจิ้งจอกกัดกินบ้าง ฝูงสัตว์มีชีวิตกัดกินบ้าง

(๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นริงรัดอยู่

(๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่มีเลือดปนน้ำเปรอะมีเอ็นริงรัด

(๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นริงรัดอยู่

(๖) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นเอ็นกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจัดกระจายอยู่ตามทิศใหญ่ทิศน้อย มีกระดูกมือ กระดูกเท้า กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกเอว กระดูกแขน กระดูกไหล กระดูกคอ กระดูกคาง กระดูกฟัน กะโหลกศีรษะ กระจัดกระจายไปคนละทาง

(๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ทำเป็นทอนกระดูก สีขาวเหมือนสังข

(๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นทอนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเกินกวาปี

(๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ทำเป็นทอนกระดูกฟูเปื่อยเป็นผงแล้ว

### ๒.๖.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปฏฐาน:การพิจารณาเวทนา

การกำหนดรูเวทนา คือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข ที่เกิดขึ้นในตัวเอง เป็นอารมณ์ ใหรับรูว่า เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นขณะเสวย เวทนาเวทนาที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปฏฐานแบ่งเป็น ๙ ชนิดมีหลักการปฏิบัติดังนี้

(๑) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุข ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุข

(๒) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกข ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นทุกข

(๓) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นทุกขไม่สุข ก็รู้ชัดว่า กำลังเสวยเวทนาที่ไม่ทุกขไม่สุข

(๔) เมื่อเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอารมณ์ก็รู้ชัดว่ากำลังเสวยเวทนาที่เป็นสุขมีอารมณ์





(๑๖) เมื่อจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

### ๒.๖.๑.๔ ธรรมานุสสติปัฏฐาน: การพิจารณาธรรม

คำว่า ธรรม หมายถึง สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต ในธรรมานุสสติปัฏฐานนี้มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในจิต และภายนอกจิตเป็นหลัก โดยการตั้งสติพิจารณาให้เห็นเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้นไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็น ตัวเรา เขา เกิดขึ้นในขณะที่เขาไปเกี่ยวข้องกับสภาวะธรรมนั้นๆ แบบเป็น ๕ หมวด ดังต่อไปนี้

#### ๑) หมวดนิรวณ ๕

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือนิรวณที่เกิดขึ้นภายในจิตนิรวณ หมายถึง อกุศลธรรมที่เกิดขวางการทำงานของจิตไม่ให้ง่ายกว่าในกุศลธรรม เมื่อเกิดขึ้น มีผลทำให้จิตเศร้าหมอง และเป็นเครื่องบั่นทอนกำลังสติปัญญาไหลตกกำลังลงมี ๕ อย่าง คือ

(๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม

(๒) พยาบาท ความอาฆาตปองร้าย

(๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่อ่อนซิม

(๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญ

(๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย มีวิธีการปฏิบัติในนิรวณ ๕ คือ ให้ใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดพิจารณานิรวณภายในจิตตามที่เป็นอย่างนั้นๆ ๔ ลักษณะ คือ

๑) ตั้งสติกำหนดดูว่า นิรวณแต่ละข้อมีอยู่ภายในใจหรือไม่

๒) ตั้งสติกำหนดดูว่านิรวณแต่ละข้อมีที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

๓) ตั้งสติกำหนดดูว่านิรวณแต่ละข้อมีที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร

๔) ตั้งสติกำหนดดูว่านิรวณแต่ละข้อมีที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร

#### ๒) หมวดขันธ ๕

ว่า ด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือเบญจขันธหรือที่เรียกว่า อุปาทานขันธที่กำลังดำเนินไปอยู่ในปัจจุบัน คำว่า “ขันธ” แปลว่า กองหรือหมวดหมู่แห่งรูปธรรม และนามธรรมที่ประกอบกันขึ้นจนเกิดเป็นชีวิต แยกได้เป็น ๕ กองคือ

(๑) รูป ไตแก รากายทุกสวณ

(๒) เวทนา ไตแก การเสพเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดีไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี

(๓) สัญญา ไตแก ความจำได้หมายรู้แบ่งออกเป็น ๖ คือ ความจำได้หมายรู้รูปเสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสได้ด้วยกาย และธรรมารมณ

(๔) สังขาร ไตแก สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว

(๕) วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางทวาร ๖ คือ ความรู้อารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

- ๑) กำหนดรูขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์ว่า คืออะไร
- ๒) กำหนดรูขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๓) กำหนดรูขันธ์ ๕ แต่ละขันธ์ดับได้อย่างไร
- ๓) หมวดอายตนะ ๑๒

ว่าด้วยการเจริญอัมมานุสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดเอาธรรมคืออายตนะ ๑๒ เป็น อารมณ์ คำว่า อายตนะ ในที่นี้ หมายถึง แดนที่เชื่อมต่อระหว่างโลกภายในกับโลกภายนอก แบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑) อายตนะภายใน คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายในตัวมี ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒) อายตนะภายนอก คือแดนเชื่อมต่อสำหรับให้เกิดการรับรู้ภายนอกตัวมี ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อายตนะภายนอกเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอารมณ์ หมายถึง ธรรมชาติสำหรับให้จิตดวงหนึ่งขณะดำเนินชีวิตอยู่ อายตนะทั้ง ๒ ประเภทต้องทำหน้าที่ควบคู่กันไปเป็นคู่ ๆ การเจริญอัมมานุสสนาสติปัฏฐานด้วยการกำหนดพิจารณาอายตนะเป็นไปเพื่อเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะให้เกิดมียิ่งขึ้น กล่าวคือให้พยายามใช้สติสัมปชัญญะขณะที่อายตนะภายในทำหน้าที่เกี่ยวของกันกับอายตนะภายนอกโดยมีหลักการปฏิบัติดังนี้

- ๑) ใหญ่ชัดอายตนะภายในและอายตนะภายนอกแต่ละอย่าง ๆ
- ๒) ใหญ่ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ
- ๓) ใหญ่ชัดสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร
- ๔) ใหญ่ชัดสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว จะละได้อย่างไร
- ๕) ใหญ่ชัดสังโยชนที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อย่างไร
- ๔) หมวดโพชฌงค์ ๗

ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือโพชฌงค์ที่กำลังเกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้นๆ คำว่า โพชฌงค์หรือสัมโพชฌงค์ ในที่นี้แปลว่า องค์แห่งปัญญาเครื่องรูแจ้งธรรมสัมโพชฌงค์เป็นองค์ธรรมฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นภายในจิตขณะกำลังเจริญสติปัฏฐานเป็นธรรมเกื้อกูลสนับสนุนต่อการรูแจ้งธรรม จึงควรอบรมให้เกิดขึ้นในจิตใจใหม่มากมี ๗ อย่าง คือ

- 1) สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งปัญญาเครื่องรูแจ้งธรรมคือความระลึกได้

๒) อัมมวิจยสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความสอดส่องพิจารณา  
ธรรม

๓) วิริยสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความเพียร

๔) ปติสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความเอิบอ้อมใจ

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความสงบ

๖) สมานิสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความตั้งมั่นแห่งจิต

๗) อุเบกขาสัมโพชฌนค อองคแห่งปัญญาเครื่องรู้งแรงธรรมคือความวางเฉย ในการ  
เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดโพชฌนคเป็นอารมณ์หลักปฏิบัติ ดังนี้

๑) รู้อัตถุในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌนค ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในตนหรือไม่

๒) รู้อัตถุในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌนค ๗ แต่ละอย่างที่ยัง ไม่เกิด จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

๓) รู้อัตถุในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌนค ๗ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ได้  
อย่างไร

#### ๕. หมวดสังขจะ ๔

ว่า ด้วยการเจริญสติปัฏฐานโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคืออริยสังขที่กำลั้งเกิดขึ้นใน  
ตน อริยสังข แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ ความจริงแห่งพระอริยเจ้า ผู้ประเสริฐหรือ ความจริงอันยัง  
ความเป็นพระอริยเจ้าให้สำเร็จ แบ่งออกเป็น ๔ หมวดคือ

๑) ทุกขอริยสังข ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือทุกข ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย  
ความเศร้าโศก ความทุกข์ทรมาน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ การประสบ กับ  
อารมณ์อันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รัก เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วตัวทุกขจริงๆ ก็  
คือ ปัญญาทานขันธ (ขันธทั้ง ๕ ที่บุคคลยังยึดมั่นถือมั่นอยู่)

๒) ทุกขสมุททยอริยสังข ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือเหตุเกิดแห่งทุกข ได้แก่ ตัณหา ๓  
คือ

(๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่

(๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่

(๓) วิภวตัณหา ความอยากที่พ้นด้านลบ ต้องการผลสิ่งไม่ชอบใจออกไป ตัณหาทั้ง  
๓ นี้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูป (รูปที่นารักน่าชื่นใจ)

๓) ทุกขนิโรธอริยสังข ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือความดับทุกขเพราะดับตัณหาได้ไม่  
เหลือ ซึ่งตัณหานั้นเมื่อจะละเมื่อจะดับก็ละได้และดับได้ที่ปิยรูปสาตรูป

๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข ได้แก่ ความจริงอันประเสริฐคือข้อปฏิบัติอันยังผู้  
ปฏิบัติให้ถึงความดับทุกขคือ อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ คือ

- (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง
- (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริถูกต้อง
- (๓) สัมมาวาจา เจรจาถูกต้อง
- (๔) สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง
- (๕) สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้อง
- (๖) สัมมาวายามะ พยายามถูกต้อง
- (๗) สัมมาสติ ระลึกรู้ถูกต้อง
- (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจถูกต้อง

การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยกำหนดธรรมคืออริยสัจ ๔ เป็นอารมณ์มีหลักการปฏิบัติ คือ

๑) รู้อริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงคืออะไร

๒) รู้อริยสัจ ๔ แต่ละอย่างตามความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร นอกจากการกำหนดพิจารณาธรรมในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๕ หมวดดังกล่าว มาแล้ว ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น ภาวนาหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไต่กลางถึงการพิจารณาธรรมในกาย เวทนาและจิตไว้ ๔ ประการ คือ

- (๑) อนิจจานุปัสสี ตามพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๒) วิราคานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความจางคลายออกทุก ขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๓) นิโรธานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก
- (๔) ปฏิินิสสัคคานุปัสสี ตามพิจารณาเห็นความสลесคืน ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

การกำหนดพิจารณาธรรมทั้ง ๔ ขอบ ในอานาปานสติหมวดธัมมานุปัสสนานี้ สามารถนำไปใช้ได้กับการพิจารณาสภาวะธรรมทั่วไปที่เขาไปเกี่ยวข้องของดั่งนั้นหลักการเจริญสติปัฏฐาน ดังกล่าวมา ก็คือการ เป็นอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะในขณะที่เขาไปเกี่ยวข้องของกับ กาย เวทนา จิตและ สภาวะธรรมต่างๆ ที่เป็นไปอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งส่งผลให้เกิดการรับรู้ต่อสรรพสิ่งที่เขาไป เกี่ยวข้องตรงตามที่เป็นจริง ไม่เข้าไปปรุงแต่งด้วยอำนาจความรู้สึก ที่เป็นตัวตน เรา เขา อันเป็นทาง นำไปสู่การเข้าถึงปัญญาที่จะเข้าไปรู้เห็นเขาใจสรรพสิ่งได้ตรงตามความเป็นจริงที่เรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะจนจิตปล่อยวางไม่เป็นที่แอบอิงอาศัยของกิเลสอีกต่อไป เมื่อผลของการปฏิบัติ ดำเนินมาถึงขั้นนี้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงชื่อวาทถึงที่สุดทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็น ๒๓ ทุกข เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วน

ละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม<sup>๖๔</sup> แต่จะพบว่า ขอบเขตของสติปัฏฐานอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกินกว่าจะรับรู้ได้ทั้งหมดซึ่งถ้ามองในแง่ เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปัฏฐาน ครอบคลุมอยู่เพราะความรู้ที่บริสุทธิ์ความรู้แจ้งที่ บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้งและมีวิธีการปฏิบัติ ให้เข้าถึงได้ยาก เช่นการพิจารณากายอย่างเดียว กว าวจะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางที่อาจใช้ชีวิต ทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางที่อาจจะไม่ได้รับ คำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่การปฏิบัติกรรมฐานจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม สวนขอบเขตด้านพื้นที่อยู่ที่ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความสัปปายะเป็นสำคัญ แต่ การปฏิบัติก็ยังมีขอบเขตของบุคคลและผล ของการปฏิบัติที่สามารถจะแยกย่อยได้เป็นขอๆดังนี้

๑. สติปัฏฐานที่ปฏิบัติกันตั้งแต่พุทธกาลนานมาแล้วแต่ก็ยังคงใช้ปฏิบัติได้ผล เช่นเดียวกับปัจจุบัน และปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งใน ท่ามกลาง มรสุม แสงชีวิต และในที่สงบของกฤพิระ

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ (หมายถึงสติปัฏฐาน) เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการ เป็นอยู่ โดยชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุกคนไม่ว่าจะอยู่ไหน และในเวลาใด มีความหมาย ที่สำคัญยิ่ง ไม่เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุกคนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง ซึ่งยากที่จะ ทำได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอิทธิยของตนให้แตก่างยิ่งขึ้น และประสบ ความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและลวงพ้นความทุกข์โศกและความ พิโรธาพัน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโศกนัส ซึ่งภาวนาเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการดอก หรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้ โดย สิ้นเชิงจึงเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริงอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิง อาจ จะอยู่ไกล แต่มีทางเดินที่ทานบอกแจ้งไว้ชัดเจนแล้ว ยิ่งกว่านั้น ก้าวแรกๆ ของทางเดินนี้ ซึ่ง ก็คือก้าว แรกๆ ของสัมมาสติ จะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความทุกข์แต่ละ เรื่องแต่ละกรณีใหญ่หลวงไปได้อันมาก ผลของการปฏิบัติเช่นนี้ หมายถึงความสุข ซึ่งมีความสำคัญ อย ่างยิ่งสำหรับทุกคน และช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยทั้งหลาย อย ่างสิ้นเชิงอันได้แกนิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรงสอนในสติป ฎฐานเป็นทางสายตรง การก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างแน่วแน่มำ เสมอในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนั้น การฝึกให้มี สติทั่วๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะเป็นส่วนช่วยเสริม อย ่างสำคัญสำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการ และเป็นเครื่องช่วยตกแต่งจิตที่ยังไม่ เคยรับการฝึกให้อ่อนเข้าสู่อารมณ์ และแนวทางของสติปัฏฐานได้งายขึ้น ช่วยให้เกิดความเคยชิน ต อสภาพจิตใจแบบมีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการปฏิบัติต่อไป เป็นการ

<sup>๖๔</sup> อโณทัย อาตมา, **รูนพิ พานประสาชวาวาน**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

กระตุ้นให้เกิดการฝกอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝกสติปฏฐานจึงหมายถึงสติที่ปฏิบัติในสภาพชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสนหแห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ตั้งคูด ความสนใจของคนใดเสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใดๆ ในเนื้อหาที่มีทั้งความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรม ที่ยังคงปฏิบัติได้ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เล็กเชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรือยากลอมประสาทของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านี้ นับวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปฏฐานจะช่วยแกปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตรธรรมที่ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขหายได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้สติปฏฐานจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษา โดยละเอียดเพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและสภาวะปัจจุบัน<sup>๖๕</sup> และขอบเขตของการปฏิบัติ ธรรมเนียมแบบออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้มี กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปฏฐาน ๔<sup>๖๖</sup> ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่ หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและ นามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเปนกลาง แต่ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์ต่างๆ ให้ได้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทเจ้าทรงย้ำเมื่อพระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้นๆจากพระองค์ พระพุทเจ้าได้ทรงประทานกฎในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อได้ ๒๕ ยินก็จงแต่ได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส) จงแต่เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จงแต่เพียงใจรู้”<sup>๖๗</sup> เมื่อมีสิ่งที่มา กระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มากระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการ ประชงแต่ง ปล่อยวางอารมณ์อดีตและอนาคตเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้กำหนด และฝ่ายที่ถูกรู้ หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้ คือการใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะ รู้เห็นความเป็นธรรมดา เหล่านั้นโดยมิต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหา และทิฏฐิ) ซึ่งปรากฏในสติปฏฐานสูตรว่าเธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และ เพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เบนตน ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใครระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ” และ “เธอเป็นอยู่ไม่

<sup>๖๕</sup> พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒-๓.

<sup>๖๖</sup> พุทธทาสภิกษุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

<sup>๖๗</sup> พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๓๓.

อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจฝากไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถ้อยมั่นอะไรๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถ้อยมั่นสิ่งใดๆ ไม่วาจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณวาเป็นตัวตน”<sup>๖๘</sup> ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เขาใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ในวิปัสสนาญาณ ๙ คือ

๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป

๒. กังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นวาสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด

๓. กายตูปัญฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของนากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของนากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไปไม่ตลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทินวานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง ล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของนากลัว ไม่ตลอดภัย ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงวาเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง เป็นทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารยอมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลิดติดใจ

๖. มุญจितุกัมยตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใครจะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขารยอมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณา กำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๘. สังขารุเปกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขาร เกิดความรู้ เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไมยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน ละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ เมื่อวางใจ เป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการ ตรัสรู้อริยสัจยอมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ<sup>๖๙</sup>

สรุปผลจากศึกษาวิจัยพบว่าขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือขั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปัจจุสมุพบาท ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานคือวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้น ย่อยลงเหลือแต่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น

<sup>๖๘</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), หน้า ๓๗.

<sup>๖๙</sup> พ.ป. (ไทย). ๓๑/๑/๑.



เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สำเร็จเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจ เป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูกก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ไดยินเป็นนาม ไดยินเสียงไพเราะชอบใจเป็น โลภะ ไดยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ไดยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้ เป็นโมหะ ทางจมูก ลิ้น ภาย ใจ เป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนอง เดียวกันนี้ ตามธรรมดาของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟตองเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้นไฟจึงดับได้ เป็นต้น

## ๒.๗ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ๔ แบบ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่จะต้องเข้าใจ

กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน<sup>๗๐</sup> สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กรรมฐานนั้นคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามจึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั่นคือการพิจารณา ทำให้คลายความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่มีเสื่อมในโลก”<sup>๗๑</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ คือ ๑) อาตาศิว ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนี้ มีผลจริง ความศรัทธาที่เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุงน้ำที่พรมลงไปให้เมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันทีเพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่าก่อนที่ยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด<sup>๗๒</sup> เป็นการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองว่าก่อน และหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความต่างกันอย่างไร แต่จะต้องวิเคราะห์อย่างไม่เข้าข้างตัวเอง เป็นการสรุปผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือตัวสติ “คำว่า สติ

<sup>๗๐</sup> พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร), *คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า ๑๑๕.

<sup>๗๑</sup> พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, *วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชกุมาร* (โชคก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), หน้า ๓๓๓.

<sup>๗๒</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม), *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*, หน้า ๔๗-๔๘.

แปลว่า ความระลึกได้ คือ ระลึกได้ในการกระทำ ๓ อย่าง ได้แก่ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด”<sup>๗๓</sup> ก่อนที่จะทำอะไรให้ระลึกก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต่อตนเองและคนอื่นหรือไม่ ก่อนพูดให้ระลึกก่อนว่าคำที่จะพูดได้สร้างปัญหาหรือไม่ และก่อนคิดว่าตัวเองกำลังคิดอะไร สิ่งที่คิด มีประโยชน์หรือไม่ ความหมายโดยรวมของสติก็คือการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วปล่อยวางไม่ยึดถืออารมณ์ไว้ปรุงแต่ง

การทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ การทำให้เจริญขึ้น ซึ่งวิปัสสนาดังกล่าวนั้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือ ทำวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นทำให้พัฒนาทำให้มาก ๆ และทำให้เจริญขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้นนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติ หรือทำให้เจริญขึ้นด้วยภาวนา<sup>๗๔</sup>ในการภาวนาระดับวิปัสสนานี้อาจมีความแตกต่างจากสมถภาวนา เพราะว่าในขั้นของสมถภาวนาจะเอาสติไปยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง วิปัสสนาไม่จำเป็นต้องเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมั่นคง แต่จะเอาสติไปพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้นที่มากกระทบ หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐานคือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนด อารมณ์ต่างๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ ปัญญาดูสติกับปัญญาจึงทำงานคู่กันสติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาดู ปัญญา ดูรู้ตามเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อตามดูอย่างต่อเนื่องและไม่ขาดตอนจะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา เมื่อดูโดยไม่มีอะไรมาบังตาเห็นตามความเป็นจริงเห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน การกิน การดื่ม การรับประทานอาหารสติจับทันแล้ว ปัญญา รู้ตามเป็นจริงอาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิต เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจของเราทุกอย่าง สติเป็นตัวจับ ปัญญาเป็นตัวรู้เท่าทันกับปัจจุบัน นี่คือเรื่องของสติปัฏฐาน<sup>๗๕</sup> เครื่องมือที่สำคัญอีกอย่างนอกจากสติคือ ปัญญา เมื่อปัญญากับสติทำงานควบคู่กันจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นผลได้เร็วขึ้น เช่น “การพิจารณากาย คืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ซึ่งประชุมกันอยู่ในรูปนี้

<sup>๗๓</sup> พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธินิธีธโร, วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

<sup>๗๔</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๕.

<sup>๗๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาฉบับถือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

เปรียบเสมือนรถ จะได้ชื่อว่า รถเพราะอาศัยส่วนต่างๆ มาประกอบกันเข้า”<sup>๗๖</sup> เมื่อจะพิจารณาร่างกาย จะเอาสติมาจับจ่ออยู่กับกาย จากนั้นจึงใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา สติทำหน้าที่จับให้หนึ่ง ปัญญาทำหน้าที่พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยใช้จิตเป็นที่ตั้งสติเป็นตัวจับอารมณ์ ปัญญาเป็นตัวพิจารณาอารมณ์

เมื่อพิจารณารูปนามอย่างถึถ้วนแล้วจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตน การเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย “ความเบื่อหน่ายในที่นี้ ไม่ได้หมายถึงเอาความเบื่อหน่ายอย่างของชาวโลก เช่น เบื่อหน่ายต่อชีวิตคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น หมายถึงความเบื่อหน่ายในสังขารธรรมคือรูปนามของนักปฏิบัติ”<sup>๗๗</sup> ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดการแสวงหาทางดับทุกข์ และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากระทบ เมื่อมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นจะรับรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่ง การไม่ปรุงแต่งทำให้อารมณ์ถูกปล่อยออกไปไม่ประทับอยู่ในจิต จิตจึงเบาสบาย

### ๒.๗.๑ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลาทุกโอกาสไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ ถ้ามีการพิจารณาอารมณ์ปัจจุบันแสดงว่า กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแต่สำหรับนักปฏิบัติธรรมที่เริ่มฝึกหัดจะต้องหาสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น มีความสงบ มีกัลยาณมิตรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยให้คำแนะนำ เป็นต้น โดยจะต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายก่อนเพื่อให้จิตนิ่ง เมื่อจิตนิ่งมั่นคงแล้วจึงใช้ปัญญาพิจารณา แต่ถ้าเป็นนักปฏิบัติที่ปฏิบัติเป็นประจำจะมีความชำนาญสามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกเวลา ทุกสถานที่ โดยสรุปแล้วหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

#### วิธีการเจริญสมณานำหน้าวิปัสสนา

ปัญหา การเจริญกรรมฐานมี ๒ อย่างคือ สมณะ และวิปัสสนา ใน ๒ อย่างนี้ จะเจริญสมณะก่อนหรือวิปัสสนาก่อน? จะเจริญควบคู่กันไปจะได้หรือไม่ ?

พระอานนท์ตอบ ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิปัสสนามีสมณะเป็นเบื้องหน้า (หรือ)... เจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า (หรือ)... เจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป... มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพเจริญ กระทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญกระทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ทั้งหลายได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”<sup>๗๘</sup>

<sup>๗๖</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๐๐.

<sup>๗๗</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๒.

<sup>๗๘</sup> ปฏิปทาบรรค ที่ ๒ จ. อ. (๑๗๐) ตบ. ๒๑ : ๒๑๒ ตท. ๒๑ : ๑๘๓-๑๘๔

ต่างกันว่า สมถภาวนา เป็นการเจริญกุศลด้วยปัญญาที่เห็นโทษของจิตที่ไม่สงบ ผู้ที่มีปัญญาจริงๆ จะรู้ว่า เมื่อเห็นสิ่งใดที่ไม่สงบด้วยโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง เมื่อยินเสียงก็ไม่สงบด้วยโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ผู้จะเจริญสมถภาวนา เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ สามารถรู้ขณะที่เป็นอกุศลจิตว่าต่างกับขณะที่เป็นกุศลจิต จึงมีปัญญารู้ว่า จิตจะสงบเป็นกุศลได้ เมื่อตรึกถึงอารมณ์ที่ทำให้จิตสงบขึ้น สงบขึ้น ได้อย่างไร ฉะนั้น การเจริญสมถภาวนาจึงมีจุดประสงค์ให้จิตสงบเป็นกุศลมั่นคงขึ้น มั่นคงขึ้นจนเป็นสมาธิขั้นต่างๆ

ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นการอบรมเจริญสติปัญญาจนระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรม ที่เกิดขึ้นปรากฏเพราะเหตุปัจจัย ตามปกติตามความเป็นจริง จนปัญญาเจริญขึ้น คมกล้าขึ้น เมื่อรู้แจ้งอริยสัจธรรม ก็ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

### ๒.๗.๒ วิธีการเจริญวิปัสสนานำหน้าสมถะ

วิปัสสนาภาวนา ตามที่กล่าวแล้ว ภาวนา หมายถึง การอบรมเจริญให้มีมากขึ้น วิปัสสนา หมายถึง การรู้แจ้ง สภาพธรรมที่รู้แจ้ง คือ ปัญญา แต่เมื่อเป็นวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญอบรมปัญญาให้มีมากขึ้น ซึ่งเป็นปัญญาที่เป็นหนทางสามารถละกิเลสได้จริง แต่ค่อยๆ ละไปเป็นลำดับ วิปัสสนาภาวนา เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ และทรงแสดงกับเหล่าสาวก ให้ดำเนินตาม ซึ่งเรียกหลายชื่อ เช่น สติปัญญา ๔ อริยมรรคเป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เป็น การรู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่เรา ซึ่งจะต้องอาศัยปัญญาขั้นพื้นฐาน คือ การฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมเป็นสำคัญครบ ปัญญาขั้นวิปัสสนาก็สามารถเกิดขึ้นได้

อนึ่งพึงทราบไว้ว่า ผู้ประสงค์เจริญสติปัญญา หากจำเป็นต้องเจริญทั้ง ๔ ไม่, เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง เช่น กายานวิปัสสนาสติปัญญา เท่านั้นก็ใช้ได้ และไม่จำเป็นต้องเจริญครบทุกหมวด เพียงหมวดใดหมวดหนึ่ง เช่น หมวดกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และออกเท่านั้น ก็ใช้ได้ เพราะว่าในตอนที่หายใจของแต่ละหมวดล้วนจบลงที่คำว่า “ อนิสฺสิตฺตํ จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ โลกฺเก อุปาทียติ - เป็นผู้ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกด้วย “ ดังนี้ ซึ่งมีความหมายว่า เป็นผู้หมดจดจากตัณหาและทิฏฐิ ทำ พูด และคิด และหมดอุปาทาน ความยึดมั่นในโลก คือ ในอุปาทานชั้น ๕ ว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นต้น คำนี้แสดงถึงผลสำเร็จขั้นสูงสุดแห่งการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในสติปัญญาแต่ละหมวดโดยไม่แปลกกันเพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า เจริญเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งหมวดเดียวเท่านั้นก็ใช้ได้

### ๒.๗.๓ วิธีการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป

สมถะ กับสมถกรรมฐาน (สมถภาวนา) ไม่เหมือนกันนะครับ ต้องเข้าใจตรงนี้ก่อน สมถะ หมายถึงสภาพธรรมที่สงบ สงบจากกิเลส ส่วนสมถภาวนาหมายถึงการอบรมเจริญความสงบจากกิเลส มีการเจริญพุทธานุสสติ เป็นต้น จะเห็นนะครับว่าต่างกัน สมถะ คือ สภาพธรรมที่สงบจากกิเลส ขณะนั้น

คำถามจึงมีว่าจำเป็นไหมจะต้องเจริญสมถภาวนา ก่อนถึงจะเจริญวิปัสสนาได้ คำตอบคือไม่จำเป็น เพราะสมถภาวนาและวิปัสสนานั้น เป็นคนละส่วน แยกกันเลยครับ ผู้ที่อบรมสมถภาวนา เช่น เจริญฌาน แต่ไม่มีความเข้าใจในเรื่องการเจริญวิปัสสนา หรือ หนทางการรู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ แม้จะได้ฌาน แต่ก็ไม่สามารถที่จะรู้ความจริง และไม่มีทางบรรลุธรรมได้เลยครับ ดังเช่น พวกฤาษี ดาบส อาจารย์พระโพธิสัตว์ มี อาหารดาบส อุทกดาบส ก็อบรมสมถภาวนา ได้ฌานแต่ไม่รู้หนทางการดับกิเลส ไม่เข้าใจการเจริญวิปัสสนา ก็ไม่บรรลุอะไรเลยครับ แต่ผู้ที่อบรมเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แต่ไม่ได้อบรมสมถภาวนา ได้บรรลุธรรมมีไหมครับ

คำตอบ คือ มี มีมากด้วยครับ ดังเช่น นางวิสาขา ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ท่านบรรลุธรรม โดยการเจริญสมถภาวนาก่อนไหมครับ คำตอบคือไม่ แต่ท่านฟังพระธรรม จากพระพุทธเจ้า ปัญญาที่เคยสะสม การเจริญวิปัสสนา หรือการรู้ความจริงในสภาพธรรมในอดีตชาติ ก็เกิดขึ้นรู้ความจริงของสภาพธรรมในขณะนี้ว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา ทำให้เห็นถึงความไม่เที่ยงของสภาพธรรมและเป็นอนัตตาครับ ซึ่งการเจริญสมถภาวนาไม่สามารถรู้ความจริงเช่นนี้ได้เลยครับ

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของสติและปัญญาเป็นสำคัญ ไม่ใช่เรื่องของสมาธิ ดังเช่น อริยมรรคมีองค์ ๘ สำคัญ คือ เริ่มที่ สัมมาทิฐีก่อน คือ ปัญญา ความเห็นถูก หากมีสมาธิแต่ไม่ผู้ได้เข้าใจการเจริญวิปัสสนา ไม่มีปัญญาที่เป็นการเจริญวิปัสสนา ก็ไม่สามารถที่จะเจริญวิปัสสนาได้เลย ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาที่ดีได้ ไม่ใช่อยู่ที่สมาธิ แต่อยู่ที่ปัญญาครับ และผู้ที่ไม่ผู้ได้เจริญสมถภาวนา หรือ ไม่ได้ฌาน แต่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว และได้บรรลุธรรมมีมากมาย นับไม่ถ้วน ซึ่งขณะที่เจริญวิปัสสนานั้น จะเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นได้ฌานไม่ได้ ต้องเป็นขณิกสมาธิเสมอ คือ สมาธิชั่วขณะครับ ดังนั้น ปัญญา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ไม่ใช่สมาธิ

#### ๒.๗.๔ วิธีการปฏิบัติเมื่อจิตถูกให้ไขว้เขวเพราะธรรมูธัจจ

วิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมูธัจจ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปิติ ปัสสทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจเชื่อหรือสัทธาแก่กล้า) ปศุคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุปัฏฐาน (สติซัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติถึงโอภาส ฌาน ปิติ ปัสสทธิ เป็นต้น นั้นว่าเป็นธรรม (คือเข้าใจว่ามรรค ผล หรือนิพพาน) เพราะเป็นการนึกไปเช่นนั้น ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทัจจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทัจจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะเป็นทุกข์ โดยภาวะเป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่า มีจิตชักไปให้เขวด้วยธรรมูธัจจ แต่ครั้งมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งมั่นสงบสนิทลงภายในเด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้ติดกวดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมูธัจจ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็ไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หวงมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อม

ธรรมูธัจจ หรือ ธัมมูธัจจ แปลว่า ความฟุ้งซ่านธรรม หรือ ตื่นธรรม

ความฟุ้งซ่านด้วยสำคัญผิดในธรรม คือ ความฟุ้งซ่านเนื่องจากเกิด วิปัสสนูปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นแล้วสำคัญผิด ว่าตนบรรลุธรรม คือ มรรคผลนิพพาน จิตก็เลยคลาดเขวออกไป เพราะความฟุ้งซ่านนั้น ไม่เกิดปัญญาที่จะเห็นไตรลักษณ์ได้จริง

ธัมมธัจจ มาจากคำว่า ธัมมธัจจะ หรือ ธรรมธัจจะ (ธรรม+อุทัจจ - ความฟุ้งซ่าน) อรรถกถาเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส<sup>๗๙</sup> ธัมมธัจจ คือ ความฟุ้งซ่านธรรม หรือ วิปัสสนูปกิเลส คือ เครื่องเศร้าแห่งวิปัสสนา มี ๑๐ อย่าง

วิปัสสนูปกิเลส หรือ ธรรมธัจจ มี ๑๐ อย่าง คือ

๑. โอภาส แสงสว่าง ซึ่งรู้สึกว่างามเจิดจ้าแผ่ซ่านไปสว่างไสว อย่างไม่เคยมีมาก่อน
๒. ญาณ ความหยั่งรู้ ที่เฉียบแหลมคมกล้า รู้สึกเหมือนว่า จะพิจารณาอะไรเป็นไม่มีติดขัด
๓. ปิติ ความเอิบอิมใจ รู้สึกเต็มเปี่ยมไปทั้งทั้งตัว
๔. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เกิดความรู้สึกว่า ทั้งกายและใจสงบสนิท เบา นุ่ม นวล คล่องแคล่ว แจ่มใส เหลือเกิน ไม่มีความกระวนกระวาย ความกระด้าง หนัก ความไม่สบาย หรือ ความรำคาญ ชัดขึ้นใดๆ เลย
๕. สุข มีความสุขที่ประณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้งอย่างยิ่ง แผ่ไปทั่วทั้งตัว
๖. อธิโมกข์ เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า ประกอบเข้ากับวิปัสสนา ทำให้จิตใจมีความผ่องใสอย่างเหลือเกิน
๗. ปศุคคาหะ ความเพียรที่ประกอบกับวิปัสสนา ซึ่งพอเหมาะพอดี เดินเรียบ ไม่หย่อนไม่ตึง
๘. อุပ္ปฐฐาน สติที่กำกับชัด มั่นคง ไม่สั่นไหว จะนึกถึงอะไร ก็รู้สึกว่าระลึกได้ คล่องแคล่วชัดเจน เหมือนดังแล่นไหลไปถึงหมด
๙. อุเบกขา ภาวะจิตที่ราบเรียบเที่ยง เป็นกลางในสังขารทั้งปวง
๑๐. นิกันติ ความพอใจตั้งใจ ที่สร้างความอาลัยในวิปัสสนา มีอาการสงบ สุขุม ซึ่งความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่า เป็นกิเลส

สรุปส่วน การเจริญวิปัสสนา และ สมถภาวนา จะต้องเจริญควบคู่กันไปหรือไม่ ในความเป็นจริงหนทางการดับกิเลสได้ คือ การเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่สมถภาวนา และวิปัสสนาจะมีได้ ไม่ได้มี เพราะจะต้องเจริญสมถภาวนาก่อน แต่อาศัยการฟังศึกษาพระธรรม ดังเช่น อริยสาวกในอดีต มีท่านอนาถะ นางวิสาขา ก็ไม่ได้เจริญสมถภาวนา ได้ฟังพระธรรมก็บรรลุธรรม เพราะฉะนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเจริญสมถภาวนาก่อน แล้ว จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ แต่ต้องเริ่มจากความเข้าใจถูกต้องก่อนขั้นการ

<sup>๗๙</sup> อก.อ.๒/๔๔๗; วิสุทธิ.๓/๒๖๗

ฟัง จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เพราะฉะนั้น วิปัสสนา จึงไม่ใช่เรื่องการทำ การไปนั่งสมาธิ การเดินจงกรม แต่สำคัญที่ใจที่มีความเข้าใจพระธรรม จนปัญญาเกิดรู้ความจริง ที่ในขณะที่นี้เป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่เรา ขณะนั้นปัญญาเกิดแล้ว เป็นวิปัสสนาภาวนา

## ๒.๘ ประโยชน์และคุณค่าของการปฏิบัติกรรมฐาน

คำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นรากฐานของมนุษย์สัมพันธ์ รวมทั้งมีแนวปรัชญาเกี่ยวกับมนุษย์สัมพันธ์อยู่ด้วย เพราะมีหลักคำสอนที่ขัดเกลาจิตใจของมนุษย์จากระดับต่ำสุดไปถึงระดับสูงสุด คือ ตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น หากบุคคลใดปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาแล้ว ก็ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ได้นำหลักพุทธศาสนาไปประยุกต์เพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เนื่องจากหลักธรรมของพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรักความศรัทธาให้กับคนอื่น และแน่นอนว่าเมื่อใครก็ตามที่นำหลักธรรมของพุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเอง ใน ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ประโยชน์ขั้นต่ำ คือ สามารถตั้งตัวเป็นหลักฐานได้
๒. ประโยชน์ขั้นกลาง คือ สามารถตั้งตัวอยู่ในหลักศีลธรรมได้
๓. ประโยชน์ขั้นสูงสุด คือ สามารถดับกิเลส พ้นทุกข์ ได้อย่างแท้จริง

### ๒.๘.๑ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านจิตใจ

การบริหารจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม นุ่มนวล มีความหนักแน่นมั่นคง แข็งแกร่ง ผ่อนคลาย และสงบสุข ซึ่งมีการฝึกเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวมากมายหลายวิธี ส่วนการเจริญปัญญานั้น คือการฝึกให้รู้จักคิด อย่างที่เรียกว่า “คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น”นั่นเอง การบริหารจิต เป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เรียกว่า สมาธิภาวนา ส่วนการเจริญปัญญาคือ การฝึกให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนาคคนที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะเป็นคนมีคุณภาพจิต สรรพภาพทางจิต และสุขภาพจิตที่ดีที่สมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตที่ถูกต้องการเจริญสมาธิอย่างสามัญ หรือฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำองค์ธรรมที่เป็นเครื่องชักนำหรือฝึกให้เกิดสมาธิ คือ “สติ” เพราะสติเป็นเครื่องตั้งและควบคุมจิตไว้กับอารมณ์นั้น ๆ การฝึกสมาธิโดยอาศัยสติเป็นตัวนำ แยกได้เป็น 2 วิธี ใหญ่ ๆ คือ

๑. การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์เพื่อให้เกิดปัญญา ได้แก่การใช้สตินำทางให้เกิดปัญญาหรือทำงานร่วมกับการใช้ปัญญา โดยมีสติควบคุมอารมณ์และใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา ให้รู้และเข้าใจอารมณ์นั้น ๆ วิธีการฝึกแบบนี้ไม่ได้เน้นที่สมาธิ แต่สมาธิได้รับการฝึกและเจริญสมาธิไปด้วย และพร้อมที่จะช่วยส่งเสริมการใช้ปัญญาให้ได้ผลดียิ่งขึ้น การฝึกเช่นนี้ได้แก่การฝึกโดยวิธีของสติปัญญา เรียกว่าเป็นการเจริญสมาธิในชีวิตประจำวัน

๒. การฝึกเพื่อสร้างสมาธิหรือมุ่งสู่การสร้างสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่การใช้สติคอยควบคุมอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นหรือเป็นวิธีตั้งจิตให้อยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นวิธีการที่เน้นสมาธิโดยตรง

## ๒.๘.๒ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านปัญญา

การฝึกให้เกิดปัญญาสามารถกระทำได้ ๓ ทางคือ ด้วยการฟัง ด้วยการคิด และการลงมือกระทำ โดยมีรายละเอียดดังนี้คือ

๑. สุตมยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการฟัง อันได้แก่ ฟังการอบรม ฟังการบรรยาย ฟังการอภิปราย ฟังการเสวนา ฟังการระดมสมอง การอ่านตำราหรือเอกสารต่าง ๆ การได้ดูได้ฟังจากสื่อต่าง ๆ เป็นต้น ในการรับรู้ด้วยประสาทสัมผัส เช่น การดู การฟัง และการอ่านเพื่อให้เกิดปัญญาต้องรู้จักเลือกพิจารณาวิเคราะห์แยกแยะสิ่งที่รับรู้ โดยเลือกรับรู้ในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ โดยเฉพาะการรับรู้จากสื่อต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันสามารถรับรู้ได้ง่าย เพราะระบบการสื่อสารที่ทันสมัย และรวดเร็ว

๒. จิตตามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากความคิด เป็นความคิดที่เป็นระบบถูกต้อง ความคิดที่ละเอียดลึกซึ้ง ความคิดแบบแยกแยะ ความคิดรอบด้านที่เรียกว่า ความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้ต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย พระพุทธเจ้าได้แบ่งการคิดออกเป็น ๑๐ วิธีที่เรียกว่า วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งทั้ง ๑๐ วิธีมีลักษณะร่วมกัน ๔ ประการคือ<sup>๔๐</sup>

## ๒.๘.๓ ประโยชน์และคุณค่าทางด้านสังคม

"สมาธิ" ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์เฉพาะผู้ที่ฝึกเป็นประจำเท่านั้น ยังส่งผลทางบวกไปยังบุคคลรอบครัว สังคม ชุมชน ประเทศชาติ ตลอดจนจนเป็นการสืบสาน ต่ออายุพระพุทธศาสนาอีกด้วย สมาธิ จึงเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการผ่อนคลายในเบื้องต้น แต่ยังส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึงความสุขอันเกษม คือพระนิพพานอีกด้วย

ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอหวั่นไหวต่ออำนาจสิ่งชั่วร้ายหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิ อยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทิ้งขยะบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม

<sup>๔๐</sup> วิทย์ วิศทเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. ๒๕๔๓ : หน้า๙๐.



เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคม มีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคม จะมาข่มขู่ให้เกิดความแตกแยกก็จะเป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระจกเงา กระจกปริศนา มีความองอาจสง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

## ๒.๘.๔ ประโยชน์และคุณค่าในชีวิตประจำวันและการประกอบอาชีพ

### ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้เกิดความเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

### ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิวา สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้ที่มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ร่างกายประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้ที่มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบ และมีขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

### ผลต่อครอบครัว

ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นให้ ลุล่วงไปได้

## ๒.๙ สรุป

สรุปได้จากการศึกษา กัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาพบว่า การฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นธรรมาปฏิบัติในทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏใน พระไตรปิฎกมี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิด ความสงบ ให้แน่วแน่จนจิต ตั้งมั่นแนบสนิทจนโน้มดิ่งลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่ ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ๒) การ ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของจนถอนความหลงผิดรู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักใน การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทาง พระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อ มาโดยล าดับและ ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติ ปัญญาสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ เป็น หนทางอันประเสริฐ เป็นหนทางสายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่ความพ้น ทุกข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้ สมถะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้วิปัสสนา กัมมัฏฐานล้วนๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ นี้ จึงเป็นได้ทั้ง สมถะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถ ภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความ เกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่ ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้น ส า เร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนา ที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ จะต้อง ดำเนิน ไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไป ของพระอรหันต์บุคคลทั้งหลายได้แก่ การปฏิบัติตามแนวมหา สติปัญญา ๔ ด้วยความอดทนพากเพียร พยายาม และมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุ ธรรมในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

สรุปได้จากการศึกษา กัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาพบว่า การฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นธรรมาปฏิบัติในทาง พระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏใน พระไตรปิฎกมี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิด ความสงบ ให้แน่วแน่จนจิต ตั้งมั่นแนบสนิทจนโน้มดิ่งลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่ ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ๒) การ ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิด ความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของ มัน จนถอนความหลงผิดรู้ ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักใน การปฏิบัติกัมมัฏฐานตาม แนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อ มาโดยล าดับและ ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติปัญญาสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัญญา ๔ เป็น หนทางอันประเสริฐ เป็นหนทาง สายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่

ความพันทุข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้ สมณะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้ วิปัสสนาก็มีมาตรฐานล้วนๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการ ปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถ ภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความเกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่ ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้นสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนา ที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ จะต้อง ดำเนินไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางตา เนินไป ของพระอรหันตบุรุษทั้งหลายได้แก่ การปฏิบัติตาม แนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความอดทนพากเพียร พยายาม และมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถ บรรลุธรรมในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

สรุปความว่า ในเบื้องต้นนี้ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมีสติหมดจดงดงาม ในโลกนี้ ไม่มีเครื่องประดับอันใดที่จะงดงามไปกว่าความประพฤติอันบริสุทธิ์ หมดจด ไม่มีที่พึ่งอันใดที่ยิ่งใหญ่ และเป็น นบาทฐานให้ปัญญาญาณเจริญงอกงามได้เท่ากับศีล เมื่อบุคคลในสังคมมีความดี ถ้าผู้บริหาร ประเทศ ผู้นำประเทศ ผู้ผลิต ผู้บริโภคมีความเข้าใจ และมีความตั้งใจที่จะหันมาเจริญวิปัสสนาเขา ย่อมมีการฝึ กอบรมตน ชัดเกล้าให้บริสุทธิ์ หมดจดยิ่งขึ้นอีก จากเดิมที่มีศีลบริสุทธิ์ เป็นพื้นฐานสิ่ง สำคัญในบริบทนี้คือ การมีสติ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีสติจดจ่อกับการเกิดดับของรูปนามไม่ขาดช่วง วิปัสสนาปัญญาจะเกิดขึ้นสามารถหยั่งเห็น ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็น ทุกข์(ทุกขัง) และความไม่มี ตัวตน (อนัตตา) ของสภาวะธรรมทั้งปวงได้ มีปัญญาหยั่งรู้ธรรมดาธรรมชาติที่มีเพียงชั้น ๕ หรือรูปกับ นาม นอกจากนั้นกุศลมูลบังเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อเริ่มมีความศรัทธา ตั้งใจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และ น้อมนำรับการอบรมซึ่งนำจากครูบาอาจารย์ก็ลายณมิตรที่ควรแก่การบูชา ดังที่กล่าวมาแล้วทำให้เป็น บุคคลที่มีศักยภาพและเนื่องจากการฝึกอบรมทำให้เป็นคนมีวินัย ขยัน อดทนมีสติแล้วปัญหาเฉพาะ หน้าได้ มีสติปัญญาดีปราศจากมานะ ตัณหาทิฏฐิ เนื่องจากเข้าใจอุปาทานในชั้น ๕ ไม่มีความยึดมั่น ในตัวตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา ไม่มีการเบียดเบียน บุคคลมีความประพฤติดี มีคุณธรรมสังคมนั้นย่อมมี ความสงบร่มเย็น

## ๒.๑๐ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๒.๑๐.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ บรรยาย เรื่อง อานาปานสติภาวนา โดยได้กล่าวถึง การปฏิบัติกัมมัฏฐาน กับบุคคลผู้ปฏิบัติว่า การทำกัมมัฏฐานจะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้นเพื่ออยู่เหนือความยินดียิน ร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัว ผู้ปฏิบัติ จะต้องรู้จักธรรมชาติ ภายนอกซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติภายใน คือ จิตนิสัยของตนเอง จริต หมายถึง สิ่งที่จิตเคย ประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๑</sup> พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติภาวนา, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๘, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๒๓), หน้า ๓๗.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำสำคัญเกี่ยวเนื่องกับการวิจัยนี้ไว้สรุปได้ ดังนี้ก็มีพื้นฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน ความเป็นทางภาวว่า สิ่งที่ใช้ เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุคตง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เอาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ใด ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิด หรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือ สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำให้แน่วแน่นอยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็ว และมั่นคงที่สุด พุคตให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิก็มีพื้นฐานเท่าที่พระอรธกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้ มี ๔๐ อย่าง ก็มีพื้นฐาน ๔๐ อย่างนี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแห่งผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้ เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกกัน เหมาะ กัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล<sup>๕๒</sup>

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ท่านได้ตามรอย หรือคั่นหารอยพระอรหันต์ โดยการค้นจากคัมภีร์ และทดลองด้วยตนเองในบางอย่าง ไม่ใช่เขียนโดยพระอรหันต์ให้ผู้อ่านได้ศึกษาได้ตรงแล้วจึงเดิน ตาม ท่านได้ยกพระสูตรจากคัมภีร์ ๓ สูตร คือ ฉวิโสธนสูตร มหาอัสนปุรสูตร และสามัญญผลสูตร ขึ้นมาพิจารณา ทำให้ได้หัวข้อที่เป็นหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ถึง ๒๓ ชั้น เช่น ชั้นแรก ตั้งแต่ เมื่อได้ฟังเทศน์เกิดสัทธาและปัญญา จึงสละทรัพย์สมบัติ สละวงศ์ญาติ ออกบวช ปฏิบัติไปในหลาย ขั้นตอนจนถึงขั้นสุดท้าย ชั้นที่ ๒๓ ทำอาสวะให้สิ้นไป เนื้อหาในเล่มจึงเป็นเรื่องให้ผู้อ่านรู้จักพระ อรหันต์ และอธิบายหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ทั้ง ๒๓ ชั้น ทั้งยังได้เทียบหลักเหล่านี้เข้ากับ มรรคมงคล ๘ นำหลักเหล่านี้สังเคราะห์ลงกับไตรสิกขา นอกจากนี้ท่านยังได้ให้ชื่อพระสูตรอื่น ๆ ถึง ๑๖ สูตร ไว้คอยตรวจเทียบเคียงกับการตามรอยพระอรหันต์<sup>๕๓</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสุขที่ไม่ต้องแสวงหาจากภายนอก โดยชี้ให้เห็น ถึงหลักการดับทุกข์ ด้วยการตัดวงจรแห่งเหตุปัจจัย อันจะนำเกิดอวิชชา ตัณหา อย่างที่อธิบายกัน ในปฏิจจสมุปบาท นอกจากนี้ท่านเน้นให้ตระหนักถึงการปฏิบัติ และคุณประโยชน์ที่พึงถือเอาได้จาก การปฏิบัติ เช่นเดียวกับมรรค และการปฏิบัติตามมรรคเป็นเหตุแห่งการบรรลุนิพพานและธรรมชั้นสูง อื่นๆ เป็นสิ่งมีอยู่และเป็นไปได้จริง トラบใดที่ยังไม่ได้ปฏิบัติจนเข้าถึง และรู้เห็นแจ้งประจักษ์ด้วย ตนเองอาจเทียบเคียงได้กับพวกคนตาบอดคลำช้าง นิพพาน การบรรลุนิพพาน ประโยชน์ที่เป็นผลของ นิพพาน ท่านชี้ให้เห็นได้ที่ชีวิตหรือบุคลิกภาพของผู้บรรลุนิพพาน น่าจะมีคุณค่าในทางปฏิบัติมากกว่าการ อธิบายภาวะของนิพพานโดยตรง การศึกษาตามแนวทางภาวะของผู้บรรลุนิพพานให้มีส่วนสัมพันธ์กับ หลักธรรมมีมากมายท่านกล่าวว่าไม่เพียงพอกับเนื้อที่จะแสดง จึงสรุปตามแนวแห่งหลัก ๓ ประการ

<sup>๕๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕๐ - ๘๕๑

<sup>๕๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์, (พุทธทาสภิกขุ), **ตามรอยพระอรหันต์**, ( กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙). หน้า ๕๒.

คือ ภาวะทางปัญญา ภาวะทางจิต และภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต ซึ่งแนวนี้อาจใกล้เคียงกับสิกขา ๓ ที่ย้อนลำดับ คือ ปัญญา สมาธิ และศีล<sup>๘๔</sup>

บรรจบ บรรณรุจิ ได้กล่าวถึงการบรรลุธรรมในชาติปัจจุบันของพระสาวกทั้งหลายไว้ พอสรุปความได้ว่า การบรรลุธรรมในชาติปัจจุบันของพระสาวกทุกรูป ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวรรณะ สถานะทางสังคม กำเนิด การศึกษา มีพระสาวกมาจากวรรณะกษัตริย์ วรรณะพราหมณ์ วรรณะแพศย์ วรรณะศูทร วรรณะจัณฑาล และวรรณะหীনชาติ พระสาวกนั้นมีทั้งที่เคยเป็นกษัตริย์เคยเป็นพราหมณ์ เคยเป็นนักธุรกิจ และเคยเป็นคนรับใช้ ท่านเหล่านี้ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ความแตกต่างทางวรรณะมิได้เป็นอุปสรรค เพราะทุกท่านมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรมได้ อุปนิสัยเป็นคุณสมบัติส่วนตัวของพระสาวกแต่ละรูป<sup>๘๕</sup>

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย) ได้แสดงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่าให้เจริญกรรมฐานโดยการยกชั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ก่อนพิจารณาเป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ สรุปความได้ว่า เช่น การเจริญวิปัสสนาโดยการยกเอาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหิวคิดและสติปัญญาที่เราเรียนทรงจำมา คิดเอา ประงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิเพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั่นเอง ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน<sup>๘๖</sup>

พระมหาสังเวช ธรรมเนตติโก ได้กล่าวถึงการบรรลุธรรมไว้ พอสรุปความได้ว่า การรู้เห็นธรรมในพระพุทธศาสนา ไม่จำกัดเพศทั้งบุรุษและสตรี เมื่อปฏิบัติย่อมได้รับผลการปฏิบัติเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากปฏิบัติชอบแล้วย่อมบำเพ็ญกุศลธรรมให้สำเร็จบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ย่อมไม่มีความต่างกันเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่จำกัดว่าต้องอยู่ในเพศ บรรพชิตเท่านั้นจึงจะบรรลุผล แม้อยู่ในเพศคฤหัสถ์ก็สามารถบรรลุธรรมได้จากเอกสารที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า การบรรลุธรรมนั้นมิได้จำกัดเพศ ดังนั้นผู้ที่ดำรงอยู่ในเพศสามเณร ก็สามารถบรรลุธรรมได้<sup>๘๗</sup>

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงวิปัสสนาว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้นก่อน สรุปความได้ว่า วิปัสสนานั้น ย่อมอาศัยสมาธิจึงเกิดขึ้น

<sup>๘๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **ประโยชน์สูงสุดของชีวิตนี้**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗). หน้า ๑๖.

<sup>๘๕</sup> บรรจบ บรรณรุจิ, **อสีติมหาสาวก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖).

<sup>๘๖</sup> พระราชสังวรญาณ (พุด ฐานิโย), **การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

<sup>๘๗</sup> พระมหาสังเวช ธรรมเนตติโก, **ภิกษุณีกับการบรรลุธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, ๒๕๓๗). หน้า ๓๒.

ตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้น โดยนัยนี้ ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตฟุ้งซ่านอยู่แล้ว จะมาอวดอ้างว่าได้สำเร็จในวิปัสสนาภาวนาอย่างนั้นๆ ไม่ควรที่จะเชื่อถือเลย เพราะศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาวิปัสสนานั้นเล่า ก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่า ก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมผล เป็นธรรมदानิยมมีอยู่อย่างนี้ ไม่ยกย้ายเป็นอย่างอื่นไม่ได้เลย<sup>๘๘</sup>

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ได้กล่าวถึงสติว่าควรเป็นไปในกาลทั้ง ๓ สรุปความได้ว่า สติคือการระลึกได้ว่าเราเคยทำ เคยพูด เคยคิด อะไรบ้างในอดีต เมื่อไร ที่ไหนกับใคร อย่างไร ตั้งแต่นานาก่อน ชั่วโมงก่อน วันก่อน สัปดาห์ก่อน ปีก่อน ๑๐ ปี ๒๐ ปี สมัยเป็นเด็กเล็กๆ ไปจนถึงชาติก่อน เช่นเจ้าชายสิทธัตถะทรงเจริญสติไปสู่อดีต จนกระทั่งระลึกชาติได้ถึงพันชาติ หมื่นชาติ เป็นต้น เมื่อเรามีสติที่จะระลึกในอดีตได้ ทำให้มองเห็นว่า เมื่อทำความดี ได้รับผลอย่างไร เมื่อทำผิด ผลเป็นอย่างไร เหล่านี้เป็นบทเรียนที่ทำให้เรามีโอกาสพัฒนาชีวิตได้เป็นอย่างดี เพราะเราจะเห็นถึงข้อผิดพลาดในอดีต รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง ให้กระทำในสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อไป และทำให้เข้าใจชัดเจนว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว<sup>๘๙</sup>

ปัญญานันทโธ ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือ “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” สรุปความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงนั้น ๑) ขั้นที่ ๑ จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น ๒) ขั้นที่ ๒ เมื่อมีความชำนาญในสติปัฏฐาน ๔ สติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปีติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ในที่สุด นอกจากนั้นแล้ว การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ นั้น อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น การปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานแบบอานาปานสติสูตร และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น<sup>๙๐</sup>

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญกรรมฐาน” สรุปความได้ว่า วิปัสสนามีทวารอยู่ ๓ คือทวาร ๓ ทวาร ๖ และทวาร ๙ อันแรกทวาร ๓ ได้แก่ทวารกาย วาจา ใจ เป็นบ่อบุญเป็นบ่อบาป เป็นที่มาของบุญและบาป, ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่มาของนรกและสวรรค์อยู่ตรงทวาร ๖, อสุภะ ทวาร ๙ เป็นของ

<sup>๘๘</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

<sup>๘๙</sup> พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, สติเป็นธรรมเอก ธรรมบรรยายเล่มที่ ๒๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิมาชาโคตรมี, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖.

<sup>๙๐</sup> ปัญญานันทโธ, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๗ - ๒๘.

สกปรก พิจารณาในตัวเองนะ ที่ว่าร่างกายสกปรก ตา ๒ ขี้ตา หู ๒ ขี้ หู เป็นน้ำหนวก ที่จุมกอีก ๒ ที่ปาก...ปากก็เหม็น ๗ แล้ว ส่วนทวารที่ ๘ และ ๙ คือ ทวารหนักและทวารเบา...เห็นมาก ให้พิจารณาตัวเองให้สะอาด ถ้าเรามีจิตใจใสสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ทวาร ๙ ก็คือ อสุภะ ล้างตาให้สะอาด ทำหูให้สะอาด ทำตาให้สว่าง อย่าให้ตามืด หูให้สว่างให้แจ่ม และปากให้เรียบร้อย ปากมันเหม็นแต่เราพูดให้หอมได้พูดดีเป็นเงินเป็นทอง แต่พูดไม่ดีเสียข้าว เสียของ จุมก...มันมีแต่น้ำมูก พอไหลออกมา ก็พิจารณาดู ไม่มีอะไรดีเลย ไม่มีอะไรสิ่งใดจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจแต่ประการใดความรักหรือความซังความแฉ่งหนายก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาได้ว่าอสุภะกรรมฐานเกิดจากตรงนี้จริง ก็ได้ออกมาอย่างนี้ เราก็เรียกว่ากรรมฐาน<sup>๙๑</sup>

### ๒.๑๐.๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิลือไกร) ได้ศึกษาวิจัยหลักการและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ) สรุปผลการศึกษาพบว่าหลักการและวิธีการ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) การทำบุพเพกัมมเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น วิธีสมาทาน พระกรรมฐาน การแผ่เมตตา เป็นต้น ๒) วิธีการปฏิบัติกรรมฐานคือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการสอน ๓) ศึกษาประเด็นย่อยอื่นๆ เช่น การสอบถามอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ รูปแบบการสอนวิปัสสนา ระยะเวลาในการสอนวิปัสสนา<sup>๙๒</sup>

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์ ได้ศึกษาแนวการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ผลการศึกษาสรุปได้ว่าสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติ และในการปฏิบัตินั้นประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปรูปนาม เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต<sup>๙๓</sup>

พระมหาบูรณะ ชาตเมธ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษานิเทศศาสตร์ของอายตนะ(สื่อ)ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต” สรุปผลการศึกษาได้ว่าการเจริญสติและปัญญาในการคุ้มครองอินทรีย์ เพื่อจะรักษาสภาพของจิตไม่ให้หลงไปตามกิเลสที่เข้ามากระทบ ความตอนหนึ่งในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ความว่า บุคคลรักษามโนอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยความสำรวมระวัง เรียกว่า สติสังวร ซึ่ง

<sup>๙๑</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ ฐิตธมโม), *วิธีเจริญกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันบ้นลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๖๐ - ๖๑.

<sup>๙๒</sup> พระมหาเข้มทอง ตนติปาโล (ฤทธิลือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕

<sup>๙๓</sup> พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงว่า “ภิกษุรักษาอินทรีย์คือจักขุ ชื่อว่าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์”<sup>๑๗</sup> ถ้าบุคคลทั่วไปพึงรู้เลือกรับอารมณ์ที่พอเหมาะ เช่น จะชมรายการโทรทัศน์หรือฟังวิทยุก็ควรจะชมหรือฟังรายการที่เหมาะสม ควรปิดกั้นกระแสกิเลสด้วยบานประตูคือสติ หรือคอยปิดกั้นกระแสกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ด้วยสติ แต่ถ้าจะตัดกระแสกิเลสเหล่านั้นต้องตัดด้วยปัญญา<sup>๑๘</sup>

พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” สรุปผลการศึกษาได้ว่า เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติดังกล่าวมาแล้วนั้น มาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในสติ มีดังนี้ (๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการโดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย (๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่สภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่าง ๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี (๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิด ทำขอบเขตการรับรู้ และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่าง ๆ หรือให้เป็นไปต่าง ๆ ได้ (๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ (๕) ชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้ง กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อีสุระ ไม่เก้อก๊กแล้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดมหาลูปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้น เป็นไปด้วยปัญญา หรือ ผลบริสุทธิ์ล้วน<sup>๑๙</sup>

พันตรีหญิงลดา แก้วกุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังคมไทย : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดำกับสำนักหลวงพ่อกุญชรสิงดำ” สรุปผลการศึกษาพบว่า ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน พึงปฏิบัติไปตามขั้นตอน กล่าวคือ ศึกษาและปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาขั้นต่อไปของหนทางแห่งการหลุดพ้น ก็คือ การปลูกฝังอบรมสภาพของจิตใจให้รวมตัวเป็นหนึ่ง(สมาธิ) ซึ่งครอบคลุมองค์ประกอบอื่นๆ อีก ๓ องค์ของมรรคมืองค์ ๘ กล่าวคือ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ และความตั้งใจชอบ การปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องจะต้องทำให้สภาพจิตใจและคุณสมบัติของจิตใจดำรงอยู่ในสภาพสมดุล สิ่งขัดขวางต่อจิตใจต่างๆ ซึ่งผู้ปฏิบัติสมาธิมักต้องเผชิญ มีอยู่มากเช่นกัน แต่ด้วยการเกื้อหนุนของความเพียรชอบและระลึกรู้ชอบ จิตอันเป็นสมาธิเต็มที่ ย่อมจะสามารถจัดสิ่งขัดขวางเหล่านั้น อันได้แก่

<sup>๑๘</sup> พระมหาบูรณะ ชาติเมธ, “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ(สื่อ) ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔ -๑๒๕.

<sup>๑๙</sup> พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓ - ๑๔.



กิเลสต่างๆ ที่รุ่มร่ามมนุษย์ได้ จิตที่มีสมาธิโดยสมบูรณ์ ย่อมจะไม่วอกแวกไปด้วยสิ่งที่มากระทบประสาทสัมผัสต่างๆ เพราะสภาพจิตเช่นนี้ ย่อมจะมีสติระลึกรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความสุขที่ปราศจากสิ่งแปลกปลอม และมีการพักจิตอย่างสูงสุดจากความสับสนวุ่นวายของชีวิต<sup>๙๖</sup>

ลดาวัลย์ คำจันทร์ ได้วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาไว้ว่ามี ๓ วิธีการด้วยกัน ในงานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์สมณะ – วิปัสสนากรรมฐานของ ๕ สำนัก สรุปผลการศึกษาได้ว่า (๑) เริ่มด้วยกรรมฐาน ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อจิตสงบมีกำลังสมาธิแล้วจึงหันไปพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ มุ่งพิจารณาชั้น ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนรู้แจ้งในอริยสัจ ๔ (๒) วิธีเจริญสติในทุกขณะ หรือ ทุกอิริยาบถ พร้อมมีคาบบริกรรมว่า “หนอ” ประกอบควบคุมไม่ให้สติไปอยู่ที่อื่น เช่น ถ้ายืน ก็ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” ถ้าเดินก็ภาวนาว่า “เดินหนอๆ” ถ้านั่งก็ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” ถ้ากินก็ภาวนาว่า “กินหนอๆ” เป็นต้น ส่วนรายละเอียดในการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ก็จะต้องภาวนาย่อยลงไปด้วยเพื่อไม่ให้สติหลงลืมหรือส่งไปสู่อารมณ์อื่นๆ เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลายวัน หลายเวลา จิตก็จะสงบและมีพลัง มีสมาธิ จึงเริ่มพิจารณาชั้น ๕ ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ ภายหลัง (ที่ ๓) เป็นวิธีสุดท้าย คือ ให้พิจารณาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน หรือ การกระทำขณะที่กำลังกระทำอยู่ แต่ไม่ต้องภาวนาว่า “หนอ” เหมือนวิธีที่ ๒ เพียงแต่เป็นรู้ที่กำลังทำอะไร และกำลังอยู่ในอารมณ์ดี หรือชั่วอย่างไร กำหนดรู้เท่านั้น เมื่อปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง จิตจะสงบเป็นสมาธิ มีพลังที่จะพิจารณาสิ่งใดๆ ที่เข้ามาสู่กระแสแห่งจิตได้ทันที และสามารถที่จะแก้ปัญหาก็เขามาเรื่อยๆ ได้ทันทีทั้งที่ คือ ไมยน์ดี ไมยน์ร้าย รู้จักการปล่อยวาง การวางท่าที่ต่ออารมณ์ที่มากระทบกับจิตใจ แต่วิธีนี้ ก็ใช้ทั้งสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน สลับกันไปมาเป็นการปรับเปลี่ยนกันสุดแต่จะเหมาะสม ในที่สุดก็จะรู้แจ้งในองค์ธรรมนั้นๆ ตามหลักของอริยสัจ ๔ นั้นเอง<sup>๙๗</sup>

พระปัญญา ธนปัญญา (บัวทอง) ได้กล่าวถึงการปฏิบัติสมณกัมมัฏฐาน ว่าเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ ผลที่ได้รับ คือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขนิทสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียนความจำแม่นยำและดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิพรรณผ่องใส อายุยืน พร้อมเผชิญ

<sup>๙๖</sup> พันตรีหญิงลดา แก้วกูร, “การศึกษาวิธีสอนกรรมฐานของพระเกจิอาจารย์ในสังกัดกรมตำรวจ : ศึกษาเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักหลวงพ่อดาวปากน้ำกับสำนักหลวงพ่อดาวชะลินี”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓.

<sup>๙๗</sup> ลดาวัลย์ คำจันทร์, “วิเคราะห์สมณะวิปัสสนากรรมฐานของห้าสำนัก”, งานวิจัยอิสระคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, (อุบลราชธานี : สหวิทยาลัยอีสานใต้, ๒๕๓๔), หน้า ๑-๒.

เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุม รอบคอบ สร้างความรักและเมตตาให้เกิดขึ้นในมนุษยชาติ เป็นผลให้สังคมสงบสุข ได้จุดศตถกถาน หรือฉานสมาบัติ และเป็นฐานไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>๙๘</sup>

พระมหาอำนาจ อานนโท ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรม ( โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) และแนวทางในการปฏิบัติ (สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน) มีความสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่ยังขาดขั้นตอนการปฏิบัติและแบบแผนในการปฏิบัติที่เป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน และการประเมินผลการปฏิบัติของทั้งตนเองและผู้อื่นได้ ทั้งส่วนที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม ได้เสนอแผนการปฏิบัติไว้ ๓ ระยะ คือ ระยะสั้น ระยะปานกลาง และระยะยาว พร้อมทั้งการประเมินผลการปฏิบัติทั้งของตนเองและผู้อื่นเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติและการประเมินการบรรลุธรรม<sup>๙๙</sup>

นันทพล โรจนโกศล ได้ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวคิดเรื่องชั้น ๕ เป็นคำตอบเรื่องโลกและชีวิตทุกอย่างธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถสังเคราะห์เข้ากับชั้น ๕ และการบรรลุนิพพาน กล่าวคือ ภาวะที่พ้นจากการยึดมั่นในชั้น ๕ แต่ละชั้นปฏิบัติกรร่วมกัน เหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละชั้นปรากฏรวมกันอยู่เป็นส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่า ผัสสะเป็นปัจจัยทำให้นามชั้นปรากฏชัด ชั้น ๕ เป็นอุปกรณ์หลักแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ผู้บรรลุธรรมเป็นผู้ที่สังขารชั้นที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ไม่ปฏิบัติการถาวร ชั้น ๕ ในชีวิตประจำวันของผู้บรรลุธรรมปรากฏรูปแบบเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา<sup>๑๐๐</sup>

รังษี สุหนต์ ได้ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสก กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานของอนาถบิณฑิกอุบาสก พอสรุปได้ว่า ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง และฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งเบิกบาน สงบสุขผ่องใส การฝึกอบรมนั้น ต้องใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม ในการเจริญภาวนาฝึกอบรมจิตนั้น ท่านอนาถบิณฑิกอุบาสก จะเจริญพุทธานุสติ อัมมานุสติ สังฆานุสติสีลानุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ เป็นส่วนมาก จิตใจของท่านแนบสนิทอยู่กับพระรัตนตรัย รักษาศีลเป็นปกติ ยินดีในการบริจาค ทำบุญอุทิศเทวดา<sup>๑๐๑</sup>

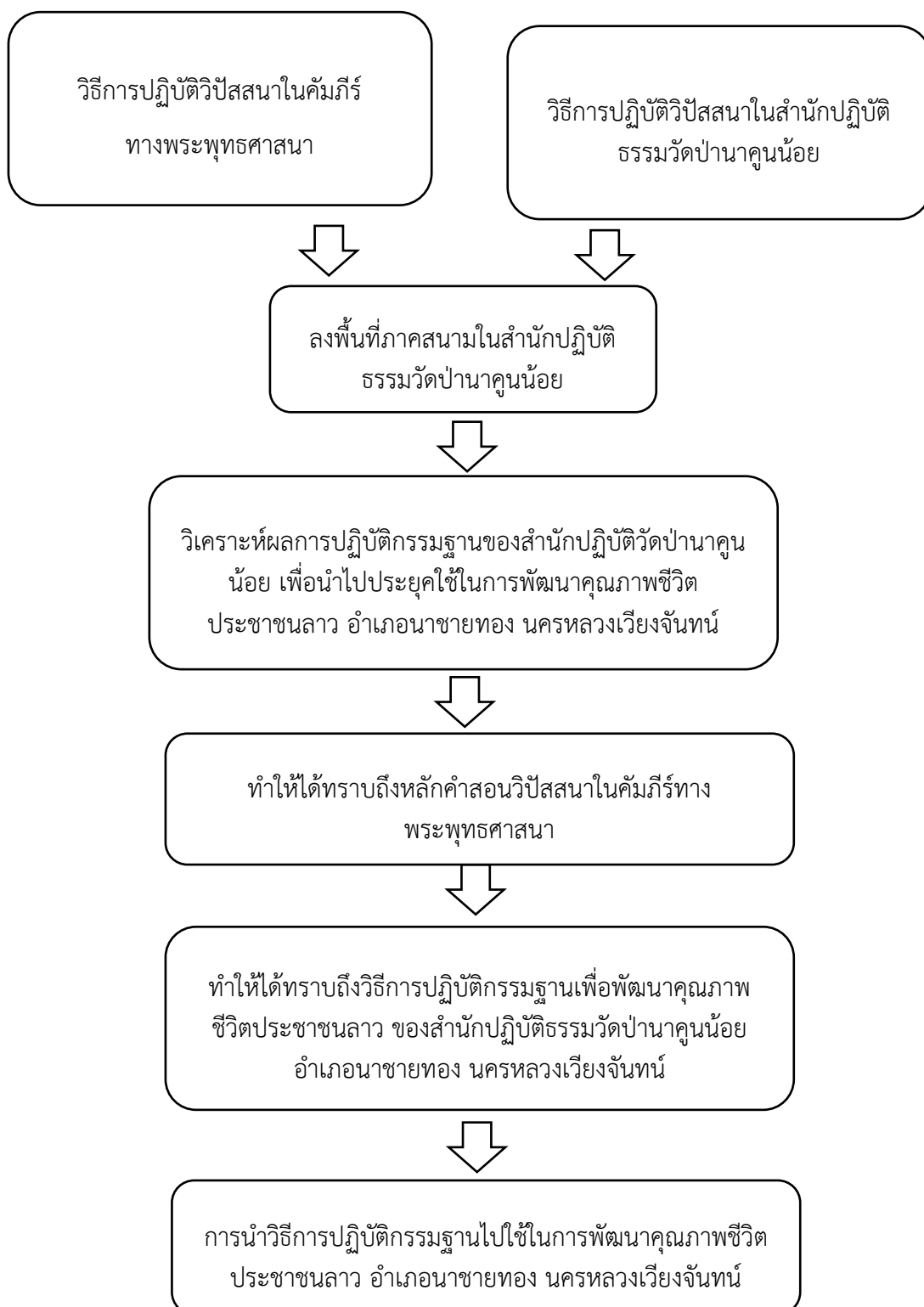
<sup>๙๘</sup> พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

<sup>๙๙</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

<sup>๑๐๐</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กกับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

<sup>๑๐๑</sup> รังษี สุหนต์, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

## ๒.๑๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



## บทที่ ๓

### วิธีการดำเนินการวิจัย และวิธีการปฏิบัติกรรฐานของสำนักปฏิบัติธรรม วัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตอีกรูปหนึ่งตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมทั้งหลายของรูปนามหรือขั้น ๕ เพื่อกำจัดอวิชชาหรืออาสวะกิเลสและสังโยชน์อันผูกพันรัดตึงจิตและนอนเนื่องอยู่ในจิตแล้วพัฒนาเป็นโลภะ โทสะ โมหะ จนเป็นเหตุของการเกิดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไปการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกวิธีนี้จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรม<sup>๑</sup> จริยธรรม กล่าวคือช่วยพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงจึงจะปล่อยวางได้ไม่ยึดถือสละทิ้ง ลดความเห็นแก่ตัวลงหรือหมดไปพร้อมที่จะสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้นและกรรมฐานสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานและแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ในการศึกษาวิจัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอหัวข้อหลักที่จะทำการศึกษาวิจัยในบทที่ ๓ ไว้ ดังนี้

#### ๓.๑ วิธีการดำเนินการวิจัย

##### ๓.๑.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพและลงภาคสนาม มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้:

๑. รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา เป็นต้น

๒. รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แหล่งข้อมูล หนังสือ ตำรา เอกสาร ที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติของพระธาตุ เว็บไซต์ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย ที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการ แนวคิดการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาในสำนักปฏิบัติต่างๆทั้งภายในประเทศลาว และต่างประเทศ เพื่อที่จะเป็นการศึกษา ความเหมือนและความต่าง ข้อดี และ

<sup>๑</sup> สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า ๒๗๘.

ข้อเสียของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร เพื่อที่จะเป็นแนวคิด และทฤษฎีในการปฏิบัติธรรม ที่จะส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

๓. เรียบเรียงข้อมูล ได้แก่การนำเอาข้อมูลทั้งสองส่วนที่ค้นได้จากปฐมภูมิคือพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และ ทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร ที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติของพระธาตุ เว็บไซต์ ตลอดจน งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย นำมาเรียบเรียงให้เป็นไปตามลำดับชั้นของ วัตถุประสงค์ทั้งสามข้อที่ตั้งไว้เพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้

### ๓.๑.๒ กลุ่มเป้าหมาย

ในการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เป็นขั้นตอนเก็บข้อมูล โดยการเลือกจาก ประชากรกลุ่มเป้าหมาย (Target group) จำนวน ๓๕ รูป/คน ที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติธรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านา คู่น้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ โดยการสัมภาษณ์แบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่

พระวิปัสสนาจารย์	จำนวน	๕ รูป
พระสงฆ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม	จำนวน	๕ รูป
ปราชญ์ในพื้นที่ชุมชน	จำนวน	๕ คน
ประชาชนชาวพุทธ	จำนวน	๕ คน
นักเรียน	จำนวน	๕ คน
รวมทั้งหมด	จำนวน	๒๕ รูป/คน

### ๓.๑.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบการสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บ ข้อมูล ดังนี้

- ๑.ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษา
- ๒.นำแบบสัมภาษณ์ที่แก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
- ๓.นำแบบสัมภาษณ์เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ ๕ รูป/คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของ แบบสัมภาษณ์
- ๔.นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
- ๕.นำแบบสัมภาษณ์ไปใช้ในการวิจัย

### ๓.๑.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑. ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ไปยังกลุ่มเป้าหมายของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

๒. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๕ ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเอง

๓. เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มา จำนวน ๒๕ ฉบับ ถือว่าเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้ว นำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ

### ๓.๑.๕ วิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์โดยแยกแยะตามประเด็นที่ศึกษาโดยหาสิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่แตกต่างกัน หรือสิ่งที่สัมพันธ์กันขององค์ความรู้ที่เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ หลังจากนั้นจะวิเคราะห์เนื้อหา ( Content Analysis ) ซึ่งเป็นการนำผลการศึกษาที่วิเคราะห์ความถูกต้องว่าสามารถตอบวัตถุประสงค์ หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ หลังจากนั้นมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลบางส่วนขาดหายไปไม่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นจึงวิเคราะห์ สังเคราะห์ตามขอบเขตด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

การสรุป นำผลของการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นขั้นตอนที่นำข้อสรุปมาสังเคราะห์เชื่อมโยงสู่ภาพรวม และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในลักษณะของการพรรณนาวิเคราะห์ ( Descriptive Analysis ) และจัดทำข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป

## ๓.๒ วิธีการปฏิบัติของโยคีก่อนปฏิบัติของวัดสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอ นาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

การฝึกสมาธิในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ บางสำนักฝึกกันในลักษณะสมถะกรรมฐาน หรือบางสำนักฝึกในลักษณะวิปัสสนากรรมฐาน ถึงแม้จะมีรูปแบบที่แตกต่างกันไป หากหลักการอยู่ภายในกรอบเป็นอันเดียวกันคือตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าใช้ได้คือ (๑) การฝึกจิตให้แน่วแน่ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งเดียวไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่นเรียกว่า สมถะกรรมฐาน (๒) การฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ในชั้น ๕ เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

### ๓.๒.๑ การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือหน้าที่ ที่ควรทำในเบื้องต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติควรทราบ ดังนี้

ก่อนเริ่มปฏิบัติกรรมฐานชำระศีลสมาทานให้บริสุทธิ์หมดจดเพราะการรักษาศีลให้บริสุทธิ์หมดจดเป็นอย่างดีอยู่เสมอตลอดเวลา มีผลทำให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าบรรลุธรรมได้เร็ววิธีการปฏิบัติเป็นแนวการปฏิบัติตามหลักสติปัญญาสูตรโดยตรงเริ่มตั้งแต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหรือโยคาวจรหรือโยคีชายหญิงทุกรูป/คนจำเป็นจะต้องเริ่มด้วยการเปล่งวาจาขอบวชชีพร่วมกับสมาทานศีลสิกขา โดยเฉพาะศีล ๘ ส่วนสามเณรต้องสมาทานศีล ๑๐ พระภิกษุต้องแสดงอาบัติก่อนและฟังโอวาทแนวทางปฏิบัติอย่างเคร่งครัดถ้าไม่เข้าใจเปิดโอกาสให้สอบถามได้ทุกเวลา<sup>๒</sup>

ผู้ปฏิบัติหลายท่านกังวลว่าเมื่อจะไปปฏิบัติธรรมจะต้องเตรียมตัวอย่างไรบ้างจึงจะเหมาะสมรวมทั้งสามารถอยู่ปฏิบัติได้ตามวันเวลาที่ตนเองได้ตั้งใจเอาไว้เพราะมีบางท่านขาดการเตรียมตัวที่ดีจึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควรก่อนที่จะตัดสินใจไปปฏิบัติธรรม ณ ที่ใดควรพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติหรือสถานที่ที่จะไปปฏิบัติโดยคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้คือ

๑) ความสะอาดสบายในเรื่องที่อยู่อาศัยตามสมควรแก่สถานภาพ เช่น อาหารและยารักษาโรค เป็นต้น

๒) มีพระวิปัสสนาจารย์ที่มีศีลาจริยวัตรตรงดงามเป็นบัณฑิตมีความรู้ในทางทฤษฎี (ปริยัติ) พอสมควรรวมทั้งมีประสบการณ์ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเป็นผู้ที่สามารถแนะนำปรับแต่งอินทรีย์บอกแนวทางวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องได้

๓) เรื่องอาหารนักปฏิบัติจะต้องศึกษาข้อมูลของสถานที่ที่ตนเองจะไปปฏิบัติเห็นว่าเขามีระเบียบในการรับประทานอาหาร (ฉัน) กันก็มีมือก็ครั้งเป็นมังสวิรัตหรือทั่ว ๆ ไปมีน้ำปานะหรือเครื่องดื่มเสริมในช่วงใดบ้าง

๔) เรื่องการนอนนักปฏิบัติต้องเตรียมตัวให้พร้อมเพราะการนอนที่บ้านกับที่วัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมนั้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละที่เราจะต้องนอนน้อยลงเพียง ๔-๖ ชั่วโมงเท่านั้นซึ่งเราจะต้องเตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมจะได้ไม่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการปฏิบัติ

๕) เรื่องเวลาของการปฏิบัติต้องศึกษาตารางเวลาของการปฏิบัติในที่ที่เราจะไปให้ถึถ้วนจะได้ไม่เป็นกังวลใจเพราะเราจะต้องตื่นเช้า (๐๓.๓๐ น.) และกว่าจะเข้านอนเวลา (๒๒.๐๐ น.)

๖) เรื่องการพูดคุยตลอดเวลาของการเข้าปฏิบัติจะแจ้งการพูดคุยโดยไม่จำเป็นยกเว้นขณะส่งและสอบอารมณ์เท่านั้น

๗) เรื่องอิริยาบถจะเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายค่อนข้างช้าไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่มน้ำ ฯลฯ ฉะนั้นจึงควรทำใจให้ยอมรับตั้งแต่ต้นเมื่อมาอยู่ที่สำนักปฏิบัติต้องทิ้งความเคยชิน

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ สะเพาคำ วงทะวิไล, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สะดวกสบายแต่ให้มุ่งเน้นใช้สติปัญญาในการกำหนดรู้อากัปกิริยาอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย โดยปราศจากความรีบร้อนใด ๆ ทั้งสิ้น<sup>๓</sup>

๘) เรื่องการสำรวมทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ตามปกติแล้วนักปฏิบัติจะต้องเอาใจใส่ตั้งสติกำหนดการรับรู้ทุกอย่างเพื่อสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ถ้ารักษาดีหรือสำรวมดีตั้งแต่ต้นจะเป็นผลให้การปฏิบัติประสพกับความก้าวหน้ารวดเร็วยิ่งขึ้น

๙) เมื่อตัดสินใจที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเรื่องที่ต้องเตรียมใจไปคือ

(๑) เตรียมถอดเครื่องแบบ ยศถาบรรดาศักดิ์ ลดทิวาฐานะทำตัวให้เรียบง่าย วางหัวโขนหรือสิ่งที่เป็นมาয়াไว้ที่บ้าน ที่ทำงานอย่านำมาทวนในในห้องกรรมฐาน

(๒) เตรียมเครื่องนุ่งห่มให้พร้อมถ้าคุณให้ใช้สีขาวเป็นหลัก เครื่องประดับ ตกแต่งร่างกายทุกชนิดไม่ต้องนำไปด้วยยกเว้นนาฬิกาบอกเวลา

(๓) ผู้ที่มีโรคประจำตัวไม่ร้ายแรงและไม่เป็นโรคติดต่ออันเป็นที่รังเกียจของสังคม ควรนำยารักษาไปด้วยและต้องแจ้งแก่เจ้าหน้าที่ไว้ด้วยเพื่อกรณีฉุกเฉิน

(๔) งดการติดต่อสื่อสารทุกชนิด เช่น ห้ามอ่านหนังสือทุกชนิด เขียน หรือ ฟังวิทยุดูโทรทัศน์ เครื่องสื่อสารโทรศัพท์จะต้องฝากไว้กับเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ

(๕) อย่าลืมนั่งหยาและอ่านระเบียบให้เข้าใจก่อนตั้งใจปฏิบัติจะได้ไม่มีปัญหาภายหลัง

### ๓.๒.๒ วิธีการสมาทานพระกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในการสมาทานพระกรรมฐานนั้นมีหลายสำนักที่มีแนวทางการสมาทานกรรมฐานเหมือนกันบ้างแตกต่างกันไปบ้างคล้ายคลึงกันบ้างส่วนการสมาทานพระกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ใช้การสมาทานตามหลักของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย<sup>๔</sup> ดังนี้

เยเนาะ ยันติ นิพพานังพุทธาเตสสุญจะ สาวะกา เอกายะเนนะ มัคเคนะ สติปัญฐานายะ สัญญินา:พระพุทธรเจ้า เหล่าสาวกล้วนได้ดำเนินสู่มรรคผลนิพพานด้วยหนทางสายนี้ ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายได้รู้ทั่วถึงกันแล้วว่าเป็น สติปัญฐาน ๔

อิม่าหังกะคะวา อิตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ: ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัยเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ อ้วนทัมมะขัน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวัน วังพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.



อิม่าหังอาจะรียะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ: ข้าท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เมกัันเต สัจฉิกรณัตถายะ กัมมัฏฐานังเทหิ: ข้าแต่ท่านผู้เจริญขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อทำให้แจ้ง ซึ่งมรรค ผล นิพพานต่อไป

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยังปุเชมิ: ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัยด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรมนี้และด้วยสัจจะวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จ มรรค ผลในเวลาไม่ช้านี้ด้วยเทอญ

### ๓.๒.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

หลังจากที่ได้ทราบความรู้เกี่ยวกับบุพกิจเบื้องต้นที่พึงกระทำก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและวิธีการสมาทานพระกรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ต่อจากนี้จะมาทำความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ในการปฏิบัติจะต้องมีทั้งภาคทฤษฎี (วิชาการ) และภาคปฏิบัติ (ภาคสนาม) ควบคู่กันไปจึงจะสามารถเชื่อมโยงสัมพันธ์กันกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ใช้การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบตามรูปแบบของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยซึ่งกรรมฐานสายนี้มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร กรรมฐานสายพอง-ยุบเป็นที่นิยมกันแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้โดยมีพระธรรมธีรราชฆราวาส (โชดก ญาณสิทธิ.ธ. ๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งท่านได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานวิธีนี้ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบเกิดขึ้นจากความดำริของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมัยที่ท่านเป็นพระอาจารย์สอนพระพุทธศาสนาประจำอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ โดยท่านเห็นว่าประเทศไทยมีหลักสูตรพระปริยัติธรรมแล้วน่าจะมีหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงบ้างท่านจึงได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ.ธ. ๙ จากวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ซึ่งมีอัครยาศัยขอบในการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ไปศึกษาแนวทางวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน ณ นครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ณ สำนักศาสนยิตสา ซึ่งมีท่านโสภณมหาเถระ (มหาสี สะยาดอ) เป็นเจ้าสำนักท่านใช้เวลาศึกษา ๑ ปีก็เดินทางกลับประเทศไทยเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ พร้อมทั้งอาราธนาพระภิกษุพม่า ๒ รูปมาด้วยคือท่านอาสภะกัมมัฏฐานาจารย์และท่านอินทวังสะกัมมัฏฐานาจารย์

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๖ ได้มีการจัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ มีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปรากฏว่ามีทั้งพระภิกษุสงฆ์ตลอดทั้งคฤหัสถ์ให้ความสนใจเข้ามาศึกษาปฏิบัติกันมาก ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมณศักดิ์ที่พระพิมลธรรม ในขณะนั้น) ในฐานะสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้นำเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานเสนอต่อคณะสังฆมนตรีจึงได้รับรองให้จัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย โดยมีสำนักงานกลางกอง วิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๕ มีสมเด็จพระพุฒาจารย์ เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระและมีพระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิป.ธ. ๙ สมัยยังเป็นพระอุดมวิชาญาณเถร) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ งานกองการวิปัสสนาธุระก็ได้เจริญก้าวหน้าขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งประเทศและต่างประเทศ จนกระทั่งในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะนายกสภามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสงฆ์ได้มีบัญชาให้นำเสนอต่อมหาวิทยาลัยต่อมหาวิทยาลัยจัดตั้งเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหน่วยหนึ่งของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ<sup>๕</sup>

สรุปการกำหนดภาวนาในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” (ภาษาไทย) “Rising-Falling” (ภาษาอังกฤษ) หรือ “อุณนมติ-โอนนมติ” (ภาษาบาลี) “พองแตะ-เปงแตะ” (ภาษาพม่า) เป็นเพียงคำภาวนาหรือคำที่ใช้ในการบริการเป็นเครื่องมือในการเจริญกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ (Conventional concept) เพื่อก่อให้เกิดสมาธิไม่ใช่อารมณ์ปรมาตม์ (Ultimate reality) ของวิปัสสนากรรมฐาน

### ๓.๓ วิธีการปฏิบัติภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ใช้วิธีการเจริญมหาสติปัฏฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางปฏิบัติของ อาจารย์ สยาตอกัททันตวิโรจนะ มหาคณฺถวาจากบัพพิตติ กัมมัญญานาจริยะ วัดจตุรธาอุทกัมมัญญาน ตำบลปงถุน อำเภอนาขายเหล็ก สหภาพเมียนมาร์เป็นคู่มือในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการธรรม นำทางให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันรูปนามอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่จำกัดไม่แยกแยะ ว่าเป็นอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ไม่ดีแต่กำหนดรู้ไปตามธรรมชาติที่มีอยู่จริงในที่ปรากฏขณะที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงตามระลึกในอิริยาบถหลัก คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย กราบ ก้ม เงย คู้เหยียด ฯลฯ เป็นต้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

หลังจากกราบพระรัตนตรัยเสร็จแล้วก่อนปฏิบัติให้น้อมจิตตั้ง “นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” ๓ ครั้งแล้วให้น้อมจิตขอขมาก่อนการปฏิบัติจะได้ไม่ติดขัดพบพระธรรมโดยเร็วโดยให้น้อมจิตขอขมา ซึ่งโทษล่วงเกินทั้งหลายต่อพระรัตนตรัย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และบิดามารดา ดังนี้ “นับตั้งแต่ในสังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาถึงปัจจุบันชาติในวันนี้ หากแม้ว่าข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ มารดา บิดา ผู้มีพระคุณผู้มีบุญคุณทุก ๆ ท่านผู้มีพรชากาลมากกว่า ผู้ทรงด้วยคุณศีลผู้ทรงด้วยคุณธรรมทั้งหลายด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ข้าพเจ้าขอขมาโทษต่อท่านทั้งหลาย ขอโปรดยกโทษ

<sup>๕</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**, หน้า ๑๑-๑๒.

อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถาะขอโทษล่วงเกินทั้งหลายจงดับไป หายไป สิ้นไปด้วยเทอญฯ”<sup>๖</sup> เสร็จแล้วน้อมจิตอันเป็นเมตตาแผ่ภavanaไปยังสรรพสัตว์ว่า “ขอเทพยดาทั้งหลายที่คอยปกปักรักษาตัวข้าพเจ้า มารดา บิดา ปู่ย่าตายาย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่เห็นได้และไม่ได้เห็นจงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง จงปราศจากความทุกข์กายจงปราศจากความทุกข์ใจจงมีความสุขกายจงมีความสุขใจ รักษาตนอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถาะ ” ลำดับต่อไป ตั้งจิตปรารถนาอธิฐานให้บรรลุมรรคญาณ ผลญาณโดยตั้งจิตปรารถนาว่า “ด้วยอำนาจบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วทั้งหมดตั้งแต่ในอดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติในวันนี้ด้วยการถวายทาน รักษาศีล เจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐานของจอมารวมกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยอำนวยผลดับน้ำตาลให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคญาณ ผลญาณและพระนิพพาน ด้วยเทอญ”

**๓.๓.๑ วิธีการราบสติปัญญา** ก่อนจะเดินจงกรม<sup>๗</sup> หรือ ก่อนจะนั่งกำหนดจะต้องกราบสติปัญญา ก่อนทุกครั้งกายานุปัสสนาสติปัญญา หมายถึง การมีสติตามจดจ่อ กำหนดรู้สภาวะธรรมชาติที่เคลื่อนไหว ความเป็นไปทั้งหมดของ “รูปกาย” ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริงหมายความว่า การกำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถี่ถ้วนถี่

เมื่อกำหนดเดินมาถึงที่นั่งปฏิบัติกรรมฐานของตนแล้วให้หยุดให้หยุดยืนนั่งกำหนดรู้อาการของรูปกายที่ยืนตั้งตรงอยู่พร้อมภavanaว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เมื่อจะนั่งให้กำหนดรู้สภาวะจิตที่อยากจะนั่ง หรือกำหนดต้นจิตก่อนว่า “อยากนั่งหนอ ๆ ๆ” แล้วค่อย ๆ ย่อกายลงนั่งอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดรู้อาการว่า “นั่งหนอ ๆ ๆ” จนกระทั่งกายส่วนใดส่วนหนึ่งถูกสัมผัสกับพื้น หรือ อาสนะที่รองรับให้กำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” และให้มีสติกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอาการในขณะที่นั่งลง

เมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนที่จะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระพุทธรูป (คุณของพระพุทธรูป) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนที่จะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวจดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถี่ถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

เมื่อจะก้มลงกราบครั้งที่สองให้ปฏิบัติเหมือนข้างต้นคือเมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูก

<sup>๖</sup> สยาดอกภักทันทวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัญญาเล่ม ๑, หน้า ๓๑-๓๓.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสม สิบญูเฮือง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่าคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

หนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนจะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระธรรมคุณ (คุณของพระธรรม) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนจะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

เมื่อจะก้มลงกราบครั้งที่สามก็ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันคือเมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นช้า ๆ ทีละข้างมือถูกสัมผัสกันกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะที่ยกมือสองข้างขึ้นเพื่อจรดไว้ที่หน้าผากกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ ๆ” ยกมือขึ้นเรื่อย ๆ จนหัวแม่มือถูกหน้าผากกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” ก่อนจะก้มลงกราบพระครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระสังฆคุณ (คุณของพระสงฆ์) พร้อมกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ” (ให้กำหนดรู้ตามสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น) ก่อนจะก้มลงกราบกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากก้มหนอ ๆ” แล้วค่อย ๆ ก้มลงกราบพร้อมกับกำหนดรู้ว่า “ก้มหนอ ๆ” ไปจนมือถูกพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ ๆ” กำหนดรู้ให้ทันทุกอาการของกายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไป กำหนดรู้ตามอาการที่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จดจ่อต่อเนื่องให้ละเอียดถ้วนถี่ตามลำดับสภาวะของจิตที่เกิดขึ้น

### ๓.๓.๒ วิธีการยืนกำหนด

ก) หลักการ “ฐิตโ ว ฐิตมเหตี ปะชาตี” ผู้ปฏิบัติยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่ การยืนกำหนดเป็นการฝึกปฏิบัติสติปัญญาฐาน ในหมวดว่าด้วย อิริยาบถ

#### ข) วิธีการปฏิบัติ<sup>๔</sup>

๑. ยืนตัวตรง คอตรง ไม่ก้มหน้า หรือ เงยหน้า มากเกินไป มือไขว้กันไว้ ข้างหน้าหรือ ข้างหลังก็ได้เท่าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อยให้พอดีกับน้ำหนักตัวและให้ปลายเท้าเสมอกัน

๒. ทอดสายตาลงต่ำห่างจากปลายเท้าประมาณ ๒ เมตรหรือ ๔ ศอก

๓. สติระลึกที่ร่างกายตั้งตรงกำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ” จนจิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของกายควบคู่ไปกับคำบริกรรมและเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติในอิริยาบถอื่นต่อไป

ค) สิ่งไม่ควรละวังในขณะกำหนดอาการยืน พึงสำรวจสายตาไม่ควรหลับตา หรือสอดสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่น หรือแหงนหน้ามองหาสิ่งอื่น ๆ โดยไม่จำเป็น

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทะวี สิริบุญเฮือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแผ่ธรรมและปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

**๓.๓.๓ การเดินจงกรมการเดินจงกรม** เป็นอริยาบถหนึ่งที่มีความสำคัญในการเจริญสติปัฏฐานเพราะ “การเดิน” เป็นอริยาบถหลักหนึ่งในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน คำว่า “จงกรม” คำนี้เป็นภาษา สันสกฤต มาจากภาษาบาลีว่า “จกม หรือ จกมน ซึ่งมีความหมายว่า การเดินกลับไปกลับมามากการเดินจงกรมเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการเดินสมาธิ (Walking Meditation) หมายถึงการเดินกลับไปกลับมาในแนวตรงและมีสติตามรู้อาการในขณะที่ก้าว ยก อย่าง วางเหยียบเท้า

จงกรม คือ การเดินไปมาในที่ ที่กำหนดไว้เป็นการเดินไปมาอย่างช้า ๆ โดยมีสติกำหนดรู้อยู่ที่เท้าทั้งสองข้างการเดินนี้เท่ากับเป็นการต้อนสติไว้ที่เท้าในขณะที่เดิน ก้าว ยก อย่าง วาง เหยียบ โดยให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของเท้า เช่น เมื่อก้าวเท้าขวาก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าขวา หรือ เมื่อก้าวเท้าซ้ายก็กำหนดรู้ว่ากำลังก้าวเท้าซ้ายพร้อมกับคำบริกรรมด้วยว่า เช่น ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น

ก) หลักการที่มาของอริยาบถเดินกรรมฐานอริยาบถเดินมีพุทธพจน์ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่าด้วยอริยาบถปีพพะ ดังนี้ “ปุณจปรภิกขเวภิกขุคจฉนโตวาคจฉามิตี ปชานาตี” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลายเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่”

ข) ประโยชน์ของการเดินจงกรมประโยชน์ หรืออานิสงส์ของการเดินจงกรม พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ามี ดังนี้<sup>๙</sup>

๑) อัถนักษโมโหติ คือ มีความอดทนต่อการเดินทางไกล

๒) ปธานักษโมโหติ คือ มีความอดทนต่อการทำความเพียร

๓) อัปปาพาโรโหติ คือ มีโรคภัยไข้เจ็บน้อย

๔) อสิตัง ปิตัง ขายิตัง สัมมาปริณามัง คัจฉติ คือ ของที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อยม  
ย่อยดี

๕) จังกมาธิคโต สมาธิ จิรัฏฐิติโก โหติ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมก่อนย่อม  
ตั้งอยู่ได้นาน

ค) วิธีการปฏิบัติการเดินจงกรม ในการเดินจงกรมแต่ละครั้งให้เริ่มการเดินจงกรมจาก “ระยะที่ ๑”<sup>๑๐</sup> ก่อนเสมอเมื่อกำหนดการเดินได้ดีแล้วค่อยเพิ่มการเดินต่อไปในระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ระยะที่ ๔ ระยะที่ ๕ ตามลำดับและกำหนดรู้ในรายละเอียดอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา เช่น การเดินจงกรมไปตามลำดับดังกล่าวคือเมื่อสามารถเดินจงกรมทุกระยะได้ชำนาญดีแล้ว หากว่าต้องการเดินจงกรมในระยะ ๑ ชั่วโมงก็ให้เริ่มต้นจากการเดินในระยะแรกคือ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๑๐ นาทีและต่อด้วยระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๐ นาทีต่อด้วยระยะที่ ๓ ยกหนอ-

<sup>๙</sup> อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

<sup>๑๐</sup> สยาดอกัททันตวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

อย่างนอน-เหยียบนอน ๑๐ นาทีต่อด้วยระยะที่ ๔ ยกสั้นนอน-ยกนอน-อย่างนอน-เหยียบนอน ๑๐ นาที และต่อด้วยระยะที่ ๕ คือยกสั้นนอน-ยกนอน-อย่างนอน-ลงนอน-เหยียบนอน ๑๐ นาที เป็นต้น

ง) สิ่งทีควรระวังในการเดินจงกรมไม่ควรเดินปล่อยมือ ไม่เดินแกว่งแขน ไม่เงยหน้าไม่เดินมองดูนั้นดูนี่ไม่กัมศีระจะจนเกินไปและไม่ต้องหลับตา ในการเดินจงกรมควรเลือกทางเดินจงกรมที่เหมาะสมสำหรับตนเองและเดินจงกรมไปมาในเส้นทางที่กำหนดไว้เท่านั้น ควรดเว้นจากทางเดินจงกรมที่ไม่แน่นอนหรือการเดินที่ไม่เป็นที่เป็นทางคือเดินไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้างหรือแม้บางครั้งจะเดินไปทั่วบริเวณวัดหรือทั่วสำนักถึงจะปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวไปมาแต่สติและสมาธิจะไม่มีมาต่อเนื่องเวลาที่หมดไปไม่ก่อให้เกิดสมาธิเมื่อสมาธิไม่เกิดวิปัสสนาญาณก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อวิปัสสนาญาณไม่เกิดมรรคญาณผลญาณก็ไม่เกิดควรจะงดเว้นการเดินจงกรมดังที่กล่าวมาข้างต้นอย่างเด็ดขาดจึงจะส่งผลให้เกิดสมาธิที่มีกำลังเต็มที่พระอรธกถาจารย์และพระวิปัสสนาจารย์ผู้รู้พุทธประสงค์ในการปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรและตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้นำเอา “วิธีการ” หรือ “ระยะ” หรือ “จังหวะ” ในการปฏิบัติ “การเดินจงกรม” มาแบ่งแยกออกเป็นขั้นตอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ดังนี้

๑. การเดินจงกรมระยะที่ ๑ กำหนดรู้ว่า “ขวาย่างนอน-ซ้ายย่างนอน”
๒. การเดินจงกรมระยะที่ ๒ กำหนดรู้ว่า “ยกนอน-เหยียบนอน”
๓. การเดินจงกรมระยะที่ ๓ กำหนดรู้ว่า “ยกนอน-อย่างนอน-เหยียบนอน”
๔. การเดินจงกรมระยะที่ ๔ กำหนดรู้ว่า “ยกนอน-อย่างนอน-ลงนอน-เหยียบนอน”
๕. การเดินจงกรมระยะที่ ๕ กำหนดรู้ว่า “ยกนอน-อย่างนอน-ลงนอน-ถูกนอน-แข็งนอน เป็นต้น”

๖. การเดินจงกรมระยะที่ ๖ กำหนดรู้ว่า “ยกสั้นนอน-ยกนอน-อย่างนอน-ลงนอน-ถูกนอน-กดนอน” ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องทำความเข้าใจในการเดินจงกรมกำหนดรู้ให้ละเอียดถี่ถ้วนเพื่อให้ได้สมาธิต่อเนื่องเมื่อจะเริ่มต้นเดินจงกรมให้หยุดยืน ณ จุดเริ่มต้นที่กำหนดไว้แล้วน้อมจิตไปที่รูปกายและระลึกความรู้สึกที่ยืนอยู่ ซึ่งมีลักษณะตั้งหน่วงเป็นแนวตั้งตรงอยู่นั้นพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า “ยืนนอน ๆ” หลาย ๆ ครั้งเท่าที่พอใจ เมื่อจิตอยากเดินเกิดขึ้นอย่าเดินในทันทีให้สงบจิตไปไว้ที่เท่าทั้งสองก่อนกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินนอน ๆ”<sup>๑๑</sup> แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมอย่างใส่ใจและจดจ่อ อย่างต่อเนื่องในการกำหนดรู้ความรู้สึกเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานอาการขยับและเคลื่อนที่ไปในขณะที่ก้าวเท้าขวาให้กำหนดรู้ในใจว่า “ขวาย่างนอน ๆ” ในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายกำหนดรู้ว่า “ซ้ายย่างนอน ๆ” กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เห็นลักษณะอาการของวาโยธาตุ ซึ่งเป็นรูปธรรม ทำหน้าที่นำเท้าให้เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งทำให้เกิดการเคลื่อนไหวมีลักษณะตั้งหย่อน

การเดินจงกรมต้องสำรวมระวังเก็บสายตาอยู่เสมอไม่ให้มองดูสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในบริเวณโดยรอบไม่มองไปด้านข้างหรือด้านหน้าไม่ว่าจะเป็นระยะใกล้หรือระยะไกลก็ตามให้ทอดสายตาลงต่ำ

<sup>๑๑</sup> สยาดอกัททันตวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐานเล่ม ๑, หน้า ๑๖๙-๑๗๖.

ไปยังพื้นด้านหน้าในระยะที่ห่างจากเท้าที่ยืนอยู่ออกไปประมาณ ๔ ศอกหรือ ๒ เมตรศีรษะตั้งตรงตามธรรมชาติไม่ก้มไม่แหงนหน้าไม่เอียงศีรษะไปด้านซ้ายหรือขวา ในการเดินจงกรมต้องไม่เดินปล่อยมือหรือเดินแกว่งแขนแต่ให้เก็บมือโดยกอดไว้ที่อกหลวม ๆ อยู่ตลอดเวลาหรืออีกแบบหนึ่งคือใช้มือข้างหนึ่งจับข้อมืออีกข้างหนึ่งปล่อยแขนลงไว้ด้านหลังหรือใช้มือขวาจับข้อมือซ้ายปล่อยลงตามธรรมชาติไว้ที่ด้านหน้า เพื่อกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างต่อเนื่องและกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่เดินจงกรม เช่น ขณะเดินจงกรมมีจิตคิดให้หยุดยืนแล้วกำหนดตัดละความคิดนั้นก่อน โดยกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ ๆ” หรือหากรู้อาการที่จิตกำลังคิดก็กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ ๆ” เป็นต้น อารมณ์อื่น ๆ ก็ปฏิบัติลักษณะเดียวกันจนอาการคิดหรือฟุ้งซ่านหายไปจึงเดินจงกรมต่อไประหว่างเดินจงกรมหากปรากฏว่ามีสภาวะอารมณ์อื่นเกิดขึ้นให้หยุดยืนก่อนแล้วกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ เช่น ตาเห็นรูปให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่เห็นแล้วกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ” เมื่อหูได้ยินเสียงให้กำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอ ๆ” กำหนดรู้ทุกสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่ออารมณ์นั้น ๆ ดับหายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อไป ดังนี้

๑) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ (ขวอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ)<sup>๑๒</sup> ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงเริ่มต้นการปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมไปตามลำดับโดยเริ่มต้นจากระยะที่ ๑ ก่อนเพื่อให้จิตตั้งมั่นเกิดสมาธิและเพื่อให้การกำหนดรู้มีกำลังยิ่ง ๆ ขึ้นไป ขวอย่างหนอ (กำหนดรู้ ๑ อากา)ร) ซ้ายอย่างหนอ (กำหนดรู้ ๑ อากา)ร) ในขณะที่เท้าขวากำลังก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ขวอย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย) ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ดังนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ขวอย่างหนอ” (ระยะที่ ๑) จะต้องให้จิตกำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่เท้าขวาโดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” แต่ให้มุ่งจิตจดจ่อตามระลึกอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็น “ปรมาัตถธรรม” นับตั้งแต่อาการของเท้าที่เริ่มยกเคลื่อนไหวขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนเหยียบลงพื้นให้ทำความใส่ใจและจดจ่อเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่องจะสามารถรู้จำแนกในสภาวะของ “บัญญัติ-ปรมาัตถ” ได้อย่างชัดเจน ในขณะที่กำหนดรู้ “ซ้ายอย่างหนอ” ก็ให้ปฏิบัติในลักษณะเดียวกัน ในขณะที่เท้าซ้ายกำลังก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ซ้ายอย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย) ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ดังนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้เมื่อเดินไปจนถึงสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้แล้วให้กำหนดรู้จิตที่อยากจะหยุดเดิน หรือกำหนดตันจิตว่า “อยากหยุดหนอ” (กำหนดรู้ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) เมื่อหยุดเดินกำหนดว่า “หยุดหนอ” เมื่อยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ” (ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) เมื่ออยากจะกลับตัวกำหนดรู้ตันจิตว่า “อยากกลับหนอ” (ประมาณ ๓-๕ ครั้ง) แล้วค่อย ๆ ยกเท้าและหมุนตัวกลับพร้อมกำหนดรู้ว่า “กลับหนอ” (กำหนดอย่างน้อย ๖ ครั้ง) จนกว่าจะสิ้นสุดการกลับแล้วค่อยเดินจงกรมต่อไปจนกระทั่งครบเวลาที่กำหนดไว้

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ แม่ชี แต่งอ่อน ทิวสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๒ มกราคม

ในการเดินจงกรมระยะที่ ๑ นี้หากสามารถรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตม์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยก รูป-แยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนามรู้ความเกิดความดับของรูปนามวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าสามารถบรรลุมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานในที่สุด

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๑ นี้ขณะที่เท้าขวากำลังก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว) ในขณะที่เท้าซ้ายกำลังก้าวออกไปกำหนดรู้ว่า “ซ้ายย่างหนอ” ให้จิตรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาตั้งแต่เริ่มยกเท้าซ้ายก้าวเคลื่อนไปจนวางเท้าลงสิ้นสุดการก้าว (ช่วงต้น-ช่วงกลาง-ช่วงปลาย ของการเคลื่อนไหวในแต่ละก้าว)ดั่งนี้อย่างต่อเนื่องจนกว่าจะสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดเอาไว้จะต้องให้จิตกำหนดรู้จัดจ้อยตั้งมั่นอยู่ที่เท้าโดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” แต่ให้มุ่งจิตจดจ่อตามระลึกรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ซึ่งเป็น “ปรมาตมธรรม” นับตั้งแต่อาการของเท้าที่เริ่มยกเคลื่อนไหวจนจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนเหยียบลงพื้นให้ทำความเข้าใจและจดจ่อเดินจงกรมไปอย่างต่อเนื่องจะสามารถรู้จำแนกในสภาวะของ บัญญัติ-ปรมาตม์ ได้อย่างชัดเจน ในขณะที่กำหนดรู้

๒) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๒ (ยกหนอ-เหยียบหนอ)<sup>๑๓</sup>การเดินจงกรมระยะที่ ๒ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๒ ขั้นตอนคือในขณะที่ยกเท้าขวาขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เหยียบลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่เหยียบเท้าลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่เหยียบลงให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-เหยียบหนอ” ไปจนกระทั่งถึงจุดสิ้นสุดทางเดินที่กำหนดไว้เมื่ออยากหยุดเดินกำหนดต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” เมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตม์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดความดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยก รูป-แยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของ รูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุป วิธีการกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๒ นี้ (ยกหนอ-เหยียบหนอ) ต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกรู้กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้นและอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลงพื้น ซึ่งอาการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็น “ปรมาตมธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือ

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ แม่ชี วังเดือน เพ็ญคำไม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.



สัจฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมาตม์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๓ ขั้นตอนคือในขณะที่ยกเท้า ขวาชั้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างเท้าก้าวออกไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ในขณะที่เหยียบลงกำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” เมื่อกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๓ นี้ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) ต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้นและอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลงพื้น ซึ่งอาการเคลื่อนไหวเหล่านี้เป็น “ปรมาตมธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัจฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมาตม์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมาตม์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุป วิธีการเดินจงกรมในระยะที่ ๓ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) ในขณะที่ยกเท้าว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังย่างไป ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “เหยียบหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเหยียบลงและให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้วกำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ” เป็นต้น

๔) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ)<sup>๑๔</sup> การเดินจงกรมระยะที่ ๔ นี้จะแบ่งการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือขณะที่ยกเท้าขวาชั้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ในขณะที่ยเหยียบลงกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ในขณะที่เท้าสัมผัสถูกกับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ในขณะที่ยกเท้าซ้าย ชั้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ในขณะที่ยเหยียบลงกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ในขณะที่เท้าสัมผัสถูกกับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) นี้จะต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกรู้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ย่างก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง และอาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ตลอดจนอาการอื่น ๆ ที่จิตรู้รู้ใน

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ท่ามะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ขณะนั้น ๆ เช่น อากาศร้อน เย็น อ่อน แฉิ่ง หยาบและนุ่ม เป็นต้น จดจ่อใส่ใจกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านี้ ซึ่งเป็น “ปรมัตถธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๔ ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมัตถ์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้ผลของรูปนาม รู้ความเกิดดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความแก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๔ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ) ในขณะที่ยกหนอว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า อย่างหนอ ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังย่างไป ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเคลื่อนลง ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น และให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้ว กำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า “อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ ๆ” เป็นต้น

๕) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๕<sup>๑๕</sup> (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แฉ่งหนอ เป็นต้น) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ นี้จะแบ่งการเคลื่อนไหวของเท้าในแต่ละก้าวออกเป็น ๕ ขั้นตอนคือในขณะที่ยก เท้าขวา ขึ้นกำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” ในขณะที่ย่างก้าวไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า อย่างหนอ ในขณะที่เหยียบลงกำหนดรู้ว่า “ลงหนอ” ในขณะที่ย่ำสัมผัสกับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ในขณะที่ย่ำสัมผัสอาการแฉ่งกำหนดรู้ว่า “แฉ่งหนอ” หรือรู้อาการอ่อนกำหนดรู้ว่า “อ่อนหนอ” เป็นต้น การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๕ (ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แฉ่งหนอ เป็นต้น) นี้จะต้องให้สติมุ่งจดจ่อตามระลึกรู้กับอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ย่างก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง และอาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ตลอดจนอาการอื่น ๆ ที่จิตรู้อยู่ในขณะนั้น ๆ เช่น อากาศร้อน เย็น อ่อน แฉิ่ง หยาบและนุ่ม เป็นต้น จดจ่อใส่ใจกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านี้ ซึ่งเป็น “ปรมัตถธรรม” โดยไม่ต้องใส่ใจต่อรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ พิถีพิถันและจดจ่อในการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้อย่างชัดเจนยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดเดินจงกรม (ระยะที่ ๕ ยกหนอ-อย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แฉ่งหนอ เป็นต้น) ไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งรู้จำแนกในสภาวะบัญญัติและปรมัตถ์ได้อย่างชัดเจนแล้วก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจะเกิดญาณปัญญาแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว คำเกี้ยว ยุติธรรม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ผลของรูปนาม รู้ความเกิดความดับของรูปนาม วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับจนกระทั่งมีความ  
แก่กล้าบรรลุมรรคญาณผลญาณได้ในที่สุด

สรุปวิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๕ (ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-แข็งหนอ เป็นต้น)  
ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ยกหนอ” จะต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังยกขึ้น ในขณะที่กำลัง  
กำหนดรู้ว่า “ย่างหนอ” ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังย่างไป ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “ลงหนอ”  
ต้องให้จิตรู้อยู่ที่อาการของเท้าที่กำลังเคลื่อนลง ในขณะที่กำลังกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่  
อาการของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น ในขณะที่กำหนดรู้ว่า “แข็งหนอหรืออ่อนหนอ” ให้จิตรู้อยู่ที่  
อาการแข็งหรืออาการอ่อนตามความเป็นจริงที่สัมผัสได้ในขณะนั้น ๆ และให้กำหนดรู้อาการ  
เคลื่อนไหวของเท้าทั้งเท้าขวาและเท้าซ้ายในแต่ละก้าวอย่างต่อเนื่องว่า “ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-  
ถูกหนอ-แข็งหนอหรืออ่อนหนอ” จนกระทั่งสิ้นสุดทางเดินจงกรมที่กำหนดไว้แล้วกำหนดรู้ที่ต้นจิตว่า  
“อยากหยุดหนอ ๆ” เมื่อหยุดเดินกำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ ๆ” เมื่อยืนอยู่กำหนดรู้

๖) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๖ กำหนดรู้ว่า (ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูก  
หนอ-กดหนอ) วิธีการเดินจงกรมระยะที่ ๖ นี้ให้ปฏิบัติเหมือน ๕ ข้อเบื้องต้น ซึ่งการเดินจงกรมระยะ  
ที่ ๖ นี้จะมีละเอียดขึ้นมากจะต้องมีสติให้จิตมุ่งจดจ้องตามระลึกรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อย ๆ  
ยกขึ้นจากพื้น อาการของเท้าที่ค่อย ๆ ย่างก้าวไปข้างหน้า อาการของเท้าที่ค่อย ๆ เหยียบลง อาการ  
ของเท้าที่กำลังถูกสัมผัสกับพื้น และความรู้สึกจากการสัมผัสที่จิตรู้ในขณะนั้น ๆ เช่น อาการร้อน เย็น  
อ่อน แข็ง หยาบ นุ่ม เป็นต้น ใส่ใจและจดจ่อกำหนดเพื่อให้รู้อาการเหล่านั้น ซึ่งเป็น ปรมัตถธรรม  
โดยไม่ต้องใส่ใจรูปร่างหรือสัณฐานของเท้า ซึ่งเป็น “บัญญัติธรรม” กำหนดเดินจงกรมด้วยความใส่ใจ  
พิถีพิถันและจดจ่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถรู้จำแนกในสภาวะ “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้  
อย่างชัดแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้นไปเมื่อเดินจงกรมและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปในอิริยาบถต่าง ๆ ดังกล่าวมา  
ข้างต้น โดยมีสติตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ในสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อและ  
ต่อเนื่องรูปร่างสัณฐานหรือ “บัญญัติธรรม” จะดับหายไปปรากฏอยู่เฉพาะอาการเคลื่อนไหว อาการ  
ตึง อาการหย่อน หรือ “ปรมัตถธรรม” เกิดจากความรู้แจ้งด้วยญาณปัญญาเมื่อวิปัสสนาญาณมีความ  
แก่กล้าสามารถบรรลุถึงมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานอย่างแน่นอน

กล่าวโดยสรุป<sup>๑๖</sup> ในการเดินจงกรมแต่ละครั้งให้เริ่มต้นด้วยการเดินจาก “ระยะที่ ๑”  
ก่อนเสมอเมื่อกำหนดเดินได้ดีมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มการเดินต่อไปใน “ระยะที่ ๒” “ระยะที่  
๓” “ระยะที่ ๔” “ระยะที่ ๕” อย่างต่อเนื่องเมื่อเดินจงกรมอย่างต่อเนื่อง โดยพยายามให้จิตที่กำหนดรู้  
ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดเป็นระยะเวลายาวนานจะทำให้สมาธิมีกำลังและประคองรักษาสมาธิที่  
ได้จากการเดินจงกรมไว้ไม่ให้ตกหรือเสียไปด้วยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่ให้ขาดสติ ไม่ให้การ  
กำหนดขาดตอน จนกระทั่งเดินไปถึงบริเวณนั่งสมาธิของตน ในขณะที่หยุดยืน ในขณะที่นั่งลง ในขณะที่  
ที่กราบพระ ในขณะที่จัดทำนั่งสมาธิ ให้กำหนดรู้อย่างละเอียดไม่ขาดตอนจะทำให้สมาธิที่ได้จากการ

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีสุข เณริณคุณ, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่าอนุคุณน้อย, นครหลวง  
เวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

เดินจงกรมมีความต่อเนื่องสัมพันธ์กันจนกระทั่งเมื่อเริ่มนั่งสมาธิจิตจะมีความตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดให้ทันปัจจุบันทำให้สมาธิมีกำลังดีจนกระทั่งเกิดญาณปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม และรู้จำแนกในสภาวะธรรมต่าง ๆ ได้อย่างละเอียดชัดแจ้งยิ่ง ๆ ขึ้น

### ๓.๒.๔ หลักการและวิธีการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ (Sitting meditation) หรือการนั่งกำหนดนี้ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โยคีผู้ปฏิบัติควรทราบหลักการและวิธีการนั่งสมาธิไว้ก่อนว่า ควรจะนั่งอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร มีพระบาลีบอกไว้อย่างกว้าง ๆ ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า<sup>๑๗</sup> “ นิสิตติ ปล่อยกายอุกฤษิตวา, อุชฺฌายปณิธาย, ปริมุขฺสตีอุภูฏฐเปตฺวา. แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า ” “ นิสินโน วา นิสินโนมฺหิตติ ปชานาติ. แปลว่า เมื่อนั่งอยู่ก็กำหนดรู้ว่านั่งอยู่ ” “ กายเย กายานุปสฺสี วิหริตี. แปลว่า เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ ” และว่า “ ปุณฺจปริภิกฺขเวภิกฺขุ นิสินฺเนตฺถุนฺหิภาเวสมฺปชานกาเร โหตี. แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการนั่ง ในการนิ่ง ” นั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอิริยาบถยืน และอิริยาบถนอน ลักษณะของการนั่งกายส่วนบนตั้งตรง กายส่วนล่างวางไว้ตามลักษณะของแต่ละท่านั่งที่นำมาไปปฏิบัติ ซึ่งท่านั่งสมาธิในการนั่งกำหนด<sup>๑๘</sup>คือให้มีสติกำหนดรู้ อาการกิริยา การขยับเขยื้อน การเคลื่อนไหวในระหว่างการทำนั่งอยู่ตลอดเวลาและให้เลือกท่านั่งสมาธิที่มีความเหมาะสมกับตนเองไม่ว่าจะเลือกนั่งสมาธิท่าไหนควรเป็นท่าที่นั่งได้นานและมีความสะดวกสบายสำหรับตนเอง ดังนี้

๑) นั่งคู้บัลลังก์ (นิสิตติ ปล่อยกายอุกฤษิตวา) นั่งสมาธิแบบ “ซอณา” หรือ “นั่งสมาธิสองชั้น” การนั่งสมาธิแบบ “ซอณา” หรือ “เท้าซ้ายทับขวา” โดยการวางเท้าขวาไว้ด้านล่างให้ราบเสมอกับพื้นหรือเบาะรองนั่งแล้วยกเอาเท้าซ้ายขึ้นวางซ้อนไว้ด้านบน วางเบา ๆ สบาย ๆ หรือนั่งแบบ “เท้าขวาทับเท้าซ้าย” โดยการวางเท้าไว้ด้านล่างให้ราบเสมอกับพื้นหรือเบาะรองนั่งแล้วยกเอาเท้าข้างขวาขึ้นวางซ้อนไว้ด้านบนเบา ๆ ตามแต่จะถนัด

๒) นั่งสมาธิแบบเรียงขา (ท่านั่งสมาธิชั้นเดียว) โดยให้วางเท้าข้างขวา หรือพับขาข้างขวา เข้าไว้ด้านในแล้ววางเท้าข้างซ้ายเรียงไว้ด้านนอกอย่างสบาย ๆ โดยไม่ต้องวางขาซ้อนกันหรือจะนั่งโดยเรียงเท้าซ้ายไว้ด้านในวางเท้าขวาอยู่ด้านนอกก็ได้ตามแต่ถนัดการนั่งเป็นการตอนสติไว้ที่หน้าท้อง และจุดต่าง ๆ ของร่างกาย (In sitting the focus of mindfulness is no the abdomen and various points on the body) คือการตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานไว้ที่กาย ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำวิธีการนั่งกำหนดรู้ไว้เป็นระยะโดยให้เริ่มจากระยะที่ ๒ ก่อน ดังนี้

๑) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๒ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) หรือนั่งหนอ-ถูกหนอ (ใช้แทนพองหนอ-ยุบหนอ)

<sup>๑๗</sup> วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗.

<sup>๑๘</sup> สยาดอกภักทันทะวิโรจนะ, วิปัสสนา เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า ๘-๑๐.

๒) วิธีการกำหนดรู้ ๓ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting)

๓) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๔ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting) กระทบ (Touching)

๔) วิธีการนั่งกำหนดรู้ ๕ ระยะคือ พองหนอ (Rising) ยุบหนอ (Falling) นั่งหนอ (Sitting) กระทบ (Touching) เพิ่มสติกำหนดรู้ ๕ จุดคือ (๑) ปลีแข้งขวา (๒) หลังเท้าซ้าย (๓) ก้น ย้อยซ้าย (๔) ปลีแข้งซ้าย (๕) หลังเท้าซ้าย

การนั่งสมาธิที่ดีต้องนั่งโดยให้กายท่อนบนตั้งตรง กายท่อนล่างคู้เข้า ตั้งศีรษะและลำตัว ไหล่คอให้ตรงไม่ให้ก้ม หักพับเอนไปด้านใดด้านหนึ่ง ไม่นั่งก้มหรือเงยหน้าตั้งเอาจัดตรงให้เป็น ธรรมชาติที่สุดมือสองข้างวางซ้อนกันที่ตักโดยหงายมือซ้ายวางไว้ด้านล่างเอามือข้างขวาวางทับไว้ ด้านบนให้หัวแม่มือทั้งสองซ้อนเหลื่อมกันเพียงเล็กน้อย อีกแบบหนึ่งหงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางไว้บน หัวเข่า หรือจะวางไว้ตามความสะดวกสบายให้เหมาะสมของตนก็ได้เมื่อจัดนั่งสมาธิเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดหลับตาลงให้หลับตาตลอดขณะนั่งสมาธิอยู่จะไม่ขยับมือหรือกายส่วนใดลำดับต่อไปส่ง จิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน ดังนี้<sup>๑๔</sup>

๑) อันดับแรกให้ส่งจิตที่จะทำการกำหนดรู้ไปที่หน้าท้อง หรือบริเวณสะดือ ซึ่งเป็นฐาน หลักให้ฟังกำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของท้องเมื่อหายใจเข้าท้องหรือหน้าท้องจะเกิดอาการพอง เคลื่อนไหวออกมาให้ใช้จิตกำหนดจดจ่อไปตามอาการของท้องที่กำลังพองขึ้นพร้อมกับกำหนดรู้ในใจ ว่า “พองหนอ” (ในขณะที่กำหนดรู้ว่า พองหนอ ต้องให้จิตที่กำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่อาการท้องพอง ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานให้จิตแนบแน่นตามรู้ควบคู่ไปกับอาการของท้องตั้งแต่เริ่มเคลื่อนไหวพอง ขึ้นมาจนกระทั่งอาการพองสิ้นสุดลง) เมื่อหายใจออกทำหน้าท้องเกิดอาการเคลื่อนไหวยุบลงให้ใช้สติ กำหนดรู้ตามอาการที่เคลื่อนไหวยุบลงพร้อมกับกำหนดรู้ในใจว่า “ยุบหนอ” (ขณะที่กำหนดรู้ว่า ยุบ หนอ ต้องให้จิตกำหนดรู้จดจ่อตั้งมั่นอยู่ที่อาการท้องยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานให้จิตแนบแน่นตามรู้ ควบคู่กันไปกับอาการของท้องตั้งแต่เริ่มเคลื่อนไหวยุบลงจนกระทั่งอาการยุบสิ้นสุดลง) ในการกำหนด รู้พองยุบซ้ำเร็วให้กำหนดให้ทันตามอาการโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขใด ๆ ให้เป็นไปตาม ธรรมชาติเพื่อไม่ให้โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น มีโอกาสเกิดขึ้นผู้ปฏิบัติจะต้องพากเพียรให้จิตที่กำหนด รู้จดจ่อและตั้งมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐานคือ อาการพอง อาการยุบ อาการนั่ง อาการถูกสิ่งที่ไม่ควรทำ ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะของอาการพอง-อาการยุบ

(๑)อย่าเร่งหรือสุดลมหายใจเพื่อจะทำให้อาการพองอาการยุบเร็วหรือปรากฏชัดขึ้น หรือเมื่ออาการพองอาการยุบไม่มีก็อย่าพยายามสุดลมหายใจเพื่อให้มีอาการพองอาการยุบขึ้นมา

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทะวี สีบุญเรือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแผร่ศีล ธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส.,นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

(๒) อย่าพยายามกั้นลมหายใจเพื่อให้อาการพองอาการยุบหายไปหรือเมื่ออาการพองอาการยุบไม่ซัดก็อย่าทำให้มีความซัดขึ้นมาแต่ให้ตามกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามสภาวะของอาการเคลื่อนไหวของท้องที่มีอยู่จริงเป็นอยู่จริงตามธรรมชาติขณะนั้น ๆ

๒) การกำหนดรูปร่างและอาการถูกสัมผัส สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนไปที่ละจุด โดยให้กำหนดรู้อาการของรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วจึงส่งจิตยังสะโพกด้านขวากำหนดรู้อาการถูกสัมผัสของสะโพกด้านขวากับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปยังสะโพกด้านซ้ายกำหนดรู้อาการถูกสัมผัสของสะโพกด้านซ้ายกับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปบริเวณตาตุ่มเท้าขวา กำหนดรู้อาการถูกสัมผัสของตาตุ่มเท้าขวากับพื้นที่นั่งว่า “ถูกหนอ ๆ” ลำดับต่อไปให้กำหนดรูปร่างว่า “นั่งหนอ ๆ” แล้วส่งจิตไปบริเวณตาตุ่มเท้าซ้าย กำหนดรู้อาการถูกสัมผัสของตาตุ่มเท้าซ้ายกับพื้นที่นั่งว่าถูกหนอ ๆ การกำหนดรู้อาการนั่งหนอถูกหนอให้พยายามกำหนดรู้เป็นคู่ ๆ โดยย้ายหมุนเวียนจุดที่กำหนดไปที่ละจุดตามลำดับเมื่อทำความเพียรไปอย่างต่อเนื่องหากอาการนั่งอาการถูกหายไปอาการพองอาการยุบก็ไม่ปรากฏให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ ๆ” ไปอย่างต่อเนื่องจนกว่าอาการพองอาการยุบจะปรากฏขึ้นมาใหม่ หรือพองยุบไม่มีให้แทนที่การกำหนดรู้อย่างนั่งหนอถูกหนอเป็นอารมณ์กรรมฐานแทน

สรุปการกำหนดรูปร่างนั้นจะต้องมีสติคอยเฝ้าจดจ่อมีความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องจะทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามตามความเป็นจริงได้คือความไม่เที่ยงของรูปนาม ความบีบคั้นทำให้เป็นทุกข์ของรูปนาม ความไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของรูปนาม

### ๓.๓.๕ วิธีการปฏิบัติกำหนด

อิริยาบถย่อย<sup>๒๐</sup> ในการกำหนดอิริยาบถย่อยต้องเพียรพยายามกำหนดทุกอิริยา ทุกเวลาทุกสถานที่ กำหนดอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องไปไม่ให้ขาดตอนนับตั้งแต่ตื่นนอนในตอนเช้าให้พยายามมีสติกำหนดรู้ให้ทันเริ่มตั้งแต่ว่า ตื่นหนอ ๆ หรือ กำหนดรู้จิตแรกที่รู้จากการตื่นว่า รู้หนอ ๆ เมื่ออยากลุกจากที่นอนให้กำหนดรู้จิตที่ต้องการจะลุก หรือ ตันจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ เมื่ออยากจะยกมือยันพื้นที่นอนเพื่อลุกขึ้นกำหนดรู้ตันทจิตว่า อยากยกหนอ ๆ เมื่อยกมือเพื่อจะยันพื้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอ ๆ เมื่อเอามือยันพื้นกำหนดรู้ว่า ยันหนอ ๆ เมื่ออยากจะลุกขึ้นนั่งกำหนดรู้ตันทจิตว่า อยากลุกหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ขยับลุกขึ้นเรื่อย ๆ กำหนดรู้ว่า ลุกหนอ ๆ เมื่อนั่งอยู่กำหนดรู้ว่า นั่งหนอ ๆ เมื่ออยากจะยันกายลุกขึ้นกำหนดรู้ตันทจิตว่า อยากยันหนอ ๆ เมื่อมือยันตัวขึ้นกำหนดรู้ว่า ยันหนอ ๆ เมื่ออยากยืนกำหนดรู้ตันทจิตว่า อยากยืนหนอ ๆ เมื่อยืนขึ้นกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ ๆ (กำหนดรู้ ทุกอาการเคลื่อนไหวของกายไปตามลำดับที่ขยับเคลื่อนไหวทุกอาการ)

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เมื่อจะหยิบ หรือ จับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ชันน้ำยาสีฟัน แปรงสีฟัน เป็นต้น ให้กำหนดรู้ว่า อยากหยิบหนอ ๆ ไปตามอาการ เมื่อหยุดยืนกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ ๆ เมื่อกลับตัวกำหนดรู้ว่า กลับหนอ ๆ เมื่อเท้าขวาก้าวเดินกำหนดรู้ว่า ขวายังหนอ เมื่อเท้าซ้ายย่างเดินกำหนดรู้ว่า ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินไปถึงหน้าประตูกำหนดหยุดยืนว่า หยุดหนอ ๆ เมื่อจะเปิดประตูกำหนดรู้ว่า อยากเปิดหนอ ๆ หรือ เมื่อผลักบานประตูกำหนดรู้ว่า ผลักหนอ ๆ หรือ อยากดึงหนอ ๆ เป็นต้น

ในขณะที่ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ และ ทำกิจธุระส่วนตัวต่าง ๆ ให้กำหนดรู้สภาวะอย่างละเอียดในทุก ๆ อาการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่กิจต่าง ๆ เดินไปมา ให้มีสติกำหนดรู้ ทุกกิริยาอาการ ความเคลื่อนไหว ไปมา อย่างต่อเนื่องไม่ให้เกิดตอน เมื่อเดินออกจากที่พักไปยังอาคาร สถานที่ ปฏิบัติธรรมให้กำหนดเดิน จงกรม หรือ เดินกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตอยากจะทำ เท้าขวา ออกเดินให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าขวาแล้วกำหนดจิตที่ต้องการเดินว่า อยากย่างหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ยก เท้าขวา ก้าวออกเดินพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ขวายังหนอ เมื่ออยากจะทำ เท้าซ้าย ออกเดินให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าซ้าย แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอ ๆ แล้วค่อย ๆ ยก เท้าซ้าย ออกเดินพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ซ้ายย่างหนอ เป็นต้น การดื่ม การกิน ทุกอิริยาบถ ให้กำหนดรู้ทั้งหมดให้ทันอาการไปตามลำดับที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น ๆ

สรุปการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อย สำคัญมากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะว่าเมื่อจิตตั้งมั่นอยู่กับการกำหนดรู้ได้อย่างต่อเนื่องทำให้ สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์การปฏิบัติจะเกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วภายในเวลาไม่นานนักก็จะเกิดปัญญาญาณสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณในที่สุด ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ สภาวะ ทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของสติปัญญา ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวของกายต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์ จิตที่นึกคิด ตลอดจนสภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง

### ๓.๔ วิธีการปฏิบัติเวทนาสติปัญญาฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัญญาสูตรเป็นการปฏิบัติที่ต้องตั้งสติพิจารณาธรรม ๔ อย่างคือกาย เวทนา จิต ธรรม คำว่า “เวทนา” แปลว่า “การเสวยอารมณ์” หรือ ภาวะที่เสวยอารมณ์ หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นคือความรู้สึกนั่นเองการรู้เท่าทันเวทนาต่าง ๆ เรียกว่า “เวทนานุปัสสนาสติปัญญาฐาน” ทั้งที่เป็นสุขเวทนา เป็นทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา เป็นต้น

วิธีการปฏิบัติ เวทนานุปัสสนาสติปัญญาฐาน หมายถึง การมีสติเฝ้าจดจ่อ และกำหนดรู้ความเป็นไปของ เวทนาหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามสภาพที่เป็นอยู่จริง<sup>๒๐</sup> ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐาน

<sup>๒๐</sup> สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัญญาฐาน เล่ม ๑, หน้า ๖๘.

ดังกล่าวจะทำให้เกิดสมาธิไม่ฟุ้งซ่านได้ ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันเวทนาเพื่อประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้รู้หน้าต่อไปขณะที่ทำการกำหนดรู้สภาวะอาการนั้น อาการถูก อาการพอง อาการยุบ<sup>๒๒</sup> หรือ กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้น หากปรากฏว่ามีอาการเจ็บ อาการปวด อาการเห็บ อาการชา และ ทุกขเวทนาต่าง ๆ เกิดขึ้นมาให้ละทิ้งอารมณ์ที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นแล้วให้ส่งจิตไปตามกำหนดรู้ ทุกขเวทนาที่กำลังเกิดขึ้น ซึ่งเป็นอารมณ์ หรือ สภาวะ ที่มีความชัดเจนกว่าตามอาการของทุกขเวทนานั้น ๆ แทน ได้แก่ อาการเจ็บ “ เจ็บหนอ ๆ ” อาการปวด “ ปวดหนอ ๆ ” อาการเห็บ “ เห็บหนอ ๆ ” อาการชา “ ชาหนอ ๆ ” เป็นต้น ให้กำหนดไปจนกระทั่งเห็นลักษณะอาการที่แท้จริงของเวทนา ว่ามีสภาพที่เบียดเบียน มีสภาพที่เป็นทุกข์ มีสภาพที่ทนได้ยาก เมื่อกำหนดไปดังนี้แล้ว ทุกขเวทนาอาจจะเบาไป หรือ หายไป หากไม่หายก็ให้อดทนสุดกำลังความสามารถ และ พยายามกำหนดรู้ ทุกขเวทนานั้น ๆ ไปอย่างต่อเนื่องเต็มที่เต็มเวลา เมื่อกำหนดรู้ ทุกขเวทนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ เห็บหนอ ชาหนอ ดังนี้ไปด้วยความเพียรจะสามารถเกิดญาณปัญญา รู้ ลักษณะอาการที่ทำให้เป็นทุกข์ ลักษณะอาการที่บีบคั้น และ ลักษณะอาการที่ทนได้ยาก ของทุกขเวทนาได้อย่างชัดเจน ชัดแจ้ง พร้อมทั้งรู้จำแนกใน นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้ กับ นาม ที่ทำหน้าที่ตามกำหนดรู้ได้อย่างชัดเจนด้วย ซึ่งความรู้เหล่านี้เป็นความรู้แจ้งในสภาวะลักษณะของ ทุกขเวทนา นั้นเอง พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดเวทนานุปัสสนาว่า “ ทุกขัง วา เวทะนัง เวทะยะมาโน ทุกขัง เวทะยามิติ ปะชานาติ ”<sup>๒๓</sup> หมายความว่า เมื่อมี ทุกขเวทนาเกิดขึ้นให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามความเป็นจริงว่า กำลังเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์อยู่ กล่าว คือ กำหนด เพื่อให้รู้สภาพที่แท้จริงของทุกขเวทนานั้นเอง เมื่อพยายามกำหนดรู้สภาวะ ความเจ็บ ความปวด อาการเห็บ อาการชา ต่าง ๆ ไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะ เป็น บริเวณที่มีมือ แขน ขา หัว ตา หู จมูก ลิ้น หรือ บริเวณส่วนใด ๆ ของร่างกายก็ตามส่วนที่เป็นสณฐานของ รูปร่าง บริเวณที่มีทุกขเวทนาอยู่นั้นจะหายไปไม่พบอึดตา ตัวตน เราเขา เกิดญาณปัญญาที่เห็นแจ้งบริสุทธิ์ขึ้นมาภายในใจว่า ทุกขเวทนา คือ ความเจ็บ ความปวด อาการเห็บ อาการชา นั้นไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรมีความอดทนจนสุดกำลังความสามารถให้ได้มากที่สุด เพื่อทำตามการกำหนดรู้ สภาวะ ของเวทนา ที่เกิดขึ้นมาโดยละเอียด เมื่อจิตที่กำหนดรู้มีความตั้งมั่นอยู่กับทุกขเวทนา จะเกิดปัญญาหยั่งเห็น ความเกิด ความดับ สภาพที่ไม่เที่ยง สภาพที่เป็นทุกข์ และไม่สามารถบังคับบัญชาได้ของ ทุกขเวทนา นั้น ๆ เป็นความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ เมื่อทำความเพียรอย่างต่อเนื่องก็จะสามารถบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ ในที่สุด

สรุป เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเฝ้าจดจ่อ และกำหนดรู้ รูปนาม ที่กำลังเกิดความรู้สึก หรือ เสวยอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันขณะจนเกิดปัญญาญาณรู้ความไม่เที่ยงของ รูปนาม รู้ความบีบคั้นที่ทำให้เป็นทุกข์ รู้ความไม่มี ตัวตน ที่ไม่สามารถ

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสม สิบญะเอียง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.



บังคับบัญชาได้ของ รูปนาม ซึ่งความรู้เหล่านี้เป็นความรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ของ ทุกขเวทนา นั้นเองจนกระทั่งคลายความยึดมั่นถือมั่นบรรลู่ถึง มรรคญาณ ผลญาณ ต่อไป

### ๓.๕ วิธีการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

เรื่องการฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญมากและเป็นหน้าที่ของชาวพุทธบริษัทที่จะต้องใส่ใจเป็นพิเศษวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตควรมีการส่งเสริมและให้ความสำคัญในด้านการฝึกอบรมพัฒนาจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้ควบคู่ไปกับทางด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้พุทธบริษัท ๔ ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ ประพฤติปฏิบัติตามมี สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้นย่อมทำให้สังคมมีความสงบสุขปฏิบัติตนตามหน้าที่พลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติ สืบต่อไปจะทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมมากมายดังที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้

วิธีการปฏิบัติ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหมายถึง การมีสติเฝ้าจดจ่อ<sup>๒๔</sup> และ กำหนดรู้ดู ความเคลื่อนไหวสภาพความเป็นไปต่าง ๆ ของสภาวะจิต มีการคิด การนึก เป็นต้น ทุกอย่างที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้ทั้งหมด ตามสภาพที่เป็นอยู่จริง

วิธีการปฏิบัติ<sup>๒๕</sup>จิตคิด (คิดหนอ ๆ) จิตนึก (จิตนึก ๆ) จิตออก (จิตออก ๆ) ติดตามกำหนด รู้ อย่างจดจ่อ และ ต่อเนื่อง ขณะที่นั่งกำหนดรู้สภาวะอาการpong อาการยุบ อาการนั่งและอาการถูก หรือ ขณะที่กำหนดรู้สภาวะอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้นหากจิตเผลอคิดไปสู่อารมณ์อื่นต้องตาม กำหนดรู้ความคิดเหล่านั้นตามอาการที่เป็นจริงอย่างต่อเนื่องจนกว่าความคิดเหล่านั้นจะดับหายไปจึง กลับมากำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ อาการpong อาการยุบ ไปอย่างต่อเนื่อง ในบางครั้ง จิตก็ตั้งมั่นแนบ แน่นอยู่กลับอารมณ์กรรมฐานมีอาการpong อาการยุบ เป็นต้น ได้ดีจิตไม่ซัดสายไม่ฟุ้งซ่านไปสู่อารมณ์ อื่น แต่ในบางครั้งจิตก็มักจะเผลอคิดไปสู่อารมณ์อื่นไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์หลักมีอาการpong อาการยุบ เป็นต้น ต่อไปได้ที่เป็นเช่นนี้เนื่องมาจากว่า ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นไม่ได้มีความจดจ่อในอารมณ์ที่ กำหนดรู้ไม่ได้ใส่ใจกำหนดรู้ให้ได้อย่างต่อเนื่องนั่นเอง คือ การกำหนดรู้เป็นไปอย่างย่อหย่อน กำหนดรู้แต่เพียงผิวเผิน กำหนดรู้แบบไม่ค่อยจะตั้งใจ คือ ไม่มีความใส่ใจต่อการกำหนดรู้เป็นเพียงสัก ว่ากำหนดรู้ให้ผ่าน ๆ ไปเท่านั้นจึงเป็นเหตุให้สมาธิไม่มีกำลัง จิตไม่มีความตั้งมั่นอยู่กับกำหนดรู้ อีกต่อไปจิตจึงคิดออกไปอยู่เนื่อง ๆ เมื่อพยายามให้จิตจดจ่ออยู่กับการกำหนดรู้อารมณ์หลัก คือ อาการ pong อาการยุบ เป็นต้น ให้ได้อย่างต่อเนื่องด้วยศรัทธาอันแรงกล้า กำหนดรู้อย่างจดจ่อ กำหนดรู้ให้

<sup>๒๔</sup> สยาดอกัททันตะวิโรจนะ, วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, หน้า ๙๙-๑๐๖.

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ลำพัน บุญมีชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวง เวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ละเอียดถี่ถ้วน กำหนดรู้อย่างมีกำลังการกำหนดรู้ประกอบด้วยสติที่มีความแข็งแกร่งเป็นเหตุให้จิตมีความตั้งมั่นเกิดสมาธิที่มีกำลังดีในเวลาไม่นานจิตที่คิดออกไปอยู่เบื้อง ๆ หรือ ความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง อ่อนกำลังลงจนดับหายไปที่สุดในที่สุดแน่นอน

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ วิชิติตวา จิตตวิภิกขิตจิตตุนติ ปชานาติ ” หมายความว่า เมื่อจิตคิด ฟุ้งซ่าน<sup>๒๖</sup> เกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตคิด จิตฟุ้งซ่านอยู่ เมื่อรู้ว่าจิตคิด จิตฟุ้งซ่าน ให้เพียรพยายามกำหนด เพื่อตัดละจิตคิด จิตฟุ้งซ่าน นั้นให้ได้ จิตพอใจ จิตชอบ จิตอยาก เพียรกำหนดให้มาก จดจ่อต่อเนื่องไปหากกำหนดรู้ อย่างจดจ่อแล้ว สภาวะต่าง ๆ ของจิตเหล่านั้นยังไม่หายต้องเพียรกำหนดรู้ต่อไปอย่างต่อเนื่อง ตลอดเวลาจนกว่าจะดับหายไปมากที่สุด จิตมีราคะเกิดขึ้นให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตมีราคะอยู่ เมื่อรู้ว่ามีราคะให้เพียรพยายามกำหนด เพื่อตัดละจิตที่มีราคะนั้นให้ได้ เมื่อจิตสงบระงับจากราคะก็ให้มีสติกำหนด เพื่อให้รู้ตามสภาพที่เป็นจริงด้วยปัญญาว่า จิตมีความสงบระงับจากราคะอยู่

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นงานที่ทำด้วยจิต ไม่ใช่เพียงแต่ปากท่องเท่า หรือ สักแต่เพียงว่า บริกรรม เท่านั้นแต่ต้องส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐานพร้อมกับกำหนดรู้ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจิตจะรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอารมณ์ฝ่ายดี หรือ อารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็ตามต้องตามกำหนดรู้สภาวะของจิตนั้น ๆ ทันที หรือ โดยเร็วที่สุด เพราะว่า สภาวะจิตที่ นึก คิด ไปในอารมณ์ฝ่ายดีหากไม่สามารถกำหนดตัดละในทันที อารมณ์ฝ่ายดีนั้นจะฝังยึดติดอยู่ในใจก่อให้เกิดจิตจินตนาการขึ้นเกิดเป็นภาพในลักษณะต่าง ๆ เช่น เห็นคน เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรด ได้พบพระอรหันต์บางครั้งเหมือนฝันว่า ได้พบเห็นสถานที่ ซึ่งไม่เคยพบเคยเห็นมาก่อนมีแม่น้ำ ลำธาร ป่าไม้ ภูเขา สถานที่ร่มรื่นสวยงาม และได้อยู่ท่ามกลางอุทยานอันงดงาม เป็นต้น เหมือนว่าตนเองไปอยู่ใน ณ สถานที่แห่งนั้นจริง ๆ ทำให้เกิดความหลง หรือ สำคัญผิดจนจิตใจ วิปริต ผิดเพี้ยนจากปกติก็มี ในลักษณะเดียวกัน สภาวะจิตที่นึก คิดไปในอารมณ์ฝ่ายไม่ดีก็จะฝังยึดติดอยู่ในใจ เกิดจิตปรุงแต่งจินตนาการขึ้นมาว่า เห็นเปรต เห็นผี เห็นปีศาจ เห็นยักษ์ และ มารต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ถูกผีหลอก บ้าง ถูกผีอำบ้าง จนทำให้เกิดความกลัวหวาดผวา หนาวสั่น ตัวสั่น เหงื่อแตกเหนียวหอบจนแทบหมดแรงเป็นทุกข้ออย่างยั้งทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่ออารมณ์ฝ่ายไม่ดีเกิดขึ้นตั้งแต่แรกนั้นไม่ได้กำหนดรู้เพื่อตัดละไปในทันทีนั้นเองหากสามารถตามกำหนดรู้สภาวะของ รูป และ นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะได้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ดี หรือ ไม่ดีก็ตาม อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านั้นก็จะดับไปหายไปไม่สามารถทำความเบียดเบียนให้เป็นทุกข์ได้อีกพร้อมทั้งเกิดญาณปัญญารู้สภาวะ ที่แท้จริงของอารมณ์นั้น ๆ ตัดละความเห็นผิด คือ อัตตานุทิฎฐิ และ สักกายทิฎฐิหรือ ความเห็นผิดใน รูปนาม ว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา เกิดความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติมีอินทรีย์เสมอกันก็จะสามารถบรรลุ วิสุทธิ และ ญาณ ขั้นสูงต่อไปได้ตามลำดับ

<sup>๒๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

สรุป เมื่อกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายจะเกิดญาณ ปัญญาสามารถจำแนก แยก รูปรูปนาม ได้เกิดความรู้เห็นความไม่เที่ยง หรือ อนิจจัง รู้ความเป็นทุกข์ หรือ ทุกขัง รู้ความไม่มีตัวตน ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ หรือ อนัตตา ของรูปนามได้อย่างชัดเจนขึ้น เมื่อเพียรพยายามกำหนดรู้ต่อเนื่องไปเช่นนี้ก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณได้ในที่สุด

### ๓.๖ วิธีการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

ในยุคปัจจุบันนี้โลกเกิดความวุ่นวายต่าง ๆ นานาประการ เพราะผู้คนขาดศีลธรรมมุ่งเอาผลประโยชน์ตนเองเป็นใหญ่ที่มีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา หาผู้ไฝ่ธรรมนั้นยากในทางพระพุทธศาสนาจึงมีทางแก้ไขสิ่งเหล่านี้สามารถแก้ไขอ่อนหนักให้เป็นเบาได้โดยการใช้หลักปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยการปฏิบัติเพื่อให้ถึง ซึ่งความบริสุทธิ์และญาณทัสสนะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ยัง เห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ควรเห็นตามพระสูตรในมหาสติปัฏฐานสูตร ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหัวข้อที่สำคัญที่สุดเพราะเป็นการวินิจฉัยการปฏิบัติใน ๓<sup>๒๗</sup> ข้อแรกว่าเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่และเป็นการปฏิบัติที่ค่อนข้างยากกว่าข้ออื่นทั้งหมด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีความฉลาดในอารมณ์ของตนอย่างมากไม่เช่นนั้นอาจยึดติดกับสิ่งที่ตนได้พบประสบการณ์บางอย่างจากการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมี สติ ตามจดจ่อ และ กำหนดรู้ การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส และ รู้สัมผัสต่าง ๆ ความเป็นไปทั้งหมดของธัมมารมณ์ตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริงทุกครั้งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รู้รส และ รู้ธรรมารมณ์ต้องติดตามกำหนดรู้ให้ทันทุกอารมณ์โดยการสำรวมทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า อธิภิกขเวภิกขุอินทริเยสุ कुตตทวารो โหติหยาความว่า ผู้ปฏิบัติธรรม คือ ผู้ที่มีความสำรวมในทวารทั้ง ๖ ด้วยการมีสติกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่เสมอ เมื่อตาเห็นรูปแล้วเป็นผู้ไม่ถือเอาโดยนิमित (รูปร่างลักษณะโดยรวมของสิ่งนั้น ๆ ) ไม่ถือเอาโดยอนุพยัญชนะ (รายละเอียด หรือ องค์ประกอบของสิ่งนั้น ๆ ) ว่าเป็น สัตว์ บุคคล หลิง หรือ ชาย ดังนั้น กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ธรรมารมณ์ทั้งหลายที่เป็นบาป เป็น อกุศล จะพึงไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมอินทรีย์อยู่

การปิดกั้นเสียไม่ให้ยึดถือเอานิमितและอนุพยัญชนะด้วยการมีสติกำหนดรู้เท่าทันใน ขณะที่ ตา เห็น รูป พึงกำหนดรู้ว่า เห็นหนอ หู ได้ยิน เสียง ได้ยินหนอ ในขณะที่ จมูก ได้กลิ่น พึงกำหนดรู้ว่า ได้กลิ่นหนอ ขณะที่ ลิ้น รู้รส พึงกำหนดว่า รู้รสหนอ ในขณะที่ กายรู้ กายสัมผัส พึงกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ เมื่อกำหนดรู้อย่างนี้จิตก็จะไม่ยึดถือเอาว่าเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา หลิง ชาย ในขณะที่จิตกำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ จิตนั้นปราศจากความอยาก คือ ความโลภ ความโกรธ คือ โทสะ ความไม่รู้ คือ โมหะ กิเลสทั้งหลายหมดสิ้นไปตามลำดับกระทั่งบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไซ แก้วสะหว่าง, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

เมื่อกำหนดรู้ดังนี้อย่างต่อเนื่อง อาการถูก กระทบ สัมผัส ของกายก็จะเป็นอาการถูกกระทบสัมผัส สภาวะ ที่มีควมบริสุทธิ์ปราศจากความคิดปรุงแต่งจากกิเลส ดังนั้น การสำรวมกายด้วยการมีสติ กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์จึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติเฝ้าสำรวมระวังเป็นอย่างดี ยิ่งคอยกำหนดให้รู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันขณะทางทวารทั้ง ๖ ไปอย่างต่อเนื่อง

สรุป ธรรมูปัสสนาสติปัฏฐานไม่ว่าจะปฏิบัติอยู่ใน อิริยาบถ ใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อย ก็ตามจะต้องระหวังกำหนดรู้ที่อยู่หากปรากฏว่า มีอาการของจิตที่เกิดขึ้นโดย ผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ ให้กำหนดรู้ไปตามลำดับที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและไม่ต้องแยกแยะว่าเป็น อารมณ์ที่ดี หรือ อารมณ์ที่ไม่ดีผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีสติสำรวมระวังอยู่ตลอดเวลาและมีสติเฝ้ากำหนดรู้ให้ เท่าทันสภาวะอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อย่างละเอียด ถี่ถ้วนและต่อเนื่อง เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้วภายในเวลาไม่นานก็จะเกิดญาณปัญญาแยก रूप แยกนาม รู้เหตุ รู้ผล เห็นความ เกิดดับของ รูปนาม สารสำคัญที่เป็นแก่นสารของการปฏิบัติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส ซึ่งเป็น เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นเป็นขั้น ๆ ตามลำดับเห็น รูปนาม เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจาก อาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหานจนกระทั่งบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และ พระนิพพานในที่สุด

### ๓.๗ สรุป วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การ เข้าใจหลักธรรมนั้นแต่เมื่อว่าโดยหลักการปฏิบัติแล้วธรรมะแต่ละหมวดล้วนมุ่งสู่มรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น เอกายนมรรค เป็นทางสายเอกเป็นการ ปฏิบัติเพื่อเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวง เวียงจันทน์ ก็ได้นำเอาหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งวิธีการในการ ปฏิบัติก็อาศัยรูปแบบของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พอจะสรุปได้ ดังนี้

เพื่อให้การปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมตามที่ตนมุ่งหวังผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่อยู่ในสำนัก ได้แก่ อาการ เคลื่อนไหวกาย การไปการมา ภายในสำนักตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน เฝ้าดูความเป็นไปของ รูป นาม คือ ทางกายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยละเอียดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนและหลับไปโดยไม่มี การหยุดพักการปฏิบัติหรือ ปล่อยให้การกำหนดขาดช่วงขาดตอนไปเพื่อรักษาสติและสมาธิให้มีความ ต่อเนื่องเฝ้าดูความรู้สึกในอารมณ์ หรือ เวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และ สภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจน สภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่องขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ของรูปนามที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ทรงแสดงการ กำหนดรู้ อิริยาบถย่อยไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไป ด้านหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด การจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด

การอาบน้ำ การซักผ้า การถ่ายหนัก ถ่ายเบา เป็นต้น เพื่อไม่ให้กิเลสแทรกขึ้นมาได้ต้องตามกำหนดรู้ สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องกันไปทุก ๆ อาการความเคลื่อนไหวในทุก ๆ อิริยาบถ พยายามเฝ้ากำหนดรู้ สภาวะอารมณ์ให้หมดภายในเวลาไม่นานก็จะสามารถรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ บรรลุถึงมรรคญาณ ผล ญาณ และ พระนิพพานได้อย่างแน่นอน

โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวมระวังและรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ หมดจดอยู่เสมอ พระภิกษุต้องรักษาศีลและสิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดให้หมดจดบริบูรณ์สำหรับสามเณรต้อง รักษาศีล ๑๐ และ ข้อวัตรที่เกี่ยวข้องมี เสดียบบท ๗๕ เป็นต้น สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติธรรม ฝ่าย ขรราวาส คือ ศีล ๘ เป็นบาทฐานของการปฏิบัติธรรม<sup>๒๘</sup> เมื่อศีลบริสุทธิ์จะก่อให้เกิดความบริสุทธิ์ แห่งจิต คือ สมภาติ เมื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมภาติเกิดและมีกำลังจึงจะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ หรือ สภาวะ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา เมื่อวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญา เห็นพระไตรลักษณ์เท่านั้นจึงจะสามารถบรรลุถึงมรรค ผล ได้อันทรีย์ต้องแก่กล้าจึงนำพารูธรรมไว้ทำให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระธรรมว่าจะสามารถบรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันนี้ได้ เมื่อศรัทธามีกำลังมีความสมบูรณ์จะส่งผลให้ วิริยะ คือ ความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติมีกำลังมากขึ้น เมื่อ วิริยะ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาได้เป็นเหตุให้ สติ มีกำลังขึ้นมา เมื่อ สติ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่ ทำหน้าที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ และ กำหนดรู้อยู่เป็นเหตุให้เกิด สมภาติตามมา เมื่อ สมภาติ มีกำลังสมบูรณ์ก็จะสามารถเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสามารถ แยกรูป แยกนามได้ วิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น และ เมื่อ วิปัสสนาญาณ ทั้งหลายมีความแก่กล้าก็จะสามารถบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ ได้ในที่สุดอย่างแน่นอน

ระเบียบการเข้าพัก และ ปฏิบัติธรรมของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอ นา ชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านทั้ง พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา เพื่อให้ การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า และ ประสบผลสำเร็จโดยเร็วให้ปฏิบัติตาม ดังนี้

ภาคเช้า เวลา ๐๓.๓๐-๐๖.๐๐ น. มีสติกำหนดรู้ ทุกอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย นับตั้งแต่ตื่น และ ลุกจากที่นอนไปทะกิจธุระส่วนตัว เป็นต้นมา ในช่วงเวลานี้ นั่งสมาธิ ๑ ครั้งอย่าง น้อย ๑ ชั่วโมง หรือ เดิน จงกรม ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง

เวลา ๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารเช้าโดยพร้อมเพียงกันที่ในหอฉันเท่านั้น ระหว่างรับประทานอาหารเช้าต้องมี สติ กำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา

เวลา ๐๗.๐๐-๐๗.๓๐ น. ร่วมสวดมนต์ทำวัตรโดยพร้อมเพียงกันสวดถวายเป็นพุทธบูชา ด้วยบทพระพุทธานุคุณ ๙ เป็นต้น เพื่อเพิ่มพูนศรัทธาให้มีความหนักแน่น มั่นคง และ แผ่เมตตาให้เหล่า สรรพสัตว์ทั้งหลายให้อยู่เย็นเป็นสุขเช่นเดียวกับตน

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทิว วิ สีบุญเฮือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแผ่ศีล ธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ร่วมฟังธรรมโดยพร้อมเพียงกัน เพื่อให้เกิดความก้าวหน้า และ ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติโดยเร็วในวันที่ไม่มีการแสดงธรรมให้มี สติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายโดยละเอียด นั่งสมาธิ ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง หรือ เดิน จงกรม ๑ ครั้งอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงสลับกันไปจนถึงเวลาอาหารกลางวัน

เวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวันโดยพร้อมเพียงกันที่หอฉันทำการเจริญสติปัญญา ๔ ตลอดเวลา เพื่อกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องไม่ให้พลังพลอสติในทุกอาการ การเคลื่อนไหวขณะรับประทานอาหาร

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ โดยมีสติ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง และ ไม่ให้เกิดเสียงดัง การอาบน้ำ การทำความสะอาดต่าง ๆ ต้องทำให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ให้มี สติ กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องครั้งละ ๑ ชั่วโมง คือ เดิน จงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง สมาธิ ๑ ชั่วโมงสลับกันไปบางวันอาจจะมีการแสดงธรรมตามความเหมาะสมจนถึงเวลาดื่มน้ำปานะ

ภาคค่ำ เวลา ๑๗.๐๐-๒๑.๐๐ น. ให้มี สติ กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของกายโดยละเอียด สลับกันไปกับการนั่ง สมาธิ อย่างน้อยครั้งละ ๑ ชั่วโมง ในช่วงเวลานี้อาจมีการรายงานการปฏิบัติตามความเหมาะสม และ โอกาส

เวลา ๒๑.๓๐ น. กลับที่พักเข้านอน จะต้องงดเว้นจากการพูดคุย หรือ สนทนากันโดยเด็ดขาด หากไม่นอนแล้วพูดคุยกันถือว่าทำผิดระเบียบของสำนักให้ปฏิบัติตามระเบียบอย่างเคร่งครัด

## บทที่ ๔

### ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อปรับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

การฝึกปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกันแพร่หลายมากขึ้นทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์เพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์และคุณค่าในด้านต่าง ๆ ได้มาก คือ ช่วยพัฒนากาย และ พัฒนาจิต ให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญาที่มองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมได้มากขึ้นที่สำคัญ คือ การฝึกกรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน การจัดระเบียบส่วนบุคคล การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดผล คือ มีสติ และมีสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา พิจารณาให้เข้าใจใน กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปรมัตถ์) ดังผลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของโยคี วัดป่านาคุณน้อย อำเภอชาตอง นครหลวงเวียงจันทน์ ดังต่อไปนี้

#### ๔.๑ การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาตนเองของโยคีวัดป่านาคุณน้อย อำเภอชาตอง นครหลวงเวียงจันทน์

การฝึกอบรมจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเป็นการฝึกคุณธรรมข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้นไปในตัวทั้ง ๔ ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาศีล) เวทนาภาวนา (การพัฒนาอารมณ์ ความรู้สึก) จิตตภาวนา (การพัฒนาจิต) และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ดังต่อไปนี้

##### ๔.๑.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการพัฒนากาย ในด้านศีลศีล แปลว่า ปกติ สงบเย็น ความไม่ละเมิด ในทางปฏิบัติหมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติดีทางกายทางวาจา เป็นการควบคุมกาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม คือ ไม่ทำชั่วทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น และทางวาจา คือ การรักษาวาจาให้เรียบร้อยดีงาม คือ การไม่ทำทางวาจา หรือ คำพูด เช่น พูดคำหยาบ พูดปด พูดส่อเสียด หรือ พูดให้เขาแตกกัน เป็นต้น ศีล ก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ศีลของนักบวช และ ศีลของฆราวาส ศีลของนักบวช คือ ศีล ๑๐ ข้อ สำหรับสามเณร ศีล ๒๒๗ ข้อ สำหรับพระภิกษุ และ ศีล ๓๑๑ ข้อ สำหรับภิกษุณี ในส่วนของฆราวาส คือ ศีล ๕ ข้อ กับ ศีล ๘ ข้อ ศีลเป็นเหตุให้คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน ศีลจัดเป็นบุญกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อเรา

ประพฤติกปฏิบัติรักษาศีลจึงเกิดเป็นบุญกุศลทั้งทางตรงต่อเราเองและทางอ้อมต่อสังคม คือ ศีล ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ศีลเป็นหลักประกันความสงบสุขในสังคมโลกที่วุ่นวายกันทุกวันนี้ก็ เพราะว่าคนขาดความเข้าใจในหลักประพฤติกปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้ที่ฝึกอบรมปฏิบัติ ธรรมเนียมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมทำให้คุณธรรมข้ออื่นเกิดขึ้น คือ ศีล สติ สมาธิ ปัญญา ความ เมตตา กรุณา เป็นต้น สามารถดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง และ ฉลาดรู้จักอุปบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์ และ กิเลสไม่ใ้รบกวนจิตใจได้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนากาย (ในระดับศีล) เป็นการกำจัดกิเลสอย่าง ทยายเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรม ทางกาย วาจา ที่ก่อประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่นในสังคม ถือว่าเป็นการแก้ไขปัญหาคณะบุคคลและปัญหาสังคมได้อย่างถ่องแท้ เพราะขณะดำเนิน ชีวิตประจำวันนั้นจะต้องมีสิ่งต่างๆมากระทบกระทั่ง (ผัสสะ) ตลอดเวลา<sup>๑</sup>จึงเป็นการฝึกตน หมายถึง การตัดอุปนิสัยใจคอของตนให้ละเว้นจากความชั่วทั้งปวง ให้ทำแต่ความดีงามให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้ ทำ จิตใจของตนให้ผ่องใส ตามหัวใจหลักของพระพุทธศาสนานั้นเองเป็นการฝึกตนในเบื้องต้นให้ตั้งอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ บรรเทาเบาบางลงไป ก็ย่อมพบแต่ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางกาย และทางใจ ไม่เดือดร้อนแล้วศีล คือ อะไร ? คือ การรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม รักษากายให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่วทางกาย มีฆาตกรรม ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ดื่ม ของมีเมา เป็นต้น รักษาวาจาให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่งทางวาจา หรือ พูดปด พูดคำ ทยาย พูดส่อเสียดให้เขาแตกกัน พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ เป็นต้น ดังนั้น ผู้รักษาศีลย่อมได้ประโยชน์ คือ ไม่มีความเดือดร้อนเพราะการทำชั่วทางกาย วาจา และยังมีอานิสงส์อื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย สอดคล้อง กับ พระอาจารย์สุพาวัง วังพะจิต<sup>๒</sup> พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมฐานมีส่วนสำคัญใน การพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น เพราะสังคมที่วุ่นวายเอาโรคเอาเปรียบ แกร่งแย่ง แข่งขันกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าคนในสังคมส่วนมากจะขาดความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ต่อกันไม่ใส่ใจที่จะประพฤติ ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แต่ถ้าคนในสังคมปฏิบัติธรรมฐาน เจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่ เสมอก็จะมีส่วนช่วยเสริมสร้าง พัฒนาสังคม ให้มีความสงบ ร่มเย็น มากขึ้น

ในข้อนี้ พระอาจารย์สมไซ แก้วสะพาน<sup>๓</sup> พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า ถ้าคนในสังคมได้ ปฏิบัติธรรมฐาน คือ ปฏิบัติตามหลักศีล สมาธิ ปัญญา ร่วมกันจนเกิดคุณธรรม หรือ มีความเมตตา เกิดขึ้นแม้เพียงข้อเดียวก็จะช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับความสงบสุข ของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี การ ปฏิบัติธรรมฐานทำให้เกิดสติ สัมปชัญญะ คือ เกิดความไม่ประมาท หมายถึง ความมีสติ รอบคอบ

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสม สิบญเอื้อง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวง เวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวัง วังพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวง เวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไซ แก้วสะพาน, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



ก่อนทำ พุท และรู้ตัว เกิดความสำรวมระมัดระวังในขณะที่ทำ พุท คิด เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด หรือเกิดความผิดพลาดน้อยที่สุด ความไม่ประมาทนี้มีประโยชน์มาก คือ ช่วยทำกิจทุกอย่างไม่ให้ผิดพลาด ป้องกันความหลงมัวเมาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ทุกข์ ต่าง ๆ จนลืมทำความดี ช่วยทำให้ตื่นตัวในการละความชั่ว ทำดี เป็นการพัฒนาความดีของตนเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นการสร้างสรรค์สังคมไปในตัว ทำให้สังคมเกิดความสามัคคี พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกันและกันตลอดเวลาแล้วการดำรงชีวิตในสังคมต้องอาศัยการเกื้อกูลกันทั้งทางกาย วาจา ใจ โดยเฉพาะถ้อยคำพูดต่าง ๆ ต้องกล่าววาจาที่ถนอมน้ำใจกันและกัน เว้นจาก กายทุจริต ๓ วาจทุจริต ๔ จะเกิดแต่คำที่สร้างสรรค์เพื่อประโยชน์สุขของคนในสังคมนั้น ๆ สอดคล้องกับ พระอาจารย์ลำพัน บุญมีชัย<sup>๔</sup>กล่าวว่า การฝึกอบรมจิตเริ่มจากสมาทานศีล ๕ ศีล ๘ สำหรับโยมอุบาสก อุบาสิกา ส่วนพระภิกษุจะต้องแสดงเทศนาปฏิบัติก่อนในปฏิบัติทุกครั้ง ดังนั้น การปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เท่ากับเป็นการฝึกอบรมเจริญคุณธรรมข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้นไปในตัวด้วย ศีลธรรมเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลในสังคม รากฐานที่ปอดภัยที่สุดไม่ได้อยู่ที่การตั้งกฎระเบียบ วินัย ข้อบังคับ หรือกฎหมายเท่านั้นแต่อยู่ที่การฝึกอบรมคุณธรรมที่แท้จริงให้เกิดขึ้นมีในจิตใจของบุคคล ดังนั้น ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ย่อมทำให้เกิดคุณธรรมข้ออื่นขึ้นในจิต เช่น พรหมวิหาร ๔ เป็นต้น

ในด้านศรัทธา หรือ อินทรีย์ หรือ ความเป็นใหญ่ในด้านความเชื่อคำว่า อินทรีย์ เป็นคำที่ชาวพุทธกลุ่มปฏิบัติธรรมรู้จักกันดีในฐานะที่เป็นหมวดธรรมกลุ่มหนึ่งเวลาปฏิบัติกรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์มักจะแนะนำให้ผู้ปฏิบัติว่าพยายามปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จิตจะได้ไม่แกว่งไปด้านใดด้านหนึ่งระหว่างศรัทธาคู่กับปัญญา และ วิริยะคู่กับสมาธิ โดยมีสติเป็นใหญ่สำหรับปกครองธรรมทั้ง ๔ ให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอเรียกว่า วิธีการปรับอินทรีย์ ๕ ให้มีความสมดุลเกี่ยวเนื่องกัน เป็นหลักการปฏิบัติอย่างหนึ่งในการพัฒนาจิตเวลาปฏิบัติกรรมฐาน ดังนั้น อินทรีย์ คือ ศรัทธา หรือความเป็นใหญ่ในด้านความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความตั้งมั่นของจิตในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเป็นคุณสมบัติหลักของบุคคลให้ประกอบกิจการงานทั้งทางโลกและทางธรรมให้มีความสำเร็จเกิดขึ้นได้ก็ต่อ เมื่อมีศรัทธาเกิดขึ้นแล้วก็จะสามารถที่จะทำประโยชน์ให้สำเร็จได้ทุกอย่าง เพราะว่าบุคคลต้องมีความเชื่อก่อนจึงจะทำถ้าไม่เชื่อก็จะไม่ทำตาม ดังนั้น ศรัทธาจึงนับว่าเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญมากบุคคลที่มีความหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว คือ เชื่อกรรม เชื่อการกระทำ คือ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตน เชื่อพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มีความมั่นคงมั่นใจในพระรัตนตรัย ไม่มุงมายไร้สาระ เชื่อด้วยปัญญาประกอบด้วยหลักเหตุและผล เมื่อมีศรัทธาเป็นของใจดีแล้วก็จะสามารถที่จะทำประกอบกิจให้สำเร็จได้โดยง่ายสอดคล้องกับ

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ลำพัน บุญมีชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย<sup>๕</sup> กล่าวว่า ก็มีศรัทธาเป็นแนวทางให้มาปฏิบัติกรรมฐานที่ วัดราษฎร์บำรุงหนองสีแห่งนี้ โดยการได้อ่านหนังสือ วิถีเจริญมหาสติปัญญา ของหลวงพ่อดอกกัททันตวิโรจนะ เกิดมีความศรัทธาเต็มเปี่ยมและพร้อมที่จะปฏิบัติตามในระหว่างการปฏิบัติธรรมมีเหตุปัจจัยให้ได้พบเห็น ได้ยินอารมณ์ สภาวะธรรมต่าง ๆ จิตสามารถรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ๆ และ มีความตั้งมั่นอยู่กับการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลาได้เป็นอย่างดี และ เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งก่อนปฏิบัติจะยังไม่แน่ใจไม่มั่นใจเท่าที่ควร คือ รู้สึกธรรมดาแต่พอมาปฏิบัติได้ ๓๐ วันเริ่มจะมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าว่ามีจริงหรือไม่ สอดคล้องกับ

แม่ขาว จำเนียง วงสิริ<sup>๖</sup> กล่าวว่า ก็เป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งได้อาศัยศรัทธาเป็นเบื้องต้น ให้มาปฏิบัติกรรมฐานที่วัดนี้ เชื่อว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสามารถพาบุคคลให้พ้นทุกข์ได้จริง จึงเป็นเหตุให้เกิดกำลังใจ มีความเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างไม่ย่อท้อ เชื่อและเคารพในโอวาทของพระวิปัสสนาจารย์พร้อมที่จะปฏิบัติตามข้อแนะนำสั่งสอนทุกอย่าง ช่วยทำกิจของหมู่คณะอย่างขยันทำให้เกิด สัมมาทิฐิ รู้ผิดรู้ถูก รู้อะไรควรทำก่อน ควรทำทีหลัง ลดความเห็นแก่ตัวลงพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นตามกำลังของตนสอดคล้องกับ แม่ขาว พอนสะหวัน ท่ามะวงสา<sup>๗</sup> บอกว่า ทำให้เชื่อมั่นในพระรัตนตรัยมาก ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนสามารถจะพิสูจน์ได้ด้วยตัวเอง ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในวิถีทางที่ดี ที่ถูกต้อง หมั่นประกอบแต่กรรมดี รู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัย ๔ จะไม่กล้าประพฤติก้าวท่างกาย ทางวาจา ส่วนทางใจนั้นเวลามีอกุศลเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรมตามที่พระพุทธเจ้าสอนทำให้เกิดความอดทน อดกั้น ไม่หวั่นไหวทั้งทางกาย ทางใจ เวลาอารมณ์อื่นเข้ามากระทบ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคงต่อพระรัตนตรัยมาก ซึ่งก่อนจะปฏิบัติกับหลังจากที่ลงมือปฏิบัติแล้วจะต่างกันมากทำให้เข้าใจหลักการในพระพุทธศาสนามากขึ้น ดังนั้น ศรัทธาจึงเป็นคุณสมบัติส่วนบุคคล เป็นหลักใจให้บุคคลประกอบกิจการงานทั้งทางโลกและทางธรรม ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี โดยไม่ย่อท้อ เพราะว่าบุคคลเมื่อเกิดความเชื่อขึ้นมาก่อนจึงจะทำได้ ศรัทธาจึงเป็นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญมากที่ทำให้กุศลธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นตามมาภายหลัง

#### ๔.๑.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา

เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือ การพัฒนาตนทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ (Emotion Training) หมายถึง การฝึกอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุการณ์เรียกว่า อายตนะภายในและ

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว จำเนียง วงสิริ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ท่ามะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

อายตนะภายนอก มากระทบกัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ และใจกับสภาวะธรรม หรือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทั้ง ๖ ซึ่งมีกระบวนการรับรู้ ดังนี้

- ๑) การรับรู้ (Cognition)
- ๒) การเกิดอารมณ์ (Felling)
- ๓) การแสดงออก (Conation)

อารมณ์ หรือเวทนา เป็นการของจิตที่แสดงออกไปตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะจิต หากจำแนกตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนามี ๒ ประการ คือ อวิชฺฐารมณ์ แปลว่า อารมณ์ที่น่าปรารถนา ตรงข้ามกับ อนิวิชฺฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาอวิชฺฐารมณ์ คือสิ่งที่คนปรารถนาต้องการอยากได้ อยากมี อยากพบเห็น ได้แก่ กามคุณ ๕ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ดี ชวนให้รักให้ชอบใจ และโลกธรรมในสวนที่ดี ๔ คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุขอวิชฺฐารมณ์ เป็นสิ่งที่เกิดได้กับทุกคน แต่มีความจริงว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพนั้นๆ ไม่ได้นาน มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา เกิดมีได้ก็กลับกลายเป็นอื่นไปได้

คุณโยม ไกสอน จุนดาราร<sup>๔</sup> กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำให้เกิดความอดทน อดกั้นต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ หรือ เวทนาที่เกิดขึ้นอยู่เนื่อง ๆ เช่น ความโกรธ ความพอใจ หรือไม่พอใจ กับสิ่งที่จะต้องเจออยู่ทุกวันกับบุคคลที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกันในแต่ละวันเมื่อมีหรือได้รับมาก็ไม่เพียงยินดีดีใจหลงใหลจนเผลอสติลืมตัว จนลืมข้อเท็จจริงว่าทุกอย่างมันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเมื่อแปรเปลี่ยนไปจะได้ไม่ทุกข์ ไม่เสียใจมาก ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักการทำงานของอายตนะภายในและภายนอก ที่ก่อให้เกิด อารมณ์ หรือ เวทนา และสภาวะทางอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ราคะราญ หงุดหงิด โทสะ เป็นต้น หรือ ความสุข ความพอใจ ความไม่พอใจ หรือ เฉย ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อถูกอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งมากระทบกระทั่งเข้าจะทำให้เกิดความอดทน อดกั้นต่ออารมณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้นสอดคล้องกับ คุณโยม สายฟ้า สุตทิจัก<sup>๕</sup>บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นมัธยมปีที่ ๒ โรงเรียนหนองสีวิทยา อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้มาปฏิบัติกรรมฐานด้วยกันพร้อมกับย่าและพี่สาวน้องสาวจากแต่ก่อนเป็นไม่ค่อยกล้าแสดงออกเพราะเป็นคนใจร้อนชอบไว้วางใจกับอารมณ์ไม่เป็นกลัวจะพูดผิดแต่พอได้ปฏิบัติธรรมทำให้เรามีสติที่กล้าที่จะแสดงออกทำให้มีความจำดีขึ้นเป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนทำให้การเรียนการทำงานดีขึ้นรู้จักควบคุมตัวเองไม่โกรธง่ายมีเหตุผลมากขึ้นมีความละเอียดรอบคอบและได้ความรู้หลาย ๆ อย่าง เช่น หลักธรรมคำสอนและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสมัยพุทธกาลคือ สติปัฏฐาน ๔ ยังได้นำเอาความรู้ไปแนะนำให้เพื่อน ๆ ได้รู้จัก เช่น การ

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม ไกสอน จุนดาราร, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม สายฟ้า สุตทิจัก, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

นั่งสมาธิ การแผ่เมตตา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น สอดคล้องกับ คุณโยม พอนแก้ว เมืองสีดา<sup>๑๐</sup> บอกว่าเรียนหนังสืออยู่ชั้นประถมปีที่ ๕ โรงเรียนหนองสิวิทยา ได้มาสวดมนต์ทำวัตรกับยายกับพี่สาวตั้งแต่อยู่ประถมปีที่ ๔ เข้าปฏิบัติพร้อมกัน ๗ วันบ้าง ๑๐ วันบ้างได้ความรู้หลายอย่างอ่านหนังสือสวดมนต์ทำวัตรภาษาบาลีได้ดีทำให้พฤติกรรมของตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งเป็นเด็กที่ยังไม่ค่อยรู้เท่าทันในการกระทำของตนเองมักจะถูกผู้ใหญ่ดูในการกระทำของตนเองอยู่เสมอหลังจากตั้งใจปฏิบัติยายบอกว่าพฤติกรรมดีขึ้น เช่น รู้จักความอดทน รู้จักความเพียรความจำดีขึ้นรู้จักความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นช่วยผู้เหลือเฟือตามกำลังที่เราจะช่วยให้ถ้าไม่ได้ไปโรงเรียนหรือวันหยุดจะทำงานช่วยแม่ไม่ได้ไปเล่นเหมือนคนอื่นคือจะทำตัวให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

ดังนั้น การเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ กล่าวคือ การเพียรพยายามฝึกสติสัมปชัญญะขณะที่อายุตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำหน้าที่เชื่อมต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับ อายุตนะภายนอก ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยมีหลักการปฏิบัติ คือ เพื่อให้รู้ชัด อายุตนะภายในและอายุตนะภายนอกแต่ละอย่างที่เกิดขึ้น คือ รู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัย อายุตนะนั้น ๆ รู้ชัดอารมณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และ รู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละได้อย่างไร เมื่อละได้แล้วอารมณ์นั้น ๆ จะทำอย่างไรให้อารมณ์นั้น ๆ ไม่เกิดขึ้นอีก<sup>๑๑</sup>กล่าวโดยสรุป การกำหนดรู้ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็นอารมณ์ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ หรือ เวทนา หรือ ความรู้สึก เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา ที่เกิดขึ้นในขณะเสวยอารมณ์ หรือ รับความรู้สึกนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

#### ๔.๑.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ การพัฒนาจิต (จิตตสิกขา หรือ จิตตภาวนา) การฝึกจิต (Mental training) หมายถึง การเพิ่มประสิทธิภาพทางจิตให้มีพลัง เกิดความหนักแน่น มั่นคง เกิดศรัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา จิตเปรียบเสมือนลิง คือ มีปกติไม่อยู่นิ่งจึงจำเป็นต้องหาอุปกรณ์มาช่วยผูกมัดไว้เพื่อป้องกัน ดิ้นรน แส่หา หรือ กวัดแกว่ง โดยอุปกรณ์ที่สามารถผูกมัดได้อย่างมีประสิทธิภาพก็คือ สติสัมปชัญญะ (Mindfulness and Clear Comprehension) สติสัมปชัญญะจะเกิดขึ้นมีได้จะต้องฝึกอบรมจิตให้ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ เกิดสมาธิจิต ซึ่งเรียกว่า การภาวนา (Mental Development) สอดคล้องกับพระอาจารย์วอน

<sup>๑๐</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม พอนแก้ว เมืองสีดา, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๑</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมเ้า แก้วสะหว่าง, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ชัย สีเวียงชัย<sup>๑๒</sup> กล่าวว่า การเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือ การพัฒนาจิต เพื่อให้จิตสงบ เกิดสมาธิต้องเริ่มต้นด้วยการให้ทาน รู้จักการเสียสละ แบ่งปัน และ การสมาทานศีลในเบื้องต้น เพราะการให้เป็นเหตุให้เกิดศีล และศีลนำไปสู่การเกิดสมาธิ เมื่อจิตเกิดความสงบเป็นสมาธิแล้ว ย่อมรู้เห็นตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมเรียกว่า ปัญญาเกิดสอดคล้องกับพระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย<sup>๑๓</sup> ได้กล่าวว่าการฝึกจิตทำให้รู้จักรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม เชื่อกรรม คือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ คือ เชื่อว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วและ พระกานพวงษ์ปสนโน กล่าวว่าการฝึกจิตทำให้รู้จักให้ทานยิ่งขึ้น คือ การแบ่งปันสิ่งที่ตนมีอยู่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น รู้จักเหตุที่เกิดทุกข์ คือ ความชั่ว ความเดือดร้อน อันเกิดจากผลการทำงานชั่ว รู้จักเหตุที่จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ<sup>๑๔</sup> สอดคล้องกับพระนันทกร โขกุลกล่าวว่า ก่อนปฏิบัติกับหลังจากเข้าปฏิบัติจะมีความแตกต่างกันมาก คือ เปลี่ยนไปหมดทุกอย่างทั้ง ความคิด ความเห็น เปลี่ยนจากมีฉันทิภาวภูมิให้เป็นสัมมาทิภาวภูมิไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติโดยไม่มีอะไรมาปรุงแต่งแต่จะเห็นเอง เป็นไปเองด้วยตัวเราเอง ทำให้มีความตั้งใจมุ่งมั่น ทำความดีด้วยความขยันหมั่นเพียร ไม่ย่อท้อละอายชั่วกลัวบาปมีความรับผิดชอบไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีจุดหมาย มีคุณภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น<sup>๑๕</sup>

ดังนั้น ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจได้จะต้องอาศัยการฝึกอบรมจิตให้เกิดสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง จิตที่เป็นสมาธิจะมีคุณสมบัติสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑) ปริสุทฺโธ(Purity) คือ จิตบริสุทธิ์ สะอาด แจ่มใส ไม่มีกิเลสรบกวน

๒) สมာหิตโต (Firm) คือ จิตมั่นคง แน่วแน่ จดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก

๓) กัมมณีนโย (Active) คือ จิตว่องไวควรแก่การงาน

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพทั้งในด้านร่างกาย และ จิตใจ การงาน รวมทั้งด้านครอบครัวจะต้องสามารถควบคุมจิตใจได้ และ มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์ ต่อตนเองและผู้อื่น ขยันขันแข็งในการประกอบอาชีพที่สุจริตสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความสุขกายสบายใจเรียกว่า ความสมบูรณ์ของคุณภาพชีวิต ดังกล่าว เกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการฝึกอบรมที่ต่อเนื่องกันตามหลักการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

<sup>๑๒</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๔</sup> สัมภาษณ์ แม่ชี แต่งอ่อน ทิวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๕</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ทำมะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

#### ๔.๑.๔ ธัมมานุปัสสนา หรือ ปัญญาภาวนา

ธัมมานุปัสสนา หรือ ปัญญาภาวนา (Training Wisdom) เป็นการพัฒนาปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง วิธีการฝึกอบรม การศึกษา หรือ การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงในชั้น ๕ รู้เท่าทันสภาวะของโลกและชีวิต เพื่อยกระดับจิตใจให้อยู่เหนือปัญหา เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ซึ่งเป็นความรู้ที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ไม่เจือปนด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน ปัญญาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาจะต้องเป็นปัญญา (ความรู้) ที่ประกอบด้วย สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ หรือ ความเห็นถูกต้อง) และ ปัญญาที่ประกอบด้วย สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ หรือ ความคิดที่ถูกต้อง) การศึกษาพัฒนาปัญญา คือ การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ ไตรสิกขา เพื่อให้จิตเกิดสติปัญญาเป็นการศึกษาที่มุ่งมั่นฝึกบุคคลให้เจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตตามทำนองคลองธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงเริ่มจากความเชื่อที่มีเหตุผล และ ความเห็นที่เป็นความจริง การรู้จักหาความรู้ การพิจารณาและรู้จักวินิจฉัย ไตรตรอง ทดลอง ตรวจสอบความรู้ความเข้าใจให้ถูกต้อง ความหยั่งรู้เหตุผล การนำความรู้มาแก้ปัญหา และคิดทำกิจการต่าง ๆ ในทางเกื้อกูลและสร้างสรรค์ การศึกษาดังกล่าวเป็นการศึกษาที่มุ่งฝึกคนให้เจริญก้าวหน้าและดำเนินชีวิตที่งดงาม สอดคล้องกับ

พระอาจารย์ อ้วนทัมมะขัน กล่าวว่<sup>๑๖</sup> โดยความหมายของปัญญา (ความรู้) โดยทั่วไปนั้นหมายถึง ความรู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ไม่ว่าความรู้นั้นจะอยู่ใกล้หรือไกล เช่น การสำรวจความเป็นอยู่ของสัตว์น้ำในท้องทะเล เป็นต้น แต่ปัญญาตามหลักทางพระพุทธศาสนามีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น คือ เป็นปัญญา หรือ ความรอบรู้ที่เป็นไปเพื่อเห็นแจ้งในชั้น ๕ กฎของไตรลักษณ์ และ อริยสัจ ๔ เป็นต้น ดังนั้น ในการปฏิบัติเราปฏิบัติเพื่อที่จะรู้จักตนเองก่อนจนสามารถควบคุมตนเองได้ คือ สามารถรักษา กาย วาจา ใจให้เรียบร้อยดีงาม ให้รู้เท่าทัน โลภะ โทสะ โมหะ กิเลส ตัณหาที่เกิดกับตนเองนั้นเพื่อจะได้ดำเนินชีวิตอยู่กับบุคคลในครอบครัว สังคมรอบด้านอย่างเป็นสุขสอดคล้องกับคุณโยม สายฟ้า สุตทิจัก<sup>๑๗</sup>กล่าวว่าการศึกษาทางพระพุทธศาสนาจะเริ่มศึกษาจากภายในก่อน คือ การมารู้จักตนเอง รู้จักชั้น ๕ หากเราไม่รู้จักตนเอง ไม่รู้จักชั้น ๕ และไม่เข้าใจธรรมชาติของตนเองแล้วก็จะไม่สามารถดำเนินชีวิตของตนให้ประสพกับความสุขที่แท้จริงได้ เพราะไม่รู้ปัญหา (ทุกข์) ไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของปัญหา ไม่รู้วิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาอันเชื่อมโยงไปสู่กฎธรรมชาติคือกฎไตรลักษณ์ ซึ่งทุกชีวิตจะต้องเป็นไปตามดำเนินไปอย่างนั้น

<sup>๑๖</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ อ้วนทัมมะขัน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๗</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม สายฟ้า สุตทิจัก, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

ดังนั้น เมื่อคนเราหลงเข้าไปยึดมั่น (อุปาทาน) ในตัวตน เมื่อเกิดมีตัวตนก็ย่อมเกิดมีของตนตามมา เช่น สิ่งนั้น สิ่งนี้ เป็นของเรา เป็นของคน ๆ นั้นคนนี้ เป็นของคนที่เรารัก หรือ คนนั้นเป็นคนที่เราเกลียด ปัญหา (ทุกข์) ต่าง ๆ ก็เกิดขึ้น ดังนั้น การศึกษาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่มีเป้าหมายและสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง<sup>๑๘</sup> เป็นการพัฒนาปัญญาให้เกิดมีความศรัทธาเลื่อมใส และ มีความเข้าใจในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้น เชื่อในกฎแห่งกรรม ในหลักบาปบุญคุณโทษ สอดคล้องกับอุบาสิกาคุณโยม พอนแก้ว เมืองสีดา<sup>๑๙</sup> ว่าเป็นการฝึกฝนอบรมการปฏิบัติเพื่อให้รู้เท่าทันต่อสิ่งที่เฝ้าหวงทั้งภายในตนและภายนอกจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้แก้ปัญหาได้ในชีวิตจริงเกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทำให้เกิดฐานชีวิตที่ดีและมั่นคง มีทัศนคติที่ดี ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจสังขารในชีวิตได้ตามวุฒิภาวะของตน และสามารถต่อยอดพัฒนาไปสู่หลักการปฏิบัติให้เจริญองงามในธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปสามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวัน<sup>๒๐</sup> คือ เมื่อมีความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ มีความเชื่อมั่นในการกระทำที่ถูกต้องของตนแล้วตรงนี้จัดเป็นศีล และ มีความเชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตนไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมทั้ง ๘ มีคำสรรเสริญ คำนิทา เป็นต้น จิตใจก็มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่านตรงนี้จัดเป็นสมาธิ เมื่อจิตมั่นคง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน การคิด การพิจารณา การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ก็ชัดเจนตรงไปตรงมาก็เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาพความเป็นจริงตรงนี้เรียกว่า จิตเกิดปัญญา ก็ข้ามพ้นจากความลึกลับสงสัย (วิจิจฉา) ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลาย

สรุปจากการศึกษาข้อมูลภาคสนามกลุ่มตัวอย่างของโยคี วัดปานาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ เป็นการประพฤติปฏิบัติเพื่อเป็นการพัฒนาตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล)เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ (อวิตกกัมมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น และ มีการสำรวจระวางตาในการเห็นรูป สำรวจระวางหูเมื่อได้ยินเสียง สำรวจระวางจมูกเมื่อได้กลิ่น สำรวจระวางลิ้นเมื่อได้รส และ สำรวจระวางกายเมื่อได้สัมผัส เริ่มตั้งแต่ในการดูแลรักษาร่างกาย ในเรื่องกิริยามารยาทการกิน การอยู่ การดู การฟัง เป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่งบริโภคปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์ในด้านสติปัญญา ให้รู้จักความพอดีความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔ ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่า

<sup>๑๘</sup> สัมภาษณ์ พ่อใหญ่จันทหลวงสี ชัยยะวง, ปราชญ์ชาวบ้านนาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๑๙</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม พอนแก้ว เมืองสีดา, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดปานาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๐</sup> สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ บุญยู่ ทัมมะเกสอน, ปราชญ์ชาวบ้านนาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อนเป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาตนทางอารมณ์ หรือ การฝึกอารมณ์ (Emotion Training) การฝึกความอดทน อดทนต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์ของตนที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะหมายถึง การฝึกอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามเหตุการณ์เรียกว่า อายตนะภายในและอายตนะภายนอก มากระทบกัน คือ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับสัมผัส ใจกับสภาวะธรรม ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์ หรือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทั้ง ๖ ผ่านอายตนะภายในและภายนอก โดยการกำหนดรู้อารมณ์เหล่านั้นที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ดังนั้น เวทนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาความรู้สึก สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็นอารมณ์ให้รับรู้ว่าเป็นเพียงอารมณ์ หรือ เวทนา หรือ ความรู้สึก เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา ที่เกิดขึ้นในขณะเสวยอารมณ์ หรือ รับความรู้สึกนั้น ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิตเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลาง (ปริยฎฐานกิเลส) ให้เกิดคุณธรรม หรือ การฝึกจิต (Mental training) หมายถึง การฝึกจิตให้เกิดประสิทธิภาพ มีสติ มีสมาธิ มีความตั้งมั่น เกิดความหนักแน่น มั่นคง จนเกิดปัญญา มีคุณธรรม มีความรักความเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี มีน้ำใจ เป็นการพัฒนาตนตามหลักมรรคมีองค์ ๘ คือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เพื่อให้จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ ๕ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพัฒนาบุคคล ให้เกิดปัญญาตามหลักการในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การเห็นธรรมตามความเป็นจริง และ การฉลาดในการแก้ปัญหาได้ กล่าวคือ การรับรู้ปัญหา การเข้าใจปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิด ศีล สติ สมาธิ และนำไปสู่ปัญญา ในระดับหนึ่ง คือ จะมีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของผู้ปฏิบัติเองต่อตนเอง และ บุคคลอื่น มองเห็นสาระแก่นสารของชีวิต ยังสามารถประยุกต์ในการวินิจฉัยต่อสิ่งของ บุคคล ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจในสังคมยุคบริโภคนิยมในปัจจุบัน

#### ๔.๒ ประโยชน์และคุณค่าในการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดป่าปานาคูนน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ คือ ละเหตุแห่งเกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง และเพื่อแจ้ง คือ รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้บุคคลเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง สามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็น ซึ่ง สติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา กล่าวคือ ต้องมีสติกำกับตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เผลอสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือ การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน



#### ๔.๒.๑ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านบุคคล

พระอาจารย์สีทน ชัยยะวงสอน ได้กล่าวว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ยอมรับว่าปล่อยวางไม่มากก็น้อย แต่ในทางตรงกันข้ามพุทธศาสนาสามารถที่จะสอนให้คนเรามีการพัฒนาชีวิตตนเองได้ดีนั้นก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรม ส่วนมากแล้วเท่าที่ดูผ่านมาชอบจะมีนักปฏิบัติธรรมเข้ามาปฏิบัติอยู่ที่วัด ปานาคุณน้อยแห่งนี้ก็เห็นมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านบุคคลรู้สึกว่าการนี้ได้มีหลายท่านหลายคนได้ทำงานอยู่ในสถานที่ดีและรู้จัก การดำเนินชีวิตด้วยสัมมาทิฐิเพราะเขาเหล่านั้นอาศัยการปฏิบัติธรรมเป็นกระจก ช่องทางให้การเดินทางเป็นทางที่เดินได้ง่ายขึ้นในชีวิต และสิ่งหนึ่งที่สำคัญในการประพฤติปฏิบัติธรรมสิ่งที่ไม่ได้ก็คือสติ สติเป็นการควบคุมทางอารมณ์ต่างๆ การปฏิบัติถ้าเราไม่มีสติเราก็จะชอบทำผิดพลาดๆ แต่ถ้าเราใช้สติให้เป็น ชีวิตการงานของเราก็จะดีเรียกว่าการดำรงชีวิตด้วยสัมมาทิฐินั่นเอง<sup>๒๑</sup> พระอาจารย์บุญทะวี สีบุญเรือง ได้กล่าวว่า การพัฒนาชีวิตด้านบุคคลนี้ในหมู่มนุษย์ของเราดังมีภาษาบาลีรับรองว่าทันโตเสฏโถมนุษย์เสสุในหมู่มนุษย์ผู้ที่ฝึกดีแล้วย่อมประเสริฐเพราะฉะนั้นการฝึกหัดปฏิบัติธรรม สำหรับจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ชาวสะอาตนั่นก็ต้องอาศัยความเพียรเป็นที่ตั้งและหมั่นทำเป็นประจำเพื่อจะเป็นนิสัยให้กับชีวิตของตนเอง อาตมาก็สังเกตดูคนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ที่สำนักปฏิบัติธรรม วัดปานาคุณน้อยแห่งนี้รู้สึกว่าได้ผลมากเป็นต้นการดำเนินชีวิตของแต่ละคนก็จะปรับเปลี่ยนไปในทิศทางบวกคือการดำเนินชีวิตดีขึ้น นี่จึงเป็นเพราะว่าอาศัยการปฏิบัติธรรม คนส่วนมากเมื่อได้เข้ามาปฏิบัติธรรมแล้วก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่ารู้สึก ปิติเอิบอ้อมเบิกบานใจรู้สึกโล่งอกโล่งใจอยากจะทำปฏิบัติธรรมอีกเพราะการปฏิบัติธรรมทำให้ชีวิตของเรา ดีขึ้นจริงๆ เพราะฉะนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าคุณค่าของพระพุทธศาสนานั้นมีจริง สมแล้วที่เราเป็นสาวพุทธสมควรอย่างยิ่งที่จะมีการปฏิบัติธรรมให้เกิดขึ้น<sup>๒๒</sup> พระอาจารย์สีสุข สະເລີມคุณ ได้กล่าวว่า สติมาปัญญาเกิดสติเกิดสติชอบจะเกิดปัญหา ในการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอนว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านบุคคล คนเราส่วนมากชอบจะมีนิสัยโอ้อ้อมอารี มีความอ่อนน้อมถ่อมตัว และเคารพยำเกรงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ส่วนมากแล้วผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ในวัดปานาคุณน้อยแห่งนี้ก็รู้สึกว่ามีการพัฒนาชีวิตได้ดีเพราะคุณ แล้ว ทุกท่านทุกคนมีความตั้งใจสูง และเคารพภักฐะเปรียบที่ทางวัดวางออกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ทำได้ดีมากและยิ่งไปกว่านั้นศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ถ้าจะเทียบอยู่ในประเทศลาวก็เรียกได้ว่าเป็นศูนย์ ใหญ่ของประเทศ แต่ละปีมีคนจำนวนมากเข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่นี้เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีความสงบสปปายะและอำนวยความสะดวกแก่การประพฤติปฏิบัติธรรม คนส่วนมากมาปฏิบัติธรรมก็รู้สึกว่าชีวิตการงานดีเรียนหนังสือเก่งสอบก็ได้ทำงานก็เป็น ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในบ้านเรือนก็ได้ดีอีก<sup>๒๓</sup>

<sup>๒๑</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีทน ชัยยะวงสอน, หัวหน้ากัมมาธิการเผยแพร่วัฒนธรรม และปฏิบัติกรรมาฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๒</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทะวี สีบุญเรือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแพร่วัฒนธรรม และปฏิบัติกรรมาฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๓</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีสุข เณริณคุณ, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดปานาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

### ๔.๒.๒ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย

เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ( อวิตกกัมเมกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุขและสิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหาเป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่งบริโภคปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดี ความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔

### ๔.๒.๓ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว

พระอาจารย์ทองเสม สิบญะเอียง ได้กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบันนี้ครอบครัวส่วนมากชอบจะแตกแยกกัน เพราะขาดความไม่เข้าใจกันชอบจับผิดกัน และใหม่ให้อภัยซึ่งกันและกันจึงชอบมีปัญหา ในสังคมปัจจุบัน แต่ในทางพระพุทธศาสนามีวิธีแก้ไขนั่นก็คือการเข้าวัดปฏิบัติธรรม อยู่ในเมืองลาว ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยแห่งนี้ ได้ต้อนรับนักปฏิบัติธรรมหลาย พัน คนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ในสถานที่แห่งนี้ส่วนมากคนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมชอบจะมีความสุข และอยากมาแก้ไขความทุกข์แต่แน่นอนการปฏิบัติธรรมนั้นสามารถแก้ไขความทุกข์ได้แท้จริง คนส่วนมากเมื่อพามาปฏิบัติธรรมในสถานที่แห่งนี้แล้วก็นำเอาไปใช้ในชีวิตครอบครัวก็พาให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุขไม่ค่อยมีความสุข, ไม่ค่อยมีปัญหา มีแต่ความสมานสามัคคีมีความสุขให้อภัยแก่กันและกันได้ใช้ชีวิตอย่าง พอเพียงเรียกว่าการดำเนินชีวิตในสายกลางคือมัชฌิมาปฏิปทานั่นเอง นี่จึงเป็นคุณวิเศษในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าได้วางหลักการปฏิบัติธรรม ส่วนมากคือหลักการปฏิบัติสติปัฏฐานสี่ในสำนักนี้ตั้งแต่อดีต พระอาจารย์ใหญ่มหาชาติ กันตสีโล ดร.ยังไม่ได้ละสังขารนั้น ท่านก็นำพาศิษยานุศิษย์ประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐาน๔นี้เอง มีผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากและได้รับผลจริงนำไปใช้ในชีวิตครอบครัว ได้อย่างมีความสุขที่ดี เราจะเห็นว่าความพิเศษของการปฏิบัติธรรมนั้นมีหลากหลาย วิธีเพื่อให้เราท่านทั้งหลายเลือกประพฤติปฏิบัติเพื่อนำชีวิตของตนเองเข้าสู่จุดหมายปลายทางคือพระนิพพานนั่นเอง อาตมาเชื่อได้ว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจะพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านครอบครัวได้อย่าง สมบูรณ์แบบที่สุด<sup>๒๔</sup> นาย จานดวงสี จันทะวงได้กล่าวว่า ข้าพเจ้าได้เข้ามาปฏิบัติธรรมร่วมกับนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายอยู่ในสถานที่แห่งนี้เป็นเวลาหลายปีแล้วรู้สึกมีความสุขมากในการดำเนินชีวิตเป็นต้นทำให้ครอบครัวของข้าพเจ้ามีความสุขไม่มีปัญหา ทุกคนในครอบครัวรู้สึกมีความสุขสามัคคีรัก แพงซึ่งกันและกันไม่ค่อยมีปัญหาอะไรก็เพราะอาศัยผลของพระพุทธศาสนาคือพระพุทธพระธรรม พระสงฆ์และการปฏิบัติธรรมนี้เองที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขว่างรู้จักทางดำเนินชีวิต คือรู้จักตัวเองรู้จัก

<sup>๒๔</sup>สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสม สิบญะเอียง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวง เวียงจันทน์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

การดำเนินชีวิตในครอบครัวบริหารครอบครัวได้ เมื่อเรารู้จักอย่างนี้แล้วก็รู้สึกรู้ว่าจะสืบต่อในการปฏิบัติธรรมต่อไปเพื่อเป็นการละกิเลสตัวใหญ่ นั่นก็คือความโลภ, ความโกรธ, และความหลง トラบไตที่มนุษย์เรายังตัดกิเลสสามตัวนี้ไม่ได้เราก็ยังไม่ได้ถึงฝั่งที่แท้จริง ถ้าเราสามารถทำลายตัดกิเลสสามตัวนี้ได้เราก็จะสามารถข้ามพ้นถึงฝั่งคือพระนิพพานนั่นเอง<sup>๒๕</sup> นายบุญอยู่ ทุมมะเกสอนได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมนี้ทำให้ครอบครัวของข้าพเจ้ามีความสุขมากหากคนในครอบครัวของข้าพเจ้าว่างส่วนมากข้าพเจ้าก็จะชอบเข้ามาในวัดเพื่อมาปฏิบัติธรรมข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์นั้นดีจริง และสำนักวัดป่าคุณน้อยแห่งนี้ก็เป็นสำนักที่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสี่คือการปฏิบัติกายเวทนาจิต และธรรมนั่นเอง จึงเป็นหนทางที่จะก้าวเดินเข้าไปสู่จุดมุ่งหมายคือพระนิพพานนั่นเอง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านครอบครัวของข้าพเจ้าและข้าพเจ้าได้เข้ามาปฏิบัติธรรมก็รู้สึกว่ามีแต่สันติสุขไม่ทำให้มีปัญหา และคนในครอบครัวรู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกันนั้นก็เพราะว่าครอบครัวของข้าพเจ้าใช้ธรรมะในการบริหารพาให้ครอบครัวมีความสุข อยากรจะบอกเพื่อนว่าการปฏิบัติธรรมในสำนักวัดป่าคุณน้อยแห่งนี้ดีจริง<sup>๒๖</sup>

#### ๔.๒.๔ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ

ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล น่าปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจกิเลส ตัณหา อุปาทาน มานะ ทิฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้นจากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะหลักธรรมทุกหมวดมีความสัมพันธ์กันและกันตามหลักปฏิจจนุปบาทการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การงาน ในการประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิรโทษ ๕ รบกวททำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น<sup>๒๗</sup>

<sup>๒๕</sup> สัมภาษณ์ พ่อใหญ่จางหลวงสี่ ชัยยะวง, ปราชญ์ชาวบ้านนาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๖</sup> สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ บุญอยู่ ทุมมะเกสอน, ปราชญ์ชาวบ้านนาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๗</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทะวี สีบุญเรือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแผ่ศีลธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

๒. ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น<sup>๒๘</sup>

๓. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน วุ่นวายในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง<sup>๒๙</sup>

๔. ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มีความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น<sup>๓๐</sup>

#### ๔.๒.๕ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม

พระอาจารย์สุภาวัน วรพระจัน ได้กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบันนี้ชอบจะมีปัญหาเพราะว่า สังคมไม่ได้ฝึกจิตเพราะฉะนั้นการฝึกจิตปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานี้ถือเป็นเรื่องใหญ่อีกเรื่องหนึ่งที่คนเรา ชาวพุทธของเราจะต้องทำการกระทำนี้ก็จะเรียนรู้จักเหตุผล แลหนทางออกจากความทุกข์คนส่วนมากอยากจะได้สุขแต่ไม่รู้จักทุกข์ เพราะฉะนั้นสมควรอย่างยิ่งที่คนในสังคมจะต้องมาพัฒนาปฏิบัติธรรมในสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าคุณน้อยแห่งนี้ก็มีสังคมส่วนมากเข้ามาปฏิบัติธรรม และได้ผลน่าประทับใจ เพราะคนส่วนมากมีความตั้งใจสูง และมีความเพียรสูงอาตมาเคยถามหลายคน ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่แห่งนี้ว่า เราปฏิบัติธรรมเสร็จแล้วรู้สึกอย่างไร? เสียงส่วนมากตอบว่า รู้สึกว่าการใช้ชีวิตในสังคมพาให้สังคมมีสันติสุขถ้าสังคมคนส่วนมากในหนึ่งปีพากันมาปฏิบัติธรรมก็คงจะเป็นการดีที่สุด เพื่อจะได้ศึกษาหลักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และนำเอาหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติอยู่ในสถานที่ทำงาน, หรือบ้านเรือนของเรา และทุกสถานที่เราสามารถปฏิบัติธรรมได้หมดถ้าเรารู้หลัก และมีสติเรียกว่ารู้ตัวทั่วพร้อมนั่นเองเราก็จะมีความสุขในการทำงาน นี่จึงเป็นหนทางหนึ่งที่เราน่าจะทำหลาย คนจะเห็นความสำคัญในทางพระพุทธศาสนาเรื่องของการประพฤติปฏิบัติธรรมนี้เอง ที่จะพาให้เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคมทำให้สังคมมีความสุขปกครองกันอย่างสันติสุข และการอยู่ในสังคมสมควรอย่างยิ่งที่จะนำเอาหลักพรหมวิหารสี่ไปประพฤติปฏิบัติเพิ่มเติมอีกเพราะหลักพรหมวิหารสี่นี้จะช่วยให้เรามีความสามัคคีอยู่ในสังคมได้<sup>๓๑</sup> นายแพทย์สมอน พงมะวง ได้กล่าวว่า เราจะสังเกตเห็นว่าวัยรุ่นในปัจจุบันนี้ ไม่ชอบเข้าวัด ชอบดื่มสิ่งที่มีเมาไม่ค่อยจะ

<sup>๒๘</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีทน ไชยวงสอน, หัวหน้ากัมมาธิการเผยแผร์ศีลธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๒๙</sup> สัมภาษณ์ แม่ชี วงเดือน เพ็ญคำไม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๐</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ทำมะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๑</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุภาวัน วรพระจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่าคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.

เข้ามาปฏิบัติธรรม ในสถานที่วัดป่านาคุณน้อยแห่งนี้ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ให้แก่คนลาวชาวพุทธหรือว่า ต่างประเทศก็มีหลายประเทศที่ได้มาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่แห่งนี้ ข้าพเจ้าเชื่อว่าการปฏิบัติธรรมในหลักของสติปัฏฐานสูตรที่สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ เชื่อแน่ว่าจะเป็นหนทางที่จะนำพาให้สังคมมีความสันติสุข พบแต่ความสุขไม่คอยจะได้รับความทุกข์ และจะพาให้สังคมรู้จักแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นอยู่ในประเทศ เราก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดนั้นก็คือการรู้จักใช้สติในการทำงานเพราะการไปกันมาไม่ว่าจะขับรถยานพาหนะ ทำการงานต่างๆเราต้องมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ เรียกได้ว่าต้องมีสติตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้า เชื่อแน่ว่าถ้าสังคมในปัจจุบันหันเข้ามาสู่วิถีว่าอารามพร้อมกันมาปฏิบัติธรรมอย่างน้อยปีหนึ่ง เราก็ปฏิบัติธรรม๑ครั้งก็น่าจะดี<sup>๓๒</sup> นางสาวตุน ตันตวงได้กล่าวว่าเมื่อก่อนตนเองเป็นคนใจร้อนแต่พอ ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมที่วัดป่านาคุณน้อยแล้ว จิตใจก็เย็นลง และมีสติมากขึ้นสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี ปัจจุบันชีวิตความเป็นอยู่มีความสุข สังคมจะดีงามมีสันติสุขได้นั้นก็ต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นหนทางแห่งความดีงามในสังคม ในทางพุทธศาสนานี้ก็ต้องเน้นหนักไปที่สติการมีสติถือว่าเป็นเรื่องใหญ่และยิ่งไปกว่านั้นในสำนักปฏิบัติธรรมที่วัดป่านาคุณน้อยแห่งนี้ได้มีการปฏิบัติธรรมทุกๆปีในสำนักก็ได้พากันปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นสูตรที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้วหากคนลาวชาวพุทธของเราได้พากันมาปฏิบัติธรรม ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าสังคมของเราจะมีแต่คุณภาพชีวิตที่ดีงาม สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆในสังคมได้มากที่สุด สมควรอย่างยิ่งที่เราจะหันหน้าเข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้ชีวิตของตนเองที่แท้จริงและจะได้รับความสุขในชีวิตของเราแท้แน่นอน<sup>๓๓</sup>

#### ๔.๒.๖ ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาดคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริงเมื่อวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมี สมรรถภาพ และ คุณภาพ สูงขึ้น ตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระ จากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังที่จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้เกิดปัญญารู้จักกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะลด

<sup>๓๒</sup> สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ เพ็ดสหมอน พงมะวงสา, ประชาญ์ชาวบ้านนาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๓</sup> สัมภาษณ์ คุณโยมตุน ตันตวง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

น้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฎฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฎฐิ ความเห็นถูกต้องตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น มานะและกิเลสอื่น ๆ ในจิตใจเราก็ตกลง รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง เชื่อในบาปบุญคุณโทษ เกรงกลัวบาป มีเมตตา กรุณาต่อหมู่คณะและสัตว์ทั้งหลายพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ทุกเมื่อตามกำลังของตน<sup>๓๔</sup>

๒. ทำให้เกิด สติปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นมากกว่าเดิม สามารถเข้าใจรู้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเห็นสาระแก่นสารของชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถแยกสิ่งเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ ในชีวิตประจำวัน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้ จนสามารถกำจัดความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ให้น้อยลง<sup>๓๕</sup>

#### ๔.๒.๗ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านเศรษฐกิจ

พระอาจารย์สมชัย แก้วสรวาง ได้กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เรารู้จักคำว่าจาคะ คือการให้การเสียสละสิ่งของ ในที่นี้ในนามที่เราเป็นชาว พุทธศาสนิกชนเราก็มีทั้งการให้ทานเรียกว่า แบ่งปันสิ่งของอุปถัมภ์วัดวาอารามสร้างน้ำกระทำบุญให้แก่พระเจ้าพระสงฆ์ เพื่อให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้อยู่ได้สัน เราก็คงต้องรู้จักการทานไม่ใช่ว่ามีน้อยทานมากอย่างนี้ก็ไม่ถูกต้องให้พอดีพองามตามสมควรแก่ฐานะของตน มีหลายคนที่มาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่นั้นในเมื่อกลับ ไปบ้านก็รู้จักใช้ชีวิตอย่างประหยัดดำรงชีวิตอย่างพอเพียง นี้จะเห็นได้ว่าผลของการปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องธรรมดาเป็นเรื่องที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก ทำให้คนส่วนมากรู้จักประมาณในการบริโภคเพราะความโลภของคนเรานั้นถ้าเราไม่รู้จักคำว่าเมืองพอมันก็จะโลภอยู่อย่างนั้นแหละ จะทำให้เราไม่พออยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติ นี้จึงเป็นการขัดเกลากิเลสสามตัวใหญ่นั้นก็คือความโลภความโกรธ และความหลงนั่นเอง ให้เบาบางเมื่อกิเลสสามตัวใหญ่นี้เบาบางลงแล้ว เราก็มองเห็นว่าจิตใจเราก็มองโปร่งเบาสบายมีความสุขในการสร้างชีวิตอย่างพอเพียง อาตมามีความเชื่อแน่อนว่าถ้าทุกท่านทุกคนมาประพฤติปฏิบัติธรรมนำหลักปฏิบัติธรรมแบบวัดป่ามะคูน้อยนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันแน่อนว่าคนส่วนมากก็จะมีการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้อย่างพอเพียง เพราะหลักการของการปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนานั้น พระพุทธองค์ตรัสว่าให้ดำเนินตามสายกลางนั้นถือว่าเป็นทางเดินที่ดีที่สุด นายสิงไชยยะสุข ได้กล่าวว่า ข้าพเจ้าได้มีโอกาสไปประพฤติปฏิบัติทำอยู่ในสำนักวัดปรากฏน้อยแห่งนี้เป็นเวลายาวนานรู้สึกว่ามีชีวิตที่ดีมีความสุขเอิบอิ่ม จิตใจมีความโปร่งโล่งเบาในสมองของข้าพเจ้ามีความสุขเบาสบายจิตสบายใจ เพราะว่าได้สำหรับนี้จะสอนหลักสติปัฏฐานสี่คือการสอน กาย เวทนา จิต และธรรม นั่นเอง ได้ประพฤติปฏิบัติเสร็จแล้ว ในเมื่อข้าพเจ้าออกจากการศึกษาการปฏิบัติธรรม การบริหารชีวิตของข้าพเจ้าจะราบรื่นเรียบร้อยและไม่มีความสับสนวุ่นวายสามารถบริหารทางด้านเศรษฐกิจได้ดี การ

<sup>๓๔</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ท่ามะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๕</sup> สัมภาษณ์ แม่ขาว คำเกียง ยุติธรรม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

แบ่งปันการเสียสละสิ่งของการให้ทานต่าง ๆ นานา ข้าพเจ้าจะจัดการได้ดีที่สุดเพราะว่าข้าพเจ้ารู้จักว่า ทางสายกลางเป็นยังไงคือมีสมาธิมาปฏิบัติ พระพุทธองค์ให้ดำเนินตามสายกลางเพราะฉะนั้นการบริหารทางด้านเศรษฐกิจนี้ข้าพเจ้าจะจัดการให้รู้ตามสถานะของตนรู้จักตัวเองว่าเราจะทานมากน้อย ยังไง ข้าพเจ้าจะรู้จักประหยัดมีธรรมาภิบาลและรู้จักการชอกหาทรัพย์สินเงินทองขยันหา ก็รู้สึกว่าการมีชีวิตมีความพอเพียงพอดีพองาม และชีวิตมีความสุขมากๆเมื่อได้ปฏิบัติธรรม รู้สึกซาบซึ้งในรศธรรมที่ได้ประพฤติปฏิบัติมาว่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นในธรรมพุทธศาสนาคือการปฏิบัติธรรมนี้เป็นเรื่องจริงและสามารถเอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างจริงแท้แน่นอน<sup>๓๖</sup> คุณโยม ไกสอน จุนดารา ได้กล่าวว่า ข้าพเจ้ารู้สึกทราบซึ้งในรศธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ ทำให้ข้าพเจ้าได้พบพระพุทธศาสนาและอีกอย่างหนึ่ง ข้าพเจ้าได้เดินทางเข้ามาสู่สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยแห่งนี้ รู้สึกว่าจิตใจเย็นสงบและสำนึกนี้ ได้พากันประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมคือสติปัญญา สำนึกนั้นเองยังเป็นหนทางที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญสามารถเข้าสู่จุดหมายปลายทางนั่นคือพระนิพพานนั่นเอง ในการบริหารชีวิตประจำวันของข้าพเจ้าทางด้านเศรษฐกิจก็รู้สึกว่ามีความพอเพียงรู้จักประมาณในการบริโภคปัจจัยทั้งสี่ไม่ว่าจะเป็นการ ใช้ของต่างๆข้าพเจ้าจะรู้จักประหยัดมีธรรมาภิบาลออมปัจจัยต่างๆและรู้จักกันรู้จักทานว่าสิ่งไหนควรสิ่งไหนไม่ควร<sup>๓๗</sup>

#### ๔.๒.๘ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศาสนา

พระอาจารย์สีทน ชัยยะวงสอน ได้กล่าวว่า พระพุทธศาสนาของเราจะยืนยงคงตัวอยู่ได้นานนั้น พระองค์ก็ได้ตัดว่าต้องอาศัยพุทธบริษัททั้งสี่คือภิกษุภิกษุณีอุบาสกอุบาสิกา พยายามช่วยกันยกพกพาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง เพราะฉะนั้นการประพฤติการปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ อีกอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้พระพุทธศาสนาอยู่ ยืนยงคงตัวไปได้หลายปีในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านศาสนาที่เราต้องมองในอนาคตว่าทำอะไรชีวิตการเป็นอยู่ของชาวพุทธจึงจะมั่นคงเราต้องมีการพัฒนาจากตัวเราเสียก่อนนั่นก็คือการ ปฏิบัติตัวเองให้ดีเสียก่อนแล้วจึงเป็นไปสอนคนอื่นได้ เพราะการปฏิบัติธรรมนี้เบื้องต้นอาจจะเป็นเรื่องที่ยากแต่ก็ไม่เหลือวิสัยเราเป็นมนุษย์เราสามารถฝึกได้เราสามารถปฏิบัติได้พระพุทธองค์ก็เป็น ปุถุชนคนธรรมดาตามาก่อนแต่พระพุทธองค์มีความอุตสาหพยายามบากบั่นมีการชอกหาวิธีที่จะพันทุกข์เราถือว่าโชคดีแล้วที่ได้เกิดมาพบพ้อพระพุทธศาสนา<sup>๓๘</sup> พระอาจารย์สุพาวิน วงพะจิต ได้กล่าวว่า เราท่านทั้งหลายถือว่าโชคดีที่สุดที่ได้เกิดพบพระพุทธศาสนา ยิ่งไปกว่านั้นเราได้พากันมาพบพระธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่จึงได้พากันประพฤติปฏิบัติธรรม สำหรับวัดป่ารับคุณน้อยแห่งนี้เหมาะสมแก่การประพฤติปฏิบัติ

<sup>๓๖</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไช แก้วสะหว่าง, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๗</sup> สัมภาษณ์ คุณโยม ไกสอน จุนดารา, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๓๘</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีทน ไชยะวงสอน, หัวหน้ากัมมาภิธานเผยแพร่วัฒนธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ธรรมเพราะว่าเป็นสถานที่สัปปายะและเราท่านทั้งหลายเป็น ที่จะขับเคลื่อนพระพุทธศาสนาให้ยืนยงคงตัวไปได้นั้นเราต้องอาศัยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐานสี่นี้เอง ถือว่าเป็นหลักที่ดีที่สุดในการปฏิบัติธรรมเพราะฉะนั้นเราท่านทั้งหลายเพื่อให้พระพุทธศาสนา ยืนยงคงตัวไปได้นั้นเราต้องรู้จักใช้สติในการดำเนินชีวิตและรู้จักการประพฤติปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม นั่นก็คือการรักษาศรัยธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์นั้นเอง เพื่อให้ได้รับพระธรรมคำสั่งสอนนั้นยืนยงคงตัวไปได้นั้นก็ขึ้นอยู่กับพุทธบริษัททั้งสี่ที่จะพากันประพฤติปฏิบัติ<sup>๓๙</sup> พระอาจารย์ทองเสม สิบญูเฮือง ได้กล่าวว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านศาสนาสมควรอย่างยิ่งที่คนลาวชาวพุทธของเราจะได้พากันประพฤติปฏิบัติ นั่นก็คือการปฏิบัติธรรมการปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่วัดป่านาคุณน้อย ถือว่าเป็นจุดหนึ่งที่สำคัญที่สุดของประเทศลาวของเขากว่าได้เพราะเป็นสถานที่ที่มีความสัปปายะเหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติธรรมและนี่จึงเป็นส่วนหนึ่งของประเทศที่จะขับเคลื่อนพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองอยู่ในประเทศ ไม่ว่าจะ เป็น ภายในประเทศหรือต่างประเทศก็มีความสนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมอยู่ในสถานที่แห่งนี้เพราะฉะนั้นเราท่านทั้งหลายควรนำหลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติทำให้สมควรแก่ธรรมและเป็นการยอเยกพกพาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง อาตมาเชื่อแน่ว่าการที่จะพาให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้นั้นเราพุทธบริษัททั้งสี่ต้องควรตั้งอยู่ในองของสันทาให้ได้และมีความสามัคคีคือการนำเอาหลักสารณียธรรมไปประพฤติปฏิบัติก็จะมีคามอยู่เย็นเป็นสุขได้<sup>๔๐</sup>

#### ๔.๓ สรุป

การศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาวอำเภอนาชายทองนครหลวงเวียงจันทน์นั้นจะเห็นได้ว่าหลักการปฏิบัติใหญ่ใหญ่นั้นก็คือสติปัฏฐานสี่นั่นเองเมื่อกล่าวโดยสรุปของสติปัฏฐานสี่นั้นก็คือต้องรู้จัก รูปกับนามนั่นเองเพราะฉะนั้นสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าหนองคุณน้อยแห่งนี้จึงเป็นสำนักที่มีการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัฏฐานสี่สูตรนั้นเป็นโสดที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องในการปฏิบัติกระทำที่จะทำให้เขาไป สู่จุดมุ่งหมายปลายทางนั่นก็คือพระนิพพานนั่นเองเพราะฉะนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาวแน่นอนว่าการใส่สติอยู่ทุกวันยังมีความระมัดระวังในการประพฤติปฏิบัติทำแน่นอนว่าผลของการปฏิบัติธรรม สำนักวัดป่านาคุณน้อยแห่งนี้จะ จะได้รับผลมากมายกายกองและหนทางที่ทางวัดได้จัดปฏิบัติจนมาถึงปัจจุบันนี้ก็ล้วนแล้วเป็นหนทางที่มีอยู่ในทางพระพุทธศาสนา นั่นเอง และการเจริญสติปัฏฐานสี่นี้พระพุทธองค์ได้ตัดไว้ว่าเป็นทางเอกนั้นก็หมายถึงว่าหนทางนี้สามารถที่จะนำพานักปฏิบัติธรรมทั้งหลายเข้าสู่จุดมุ่งหมายปลายทางนั่นก็คือพระนิพพานนั่นเองชาวพุทธชาวลาว มีความอ่อนน้อมทางด้านประเพณีวัฒนธรรมในการปฏิบัติธรรมเชื่อแน่ว่าการนำเอา

<sup>๓๙</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวิน วังพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.

<sup>๔๐</sup> สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสม สิบญูเฮือง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



หลักธรรมสติประธานสูตรไปนำไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะพาให้มีความสุขร่มเย็นอยู่ภายใต้ร่มโพธิ์ใบใหญ่นั้นก็คืออยู่ในอารมณ์ของพระพุทธพระธรรมและพระสงฆ์อย่างแน่นอน

เนื่องจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติธรรม รวมทั้งไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร การปฏิบัติธรรมให้อะไรแก่ชีวิตได้บ้าง เมื่อเกิดปัญหาในการปฏิบัติธรรมจึงไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เมื่อแก้ปัญหาไม่ได้จึงเกิดการท้อแท้ไม่ยอมปฏิบัติธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยมีตารางปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามจึงจะสามารถเห็นผลการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับตารางการปฏิบัติ ซึ่งจะแสดงออกในลักษณะของความปวดเมื่อย เป็นไข้ ไม่สบาย ธาตุแปรปรวน ความคิดฟุ้งซ่าน เกิดความขัดเคือง อดทนต่อคำสั่งสอนไม่ได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ในการเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้เกิดจากความศรัทธา เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามระเบียบของสถานศึกษาเท่านั้น และเมื่อผ่านการปฏิบัติไปแล้วแทบจะไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม จึงขาดความต่อเนื่อง สถานศึกษาจึงควรที่จะมีโครงการอย่างต่อเนื่อง และปัญหาที่เป็นแง่ลบของสถานศึกษาที่จัดโครงการปฏิบัติธรรมคือ ครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติส่วนใหญ่จะไม่เข้าร่วมปฏิบัติกับนักเรียน โดยมักจะอ้างว่าต้องคอยกำกับดูแลนักเรียน จึงเป็นข้ออ้างของนักเรียนว่าครูไม่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างของนักเรียน นักเรียนจึงไม่ได้เรียนรู้แบบอย่างที่ดีจากครู และภาพลบอย่างหนึ่งของการจัดโครงการปฏิบัติธรรมของสถานศึกษาคือระดับผู้บริหารสถานศึกษาไม่ได้ลงมาดูแลหรือมาให้กำลังใจนักเรียนตลอดทั้งครูที่เลี้ยงด้วย ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรม หากผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญของการปฏิบัติธรรม การส่งนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรมจะไม่เกิดประสิทธิผลตามที่คาดหวังไว้ สิ่งที่กำลังกล่าวมานี้เป็นส่วนหนึ่งของผลลบที่เกิดจากสถานศึกษาและตัวผู้เข้ารับการศึกษาฝึกปฏิบัติเอง

แนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม แยกออกเป็นปัญหาทางด้านร่างกายและปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ความปวดเมื่อย ความไม่สบาย ธาตุแปรปรวน เป็นต้น ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวนี้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีแนวทางแก้ไขคือสำหรับ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ทางพระวิทยากรจะแนะนำให้รู้จักแนวทาง การปฏิบัติเบื้องต้น หากมีความปวดเมื่อยจะให้เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อความผ่อนคลาย หากไม่สบายหรือธาตุแปรปรวนให้พักผ่อนเพื่อให้เจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น ส่วนปัญหาที่เกิดจากทางด้านจิตใจ เช่น ความขัดเคือง ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น พระวิทยากรจะแนะนำให้ความรู้เพิ่มเติมในการปฏิบัติธรรม กล่าวธรรมิกถาแก่ผู้ปฏิบัติธรรม และบรรยายธรรมะโดยการใช้สื่อเทคโนโลยีในการสื่อการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่าน

ผู้บริหารสถานศึกษา ครูอาจารย์และนักเรียนต้องตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรม ปรับทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม

## ๒. ผลลบที่เกิดจากศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย

ปัญหาและอุปสรรคของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือพระวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรมีไม่เพียงพอกับความต้องการ อาคารสถานที่ที่มีไม่เพียงพอ

พื่อต่อความต้องการของประชาชน ระบบการกำจัดขยะมูลฝอย กลุ่มมิชชันนารีแห่งตัวมาในคาบของ ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมาขโมยสิ่งของภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี่คือภาพลอบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่กำลังหาวิธีการแก้ไขปัญหา

แนวทางในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยดังนี้

๑. ฝึกทักษะพระวิทยากรและผู้ช่วยพระวิทยากรให้ความรู้ความสามารถทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ

๒. ระบบการกำจัดขยะมูลฝอย จัดหลุมฝังกลบขยะมูลฝอย

๓. มิชชันนารีที่เข้ามาขโมยสิ่งของของผู้ปฏิบัติธรรม ขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจคอยสอดส่องดูแลเพิ่มบุคลากรด้านความปลอดภัย รวมถึงเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น

๔. อาคารสถานที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ พยายามใช้อาคารสถานที่เดิมให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด

ในอนาคตศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อยมีแผนพัฒนาจะพัฒนาทางอาคาร สถานที่สิ่งแวดล้อมให้เป็นศาสนศึกษาเป็นที่พักผ่อนทางด้านจิตวิญญาณ และพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ เข้าใจและมีทักษะในกระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิต พัฒนารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ

การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ให้ประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาการมณ (ความรู้สึกรัก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

## บทที่ ๕

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทองนครหลวงเวียงจันทน์ งานวิจัยนี้เป็นงานศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยจะเน้นศึกษาด้านเอกสารในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท รวมถึงเอกสารตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และ ลงพื้นที่เพื่อทำการสัมภาษณ์ พระสงฆ์ รวมทั้งประชาชนในพื้นที่ของวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทองนครหลวงเวียงจันทน์ ที่เคยเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมของทางวัด โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคุณน้อย เพื่อไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่สั่งสอนพุทธบริษัทและมีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นเป็นอุบายในการพัฒนาจิตเพื่อให้จิตเกิดสติปัญญา ดังในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงสอนกรรมฐานเอาไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักการและวิธีการปฏิบัติสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในการกำจัดกิเลสและงานทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เราเกี่ยวเนื่องอยู่เนื่อง ๆ ดังผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยการประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดราชบุรย์บำรุงหนองลี ตำบลโพทะเล อำเภอดงหลวงจังหวัดสิงห์บุรี ดังนี้

๕.๑.๑) ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา สรุปความได้ ดังนี้

๑) ความเป็นมาการเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “ สติ ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี หรือ ฉลาด หรือ เป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น การฝึกปฏิบัติจึงเป็นการฝึกอบรมพัฒนากาย ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติ ฝึกพัฒนาอารมณ์ และ ฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญออก

งามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้ ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็น  
 แจ่มโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า  
 พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร ซึ่งพระผู้มีพระ  
 ภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงชื่อ กัมมาสธัมมะ แคว้นกรุง โดยทรง  
 ประราภพุทธบริษัทชาว กัมมาสธัมมนิคม ว่ามีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้ พวก  
 ทาส กรรมกรและ บริวารชน ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน รูปแบบของพระสูตร รูปแบบของมหาสติปั  
 ฐานสูตรเป็นบรรยายโวหาร แบบถามเอง-ตอบเองและมี อุปมา อุปมัย ผสมด้วยนับเป็นกระบวนการ  
 บรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอาานิสงค์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่  
 เข้าใจง่ายและ สามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง

๒) ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน วัตถุประสงค์หลักก็ คือ เพื่อรู้ เพื่อละ  
 และเพื่อแจ้งวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับ  
 การเรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะ  
 นำมาบูรณาการกับการปฏิบัติและใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อนำ  
 ออกและละเสีย ซึ่งค้นหา อุปาทาน ความยึดมั่น ถือมั่น ในความพึงพอใจ หรือ สุข ของตัวตนที่มีใน  
 สันดานอันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

๓) เป้าหมายการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อที่จะทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ คือ  
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งมีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่น คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ  
 กาย เวทนา จิตและธรรม เท่านั้นที่จะสามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิด วิปัสสนาญาณ เห็นความ  
 จริงของ รูปนามได้ ดังนั้น วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ ข้อปฏิบัติที่  
 ใช้สติเป็นประธาน หรือ หลักในการกำหนดระลึกรู้ หรือ พิจารณาส่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็น  
 จริงของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปตามความเป็นจริงตาม  
 อำนาจของกิเลสตัณหา หรือ กล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์ เพื่อฝึกสติ  
 และใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งทั้ง  
 ปวงจากการไปตามรู้ความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๓.๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายในกายตามค  
 วามเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ  
 เป็นของปฏิกูลโดยการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับและดับ  
 ตัณหาแลอุปาทานโดยตรง

๓.๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนา หรือ การเสพ  
 อารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนา คือ เห็นตามความเป็นจริงว่าเวทนาอันมีสุขเวทนา ทุกขเวทนา  
 และอทุกขมสุขเวทนา (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติธรรมดาเป็นไปตามหลักธรรมชาติ  
 เท่านั้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่งหรือมากระทบมาผัสสะ เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็น  
 อนัตตาทั้งในเวทนาของตนเอง (เห็นเวทนาในเวทนา) และในเวทนาของคนอื่น (เวทนาในเวทนา  
 ภายนอก) ในทางปฏิบัติเห็นเวทนาในเวทนา คือ มีสติกำหนดรู้อยู่เนื่อง ๆ

๓.๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้เห็นจิตในจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะหรือสติระลึกรู้เท่าทันจิตตสังขารที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วตามสภาพเป็นจริงที่ปรากฏ อยู่ขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่า มี จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ชัดว่าปราศจาก จิตหดหู่ หรือ ฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าหดหู่ หรือ ฟุ้งซ่าน ฯลฯ เป็นต้น ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น

๓.๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม (นิเวศน์ ๕) ที่เกิดขึ้น เป็นอารมณ์ทั้งที่เป็น กุศล และ อกุศล โดยการพิจารณาธรรมทั้งภายในภายนอกพิจารณาธรรมเห็น ความเกิดขึ้นและเห็นความเสื่อมในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงของหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนั้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับรู้เท่าทันสภาวธรรมทั้งหลายให้เห็นจริงตามหลักไตรลักษณ์

๔) อารมณวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ ๔ หรือ สรูปลง ๒ คือ รูปนาม นั่นเองอารมณ์กรรมฐานถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากที่สุดที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและรู้จักทั้งอารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐานในความต่างกัน ระหว่างอารมณ์สอง เมื่อเราต้องการจะทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้เราจะต้องมีอุปกรณ์ หรือ ตัวยึดเหนี่ยวเครื่องยึดเหนี่ยวที่จะช่วยให้เป็นแรงผลักดันให้สำเร็จการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกันจะต้องมีเครื่องยึดเหนี่ยว หรือ อุปกรณ์ที่มาอยู่ในตัวเราเองและอุปกรณ์ นอกตัวเรา

กล่าวสรุปโดยย่อจะทำให้เห็นว่าความหมายขององค์ธรรมแต่ละอย่างล้วนเกิดจากการปรุง แต่งและอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นการที่ผู้ปฏิบัติได้รู้และเข้าใจความหมายขององค์ธรรมเหล่านี้ย่อมมี ประโยชน์ทั้งสองส่วน คือ ทั้งในทาง คันถะธรรมา และ วิปัสสนาธรรมา คันถะธรรมาเป็นการสืบทอดคำสอน และเรียนรู้แนวทางส่วนวิปัสสนาธรรมาเป็น การเรียนรู้ เพื่อให้มีสติปัญญากำหนดรู้เท่าทันสภาวธรรมที่ เกิดขึ้นทำให้รู้เห็นการเกิดดับของ รูปนาม จนสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ทั้ง ทางโลกและทางธรรม คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติตามย่อมได้รับมรรคผลตามกำลังของแต่ละบุคคลจนกว่า จะถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

๕.๑.๒) ผลการศึกษาวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน ลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ว่าปัจจุบันมี รูปแบบวิธีการปฏิบัติที่หลากหลายตามหลักการที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริต นิสัยของบุคคลเพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติและจุดประสงค์ของผู้ปฏิบัติย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพ สังคมวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดความสงบระงับจากกิเลส ตัณหาและเกิดสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง ดังนั้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏ ฐาน ๔ ของวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติ กรรมฐานแบบใช้คำภาวนา หรือ คำบริกรรมต่อท้ายอิริยาบถว่า หนอ เช่น พองหนอ-ยุบหนอหรือ ขว ย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ เป็นต้น เป็นจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือ การสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่าทันจิตด้วยคำ บริกรรม หรือ ภาวนาว่า หนอ ต่อท้าย อิริยาบถ และ อยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน ๔ สอดคล้องกับ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติที่สำคัญ คือ การนำเอาสติไปตั้งไว้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยมีจุดประสงค์ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดียินร้าย) เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดป่านาคูน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ใช้การกำหนดรู้ใน อากาการเคลื่อนไหวของกาย เวทนา และ ทุจริตที่นึกคิด เพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกไว้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อากาการเคลื่อนไหวของกาย มีองค์บริกรรม (พอง-ยุบ หรือ ขว้างอย่างหนอ-ซ่ายอย่างหนอ นั่งหนอ-ถูกหนอ) มีสติ และจิตเข้าไปรับรู้ในอากาการ ดังนี้

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติดูการเคลื่อนไหวอริยาบถตามธรรมชาติและการทำจังหวะเคลื่อนไหวอริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อากาการของกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้สึกตัวอยู่กับสุข ทุกข์ที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอริยาบถ พร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อากาการของกายและเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติรู้เท่าทันความนึกคิดที่เกิดขึ้นและการเคลื่อนไหวอริยาบถพร้อมด้วยองค์บริกรรม โดยการกำหนดดู รู้กิริยา อากาการของกายและจิต

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติกำหนดดูรู้พิจารณาธรรมสิ่งต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น แก่ใจทั้งที่เป็นกุศล และ อกุศลที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะโดยการกำหนดดู รู้กิริยา อากาการของกาย เวทนา จิต และ ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดป่านาคูน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ มีจุดมุ่งหมายของการเจริญสติ ก็เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงใน รูปนาม หรือ ชั้นธ ๕ เมื่อรู้เท่าทันตามสภาวธรรมที่เกิดขึ้นก็ย่อมจะคลายความเข้าใจผิดจากความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งหลาย

๕.๑.๓) ผลการศึกษาวิจัยพบว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การเข้าใจหลักธรรมนั้นได้ก็ต้องอาศัยสติ ว่าโดยหลักการปฏิบัติแล้ว ธรรมะแต่ละหมวดล้วนมุ่งสู่มรรค ผล นิพพานด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น เอกายนมรรค เป็นทางสายเอกเป็นการปฏิบัติเพื่อเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ๔ อย่าง คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดป่านาคูน้อย อำเภอ นาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ก็ได้นำเอาหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งวิธีการในการปฏิบัติก็อาศัยรูปแบบของคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ประยุกต์วิธีการปฏิบัติขึ้นใหม่ให้ เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติแต่ก็อยู่ภายในกรอบของ สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท เพื่อดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีสติเป็นใหญ่ เพื่อให้เกิดปัญญา ดังนั้น จึงมีวัตถุประสงค์หลักและวัตถุประสงค์รองของการปฏิบัติ ดังนี้

๑) วัตถุประสงค์หลัก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน ซึ่งว่าเป็นผลสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเพราะว่า การอบรมจิตของผู้ปฏิบัติเป็นเนืองนิตย์สูงสุดไม่มีสิ่งใดยิ่งไป

กว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระสามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรตอสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด

๒) วัตถุประสงค์ของมี ๔ ประการคือ

(๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทนทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม

(๓) เป็นการสร้างสมบุญกุศลในระดับโลกียะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะผู้ปฏิบัติมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต

(๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาปฏิบัติเข้าใจวิปัสสนากรรมฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลจริงแท้จริงหรือไม่

กล่าวโดยสรุปผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า การเจริญกรรมฐานใน พระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีทั้ง สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน แต่หลักปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “ สติปัฏฐานสูตร ” ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงจะสำเร็จผลได้ต้องอาศัยความเป็นผู้มี สติ เป็นหลักการสำคัญในการปฏิบัติถ้าขาด สติ เพียงอย่างเดียวการปฏิบัติกรรมฐานทั้งหมดก็ดำเนินการไปไม่ได้ วัดป่าบ้านคูนน้อย อำเภอนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ก็นำเอาหลักการใน สติปัฏฐาน ๔ มาเป็นทางหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แต่วิธีการปฏิบัติเป็นการ ประยุกต์ ขึ้นใหม่ตามคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อให้ง่ายแก่การปฏิบัติ ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แล้ว จะได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติ นั่นก็คือ วิชชาอันเป็นความรู้ความเข้าใจที่เห็นความจริงของสังขารทั้งหลาย ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ การกำหนดรู้ เพื่อละ เพื่อให้เห็นแจ้งเพื่อรู้ หมายถึง รู้ความจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึงละเหตุเกิดทุกข์ คือ กิเลสต้นเหตุทั้งหลาย และ เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตคือทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และ มีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

๕.๑.๔ ผลการศึกษาวิจัยพบว่า วิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่าบ้านคูนน้อย เพื่อไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอเมืองนาขายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ดังนี้

๑) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านกาย

เป็นการพัฒนาพฤติกรรม (ศีล) เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ ( อวิตกกัมมะกิเลส) เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (กายภาวนา) เพื่อประโยชน์สุขในการอยู่ร่วมกันกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม เช่น เว้นการลักทรัพย์ ฆ่าสัตว์ ประพฤติผิดในกามคุณ เป็นต้น ศีลภาวนาเป็นหลักปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม รู้จักแบ่งปัน สงเคราะห์ช่วยเหลือซึ่ง

กันและกัน ตั้งใจปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ฝ่าฝืน เว้นจากอบายมุข และ สิ่งมอมเมาทั้งหลาย ไม่ทำตนเองและบุคคลอื่นให้เดือดร้อน เป็นการฝึกตนให้สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ในสังคมที่มีหลากหลายพฤติกรรม ได้อย่างมีความสุขไม่มีปัญหา เป็นการฝึกนิสัยในการพิจารณาเสพสิ่ง บริโภคปัจจัย ๔ และ สื่อข้อมูลต่าง ๆ ให้เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกาย และ จิตใจ ให้รู้จักความพอดี ความพอประมาณในการแสวงหาปัจจัย ๔

## ๒) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านจิตใจ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และเพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ คือ ละเหตุแห่งเกิดทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง และ เพื่อแจ้ง คือ รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาก็สอนให้บุคคลเรียนรู้ตนเอง เพื่อพัฒนาตนเอง สามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็น ซึ่ง สติปัฏฐาน ๔ ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลา กล่าวคือ ต้องมีสติกำกับตัวเราเองอยู่ตลอดเวลา ไม่ให้เผลอสติ การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือ การดูแลตนเอง ใส่ใจตนเอง ทุกการกระทำทุกคำพูด เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคม และ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาของเราแล้วสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกล้วนเป็นไปตามหลักกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล น่าปรารถนา หากใครหลงเข้าไปยึดมั่นด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็จะทำให้ทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจ กิเลส ตัณหา อุปาทาน มานะ ทิฐิ นั้นโดยใช้ ศีล สมาธิ และ ปัญญา ในการปฏิบัติเบื้องต้น จากนั้นแล้วลงมือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะว่าหลักธรรมทุกหมวดมีความสัมพันธ์กันและกันตามหลักปฏิจจสมุปบาท การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการพัฒนาจิต ให้เข้มแข็ง ให้ควรค่าแก่การงาน ในการประกอบกิจการต่าง ๆ ถ้าทำด้วยความมี สติสัมปชัญญะ อยู่เสมอก็ชื่อว่าเจริญกรรมฐานไปในตัวสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส มั่นคง หนักแน่น มากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น สดชื่น ผ่องใสกว่าจิตปกติธรรมดา ไม่ถูกนิรโทษ ๕ รบกวนทำให้ระงับความเครียดได้ ควรแก่การประกอบกิจการงานให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. ทำให้อยู่กับหมู่คณะอย่างปกติสุข และ ทำกิจการงานต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติดีขึ้นมีจิตใจ สงบเย็น ความคิดก็ปลอดโปร่ง คิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

๓. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง และ แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อน วุ่นวายในชีวิตได้อย่างใจเย็นด้วยวิธีที่ถูกต้อง

๔. ทำงานได้ดีมาก ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะสติสมบูรณ์มากขึ้น เรียนหนังสือทำให้มีความจำได้แม่นยำ และ ดีกว่าแต่ก่อน มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อยู่โรงเรียนก็ไม่ทำความเดือดร้อนให้เพื่อน ๆ และ คุณครู ทำให้สามารถร่วมกิจกรรม การงานกับบุคคลอื่นได้ดียิ่งขึ้น



### ๓) ประโยชน์ และ คุณค่าทางด้านปัญญา

ผู้เจริญกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ กำหนดรู้พิจารณา สภาวะธรรมที่เกิดเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องแล้ว วิปัสสนาญาณ จะเริ่มพัฒนาและคมชัดขึ้นตามลำดับ โดยประจักษ์แจ้งชัดแก่ผู้เจริญกรรมฐานเอง ซึ่งไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการคิด คาดคะเน หรือ ได้อ่าน ได้รับฟังมาจากผู้อื่น แต่เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นให้เห็นจากการปฏิบัติจริง เมื่อวิปัสสนาญาณ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแล้วย่อมส่งผลให้จิตใจของผู้เจริญกรรมฐานมี สมรรถภาพ และคุณภาพสูงขึ้น ตามลำดับมีสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จึงจะปล่อยวางได้ ไม่ยึดถือ มีจิตอิสระ จากทุกข์ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลในครอบครัว ที่ทำงาน ในชุมชน เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังที่จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

๑. ทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกิเลสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตน เช่น ความโกรธ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าใจแล้วความยึดมั่นหลงใหลในตัวตนของเราจะ ลดน้อยลงส่งผลให้ความคิดเห็นในทางที่ผิด (มิจฉาทิฐิ) เปลี่ยนไปเป็น สัมมาทิฐิ ความเห็นถูกต้อง ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้น มานะและกิเลสอื่น ๆ ในจิตใจเราก็ตกลง รู้จักปรับปรุงแก้ไขตนเอง เชื่อในบาปบุญคุณโทษ เกรงกลัวบาป มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น และสัตว์ ทั้งหลายพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นได้ทุกเมื่อตามกำลังของตน

๒. ทำให้เกิด สติปัญญา เฉลียวฉลาดขึ้นมากกว่าเดิม สามารถเข้าใจรู้เห็นตามความเป็นจริงของชีวิต ตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เห็นสาระแก่นสาร ของชีวิตที่เข้าไปเกี่ยวข้อง สามารถแยกสิ่งเป็นประโยชน์และเป็นโทษได้ เช่น การใช้สอยปัจจัย ๔ ในชีวิตประจำวัน แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของตนเองได้ จนสามารถกำจัดความทุกข์ ความเดือดร้อน ต่าง ๆ ให้น้อยลง

สรุปความว่า การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดวัดป่านาคุณน้อย อำเภอ นาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ให้ประโยชน์ และ คุณค่าในด้านต่าง ๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึกรัก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญามองเห็นสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละ ประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

### ๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การฝึกปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในสมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกกัน แพร่หลายมากขึ้นทั้งฝ่ายบรรพชิต และ คฤหัสถ์ เพราะการปฏิบัติกรรมฐานให้ประโยชน์ และ คุณค่า ในด้านต่าง ๆ ได้มาก คือ ช่วยพัฒนากาย และ พัฒนาจิต ให้มีคุณภาพดี สงบ ประกอบด้วยสติปัญญา ที่มองเห็นทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตน เพื่อบำเพ็ญประโยชน์

ต่อสังคมได้มากขึ้นที่สำคัญ คือ การฝึกกรรมฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการทำงาน การจัดระเบียบ ส่วนบุคคล การแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัตถุประสงค์หลักของการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อให้เกิดผล คือ มีสติ และมีสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา พิจารณาให้เข้าใจใน กาย เวทนา จิต และธรรมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง (ปรมาตถ์) ดังผลที่ได้จากการศึกษาข้อมูลภาคสนามของ โยคี วัดป่านาคน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ใช้วิธีการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือ ใช้สติในการกำหนดดูรู้ ในอาการเคลื่อนไหวของกาย และ ดูจิตที่นึกคิดเพื่อให้เกิดสติรู้อยู่ในสิ่งที่กระทำอยู่ปัจจุบันขณะ สติที่ระลึกไว้ในปัจจุบันขณะต้องประกอบด้วย อาการเคลื่อนไหวของกาย มืองค์บริการรม มีสติ และ จิตเข้าไปรับรู้ในอาการ ดังนี้

๕.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุธรรมตามที่ตนมุ่งหวังผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของมหาสติปัฏฐานที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะที่อยู่ในสำนัก ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวของกาย การไป การมา ภายในสำนัก ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ฝ้าดูความเป็นไปของ รูปนาม คือ ทางกายใจต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยละเอียดตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอนและหลับไปโดยไม่มีการหยุดพักการปฏิบัติ หรือ ปล่อยให้การกำหนดขาดช่วง ขาดตอนไป เพื่อรักษาสติและสมาธิให้มีความต่อเนื่องฝ้าดูความรู้สึกในอารมณ์หรือ เวทนาต่างๆ จิตนึกคิดและสภาวะของจิตต่าง ๆ สอดคล้องกับ **พระอาจารย์ สยาดอกัททันตะวิโรจนะ** ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาเล่ม ๑ ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนด-กำหนดให้หมด ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นคือ การกำหนดรู้ ทุกสภาวะอาการ หรืออาการนั่งอาการลุก อาการเคลื่อนไหวอยู่นั้นหากมีสภาวะทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นมาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ทุกครั้งที่เห็น ทุกครั้งที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสหรือจิตนึกคิดต่าง ๆ ไม่ว่าจะสภาวะอารมณ์จะเป็นรูปหรือนามก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้ สภาวะให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นทุกอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ขณะนั้น ๆ ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ขณะยืน เดิน นั่ง นอนต้องกำหนดรู้ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถด้วยในหมวดสัมปชัญญะพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้อย่างละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าการถอยไปข้างหลังการมองไปข้างหน้าการเหลียวไปด้านหลังการคู้การเหยียดการจับ หยิบของใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาดการอาบน้ำการซักเสื้อผ้าการถ่ายหนักถ่ายเบาหากตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียดต่อเนื่องการไปทก ๆ อาการความเคลื่อนไหว ทุก ๆ อิริยาบถ พยายามฝ้าติดตาม กำหนดรู้สภาวะให้หมดไม่ให้เหลือไม่ให้เว้นภายในระยะไม่นานจะสามารถรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ บรรลุถึงมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานอย่างแน่นอน

๕.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การฝ้าดูความรู้สึกในอารมณ์ หรือ เวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และ สภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของ รูปนาม ที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ขณะอยู่ใน อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย ของรูปนามที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในหมวดสัมปชัญญะ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อยไว้โดยละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้า การถอยไปข้างหลัง การมองไปด้านหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้ การเหยียด การจับสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ การทำความสะอาด การอาบน้ำ การซักผ้า การถ่ายหนัก ถ่ายเบา เป็นต้น สอดคล้องกับ **ธนิธ อนุโพธิ์** กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานิยามว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนา ก็มีภูฐานซึ่งทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และวิธีเข้าผลสมาบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอน

หนึ่งกล่าวว่าในการปฏิบัติธรรมหรือประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านต้องประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบอุปสรรคในตัวเอง เช่น การประสบทุกขเวทนารุนแรงเกิดความท้อถอยเบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมชาติของตนเองแล้วหรือด้วยอำนาจของญาณท่านจะต้องอดทนมีความเพียรพยายามให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดรู้สภาวะกรรมฐานอย่างต่อเนื่องจะสามารถบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือพระนิพพานเป็นแน่นอน

๕.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน โยคีผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำรวจระวังและรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์ หมดจดอยู่เสมอ พระภิกษุต้องรักษาศีลและสิกขาบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดให้หมดจด บริบูรณ์สำหรับ สามเณรต้องรักษาศีล ๑๐ และ ข้อวัตรที่เกี่ยวข้องมี เศษียบท ๗๕ เป็นต้น สำหรับอุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติธรรมฝ่าย ฆราวาส คือ ศีล ๘ เป็นบาทฐานของการปฏิบัติธรรม เมื่อศีลบริสุทธิ์จะก่อให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิ เมื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต คือ สมาธิเกิดและมีกำลัง จึงจะก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ หรือ สภาวะ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา สอดคล้องกับ **ท่านพุทธทาสภิกขุ** กล่าวว่า สรรพสิ่งในโลกล้วนเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่น่าหลงใหล ประารถนา หรือ น่ายึดถือ หากใครเข้าไปยึดมั่นด้วย อุปาทานด้วยอำนาจของ อวิชชา ก็เกิดทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้หลุดพ้นจากอำนาจนั้น โดยใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ หลักไตรสิกขา ศีล หมายถึง ความประพฤติที่ต้งาม ตามระเบียบ วินัย ข้อบังคับ กฎกติกาสังคม ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อนทั้งกายใจ สมาธิ เป็นอาการขึ้นต่อไปของจิต ที่ต่อเนื่องจาก ศีล เพราะว่า เมื่อกายอยู่ในอาการสงบ จิตก็สงบเกิด สมาธิจิต ปัญญา เป็นอาการที่ต่อเนื่องจาก ศีล สมาธิ โดยเมื่อกาย ใจ อยู่ในอาการสงบก็สามารถใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุและผล เข้าใจสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่า เป็นไปด้วยอำนาจของอุปาทาน และจะไม่หลงเข้าไปยึดติดจนเกิดทุกข์

๕.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามารถมองเห็นได้ในชีวิตประจำวันของโยคีผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในพระธรรมว่าจะสามารถบรรลุถึงมรรค ผล ในปัจจุบันนี้ได้ เมื่อศรัทธามีกำลังมีความสมบูรณ์จะส่งผลให้ วิริยะ คือ ความพากเพียรในการประพฤติปฏิบัติมีกำลังมากขึ้น เมื่อ วิริยะ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นมาได้เป็นเหตุให้ สติ มีกำลังขึ้นมา เมื่อ สติ มีกำลังสมบูรณ์จิตที่ทำหน้าที่กำหนดรู้สามารถตั้งมั่นแนบแน่นอยู่กับอารมณ์ที่ปรากฏ และ กำหนดรู้ที่อยู่เป็นเหตุให้เกิด สมาธิตามมา เมื่อ สมาธิ มีกำลังสมบูรณ์ก็จะสามารถเห็น สภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสามารถ แยกรูป แยกนาม ได้ วิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น สอดคล้องกับ **แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี** ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมและปัจจัยต่างๆของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร” สรุปผลการวิจัยได้ว่าผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามอารมณ์นั้นสภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเป็นไปไม่แน่นอนจำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆด้านประกอบกันผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ปรากฏให้สังเกตได้ยากบางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่ายโดยผลจากการวิจัยนี้เป็นอาการโดยย่อเพื่อใช้เป็นหลักในการวินิจฉัยผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่าการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานจะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติคือบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็วบางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้าบางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็วนอกจากนี้การกระทำในปัจจุบันความตั้งใจในการกำหนดรูปนามทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ฟังคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผลลำดับสูงขึ้น

สรุปสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักการที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ สามารถกำจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและ บรรลุ มรรค ผล นิพพานได้ ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ ๔ ข้อ คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาภายในกาย หมายถึง การพิจารณาอาการเคลื่อนไหว อิริยาบถ และ ลักษณะภายในของกายตน เป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา เป็นต้น

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาจิตในจิต คือ พิจารณาสภาวะธรรมชาติอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลายที่เกิดทั้งเป็น กุศลและอกุศล ได้แก่ ความหงุดหงิด ความฟุ้งซ่าน ความสงบ ความสุข ความพยายาม ความสงสัย ต่าง ๆ เป็นต้น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหมวดที่สำคัญที่สุดเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นใน ๓ หมวดข้างต้น คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ให้เห็นว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์เท่านั้น คือ เห็นว่ารูปนามมีสภาพไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพเป็นอนัตตา (Non-self) ไม่มีใครบังคับบัญชาได้

## ๕.๓ ข้อเสนอแนะ

### ๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์ และ ศิลป์ แห่งการดำเนินชีวิตควรมีการส่งเสริมและให้ความสำคัญในด้านการฝึกอบรมพัฒนาจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้ควบคู่ไปกับทางด้านวัตถุ เพื่อให้เกิดปัญหาน้อยที่สุดในสังคมโดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้พุทธบริษัท ๔ ได้มีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เมื่อพุทธบริษัท ๔ ประพฤติปฏิบัติตามอยู่ใน

จริยธรรมคุณธรรมมี สัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น ย่อมทำให้สังคม มีความสงบสุข ปฏิบัติตนตามหน้าที่ พลเมืองดีของสังคมและประเทศชาติสืบต่อไปจะทำให้ไม่เกิดปัญหาสังคมมากมายดังที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบันนี้ ฉะนั้น ในการเผยแผ่ควรมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ควรมีการชักชวนให้พุทธบริษัท ๔ เห็นความสำคัญพาลูกหลานเข้าวัด เพื่อฝึกปฏิบัติ อบรมพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสูตรที่ทางวัดจัดขึ้นในวันพระ หรือวัน อาทิตย์

๒. ควรมีการบรรยายเรื่องการฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของ พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถูกต้องให้พุทธบริษัท ๔ ได้รับรู้และเข้าใจ เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ที่มีหลากหลายรูปแบบในสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา เครื่องช่วย Internet หรือ จัดให้มีโครงการธรรมสัญจรสอนตามชุมชน หรือ ตามสถานที่ศึกษา สถาน ที่ราชการ เป็นต้น

๓. ควรทำม้วนเทปหรือแผ่น CD-ROM. เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก สติปัญญา ๔ ที่พุทธบริษัท ๔ สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายและให้ผลเร็ว

### ๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

๑. วิธีการปฏิบัติของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวง เวียงจันทน์ ยังขาดการศึกษาการสร้างศรัทธาที่ถูกต้องทำให้ผู้ที่เข้าปฏิบัตินั้นยังไม่เข้าถึงจุดที่สูงสุดใน พระพุทธศาสนา ควรฝึกการปลูกศรัทธาให้ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

๒. การปฏิบัติยังขาดหลักการอ้างอิงถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติแบบอาจารย์वास ควรที่จะเน้น ในเรื่องของการปฏิบัติที่ตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นลำดับขั้นตอน และวิธีของสำนักปฏิบัติ ธรรมวัดป่านาคุณน้อย

### ๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักของสติปัญญา ๔ ใน พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้เกิด สติ สมาธิ และ ปัญญาในลักษณะกว้างไม่ได้วิเคราะห์อย่างละเอียดลึกซึ้ง ในประเด็นใดประเด็นหนึ่งจึงมีแง่มุมที่จะนำไปศึกษาได้หลายประเด็น เพื่อความ สมบูรณ์ใน หลักการ และ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔ ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนาเถรวาทสำหรับผู้ที่ต้องการศึกษาวิจัยในเรื่องเดียวกันนี้ผู้วิจัยขอ เสนอแนะการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป ดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์อานาปานสติกรรมฐานกับการพัฒนาชีวิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาชุมชน: กรณีศึกษา

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

กลุ่มเผยแพร่แสงเทียน. **มรดกธรรมของหลวงปู่มหาศรีจันทร์**. เชียงใหม่: บริษัทนพบุรี จำกัด, ๒๕๔๗.

จำลอง ดิษยวันช. **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ**. เชียงใหม่: แสงศิลป์การพิมพ์, ๒๕๔๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๓**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๔**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๕**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

คู่มือวิธีปฏิบัติ. **วิปัสสนากัมมัฏฐาน (แนวหลวงปู่มหาศรีจันทร์ สุนทรโร)**. กรุงเทพมหานคร: ส่วนวารสารวิชาการ สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), ๒๕๔๙.

ชนิด อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยาม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติสมบูรณแบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘.

พระคันธสารากวีวงศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิต ฐิตวณฺโณ). **จิตวิทยาในพระอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพุทธโฆสะเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๗.

- พระมหาสี สยาดอ. **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น**. กรุงเทพฯ: บริษัทพงษ์พานิชเจริญผล จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. ดร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระสังฆธรรมโชติกะ. ปรมัตถ์โชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์พรีนซ์ จำกัด, ๒๕๔๗.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนาขุณี หลักปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**. จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓.
- พระอาจารย์ทอง ทองวระระโท. ผู้เรียบเรียงแปลเป็นภาษาไทยโดย จันดี สีเวินไชย. **ชีวิตและผลงานของอาจารย์มหาปาน อานนโท**. นครหลวงเวียงจันทน์: จัดพิมพ์โดย โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา , ๒๕๕๓.
- พระอาจารย์ สยาดอภัททันตะวิโรจนะ. **วิปัสสนาเล่ม ๑**. สหภาพเมียนมาร์: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒.
- พระอธิการสมศักดิ์ โสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระอินทวังสะเถระ. **ปุจฉาวิสัชนามหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร: อาศรมอักษร, ๒๕๐๑.
- ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **อัศจรรย์มหากัมมัฏฐานาจริยะวิปัสสนากรรมฐานวัดภัททันตะอาศรม**. ชลบุรี: จัดพิมพ์โดย C 100 DESIGNCO LTD, ๒๕๓๖.
- สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๙.

## (๒) วิทยานิพนธ์:

- นายธนาคม บรรเทากุล. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภัททันตะอาศรมมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- นางพรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระมหาอำนาจ อานนโท. การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธานุชาตเถระ ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี. “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.



พระสุภีร์ สุตสงวน. “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พระครูปลัดสุนทร สุนทรโร. “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี. “ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

### (๓) บทสัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ เพ็ดสหมอน พงมะวงสา, ประชาญ์ชาวบ้านนาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ บุญยู่ ทัมมะเกสอน, ประชาญ์ชาวบ้านนาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พ่อใหญ่จันหลวงสี ชัยยะวง, ประชาญ์ชาวบ้านนาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณโยม พอนแก้ว เมืองสีดา, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณโยม สายฟ้า สุตทิจัก, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณโยม ไกสอน จุนดารา, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีสุข เณลิมคุณ, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไช แก้วสะหว่าง, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ คุณโยมตุ่น ตันติวัง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แม่ขาว พอนสะหวัน ท่ามะวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แม่ขาว คำเกี้ยว ยุติธรรม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แม่ขาว จำเนียง วงสิริ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๑.  
 สัมภาษณ์ แม่ชี วงเดือน เพ็ญคำไม, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ แม่ชี แต่งอ่อน ทิวงสา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๑.  
 สัมภาษณ์ พระอาจารย์ อ้วนทัมมะขัน, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์ สะเพาคำ วงทะวิไล, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวัน วงพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสิม สีบุญเรือง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์บุญทะวี สีบุญเรือง, หัวหน้าหน่วยวิปัสสนาจารย์ กัมมาธิการเผยแผร์ศีลธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สีทน ไชยะวงสอน, หัวหน้ากัมมาธิการเผยแผร์ศีลธรรม และปฏิบัติกรรมฐาน ศูนย์กลาง อพส., นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวัน วงพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไช แก้วสะหว่าง, พระวิปัสสนาจารย์, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์ลำพัน บุญมีชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเสิม สีบุญเรือง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือของความอนุเคราะห์

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตหนองคาย

เลขที่ หมู่ ๓ ตำบลค้อบกพรวน

อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๓๑๐๐

โทรศัพท์ ๐๙๖-๔๐๓๑๑ โทรสาร ๐๙๖-๔๐๓๕๕๖

www.mcu.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *ท่าน ผอ. คุณคำ คำมอญ* *โรงเรียนวัดป่าเวฬุวนาราม* *วัดป่าเวฬุวนาราม*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติการฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าบ้านคูนน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามาก ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*คุณคำ คำมอญ*  
*ผู้อำนวยการวัดป่าเวฬุวนาราม*

เจริญพร

*ท่าน ผอ. คุณคำ คำมอญ*

*พระราชวัตรนาถกรณ (ดร.)*

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ผศ.ดร.อริย์ชัย เมศกรรมโชค ๐๖๔-๔๐๓๕๕๖๕

E-mail: kerkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘/๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลคำบงพรวน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๗๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๘๖-๕๐๕๓๑๑ โทรสาร ๐๘๖-๕๐๕๓๑๖  
www.mcu.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *ท่าน มจร อัมตัม สาธุเจ้า* แห่ง *วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอ วิสุทธิปณเฑ (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติธรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่าบ้านคูนน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้มีสิทธิของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*อ. วิสุทธิปณเฑ*  
*บัณฑิตศึกษา วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์*

เจริญพร

*ท่าน มจร อัมตัม สาธุเจ้า*

*พระราชมงคล*  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ผศ.ดร.อริย์ชัย เลิศรวมโชค ๐๖๕-๐๖๕-๖๐๓๕

E-mail: karkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๙๙/๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๙ หมู่ ๓ ตำบลคำบกพราน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๑๗๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๓๖  
www.mcu.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *ท่าน ผอ. สายสมบัติ ผู้สันทัดกรณี* ผู้ได้รับมอบอำนาจจาก *ผู้อำนวยการโรงเรียน*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*ในนามของ*  
*บัณฑิตศึกษา มจร.*

เจริญพร

*ท่าน ผอ. สายสมบัติ ผู้สันทัดกรณี*

*พระธรรมรักษ์*  
(พระราชวิธานุการณ, คร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.อริย์ชัย เป็ศรีรวมโชค ๐๒๕-๙๐๖-๕๐๕๓๕

E-mail: kurkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๒๖๓๕/๑๒



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๓๔ หมู่ ๓ ตำบลคำบงพรวน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๓๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๓๕๓๒๒  
www.mcunk.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เจริญพร *ท่านสมชาย สุขุม อัมมธัญญ์* เจ้าถิ่นบ้านป่าเปือยบ้านดง  
สิ่งทีส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิต  
ปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อพัฒนา  
คุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาสุนน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวง  
เวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน  
สังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัย  
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง  
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี  
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*ดร. อ. น. /  
บัณฑิตศึกษา ม.จ.ร. หนองคาย*

เจริญพร

*ท่านสมชาย สุขุม อัมมธัญญ์*

*พระพรหม...*  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย  
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.อริย์ชัย เสือรวมโชค ๐๒๔-๕๒๖๒-๒๖๓๕  
E-mail: kakeng@gmail.com



ที่ ศธ ๒๖๑๘/๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๖๑ หมู่ ๓ ตำบลคำบ่กวาน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๗๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๕๒-๕๔๕๑๓๓ โทรสาร ๐๕๒-๕๔๕๒๒๒  
www.mrcukac.th

๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *อ.ดร. วิฑูรย์ วัฒนกุล* แห่ง *โรงเรียนอัสสัมชัญ* แห่ง *อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย* ขอเชิญ *ร่วมนำข้อมูล* *โรงเรียนอัสสัมชัญ*

สิ่งที่เกี่ยวข้องด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิฑูรย์ปณิธาน (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติธรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*อ.ดร. วิฑูรย์ วัฒนกุล*  
บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจริญพร

*อ.ดร. วิฑูรย์ วัฒนกุล*

*พระราชนิพนธ์*  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.วิฑูรย์ชัช เมศกรรมโชค ๐๒๖-๕๔๕๑-๒๖๑๕

E-mail: kwkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๒๑๑๘/๒๑๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๑ ตำบลคำบงหวาน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๘๑๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๓-๕๐๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๓-๕๐๕๓๓๖  
www.mcl.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร *ท่าน ผอ. สมใจ สังคหิต* แห่ง *โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์* จังหวัด *อุบลราชธานี*

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทูลอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*โพธิ์มีชัย*  
*บัณฑิตศึกษา มจร.*

เจริญพร

*ท่าน ผอ. สมใจ สังคหิต*

*พระราชาธิบดี*  
(พระราชาธิบดีนางสมใจ)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ผศ.ดร.วิไลซ์ เมธีกรมโชค ๐๒๖-๐๒๖-๒๑๑๘

E-mail: kengkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๘๘/๓๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลท่าบ่อหวาน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๗๐๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๓๕๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๓๕๓๒  
www.mcu.ac.th

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร **อ๋อ ชุมน ชูชีพ-เกสอม** **ปริญญาเอก มจร หนองคาย**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

**อ๋อ ชุมน ชูชีพ-เกสอม**

เจริญพร

**อ๋อ ชุมน ชูชีพ-เกสอม**

**พระราชนัดดา**  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา นศ.ดร.อริย์ชัช เมธีกรรมโชค ๐๒๕-๖๒๕-๖๒๕๕

E-mail: kirkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๔/๒๖



มหาวิทยาลัยมหาดุสิต  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลคำบงหวาน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๕๓๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๓๖๖  
www.ncunkac.th

๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เจริญพร **ศาสตราจารย์ ดร. วิฑูรย์ วัฒนศิริ** ผู้ช่วยอธิการบดี **วิฑูรย์ วัฒนศิริ**  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย พระพันทูลฯ วิฑูรย์ปณิธิ (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิต  
ปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาดุสิต  
วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมฐานเพื่อพัฒนา  
คุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวง  
เวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน  
สังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัย  
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาดุสิตวิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง  
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี  
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

*วิฑูรย์ วัฒนศิริ*  
ผู้ช่วยอธิการบดี

เจริญพร

*ศาสตราจารย์ ดร. วิฑูรย์ วัฒนศิริ*

*พระพรหมเมธี*  
(พระราชวิธานองกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาดุสิตวิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย  
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ผศ.ดร.วิฑูรย์ วัฒนศิริ ๐๔๒-๕๐๕๓๖๖๖  
E-mail: kurkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๒๑๑๘/๑๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๑ หมู่ ๓ ตำบลคำอวนพรวน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๑๗๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๑๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๑๕๓๒๒  
www.mcurkac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร **ขໍ້ตั้งจุฬาลงกรณ ใจเย็นจ๋อ** ขังค.จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชื่อ) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติการฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้มีสิทธิของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

**ขໍ້ตั้งจุฬาลงกรณ ใจเย็นจ๋อ**  
**ขໍ້ตั้งจุฬาลงกรณ ใจเย็นจ๋อ**

เจริญพร

**พระราชนิพนธ์**  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย  
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.ยวีร์ช เลิศรวมโชค ๐๒๔-๕๒๐๒-๒๑๑๕๕  
E-mail: kerkeng@gmail.com

ที่ ศธ ๖๑๑๘๘/๗๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลคำชะโนด  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๓๓๓ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๓๒๒  
www.mcu.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร **แม่จ๋า ๑๑๑ ๑๑๑ อัจฉิลา สุทธิรักษ์ อธิปัตย์ มาอุ้ม มัยย.**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทูลฯ วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคุณน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของทางมหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

**อ. อธิปัตย์ มาอุ้ม มัยย.**

เจริญพร

**แม่จ๋า ๑๑๑ ๑๑๑ อัจฉิลา**

**พระราชนัดดา**  
(พระราชรัตนาลงกรณ์,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย  
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.อริย์ชัย เลิศกรมโชค ๐๖๔-๙๖๙-๖๐๒๕๕  
E-mail: kekeng@gmail.com



ที่ ศธ ๒๑๑๘/๒๒



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๔ หมู่ ๓ ตำบลท่าซุงพวน  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๑๗๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๔๒-๕๐๕๓๑๑ โทรสาร ๐๔๒-๕๐๕๒๒๒  
www.mcu.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์

เจริญพร **แม่สาว จำปุม วิญสิริ สุวณิช-กิจจิตรวิมล อัครมาตย์**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปัญญา (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติการพื้นฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดบ้านกุนน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้นิสิตของพหามหาวิทยาลัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมะเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

**แม่สาว จำปุม วิญสิริ**

เจริญพร

**แม่สาว จำปุม วิญสิริ**

**พระวราทิตย์**

(พระวราทิตย์นาถกรณ,ดร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย

ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร, วิทยาเขตหนองคาย

เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา ผ.ศ.ดร.วิชัย เนติธรรมโชค obae-utbet-ksat@

E-mail: karkeng@gmail.com



ที่ ศธ ๖๓๑๘/๑๒



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตหนองคาย  
๒๑๑ หมู่ ๓ ตำบลคำชะอีพรหม  
อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ๔๑๑๐๐  
โทรศัพท์ ๐๙๒-๔๖๒๖๖ โทรสาร ๐๙๒-๔๖๒๖๒  
www.mck.ac.th

๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์  
เจริญพร ๔๓๕๑๑ คำขวัญ ยุคดิจิทัล สู่สังคมดิจิทัล วิถีใหม่ยุคสมัย  
สิ่งที่น่าสนใจด้วย แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระพันทอง วิสุทธิปิณฑโย (โพธิ์มีชัย) รหัสประจำตัวนิสิต ๕๙๐๒๒๐๕๐๑๐ นิสิต  
ปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "แนวทางการปฏิบัติกิจกรรมฐานเพื่อพัฒนา  
คุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาบุญน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวง  
เวียงจันทน์" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ในการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จำเป็นต้องเก็บข้อมูลจากผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงาน  
สังกัดของท่าน จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาตให้ นิสิตของทางมหาวิทยาลัย  
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย หวังเป็นอย่างยิ่ง  
ว่าจักได้รับความช่วยเหลือ ความอนุเคราะห์ ข้อมูล สารสนเทศ รวมทั้งการบันทึกภาพจากท่านด้วยดี  
และขอขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการและการศึกษามา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพามาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

โพธิ์มีชัย วิสุทธิปิณฑโย

เจริญพร

๔๓๕๑๑ คำขวัญ ยุคดิจิทัล

พระราชมงคล (พระราชรัตนวงกรณ์, คร.)

รองอธิการบดีวิทยาเขตหนองคาย  
ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

บัณฑิตศึกษา มจร. วิทยาเขตหนองคาย  
เจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มศ.ดร.วิทย์ชัย เกียรติมงคล ๐๒๔-๙๒๔-๒๒๑๕  
E-mail: kurkeng@gmail.com

ภาคผนวก ข

ภาพประกอบการสัมภาษณ์งานวิจัย

## ภาพประกอบการสัมภาษณ์งานวิจัย



สัมภาษณ์ พระอาจารย์สุพาวิน วงพะจิต, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ สามเณร พอนชัย ทีวะพัต, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พระอาจารย์สมไช แก้วสะพาน, พระวิปัสสนาจารย์  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ สามเณร ไชทอง พมมะแบ, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พระอาจารย์ทองเส็ม สีบุญเรือง, พระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดป่านาคูนน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พระอาจารย์ลำพัน บุญมีชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูนน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พระอาจารย์ พุทธศักดิ์ พุทธสาโร, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคูนน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ สามเณรปารมี เสาวงชัย, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



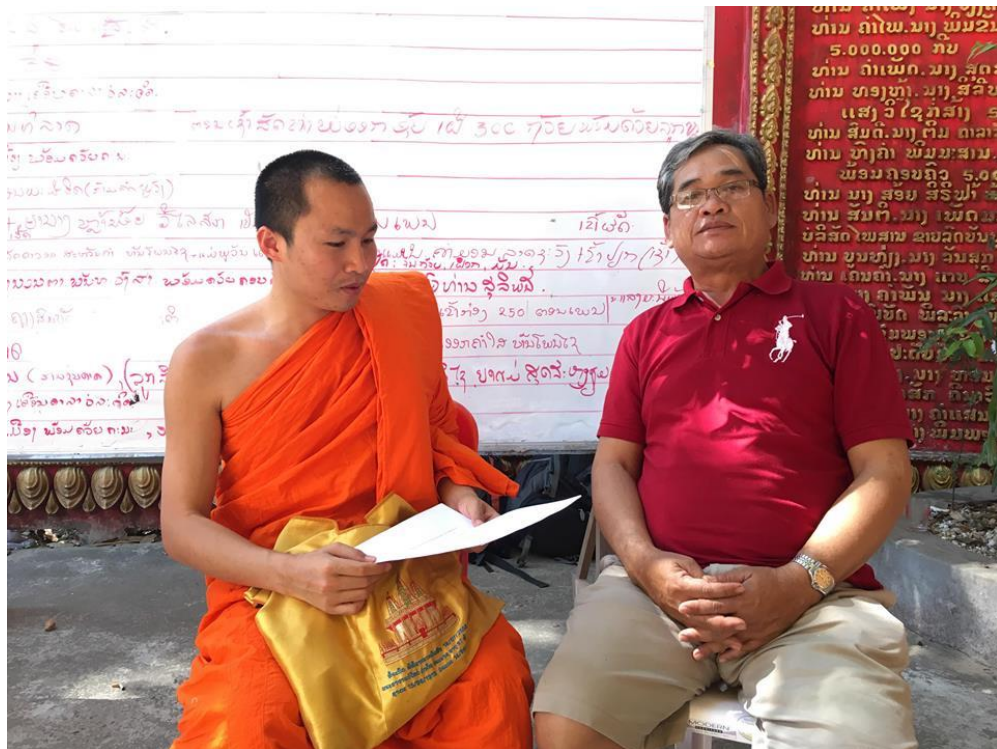
สัมภาษณ์ พระอาจารย์วอนชัย สีเวียงชัย, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ สามเณร สิ้นชัย แก้วคำลา, ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พ่อใหญ่จาง หลวงสี ชัยยะวง, ประชาชนชาวบ้านนาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ เพ็ดสหมอน พงมะวงสา, ประชาชนชาวบ้านนาคุนน้อย, นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๖๑.





สัมภาษณ์ พ่อใหญ่ บุญอยู่ ทัมมะเกสอน, ประชาชนชาวบ้านนาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ คุณโยมตุ่น ต้นติวง, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ คุณโยมวันคำ ราชจ๊ก, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ คุณโยมสมปอง ตันติวง, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.



สัมภาษณ์ คุณโยมสมใจ สีหาลาด, ผู้เคยเข้าร่วมกิจกรรมวัดป่านาคุณน้อย,  
นครหลวงเวียงจันทน์ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๖๑.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: Phra Phanthong Phomyxay
วัน เดือน ปีเกิด	: ที่ ๑ มกราคม พ.ศ ๒๕๓๒
สถานที่เกิด	: บ้านร่องฮาง อำเภอ พุกูด จังหวัด เชียงขวาง สปป.ลาว
การศึกษา	: ประถมศึกษา ปี ๑๙๙๕-๒๐๐๕ จบประถมศึกษา ณ โรงเรียน บ้านลาดเวียงงัว อำเภอ พุกูด จังหวัดเชียงขวาง (ส.ป.ป. ลาว) : ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ปี ๒๐๐๕-๒๐๐๘ จบชั้นมัธยมศึกษาปี ๓ ณ มส สงฆ์วัดสันติภาพ อำเภอเมืองแบก จังหวัดเชียงขวาง (ส.ป.ป. ลาว) : ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี ๒๐๐๘-๒๐๑๒ จบระดับมัธยมศึกษาตอน ปลาย ณ มส สงฆ์ดงโตก อำเภอเมืองไซธานี นครหลวงเวียงจันทน์ (ส.ป.ป. ลาว) : พ.ศ. 2558 ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย : พ.ศ.๒๕๕๖-๒๕๕๘ ได้นักธรรมชั้นเอก สำนักวัดธาตุพระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
บรรพชา	: เป็นสามเณร เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๐๐๕ ณ วัดบ้านบัว อำเภอพุกูด จังหวัด เชียงขวาง (ส.ป.ป. ลาว)
อุปสมบท	: เป็นพระ เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๐๑๐ ณ วัดจันทะปาถาน อำเภอศรีสัตตนะค นครหลวงเวียงจันทน์ (ส.ป.ป. ลาว)
ปีที่เข้าศึกษา	: ปีการศึกษาที่ ๒๕๕๙
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ปีการศึกษาที่ ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: วัดจันทะปาถาน อำเภอ สีสัตตนะค นครหลวงเวียงจันทน์