

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
THE RESULT OF INSIGHT MEDITATION PRACTICE
: A CASE STUDY OF THE YOUTHS AT VELUWAN MEDITATION
CENTER, MUANG DISTRICT, KHONKAEN PROVINCE.

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม (ปะมะชะ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๙

ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

พระมหารุ่งเรือง รุกขิตธมฺโม (ปะมะชะ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๙

(ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**THE RESULT OF INSIGHT MEDITATION PRACTICE
: A CASE STUDY OF THE YOUTHS AT VELUWAN MEDITATION
CENTER, MUANG DISTRICT, KHONKAEN PROVINCE.**

Phra Mahā Rungrueang Rukhitadhammo (Pamakha)

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระศรีสิทธิมนูญ)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัยประธานกรรมการ
(พระมหากฤษณะ ตรุณ)

.....กรรมการ
(พระมหาบาง เขมานนโท)

.....กรรมการ
(ผศ.ชอบ ดีสวนโคก)

.....กรรมการ
(ดร.ประยูร แสงใส)

.....กรรมการ
(ดร.ฉลอง พันธุ์จันทร์)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาบาง เขมานนโท ประธานกรรมการ
ผศ.ชอบ ดีสวนโคก กรรมการ
ดร.ประยูร แสงใส กรรมการ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้วิจัย : พระมหารุ่งเรือง รุขิตธมฺโม (ปะมะชะ)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาบาง เขมานนฺโท ป.ธ.๕., B.A. (Phil), M.A., (Bud.),
M.A. (Phil), Ph.D. (Phil).

: ผศ.ชอบ ดีสวนโคก ป.ธ. ๕, พธ.บ., M.A. (Archaeology)

: ดร.ประยูร แสงใส ป.ธ. ๔, พธ.บ., M.A. (Ed.), P.G.DIP.
In journalism, Ph.D. (Ed.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๑ / พฤษภาคม / ๒๕๕๐

บทคัดย่อ

ในการศึกษาวิจัย ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นนี้ ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรม จริตของผู้ปฏิบัติธรรม อารมณ์กรรมฐาน ความหมายและประเภทของกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้น และนำข้อมูลจากเอกสารมาศึกษาเปรียบเทียบกับผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน วิธีการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ถูกต้องตามตำราหรือไม่โดยยึดตามเอกสารปฐมภูมิคือพระไตรปิฎกเป็นหลัก หารูปแบบที่เหมาะสมกับเยาวชน ด้วยการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนโดยอาศัยเครื่องมือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ แล้วนำมาปรับปรุงพัฒนารูปแบบและวิธีการฝึกอบรมเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในงานวิจัยเล่มนี้ประกอบด้วยงานวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนมีปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่างกัน เช่น บางคนขาดความศรัทธาในการปฏิบัติ บางคนไม่เคยรู้มาก่อนว่าการปฏิบัติธรรมคืออะไรและทำไปเพื่อประโยชน์อะไรจึงไม่รู้เป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมมีน้อยเกินไปทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ต่อเนื่องและส่วนใหญ่ไม่ต้องการปฏิบัติเคร่งครัดเกินไปจึงควรมีกิจกรรมอื่นมาช่วยเสริมในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เยาวชนมีความรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียดเป็นต้น

จากการติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนหลังจากสิ้นสุด แต่ละโครงการปรากฏว่า เยาวชนเกิดการพัฒนาพฤติกรรมอันพึงประสงค์ดีขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐-๒๐ วันแล้วนั้น พฤติกรรมแบบเด็กๆ ก็ย้อนกลับมาสู่วิถีชีวิตเหมือนแต่ก่อนอีกครั้ง แสดงว่าการปฏิบัติธรรมสามารถ ชัดเกลากพฤติกรรมหยาบได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ซึ่งแนวทางแก้ไขจะต้องมีการปฏิบัติให้ต่อเนื่อง โดยนโยบายกระทรวงศึกษาธิการและผู้บริหารสถานศึกษาควรจัดการศึกษาตามแนวทางของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมให้กับเยาวชนต่อไป ตลอดถึงการสร้าง บรรยายสิ่งแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมในโรงเรียนด้วย มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมร่วมกัน ก่อนเข้าห้องเรียน ซึ่งเป็นกระบวนการชัดเจนจิตใจก่อนที่จะเรียนรู้วิชาการต่างๆ ตลอดถึงส่งเสริมให้ นักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรมในช่วงปิดภาคเรียน หรือในวันหยุดราชการ

Thesis Title: THE RESULT OF INSIGHT MEDITATION PRACTICE : A CASE
STUDY OF THE YOUTHS AT VELUWAN MEDITATION CENTER,
MUANG DISTRICT, KHONKAEN PROVINCE.

Researcher : Phra Mahā Rungrueang Rukkhitadhammo (Pamakha)

Degree : Master of Arts (Buddhism)

Thesis Supervisory Committee :

: Phra Mahā Bang Khemānando Pali V. B.A., M.A., (Bud.),
M.A. (Phil), Ph.D. (Phil).

: Astt. Prof. Chob Deesuankoke Pali V. B.A., M.A. (Archaeology)

: Dr. Prayoon Saengsai Pali IV, B.A., M.A. (Ed.), P.G.DIP.

In journalism, Ph.D. (Ed.)

Date of Graduation : 21 / May / 2007

Abstract

This research, **The Result of Insight Meditation Practice : A Case Study of the Youths at Veluwan Meditation Center in Muang District, Khonkaen Province**, studies principles of meditation practice, patterns and methods of practicing, temperament of person, object of consciousness in meditation, meanings and the categories of meditation, meditation based on the Four- Satipathana, the benefits of meditation practice, and application of meditation in daily life, etc.. Then, information from documents is compared to the aspects of meditation practice for the youths at the Veluwan Meditation Center to see whether the methods of practice at the center are faithful to the teaching in the Tipitaka (the three divisions of Theravada Buddhism). The research tried to find more effective method of meditation for the youth by questionnaires and interviews and then used the results to improve the meditation method to meet the youth's specific conditions. This study is then comprised of both qualitative and quantitative methods.

This study found that the youths had various differing problems and obstacles in practicing, such as the lack of faith and knowledge of the benefits of meditation or the goal of the practice. In addition, some of them did not have enough time to follow the program, which led to discontinuation and lack of thoroughness. Most importantly, the strictness of the practice was not appreciated by most of the youths. Therefore, other relaxing activities should be added in to the program. At the end of the program, however, the youths' behavior improved for ten to twenty days before turning to normal lifestyle. It has been observed that meditation had a short effect on their coarse behavior. The continuation of practice would be the appropriate way to solve the problems. Therefore, the Education Ministry should construct policy that follows the philosophy of Sikkha, namely the education that is comprised of morality, concentration, and wisdom. And school administrators should provide environment that supports practice of meditation in schools, encourage meditation before class, and also support them to join meditation program during vacation or holidays.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ลงได้เป็นอย่างดีด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากคณาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง ๓ ท่านคือ **พระมหาบาง เขมานนฺโท, ผศ.ชอบ ดีสวนโคก และ ดร.ประยูร แสงใส** ในฐานะที่เป็นคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ได้ให้คำปรึกษาแนะนำแนวคิด และตรวจทานแก้ไขข้อบกพร่องกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และถูกต้องตามระเบียบของมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอกราบสักการีถึงพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ผู้ที่มีคุณูปการต่อมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและเป็นผู้วางรากฐานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่นุชนรุ่นหลังได้ศึกษาปฏิบัติ ขอสำนึกในพระคุณพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ผู้ที่มีคุณูปการต่อศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ขอขอบพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทฺธิ) ท่านพุทธทาสภิกขุ พระพรหมโมลี (วิลาศ ภาณวโร) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐานเป็นตำราให้ได้ศึกษาค้นคว้าและตลอดทั้งผู้เชี่ยวชาญทางด้านพระพุทธศาสนา

ขอขอบพระคุณพระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ที่ได้เอื้อเฟื้อสถานที่เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยอย่างเต็มที่และได้มอบปัจจัยสี่ อีกทั้งได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและให้กำลังใจในการทำงานวิจัย ขอขอบคุณคณะสงฆ์วิทยาการ เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ที่ให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ด้วยดีตลอดมา และที่จะลืมเสียมิได้คือเพื่อนมหาบัณฑิตรุ่นที่ ๑๖/๒ วิทยาเขตขอนแก่นทุกๆ รูปที่ร่วมทุกข์ร่วมสุขคอยช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดมาจนวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงด้วยดี

ด้วยคุณงามความดีของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขอบูชาคุณของพระรัตนตรัย ขอบูชาคุณพระครูภาวนาวิสุทธิ อดีตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อดีตประธานรุ่นที่ ๑๖/๒ ผู้ที่มีคุณูปการแก่ผู้วิจัย ขอบูชาคุณของบิดามารดาที่มอบอรรถภาพร่างกายและมรดกทางวิญญาณให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียนจนมีวันนี้ และด้วยคุณค่าของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขอมอบแด่ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร ขอจงมีส่วนแห่งบุญกุศลนี้โดยทั่วกันเทอญ

พระมหารุ่งเรือง รกฺขิตฺตมฺโม (ปะมะชะ)

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ญ)

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๕ ขอบเขตการวิจัย	๗
๑.๕ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๖ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙

บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑ ความหมายและประเภทของกรรมฐาน	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน	๑๐
๒.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน	๑๑
๒.๑.๒.๑ สมถกรรมฐาน	๑๑
๒.๑.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๑๒
๒.๑.๓ ความหมายของสมถกรรมฐาน	๑๒
๒.๑.๔ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน	๑๒
๒.๑.๕ อารมณ์ของกรรมฐาน	๑๔
๒.๑.๕.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน	๑๔

๒.๑.๕.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน	๒๐
๒.๑.๖ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน	๒๕
๒.๑.๗ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๒๗
๒.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๐
๒.๒.๑ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๓
๒.๒.๑.๑ การมีสติกำหนดลมหายใจ	๓๓
๒.๒.๑.๒ การมีสติกำหนดอิริยาบถ	๓๕
๒.๒.๑.๓ ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ)	๓๕
๒.๒.๑.๔ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	๓๖
๒.๒.๒ ความสำคัญเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๗
๒.๒.๓ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๙
๒.๒.๓ อาณิสสของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๔๓
๒.๓ การปฏิบัติตามหลักการของสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔	๔๗
๒.๓.๒ ขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔	๔๙
๒.๓.๓ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔	๕๒
๒.๓.๔ การพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔	๕๘
๒.๓.๕ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๖๗
๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔	๖๙
๒.๔.๑ ประโยชน์ในเบื้องต้น	๖๙
๒.๔.๒ ประโยชน์ในท่ามกลาง	๗๐
๒.๔.๓ ประโยชน์สูงสุด	๗๑
บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	
๓.๑ ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๗๔
๓.๑.๑ ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๗๖
๓.๑.๑.๑ ผลงานเด่นด้านการสอน	๗๖
๓.๑.๑.๒ ผลงานเด่นได้รับโล่รางวัล	๗๗

๓.๑.๒ การเผยแพร่ศาสนา	๗๙
๓.๑.๓ โครงการอบรม	๗๙
๓.๑.๔ สภาพปัจจุบัน	๘๐
๓.๒ หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๘๑
๓.๒.๑ ลำดับขั้นตอนการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๘๒
๓.๒.๑.๑ สอนวิธีปฏิบัติ	๘๒
๓.๒.๑.๒ สอนวิธีกำหนดในอิริยาบถต่างๆ	๘๒
๓.๒.๒ กำหนดกายเป็นอารมณ์หรือที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๒
๓.๒.๒.๑ การกำหนดในอิริยาบถยืน (STANDING MEDITATION)	๘๒
๓.๒.๒.๒ วิธีกำหนดในอิริยาบถเดิน (WALKING MEDITATION)	๘๓
๓.๒.๒.๓ การกำหนดในอิริยาบถนั่ง หรือการนั่งสมาธิ (SITTING MEDITATION)	๘๖
๓.๒.๒.๔ การกำหนดในอิริยาบถนอน (SLEEPING MEDITATION)	๘๗
๓.๒.๒.๕ การกำหนดจิตแผ่เมตตา	๘๙
๓.๒.๒.๖ การกำหนดจิตอธิษฐาน	๘๙
๓.๒.๓ การกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๙
๓.๒.๔ การกำหนดจิตเป็นอารมณ์เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๐
๓.๒.๕ การกำหนดธรรมเป็นอารมณ์เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๑
๓.๒.๖ ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ขณะกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๙๒
๓.๒.๖.๑ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ	๙๓
๓.๓ รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๐๕
๓.๔ กฎระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๖
๓.๕ การจำแนกผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๑๐๘
๓.๖ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน	๑๐๙
๓.๗ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค	๑๑๓

บทที่ ๔ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๑ สถิติและข้อมูลของผู้เข้าปฏิบัติธรรม	๑๑๕
๔.๑.๑ บอกคุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๑๖
๔.๑.๒ บอกความต้องการของสังคมในปัจจุบัน	๑๑๖

๔.๑.๓ บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน	๑๑๗
๔.๑.๔ บอกถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๑๗
๔.๒ การติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๗
๔.๒.๑ วิธีการติดตามผล	๑๑๗
๔.๒.๑.๑ ก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๗
๔.๒.๑.๒ ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๘
๔.๒.๑.๓ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๘
๔.๓ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๙
๔.๓.๑ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับครู / อาจารย์	๑๑๙
๔.๓.๒ ผลวิเคราะห์ความคิดเห็นของครู/อาจารย์	๑๒๓
๔.๓.๓ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน	๑๒๕
๔.๓.๔ ผลการวิเคราะห์ผู้ปกครองของนักเรียน	๑๓๒
๔.๓.๕ ผลวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๓๖
๔.๔ การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๔๐
๔.๔.๑ คุณลักษณะของผู้ที่นำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๔๒
๔.๔.๒ วิธีการนำสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน	๑๔๕
๔.๕ ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและจิตพิสัย	๑๔๙
๔.๕.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรม	๑๔๙
๔.๕.๒ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงจิตพิสัย	๑๕๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๕๙
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๑๖๓
๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย	๑๖๕
บรรณานุกรม	๑๖๗
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.	๑๗๗
ภาคผนวก ข.	๑๙๑
ภาคผนวก ค.	๑๙๒

ภาคผนวก ง.

๑๙๕

ภาคผนวก จ.

๒๐๖

ประวัติของผู้วิจัย

๒๑๖

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงสถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๓๘	๑๑๕
ตารางที่ ๒ แสดงสถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างเดือนมกราคม-ตุลาคม ๒๕๔๙	๑๑๖
ตารางที่ ๓ แสดงอายุของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๑๙
ตารางที่ ๔ การประเมินความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับสถานที่ บุคลากร รูปแบบ เนื้อหาสาระ วิทยาการ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	๑๒๐
ตารางที่ ๕ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน	๑๒๕
ตารางที่ ๖ แสดงข้อมูล เพศของผู้ปฏิบัติธรรม	๑๓๒
ตารางที่ ๗ แสดงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม	๑๓๒
ตารางที่ ๘ ประเมินความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อนักเรียนหลังเข้าปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน	๑๓๓

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, โดยใช้สัญลักษณ์และคำย่อตามระเบียบของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คือ ชื่อย่อคัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก ที่ฉนิกาย ปาฏิการวรรค (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๓๒๒ หน้าที่ ๓๑๓. เป็นต้น

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกขุณี.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก ภิกขุณีวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.จู.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสูตรตันตปิฎก (บาลี)

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

พระสูตรตันตปิฎก (ไทย)

ที.สี.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกทีฆนิกาย	ปาฏิการวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกมัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ลั.ส.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกลังยุตตนิคาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.ข.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกลังยุตตนิคาย	ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกลังยุตตนิคาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกอังคตตตนิคาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกอังคตตตนิคาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกอังคตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จกุก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกอังคตตรนิกาย	จักกนิกาย	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	อิตติวุตตก	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จริยา.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย	จริยาปิฎก	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

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

คัมภีร์ปกรณ์วิเสสและอรรถกถา

มิลินทปญหา	(บาลี)	=	มิลินทปญหา	(ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี)
วิสุทฺธิมค	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมค	(ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี)
วนยวินิจจย	(บาลี)	=	วินยวินิจจย	(อรรถกถาพระวินัยภาษาบาลี)
ปรมตฺตโชติกา	ขุทฺทกปาฐวณฺณนา	=	อรรถกถา	สุตตนิบาต
สุตฺตนิปาตวณฺณนา		=	อรรถกถา	สุตตนิบาต
ที.ม.อ. (บาลี)		=	ทีฆนิกาย	สุมงคลวิลาสินี สীগฺกชนฺธวคฺคฺกุชฺสกถา
ม.มฺว.อ. (บาลี)		=	มชฺฌนิมิกาย	ปปฺปจฺสุทฺธี มฺลปณฺณาสกอฏฺฐสฺกถา

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุ ในทัศนะของคนส่วนใหญ่คิดว่าชาติที่มีการพัฒนาเทคโนโลยีทางวัตถุมาก คือชาติที่มีความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งทำให้แต่ละประเทศแข่งขันกันพัฒนาทางวัตถุจนลืมการพัฒนาทาง จิตใจควบคู่กันไป ซึ่งทำให้เกิดผลตามมามีการแก่งแย่ง ความสับสนวุ่นวาย การเอารัดเอาเปรียบ การต่อสู้ การทำสงครามและความไม่สงบสุขในสังคม โดยในอดีตที่ผ่านมาเข้าใจว่า การพัฒนาทางด้าน จิตใจเป็นหน้าที่ของสถาบันศาสนาแต่เพียงฝ่ายเดียวในการเอี่ยวยาให้กับสังคม สถาบันศาสนาจึงไม่ได้ รับการสนับสนุนจากฝ่ายอาณาจักรเท่าที่ควร การทำหน้าที่ใช้ศีลธรรมเอี่ยวยาสังคมจึงไม่ประสบ ผลสำเร็จ เพราะด้านกระแสค่านิยมโลกปัจจุบันไม่ไหวและคนส่วนใหญ่ตั้งหน้าแสวงหาและกอบโกย ผลประโยชน์ใส่ตน เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการทำให้ปัญหาการก่ออาชญากรรมมีสถิติเพิ่มมาก ขึ้นทุกปี มุ่งแสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นทาสเงินตรา เกิดปัญหายาเสพติดและอบายมุข^๑ แพร่หลายในสังคม ซึ่งเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อวิถีชีวิตคนส่วนใหญ่ในสังคมที่นับวันจะยิ่ง เรือร้งจนยากแก่การเอี่ยวยา ซึ่งเป็นปัญหาที่รัฐบาลไทยแต่ละยุคสมัยต้องเผชิญ และได้พยายามวาง แผนการพัฒนาสังคมขึ้น แม้ว่าในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติจะกล่าวถึงการพัฒนา ศีลธรรมด้วยก็ตาม แต่ไม่ได้พัฒนาด้านศีลธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมเท่าที่ควร การพัฒนาประเทศ ด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง สาธารณสุข การศึกษา เดินตามแนวคิดแบบตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาด้านการศึกษาที่มุ่งเน้นความเป็นเลิศ ทางวิชาการ ทำให้ผู้ที่สำเร็จการศึกษาเมื่อออกไปประกอบอาชีพเป็นคนที่มีความรู้แต่ขาดศีลธรรม เมื่อคนไม่มีศีลธรรมจึงเป็นคนที่ไม่ซื่อสัตย์ต่อหน้าที่ ส่งผลให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศ รวมถึงวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาติที่บรรพบุรุษได้สร้างสมจรโลงขึ้นมา ถูกกลบเลื่อนไปตาม กระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม วัฒนธรรมทางจิตใจที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ ถูกแทนที่ด้วยวัตถุ

^๑ เขมานันท์ เขมานนโท เขียน, สัจจitra รณเร็น แปล, สันติภาพทางเลือกเดียวและศีลห้า (ปัญญาศีล)

พุทธวิธีสู่โลกสันติ, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๓๙), หน้า ๘.

เทคโนโลยีล้ำสมัยและค่านิยมใหม่ๆ ที่สังคมไทยอ้าแขนรับเข้ามาพร้อมๆ กับปัญหาด้านศีลธรรมที่เสื่อมถอย ถึงแม้ว่าแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๕ เป็นต้นมาได้เพิ่มเป้าหมายการพัฒนาจิตใจเข้าไปด้วย โดยเน้นให้มีการเพิ่มจำนวนพุทธศาสนิกชนเข้าฟังธรรมและปฏิบัติธรรมในวัดให้มากขึ้น โดยประสานงานกับฝ่ายศาสนา สถาบันครอบครัว สถาบันการอาชีพต่างๆ รวมทั้งสถาบันการศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชน ส่วนเยาวชนให้มีการเรียนธรรมศึกษาทุกระดับเน้นที่แก่นแท้ของศาสนาคือธรรมะเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ในแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๘ วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ กล่าวว่า เพื่อพัฒนาศักยภาพของคนด้านจิตใจ ให้เป็นคนที่มีศีลธรรม มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม^๒ เมื่อกล่าวนี้อย่างไม่เห็นรูปแบบหรือวิธีที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์ดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน

ในประเทศไทยประชาชนส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่ยังไม่เข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง เป็นเพียงชาวพุทธเชิงพิธีกรรม ให้ทานและสร้างศาสนวัตถุ ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางดำเนินไปสู่ความหลุดพ้น ในทางพระพุทธศาสนาเรียกการศึกษว่า “สิกขา” หรือเรียกว่า “ไตรสิกขา” มี ๓ ข้อ คือ

๑. อธิศีลสิกขา คือ ระบบของการสำรวมกาย วาจา ไม่ให้ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม ทางกายไม่ทำร้ายผู้อื่น ทางวาจาไม่ส่อเสียดผู้อื่น รักษากายให้เรียบร้อย

๒. อธิจิตตสิกขา คือ ระบบการสร้างความตั้งมั่นแห่งจิตใจ เพื่อให้เกิดความสงบ เป็นการพัฒนาเพื่อยกระดับทางจิตให้มีศักยภาพ

๓. อธิปัญญาสิกขา^๓ คือ ระบบการเรียนรู้ด้วยความพินิจพิจารณาให้เห็นตามสภาพความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ความรู้หรือปัญญาจึงเกิดได้ ๓ ทาง คือ เกิดจากการฟัง เกิดจากการคิดและเกิดจากการภาวนา วิธีการที่ทำให้เกิดความรู้จากการภาวนานี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การใช้สติเพื่อรู้เท่าทันความรู้สึก

^๒ พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิถีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕), หน้า ๑-๒.

^๓ ที.ป.า. (บาลี) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิต

๔. ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม^๔

การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติที่ทำให้บุคคลมีสติสัมปชัญญะ มีความระลึกทั่วอยู่ตลอดเวลาและยังสามารถกำหนดรู้สิ่งต่างๆ ได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามารถนำไปแก้ไขปัญหในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจะลดปัญหาสังคมได้เป็นอย่างดีและปัจจุบันรัฐบาลได้มีการส่งเสริมให้สถานศึกษานำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม เพื่อปลูกฝังศีลธรรมให้กับเยาวชน โดยสถานศึกษาต่างๆ ให้การตอบรับเป็นอย่างดี เห็นได้จากการสมัครเข้าร่วมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธ ๑๑,๑๐๐ โรงเรียน^๕

ในส่วนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ซึ่งเป็นสาขาของวัดอัมพวัน ได้ก่อตั้งขึ้นตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ขึ้นเพื่อนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่น ให้การพัฒนาจิตใจแก่ประชาชนและเยาวชนของชาติ^๖ แต่งตั้งให้พระครูภาวนาวิสุทธิ (ธีรวัฒน์ จานุตฺตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ซึ่งพระครูภาวนาวิสุทธิได้พัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นด้านอาคารสถานที่ ด้านบุคลากรและด้านสาธารณูปการต่างๆ ทำให้มีความพร้อมในทุกๆ ด้าน ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่รองรับ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกเพศทุกวัย จากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนจากสถาบันการศึกษาต่างๆ ได้เข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก จากสถิติปี พ.ศ. ๒๕๕๖ มีเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๒,๖๔๘ คน และสถิติปีพ.ศ. ๒๕๕๘ มีเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๔,๑๘๕ คน^๗ แสดงให้เห็นว่ามีเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรมได้เพิ่มขึ้นทุกปี

จากการสังเกตพฤติกรรมของเยาวชนที่ได้รับการอบรม ซึ่งศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้รับความร่วมมือจากสถานศึกษาที่นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติธรรม โดยการสุ่มตัวอย่างในเบื้องต้น ผลปรากฏว่าส่วนใหญ่เยาวชนมีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เช่น มีความกตัญญูกตเวที เคารพครู-อาจารย์ มีสติในการเรียนมากขึ้น สามารถพัฒนาศักยภาพทางด้านการเรียนได้ดีขึ้น จิตใจแจ่มใส

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๕ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **โรงเรียนวิถีพุทธ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒.

^๖ นรินทร์ จริโมภาส, **เวฬุวัน**, (ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓.

^๗ มูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน, **จุลสารแสงธรรม**, ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙) : ๓๑.

รู้จักแยกแยะสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำและปลื้มใจให้ห่างไกลจากอบายมุข ซึ่งเป็นพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของคนในสังคม อันเป็นแนวทางที่ดีที่จะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาสังคมต่อไป

การศึกษาวิจัยในเรื่องนี้ผู้ศึกษาวิจัยต้องการศึกษาถึงผลการปฏิบัติวิปัสสนาของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากน้อยแค่ไหนเพียงใด นำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นที่สนใจของเยาวชนมากยิ่งขึ้น เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงและพัฒนาวิธีการอบรมให้กับเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแล้วนำไปปรับปรุงและพัฒนาวิธีการอบรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๑.๓ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สติปัฏฐาน หมายถึง การใช้สติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง มี ๔ อย่าง คือ พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อสภาวะธรรมของสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็นของมันเอง^๔

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต^๕

การปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๖.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

ปัญหาชีวิต หมายถึง ปัญหาที่นักเรียนประสบอยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ปัญหาการขาดสติยังคิดในการกระทำ
เยาวชน หมายถึง นักเรียนผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่มีอายุระหว่าง ๑๔ ปีบริบูรณ์ถึง ๒๐ ปีบริบูรณ์

๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีเอกสารที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑.๔.๑ ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ กล่าวว่า สติปัฏฐานคือการตั้งสติสัมปชัญญะพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก แยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติ สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๑๐}

๑.๔.๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องเตือนอยู่ ปลุกคนให้ตื่นอยู่เสมอ
๒. สติจำปรารภนาในที่ที่ว่าง
๓. สติทำคนให้ได้รับความเจริญทุกเมื่อ
๔. สติทำคนให้ได้รับความสุข

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๕. สติทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน

๖. สติทำคนให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ^{๑๑}

๑.๔.๓ พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตฺโต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติ คือ

๑. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด

๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น

๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานดีขึ้น

๔. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๕. เป็นผู้มีสติระลึกรู้ได้ จำได้ ไม่หลงลืม

๖. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่เผลอลอย

๗. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤติทุจริตทางกายและวาจา

๘. เป็นผู้มีสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นเป็นอันเดียวไม่วอกแวกคิดฟุ้งซ่าน

๙. เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่ควรทำ^{๑๒}

๑.๔.๔ โรจน์ สุวรรณสิทธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง สมาธิช่วยการศึกษาเพียงใดโดยใช้ อานาปานสติสมาธิในการฝึกอบรมพบว่า นักศึกษาที่เข้าฝึกอบรมมีความจำและความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการอบรมอย่างชัดเจน ส่วนในด้านจิตใจ มีความหลุดหงิด จุนเจียว โกรธง่ายน้อยลงร้อยละ ๘๕ จิตสงบเบาสบายร้อยละ ๕๐ และยังพบว่านักศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมสมาธิมีการเจ็บป่วยน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ^{๑๓}

๑.๔.๕ อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติแบบอานาปานสติสมาธิในทางพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมพบว่า อานาปานสติในพระพุทธศาสนา

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๑๒} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตฺโต, **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, (ม.ป.ท., ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

^{๑๓} โรจน์ สุวรรณสิทธิ์, **รายงานวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใดโดยใช้ อานาปานสติสมาธิในการฝึกอบรม**, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๑๔).

เพื่อสร้างศรัทธาอันถูกต้อง โดยการพิสูจน์ได้ด้วยเหตุผลว่า การทำเหตุที่ดี ผลที่ดีก็จะตามมา สร้างเหตุชั่ว ผลที่ชั่วก็จะตามมา^{๑๔}

๑.๔.๖ ชมชื่น สมประเสริฐ ได้วิจัยเรื่อง ผลของการฝึกอานาปานสติต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ ๑ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา ๒๕๒๔-๒๕๒๕ อายุระหว่าง ๑๕-๑๗ ปี จำนวน ๖๔ คน ด้วยแบบทดสอบ Start-Trait Anxiety Inventory (STAI) ของ Charles D. Spielberger, Richard L. Gersuch and Robert E. Lushene (๑๙๖๗) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น ๓ กลุ่มทั้งหมดได้รับการคัดเลือกว่าไม่เคยฝึกสมาธิใดๆ มาก่อนโดยมีอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญการฝึกสมาธิเป็นผู้สอน ทั้งระยะเวลาการฝึกสมาธิ ๓ เดือน ผลการศึกษาพบว่า

การฝึกอานาปานสติ มีผลในการลดความวิตกกังวลได้จริง นั้นย่อมหมายถึงว่าเป็นวิธีการพัฒนาอารมณ์ได้อย่างลุ่มลึก ซึ่งเป็นรากฐานในการพัฒนาด้านต่างๆ ของมนุษย์ อันจะทำให้เราสามารถนำวิธีอานาปานสติไปใช้ในชีวิตประจำวันทั่วไปได้ จึงน่าจะมีการศึกษาผลของอานาปานสติสมาธิด้านต่างๆ เช่น การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาทางเชาว์ปัญญา การพัฒนาทางด้านจริยธรรม เป็นต้น การฝึกอานาปานสติ เป็นวิธีการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ชั่วขณะมีแนวทางการฝึกให้มนุษย์แก้ปัญหาชีวิตอย่างมีเหตุผล เป็นไปตามสถานการณ์จริง มีระบบขั้นตอนเป็นระเบียบวิธีเหมือนกับวิธีแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ มีวิธีการมุ่งไปที่การทำลายและป้องกันมิให้เกิดความทุกข์ในจิตใจ และเพื่อฝึกจิตใจให้สูงขึ้นในระดับวิปัสสนากรรมฐาน จะนำไปสู่การบริสุทธิ์แห่งจิตตลอดไป ปราศจากอาสวะกิเลสต่างๆ ซึ่งเป็นวิธีการพัฒนาจิตใจขั้นสูงสุด จึงน่าจะมีการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิ ในการรักษาบำบัดผู้มีปัญหาทางด้านจิตใจ ทั้งนี้ต้องกระทำโดยอยู่บนพื้นฐานแห่งมนุษยธรรม และมีการควบคุมอย่างใกล้ชิดจากแพทย์^{๑๕}

๑.๕ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและคุณภาพ ดังนั้นขอบเขตในการวิจัยจึงเน้นการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Field Research) ซึ่งมีขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

^{๑๔} อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ, ผลของการฝึกอานาปานสติในพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาจิตวิทยาคลินิก (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๖.

^{๑๕} ชมชื่น สมประเสริฐ, ผลของการฝึกอานาปานสติต่อระดับความวิตกกังวลของนักศึกษามหาวิทยาลัย, **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาจิตวิทยาคลินิก (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๕.

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑.๑ ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

- ๑) พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ พ.ศ. ๒๕๓๘
- ๒) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๓) อรรถกถาพระไตรปิฎก

๑.๕.๑.๒ ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

- ๑) ศึกษาจากเอกสารของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง
- ๒) ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๑.๕.๑.๓ พื้นที่ที่ศึกษาวิจัย

- ๑) ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นและโรงเรียนกัลยาณวัตร อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๕.๑.๔ กลุ่มประชากรที่ศึกษาวิจัย

- ๑) นักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตรมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๔ ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙
- ๒) นักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตรที่เคยเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๘
- ๓) ผู้ปกครองของนักเรียน

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

๑.๖.๑ ขั้นตอนกำหนดขอบเขตและพื้นที่ในการวิจัย

- กลุ่มประชากรในการวิจัย
- อายุ
- เพศ
- ระดับการศึกษา
- จำนวนผู้ที่จะทำการวิจัย ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
- สถานศึกษาของนักเรียนที่จะทำการวิจัย

๑.๖.๒ ขั้นตอนเตรียมเครื่องมือในการวิจัย

- แบบสอบถาม
- เครื่องบันทึกเสียง
- กล้องถ่ายรูป

๑.๖.๓ ขั้นตอนวิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

- สุ่มตัวอย่างนักเรียนที่จะศึกษา
- ทำหนังสือขอความร่วมมือจากผู้บริหารสถานศึกษาที่ต้องการเก็บข้อมูล
- แจกแบบสอบถาม
- สัมภาษณ์บุคคลที่เกี่ยวข้อง
- ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๔ ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

- วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม และสัมภาษณ์
- วิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- เปรียบเทียบข้อมูลเพื่อใช้ในการวิเคราะห์

๑.๖.๕ ขั้นเรียบเรียงข้อมูล

- เรียบเรียงข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์
- จัดระเบียบข้อมูลตามสารบัญชั้วคราว
- เขียนวิทยานิพนธ์
- สรุปและนำเสนอ

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อศึกษาวิจัยเรื่องผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นแล้วประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับมีดังนี้

๑.๗.๑ ทำให้รู้และเข้าใจหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

๑.๗.๒ ทำให้รู้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติ

วิปัสสนากรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๑.๗.๓ ทราบปัญหาและอุปสรรคในการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อปรับปรุงและพัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น



บทที่ ๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑ ความหมายและประเภทของกรรมฐาน

๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิตใจ^๑ กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี^๒

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้ว่า **กมุขเมว วิเสสชาติคมสฺส จานนติ กมุขจानิ**. การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน^๓

พระราชสุทธีญาณมงคล ได้ให้คำนิยามกรรมฐานว่า

- ๑) กรรมฐาน แปลว่า การงานและหน้าที่
- ๒) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องรับผิดชอบตัวเองให้ได้
- ๓) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ได้
- ๔) กรรมฐาน แปลว่า เราต้องพึ่งตัวเองได้

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^๒ ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๔๗.

^๓ พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

๕) กรรมฐาน แปลว่า เราตั้งสติปัญญาสั่งสอนจิตของเราได้^๔

กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั้นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นฐานะอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนา เรียกการปฏิบัติกรรมฐานว่า การบริหารจิตหรือการพัฒนาจิต ซึ่งมีความหมายให้เรารู้จักการรักษาคุ้มครองจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวาย และความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสงบสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดีและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง^๕ กรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

๒.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภทคือ

๒.๑.๒.๑ สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา (tranquility development) หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะแปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไปสมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ”^๖

๒.๑.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน หรือวิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์หรือรู้แจ้งต่อสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริง^๗

^๔ พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

^๕ วริยา ชินวรโณ และคณะ, สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๔.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๘๑.

๒.๑.๓ ความหมายของสมถกรรมฐาน

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์สมถกรรมฐานไว้ว่า กิเลส สมมติ สมนิ. ปฏิบัติการใดมีอำนาจทำให้กิเลสทั้งหลาย เช่น กามฉันทะเป็นต้น สงบราบคาบลงไปได้ ปฏิบัติการนั้นชื่อว่าสมถกรรมฐาน^๘

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายของสมถกรรมฐานว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่างๆ^๙

ราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของสมถะว่า การทำให้ใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์^{๑๐}

รวมความแล้วสมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกรูปอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดให้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๔ ความหมายของวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูกปัญญา อินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศตรา ปัญญาเหมือนปราชสท ความสว่างคือ ปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา^{๑๑}

^๘ พระพรหมโมลี, (วิลาศ ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๔๒.

^๙ พระธรรมปิฎก, **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ... (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๕.

^{๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๒๖.

^{๑๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐

พระธรรมปิฎก ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของตนเอง^{๑๒}

พระพรหมโมลี ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากรรมฐานไว้ว่า **ปัญญาขณเรสุ วิวิเรน อนิจจาหิอาการเณ ปสฺสตีติ วิปัสสนา**. แปลว่า ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในขั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า **วิเสสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา**. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญานั้น เรียกชื่อว่าวิปัสสนา^{๑๓}

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากรรมฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิต ให้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมีอยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า **วิวิธากาเรน อนิจจาหิวิเสสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา** ปัญญาโดยย่อพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่างๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^{๑๔}

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๕}

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๑๖} วิปัสสนากรรมฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็นอารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตน

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๖.

^{๑๓} พระพรหมโมลี, (วิลาศ ภาวนาโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๒๑๓.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : ทอมรินทร์พริ้นติ้ง กรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

^{๑๕} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๐๗๘.

^{๑๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโ), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), ๕๓-๕๔.

ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”^{๑๗} การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยงมิใช่เห็นโดยความเที่ยง เห็นโดยความเป็นทุกขมิใช่เห็นโดยความเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงาม ในอรรถภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม^{๑๘}

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้วสามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นทศสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกพุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ไม่รอกเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๑๙}

๒.๑.๕ อารมณ์ของกรรมฐาน

อารมณ์คือเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้^{๒๐} หรือสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ^{๒๑} เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู กลิ่นเป็นอารมณ์ของจมูก รสเป็นอารมณ์ของลิ้น เป็นต้น

๒.๑.๕.๑ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌาย์สเถระนั้นท่านได้แบ่งอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ ๓๘ ประการดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐

^{๑๗} ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๘๙/๑๐๑.

^{๑๘} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘),

หน้า ๓-๔.

^{๑๙} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๔๑๑.

^{๒๑} ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, หน้า ๑๓๖๗.

- ๔) อัปมัญญา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุธาตวัญฐาน ๑
- ๗) อากิญจัญญายตนะ ๑
- ๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑^{๒๒}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ^{๒๓} โดยเพิ่มอากาสัญญายตนะ ๑ และวิญญาณัญญายตนะ ๑

ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ซึ่งต้องขึ้นอยู่ที่จริตของแต่ละคน เช่นคนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ ประการ จำแนกออกได้ ๗ หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

ก. หมวดกลีณ ๑๐ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกลีณเป็นอารมณ์)^{๒๔} คำว่า กลีณ แปลว่า ทั้งหมด หรือ วัตถุสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ^{๒๕} และตามหมายความว่า ความแผ่ขยายไปทั่ว ดังที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปลู่วิกลิณ กลีณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปลู่วิกลิณเป็นอารมณ์เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอาบไปด้วยความสุข”^{๒๖}

- ๑. ปลู่วิกลิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน
- ๒. อาโปกลีณ เอน้ำเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ

^{๒๒} D. Roland D. Weerasuria, *The path of freedom-Vimuttimaggā*, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 63. ; พระอุปัชฌายะ ญาณ, คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระอาจารย์ พระโสมเถระและพระเขมินท์เถระ, **วิมุตติมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

^{๒๓} สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๑.

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๗๒.

^{๒๖} D. Roland D. Weerasuria, *The path of freedom-Vimuttimaggā*, (Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri Lanka 1977), p 72.

๓. เตโชกลิน เอาไฟเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
๔. วาโยกลิน เอาลมเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
๕. นีลกลิน เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า นีล นีล หรือ สีเขียว สีเขียว
๖. ปิตกกลิน เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง สีเหลือง
๗. โลหิตกกลิน เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตัง โลหิตัง หรือ สีแดง สีแดง
๘. โอทาทกกลิน เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โอทาทัง โอทาทัง หรือ สีขาว สีขาว
๙. อากาสกกลิน เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อากาโส อากาโส หรือ อากาศ อากาศ
๑๐. อาโลกกกลิน เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อาโลโก อาโลโก หรือ แสงสว่าง แสงสว่าง^{๒๗}

ข. หมวดอสุภะ คำว่าอสุภะ แปลว่า ไม่สวยไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ **อ+สุภ** **อ** เป็นคำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ **น** แปลว่าไม่ **สุภ** แปลว่าสวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า **น สุภ=อสุภ** สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า **อสุภะ**^{๒๘} อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธมาตะกัง
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกัง
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปฺพพะกัง
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิฉิทฺตะกัง
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกฺขายิตะกัง
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกฺขิตตะกัง
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกฺขิตตะกัง
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไต่อกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะกัง
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกัง
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกัง^{๒๙}

^{๒๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๒.

^{๒๘} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, **คู่มือการเรียนการสอนปริยเจตที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาอภิมหิมะโท)**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๓.

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี, **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๖-๗.

พระพุทธรูปเจ้าทรงตรัสว่าภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญอุสภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอุสภะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น คือ

๑. พึงเจริญอุสภะเพื่อละราคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือ ความถือตัว^{๓๐}

ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะว่า อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธรูปเจ้าสอนอสุภกรรมฐานและพรรณาคูณของอสุภกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุภกรรมฐานอย่างยอดเยี่ยม ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธรูปเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๓๑} การเจริญอสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

ค. หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า **อนุสสติ** หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ **อนุ+สติ**, **อนุ** แปลว่า เนื่องๆ **สติ** แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า **อนุปนฺนํ สติ = อนุสสติ** การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า **อนุสสติ**^{๓๒}

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธรูปเจ้า ภาวนาว่า พุทโธ ะ
๒. ัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาว่า ัมโม ะ
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาว่า สังโฆ ะ
๔. ลีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาว่า ลีลัง เม ปริสุทัง ะ
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาว่า ทานัง เม ปริสุทัง ะ
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่บำเพ็ญคลี่ให้เป็นเทวดา ภาวนาว่า มัยหัง

ลัทธาติคุณา สังวิชขันติ ะ

^{๓๐} พ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๓๑} วิ.ม.ท. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๗.

^{๓๒} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตขโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท), หน้า ๖๔.

๗. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า มะหะนิมมะทะโน ปิสาสวินะโย อาละยะสะมุคฺคาโต วัฏฏุปฺปจฺเจโท ตณฺหะกะโย วิราโค นิโรธะ นิพพานัง

๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๘.๑. สัตตาทัง มรณัง ชุวััง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน

๘.๒. ชีวิตัง อัทธวััง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

๘.๓. อวัสสัง มยา มริตฺตัพพัง เราจะต้องตายแน่

๘.๔. มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๘.๕. ชีวิตะเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

๘.๖. มรณัง นิยตัง ความตายเป็นของเที่ยง

๙. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ภาวนาว่า โลมา นะชา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นะชา โลมา

๑๐. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก^{๓๓}

ในอังคุตตรนิกายจกฺกนิบาตกล่าวถึงอนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปจารกรรมฐาน สำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| ๑. พุทธานุสสติ | การระลึกถึงพระพุทธเจ้า |
| ๒. ธัมมานุสสติ | การระลึกถึงพระธรรม |
| ๓. สังฆานุสสติ | การระลึกถึงพระสงฆ์ |
| ๔. ลีลาณุสสติ | การระลึกถึงศีล |
| ๕. จาคานุสสติ | การระลึกถึงการบริจาค |
| ๖. เทวตานุสสติ | การระลึกถึงเทวดา ^{๓๔} |

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออปปมัญญา ๔ (ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ) คำว่า อปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในลัทธิทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ตั้งวิเคราะห์ คัพพท์ว่า **อปปมาเณสุ สุตเตสุ ภาวติ = อปปมัญญา** ธรรมที่เป็นไปในลัทธิทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า **อปปมัญญา**^{๓๕}

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘.

^{๓๔} อัง.จกฺก. (ไทย) ๒๒/๓/๒๔๐.

^{๓๕} พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาภูมิภาควิทยา) , หน้า ๖๕.

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข
๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน^{๓๖}

จ. หมวดอรูปธรรม ๔ (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม ๔ ประการ)

๑. อากาสนัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด
๒. วิญญานัญญาตนะ วิญญานไม่มีที่สุด
๓. อากิญจัญญาตนะ ความไม่มีอะไร
๔. เนวสัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามี สัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๓๗}

ฉ. หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือการกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร^{๓๘} หรือการเพ่ง อาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่างคือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
๕. ลัพพโลเก อนภิรติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๓๙}

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๒๕.

^{๓๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

ข. หมวดจตุธาตุววัฏฐาน ๑

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น^{๔๐}

๒.๑.๕.๒ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

๑. ขั้น ๕ (กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก)

๑.๑ รูปขั้น	ความยึดมั่นในกองรูป
๑.๒ เวทนาขั้น	ความยึดมั่นในกองเวทนา
๑.๓ สัญญาขั้น	ความยึดมั่นในกองสัญญา
๑.๔ สังขารขั้น	ความยึดมั่นในกองสังขาร
๑.๕ วิญญาณขั้น	ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

ขั้น ๕ คือภาระ บุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกข์ในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความอยาก ดับสนิทแล้ว^{๔๑}

๒. **อายตนะ** คือ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ เป็นภูมิพื้นฐานที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงมี ๑๒ อย่าง แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

๒.๑ อายตนะภายใน

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

๒.๒ อายตนะภายนอก

๑. รูปายตนะ	อายตนะคือรูป
๒. สัททายตนะ	อายตนะคือเสียง

^{๔๐} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓-๔.

^{๔๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ๓. คันทายตนะ | อายตนะคือกลิ่น |
| ๔. รสายตนะ | อายตนะคือรส |
| ๕. โสณัฐพายตนะ | อายตนะคือเครื่องกระทบ |
| ๖. ธัมมายตนะ | อายตนะคือธรรม |

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระวัง สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคืออายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ^{๔๒} อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ดังนี้

- ๑) จักขุ (ตา) คู่กับรูป
- ๒) โสตะ (หู) คู่กับสัททะ (เสียง)
- ๓) ฆานะ (จมูก) คู่กับคันธะ (กลิ่น)
- ๔) ชิวหา (ลิ้น) คู่กับรส
- ๕) กายคู่กับโสณัฐพะ (การถูกต้องสัมผัส)
- ๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ์ (ความรู้ในอารมณ์) ภิภษุเห็นอายตนะภายในและ

ภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิภษุผู้ฉลาดในอายตนะ^{๔๓}

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 |

^{๔๒} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.
^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

๑๑. รสธาตุ	ธาตุคือรสารมณ
๑๒. ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓. กายธาตุ	ธาตุคือกายประสาธ
๑๔. โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ
๑๕. กายวิญญานธาตุ	ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖. มโนธาตุ	ธาตุคือมโน
๑๗. รัสมธาตุ	ธาตุคือธรรมารมณ
๑๘. มโนวิญญานธาตุ	ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุรู้เห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ^{๔๔}

๔. อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้

๑. จักขุอินทรีย์	อินทรีย์คือตา
๒. โสถินอินทรีย์	อินทรีย์คือหู
๓. ฆานินอินทรีย์	อินทรีย์คือจมูก
๔. ชิวหินอินทรีย์	อินทรีย์คือลิ้น
๕. กายินอินทรีย์	อินทรีย์คือกาย
๖. มนินอินทรีย์	อินทรีย์คือใจ
๗. อิตถินอินทรีย์	อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง
๘. ปุริสินอินทรีย์	อินทรีย์คือชาย กิริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย
๙. ชีวิตินอินทรีย์	อินทรีย์คือชีวิตความดำรงอยู่ความเป็นไปกิริยาที่เป็นไป
๑๐. สุขินอินทรีย์	อินทรีย์คือความสุข ความสุขความสำราญทางกาย
๑๑. ทุกชินอินทรีย์	อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางกาย
๑๒. โสมนัสสินอินทรีย์	อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ
๑๓. โทมนัสสินอินทรีย์	อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ
๑๔. อุปกชินอินทรีย์	อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์
๑๕. สัทธินอินทรีย์	อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส
๑๖. วิริยอินทรีย์	อินทรีย์คือวิริยะ การปรารถนาความเพียร
๑๗. สตินอินทรีย์	อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้

^{๔๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

๑๘. สมาธิในทริย อินทริยคือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต
๑๙. ปัญญาในทริย อินทริยคือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)
๒๐. อัญญาตัญญูสถามีดินทริย เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้
๒๑. อัญญาในทริย เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว
๒๒. อัญญาตาวิทริย เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว
- อินทริยทั้ง ๒๒ นี้ ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม^{๔๕}

๕. อริยสัจ ๔ คือสังขารมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|--|
| ๑. ทุกขอริยสัจ | ความทุกข์ |
| ๒. ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ | เหตุเกิดแห่งทุกข์ |
| ๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ | ความดับทุกข์ |
| ๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ | ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ^{๔๖} |

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 โทมนัส |

และอุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้^{๔๗}

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณูปการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

^{๔๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

^{๔๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓. สัมมสนญาณ กำหนดรู้ว่านามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔. อุทยัพพญาณ กำหนดรู้นามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับชัด
๕. ภังคญาณ กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖. ภยญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นภัยน่าเกรงกลัว
๗. อาทีนวญาณ กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘. นิพพิทาญาณ กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ จิตใ้ใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐. ปฏิสังขาญาณ หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒. สังขานุโลมิกญาณ อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓. โคตรภูญาณ ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔. มัคคญาณ ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕. ผลญาณ ได้เสวยวิมุตติสุข
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ พิจารณามรรคผลนิพพาน กิเลสที่เหลือและหมดไป^{๔๔}

ในการเจริญสมาธิคือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓ อย่าง คือจิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่ายไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึก ผู้ฝึกต้องเอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโคซึ่งดิ้นรนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก เชือกคือสติ เสา (หลัก) คืออารมณ์กรรมฐาน^{๔๕} จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **หลักปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๘.

^{๔๕} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น), หน้า ๑๓.**

ฝ่ายชั่วได้ กรรมฐานอย่างหนึ่งที่ต้องปฏิบัติอยู่เรื่อยๆ เรียกว่า อารักขกรรมฐานคือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
๓. การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน
๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย^{๕๐} เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท

ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏฏสงสาร ย่อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาทำลายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็น การสร้างอุดมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริง ในส่วนหลักการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

๒.๑.๖ กิจเบื้องต้นในการเจริญกรรมฐาน

กุลบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับ อารมณกรรมฐานอันเหมาะสมกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้วใน วันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อนตามลำดับ ดังนี้

๑. ตัดความกังวล
๒. ชำระศีลให้บริสุทธิ์
๓. ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและแด่พระอาจารย์
๔. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
๕. บูชาพระรัตนตรัย
๖. แผ่เมตตา
๗. เจริญมรณสติ
๘. รำลึกถึงบุญของตน
๙. อธิษฐานขอพระกรรมฐาน^{๕๑}

^{๕๐} พระราชสังวรญาณ (พุทธ จาณีย์), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๖.

^{๕๑} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺโน), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐.

กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีลให้บริสุทธิ์ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็นศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณของพระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ พิจารณาถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่ากาลใดเป็นสมณะหรือกาลใดเป็นวิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึงปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุนั้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่านเป็นกาลแห่งสมณะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนา สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

โยคีโต ยกจิตไว้ในกาล (หนึ่ง)

ข่มจิตในอีกกาลหนึ่ง ทำจิตให้เร็นเริงตามกาล

ตั้งจิตให้มั่นในกาลเพ่งดูจิตตามกาล

โยคินั้น ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกาล

การยกจิต ควรมีในกาลไหน

การข่มจิตควรมีในกาลไหน

กาลสำหรับทำจิตให้เร็นเริงควรมีในกาลไหน

และกาลแห่งสมณะเป็นอย่างไร

บัณฑิตย่อมแสดงกาลสำหรับเพ่งดูจิตของโยคีไว้อย่างไร

การยกจิตควรมีในเมื่อจิตย่อหย่อน

การข่มจิตควรมีในเมื่อจิตฟุ้งซ่าน

โยคีควรทำจิตที่ถึงความไม่แช่มชื่นให้เร็นเริงทุกเมื่อ

จิตเร็นเริง ไม่ย่อหย่อน ไม่ฟุ้งซ่านย่อมมีในกาลใด

ในกาลนั้นก็เป็กาลแห่งสมณะ

ใจพึงยินดีอยู่ภายในโดยอุบายนี้เอง

เมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นโยคีพึงรู้จิตที่ตั้งมั่น แล้วพึงเพ่งดูจิต

นักปราชญ์รู้จักกาล ทราบกาล ฉลาดในกาล

พึงกำหนดอารมณ์อันเป็นนิमितของจิต โดยควรแก่กาล^{๕๒}

การสำรวจดู ดวงจิตอยู่ตลอดเวลาว่า จิตในแต่ละช่วงมีความเป็นอยู่เกี่ยวกับภาวะแห่งสมณะหรือวิปัสสนา หากปล่อยใจไปตามอารมณ์ไม่มีการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นจะไม่มีทางแยกแยะได้ว่าการใดเป็นสมณะหรือวิปัสสนา ในการปฏิบัติเบื้องต้นพระวิปัสสนาจารย์ท่านจะแนะนำให้ฝึกโดยการให้เพ่งหรือยึดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้เป็นอารมณ์ เพื่อเป็นการผูกจิตให้มีที่ยึด เช่น เอาความระลึกรู้ไปจับที่ห้องพองหรือห้องยุบ เอาความระลึกรู้ไปจับที่ทุกอิริยาบถแห่งการเคลื่อนไหวหรือแม้แต่อิริยาบถที่นิ่งอยู่เพื่อให้จิตสัมผัสกับอารมณ์ปัจจุบันธรรม

๒.๑.๗ ความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ ๒ อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน

ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดี การพูดดี เพราะการกระทำดี การพูดดีนั้นเองความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว เพราะผลของการทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา^{๕๓}

การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลากายใจของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ทุกคนฝึกปฏิบัติกรรมฐานในระดับสมณะจะเป็นผู้ที่มีความสงบ มีจิตใจเยือกเย็น มีเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นการสร้างสันติภาพเบื้องต้นให้เกิดขึ้นในโลก เมื่อใดที่มนุษย์ฝึกปฏิบัติขั้นวิปัสสนาจนเกิดความรู้แจ้งสัจธรรมแล้วจะทำให้เกิดสันติภาพแก่ตนเองอย่างถาวรและสืบเนื่องไปสู่สันติภาพของโลกด้วย เพราะฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นระบบฝึกหัดขัดเกลากายใจให้มี

^{๕๒} พ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๑๐/๑๖๗-๑๖๘.

^{๕๓} พระครูสมุทรทองลั่น คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :**

กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หน้า ๖-๗

สัมมาทิฐิเป็นคนดี รู้เท่าทันโลกและชีวิต กำจัดกิเลสตัณหา อวิชชา ให้หมดไป เข้าสู่จุดหมายสูงสุดของชีวิตคือมรรค ผล นิพพานต่อไป

ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้มากมายในพระไตรปิฎก เช่น ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธรรมจักรกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น และในที่อื่นยังมีอีกมาก เช่น ในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๐ หน้าที่ ๗๘ ว่า **“วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิมตถมนุโภติ ปญญา ภาวิตติ ปญญา ภาวิตา กิมตถมนุโภติ ยา อวิชชา สา ปหียติ”** ซึ่งแปลว่า “ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย บุคคลเจริญวิปัสสนาเพื่อประโยชน์อะไร ปัญญาที่บุคคลอบรมมาแล้วเพื่อประโยชน์อะไร ทำเพื่อละอวิชชา”^{๕๔} การเจริญวิปัสสนาจึงเป็นวิธีการที่มุ่งทำลายล้างขาคีของความรู้แจ้งไม่ให้แผ่ขยายเผ่าพันธุ์แห่งความมืดบอดมาปิดบังปัญญาความรู้แจ้งโลกสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความไม่รู้ทั้งหลายเรียกว่า “อวิชชา” การทำลายอวิชชาความรู้จึงต้องใช้ปัญญา คือความรู้แจ้งเป็นเครื่องมือ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เราเรียกว่านาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็นรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาองค รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของสามัญลักษณะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง^{๕๕} เมื่อนั้นเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การพัฒนาจิต การพัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่พระองค์ทรงชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอารมณ์ประดับจิต

^{๕๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒.

^{๕๕} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), ธรรมปริทรรศน์ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ ที่เรียกว่า ทางสายเอกของพระพุทธเจ้าเป็นฐานะหน้าที่จะต้องดำเนินวิธีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่และการทำงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง^{๕๖}

จากการค้นคว้าศึกษาของผู้รู้ทั้งหลาย มีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิปัสสนากรรมฐานกับเชาวน์อารมณ์เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องกัน วิธีจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุด คือความเข้าใจตนเอง (Self-understanding) ซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและจินตนาการ^{๕๗} คำว่าเข้าใจตนเองอาจเป็นคำที่คนไทยนิยมพูดกันมากแต่มักจะไม่มีความหมายในเชิงการกระทำ เช่น ไม่เข้าใจตนเองเหมือนกันว่าทำอย่างนั้นได้อย่างไร แต่ความหมายของคำว่าเข้าใจหรือไม่เข้าใจตนเองตามหลักวิปัสสนานั้น มีความหมายครอบคลุมถึงว่าสามารถเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันว่า ตนเองกำลังคิดอะไร กำลังรู้สึกอย่างไร เมื่อรู้สึกแล้วมีอารมณ์ตอบสนองกลับสิ่งที่มากระทบอย่างไรในทุกขณะจิต การรู้ปัจจุบันขณะจึงเป็นการรู้อารมณ์ ผู้รู้อารมณ์ย่อมรู้ว่าจะจัดการกับอารมณ์นั้นอย่างไรไม่ว่าจะมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หรืออายตนะช่องใดช่องหนึ่งจะรู้เท่าทันสิ่งที่มาสัมผัส เมื่อรู้เท่าทันจะไม่นำไปสู่การปรุงแต่ง จึงไม่ทำให้เกิดอารมณ์รักชอบชิงชัง หรือไม่เกิดความพอใจ เสียใจ กับสิ่งที่เข้ามากระทบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง ๖ คุณนั้นไม่ให้ติดต่อกันได้ โดยจะเห็นตามความเป็นจริงว่าเมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั้นเอง ไม่ไหลเข้ามาสู่ภายในจิตได้อกุศลกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้วรองรับได้แล้วเผาด้วยญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง”^{๕๘}

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้ามาทางอายตนะแล้ว ยังเพ่งเล็งอยู่ที่รูปกับนาม เมื่อเพ่งอยู่จะเห็นความเกิดดับของรูปนามนั้นจะนำไปสู่

^{๕๖} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโฆ), **ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑๒๗.

^{๕๗} มกราพันธุ์ จุฑารส และคณะ, **รายงานการประเมินผลโครงการการฝึกสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน (พัฒนาจิต)**, หน้า ๘.

^{๕๘} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๓.

การเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความไม่มีตัวตนของสังขารหรืออัตภาพอย่างแจ่มแจ้ง

รูปธรรม นามธรรมเป็นสิ่งที่ยื่นให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอด ทนต่อความพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็นอารมณ์ เอารูปนามเป็นทางเดิน วิปัสสนาเพ่งรู้ รูปนาม รูปนามจึงเป็นภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยื่นไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง^{๕๙} การเพ่งดูรูปและนามคือการพิจารณา ดูความเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไปของรูปนามภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ การพิจารณารู้สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน กำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน กำลังดับไปในปัจจุบัน คือการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้น “วิปัสสนาคือ ตัวสติ ระลึกรู้ทันปัจจุบันของรูปนามขณะพูด ขณะรูปนามทำงาน รู้ทันรูปนามขณะเห็น รู้ทันรูปนาม ขณะได้ยิน รู้ทันรูปนามขณะรู้กลิ่น รู้ทันรูปนามขณะรู้รส รู้ทันรูปนามขณะรู้สึกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง”^{๖๐}

๒.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การฝึกอบรมปัญญาด้วยการกำหนด (พิจารณา) สิ่งทั้งหลาย เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัด ตรงต่อสภาวะของมันคือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตาม สิ่งที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง คือความเห็นไตรลักษณ์ ดังนั้นเบื้องต้นจะต้องเข้าใจสิ่งที่ต้องใช้ กำหนด (อารมณ์) ในการเจริญวิปัสสนาก่อน^{๖๑} สิ่งที่เป็นตัวกำหนดในอารมณ์กรรมฐานนั้นคือ รูปและนาม เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักสิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามการจะรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับรูปนามจึงต้องใช้สติจดจ่ออยู่กับความเป็นไปของรูปนาม นั่นคือการพิจารณาพิจารณา ทำให้คลาย ความยึดมั่นในรูปนามได้ “เพราะความยึดถือว่าเป็นของเรา นามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดยประการทั้งปวง ผู้ใดไม่เศร้าโศกเพราะไม่มีความยึดมั่นว่าเป็นของเรา ผู้นั้นแลย่อมไม่เสื่อมในโลก”^{๖๒}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจะมีผลมากน้อยเพียงใดอยู่ที่หลักใหญ่ ๓ ประการ คือ ๑) อาตภาพี ทำความเพียรเพิกกิเลสให้เร้าร้อน ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชานะ มีสัมปชัญญะ อยู่กับ

^{๕๙} พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร), **คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พระนคร, ๒๕๕๙), หน้า ๕๖.

^{๖๐} พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร), **คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๑๕.

^{๖๑} พระครูสมุทรทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :**

กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙) , หน้า ๓๓.

^{๖๒} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๒.

รูปนามตลอดเวลาเป็นหลักสำคัญ นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีศรัทธาความเชื่อว่าการปฏิบัติเช่นนั้น มีผลจริง ความศรัทธาที่เปรียบประดุจเมล็ดพืชที่สมบูรณ์ดีพร้อมที่จะงอกงามได้ทันทีที่นำไปปลูก ความเพียรประดุน้ำที่พรมลงไปทีเมล็ดพืชนั้น เมื่อเมล็ดพืชได้น้ำพรมลงไปจะงอกงามสมบูรณ์ขึ้นทันที เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องเปรียบเทียบจิตใจของเราในระหว่าง ๒ วาระว่าก่อนที่จะยังไม่ปฏิบัติและหลังการปฏิบัติแล้ว วิเคราะห์ตัวเองว่า มีความแตกต่างกันประการใด^{๖๓} เป็นการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด รวมถึงพฤติกรรมของตนเองว่าก่อนและหลังการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความต่างกันอย่างไร แต่จะต้องวิเคราะห์อย่างไม่เข้าข้างตัวเอง เป็นการสรุปผลของการปฏิบัติด้วยตนเอง สิ่งสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นคือตัวสติ “คำว่า สติ แปลว่า ความระลึกได้ คือ ระลึกได้ในการกระทำ ๓ อย่าง ได้แก่ ระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด”^{๖๔} ก่อนที่จะทำอะไรให้ระลึกก่อนว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษต่อตนเองและคนอื่นหรือไม่ ก่อนพูดให้ระลึกก่อนว่าคำที่จะพูดได้สร้างปัญหาหรือไม่และก่อนคิดว่าตัวเองกำลังคิดอะไร สิ่งที่เกิด มีประโยชน์หรือไม่ ความหมายโดยรวมของสติก็คือการรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วปล่อยวางไม่ยึดถือ อารมณ์ไว้ปรุงแต่ง

การทำให้เกิดการพัฒนา การทำให้มาก ๆ การทำให้เจริญขึ้น ซึ่งวิปัสสนาดังกล่าวนั้น เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา คือ ทำวิปัสสนาปัญญา หรือวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นทำให้พัฒนาทำให้มากขึ้น และทำให้เจริญขึ้น วิปัสสนาปัญญาที่ทำให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้นนี้เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติ หรือทำให้เจริญขึ้นด้วยภาวนา^{๖๕} ในการภาวนาระดับวิปัสสนานี้อาจมีความแตกต่างจากสมถภาวนา เพราะว่าในขั้นของสมถภาวนาจะเอาสติไปยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมั่นคง วิปัสสนาไม่จำเป็นต้องเอาสติไปยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อย่างมั่นคง แต่จะเอาสติไปพิจารณาทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ที่มากระทบ หรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

วิปัสสนามีวิธีปฏิบัติสำคัญที่เรียกว่า สติปัฏฐานคือ การเอาสติมาใช้ในการที่จะกำหนด อารมณ์ต่างๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตจิตใจของเรา เอาสติไปจับให้รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน แล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา สติกับปัญญาทำงานคู่กัน สติเป็นตัวสำคัญเป็นตัวจับสิ่งนั้นไว้ให้ปัญญาดู

^{๖๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๖๔} พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถร, **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑.

^{๖๕} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาภาวนา**, หน้า ๕.

สติกับปัญญาจึงทำงานคู่กันสติตามทุกอย่างที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่ให้พลาดไป สติจับปัญญาดู ปัญญา
ดูรู้ตามเป็นจริง เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริง ปัญญาจะเห็นความไม่เที่ยง เห็นความ
เปลี่ยนแปลง เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะสิ่งทั้งหลาย เมื่อตามดูอย่างต่อเนื่องและไม่
ขาดตอนจะเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ การดับไป ซึ่งเป็นอาการของอนิจจังตลอดเวลา เมื่อดูโดยไม่มี
อะไรมาบังตาเห็นตามความเป็นจริงเห็นสภาพที่เป็นอย่างนั้น คือเห็นความเปลี่ยนแปลง ความเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในด้านร่างกาย การเคลื่อนไหว การยืน การนั่ง การนอน
การกิน การดื่ม การรับประทานอาหารสติจับทันแล้ว ปัญญารู้ตามเป็นจริงอาการที่เกิดขึ้นเป็นไปในจิต
เช่น ความรู้สึกสุขทุกข์และความคิดอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตของเราทุกอย่าง สติเป็นตัวจับ
ปัญญาเป็นตัวรู้เท่าทันกับปัจจุบัน นี่คือเรื่องของสติปัญญา^{๖๖} เครื่องมือที่สำคัญอีกอย่างนอกจากสติ
คือปัญญา เมื่อปัญญากับสติทำงานควบคู่กันจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นผลได้เร็วขึ้น
เช่น “การพิจารณากาย คืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ซึ่งประชุมกันอยู่ในรูปนี้
เปรียบเสมือนรถ จะได้ชื่อว่า รถเพราะอาศัยส่วนต่างๆ มาประกอบกันเข้า”^{๖๗} เมื่อจะพิจารณาร่างกาย
จะเอาสติมาจับจ่ออยู่กับกาย จากนั้นจึงใช้ปัญญาเป็นตัวพิจารณา สติทำหน้าที่จับให้นิ่ง ปัญญาทำหน้าที่
พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง โดยใช้จิตเป็นที่ตั้งสติเป็นตัวจับอารมณ์ ปัญญาเป็นตัวพิจารณา
อารมณ์

เมื่อพิจารณารูปนามอย่างถ่องถ้วนแล้วจะเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตา
การเห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย“ความเบื่อหน่ายในที่นี้ ไม่ได้
หมายเอาความเบื่อหน่ายอย่างของชาวโลก เช่น เบื่อหน่ายต่อชีวิตคิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น หมายเอาความ
เบื่อหน่ายในสังขารธรรมคือรูปนามของนักปฏิบัติ”^{๖๘} ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดการแสวงหาทางดับทุกข์
และปล่อยวางอารมณ์ทุกอย่างที่มากระทบ เมื่อมีอารมณ์ใดเกิดขึ้นจะรับรู้แล้วปล่อยวาง ไม่ปรุงแต่ง
การไม่ปรุงแต่งทำให้อารมณ์ถูกปล่อยออกไปไม่ประทับอยู่ในจิต จิตจึงเบาสบาย

^{๖๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาบันันลือธรรม,
๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

^{๖๗} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร,
๒๕๐๖), หน้า ๑๐๐.

^{๖๘} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร,
๒๕๐๕), หน้า ๒.

๒.๒.๑ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

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

๒.๒.๑.๑ การมีสติกำหนดลมหายใจ

๑) การเฝ้าตามดูกาย เริ่มต้นด้วยการมีสติกำหนดลมหายใจเข้าและออกเป็นการฝึกสติมิใช่การฝึกการหายใจตามแบบ ‘ปราณายาม’ ของโยคะแบบฮินดู การปฏิบัติตามแบบพุทธไม่มีการกลั่นลมหายใจหรือการกระทำใดๆ ที่กีดขวางการหายใจแต่เป็นการปฏิบัติโดยเฝ้าตามดู (กำหนด) อย่างเรียบง่าย เพื่อดูการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติ ด้วยการให้ความสนใจอย่างมั่นคงและสม่ำเสมอแต่อย่างเบาๆ สบายๆ คือไม่มีการเกร็งหรือเครียด สังเกตความยาวหรือความสั้นของการหายใจแต่ไม่ใช่ตั้งใจพยายามควบคุม โดยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ การหายใจจะสงบ สม่ำเสมอและค่อยๆ ลึกลงไปเองโดยธรรมชาติ การสงบระงับและการลึกลงของจังหวะลมหายใจจะทำให้เกิดความสงบระงับพร้อมกับความลึกซึ้งของจังหวะชีวิตทั้งหมด ด้วยวิธีนี้การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพของกายและจิตที่ดี ซึ่งผลอันนี้จัดเป็นแต่เพียงผลพลอยได้จากการฝึกเท่านั้น

๒) ลมหายใจมีอยู่ตลอดเวลาตั้งนั้นจึงสมควรให้ความสนใจต่อลมหายใจทุกขณะหรือทุกนาที่ที่มีโอกาส หรือว่างจากกิจกรรมประจำวัน แม้ว่าเราไม่อาจจะห่มเหตความสนใจลงไปอย่างเต็มที่ตามที่กำหนดไว้ในกาฝึกก็ตาม แต่การฝึกเพียงระยะสั้นๆ ตามโอกาสจะเป็นพื้นฐานให้เกิดความสุข ความสบาย ความสันโดษและความสงบที่ไม่มียะไรมารบกวน รวมทั้งความแหลมคมและความเป็นธรรมชาติของการกำหนดจะค่อยๆ งอกงามขึ้น เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ

๓) ก่อนที่จะเริ่มต้นทำงานใดๆ อย่างต่อเนื่อง พยายามหายใจลึกๆ ลึก ๒-๓ ครั้ง จะเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งแก่ตนเองและการทำงานนั้น ควรฝึกนิสัยนี้ไว้ก่อนจะตัดสินใจในเรื่องสำคัญหรือพูดถ้อยคำที่ต้องรับผิดชอบ หรือพูดกับคนที่ตื่นเต้น ซึ่งจะช่วยป้องกันการกระทำและการพูดที่ผิดพลาด ช่วยรักษาความสมดุลและประสิทธิภาพของจิตเพียงด้วยการสังเกตลมหายใจ สามารถถอนตัวเข้ามาสู่ภายใน เมื่อเราต้องการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งกระทบใจที่ไม่ต้องการหรือจากการคุยเรื่องไร้สาระในกลุ่มชน หรือจากสิ่งรบกวนอื่นๆ ซึ่งการถอนตัวด้วยการกำหนดลมหายใจนี้ทำได้ง่าย

โดยผู้อื่นไม่ทันสังเกตเห็นเลยเหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างซึ่งแสดงให้เห็นประโยชน์อย่างมากมาของการกำหนดลมหายใจที่ปฏิบัติได้แม้เพียงบางครั้งบางโอกาส ในท่ามกลางกิจกรรมประจำวัน

๔) จากตัวอย่างเหล่านี้จะเห็นว่า การมีสติกำหนดลมหายใจให้ผลอย่างมากในการสงบระงับความวุ่นวายของกายและใจและระงับความหงุดหงิดทั้งในชีวิตธรรมดาและในการปฏิบัติเพื่อความมุ่งหมายที่สูงกว่านั้น เหนือกว่านั้น วิธีง่ายๆ ในการเริ่มต้นการฝึกสมาธิและกรรมฐาน ก่อนการฝึกอื่นๆ หรือโดยวิธีการอานาปานสติ อย่างไรก็ดี เมื่อประสงค์จะบรรลุสมาธิขั้นสูงขึ้นไปหรือต้องการให้เกิดความเป็นหนึ่งใจของจิตในสภาพฌาน การปฏิบัติโดยสติกำหนดลมหายใจไม่ใช่ของง่ายแต่มีค่ายิ่งนักสมควรแก่การนำมาปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการฝึกระดับสูงจะนำไปสู่ขั้นต่างๆ ของฌานทั้งสี่หรือสูงยิ่งไปกว่านั้นเกี่ยวกับการฝึกขั้นก้าวหน้านี้คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาคสอง หน้า ๕๕ กล่าวว่า **“การมีสติกำหนดลมหายใจจัดเป็นยอดของกรรมฐานทั้งปวงพระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกล้วนต่างก็ใช้การมีสติกำหนดลมหายใจ เป็นพื้นฐานในการบรรลุคุณวิเศษสูงส่งและเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน”**

๕) การหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย ซึ่งอยู่ตรงช่วงต่อระหว่างฝ่ายที่บังคับควบคุมได้กับฝ่ายที่บังคับควบคุมไม่ได้ (เป็นไปเองตามธรรมชาติ) ดังนั้น การหายใจ จึงเปิดโอกาสให้เราขยายขอบเขตของการบังคับควบคุมร่างกายของเราเองได้มากขึ้นโดยนัยนี้ การมีสติกำหนดลมหายใจจึงเป็นงานส่วนหนึ่งของสติปัญญาได้

๖) การมีสติกำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) โดยหลักแล้ว จัดเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน (สมถภาวนา) คือใช้สำหรับทำให้เกิดฌานแต่สามารถใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้เพราะเมื่อเรากำหนดการหายใจเป็นอารมณ์จะสังเกตเห็นการกระเพื่อมแห่งมหาสมุทรของความไม่เที่ยง คือมีการเกิดขึ้นและสลายไปอย่างต่อเนื่อง

๗) การมีสติกำหนดลมหายใจ ช่วยให้เกิดความเข้าใจทั่วไปในสภาพความเป็นจริงของร่างกายด้วย สมัยโบราณคนเชื่อว่าลมหายใจเป็นสิ่งเดียวกับตัวพลังชีวิต ส่วนหลักการทำงานของพระพุทธศาสนาถือว่าลมหายใจเป็นการทำงานของร่างกาย (กายสังขาร) การวางและหายใจของลมหายใจทำให้เรารู้ถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเมื่อหายใจแรง ลั้น หรือขัด เช่นเมื่อมีโรคของระบบลมหายใจ เราจะรู้จักความทุกข์ซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย การหายใจเป็นปรากฏการณ์ของการสั่นไหวหรือธาตุลม (วาโยธาตุ) ธรรมชาติของร่างกายซึ่งเป็นไปโดยการกระตุ้นของกระบวนการที่ไร้ชีพไร้ตัวตน จะปรากฏให้เห็นได้ชัด นั่นคือ สภาพที่ปราศจากแก่นสารเป็นตัวเป็นตนในร่างกาย การหายใจขึ้นอยู่กับการทำงานที่มีประสิทธิภาพของอวัยวะบางส่วนในร่างกายและอีกด้านหนึ่ง ร่างกายเรานี้ขึ้นอยู่กับการหายใจแสดงให้เห็นธรรมชาติของกายเรา อันเป็นไปเพราะถูกปัจจัยปรุงแต่ง ดังนั้น การมีสติกำหนดลมหายใจจะ

ช่วยให้เกิดความเข้าใจในร่างกายของเราได้อย่างถูกต้อง และผลจากความเข้าใจนี้จะช่วยให้เราพ้นจากความยึดมั่นในตัวกูของกู

๒.๒.๑.๒ การมีสติกำหนดอิริยาบถ

วัตถุประสงค์ประการแรกของการนำการฝึกนี้ไปใช้ระหว่างกิจกรรมปกติประจำวันเพื่อเพิ่มความรู้อย่างลึกซึ้งในพฤติกรรมของร่างกายของตนแต่ละขณะๆ ไม่ว่าจะอยู่ในท่าเดิน ยืน นั่งหรือนอนจะรู้สึว่าการที่เราเอาใจจดจ่ออยู่กับการเดินมากเกินไป จะทำให้ขาดความรู้ตัวต่ออิริยาบถยืนหรือนั่งในชีวิตประจำวันธรรมดาๆ ย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะต้องรู้ตัวอย่างเต็มที่ต่ออิริยาบถต่างๆ ของตนแต่กระนั้น การฝึกให้รู้ตัวต่ออิริยาบถต่างๆ ของร่างกายให้ประโยชน์อย่างยิ่ง สำหรับเหตุผลในทางปฏิบัติหลายประการด้วยกันการใส่ใจกำหนดอิริยาบถของตนทำให้มีการควบคุมอาการผลุนผลันประหม่าในท่าเดิน ช่วยให้หลีกเลี่ยงและแก้ไขท่าต่างๆ ที่ผิดปกติและเป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้ความบกพร่องพิการในท่าต่างๆ ไม่ว่าในเด็กหรือผู้ใหญ่ ซึ่งถ้าเกิดขึ้นจะทำให้เกิดความยุ่งยากในการรักษาทางการแพทย์ มีความเหนียวเหนียวล้าของร่างกายโดยไม่จำเป็น ซึ่งจะตามมาด้วยความเหนื่อยใจ เราสามารถหลีกเลี่ยงได้และสามารถในการบังคับควบคุมร่างกาย การบังคับควบคุมร่างกายได้ย่อมเป็นเครื่องหมายแสดงถึงการบังคับควบคุมจิตของตนได้ ในแง่จุดมุ่งหมายสูงสุดของ สติปัฏฐาน การมีสติกำหนดอิริยาบถจะช่วยให้เริ่มรู้จักลักษณะที่ไม่มีตัวตนของร่างกายและจะนำไปสู่การละความยึดมั่น

๒.๒.๑.๓. ความรู้ชัด (สัมปชัญญะ)

เมื่อสัมปชัญญะครอบคลุมการทำงานทุกอย่างของร่างกาย ตั้งแต่อิริยาบถทั้งสี่ จนถึง การมองดู การก้ม การเหยียด การแต่งกาย การรับประทานอาหาร การดื่ม การขับถ่ายของเสีย การพูด การนิ่ง การตื่นอยู่ และการนอนหลับ ฯลฯ การฝึกสัมปชัญญะ สอนถึงการกระทำที่รอบคอบ และมีจุดมุ่งหมาย

- ๑) เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติกิจทั่วไป
- ๒) เพื่อวัตถุประสงค์ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม
- ๓) เพื่อเพิ่มพูนการผสมผสานการฝึกจิตให้เข้ากับการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ๔) เพื่อถึงความลึกซึ้งแห่งปัญญาอันสามารถเห็นแจ้งความไม่มีตัวตนของกระบวนการทางร่างกายด้วยการรู้จักมองประสบการณ์ประจำวัน
- ๕) เพื่อผลต่อจากนั้นคือการหมดความยึดถือในกาย

ในการฝึกหัดด้วยการมีสติสัมปชัญญะย่อมควบคู่ไปกับอิริยาบถต่างๆ ตามที่เป็นอยู่ เพียงแต่คอยบันทึกการปรากฏของอิริยาบถเท่านั้น ประกอบไปด้วยการรู้ตัวอย่างเต็มที่ในอิริยาบถแต่

เป็นเพียงการรู้ตัวแบบทั่วๆ ไปพร้อมกับรู้ถึงลักษณะความไม่มีตัวตน รู้รวมไปถึงการวิเคราะห์อย่างละเอียดมากขึ้นในกระบวนการที่เกี่ยวข้องทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งในสถานะที่ไม่มีตัวตนนั้น

๒.๒.๑.๔. ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การพิจารณาเหมือนกับการใช้มีดผ่าตัดเปิดผิวหนังของร่างกายออกเพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ที่ซ่อนอยู่ภายในการผ่าตัดด้วยใจจะทำลายความยึดมั่นที่เลื่อนลอยในความคิดที่ว่าร่างกายมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว (Oneness of the body) โดยชี้ให้เห็นส่วนประกอบต่างๆ และช่วยขจัดความหลงมกมายในความสวยงามของร่างกาย โดยเปิดเผยให้เห็นความสกปรกภายในเมื่อเราสามารถมองเห็นภาพร่างกายเป็นเช่นโครงกระดูกที่เดินได้ ซึ่งมีเนื้อและหนังคลุมไว้หลวมๆ หรือมองเห็นเป็นกลุ่มก้อนขององค์ประกอบต่างๆ ซึ่งมีรูปร่างแตกต่างกันความรู้สึกยึดมั่นร่างกายนี้ว่า เป็นเรา เป็นของ เราจะลดน้อยลงไป หรือลดความรู้สึกต้องการในร่างกายของผู้อื่นด้วย

ในขณะที่มองเห็นภาพส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ถ้าสามารถทำให้จิตเกิดสมาธิได้ขนาดปานกลาง โดยที่จิตไม่ซัดส่ายออกไปกลายเป็นความรู้สึกน่าชังหรือน่าชอบในร่างกายในระหว่าง การปฏิบัติตนเอง ความรู้สึกยึดมั่นในร่างกายจะค่อยๆ ลดลง และจะเกิดความหน่ายหายจากความลุ่มหลงเพลิดเพลินในกามได้โดยง่าย แม้ว่าความรู้สึกนี้จะนำไปเพียงชั่วคราวและไม่สมบูรณ์ทีเดียวจนกว่าจะบรรลุมรรคผล การพิจารณาด้วยความขยันหมั่นเพียรโดยการตั้งสติกำหนดทั่วๆ ไปจะให้ผลใกล้เคียงกับเป้าหมายขั้นสุดท้าย ความชำนาญที่สามารถนำวิธีการนี้ไปใช้ได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว จะทำให้ตนเองมีจุดยืนที่มั่นคง เพื่อประโยชน์แก่การนำมาใช้ในชีวิต เช่น เมื่อต้องการข่มระงับยึดมั่นในร่างกายของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรงและสะเทือนใจ (เช่น เมื่อป่วยหนักหรือในอันตรายร้ายแรง) หรือเมื่อต้องการต่อสู้กับความเย้ายวนทางเพศ

อย่างไรก็ตาม การพิจารณานี้ไม่ใช่มุ่งเพื่อข่มระงับความรู้สึกผูกพันกับร่างกาย ด้วยการสร้างความรู้สึกขยะแขยงรังเกียจขึ้นเป็นการต่อต้าน แต่มุ่งหมายและยังผลเพื่อให้หลุดพ้น จากความผูกพันยึดมั่นในร่างกายได้อย่างเป็นไปตามธรรมชาติและเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของร่างกายตามธรรมชาติที่แท้จริง แม้ว่าบางครั้งการพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ จะเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า “การเจริญปฏิกุศลมนสิการกรรมฐาน” แต่ความรู้สึกที่ได้จากการเจริญกรรมฐานแบบนี้ **อย่างถูกต้อง** ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกขยะแขยงอย่างรุนแรงหรือความเศร้าหมอง หดหู่ แต่ประการใด แต่จะทำให้เกิดความสงบราบเรียบหรือแม้กระทั่งความปลื้มปิติอันเป็นผล มาจากพิจารณาวิเคราะห์อย่างจริงจัง

คนที่ไม่ประสงค์จะละเว้นจาก “ความสุขทางเนื้อหนัง” แต่ถ้าต้องการมาตรการสำหรับควบคุมการตอบสนองอารมณ์และความรู้สึกของตนจะได้ประโยชน์จากการพิจารณาแบบนี้เหมือนกัน ประชาชนปัจจุบันนี้กำลังถูกคุกคามด้วยการยั่วยุทางความรู้สึกต่างๆ เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะความรู้สึกในสัญชาตญาณทางเพศช่องทางที่เข้ามากระตุ้นมาได้หลายทาง เช่น จากการแสดงบนเวที ภาพยนตร์ วิหิงษ์ โทรทัศน์ ศิลปะ วรรณคดี การโฆษณาและหน้าปกหุรุษฯ ของนิตยสาร บุคคลที่ได้รับ การฝึกอบรมอย่างดีปานกลาง อาจไม่สนใจหรือไม่ถือเป็นเรื่องสำคัญ เขาเชื่อมั่นตัวเองอย่างสูงว่าพ้นจากสิ่งเหล่านั้น ถึงแม้บางครั้งจะลองลึกรสยการชีวิตอันไม่น่าไว้วางใจนั้น เพียงแค่ให้ได้รับความพึงพอใจหรือได้สนุกสนานบ้าง แต่ถ้าซ้าแล้วซ้าเล่าทุกๆ วันแรงกระตุ้นอันละเอียดอ่อนจะมีอิทธิพลต่อจิตของเขาทั้งจิตใต้สำนึกและจิตระดับสำนึก และจะค่อยๆ แรงขึ้นอย่างไม่รู้ตัว จนมีผลอย่างลึกซึ้งในการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของจิตทั้งหมด ทั้งด้านอารมณ์ ด้านศีลธรรมและด้านปัญญาเว้นเสียแต่ว่าเขาจะเตรียมการป้องกันตนเองไว้อย่างดีเด็ดยกก่อนที่อิทธิพลนั้นจะเข้ามากัดกร่อนทีละน้อยในที่นี้ การเฝ้าพิจารณาส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเป็นประโยชน์มากในการสร้างเครื่องป้องกันตัวทั้งในระดับจิตสำนึกและในระดับจิตใต้สำนึก เพื่อต่อต้านโรคร้ายเหล่านั้น^{๖๙} ในการพิจารณาสิ่งต่างๆ จะกล่าวอย่างละเอียดอีกครั้งในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในหัวข้อต่อไป

๒.๒.๒ ความสำคัญเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อที่ผู้ปฏิบัติควรทำความเข้าใจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มี ๖ ประการคือ

๑. เรื่องอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่วิปัสสนาภูมิ ๖^{๗๐} คือ ชันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อลงเหลือ ๒ อย่างคือ รูปกับนาม การกำหนดรูปนามจึงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

๒. เรื่องปัจจุบัน คำว่าปัจจุบันมี ๒ อย่างคือ

๑) ปัจจุบันธรรม คือรูปนามซึ่งเกิดขึ้นสืบเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็วเป็นปัจจุบันของเขาอยู่เรื่อยไม่ขาดสาย ธรรมชาติของรูปนามย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่เป็นนิตย์เป็นธรรมดาเช่นนี้เรื่อยไป แต่ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาติอย่างนี้หรือไม่ก็ตามเขาก็เป็นของเขา เช่นนี้ตลอดไป

๒) ปัจจุบันอารมณ์ คืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและผู้ปฏิบัติจับอารมณ์

^{๖๙} พระญาณโพนเระ, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล, **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๖๘-๘๖.

^{๗๐} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๘๓๙.

อันเป็นปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้านั้นมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว อารมณ์นั้นชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ เช่น เวลานั้นอยู่ อาการท่าทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบันธรรมด้วยและผู้ปฏิบัติกำหนดดูในขณะที่รูปร่างปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปร่างนั้นเป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วย^{๗๑}

๓. เรื่องสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะ คือความรู้สึกรู้ตัวของผู้ปฏิบัติในขณะที่กำหนดรูปร่างหรือนามอยู่นั้น เรื่องของความรู้สึกตัวนี้ มีหลักอยู่ว่าในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติกำลังทำอะไรอยู่คือมีตัวกรรมฐานกับตัวผู้เจริญกรรมฐานหรือผู้เจริญวิปัสสนา ตัวกรรมฐานได้แก่สติปัฏฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม คือรูปนาม เป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาคือ **อาตมปี** มีความเพียรในการกำหนดรูปร่างนาม **สัมปะชาโน** มีความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้แจ่มชัดว่าในขณะที่ปัจจุบันนั้น เรากำลังทำอะไรอยู่ **สติมา** มีสติระลึกได้ก่อนที่จะกำหนด เป็นตัวเพ่ง^{๗๒}

๔. การกำหนดอารมณ์ ตามหลักปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้นให้กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน คือ กำหนดรูปร่างที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เช่นเวลาเห็นเกิดขึ้น ให้กำหนดที่นามเห็นเป็นอารมณ์^{๗๓}

๕. เหตุผลในการปฏิบัติ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เพื่อความพ้นทุกข์ ทุกข์ในสังสารวัฏ^{๗๔}

๖. การสังเกต หรือการสำเหนียกใส่ใจในผู้ดูว่า ผู้ดูกำลังดูรูปอะไรหรือนามอะไร เช่น ผู้ปฏิบัติกำลังดูรูปพอง รูปยุบ แต่จิตของผู้ปฏิบัติกำลังตั้งเข้าสมาธิอยู่ เมื่อสังเกตเห็นอย่างนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถกลับมากำหนดที่รูปพอง รูปยุบได้เหมือนเดิม ในสุทสูตร^{๗๕} ท่านอุปมาการสังเกตเหมือนกับพ่อครัวผู้ปรุงอาหารถวายแก่พระราชา พ่อครัวต้องคอยสังเกตหรือสำเหนียกในอาหารที่ถวายพระราชนั้นว่าอาหารอย่างนั้น รสอย่างนั้นเป็นที่โปรดปรานของพระราชา พ่อครัวย่อมจะได้รับรางวัล เช่นเดียวกันกับการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการสังเกตว่าตนทำถูกหรือไม่ถูก ถ้าทำถูกย่อมได้รับผลคือวิปัสสนาปัญญา

^{๗๑} มุลลนิธินามมหานิรานนท์, **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^{๗๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๔/๒๒๑.

๒.๒.๓ องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

องค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ **จริตหรือจิริยา** ถ้ารู้จักจิริตของตนเองเป็นอย่างไรจะสามารถแก้กรรมของกรรมฐานได้อย่างถูกต้อง **จิริต** คือความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งเป็นปกติประจำในสันดานหรือพื้นเพของจิต^{๗๖} การจะรู้จักจิริตของคนนั้นต้องอาศัยหลักสังเกต ๕ อย่างคือ

- | | |
|---------------------|---|
| ๑) สังเกตกิริยา | คือ กิริยามารยาท |
| ๒) สังเกตกิจ | คือ ธุระการงานที่ทำ |
| ๓) สังเกตโภชนะ | คือ รสอาหารที่ชอบ |
| ๔) สังเกตทสฺสณะ | คือ ความคิดเห็น |
| ๕) สังเกตธรรมปวัตติ | คือ ความประพฤติเป็นไปในธรรม ^{๗๗} |

จิริต ๖ ประการคือ

๑. รากจิริต มีอิริยาบถเรียบร้อย มีกิจสำรวมในการปรุงแต่งทำอะไรไม่แน่นอน หยิบโน่น หยิบนี่ โภชนะชอบอาหารรสอมหวาน ชวนรับประทาน ทสฺสณะชอบดูสิ่งทีละมุนละไม ธรรมปวัตติละเอียดลออ กระหมัดกระหม่อม มีมารยาสาไทย มีโลกมาก

๒. โทสจิริต มีอิริยาบถเร็วกระด้างไปพรวดพราด มีกิจมุ่งแต่ในสิ่งปรารถนาไม่ต้องการสำรวม มีโภชนะชอบอาหารเปรี้ยวๆ มีทสฺสณะชอบดูการผจญภัยชกต่อย มีธรรมปวัตติใช้เท่าไรเท่ากันหมดเท่าไรไม่ว่า โกรธง่าย ผูกอาฆาต ผู้ใหญ่สอนยาก

๓. โมหจิริต มีอิริยาบถเชื่องช้า เชื่องซึม มีกิจที่ทำแล้วก็ไม่รู้จะทำไปอย่างไร หรือไปวางไว้ที่ไหน กระดุ้งกระเดี้ยม นัต ๓ โมงไป ๕ โมง มีโภชนะอาหารอย่างไหนไม่ว่า ชอบรับประทานทั้งหมดใครเห็นดี ดีด้วย ใครเห็นไม่ดีก็ไม่ได้ด้วย มีธรรมปวัตติคือถิ่นมิตระง่วงเหงาหาวนอน ไม่เป็นเรื่องเป็นราวอะไร

๔. ศรัทธาจิริต มีอิริยาบถสุขุม นิ่มนวล มีกิจชวนชวาย ในการบุญการกุศล มีโภชนะชอบอาหารมีรสหวานมันและหอม มีทสฺสณะชอบในอารมณ์ที่ดีงาม มีธรรมปวัตติ ร่าเริง เบิกบานบันเทิงอยู่ในบุญ มุ่งอยู่ในศรัทธาเลื่อมใสมีเจตนาดี

๕. วิตกจิริต มีอิริยาบถไม่เรียบร้อย มีกิจการทำงานไม่เป็นหลักเป็นฐานมั่นคง มีโภชนะรสอาหารไม่แน่นอน มีทสฺสณะเห็นตามหมู่มาก มีธรรมปวัตติความคิดฟุ้งซ่าน

^{๗๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๑.

^{๗๗} พระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร), คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘๖-๘๗.

๖. พุทธิจริต มีอิริยาบถว่องไว มีกิจการงานเข้าใจง่าย โภชนะชอบรสเปรี้ยว เค็มเผ็ด ขมและอาหารที่ไม่มีโทษ มีทสสนะชอบดูด้วยปัญญาพิจารณา มีธัมมประวัติชอบแสวงหาความรู้ ใช้ขันติความอดทนด้วยปัญญาหาเหตุผลเข้าประกอบในการทำกุศล

เมื่อบุคคลใดมีจิตอย่างไรพระพุทธเจ้าทรงประทานกรรมฐาน ๔๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะแก่จริต เพื่อทำความเพียรให้เกิดสมาธิ มีความสงบจิตแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป^{๗๘} สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัตินอกจากจิตแล้วยังมีองค์ประกอบดังนี้

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยวกำจัดอกุศลคือ ความไม่เชื่อถือ และเชื่อว่าการปฏิบัติสามารถยกระดับจิตให้สูงขึ้นได้

๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้กำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน การมีความเพียรไม่ว่าจะทำอะไรก็สามารถบรรลุผลได้ การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน

๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุมหรือดูแลจิต กำจัดอกุศล คือความประมาท

๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซัดส่าย กำจัดอกุศล คืออุทธัจจะ

๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศล คืออวิชชา^{๗๙}

หลักทั้ง ๕ ประการนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับวิปัสสนากรรมฐานและสิ่งที่บ่งบอกว่าอะไรเป็นวิปัสสนานั้นจะต้องอิงหลักวิสุทธิ ๗ ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

๑. ลีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล รักษาศีลตามขั้นของตนให้บริสุทธิ์และให้เป็นเพื่อสมาธิ

๒. จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต การฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา

๓. ทิฐิวินิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น หมายถึงความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญาที่เห็นชัดข้ามลวงกังขาเสียได้

๕. มัคคามัคคญาณทัสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้จริง เห็นจริงว่าเป็นทางและไม่ใช่วาง

๖. ปฏิปทาญาณทัสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น เป็นข้อปฏิบัติจะให้ อริยมรรคเกิดขึ้น

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗-๘๘.

^{๗๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๑๑๖.

๗. ญาณทัสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น ซึ่งเป็นโลกุตระคือรู้เห็นในมรรคทั้ง ๔^{๙๐} วิสุทธิทั้ง ๗ นี่เป็นการพิสูจน์ความเป็นวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างชัดเจน เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะต้องมีความเห็นที่บริสุทธิ์ มีปัญญาที่ข้ามพ้นความสงสัยมีความรู้แจ้งเห็นจริงในสังขาร

กิจเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เหมือนกับการปฏิบัติธรรมทั่วไป โดยเบื้องต้นจะต้องตัดความกังวลทั้งหมด จากนั้นชำระศีลให้หมดจดบริสุทธิ์เพื่อสร้างความมั่นใจโดยมีสิ่งที่ควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ตัดปิลิโพธ คือ ข้อติดข้องหรือเหตุกังวล ๑๐ ประการ คือ

- ๑) ไม่ห่วงบ้านหรือห้วงวัด
- ๒) ไม่ห้วงสกุล
- ๓) ไม่ห้วงลาภ
- ๔) ไม่ห้วงหมู่คณะ
- ๕) ไม่ห่วงการทำธุรกิจ
- ๖) ไม่ห่วงในการเดินทาง
- ๗) ไม่ห้วงญาติ
- ๘) ไม่ห้วงในโรค
- ๙) ไม่ห่วงในการเล่าเรียน
- ๑๐) ไม่ห่วงในการแสดงฤทธิ์^{๙๑}

๒. เข้าหากัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน โดยองค์คุณของกัลยาณมิตรมี ๑๕ ประการ คือ

- ๑) ปิโย เป็นผู้ที่มีศีลเป็นที่รัก
- ๒) ครุ เป็นผู้ที่มีความหนักแน่น น่าเคารพยำเกรง
- ๓) ภาวนิโย เป็นผู้ที่โลกยำเกรงและสรรเสริญ
- ๔) วัตตะ เป็นผู้ที่สามารถแสดงให้เห็นโทษของกามคุณทั้งหลาย
- ๕) วจนกขโม มีโอวาทที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส
- ๖) คัมภีรญ จ กถักตดา เป็นผู้ที่สามารถแสดงอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้ง
- ๗) โน จ ฐาเน นियोชเย เป็นผู้ซึ่งแข็งแรงถูกต้อง

^{๙๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๒-๒๔๓.

^{๙๑} สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อสภสมหาเถร), วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๔๗.

- ๘) สีสละ เป็นผู้ที่ยังไม่สำเร็จปริวาสกรรม
- ๙) สุตตะ เป็นผู้รอบรู้ในพระไตรปิฎกอย่างกว้างขวาง
- ๑๐) จาคะ เป็นผู้ที่เสียสละ
- ๑๑) สติ เป็นผู้ที่มีสติมั่นคงด้วยสติ
- ๑๒) ปัญญา เป็นผู้ที่มีปัญญามาก
- ๑๓) สมาธิ เป็นผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ
- ๑๔) ลัทธา เป็นผู้ที่ประกอบด้วยศรัทธาอันแรงกล้า
- ๑๕) วิริยะ เป็นผู้ที่มีความเพียรอย่างแรงกล้า^{๘๒}

๓. รับเอากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะกับจริตของผู้ปฏิบัติ เช่นผู้ที่มีโทสจริตให้เลือกเอาอัปปมัญญา ๔ มาปฏิบัติ เพื่อจะได้ขัดเกลาให้โทษทุเลาเบาบางลงได้ส่วนผู้ที่มีราคะจริตให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

๔. เข้าอยู่ในวัด ที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิ

๕. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ^{๘๓} ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นเรื่องของจิตใจไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือฆราวาส ต้องมีการขัดเกลาจิตใจตนเอง โดยเฉพาะพระภิกษุในพระพุทธศาสนาถ้าภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิจนได้อริศีล อริสมาธิ อริปัญญาแล้ว ศาสนาของเราตถาคตจะถึงภัยพิบัติ ๕ ประการ ซึ่งหมายถึงความสิ้นสุดแห่งพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบันนี้มีให้เห็นกันอยู่มาก เช่น

ผู้ชอบเรียนปริยัติ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย

ผู้ชอบแสดงธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วย

ผู้ชอบสนทนาธรรม แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ ดีแต่สนทนาธรรม มักไม่ต้องการปฏิบัติให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมนั้น

ผู้ชอบตรีกตรอง แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในธรรมนั้น

ผู้ชอบสวดมนต์ แต่ไม่ชอบปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นแจ้ง ตรงตามพุทธภาสิตที่ตนสวดนั้น

ถ้ากลุ่มที่สวดมนต์นิยมลงมือปฏิบัติวิปัสสนาสมาธิด้วยแล้ว เท่ากับท่านถือเทียนดวงเล็กๆ แต่จุดไฟมีแสงสว่างไสว สวยงาม น่าชม

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘.

^{๘๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๕๖-๕๗.

ถ้ากลุ่มนิยมสวดมนต์ แต่ไม่นิยมปฏิบัติวิปัสสนา เท่ากับท่านมีเทียนดวงใหญ่โตแต่ไม่ได้จุดเทียนนั้น แสงสว่างไสวไม่มีปรากฏเลย^{๔๔} พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการเจริญวิปัสสนาอย่างมาก ถึงกับทรงตรัสว่า ถ้าพระภิกษุไม่ปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้อายุพระพุทธศาสนาสั้นลง ซึ่งสอดคล้องกับพระพรหมโมลีได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาวงศ์ว่า

กาลเมื่อองค์อรหันต์ท่าน พระมหาโมคคัลลีสุปตฺร สังฆเถระเจ้าได้เฝ้าชักชวนพระสงฆ์องค์อรหันต์จำนวน ๑,๐๐๐ ให้ช่วยกันกระทำตติยสังคายนา ณ กรุงปาฏลิบุตรแดนชมพูทวีปเสร็จลงเมื่อพุทธศักราช ๒๓๕ แล้ว พระผู้เป็นเจ้ามีจิตผ่องแผ้วค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งชัดด้วยพระอนาคตังสญาณว่า

ในอนาคตกาลพระพุทธศาสนามีคัมภีร์และวิปัสสนาธุระเป็นหลักจกประดิษฐานอยู่ได้ แต่ในปัจจุบันชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลายให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจจุบันชนบทสืบไป^{๔๕} การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นจุดชี้บอกความเจริญและความเสื่อมของพระพุทธศาสนา พระมหาโมคคัลลีสุปตฺรทรงมองเห็นกาลไกลจึงได้ส่งพระอรหันต์ออกไปเผยแผ่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กว้างไกล

๒.๒.๓ อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีพรรณนาไว้มากมายหลายประการ จึงขอเรียบเรียงมาประกอบ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง
๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ
๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม
๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

^{๔๔} พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ), **วิปัสสนาวิธี ทฤษฎีและปฏิบัติ**, (ขอนแก่น : คลังนานาวิเทศา, ๒๕๓๙), หน้า ๗๗-๗๘.

^{๔๕} พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), **วิปัสสนาวงศ์**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๒.

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้วางนอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐. ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิกิจจนา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทีตาธรรม

๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเวณาการ ดับความทุกข์ในวัฏสงสาร

๑๕. เป็นผู้มีความดีอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖. ทำให้พระสังฆธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาคือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑. ชื่อว่า ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา^{๔๖} โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น หากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **เพชรในดวงใจ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕ – ๒๓๖.

ธนิต อยู่โพธิ์ ยังอ้างถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมีใช้ผลที่เกิดจากสมาธิ มีใช้อานิสงส์ของสมาธิ มีใช้ความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนา”^{๘๗}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะนับประมาณได้จะยกมาแสดงตามที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ได้รวบรวมไว้ในหนังสือ **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต** ไว้นี้คือ

๑. ลัดตานั่ง วิสุทธิยา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. โสกะปะริเทวานัง สะมะติกะมาเยะ ดับความเศร้าโศก ปริเทวนาการต่าง ๆ
๓. ทุกขโทมะนัสสานัง อุตถังคะมาเยะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อะริคะมาเยะ เพื่อบรรลุมรรคผล
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง และยังมีอยู่อีกมาก เช่น
 - ๕.๑ ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
 - ๕.๒ ชื่อว่าเป็นผู้ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
 - ๕.๓ ชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
 - ๕.๔ ชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
 - ๕.๕ ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
 - ๕.๖ ชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยไปในกายหน้า
 - ๕.๗ ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้จริง
 - ๕.๘ ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
 - ๕.๙ ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
 - ๕.๑๐ ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
 - ๕.๑๑ ชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในภายใน
 - ๕.๑๒ ชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
 - ๕.๑๓ ชื่อว่าได้รับการอมตมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
 - ๕.๑๔ ชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งๆ ขึ้นไปอีก
 - ๕.๑๕ ชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่อนุชนรุ่นหลัง

^{๘๗} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : ในนามมูลนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙),

๕.๑๖ ชื่อว่าตนเองได้มีธนาคารบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว^{๔๘}

อานิสงส์ในชั้นปัญญญาณนั้น มีการกล่าวถึงปัญญาในชั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า **“ปฏิเวธคัมภีรภาโว”** ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไปคือ บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหาน ผลญาณปัจจุเวกษณญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า **ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ**^{๔๙}

ในระดับของการสละอารมณ์ทั่วไปพระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้ในรูปของเวทนาว่ามีอยู่ ๕ ประเภท แต่ประเภทที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ พุดอีกอย่างว่าเป็นกิเลสหรืออารมณ์ฝ่ายดีที่ได้รับจากอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

๑. สุขเวทนา หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะได้กระทบกับอารมณ์ที่ดี เช่น ร่างกายมีความสุขสบาย แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเสียดแทง มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว

๒. โสมนัส ได้แก่ความสุข ความปลื้มใจ ความดีใจ ความชื่นใจ ความโสมนัสเอิบอ้อมที่เกิดขึ้นทางใจ เพราะได้ประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ดีที่น่าใคร่ น่าปรารถนาน่าพอใจ

๓. อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉยๆ ไม่แสดงออกมาในรูปของความดีใจความเสียใจคือเกิดอารมณ์รู้สึกเป็นกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขหรือไม่ดีใจหรือไม่เสียใจ อาการเหล่านี้เป็นอาการอุเบกขาเวทนา^{๕๐} อารมณ์สุข อารมณ์ปลื้มใจ ดีใจ สดชื่น และอารมณ์เฉยๆ ล้วนเป็นอารมณ์ที่เกิดจากสภาวะของการเจริญวิปัสสนา เพราะการเข้าไปรู้อารมณ์เป็นหน้าที่ของวิปัสสนา หากสรุปอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา สามารถสรุปได้ ๓ ระดับ คือ

๑) ระดับที่ทำให้เกิดบุญกุศล คือ เป็นเหตุปัจจัยหนุนส่งจากภพสุภาพ

๒) ระดับศีลธรรม คือ สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นภายในจิตใจ

^{๔๘} พระธรรมสังฆนทวาราย (จรัญ จิตตมโฆ), **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต**, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๔๙} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๖**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๓๘.

^{๕๐} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตภาโณ), **ธรรมปริทรรศน์ ๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.

๓) ระดับหลุดพ้น คือ การทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาลงได้

๒.๓ การปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔

๒.๓.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติปัฏฐาน เป็นศัพท์สมาสภาษาบาลี ๒ ศัพท์คือ “สติ” กับ “ปัฏฐาน” “สติ” แปลว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ ความไม่เพลาไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอย ส่วน “ปัฏฐาน” แปลว่าที่ตั้ง สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๑} การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง^{๓๒} ตามความหมายเดิม หมายถึงการจำเหตุการณ์ ที่ผ่านมาแล้วได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึงความใส่ใจ หรือความตื่นตัวและหมายเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดีๆ ที่ฉลาด ที่เป็นกุศลตามความหมายในพุทธธรรมว่า **ความมีสติ** สติในความหมายนี้คือ สัมมาสติ ความมีสติชอบ จัดเป็นองค์ที่ ๗ ของอริยมรรคอันมีองค์ ๘ ซึ่งมีพุทธพจน์อธิบายไว้ชัดเจนว่า ได้แก่ **สติปัฏฐาน ๔**^{๓๓}

มีผู้ถามพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ร.๙) ว่า จะปฏิบัติธรรมอย่างไรจึงจะให้ตรงตามหลักที่พระพุทธเจ้าวางเอาไว้ ท่านตอบว่าต้องปฏิบัติตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะมีหลักบาลียืนยันรับรองว่า

เยเนว ยนฺติ นิพพานํ

พุทฺธา เตสฺยจ สวกา

เอกายเนน มคฺเคน

สติปัฏฺฐานสฺสยฺยิโน

แปลว่า “พระพุทเจ้าทุกๆ พระองค์และพระอริยสงฆ์ สวาททั้งหลายของท่านได้ดำเนินไปแล้วสู่พระนิพพานด้วยทางสายเอกคือ สติปัฏฐานทั้ง ๔”^{๓๔} สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นหนทางดำเนินของพระพุทธเจ้า ซึ่งรวมทั้งพระอริยสาวกทั้งหลายด้วย ดังพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโหมณัส เพื่อบรรลุฉะระม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

^{๓๑} ที.ม.อ. ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๖๕.

^{๓๓} พระญาณโพนิกะเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, หน้า ๓-๔.

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ร.๙), **ปิดประตูบายน ทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (ประจำสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร, ๒๕๓๓), หน้า ๓-๔.

ประการคือ พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา (ความฟุ้งเล็ง)^{๔๕} และโหม้นสในโลกได้^{๔๖}

สติปัฏฐาน แปลว่า ‘ฐานที่ตั้งของสติ’ หมายถึงการใช้อารมณ์ ๔ อย่างเป็นหลักสำหรับให้ สติยึดอารมณ์ ๔ ประการคือ

๑. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้น การกำหนดอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ฟุ้ง พิจารณาอาการ ๓๒ ของกาย ธาตุ ๔ และการเย็บมป้า วิธีทำคือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อิริยาบถใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกายเป็น การบริกรรมเบญจขันธ์ในส่วนของร่างกาย

๒. เวทนา หมายถึงการกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุข สบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- ๒) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก
- ๓) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

๓. จิต หมายถึงการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธ จิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุข เพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาลัมโพชฌงค์

๔. ธรรม คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ใช้อินิจจังและปัจจุสมุปบาทเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปัจจุสมุปบาทในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์

^{๔๕} พระอุตรคณานิการ (ชวินทร์ สระคำ), **พจนานุกรมไทย-บาลี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระบุรุษวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๔๔.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๑๐๑.

เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม^{๔๗}

๒.๓.๒ ขอบเขตของสติปัฏฐาน ๔

ขอบเขตของสติปัฏฐานอาจถูกมองว่ามีขอบเขตที่กว้างขวางเกินกว่าจะรับรู้ได้ทั้งหมด ซึ่งถ้ามองในแง่เนื้อหาจะเห็นความกว้างขวางของเนื้อหาที่สติปัฏฐานครอบคลุมอยู่ เพราะความรู้ที่บริสุทธิ์ ความรู้แจ้งที่บริสุทธิ์มีความละเอียดลึกซึ้งและมีวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงได้ยาก เช่น การพิจารณากาย อย่างเดียวว่าจะเข้าใจเรื่องของกายทั้งหมด บางที่อาจใช้ชีวิตทั้งชีวิตในการค้นหาคำตอบ ซึ่งบางที่อาจจะไม่ได้รับคำตอบที่แท้จริง ขอบเขตของเนื้อหาที่ต้องปฏิบัติจึงอยู่ที่การใช้สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนขอบเขตด้านพื้นที่อยู่ที่ความเหมาะสมโดยเน้นที่ความลับปายะเป็นสำคัญ และขอบเขตด้านบุคคลและผลของการปฏิบัติแยกย่อยได้ดังนี้

๑. สติปัฏฐานที่ปฏิบัติกันตั้งแต่อดีตเมื่อ ๒,๕๐๐ ปีที่แล้วมายังคงใช้ปฏิบัติได้ผล เช่นเดียวกับปัจจุบัน และปฏิบัติกันได้เหมือนกันทั้งในหมู่ชนชาวตะวันตกและชาวตะวันออกทั้งในท่ามกลางมรสุมแห่งชีวิตและในที่สงบของกุฏิพระ

๒. ความจริงแล้วสัมมาสติ (หมายถึงสติปัฏฐาน) เป็นรากฐานที่จำเป็นยิ่งของการเป็นอยู่ โดยชอบ และการคิดโดยชอบสำหรับทุกๆ คนไม่ว่าจะอยู่ในไหนและในเวลาใด มีความหมายที่สำคัญยิ่ง ไม่เฉพาะต่อพุทธสาวกผู้เคร่งครัดเท่านั้น แต่สำหรับทุกคนที่พยายามเอาชนะใจตนเอง ซึ่งยากที่จะทำได้ตลอด ถึงบุคคลที่ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะเจริญอินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และประสบความสุขที่แท้จริง

๓. การปฏิบัติตามสติปัฏฐานนี้เป็นไปเพื่อเอาชนะและล่วงพ้นความทุกข์โศกและความพิโรธพิน เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์และโศกนั้น ซึ่งภาวนาเช่นนี้ไม่ใช่สิ่งที่ทุกคนต้องการดอก หรือ ความทุกข์เป็นประสบการณ์สามัญของมนุษย์เรา ดังนั้น วิธีที่จะเอาชนะความทุกข์ให้ได้โดยสิ้นเชิง จึงเกี่ยวข้องกับเราทุกคน จริงอยู่สำหรับแต่ละบุคคล การเอาชนะความทุกข์โดยสิ้นเชิงอาจจะอยู่ไกล แต่มีทางเดินที่ท่านบอกแจ้งไว้ชัดอยู่แล้ว ยิ่งกว่านั้น ก้าวแรกๆ ของทางเดินนี้ ซึ่งก็คือก้าวแรกๆ ของสัมมาสติ จะให้ผลสำเร็จที่เห็นได้อย่างฉับพลัน โดยจะสามารถเอาชนะความทุกข์แต่ละเรื่องแต่ละกรณีให้ลุล่วงไปได้อันมาก ผลของการปฏิบัติเช่นนี้ หมายถึงความสุข ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน และช่วยส่งเสริมให้การฝึกจิตก้าวหน้าไปอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

^{๔๗} อโณทัย อาตมา, **รู้ทันพยานประสาทชาวบ้าน**, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๑.

๔. ความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานคือการปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิงอันได้แก่นิพพาน ซึ่งเป็นที่สุดแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าทางดำเนินที่ทรงสอนในสติปัฏฐานเป็นทางสายตรง การก้าวหน้าไปบนทางสายนี้ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างแน่วแน่ สม่่าเสมอในอารมณ์ของสติปัฏฐานที่กำหนดให้ การปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดนั้น การฝึกให้มีสติทั่วๆ ไปในกิจประจำวันเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การปฏิบัติในชีวิตประจำวันนี้จะเป็นส่วนช่วยเสริมอย่างสำคัญสำหรับการฝึกที่มุ่งเฉพาะรูปแบบเป็นกระบวนการและเป็นเครื่องช่วยตกแต่งจิตที่ยังไม่เคยรับการฝึกให้นุ่มเข้าสู่อารมณ์และแนวทางของสติปัฏฐานได้ง่ายขึ้น ช่วยให้เกิดความเคยชินต่อสภาพจิตใจแบบมีสติ ผลดีของการปฏิบัติจะเป็นแรงจูงใจให้อยากขยายการปฏิบัติต่อไป เป็นการกระตุ้นให้เกิดการฝึกอย่างเป็นระบบ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุด การฝึกสติปัฏฐานจึงหมายถึงสติที่ปฏิบัติในสภาพชีวิตของมนุษย์โดยทั่วไป

๕. ในสติปัฏฐานมีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูดความสนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใดๆ ในเนื้อหาที่มีทั้งความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรมที่ยังคงปฏิบัติได้ ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เลิกละเชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรือยากล่อมประสาของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านี้ในวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปัฏฐานจะช่วยแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตรธรรมที่ไม่มียุติในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้ **สติปัฏฐาน** จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาโดยละเอียด เพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและสภาวะปัจจุบัน^{๔๔} และขอบเขตของการปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่างนี้ จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๔๕} ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและนามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความไม่ปรุงแต่ง

ความสำคัญของการกำหนดตัวอารมณ์แท้ๆ ให้ได้นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำเมื่อพระภิกษุรูปหนึ่งทูลขอคำแนะนำอย่างสั้นๆ จากพระองค์ พระพุทธเจ้าได้ทรงประทานกฎในการปฏิบัติดังต่อไปนี้ “เมื่อเห็นก็จงแต่เพียงเห็น เมื่อได้ยินก็จงแต่เพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้ (กลิ่น รส สัมผัส)

^{๔๔} พระญาณโพนิกะเถระ, **หัวใจธรรมฐาน**, หน้า ๒-๓.

^{๔๕} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณแบบ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

จนแต่เพียงรู้ เมื่อใจรู้ก็จนแต่เพียงใจรู้”^{๑๐๐} เมื่อมีสิ่งที่มากระทบก็ให้รู้สิ่งที่มากระทบและรู้ว่าใจรู้จักสิ่งที่มากระทบ แล้วไม่สร้างกระแสไหลเวียนจากการปรุงแต่ง ปล่อยวางอารมณ์อดีตและอนาคตเอาอารมณ์ปัจจุบันเป็นฐานที่มั่น

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีสิ่งที่เกี่ยวข้องกัน ๒ ฝ่ายคือ ฝ่ายทำหน้าที่รู้หรือผู้กำหนดและฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนด ฝ่ายที่ทำหน้าที่รู้คือสติสัมปชัญญะ ฝ่ายที่ถูกรู้หรือถูกกำหนดได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการกำหนดรู้คือ การใช้โยนิโสมนสิการกำหนดพิจารณาสิ่งหรือเหตุการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นให้เห็นว่า เป็นกระบวนการของธรรม (ธรรมชาติ) ที่เกิดขึ้นเป็นไปอยู่โดยธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัย มิได้มีใครไปบังคับบัญชาให้เป็นไปมีสติสัมปชัญญะ รู้เห็นความเป็นธรรมดาเหล่านั้น โดยมีต้องเข้าไปต่อเติมเสริมแต่งด้วยอำนาจของความอยากและความเห็น (ตัณหาและทิฐิ) ซึ่งปรากฏในสติปัฏฐานสูตรว่า เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่ เพียงเพื่อเป็นความรู้ และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น คือมีสติกำหนดชัดเจนตรงตามความจริงว่ามีแต่กาย ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นต้น ทั้งนี้เพียงเพื่อเป็นความรู้และสำหรับใช้ระลึก คือเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะ”และ“เธอเป็นอยู่ไม่อิงอาศัย คือมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อสิ่งใด ไม่ต้องเอาใจผูกไว้กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ บุคคลนั้นบุคคลนี้ เป็นต้น อีกทั้งไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก คือไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใดๆ ไม่ว่าจะเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขารหรือวิญญาณว่าเป็นตัวตน”^{๑๐๑} ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้เกิดญาณคือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เรียกว่าหยั่งรู้ในวิปัสสนาญาณ ๔ คือ

๑. อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นความเกิดดับของเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่าสิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป
๒. ภังคานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนต้องสลายไปทั้งหมด
๓. ภาวตุปฏิกฐานญาณ คือ ญาณที่เห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายไปของทุกสิ่งทุกอย่างแล้วสังขารทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนจะต้องสลายไปไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น
๔. อาทีนนานุปัสสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นโทษ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัย ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงว่าเป็นโทษเป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง เป็นทุกข์

^{๑๐๐} พระญาณโพนิกะเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, หน้า ๓๓.

^{๑๐๑} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :**

กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) , หน้า ๓๗.

๕. นิพพิทานุสัสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขารย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพิลิตเพิลินติดใจ

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ญาณที่คำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย เมื่อเบื่อหน่ายสังขารย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุสัสนาญาณ คือ ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง เมื่อต้องการจะพ้นไปเสียจึงยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณา กำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

๘. สังขารุเบกขาญาณ คือ ญาณอันเป็นไปด้วยความเป็นกลางของสังขาร เกิดความรู้เห็นสังขารสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน ละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ คือ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ อริยสัจจ์ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไปเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ^{๑๐๒}

เมื่อรู้วิปัสสนาญาณแล้วต้องรู้พื้นฐานหรือขอบเขตของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ” คือ ขั้นหรือภูมิของวิปัสสนามี ๖ ประการ คือ ขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจสุมุปาบท ๑๒ เป็นภูมิของวิปัสสนาหรืออารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓.๓ วิธีการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้แก่ วิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ ประการนั้นย่อมน้อยลงเหลือแก่ รูปกับนาม รูปกับนามนี้เกิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และกิเลสก็เกิดที่ตรงนี้ เช่น เวลาตาเห็นรูป รูปนามเกิดแล้ว สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ถ้าเห็นรูปดีชอบใจเป็นโลภะ เห็นรูปไม่ดีไม่ชอบใจเป็นโทสะ เห็นแล้วเฉยๆ ไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางหูก็เหมือนกัน เช่น เสียงเป็นรูป (หมายเอาโสตประสาท) ได้ยินเป็นนาม ได้ยินเสียงไพเราะชอบใจเป็นโลภะ ได้ยินเสียงไม่ไพเราะไม่ชอบใจเป็นโทสะ ได้ยินเสียงแล้ว ใจเฉยๆ และไม่มีสติกำหนดรู้เป็นโมหะ ทางจมูก ลิ้น กาย ใจเป็นรูปนามเป็นเหตุให้โลภะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นในทำนองเดียวกันนี้

ตามธรรมดาของชาวโลกทุกๆ ไปแล้ว เวลาจะดับไฟต้องเอาน้ำไปสาดหรือเทลงตรงไฟนั้น ไฟจึงดับได้ เช่น ไฟกำลังไหม้บ้านต้องเอาน้ำไปเทที่ที่นั่นไฟจึงจะดับได้ฉันใด ผู้ที่จะดับกิเลสที่นั่นนั้น กิเลสเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะดับกิเลสตรงที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ วิธีการดับกิเลสต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ

^{๑๐๒} ชุ.ป. (ไทย). ๓๑/๑/๑.

๑) อาตมามีความเพียรเพียรให้ร้อนทั่ว ได้แก่ หมั่นขยันทำกรรมฐานมิให้ขาด
๒) สติมา มีสติกำหนดรูปรูปนามอยู่เสมอ
๓) สัมปชานะ มีสัมปชัญญะ คือ รูั้รูปนามอยู่ทุกๆ ขณะเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามองค์เช่นนี้ติดต่อกันไปภายใน ๗ วัน ๑๕ วัน ๑ เดือน หรือ ๒ เดือน เป็นต้น จึงจะสามารถละกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงได้^{๑๐๓} จะต้องมีความขยันหมั่นเพียรด้วยความมีสติกำหนดรูั้รูปนามอยู่เสมอไม่ปล่อยให้กิเลสมีช่องว่างแทรกตัวเข้ามา สิ่งสำคัญจะต้องทำให้มากเจริญให้มาก ถ้าทำอย่างจริงจังจะเห็นผลภายใน ๗ วัน การกำหนดรูั้รูปนามนี้จะต้องแยกให้ออกว่าสิ่งใดเป็นตัวกำหนดรู้และสิ่งใดเป็นตั้ถูกรู้ สิ่งที่ถูกรู้ในการเจริญสติปัฏฐานก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนตัวรู้คือสติ ซึ่งคำว่าสติสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุ ๔ ประการ คือ

- ๑) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณากายในกาย
- ๒) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาจิตในจิต
- ๔) ชื่อว่ามีสติ เมื่อเจริญสติปัฏฐานพิจารณาธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๑๐๔}

ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มีความเพียร (อาตมามี) สัมปชัญญะและมีสติควบไปด้วยเสมอ เพื่อกำจัดให้หมดไปซึ่งความยินดีและความเสียใจในโลก^{๑๐๕}

วิภาษพิจารณาเห็นกายในกายอยู่คือ วิภาษในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’^{๑๐๖}

^{๑๐๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.บ.๗), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓-๓๔

^{๑๐๔} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๕.

^{๑๐๕} วคิน อินทสระ, **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๒.

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

ส่วนวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐานนั้น ควรเข้าใจที่ตั้งและสิ่งที่ทำให้เกิดการกระทบ คือ ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็นฐาน ๒ คือรูปและนาม

๑. รูป ได้แก่กายานุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด คือ

๑.๑ อานาปานสติปัพพะ ทรงตรัสไว้สำหรับอิริยาบถหนึ่งอย่างเดียว ยืนเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งสามารถเจริญอานาปานสติได้ ซึ่งผู้ศึกษาและปฏิบัติควรทดลองฝึกปฏิบัติ

๑.๒ ฐานกาย คือการพิจารณากายสามารถเจริญได้ในทุกอิริยาบถคือยืน เดิน นั่ง นอน

๑.๓ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถใหญ่ ผู้เริ่มปฏิบัติพึงฝึกฝนสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ให้ได้ก่อน เมื่อผลการปฏิบัติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะกระจายขอบเขตไปสู่อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวันได้เอง

๑.๔ เฉพาะอิริยาบถเดินและนั่งควรอาศัยรูปแบบแห่งการปฏิบัติไปก่อน รูปแบบนี้หมายถึงกุศลโบายหรือเทคนิคที่ครูผู้สอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และได้รับผลจากการปฏิบัติด้วยวิธีนั้นๆ มาแล้วในอิริยาบถนั้นบางท่านไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ สามารถเปลี่ยนวิธีไปดูความเคลื่อนไหวของกายส่วนอื่นแทน เช่น วิธีการแบบพอง-ยุบ หาก ๒ วิธีการยังไม่ได้ผลให้เปลี่ยนการเคลื่อนไหวที่มือ โดยฝึกสติสัมปชัญญะในรูปการยกมือสร้างจิ้งหะ (หมวดสติสัมปชัญญะปัพพะ) เช่น วิธีการของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

๑.๕ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างมีข้อดีพิเศษแตกต่างกันไปในฐานผู้ศึกษาปฏิบัติ ควรเลือกเฟ้นให้ถูกกับอุปนิสัยไม่พึงวิพากษ์วิจารณ์หรือติชมโดยที่ตนเองยังไม่ได้ทดสอบปฏิบัติ

๑.๖ กายคตาสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญอันส่งผลให้เป็นเอกประการ พึงทราบว่าฐานกายในสติปัฏฐานนั้น มีเนื้อหาสาระเช่นเดียวกับกายคตาสติ

สรุปแล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ หมวดเป็นฐานแห่งการฝึกฝนสติที่สามารถบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้เหมือนกันทุกหมวด สุดแต่อุปนิสัย บารมีธรรมของแต่ละท่านว่าสิ่งสมพากเพียรอย่างไร

๒. ฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรม มีดังนี้

๒.๑ จิตและเจตสิก เป็นสหชาติธรรม คืออิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกัน ฐาน เวทนาและฐานธรรมเป็นสภาวะธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกับจิต

๒.๒ เมื่อฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก

ฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับฐานรูป (กาย) คือฐานกายนั้นเราสามารถที่จะเปลี่ยนฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่ฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้เลย สภาพจิตหรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด (มหันตารมณ์) สติจะระลึกตัวเอง

โดยสภาวะธรรม รูปและนามแต่ละขณะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปนั้นจะมีความสัมพันธ์กันเสมอขณะที่รูป หยาบ นามคือเวทนา จิต ธรรมจะอยู่ในลักษณะหยาบด้วย สภาวะธรรมของรูปนามมีส่วนสัมพันธ์กันเริ่มต้นจากหยาบไปจนถึงละเอียด

โดยอิริยาบถ ในอิริยาบถหนึ่งๆ เราไม่สามารถฝึกฝนหรือบังคับสติสัมปชัญญะให้อยู่กับฐานใดฐานหนึ่งได้ “จิตจะรับรู้อารมณ์ทั้งรูปและนามสลับกันไป แต่จุดเริ่มต้นทุกอุบายวิธีผู้สอนจะเน้นการฝึกฝนสติบนฐานกายเป็นหลัก” เพราะกายเป็นอารมณ์ที่หยาบง่ายและชัดเจนต่อการฝึก ส่วนฐานนามคือ เวทนา จิต ธรรมเป็นฐานรองลงไป เมื่อสภาพรู้สึกตัวชัดในฐานกายแล้วการรู้สึกเท่าทันต่ออารมณ์เวทนา จิต ธรรม จักตามมาเอง รูปมีลมหายใจเข้าออกเป็นเครื่องปรุงแต่ง (กายสังขาร) ลมหายใจมีจิตเป็นสมุฏฐานเมื่อจิตสงบลมเข้าออกปรากฏในลักษณะที่ประณีต แผ่วเบา จนกระทั่งจิตบรรลุถึงระดับจตุตถฌาน (จิตเป็นอุเบกขาและเอกัคคตาจิต จิตมีอารมณ์เดียว) ลมเข้าออกจึงดับสนิท

เจตจำนงในรูปแบบ หรืออุบายวิธีการเจริญสตินั้นเมื่อสติพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งจะถูกเพิกถอนหมด ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะปัญญาได้รู้ถึงสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้ว (ยถาภูตญาณทัสสนะ)^{๑๐๗} เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น จึงต้องใช้สติเป็นตัวจับและใช้ปัญญาเป็นตัวรู้ คือ การมีความรู้สึกตัวอยู่ทุกอิริยาบถ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในทีฆนิกาย มหาวรรคว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการเลี้ยว การเหยียดดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่

^{๑๐๗} ปิยทัสสี ภิกขุ, **วิมุตติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท, ๒๕๔๗), หน้า ๔๘-๑๐๐.

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

ภิกษุหนึ่งมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่^{๑๐๘} ไม่ว่าอิริยาบถใดจะเกิดขึ้น

การปฏิบัติตามสติปัฏฐานต้องกำหนดรู้เท่าทันทุกอิริยาบถในฐานทั้ง ๔ ตามสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติกำหนดพิจารณากายเป็นอารมณ์ว่ากายนี้สักรากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา แบ่งออกเป็น ๖ บรรพ คือ

๑.๑ อานาปานบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) ลมหายใจเข้าและออก

๑.๒ อิริยาบถบรรพ คือการตั้งสติกำหนด (พิจารณา) อิริยาบถคือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัด

๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ คือมีความรู้ตัว หรือเท่าทันการกระทำทุกอย่าง ตลอดถึงความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ เหยียดเท้า การนุ่งผ้า การกิน การดื่ม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๑.๔ ปฏิกุลมณสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายของตน ให้เห็นเป็นของไม่สะอาด มีประการต่างๆ มากมายรวมกันอยู่

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ คือการพิจารณาร่างกายแยกออกเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้ว ความรู้สึกรู้ว่าเป็นตัว เป็นต้น เป็นเรา เป็นเขาจะหมดสิ้นไป

๑.๖ นวสีวิธิการบรรพ คือการกำหนดพิจารณาซากศพในสภาพที่ต่างกันโดยระยะเวลาเป็น ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนเป็นโครงกระดูก แล้วกำหนดพิจารณากายตนว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดพิจารณา ความสุข ความทุกข์ หรืออุเบกขา ทั้งที่มีอารมณ์หรือไม่มีอารมณ์เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักรากตัวเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ทำให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

^{๑๐๘} ที.ม. (ไทย). ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาจิตของตนในขณะนั้นๆ ว่าเป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็สักแต่ว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มี ๕ บรรพ

๔.๑ นิเวธบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่านิเวธทั้ง ๕ อย่าง แต่ละอย่างมีอยู่ในใจตนหรือไม่ นิเวธที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่มันเป็นไปอยู่ในนั้น

๔.๒ ชันธบรรพ คือกำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

๔.๓ อายตनบรรพ คือรู้ชัดในอายตนะทั้งภายในและภายนอกแต่ละอย่างได้รู้ชัดในสัญญาโยชนที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสัญญาโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป

๔.๔ โพชฌนคบรรพ คือรู้ชัดในขณะนั้นว่า โพชฌนค์ ๗ แต่ละอย่าง มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจบรรพ คือรู้ชัดอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริง

ตอนท้ายของทุกข้อมีความอย่างเดียวกันคือ “ภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง ก็เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น และเธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก” แม้ในส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา กำหนดพิจารณาเช่นเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากกายเป็นเวทนา จิต ธรรม^{๑๐๙}

ผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ต้องทำความเข้าใจอารมณ์ ๔ ประการ ให้ถูกต้อง คือ

^{๑๐๙} พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท :

กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), หน้า ๓๕.

๑) **กาย** ทั่วร่างกายนี้ไม่มีอะไรสวยงามแม้แต่ส่วนเดียว ควรละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๒) **เวทนา** สุข ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์นั้น แท้จริงแล้วมีแต่ทุกข์ แม้เป็นสุขก็เพียงปิดบังความทุกข์ไว้

๓) **จิต** ความคิดนึก เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไม่เที่ยงไม่คงทน

๔) **ธรรม** คืออารมณ์ที่เกิดกับจิตอาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้นเมื่อเหตุปัจจัยดับไป อารมณ์นั้นก็ดับไปด้วย ไม่มีสิ่งเป็นอัตตาใดๆ เลย

๒.๓.๔ การพิจารณาในสติปัฏฐาน ๔

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหลียวซ้ายแลขวานั้นคือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอกหลอกหลวงได้โยกย้ายคลอนแคลนได้ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการงานให้มีสติรู้ในการเฝ้าอย่างโยกคลอนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงภาวะ เรียกว่าตัว **นาม** ต้องกำหนดจิต มีทั้งรูปทั้งนาม^{๑๐๐} ซึ่งมีการพิจารณา ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’^{๑๐๑}

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกองปลฐิวิธาตุโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละ อาหวนะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายด้วยอาการ

^{๑๐๐} พระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตตโม), **กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ)**, (สิงห์บุรี, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐๕.

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

๗ อย่างนี้ กายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นด้วย สตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกรูปการพิจารณาเห็นกายในกายว่า สติปัฏฐานภาวนา^{๑๑๒} การพิจารณากายจะต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นอสุภะ เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์ยินดี เพราะว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค เป็นความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การพิจารณากายจึงเป็นการพิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูล

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา เบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เปรอมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่^{๑๑๓} ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก^{๑๑๔} เมื่อพิจารณาเห็น ส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นสิ่งไม่สวยงาม เป็นเหมือนซากศพในป่าช้าที่ยังเดินได้ และอีกไม่นานก็จะเป็นซากศพที่เดินไม่ได้ นอนนิ่ง เปื่อยเน่า เหมือนซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตาย แล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเอิ้ม เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น ไปได้”

การพิจารณากายเป็นเหมือนซากศพแล้ว องค์ประกอบที่ทำให้กายยืนอยู่ได้คือธาตุ “ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ

^{๑๑๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๕๒.

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๑๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๑๑๕} และพิจารณาว่าสิ่งที่ทำให้กายทรงอยู่ได้ไม่เกิดทุกทรมานคือการเปลี่ยนอิริยาบถ เพราะว่ากายนี้ไม่สามารถดำเนินอยู่ด้วยอิริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เมื่อมีการใช้อิริยาบถใดนานเกินไปจะทำให้เกิดความเจ็บปวดเมื่อยล้าได้ เช่น การนั่งนานๆ ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อลุกขึ้นยืน เดิน หรือนอน ทำให้ความทุกข์บรรเทาลงได้ แต่ไม่ใช้การดับทุกข์ อิริยาบถจึงเป็นสิ่งที่ปิดบังความจริง จึงต้องพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของอิริยาบถด้วย ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อิกประการหนึ่ง
 ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’
 เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’
 เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’
 หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’^{๑๑๖}

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๑๑๗} เวทนาเป็นสิ่งที่มาเสวยอารมณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากเกิดการสัมผัสและการปรุงแต่ง เมื่ออารมณ์ที่นำปารัตนาเป็นสุขเวทนา เมื่ออารมณ์ที่ไม่นำปารัตนาเป็นทุกข์เวทนา เมื่อมีอารมณ์ที่ไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอุเบกขาเวทนา “ความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะคือมีผัสสะเป็นเหตุเกิด มีผัสสะเป็นกำเนิดมีผัสสะเป็นแดนเกิดรวมความว่าความดีใจและความเสียใจมีต้นเหตุมาจากผัสสะ”^{๑๑๘} เมื่อมีผัสสะกระทบก็ให้พิจารณาอารมณ์ที่ปรุงแต่งในขณะรับเสวยอารมณ์อย่างนั้นอยู่

เมื่อเสวยสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนา’ เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิสจึงรู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกข์เวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา

^{๑๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๑๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๑๑๘} ช.ม. (ไทย) ๒๔/๑๐๕/๓๒๓.

ที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่^{๑๑๙}

ในความเป็นจริงไม่มีใครเสวยเวทนาคือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เสวยเวทนาและไม่ใช่เวทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา อะไรทั้งสิ้น “แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่า เราเสวยเวทนา”^{๑๒๐}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิต คือ การที่รู้เท่าทันวาระของจิตในแต่ละขณะ โดยธรรมชาติของจิตจะซัดส่ายไม่หยุดนิ่ง จะไวต่อความรู้สึกไวต่อสิ่งที่มากระทบ เมื่อจิตมีภาวะอย่างไรท่านให้พิจารณาอย่างนั้นด้วยความรู้เท่าทัน เรียกว่ารู้จิตในจิต ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ ^{๑๒๑}

^{๑๑๙} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๘/๓๑๓-๓๑๔.

^{๑๒๐} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๒๙๐.

^{๑๒๑} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

และในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้กล่าวถึงการพิจารณาจิตที่คล้ายกันจึงนำมาเพื่อให้ สอดคล้องกัน ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’
๒. จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’
๓. จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’
๔. จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’
๕. จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’
๖. จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’
๗. จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’
๘. จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’
๙. จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’
๑๓. จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’
๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่^{๑๒๒}

^{๑๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๑๑.

๔. ธรรมานุสัสนาสติปฏิฐาน

ธรรมานุสัสนาสติปฏิฐานนี้เป็นส่วนที่สำคัญ เพราะว่าเป็นการพิจารณาใคร่ครวญหัวข้อธรรมทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟังและได้รับรู้ ถ้าภิกษุพิจารณาอยู่อย่างนี้ว่า “เราได้รับความสงบแห่งจิตภายใน แต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง” ภิกษุนั้นควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งเกิดสมัยต่อมาภิกษุนั้นได้ทั้งความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๒๓} ยกตัวอย่าง เช่น การพิจารณาธรรมในหัวข้อนิรโรค ๕ คือ

๑. เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นการละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัด เหตุนั้นและพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกิจจา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจจาภายในของเราไม่มีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจจาภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจจาภายในของเราไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจจาภายในของเราไม่มีอยู่”

^{๑๒๓} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๑๑๖.

‘ไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิกิจจนาที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิกิจจนาที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและวิกิจจนาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๑๒๔} และเพื่อความง่ายต่อการทำความเข้าใจจึงขอยกหัวข้อธรรมหมวดต่างๆ เพื่อประกอบการพิจารณา ได้แก่

หมวดโพชฌงค์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่ง

^{๑๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและความเจริญบริบูรณ์แห่งปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า ‘อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่^{๑๒๕}

หมวดอายุตนะ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสชนนีได้อาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

^{๑๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

๒. ฐัตถุ ฐัตถุเสียง สังกโยชนโธอาคัยหุและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็ฐัตถุสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง

๓. ฐัตถุจมุก ฐัตถุกลิณ สังกโยชนโธอาคัยมุกและกลืนทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็ฐัตถุสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่งและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง

๔. ฐัตถุลีน ฐัตถุตรส สังกโยชนโธอาคัยลีนและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็ฐัตถุสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่งและสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง

๕. ฐัตถุกาย ฐัตถุโณฏฐัพพะ สังกโยชนโธอาคัยกายและโณฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็ฐัตถุสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง

๖. ฐัตถุใจ ฐัตถุธรรมารมณ สังกโยชนโธอาคัยใจและธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็ฐัตถุสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมิได้ด้วยเหตุใดก็ฐัตถุเหตุหนึ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่^{๑๒๖}

หมวดขันธ์

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ว่า

๑. รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้

๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

^{๑๒๖} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญา และความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๑๒๗}

๒.๓.๕ อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

พฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันระหว่างรูปกับจิตเจตสิก โดยจิตเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ หากจิตเจตสิกฝ่ายดี (กุศลจิตเจตสิก) เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่ว (อกุศลจิตเจตสิก) อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นผู้ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่ว (อกุศลกรรม) อันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตัวเองและสังคม^{๑๒๘} พฤติกรรมของมนุษย์จึงเป็นภาคแสดงออกของจิต ซึ่งเมื่อพฤติกรรมไม่ดีก็แสดงว่าจิตไม่ดีด้วย เมื่อจิตไม่ดีจึงต้องหาวิธีการทำให้พื้นฐานจิตดี นั่นก็คือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีได้และในการปฏิบัติ นอกจากจะพบสิ่งที่ก่อให้เกิดสมาธิแล้ว ยังต้องประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นสมาธิหรือเป็นศัตรูของการปฏิบัติ ซึ่งนักปฏิบัติจะต้องรู้ให้ทันแล้วก้าวให้พ้น สิ่งเหล่านี้มีชื่อเฉพาะเรียกว่า นีวรณ

นีวรณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ยกกำลังปัญญา หรืออธิบายความหมายที่เป็น

^{๑๒๗} ทัม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

^{๑๒๘} อนุชา สมจิต, การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแม่ ดร.ศิริ กรินชัย, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาสถาปัตยกรรมเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๗.

วิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยึดมั่นไม่ให้อำนาจในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยึดมั่นไม่ให้อรรถคุณความดี หรืออรรถธรรมที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิรโรคที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญของงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” และว่า “ธรรม ๕ ประการ เหล่านี้ เป็นนิรโรค ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

นิรโรค ๕ อย่าง พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ หากพบที่ใดพึงตระหนักไว้ว่าไม่ใช่สมณะ ไม่ใช่สมาธิ นิรโรค ๕ อย่างนั้น มีอธิบายดังนี้

๑. กามฉันท ความอยากได้อะไร (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรืออภิขมา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ จิตที่ถูกมัดด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้นอนอยากได้นี้ ติดใจโน่นติดใจนี่คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ชวนข้องอยู่ ย่อมไม่ ตั้งมั่น ไม่อาจเป็นสมาธิได้

๒. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้ายมองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด จุกเคี้ยว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มักกระทบนั้นกระทบนี้สะตูดนั้นสะตูดนี้เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจกับมิตถะความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งงว่ อืดอาด มึนหมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เเฉๆ ที่เป็นทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ลาย พร่า พล่านไปกับกุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่านยอมน้าวไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เกิดสมาธิ

๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยได้แก่ความเคลือบแคลงไม่แน่ใจสงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสันๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่

คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิตรจนขาดไว้กวนไว้ให้ค้างให้พราลงเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่ เป็นสมาธิได้

๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นมีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของปฏิบัติเองและประโยชน์ต่อโลก จึงแบ่งประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ ๓ ชั้นคือ

๒.๔.๑ ประโยชน์ในเบื้องต้น

๑) ใช้ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุขเช่นบางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิวสิริธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนล่อยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณีหรือกรรมนี้อยู่ แปลว่า ครอบงำหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่

๑) มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๒) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณทวิปิเยโกกายังโสมนัสสวา จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ได้ ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทาง

กายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้

๑๒๔

๒.๔.๒ ประโยชน์ในท่ามกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะ

ความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ครอบงำอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเรารู้ไม่ทันผัสสะ เมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะ

ถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็ไม่ต้องปล่อยให้ปรุงไปอย่างโง่เขลาจนมีความทุกข์ จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไข กระทำสิ่งต่างๆ ที่มันเนื่องกันอยู่นั้นให้ลุล่วงไปด้วยดี เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างไร ก็ทำได้ถูกต้องไม่มีอะไรเสียหาย ได้ประโยชน์ ไม่เป็นทุกข์ด้วย เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๑๓๐} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวกระบายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวล ภารเก้าน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ร้อน ไม่ชุ่ม มัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๑๓๑} เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น ๕ คือรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระพบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่ง

^{๑๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๑๓๐} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

^{๑๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๑๓.

อารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๑๓๒} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

๒.๔.๓ ประโยชน์สูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็น นิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ เรียกภาวะว่านิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้น ได้แก่วิถีปฏิบัติบริบูรณ์ด้วย โพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกตัว ธรรมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปิติ ความอิ่มใจ ปัสสทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรวรณ ๕ ได้เด็ดขาดแล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

- ๑) โลภะ ความอยากได้
- ๒) โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย
- ๓) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานันธ์ ๕ และเป็นผู้ขาด

แล้วซึ่งสังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์คือท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ^{๑๓๓}

เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศล และละนิรวรณทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่อง เสร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌาน ที่สองเป็นที่ผ่องใสภายในไม่มีวิตกวิจารแล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขดังนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้ เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็น ธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขั้นอันได้ เคยอาศัยอยู่แล้วในภพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อ จุตูปปาตญาณ มีจักขุจุขของทิพย์ หมดจดพิเศยงกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และ เนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ดังเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี่ความดับทุกข์ นี่ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้

^{๑๓๒} อนุชา สมจิตตร, การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติธรรมฐานด้วยการเจริญสติปัญญาสี่ซึ่ง ผูกสอนโดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย, หน้า ๕๕.

^{๑๓๓} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสถวิปัสสนากรรมฐาน, ครั้งที่ ๖, (ม.ป.ท, ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

จิตย่อมพ้นวิเศษ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้ว ญาณหยั่งรู้ย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้สำเร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี^{๑๓๔}

ในที่มณิกายมหาวรรค พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า

ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ครึ่งเดือน, ๗ วัน, พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่างคืออรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี^{๑๓๕}

ผลการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ทำให้ได้อริศีล อริจิต อริปัญญา ิฏฐุผลที่ตนมุ่งมาดปรารถนา คือ มรรค ผล นิพพาน จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์^{๑๓๖} อันเป็นยอดของความปรารถนาของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย กล่าวอีกนัยหนึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นพุทธมรดกมอบให้พุทธบริษัท ๔ ดังพระบาลีที่ว่า

เอกายโน อยัม ภิกขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺกุกฺกมา
ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถกฺกมา ยายสฺส อริคฺคมา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺทํ จตฺตารโ
สตีปฺภูฏานา ฯ^{๑๓๗}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางอันเป็นไปทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไห้ เพื่อความดับสิ้นไปจากทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมวิเศษที่ควรรู้ เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนั้น คือ สติปัฏฐาน ๔^{๑๓๘}

ผู้ใดหวังความสิ้นทุกข์หมดจดจากกิเลสถึงมรรคผลนิพพาน ต้องทำตามสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น เพราะเป็นทางสายเอกสายเดียวที่จะนำไปจุดหมายสูงสุดของชีวิตคือพระนิพพาน^{๑๓๙} และยังมีการกล่าวถึงประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนาตามสติปัฏฐาน ๔ ว่า

๑. สัตตานัง วิสุทฺธิยา ทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด

^{๑๓๔} พระภิกษุวิสุทธิกถ (จรัญ จิตฺตมฺโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

^{๑๓๕} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๑๓๖} พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๔**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๕), หน้า ๙-๑๐.

^{๑๓๗} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕.

^{๑๓๘} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๓๙} แนบ มหานิราณห์, **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๕.

๒. โสกะปริเทวานัง สะมะติกะมาเยะ ดับความเศร้าโศกปริเทวนาการต่างๆ
๓. ทุกขะโทมะนัสสาณัง อตถังคะมาเยะ ดับความทุกข์กายทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อะริคะมาเยะ เพื่อบรรลุมรรค
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยะ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง^{๑๔๐}

สาระสำคัญในเรื่องสติปัฏฐานนี้อยู่ที่ “การตั้งสติกำหนด” ถ้าปราศจากการตั้งสติกำหนดแล้วจะให้เรียกว่า “สติปัฏฐาน” ไม่ได้เช่นขณะที่ท่านกำลังเดินเล่นพักผ่อนหย่อนใจอยู่ในสวนสาธารณะ แม้รู้ตัวอยู่ว่ากำลังเดินเพลินสบายอารมณ์ ไม่มีจิตคิดฟุ้งซ่านเรื่องใดเลย แต่ไม่ได้ชื่อว่าสติปัฏฐานจะได้ชื่อว่าสติปัฏฐานต่อเมื่อท่านตั้งสติกำหนดดูอาการของเท้าที่เคลื่อนไปซึ่งการตั้งสติกำหนดดูอาการของเท้าที่เคลื่อนไปนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ใด เวลาไหน ถ้าท่านตั้งสติกำหนดดูได้ชื่อว่า สติปัฏฐานทั้งสิ้น^{๑๔๑} การเจริญสติปัฏฐานจึงมีจุดหมายสูงสุดเป็นการปฏิบัติ เพื่อบรรลุพระนิพพาน หรือบรรลุวิริยสัมมัตตทั้ง ๔ เพื่อให้เห็นแจ้งในอริยสัมมัตต^{๑๔๒} พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสย้ำอยู่เสมอว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๔๓} ทฤษฎีวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตรคือการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ ทฤษฎีนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้บริสุทธิ์หมดจด ทำให้พ้นทุกข์ บรรลุนิพพาน ซึ่งหมายความว่าหนทางที่จะทำให้จิตบริสุทธิ์ ทำให้พ้นทุกข์และทำให้บรรลุนิพพานนั้นไม่มีทางอื่นเลยนอกจากการปฏิบัติตามทฤษฎีสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น^{๑๔๔} จุดหมายสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึงอยู่ที่การปฏิบัติจนทำให้หลุดพ้นจากวงจรการตายเกิดแล้วนำธรรมะที่ค้นพบมาเผยแผ่ให้กับชาวโลกได้เข้าใจเป็นการเยี่ยวยาสังคมด้วยธรรมะ สร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในใจและในโลก หากมนุษย์ในโลกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ กันให้มากจะทำให้สังคมโลกเป็นสังคมในอุดมคติไม่ต้องไปแสวงหาดินแดนโลกอื่นหรือภพอื่น แต่เป็นการสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลกใบนี้

^{๑๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ. ๙, **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔.

^{๑๔๑} พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗.

^{๑๔๒} แนบ มหานิราณห์, **อริยสัจ ๔**, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

^{๑๔๓} ที.ม. (ไทย). ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๑๔๔} พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรสี), **พุทธวิปัสสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๐), หน้า ๔๐.



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๓

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๓.๑ ประวัติความเป็นมาและความสำคัญของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น สาขาวัดอัมพวัน อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ได้ก่อตั้งขึ้นตามเจตนารมณ์และปณิธานของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งต้องการสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ขึ้นเพื่อนำของดีคืนสู่จังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียง เพื่อตอบสนองบุญคุณของหลวงพ่อดำ ซึ่งเป็นพระอาจารย์ที่ได้เคยสอนกรรมฐานในป่าแถวๆ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓^๑ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า “หลังจากที่เราคอยหัดแล้วเราคิดว่าเราตายไปแล้วเรายังไม่เคยสนองพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำให้เป็นขึ้น เป็นอันเป็นหลักเป็นฐานแต่ประการใด จากที่ท่านให้คติธรรมเตือนใจว่า โปรดทำตามพระพุทธเจ้าว่า สร้างคนดีกว่า สร้างวัตถุ สร้างคนให้มีความรู้ สร้างคนให้มีความดีมีสติปัญญา เราก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่าทำอะไรเราถึงจะสนองพระเดชพระคุณหลวงพ่อดำได้”^๒

ในกาลต่อมาเมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ อาจารย์ถาวร โกวิทยากร และรองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทยากร พร้อมด้วยครอบครัวเป็นผู้มีจิตศรัทธาได้ถวายที่ดินจำนวน ๒๒ ไร่ ซึ่งได้ซื้อที่ดินแปลงนี้เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๑๖ เพื่อที่จะเก็บไว้ถวายเป็นธรณีสงฆ์^๓

ด้วยปณิธานและเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ที่สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม ณ ที่ตรงนี้ ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า “เรามีเจตนาที่จะมาสร้างที่ดีที่นี่ เพราะที่อำเภอน้ำพองหาที่เหมาะสมไม่ได้ ก็มาเหมาะสมตรงนี้เขาเรียกว่าเนินนพวรรณเป็นเนินมหาขุมทรัพย์สำหรับผู้มีบุญขุมทรัพย์คือคุณสมบัติของชีวิต ไม่ใช่เงินไหลนองทองไหลมาเราต้องการช่วยเหลือประชาชนให้ พันทุกข์ สามารถแก้ไขปัญหาวีชีวิต สมกับสถานการณ์บ้านเมืองที่แย่งลงไปด้วยยาเสพติด”^๔ หลังจากนั้นท่านได้ส่งพระมาจำพรรษา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันครั้งแรกจำนวน

^๑ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม), ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๓๖.

^๒ นรินทร์ จริโมภาส, เวฬุวัน, (ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓-๑๔.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๑๖.

๕ รูปและสามเณร ๑ รูป โดยมีพระครูภาวนาวินัย (ธีรวัฒน์ จานตุตโร ในขณะนั้น) เป็นหัวหน้า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้พัฒนาให้เจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษา จากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐและเอกชน

สาเหตุที่ได้ตั้งชื่อว่า “ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน” เพราะว่าสถานที่ตรงนั้นเต็มไปด้วยต้นไม้โตเต็มประมาณ ๕๐๐ กอ ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำว่า “สวนเวฬุวัน” สาเหตุที่ไม่ได้จัดตั้งให้เป็นวัด เพราะเจตนาของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ท่านต้องการให้เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมมากกว่าให้เป็นวัด ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมภาคปฏิบัติเล่มที่ ๙ ว่า “อาตมาดีใจมากเพราะเราไปได้ของดีมาจากขอนแก่น จากหลวงพ่อดำในป่าที่สอนเรามา หลวงพ่อดำเราไม่รู้จักว่าอายุก็ร้อยปี เราจึงนำของดีกลับไปคืนให้ชาวขอนแก่นคืนที่สถานที่ได้มา และจะสร้างเป็นศูนย์ดีกว่าวัด ให้ทุกคนเป็นเจ้าของ พวกเราสร้างของเราเอง เพื่อให้ญาติโยมชาวขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงได้มีโอกาสสร้างบุญ สร้างกุศลให้กับตนเองโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในโอกาสนี้”^๕

ท่านได้กล่าวไว้อีกตอนหนึ่งว่า “อาตมาขออนุโมทนาทุกท่านและขอให้ทุกท่านโปรดช่วยกันจดจำไว้ว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้เป็นของคนไทย เอาไว้ช่วยเหลือประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ แต่เราทั้งหลายเป็นผู้รักษา และดำเนินงานแทนเจ้าของคือประเทศชาติ เรารักชาติ รักพระศาสนา รักพระมหากษัตริย์ เราจึงทำ ทำเพื่อประโยชน์สุขของประชาชนในประเทศชาติ บ้านเมืองของเรา”^๖

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จังหวัดขอนแก่น ได้พัฒนาให้เจริญรุ่งเรืองอย่างรวดเร็ว โดยมีพระครูภาวนาวินัย (ธีรวัฒน์ จานตุตโร) เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้รับการแต่งตั้งจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี ญาณิธรรมชาวจังหวัดขอนแก่น และจังหวัดใกล้เคียงได้ให้การสนับสนุนสิ่งปลูกสร้างต่างๆ สามารถรองรับคณะผู้เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่มากขึ้นทุกปี ได้รับรางวัลเกียรติยศมากมายจนได้รับการยกย่องจากพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ว่า

“วันนี้ขออนุโมทนาสาธุการโยมชาวขอนแก่นอาตมาขอขอบคุณขอบใจและขอขอบใจพระครูสุเมธีธีรวัฒน์ จานตุตโร (สมณศักดิ์ของพระครูภาวนาวินัยขณะนั้น) ที่ได้จัดศูนย์ปฏิบัติธรรมของเราให้เรียบร้อยสวยงามมากและเป็นพระที่น่าเลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชนและได้รับรางวัลโล่

^๕ พระราชสุทธินามมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม), กฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒๔.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐-๒๑.

บ้างได้รับเข็มบ้างตลอดกระทั่งรับพระราชทานเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มีผลงานมากมายตลอดทั้งเป็นนักเผยแผ่พุทธธรรมให้แพร่ขยายออกไปทั่วภาคอีสาน ตลอดทั้งมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ต่อประชาชน สมกับที่เราส่งพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ จานุดตโร ไปประกาศพระศาสนา สมปรารถนาคือความสำเร็จ ท่านเป็นพระที่มองการณ์ไกล แล้วอ่านตัวออกบอกรับตัวเป็น ท่านพระครูสมุห์ธีรวัฒน์ จานุดตโร เป็นพระที่อ่อนน้อมถ่อมตนพระเถรานุเถระ มีแต่เมตตาตลอดรายการ ไม่มีเกลียดชังแต่ประการใด มีแต่ชมเชยและให้เกียรติ ทั้งเจ้าคณะตำบล เจ้าคณะอำเภอเมืองขอนแก่น เจ้าคณะจังหวัดขอนแก่น รองเจ้าคณะจังหวัด ตลอดจนเจ้าคณะภาคที่ มาเจริญพระพุทธมนต์ในพิธีวางศิลาฤกษ์รู้สึกพอใจมาก ท่านได้กล่าวอนุโมทนาประกาศเกียรติคุณในวันนั้น สวนเวฬุวันของเราก็มีแต่คืบหน้า เจริญงอกงาม”^๗

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้พัฒนาให้มีความเจริญก้าวหน้าตามลำดับจนสามารถให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน นักเรียน นักศึกษาจากสถานศึกษาต่างๆ บุคลากรของรัฐ และเอกชนตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เป็นที่ยอมรับของสังคมและได้รับโล่เกียรตินิยมต่างๆ ทั้งทางภาครัฐและเอกชน

๓.๑.๑ ผลงานเด่นของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๓.๑.๑.๑ ผลงานเด่นด้านการสอน

จุดเด่นทางด้านการสอนของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน คือการใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการสื่อสารการสอน โดยนำภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมาฉายให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้ดูโดยได้สอดแทรกหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อให้ได้รับรู้ถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา แนวทางแก้ไข และการป้องกัน การใช้สื่อเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการสื่อสารการสอนเพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ฟัง สอดคล้องกับหลักการสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า

๑) สอนให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้งเห็นจริงเห็นจังเปรียบประหนึ่งว่าได้จูงมือไปดูให้เห็นกับตา (สันตัสสนา)

๒) สอนให้ซาบซึ้งในคุณค่า มองเห็นความสำคัญที่จะต้องฝึกฝนบำเพ็ญจนใจยอมรับอยากลงมือทำหรือนำไปปฏิบัติ (สมาทปนา)

๓) สอนปลุกเร้าใจให้กระตือรือร้นเกิดความอดุสาหะ มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำได้ สำเร็จจริงได้ ไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวลำบาก (สมุตเตตนา)

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

๔) สอนปลอบชโลมใจให้สดชื่นว่าเรื่งคือบารุงจิตให้เข้มขึ้นเบิกบานโดยชี้ให้เห็นผลดีหรือคุณประโยชน์ที่จะได้รับและทางที่จะก้าวหน้าบรรลุผลสำเร็จยิ่งขึ้นไป ทำให้ผู้ฟังมีความหวังและ ร่าเริงเบิกบานใจ (ลัมปห่งสนา)^๔

การจัดกระบวนการสอนโดยอิงอาศัยหลักพุทธลีลาในการสอนเป็นเหตุทำให้มีประชาชนหน่วยงานราชการ สถาบันสถานศึกษาทั้งภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เช่น ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นปีเริ่มต้นของการจัดอบรมปฏิบัติธรรมมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๓๖ คน และในปี พ.ศ. ๒๕๔๘ มีผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจำนวน ๔๖,๙๕๒ คน จากสถิตินี้สามารถเป็นตัวบ่งชี้ได้ว่าการสอนการปฏิบัติธรรมโดยใช้สื่อเทคโนโลยีในการสื่อสารการสอนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จูงใจนำไปสู่การปฏิบัติ สามารถปฏิบัติธรรมให้เกิดมรรคเกิดผลเข้าใจชีวิตตนเองและผู้อื่น มีจิตใจตั้งมั่นต่อพระรัตนตรัย สามารถลด ละ เลิกอบายมุขได้ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

๓.๑.๑.๒ ผลงานเด่นได้รับโลรางวัล

พ.ศ. ๒๕๔๑ พระครูสมุทรธีรวัฒน์ จานตุตโร ได้รับโล่บุคคลตัวอย่าง

“บุคคลดีเด่นแห่งชุมชน” จากมูลนิธิหมอกระแส ชนวงค์ เมื่อวันที่ ๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๑

พ.ศ. ๒๕๔๒ (๑) ได้แต่งตั้งให้เป็นศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ กระทรวงศึกษาธิการ ประจำจังหวัดขอนแก่น เมื่อวันที่ ๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

(๒) พระครูสมุทรธีรวัฒน์ จานตุตโร ได้รับประกาศเกียรติคุณในฐานะเป็นผู้ดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง จากคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

พ.ศ. ๒๕๔๓ (๑) พระครูสมุทรธีรวัฒน์ จานตุตโร ได้รับพระราชทาน
เสมาธรรมจักร ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
ในฐานะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์สูงสุดต่อพระพุทธศาสนา สาขาส่งเสริมผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อวันที่ ๑๑
พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๓

(๒) พระครูสมุทรธีรวัฒน์ จานตุตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการ
ปลูกป่าถาวรเฉลิมพระเกียรติ และโล่ประกาศเกียรติคุณ รางวัลชมเชย กิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้
ประเภทพื้นที่ศาสนสถาน แปลงขนาดเนื้อที่บำรุงตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและ

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๘-๑๕๙.

สทศ.รณ เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

(๓) พระครูสมุทรธีรวัฒน์ จานุกตโร ได้รับแต่งตั้งจากสภามหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่นให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำ
มหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๔ (๑) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร รับโล่รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นด้านการ
ปฏิบัติธรรมของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับมหาวิทยาลัยขอนแก่น

(๒) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการปลูกป่า
ถาวรเฉลิมพระเกียรติรางวัลชมเชยกิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ประเภทพื้นที่ ศาสนสถานแปลงขนาดเนื้อ
ที่บำรุง ตั้งแต่ ๑๑-๒๐ ไร่ ของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์เป็นครั้งที่สองติดต่อกัน

(๓) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร ได้รับรางวัลเข็มเงินเครื่องหมายโครงการ ปลูกป่า
ถาวรเฉลิมพระเกียรติ กิจกรรมบำรุงรักษาต้นไม้ ประเภทส่งเสริมการปลูกต้นไม้ใน พุทธประวัติ

พ.ศ. ๒๕๕๕ (๑) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นรองประธาน
พระวิทยากร (ภาคอีสาน ๑๙ จังหวัด) แก้ไขปัญหายาเสพติดของกองบัญชาการทหารสูงสุด ร่วมกับ
สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

(๒) พระครูวินัยธรธีรวัฒน์ จานุกตโร ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นคณะกรรมการจัดงาน
สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาในสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาของคณะกรรมการศาสนา
จังหวัดขอนแก่น

พ.ศ. ๒๕๕๖ (๑) ได้รับถวายโล่ประกาศเกียรติคุณองค์กรดีเด่น ด้านการบำบัด
รักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด จากพันตำรวจโททักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี
ณ สโมสรตำรวจกรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๗ (๑) ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
เสด็จเป็นองค์ประธานประทานเงิน “กองทุนแม่ของแผ่นดิน” เนื่องในงานมหกรรมกองทุนแม่ของ
แผ่นดินชัยชนะยาเสพติดที่ยั่งยืนสนองพระราชปณิธาน

พ.ศ. ๒๕๕๘ (๑) พระครูภาวนาวิสุทธิได้รับประทานเข็ม “To Be Number One”
จากทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญาสิริวัฒนาพรรณวดี ๒) ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ
การดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องในวันต่อต้าน
ยาเสพติดโลกจาก ฯพณฯ สุวัจน์ ลิปตพัลลภ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม^๕

^๕ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครูภาวนาวิสุทธิ, (ขอนแก่น :
ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๘๖-๘๘.

๓.๑.๒ การเผยแพร่ศาสนา

ได้เผยแพร่แก่ประชาชน หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน โดยผ่านสื่อต่างๆ ดังนี้

- หนังสือจุลสารแสงธรรมตีพิมพ์เผยแพร่ปีละ ๒ ฉบับ
- หนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ และหนังสือธรรมะพิมพ์เผยแพร่ใน

โอกาสต่างๆ

- ปฏิทินประจำปีของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
- <http://www.jarun.org> เป็นเว็บไซต์ที่เผยแพร่ผลงานของ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดจันทบุรี และ
ผลงานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๓.๑.๓ โครงการอบรม

ได้จัดโครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานแก่บุคคลและหน่วยงานต่างๆ โดยมีหลักสูตร
โครงการอบรม ดังนี้

๑. โครงการบรรพชาสามเณรช่วงปิดภาคเรียน
๒. โครงการวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
๓. โครงการวิปัสสนากรรมฐานประชาชนทั่วไป หลักสูตร ๓ วัน, ๗ วัน
๔. โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับประชาชนทั่วไป หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
๕. โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา
หลักสูตร ๗ คืน ๘ วัน
๖. โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับเด็กอายุระหว่าง ๕-๗ ปี (ดรฺณธรรมเด็กเล็ก)
หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน
๗. โครงการแสงธรรมนำชีวิตสำหรับเด็กอายุระหว่าง ๘-๑๒ ปี
(ดรฺณธรรมเด็กโต) หลักสูตร ๒ คืน ๓ วัน
๘. โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน หลักสูตร ๒
คืน ๓ วัน, ๔ คืน ๕ วัน และ ๗ คืน ๘ วัน
๙. โครงการอบรมวิปัสสนากรรมฐานสำหรับประชาชนทั่วไป มีการอบรมตลอดทั้งปี

๓.๑.๔ สภาพปัจจุบัน

หลังจากที่พระครูภาวนาวิสุทธิ อดีตผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ถึงแก่มรณภาพลง เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) จึงแต่งตั้งให้พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ (ศราวุธ โยโสธร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เลขานุการเจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เป็นผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เมื่อวันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๙ เพื่อพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันตามเจตนารมณ์ของพระธรรมสิงหบุราจารย์

ก. การบริหารจัดการ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันบริหารจัดการในลักษณะของมูลนิธิ มีข้อมูลนิธิว่า “ธรรมเพื่อเยาวชน” โดยมีพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) องค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์ และมีรองศาสตราจารย์ ดร. ลำไย โกวิทย์การ เป็นประธานมูลนิธิ

คณะกรรมการบริหารมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

พระธรรมสิงหบุราจารย์	องค์อุปถัมภ์กิตติมศักดิ์
พระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์	ประธานที่ปรึกษา

คณะกรรมการบริหารดำเนินงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ลำไย โกวิทย์การ	ประธานกรรมการ
นายชัยสิทธิ์ สิทธิอมพร	รองประธานกรรมการ ๑
นายสมอาจ ชีรภานุ	รองประธานกรรมการ ๒
นายไชยา เกษมวิลาศ	รองประธานกรรมการ ๓
นายชัย วีระมโนกุล	กรรมการทรัพย์สิน
นายชนวัฒน์ จีระภูมิเศรษฐ์	กรรมการเลขานุการ

ข. วัตถุประสงค์ของมูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน

๑. เพื่อเผยแผ่พุทธธรรมให้พระพุทธรศาสนาเจริญรุ่งเรืองด้วยการอบรมปฏิบัติธรรม และปลูกฝังหน้าที่ของพุทธบริษัท ที่ถูกต้องแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป
๒. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกแก่เยาวชนและประชาชนทั่วไปให้มีความรักและเทิดทูนในสถาบันของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
๓. เพื่อร่วมปลูกฝังศีลธรรมแก่เยาวชนและบุคคลทั่วไปให้เป็นกัลยาณชน
๔. เพื่อร่วมรณรงค์ส่งเสริมและฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยให้คงอยู่ตลอดไป

๕. ส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการ การเกษตร เพื่อพัฒนาอาชีพเศรษฐกิจ แก่เยาวชนและบุคคลทั่วไป

๖. ร่วมอนุรักษ์และสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติให้เกิดความสมดุลของวัฏจักรชีวิตในพื้นที่และบริเวณใกล้เคียง

๗. ดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์และร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่น ๆ^{๑๐}

ค. ที่ตั้ง

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันตั้งอยู่เลขที่ ๑๕ หมู่ที่ ๖ บ้านเนินทอง ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

- ทางทิศตะวันออกติดกับไร่ของเอกชน
- ทางทิศตะวันตกติดกับถนนบ้านเนินทอง
- ทางทิศเหนือติดกับถนนทางเข้าหมู่บ้านเนินทอง
- ทางทิศใต้ติดกับไร่ของเอกชน

ง. พื้นที่

มีพื้นที่ทั้งหมด ๒๙๓ ไร่ ๓ งาน ๔ ตารางวา

๓.๒ หลักและวิธีการปฏิบัติธรรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

จากการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบวิธีการสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า การสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมโม) โดยสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลัก ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

การสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นนี้ พระวิทยากรจะชี้แจงหลักการสำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติจะต้องทำเป็นกิจวัตร ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ นั้นเมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มเติมให้ในวันต่อไป

^{๑๐} มูลนิธิธรรมเพื่อเยาวชน, จุลสารแสงธรรม, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒๑, (มกราคม-เมษายน ๒๕๔๙) : ๓๑.

๓.๒.๑ ลำดับขั้นตอนการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๒.๑.๑ สอนวิธีปฏิบัติ โดยพระวิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรมคือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรมจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิทยากรสาธิตการให้เดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจและลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีกำหนดท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะนั้นทันที

๓.๒.๑.๒ สอนวิธีกำหนดในอิริยาบถต่างๆ เมื่อแนะนำขั้นตอนวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้ว จะสอนให้กำหนดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน ซึ่งมีวิธีการกำหนด ดังนี้

๓.๒.๒ กำหนดกายเป็นอารมณ์หรือที่เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดกายเป็นอารมณ์นี้ให้เอาสติกำหนดในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ของกายคือ ๑) ยืน ๒) เดิน ๓) นั่ง ๔) นอน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๓.๒.๒.๑ การกำหนดในอิริยาบถยืน (STANDING MEDITATION)

พระวิทยากรจะแนะนำการเดินจงกรมเบื้องต้นก่อนที่จะเดินจงกรมจะต้องกำหนดยืนเสียก่อน หลักการยืนให้เอามือทั้งสองไว้ด้านหลัง มือขวาจับที่ข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บหรือจะเอามือไว้ข้างหน้าก็ได้ตามแต่สะดวก ข้อสำคัญคือไม่ให้เป็นลักษณะของการฝืน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเร็วให้เป็นไปตามธรรมชาติจริงๆ การกำหนดหรือการบริกรรมทุกอิริยาบถสำหรับผู้ปฏิบัติครั้งแรกจะให้ว่าออกเสียงดังพอประมาณ เหตุผลเพื่อจะให้จิตหรือสติของเราจะได้จับอยู่ที่เสียงเพื่อป้องกันจิตไม่ให้วอกแวกไปที่อื่น

ในอิริยาบถยืนนี้ ที่ให้ผู้ปฏิบัติยืนเอามือทั้งสองไขว้ข้างหลังเอามือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บนั้น เพื่อจะให้ตัวตรงไม่องุ้มไปข้างหน้า ถ้าเอามือไว้ข้างหน้าจะทำให้ห่อตัวทำให้หายใจอึดอัดไม่สะดวก ถ้าคนเป็นโรคปวดจะทำให้โรคกำเริบมากขึ้น

ก. วิธีกำหนดในอิริยาบถยืน

ให้ผู้ปฏิบัติธรรมยืนตัวตรงและหน้าตรงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดให้เท้าทั้ง ๒ ข้างอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือ โดยมีขั้นตอนการกำหนด ดังนี้

๑) ให้กำหนดหลังตาลงเบาๆ พร้อมคำบริกรรมว่า หลับตา...หนอ

๒) ให้กำหนดยกมือข้างขวาขึ้นมาซ้ายๆ พร้อมกับบริกรรมว่า ยก...หนอ มาหยุดที่สระเอวและยกมือไปไว้ด้านหลังพร้อมกับคำบริกรรมว่า ไป...หนอ และวาง...หนอ ที่กระเบนเหน็บตามลำดับ

เสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาเป็นมือข้างซ้ายให้บริกรรมเหมือนมือข้างขวาซ้ำๆ อย่างมีสติ พร้อมกับกำหนดจับ
ข้อนิ้วว่า จับมือ...หนอ

๓) ให้กำหนดยืนหนอ ๕ ครั้ง ให้กำหนดจิตจับอยู่ที่กลางกระหม่อมมาดมโนภาพจาก
กลางกระหม่อมลงไปหยุดที่สะดือ จากสะดือลงไปจนถึงปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ
จากสะดือจนขึ้นไปถึงกลางกระหม่อม ต้องทำซ้ำๆ เพื่อให้สติเคยชินกับจิตจึงจะเกิดสมาธิ ไม่ต้องไปตาม
ดูลมหายใจ ให้หายใจยาวๆ จึงจะถูกต้องจังหวะพอดี พร้อมทั้งบริกรรมหรือกำหนดจิตว่า “ยืน...หนอ
ยืน...หนอ” ซ้ำๆ ๕ ครั้ง ครั้งแรก แต่ละครั้งให้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วงคือ ๑) ให้กำหนดคำว่า
ยืน...จิตวามโนภาพร่างกายจากกระหม่อมลงมาเรื่อยๆ ถึงที่สะดือ แล้วหยุดหายใจ ๒) ให้กำหนด
คำว่า หนอ...จากสะดือลงไปเรื่อยๆ จนถึงปลายเท้าแล้วหยุดหายใจ

ครั้งที่ ๒ จะสลับกันจากข้างล่างขึ้นข้างบนคือ จะกำหนดตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาโดยกำหนด
คำว่า ยืน...เอาจิตเลื่อนขึ้นมาเรื่อยๆ จนถึงสะดือ แล้วหยุดหายใจ แล้วให้กำหนดคำว่า หนอ...
จากสะดือขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงกลางกระหม่อมและครั้งที่ ๓,๔,๕ ทำอย่างนี้สลับกันไปมา เรียกว่า
การกำหนดโดยอนุโลมปฏิโลม ขณะที่กำหนดในอิริยาบถยืนให้สติอยู่กับกายอย่าให้ออกไปนอกกาย
เมื่อกำหนดจนครบ ๕ ครั้งแล้ว ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า ก้มหน้า...หนอ ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า
ล้มตา...หนอ... ซ้ำๆ อย่างมีสติ

๓.๒.๒.๒ วิธีกำหนดในอิริยาบถเดิน (WALKING MEDITATION)

การเดินจงกรมเป็นอิริยาบถที่ต่อเนื่องมาจากการยืน แต่เป็นขั้นตอนแรกสำหรับผู้ปฏิบัติจะต้อง
กำหนด การเดินจงกรมตามวิธีการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น จะใช้ระยะการเดินประมาณ ๗
ก้าว มีทั้งหมด ๖ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ให้กำหนดว่า “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ”

(RIGHT GOES THUS, LEFT GOES THUS)

ระยะที่ ๒ ให้กำหนดว่า “ยก หนอ เหยียบ หนอ”

(LIFTING TREADING)

ระยะที่ ๓ ให้กำหนดว่า “ยกหนอ...ย่างหนอ...เหยียบหนอ”

(LIFTING MOVING TREADING)

ระยะที่ ๔ ให้กำหนดว่า “ยกส้นหนอ...ยกหนอ...ย่างหนอ...เหยียบหนอ”

(HEELUP LIFTING MOVING TREADING)

ระยะที่ ๕ ให้กำหนดว่า “ยกขึ้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

(HEELUP LIFTING MOVING LOWERING
TOUCHING)

ระยะที่ ๖ ให้กำหนดว่า “ยกขึ้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
กดหนอ”

(HEERUP LIFTING MOVING LOWERING
TOUCHING PRESSING)

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ (WALKING : 1 STAGE) เมื่อกำหนดการยืนเรียบร้อยแล้ว
แล้วต่อไปให้เปลี่ยนเป็นอิริยาบถเดิน ให้กำหนดก้มหน้า กำหนดลิ้มตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ
๔ ศอก แล้วให้เอาสติไปจับอยู่ที่เท้าจะก้าวเดิน ให้กำหนดที่เท้าชวาก่อน ให้กำหนดคำว่า “ชวา ย่าง
หนอ” ซ้ำๆ

ขณะที่กำหนดคำว่า “ชวา” ให้ยกส้นเท้าชวขึ้นให้ห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้วพร้อมกับ
กับใจที่นึก แล้วกำหนดคำว่า “ย่าง” พร้อมกับกับการก้าวเท้าชวาไปข้างหน้าอย่างช้าๆ ให้ส้นเท้าชวาห่าง
จากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว โดยที่เท้ายังไม่ลงถึงพื้นแล้วกำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับลดเท้า
ชวลงให้ถูกกับพื้นแล้ววางเท้าลงแนบกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมคำว่า “หนอ” ส่วนการกำหนดเท้าซ้าย
ให้ปฏิบัติวิธีเดียวกันกับข้างขวา แต่ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายแล้วกำหนดคำว่า “ซ้าย ย่าง หนอ”
สลับกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

ระยะห่างของเท้าที่ก้าวออกไปแต่ละครั้งนั้น ให้ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้วเป็นอย่างมากจึง
จะทรงตัวได้ดี เพราะถ้าห่างกว่านี้การทรงตัวจะเสียหลักทำให้เดินเซหรือล้มได้สำหรับก้าวสุดท้ายคือ
ก้าวที่จะหยุดยืนเพื่อหันกลับ ให้เอาปลายเท้าวางเสมอกัน

ส่วนการเดินตั้งแต่ระยะที่ ๒ จนถึงระยะที่ ๖ วิธีการกำหนดและการเดิน ดังนี้

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ (WALKING : 2 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ...
เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” ถ้ากำหนดเท้าข้างขวา ให้ยกเท้าชวขึ้นให้ห่างจากพื้น
ประมาณ ๑-๒ นิ้ว เมื่อสุดของการยกแล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าอย่าง
ช้าๆ ห่างกันประมาณ ๒-๓ นิ้ว แล้วกำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้นพร้อมด้วย
กับการกำหนดคำว่า “หนอ” เท้าจะวางติดกับพื้นพอดี เท้าซ้ายให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกำหนดสลับกันไป
เรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๓ (WALKING : 3 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกหนอ...
ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติเมื่อกำหนดคำว่า “ยก” เท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นพอประมาณไม่สูง
มากนัก เมื่อสิ้นสุดของการยกแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ” แล้วก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจาก
ปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับกำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดการย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า
“หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ” พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ”
เท้าข้างซ้ายให้กำหนดเช่นเดียวกัน สลับกันแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ (WALKING : 4 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกสั่นหนอ...
ยกหนอ...ย่างหนอ...เหยียบหนอ” วิธีปฏิบัติ เมื่อกำหนดคำว่า “ยกสั่น” ให้ยกสั่นเท้าข้างขวาขึ้นให้พ้น
จากพื้นพอประมาณส่วนปลายเท้ายังแตะอยู่ที่พื้น เมื่อสุดของการยกสั่นแล้ว จึงกำหนดคำว่า “หนอ”
ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ยก” คือให้ยกปลายเท้าขึ้นห่างจากพื้นสูงพอประมาณ เท้าจะชนกับพื้นแล้วจึง
กำหนดคำว่า “หนอ” ก้าวเท้าเลื่อนออกไปข้างหน้าห่างจากปลายเท้าซ้ายประมาณ ๒-๓ นิ้ว พร้อมกับ
กำหนดคำว่า “ย่าง” เมื่อสุดย่างแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดคำว่า “เหยียบ”
พร้อมกับลดเท้าลงกับพื้น จึงกำหนดคำว่า “หนอ” การกำหนดเท้าข้างซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ
เท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ (WALKING : 5 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกสั่นหนอ...
ยกหนอ...ย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ” วิธีปฏิบัติขณะที่กำหนดคำว่า “ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ”
ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๔ แต่พอถึงการกำหนดคำว่า “ลงหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามา
โดยให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิมขณะกำหนดคำว่า “ลง” ให้ลดเท้าขวาลงทั้งเท้าประมาณครึ่งหนึ่ง
แต่ยังไม่ให้เท้าถึงพื้นพอลงสุดแล้วก็ให้กำหนดคำว่า “หนอ” ต่อไปให้กำหนดคำว่า “ถูก” พร้อมกับจรด
เท้าลงกับพื้น เมื่อเท้าลงเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ
เท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ (WALKING : 6 STAGE) ให้กำหนดคำว่า “ยกสั่นหนอ...
ยกหนอ...ย่างหนอ...ลงหนอ...ถูกหนอ...กดหนอ...” วิธีปฏิบัติ ขณะที่กำหนดคำว่า “ยกสั่นหนอ...
ยกหนอ...ย่างหนอ ลงหนอ...ถูกหนอ” ให้ปฏิบัติหรือกำหนดเหมือนกันกับระยะที่ ๕ แต่พอถึงการ
กำหนดคำว่า “กดหนอ” ให้เปลี่ยนเพิ่มเข้ามาให้รู้อารมณ์ที่ละเอียดขึ้นกว่าเดิม ขณะกำหนดคำว่า “กด”
พร้อมกับลดเท้าขวาลงกับพื้น พร้อมกับกดเท้าลงแนบกับพื้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดคำว่า “หนอ”
ส่วนเท้าซ้ายให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับเท้าขวา สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงระยะทางที่ได้กำหนดไว้

การหมุนตัวกลับหรือการกลับตัว การหมุนตัวกลับนี้จะใช้คู่กับการเดิน คือเมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดทางแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ผู้ปฏิบัติเตรียมตัวยืนตรง โดยให้เท้าทั้งสองมาวางเสมอกันแล้ว หลับตาลงเบาๆ พร้อมกับกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยกำหนดคำว่า “เงยหน้า...หนอ” แล้วให้กำหนดการยืนอีกเหมือนตอนเริ่มต้นให้กำหนดคำว่า “ยืน...หนอ” จนครบ ๕ ครั้ง เมื่อกำหนดยืนเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ลำดับต่อไปให้กำหนดคำว่า “ก้มหน้า...หนอ” ต่อจากนั้น ให้กำหนดคำว่า “ลืมตา...หนอ” เมื่อลืมตาเสร็จให้กำหนดหมุนตัวกลับขณะที่หมุนตัวกลับนั้น ให้หมุนกลับทางด้านขวามือเป็นหลัก โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังต่อไปนี้

การหมุนตัวกลับนี้ให้ผู้ปฏิบัติเอาสติไปจับที่เท้าขวาโดยเปิดปลายเท้าขึ้นให้สันเท้าขวาปักไว้กับที่ แล้วให้กำหนดคำว่า “กลับ...หนอ” ในขณะที่กำหนดคำว่า “กลับ” ให้เปิดปลายเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนตัวให้เท้าขวามุมกับเท้าซ้ายประมาณ ๙๐ องศา โดยให้สันเท้าปักอยู่กับที่ไม่ต้องยกตาม แล้วให้กำหนดคำว่า “หนอ” พร้อมกับวางปลายเท้าลงถึงพื้นพอดี ให้เปลี่ยนเอาสติไปจับที่เท้าซ้ายพร้อมด้วยกำหนดคำว่า “กลับ” โดยให้ยกเท้าซ้ายไปวางแนวเดียวกันกับเท้าขวา เมื่อปลายเท้าทั้งสองอยู่แนวเดียวกันเรียบร้อยแล้วให้วางเท้าลงถึงพื้นพร้อมกับกำหนดคำว่า “หนอ” ให้กำหนดอย่างนี้อีกครั้งหนึ่งไปจนกว่าจะมาอยู่ในท่าหันหลังกลับ

เมื่อหมุนตัวกลับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” ตามด้วยให้กำหนดคำว่า “เงยหน้า...หนอ” เสร็จแล้วให้กำหนดคำว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” อีกจนครบ ๕ ครั้ง เหมือนเดิมเมื่อกำหนดครบแล้วให้กำหนดก้มหน้า กำหนดลืมตา ทอดสายตาประมาณ ๔ ศอก ให้กำหนดการเดินเหมือนเดิมคือ “ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นว่าได้เวลาพอสมควร หรือตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ต่อจากนั้นจึงกำหนดนั่ง

ก่อนที่จะกำหนดนั่งจะต้องกำหนดยืนก่อน ให้กำหนดคำว่า ยืน...หนอ ๕ ครั้ง เหมือนครั้งก่อนๆ ที่ผ่านมา แล้วจึงกำหนดการนั่งให้มีสติติดต่อกันไป^{๑๑}

๓.๒.๒.๓ การกำหนดในอิริยาบถนั่ง หรือการนั่งสมาธิ (SITTING MEDITATION)

การนั่งสมาธิ เป็นการกระทำต่อเนื่องจากการเดินจงกรม ก่อนที่จะนั่งให้กำหนดยืน ๕ ครั้งตามที่ได้กระทำมาเสียก่อน แล้วให้กำหนดการปล่อยมือที่ไขว้หลังออกจากกันเอามือมาไว้ข้างตัวก่อน โดยกำหนดคำว่า “ปล่อยมือ...หนอ” ซ้ำๆ เมื่อปล่อยมือทั้ง ๒ ข้างเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก่อนจะนั่ง

^{๑๑} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓),

ให้กำหนดกัมหนำ สืบตามทีปฏิบัติมา แล้วให้ก้าวเท้าขวาออกไปข้างหน้า ๑ ก้าว โดยกำหนดคำว่า “ขวา...ย่าง...หนอ” จึงกำหนดนั่งลง ขณะที่จะนั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงไปเป็นระยะๆ ซ้ำๆ เพื่อที่จะได้กำหนดจิตให้ทัน ขณะย่อตัวลงให้กำหนดคำว่า “ย่อลงหนอ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนเข่าวางถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า “คุกเข่าหนอ” เมื่อก้นถึงกับพื้นแล้ว ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอ” เมื่อขาถูกพื้นให้กำหนดคำว่า “ถูก..หนอ” เช่นนี้ทั้งสองข้าง

ถ้านั่งยังไม่เรียบร้อยดี หากจะขยับให้กำหนดคำว่า “ขยับหนอ” จนกระทั่งนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นั่ง...หนอ” จนกว่าจะอยู่ในท่าที่เรียบร้อย

ก) วิธีกำหนดขณะนั่งสมาธิ

เมื่อกำหนดนั่งเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้ผู้ปฏิบัตินั่งขัดสมาธิ คือ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือทั้ง ๒ ข้างวางไว้บนเข่า นั่งตัวตรงแล้วหลับตาลงเบาๆ โดยกำหนดคำว่า “หลับตา...หนอ” เอาสติไปอยู่ที่มือซ้ายเพื่อที่จะยกมือขึ้นจากเข่า พร้อมกับกำหนดคำว่า “ยก...หนอ” เสร็จแล้วให้เลื่อนมือเข้าหาตัวเองเพื่อมาวางไว้ที่หน้าตัก พร้อมกับกำหนดคำว่า “มา...หนอ” ก่อนที่จะวางมือลงมาที่ตักให้กำหนดหายใจเข้าซ้ายซ้าย กำหนดว่า “หายใจ...หนอ” ต่อจากนั้นให้กำหนดวางมือลงไว้ที่หน้าตักพร้อมกำหนดคำว่า “ลง...หนอ” และ “ถูก...หนอ” ตามลำดับ ส่วนมือข้างขวาให้กำหนดเช่นเดียวกันกับข้างซ้าย ต่อจากนั้นให้เอาสติมาจับอยู่ที่อาการท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์เวลาหายใจเข้าท้องเริ่มพองขึ้นให้กำหนดคำว่า “พอง...หนอ” ขณะที่ใจนึกกับท้องที่พองขึ้นให้ทันกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลัง เมื่อหายใจออกท้องยุบให้กำหนดคำว่า “ยุบ...หนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกันพอดี ข้อสำคัญให้สติอยู่ที่ท้องพอง ท้องยุบเท่านั้น อย่าเอาสติไปดูลมหายใจเข้าออกทางจมูก และอย่าตะเบ็งหรือแพะท้องปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติของการหายใจเข้าออก ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงไม่แกล้งทำขึ้น ให้มีความรู้สึกกว่าเวลาท้องพองจะต้องไปข้างหน้า ท้องยุบจะต้องมาข้างหลังอย่าสับสนกัน และอย่ามีความเห็นว่า ท้องพองจะต้องขึ้นข้างบน ท้องยุบจะต้องลงข้างล่าง

การนั่งสมาธิให้กำหนดเอาท้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันว่า “พอง...หนอ ยุบ...หนอ” อย่างนี้ไปเรื่อยๆ ประมาณ ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น เสร็จแล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา

๓.๒.๒.๔ การกำหนดในอริยาบถนอน (SLEEPING MEDITATION)

เมื่อนั่งครบตามกำหนดแล้วจะนอน หรือได้เวลาพักผ่อนแล้ว ให้กำหนดการนอน ดังนี้ ขั้นแรก ในขณะที่เหยียดขาออกทั้งสองข้าง ให้เอาสติจับอยู่ที่ขาทีละข้างก่อน แล้วกำหนดขาที่เหยียดออกไปว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” เป็นระยะๆ เรื่อยไปจนกระทั่งเหยียดออกหมดทั้งสองข้างแล้วให้

เอาสติมาจับอยู่ที่แขน ขณะที่เหยียดแขนออก ก็กำหนดคำว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ” จนกระทั่งเหยียดแขนออกเรียบร้อยแล้ว

เมื่อแขนถูกพื้นก็ให้กำหนดคำว่า “ถูกหนอๆ” แล้วกำหนดคำว่า “ตะแคงหนอๆ” คือนอนตะแคงข้าง ส่วนมากจะตะแคงข้างขวา ขณะที่กำลังเอนตัวลงให้กำหนดคำว่า “ลงหนอๆ” ซ้ำๆ จนถึงพื้น จึงกำหนดคำว่า ถูกหนอๆ ไปเรื่อยๆ แล้วกำหนดคำว่า พลิกหนอๆ คือพลิกนอนหงาย

เมื่อนอนหงายเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะเลื่อนมือหรือเท้าให้อยู่ในท่าที่เรียบร้อยแล้ว ให้มีสติกำหนดตามไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเรียบร้อยแล้ว เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดคำว่า “นอนหนอๆ” ไปเรื่อยๆ แล้วเอาสติมากำหนดที่ท้องพองท้องยุบทันที เมื่อท้องพอง ให้กำหนดคำว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบ ให้กำหนดคำว่า “ยุบหนอ” เรื่อยไปจนกว่าจะหลับ

เมื่อรู้สึกตัวจะตื่น ก่อนที่จะลุกขึ้นหรือก่อนลืมตา ให้กำหนดคำว่า “ตื่นหนอ ตื่นหนอ” ๓ ครั้งแล้วกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ อีกสัก ๓ ครั้ง แล้วกำหนดที่ตาว่า “ลืมตาหนอๆ เห็นหนอๆ” แล้วจึงกำหนดลุกขึ้นนั่ง

การกำหนดอิริยาบถส่วนใหญ่ทางกาย จะให้ผู้ปฏิบัติพยายามใช้สติให้ติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ นอกจากนี้อิริยาบถที่สำคัญที่จะต้องกำหนดด้วยคือเวลารับประทานอาหาร เวลาอาบน้ำ เวลาถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ในขั้นแรกให้กำหนดแต่เพียงอิริยาบถที่หยาบๆ ก่อนโดยให้ผู้ปฏิบัติมีจิตรู้อยู่ในอิริยาบถที่เคลื่อนไหวของมือและเท้าให้พยายามเคลื่อนไหวกายอย่างช้าๆ เพื่อจะได้กำหนดทันปัจจุบันอารมณ์

เวลารับประทานอาหาร ขณะที่เอามือหยิบอาหาร ให้จิตรู้กิริยาอาการของมือที่เคลื่อนไหวไปมา เวลาเคี้ยวอาหาร ให้จิตจดจ่ออยู่ที่การเคี้ยว พยายามระวังไม่ให้จิตเตลิดออกไปภายนอกหรือไปรับรู้อารมณ์อย่างอื่น

การอาบน้ำ การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะก็เช่นเดียวกัน พยายามให้จิตรู้แต่อิริยาบถที่เคลื่อนไหวอยู่เท่านั้น ถ้าลืมกำหนด เช่น ในขณะที่ตื่นนอน ลืมกำหนดว่า “ตื่นหนอๆ ลุกหนอๆ” ลุกขึ้นมาเสียก่อนแล้ว พอนึกขึ้นได้ให้นอนลงไปใหม่ แล้วกำหนดว่า “ตื่นหนอๆ” การทำอย่างนี้เพื่อฝึกจิตให้เคยชิน เป็นการฝึกสติให้มั่นคงอยู่กับตัวตลอดเวลา จะได้ไม่เผลอ ไม่ให้หลงลืม^{๑๒}

^{๑๒} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, หน้า ๑๗.

๓.๒.๒.๕ การกำหนดจิตแผ่เมตตา

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ท่านได้สอนวิธีการกำหนดจิตแผ่เมตตาไว้ดังนี้

๑) สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สมาธิไม่ตั้งมั่นพอหรือมีสมาธิอ่อนๆ ให้กำหนดจิตอันเป็นกุศลที่ลึ้นปีเพื่อจะแผ่เมตตาให้กำหนดคำว่า “รู้หนอๆ” ที่ลึ้นปี เมื่อหายใจเข้า เวลาหายใจออกให้กล่าวคำแผ่เมตตาออกไป ต่อจากนั้นให้กำหนดจิตไว้ที่หน้าผากหรืออุณาโลม ตั้งสติแล้วกำหนดแผ่ส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น

๒) สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสมาธิตั้งมั่นดีแล้วให้กำหนดคำว่า “รู้หนอๆ” กลางหน้าผากหรือที่เรียกว่าอุณาโลม แล้วให้กำหนดจิตแผ่เมตตา และกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล^{๑๓}

๓.๒.๒.๖ การกำหนดจิตอธิษฐาน

หลังจากที่แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่เฉพาะบุคคลตามตนเองปรารถนา เช่น กำหนดจิตแผ่ส่วนกุศลให้แก่บิดามารดาญาติพี่น้องของตนเอง^{๑๔}

๓.๒.๓ การกำหนดเวทนาเป็นอารมณ์เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะที่เดินจงกรมอยู่หรือนั่งสมาธิอยู่ อาจเกิดความปวดเมื่อยหรือความสุขใจที่ไม่เคยมีมาก่อน หรืออาการคันเหมือนมีแมลงไต่ตามร่างกายและอื่นๆ อาการนี้ทางภาษาปฏิบัติเรียกว่า เวทนา ซึ่งเป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้างหรือเฉยๆ

ส่วนอาการที่ปรากฏเด่นชัดคืออาการที่ไม่พอใจ อาการนี้ท่านเรียกว่าทุกข์เวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน แสบหน้าอก เป็นต้น ถ้าเกิดอาการอย่างนี้ขึ้นในขณะที่เดินหรือนั่งก็ดี ถ้าหากกำลังเดินอยู่ให้หยุดเดินเสียก่อน แล้วเอาสติกำหนดลงไปที่เกิดเวทนานั้นๆ ให้กำหนดตามอาการที่ปรากฏในขณะนั้น เช่น เกิดอาการปวด ให้กำหนดคำว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ถ้าเจ็บหรือคันให้กำหนดคำว่า “เจ็บหนอๆ คันหนอๆ” เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการเหล่านั้น จะหายไป

เมื่ออาการเหล่านั้นหายไปแล้ว ให้เอาสติกลับมาอยู่ที่เดิมคือ ถ้ากำลังเดินอยู่ ให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้านั่งสมาธิอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป ถ้าเกิดเวทนาอีกหรืออาการของ

^{๑๓} สัมภาษณ์พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ศราวุฒิ ยโสโธ), ผู้อำนวยการปฏิบัติธรรมสวนพุวัน, เมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (ศราวุฒิ ยโสโธ), ผู้อำนวยการปฏิบัติธรรมสวนพุวัน, เมื่อวันที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

เวทนายังปรากฏเด่นอยู่ ให้หันมากำหนดที่เวทนาเป็นอารมณ์อีกจนกว่าจะหายแล้วกลับไปหาอิริยาบถเดิมอยู่อย่างนี้ให้มีสติต่อเนื่องกันไปไม่ให้ขาดสาย

ถ้าหากทนต่ออาการของเวทนาไม่ไหวจริงๆ คือ กำหนดเท่าไรๆ เวทนาก็ไม่หายแถมยังมากขึ้นๆ เช่น เกิดอาการคันมากจนทนไม่ไหวจริงๆ ท่านให้ใช้มือเกาได้ แต่ต้องเอาสติกำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือที่เกาเป็นระยะๆ ไป เมื่อหายคันแล้ว ไปกำหนดการเดิน หรือพองหนอ ยุบหนอ ตามเดิม

ถ้าอยู่ในอิริยาบถหนึ่ง เกิดอาการเมื่อยมากหรือปวดมาก กำหนดเท่าไรก็ไม่หาย ท่านแนะนำให้ผู้ปฏิบัติขยับเขยื้อนขา หรือเหยียดขาทั้งสองออกไป แต่ให้มีสติกำหนดกิริยาอาการที่เคลื่อนไหวเป็นระยะๆ ไป

การกำหนดที่เวทนานี้ ท่านแนะนำให้กำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันเท่านั้น อย่าปล่อยให้จิตดิ้นรนไปตามอาการของเวทนา ให้กำหนดด้วยอาการวางเฉย ถ้าดิ้นรนว่าเมื่อไรอาการปวดถึงจะหาย เมื่อไรอาการคันถึงจะหาย ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว อาการของเวทนาอาจจะไม่หายไปได้ง่ายๆ ต้องวางอารมณ์ให้เป็นกลาง มีสติกำหนดรู้อาการของมันเท่านั้น แล้วอาการต่างๆ ก็จะบรรเทาเบาบางลง ในที่สุดก็ความรู้สึกเจ็บปวดเลย^{๑๕}

๓.๒.๔ การกำหนดจิตเป็นอารมณ์เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดจิตเป็นอารมณ์นี้ ท่านแนะนำให้ ขณะเอาสติกำหนดการเดินคือขวย่างหนอ ข้าย่างหนออยู่ หรือขณะนั่งกำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั้น บางครั้งอาจเผลอสติ จิตอาจไม่ได้อยู่ที่การกำหนด อาจเผลอสติออกไปคิดในเรื่องอื่นหรืออารมณ์อื่นนอกจากกรรมฐานที่กำหนดอยู่นั้น เช่น จิตอาจคิดถึงบ้าน คิดเป็นห่วงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมานในอดีตหรือกังวลเรื่องอนาคตข้างหน้า เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นท่านแนะนำให้ เมื่อเรามีสตินี้ขึ้นมาได้ในขณะใดให้เอาสติปักลงที่ล้นปีพร้อมกับกำหนดคำว่า “คิดหนอ คิดหนอ” เรื่อยๆ ไปจนกว่าจิตจะหยุดคิด อาการคิดอย่างอื่น เช่น การโกรธ การดีใจ และการเสียใจเช่นเดียวกัน ถ้ามีอาการเหล่านี้เกิดขึ้น เมื่อมีสตินี้ขึ้นมาได้ให้เอาสติจับที่ล้นปี แล้วกำหนดตามอาการที่เป็นจริงในขณะนั้น จนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไปแล้วให้กลับมากำหนดอิริยาบถเดิม อาจจะได้ยินอยู่ให้กำหนดการเดินต่อไป ถ้านั่งอยู่กำหนดอาการ พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ

^{๑๕} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, หน้า ๑๘.

๓.๒.๕ การกำหนดธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าหากเกิดความรู้สึกต่างๆ อันเป็นอาการของนิวรณ์ธรรมเข้าครอบงำจิตเกิดขึ้นเช่น การยินดีในกามคุณหรือเกิดความพอใจในอารมณ์ภายนอก มีความโกรธเกิดขึ้น พยาบาทเกิดขึ้น มีอาการฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดขึ้น มีการหดหู่ใจ ง่วงเหงาหาวนอนเศร้าซึมใจเกิดขึ้น มีวิตกวิจารณ์ มีความสงสัยในการปฏิบัติไปต่างๆ ไม่มีความมั่นใจในการปฏิบัติเกิดขึ้นเหล่านี้ เป็นต้นเมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนดรู้อาการของจิตนั้นๆ ตามความเป็นจริงทันทีที่รู้เช่น เมื่อมีความพอใจเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “ชอบหนอๆ” เมื่อมีความโกรธหรือความพยาบาทเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆ” เมื่อมีความง่วงเหงาหาวนอนเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “ง่วงหนอๆ” เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอๆ” และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นให้กำหนดว่า “สงสัยหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจะหายไป

เมื่อกำหนดจนอาการของนิวรณ์ธรรมเหล่านั้นหายไปแล้ว ให้มากำหนดอิริยาบถเดิมอาจจะ เดินอยู่หรือนั่งอยู่ ถ้านั่งอยู่ให้กำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไปตามเดิมให้พยายามประครองสติไว้โดยให้เป็นไปต่อเนื่องกันอย่างนี้ไม่ให้ขาดสายและกำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ที่สุดการกำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์นี้ พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ได้อธิบายเพิ่มเติมตามหลักพระไตรปิฎกโดยอ้างการตรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่เมตตคุมาณพตอนหนึ่งซึ่งปรากฏอยู่ในโสฬสปัญหามีใจความว่า

“เมตตคุ เธอรู้อย่างใดอย่างหนึ่งในส่วนที่เป็นอนาคตในส่วนที่เป็นอดีตและในส่วนที่เป็นปัจจุบัน เธอจงบรรเทาความเพลิดเพลนและความยึดมั่นในส่วนเหล่านั้นเสียผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ มีสติไม่เลินเล่อ จะละทุกข์คือชาติ ชรา และความเศร้าโศกพิราลัยในโลกนี้เสียได้”^{๑๖}

ความไม่เพลิดเพลนและมีสติไม่เลินเล่อนั้นพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) อธิบายว่า คือ การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์นั่นเอง

อีกตอนหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมแก่พาหิยะ มีใจความว่า “พาหิยะ เธอจงเห็นลักแต่ว่าเห็น จงได้ยินลักแต่ว่าได้ยิน จงรู้สึกแต่ว่ารู้ แล้วท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ท่านก็จะพ้นจากโลกนี้”

ท่านอธิบายว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ให้รู้สึกแต่ว่ารู้ในสิ่งต่างๆ ที่ตนได้เห็นหรือได้ยินนั้น คือการรู้เป็นปัจจุบันนั่นเองตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินไปตามถนน ถ้าเราพบคนที่ไม่รู้จักกัน

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

เดินสวนทางมา เราจะเห็นสักแต่ว่าเห็นจะไม่ถามหรือพูดคุยกัน แล้วจะไม่เอาใจไปจดจ่อกับบุคคลผู้นั้น โดยที่ไม่มี อดีต อนาคตและปัจจุบันเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะเราไม่ได้ไปยึดถือตามอาการที่เห็นนั้น ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็นคนที่รู้จักกัน คนที่เคยรักกัน หรือคนที่เกลียดกันการเห็นนั้นๆ ไม่เป็น ปัจจุบันธรรม เพราะจิตใจของเราย่อมดิ้นรนไปตามลักษณะของอดีตและอนาคต สุดท้ายที่เราจะคิดสร้างขึ้น

การได้ยินเช่นเดียวกัน ขณะที่เราได้ยินเสียงใครคนใดคนหนึ่งเรียกชื่อของคนอื่นที่ไม่ใช่ชื่อเรา เราไม่มีอดีต อนาคตเข้ามาบรรจบจิต คงได้ยินเสียงสักแต่ว่าได้ยินเท่านั้น จิตใจของเราวางเฉยต่อเสียงนั้นได้ ถ้าหากผู้นั้นเรียกชื่อเรา ความเป็นอดีต อนาคตปรากฏทันที เพราะเราต้องยึดมั่นถือมั่นกับเสียงที่ได้ยินนั้นจนลืมปัจจุบัน

การกำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้นเป็นของสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะต้องให้เป็นปัจจุบันทันทีโดยไม่ให้เหลื่อมล้ำกัน ไม่มีก่อนไม่มีหลัง เวลาเดินจงกรมขณะที่ทำขวายกให้รู้พร้อมทันที เมื่อเท้าย่าง มีสติรู้ตามไปพร้อม เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นให้รู้ทันทีเหมือนกัน การกำหนดที่ท้องให้เป็นปัจจุบันเช่นเดียวกัน เวลาท้องเริ่มพองให้รู้พร้อมๆ กับการท้องพองออกไป เอาสติตามรู้ไปจนกระทั่งท้องสุดพอง เวลาท้องยุบเช่นเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า กำหนดให้เป็นปัจจุบันอารมณ์

การที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งสติและกำหนดจิตไว้อย่างนี้ตลอดเวลา เพราะจิตของคนเราอยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่ตลอดเวลา ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมระวังอินทรีย์แล้ว ย่อมจะเปิดโอกาสให้อกุศลเกิดขึ้นกับจิตได้ง่าย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเอาสติไปกำกับอยู่ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วย่อมมีผลเป็นสุข สติที่เกิดขึ้นขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลกรรมและความเดือดร้อนใจแล้ว ยังทำให้เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นเหตุให้เห็นไตรลักษณ์ในสังขารปรากฏชัดเจนอย่างถ่องแท้ เมื่อจิตไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนแล้ว เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสได้ง่ายขึ้น^{๑๗}

๓.๒.๖ ศึกษาหลักธรรมที่ใช้ขณะกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การวิจัยในส่วนนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงหลักธรรมที่พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม) ใช้อบรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในขณะกำลังปฏิบัติที่สำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน การสอนวิธีปฏิบัติธรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม) ส่วนมากจะยึดตามหลักของ

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

สติปัฏฐาน ๔ คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาแต่การกำหนดหรือการภาวนานั้น จะใช้แบบพองหนอ ยุบหนอ

หลักธรรมที่ผู้สอนผู้เข้าปฏิบัติธรรมในขณะปฏิบัติ นั้น ซึ่งจัดว่าเป็นส่วนที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวกับการปฏิบัติล้วนๆ ได้แก่ “โพธิปักขิยธรรม” ดังตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าและนำมาเสนอไว้ในที่นี้ อันเป็นหลักธรรมที่ใช้ในการอบรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ ซึ่งมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ซึ่งแจ้งภาคปฏิบัติธรรม โดยวิธีการแยก रूप แยกนามในโพธิปักขิยธรรมให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งหลายได้ฟัง เพื่อนำมาเป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางในพระไตรปิฎกที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้

ท่านเน้นให้ผู้ปฏิบัติธรรมปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ให้ข้องเกี่ยวกับปริยัติคือไม่ให้อ่านหนังสือขณะปฏิบัติ เหตุผลก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติค้นหาความจริงทางจิตใจโดยไม่ให้ห่วงภาควิชาการ ให้รู้จักค้นหาเหตุผลจากประสบการณ์ทางจิตด้วยตนเอง ให้กุศลเกิดขึ้นจากวิธีปฏิบัติ ให้ผุดขึ้นมาจากจิตใจตนเองเท่านั้น และเพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งความรู้เดิมที่เป็นทวิภูมิฐานะในชีวิตของตนให้หมดจากจิตใจ การปฏิบัติจริงนั้นเกิดจากจิต คือ ภาวนาจนเกิดปัญญาใสสะอาด ผุดขึ้นมาเอง จึงจะเป็นการปฏิบัติได้ของจริงด้วยความถูกต้อง ดังนั้นทางสำนักวัดอัมพวันและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงต้องห้ามอ่านหนังสือ ห้ามคุยกัน จึงเกิดคติธรรมที่ว่า “กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย ทำความเพียรให้มาก” หากปฏิบัติได้ตามองค์ภาวนานี้ จะพบวิชาการตามที่พระพุทธเจ้าทรงศึกษาค้นพบด้วยพระองค์เอง ซึ่งเรียกว่า วิชาพันทุกข์

ในการปฏิบัติจะต้องใช้สิ่งที่สำคัญ ๒ ประการคือ สติกับสัมปชัญญะ คอยควบคุมหรือกำหนดจิต ให้จิตรู้หน้าที่การงานโดยถูกต้อง คือความไม่ประมาท เมื่อจิตไม่ประมาทแล้วย่อมดำเนินวิถีชีวิตด้วยความถูกต้อง นี่คือหลักปฏิบัติ

๓.๒.๖.๑. โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตฺตมฺโม) ใช้หลักโพธิปักขิยธรรมค้อยอบรมสั่งสอนแก่ผู้ปฏิบัติธรรมขณะกำลังปฏิบัติ ซึ่งท่านได้อธิบายตามแนวพระไตรปิฎกว่า “โพธิปักขิยธรรม” เมื่อแยกศัพท์ออกแล้วมีความหมายดังนี้

“โพธิ” แปลว่า รู้ คือรู้วิธีการที่ทำให้สิ้นอาสวะและพ้นจากทุกข์ ได้แก่รู้วิธีสัจ ๔ คำว่า “ปักขิยะ” แปลว่า ฝักฝ่าย เมื่อเอาสองคำมารวมกันคือ โพธิปักขิยธรรม แปลว่า “ธรรมอันเป็น

ฝ่ายแห่งการตรัสรู้ หรือธรรมที่เกี่ยวพันแก่อริยมรรค”^{๑๔} โพธิปักขิยธรรมนี้แบ่งออกเป็น ๗ หมวด และรวมเป็นธรรมะ ๓๗ ประการ ซึ่งมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

ก. หมวดที่ ๑ สติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติ คือความระลึกอารมณ์ อันเป็นธรรมฝ่ายดี รู้ทันอารมณ์ในสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สติ คือ การระลึกถึงนี้ ในการปฏิบัติกรรมฐานเราสามารถจำแนกออกเป็น ๒ คือ

๑. สมถภาวนา คือ มีจิตตั้งมั่นในบัญญัติ เพื่อจะทำให้จิตสงบอย่างเดียว ผลที่จะได้ คือทำให้ได้ฌานสมาบัติ

๒. วิปัสสนาภาวนา คือ การใช้สติพิจารณาอยู่กับรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตามไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเหตุให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

การพิจารณาไตรลักษณ์ เพื่อให้รู้สภาพตามความเป็นจริง ว่าสิ่งทั้งหลายที่เรายึดถือว่าเป็น ตัวเป็นตน เป็นชายเป็นหญิงนั้น มันเป็นเพียงแต่รูปกับนามประกอบกันเท่านั้น และมีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากสิ่งที่เป็นสาระแก่นสารไม่ได้ เมื่อเรารู้ทันตามความเป็นจริงแล้วจะ得不ยึดติด หรือไม่พอใจเสียใจกับสิ่งเหล่านั้น นี่คือการเริ่มต้นอันเป็นหนทางแห่งการให้ถึงการดับทุกข์

สติปัฏฐาน ๔ นี้ พระพุทธเจ้าจัดว่าเป็นทางสายเอก ซึ่งเป็นทางสายเดียวที่สามารถให้ผู้ดำเนินตามรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงและบรรลุมรรค ผล นิพพาน พ้นจากทุกข์ได้ผู้ปรารถนาจะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบรรลุญาณธรรมจะได้ทำให้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน

ก) อารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่ตั้งมั่นพิจารณากายเนืองๆ อันได้แก่สติกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า หายใจออก และการกำหนดอิริยาบถใหญ่คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน อิริยาบถย่อยคือ การเคลื่อนไหว คู้แขน เขยียดขา เป็นต้น

การยืน เดิน นั่ง นอน อันเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น เกิดจากลมที่มีอยู่ในร่างกาย โดยอำนาจของจิตทำให้ผู้นั้นมาบังการไม่

^{๑๔} พระภิกษุวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตโม), กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๐- ๒๒๑.

๒. เวทนาอุปสมาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนานี้ ให้ใช้ในการเจริญวิปัสสนา อย่างเดียว ต่างกันกับพิจารณากาย ซึ่งใช้ได้ทั้งเจริญสมถะและวิปัสสนา เพราะจะเพ่งเวทนาโดยความเป็น อารมณ์ของสมถกรรมฐานให้เกิดฌานจิตไม่ได้

การพิจารณาเวทนา ซึ่งจะเป็นสุขเวทณาก็ดี ทุกขเวทณาก็ดีหรืออุเบกขาเวทณาก็ดีไม่มีรูปร่าง ให้เห็นด้วยตาได้ เพราะเป็นเพียงนามธรรมเท่านั้น

เวทนาจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัย จะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ เมื่อหมดเหตุปัจจัย แล้วจะดับไปเอง ความจริงเวทนานั้นเกิดอยู่ทุกขณะไม่ว่างเว้นเลย คนทั้งหลายก็เกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เพราะเราไปยึดว่า เราสุข เราทุกข์ จึงไม่อาจรู้สภาวะตามความเป็นจริงได้ เวทนาเวลาเกิดก็จะเกิดแต่ อย่างเดียวเป็นเจตสิกกรรมปรุงแต่งจิตให้รับรู้

๓. จิตตานุปสมาสติปัฏฐาน ได้แก่ สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งจิตคือวิญญาณขันธ์ การกำหนดพิจารณาจิตเพื่อให้รู้เท่าทันว่า จิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใดเป็นจิตโลก จิตโอรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน เป็นจิตที่สมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ

ทั้งนี้เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลก โอรธ หลง หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้นนั้น เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งเพื่อรับอารมณ์ เมื่อหมดเหตุปัจจัยอาการนั้นๆ ก็หมดไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

สภาวะธรรมที่เรียกว่าจิตนี้ เป็นธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน มองไม่เห็นด้วยตา เพราะไม่มีรูป ปรากฏให้เห็น เป็นเพียงแต่นามธรรมเท่านั้น

๔. ธรรมานุปสมาสติปัฏฐาน คือ สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม มีนิรวรณ อุปาทานขันธ์ อายตนะ โพชฌงค์ อริยสัจจ์ ธรรมานุปสมาสติปัฏฐานนี้ เป็นสติในการเจริญวิปัสสนา แต่อย่างเดียวน เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า การพิจารณากาย เวทนา และจิต ย่อมรวมลงได้ในธรรมานุปสมาสติปัฏฐานทั้งสิ้น

สรุปแล้วการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดปัญญาว่า กายสักแต่ว่ากาย เวทนาสักแต่ว่า เวทนา จิตสักแต่ว่าจิต ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนเราเขา แม้แต่สติ หรือปัญญาที่รู้เป็นเพียงธรรมชาติเท่านั้น

ธรรมานุปสมาสติปัฏฐานนี้ พิจารณาทั้งรูปธรรม นามธรรม ปัญญาจึงเห็นชัดทั้งรูป ทั้งนามแยกจากกันเป็นคนละสิ่งคนละส่วน รูปก็ส่วนรูป นามก็ส่วนนาม ไม่ปะปนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รู้เห็นเช่นนี้จึงรู้ว่าเข้าถึงนามรูปปริจเฉทญาณอันเป็นญาณต้น ที่เป็นทางให้บรรลุถึงมรรคและผลต่อไป

ข) ผลที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. พิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือ รูปขันธ์ เหมาะแก่บุคคลที่มีต้นเหตุทางจิต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณา ได้แก่ อุสภัสสัญญา จะปหาสุภัสสัญญา
๒. พิจารณาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือ เวทนาขันธ์ซึ่งเป็นอารมณ์ละเอียด เหมาะแก่บุคคลซึ่งมีต้นเหตุทางจิต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณาได้แก่ทุกขสัญญาทำให้ปหานสุขสัญญาเสียได้
๓. พิจารณาจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือวิญญาณขันธ์ ซึ่งมีอารมณ์ได้กว้างขวางนัก เหมาะแก่บุคคลที่มีทวิจฺจุจฺริต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณาได้แก่อนิจจสัญญาทำให้ประหานนิจจสัญญาเสียได้
๔. พิจารณาธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่พิจารณาคือ ธรรมทั้งปวง ซึ่งมีอารมณ์กว้างขวางมาก เหมาะแก่บุคคลที่มีทวิจฺจุจฺริต เพราะนิมิตที่ได้จากการพิจารณาได้แก่นัตตสัญญาทำให้ประหานอตตสัญญาเสียได้

การเจริญสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นรูปเห็นนามที่เคยเห็นว่าสวยงาม เห็นว่าเป็นความสุขสบาย เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นตัวตน จะได้ว่ารู้ของจริงแท้นั้นเป็นประการใด โดยการเข้าใจเห็นแจ้งว่าสภาวะนั้นประกอบด้วยไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การเจริญสติปัฏฐานควรกระทำด้วยความมีสติสัมปชัญญะ

สติ คือตั้งมั่นในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมอย่างนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นารูป นามนั้น มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

สัมปชัญญะคือ ให้พินิจเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ และพินิจพิจารณาว่าควรทำจึงทำ เพื่อให้เกิดปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป จึงจะบรรลุมรรคผลได้

ขอให้เข้าใจว่า อันความพินิจที่จะประกอบด้วยปัญญาหรือสติสัมปชัญญะนี้ถ้ามีแก่ผู้ใดแล้วนับว่าผู้นั้นอยู่ใกล้พระนิพพาน ทั้งนี้เพราะ “นตฺถิ ฌานํ อปฺปญฺญสฺส” ความพินิจย่อมไม่มีแก่ผู้หาปัญญามิได้ “นตฺถิ ปญฺญา อฌายิโน ฌานญจ” ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่พินิจ “ยมฺหิ ปญฺญา จ เส เว นิพฺพาน สฺนฺติเก” ความพินิจกาลปัญญามีในผู้ใด ผู้นั้นแหละอยู่ใกล้พระนิพพาน^{๑๔}

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑-๒๒๗.

ข. หมวดที่ ๒ สัมมัตถะ ๔

สัมมัตถะ คือ ความเพียรพยายามทำงานที่ชอบ ความเพียรพยายามชอบที่จะจัดเป็นสัมมัตถะได้นั้น ต้องประกอบด้วยหลัก ๒ ประการคือ

๑. ต้องเป็นความเพียรพยายามอย่างยั่งยืนยวด แม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตาม หากยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงแล้ว จะไม่ถอยความเพียรพยายามนั้นต่อไป

๒. ความเพียรพยายามที่ว่ายั่งยืนยวดนั้น ต้องเป็นไปในธรรม ๔ ประการจึงจะได้ชื่อว่าสัมมัตถะธรรม ๔ ประการนั้น ได้แก่

- ๑) เพียรพยายามไม่ให้กุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น
- ๒) เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป
- ๓) เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
- ๔) เพียรพยายามทำให้กุศลธรรมที่เกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น

ข้อควรรู้ตามธรรมดากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนั้นย่อมดับไปแล้วและการที่จะลบล้างอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดสิ้นไปนั้นย่อมทำไม่ได้ ที่กล่าวว่าเพียรพยายามละอกุศลธรรมให้หมดไปนั้น ขอให้เข้าใจว่าเพียรพยายามอย่าไปนึกถึงอกุศลนั้นๆ อีกเพราะถ้าไปนึกคิดขึ้นอีกจะทำให้จิตใจเศร้าหมองกระวนกระวายใจ จัดว่าอกุศลได้เกิดขึ้นแล้วทางมโนทวารจึงต้องพยายามลืมเสีย ไม่เก็บมานึกคิดอีกและตั้งใจให้มันว่าจะไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นอกุศลอีก ดังนี้แหละจึงจะได้ชื่อว่า เพียรเพื่อละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป อีกนัยหนึ่งแสดงว่าอกุศลที่ได้ทำแล้วนั้น ที่ให้ผลแล้วก็มี ที่ยังไม่ให้ผลเพราะยังไม่มีโอกาสก็มี แต่ที่จะอันตรายสูญหายไปเองนั้นไม่มีเลย แต่ถ้าในชาติใดสามารถปราบปรามกายทิฐิได้แล้วด้วยสัมมัตถะทั้ง ๔ นี้ ชาตินั้นถือว่าได้ละอกุศลที่ได้เคยทำมาแล้วอย่างสิ้นเชิง^{๒๐}

ค. หมวดที่ ๓ อิทธิบาท ๔

ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสัมฤทธิ์ผล ชื่อว่า อิทธิบาท ความสำเร็จหรือสัมฤทธิ์ผลคือบรรลุถึงกุศลมานจิต และมรรคจิต ชื่อว่า อิทธิบาท เป็นธรรมที่ให้ถึงความสำเร็จ เป็นกิจการงานอันเป็นกุศลเท่านั้น ได้แก่

- ๑) ฉันทะ คือความพอใจและเต็มใจ
- ๒) วิริยะ คือความพยายามอย่างยั่งยืนยวด
- ๓) จิตตะ คือการที่มีจิตจดจ่อ ผักไผ่แน่วแน่
- ๔) วิมังสา คือปัญญา เครื่องพิจารณา

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๗-๒๒๘.

มีข้อควรสังเกตว่า องค์ธรรมของอิทธิบาทเหมือนองค์ธรรมของธรรมที่ได้ชื่อว่าเป็นอธิบดี ซึ่งมีความหมายว่าเป็นไปเพื่อให้กิจการงานสำเร็จผลเช่นกัน แต่กระนั้นยังมีความแตกต่างกันอยู่ คือธรรมที่ชื่อว่าเป็นอธิบดีได้นั้น จะเป็นไปในกิจการงานอันเป็นทั้งกุศลและอกุศล ส่วนธรรมที่ชื่อว่า อิทธิบาทนั้น เป็นไปเพื่อความสำเร็จกิจอันเป็นกุศลฝ่ายเดียว และต้องเป็นกุศลที่จะให้บรรลุถึง มหัตกุศล คือฉานจิตและโลกุตตรกุศล คือ มรรคจิตเท่านั้น ดังตัวอย่างเช่น ขโมย ทำการได้สำเร็จ เพราะเขาพยายาม และใช้ปัญญาหาวิธีการต่างๆ ที่จะขโมยจนทำทุจริตนั้นได้สำเร็จจัดว่าความเพียรและ ปัญญาของเขานั้นเป็นอธิบดี คือเป็นหัวหน้า แต่จะเรียกว่าเป็น อิทธิบาทไม่ได้จึงเข้าใจว่าธรรมที่จะชื่อว่าอิทธิบาทนั้น จะต้องเป็นไปในการให้สำเร็จฉานจิต และมรรคจิตเท่านั้น แม้แต่ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาของพระอรหันต์ไม่ชื่อว่าอิทธิบาท เพราะท่านเป็นผู้ที่สำเร็จอันสูงสุดแล้ว อนึ่ง การที่สำเร็จกิจนั้น ย่อมประกอบด้วยธรรม ๔ ที่เป็นองค์ธรรมของอิทธิบาท แต่การเกิดขึ้นนั้นอาจจะไม่กล้าเสมอกัน บางทีฉันทะกล้า บางทีวิริยะกล้า หรือจิตปัญญากล้าถ้าธรรมใดมีกำลังกล้าจัดว่าธรรมนั้นเป็นอิทธิบาท^{๒๑}

ง. หมวดที่ ๔ อินทรีย์ ๕

ธรรมที่เป็นอินทรีย์นี้หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ที่เกิดร่วมกับคน จะเป็นได้ทั้งกุศล อกุศล แต่อินทรีย์ในโพธิปักขิยธรรมที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้ มีเพียง ๕ องค์ธรรมเท่านั้น และต้องเป็นไปตาม สภาวะธรรมที่เป็นกุศล คือรู้ได้ถึงฉานและอริยสัจเท่านั้น ได้แก่

๑. สัทธินทรีย์ คือความศรัทธาเป็นใหญ่ในอารมณ์ จะต้องเป็นภาวนาศรัทธาด้วย ไม่ใช่ ปกติศรัทธาซึ่งมีกำลังไม่แรงกล้า เพราะอกุศลอาจทำให้เสื่อมได้ จึงต้องเป็นภาวนาศรัทธาที่เนื่องมาจากการมจฺฐานต่างๆ มีอานาปานสติ เป็นต้น ศรัทธาชนิดนี้แรงกล้า และแนบแน่นในจิตใฝ่มา เรียกว่า ภาวนาศรัทธา อกุศลจะทำให้ศรัทธาเสื่อมได้ยาก ยิ่งเป็นวิปัสสนาศรัทธาด้วยแล้ว อกุศลไม่อาจจะทำให้ศรัทธานั้นเสื่อมคลายได้เลย ภาวนาศรัทธาที่เหล่าที่ได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์ คือ มีอินทรีย์แก่กล้า

๒. วิริยินทรีย์ ความเพียรเป็นใหญ่ในการพยายามอย่างยืงวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่ต้องบริบูรณ์ด้วยองค์ ๔ แห่งสัมมปปธานจึงจะเรียกได้ว่าวิริยินทรีย์ในโพธิปักขิยธรรมนี้

๓. สตินทรีย์ สติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ที่อารมณ์ปัจจุบันอันเกิดจากสติปัฏฐาน ๔ จึงเรียก สตินั้นว่า สตินทรีย์

๔. สมาธินทรีย์ การทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งมั่น จดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐานไม่ฟุ้งซ่าน จึงจะเรียกสมาธินั้นว่า สมาธินทรีย์

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๙.

๕. ปัญญินทรีย์ ปัญญาที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ ในสภาวะที่เกิดร่วมด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงว่า รูป นาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุ มีลักษณะเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง เป็นอนัตตา เต็มไปด้วยโทษภัยเป็นวิญญูทุกข์

อนึ่ง ขอให้เข้าใจว่า ธรรมที่เป็นใหญ่หรือที่เรียกว่าเป็นอินทรีย์ในโพธิปักขิยธรรมนั้น แสดงความเป็นใหญ่ในอันที่จะให้ถึงซึ่งความตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน และมหคตกุศลจิต เท่านั้น^{๒๒}

จ. หมวดที่ ๕ พละ ๕

พละในโพธิปักขิยธรรมนั้น มุ่งหมายเอาเฉพาะกุศลพละเท่านั้น ซึ่งมีลักษณะอยู่ ๒ ประการคือ อุดทนไม่หวั่นไหวประการหนึ่ง และย่ำยิธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละ ๕ ประกอบด้วย

๑. สัทธาพละ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังให้อุดทน ไม่หวั่นไหวและย่ำยิธรรมอันเป็นข้าศึก มีต้นเหตุ เป็นต้น และต้องเป็นภาวนาศรัทธาที่เกิดจากอารมณ์กรรมฐานไม่ใช่ปกติศรัทธาจึงจะมีกำลังอุดทนมีกำลังที่จะย่ำยิ หรือตัดขาดต้นเหตุได้

๒. วิริยพละ ความเพียรพยายาม ต้องเป็นความเพียรอย่างยิ่งยวดจึงจะมีกำลังอุดทน ย่ำยิโกสัชชะ คือความเกียจคร้าน อันจัดว่าเป็นข้าศึกแก่การปฏิบัติได้

๓. สติพละ สติมีความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐาน ต้องมีสภาพเป็นพละ จึงจะมีกำลังต้านทานข้าศึก อันได้แก่ ปมาทะ ความพลั้งเผลอได้

๔. สมาธิพละ ความตั้งใจมั่นจดจ่ออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน จะเพียงเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมเท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีกำลังเป็นพละ คือมีทั้งความอุดทน ไม่หวั่นไหวสามารถต้านทานกิเลสอันเป็นข้าศึกของการปฏิบัติได้แก่วิกเขปะ คือความฟุ้งซ่าน ซึ่งพาให้ออกนอกอารมณ์กรรมฐาน จัดว่าเป็นข้าศึกแก่การเจริญภาวนา

๕. ปัญญาพละ ต้องให้ปัญญานั้นมีกำลังอุดทนเข้มแข็ง ในการที่จะย่ำยิโมหะคือ ความโง่ หลงมกมาย มีตมนอนธการ เป็นต้น ฉะนั้น การเจริญสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาก็ดี จะต้องให้พละทั้ง ๕ นี้มีกำลังสม่ำเสมอ เพราะถ้าพละมีกำลังอ่อน การเจริญภาวนาก็ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้^{๒๓}

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๐.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๑.

จ. หมวดที่ ๖ โพชฌงค์

โพธิ์ เป็นตัวรู้ โพชฌงค์ เป็นส่วนที่ให้เกิดตัวรู้ รวมความแล้วก็คือ องค์ที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้คือ รุอิริยสัง ๔ สิ่งทีรุอิริยสัง ๔ นั้น คือมรรคจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รุอิริยสัง ๔ ที่ชื่อว่าโพชฌงค์แต่ละองค์ ต้องเนื่องมาจากเหตุผลที่ถูกต้องด้วย ดังนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ ต้องเนื่องมาจากสติที่ระลึกรู้ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ไม่ใช่สติที่ปกติระลึกรู้ในอารมณ์ทั่วไป สตินั้นจะต้องเลื่อนฐานะกำลังขึ้นเป็นอินทรีย์เป็นพละ แล้วสตินั้นจึงจะเลื่อนมาเป็นโพชฌงค์ เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจของวิปัสสนาภาวนา จึงจะทำลายความประมาทได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่าสติสัมโพชฌงค์ มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ มีหวังแน่นอนในการที่จะรู้แจ้งอริยสัง ๔ สามารถที่จะได้ชื่อว่าเป็นอริยบุคคลใน ๘ จำพวกได้

ขอให้เข้าใจว่า สติเจตสิกที่จะเป็นโพชฌงค์ได้นั้นต้องบริบูรณ์ทุกอย่าง บริบูรณ์ด้วยเหตุเหล่านี้ คือ

๑) ต้องมีสติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ต้องมาจากสติปัฏฐานมีสติรู้ในสัมปชัญญะและในสติปัฏฐาน ๔

๒) ต้องเว้นการสมาคมกับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน

๓) ต้องเสวนากับผู้ที่เคยเจริญสติปัฏฐานอย่างถูกต้อง และเข้าใจดีแล้วด้วย

๔) ต้องพยายามเจริญสติให้รู้อยู่ทุกอารมณ์และทุกอิริยาบถไม่ขาด

ทั้งหมดนี้จะเป็นเหตุช่วยให้สติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น เพราะถ้าประกอบด้วยเหตุเหล่านี้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็อาจจะเกิดขึ้นได้โดยไม่ลำบาก จะเห็นได้ชัดเจนว่าสติสัมโพชฌงค์นี้ ต้องเนื่องมาจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ไม่ใช่มาจากอย่างอื่น เพียงแต่รักษาศีลหรือเจริญสมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ ต้องเจริญวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน ๔ อย่างเดียว

๒. รัมมวิจยสัมโพชฌงค์ โพชฌงค์นี้ ได้แก่ ปัญญาที่รู้สภาวะของรูปธรรม นามธรรมว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชาได้ เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ปัญญาที่จะเข้าถึงความเป็นรัมมวิจยสัมโพชฌงค์นี้ไม่ใช่ปัญญาธรรมดาที่รู้อย่างอื่น ต้องเป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน และปัญญานี้จะต้องต่อเนื่องจากอิทธิบาทอินทรีย์และพละด้วย ขอให้ทำความเข้าใจด้วยว่า รัมมวิจยในโพชฌงค์ต้องสมบูรณ์ด้วยเหตุ ๔ ประการดังนี้

๑) ต้องเข้าใจวิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันห์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัง แต่เมื่อสรุปโดยย่อแล้ว ก็ได้แก่รูปธรรม นามธรรม เมื่อเราพิจารณารูปนาม ก็ชื่อว่าเราพิจารณา

วิปัสสนาภูมิ ๖ แต่ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาที่ไม่สามารถที่จะรู้และเข้าใจแตกฉานในภูมิของวิปัสสนา สำหรับผู้ที่เคยเรียนรู้ปริยัติมาบ้างแล้ว ก็สามารถที่จะเลือกพิจารณาภูมิใดภูมิหนึ่งตามความพอใจ วิปัสสนาภูมินี้แหละเป็นอารมณ์ของปัญญา ที่จะทำให้ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น

๒) ต้องทำอินทรีย์ให้สม่ำเสมอปัญญากับศรัทธาต้องมีกำลังเสมอกันเมื่อพิจารณาเพราะถ้าศรัทธามากเกินไป จะขาดเหตุผล ถ้าปัญญามากเกินไปแม้จะรู้จะเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง แต่อ่อนศรัทธาไม่เลื่อมใสแล้วไม่อาจบรรลุธรรมได้ วิริยะกับสมาธิเช่นเดียวกันจำเป็นต้องให้ เสมอกัน ถ้าอย่างใดอ่อนหรือแรงเกินไป จะไม่ทำให้ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์เกิดได้เช่นเดียวกัน เพราะถ้าสมาธิมากเกินไปจะเกิดความสงบ จะเพลิดเพลนพอใจความสงบนั้นเสีย ฉะนั้นต้องอาศัยความเข้าใจทำอินทรีย์ให้เสมอกัน

ถ้าศรัทธาสมาธิแรง จะให้ค้นหาความพอใจเกิด และถ้าปัญญามากเกินไปจะเกิดวิจิจฉา ความลังเลสงสัย ทำให้ฟุ้งซ่าน สงสัยไปว่าทำไมจึงเป็นอย่างนั้นควรจะเป็นอย่างนี้ ทำให้คิดค้นมากเกินไป เป็นวิปัสสนิกไปจะทำให้ไม่เข้าถึงโพชฌงค์นี้ได้ ถ้าวิริยะมากนักจะฟุ้งซ่าน ส่วนสมาธิมากจะมีอาการคล้ายซึมเซอซึมเซอ และเอาแต่ความสงบจะทำให้ขาดการชวนชวายในธรรม สตินั้นมีมากเท่าใดรู้ทันอารมณ์ทุกขณะยิ่งดีมาก เพราะฉะนั้นสตินี้ทำให้มากเข้าไว้ จะทำให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ได้ไม่เหมือนอย่างอื่น

๓. วิริยะสัมโพชฌงค์ ได้แก่ความเพียรพยายามในกิจของสัมมปปธาน ๔ นั้นเอง แต่การที่วิริยะจะขยับเลื่อนขึ้นมาเป็นโพชฌงค์ จะต้องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ขอให้เข้าใจว่า วิริยะจะเป็นองค์ของโพชฌงค์ได้ต้องสมบูรณ์ด้วยเช่นกันต้องรู้และมั่นใจในอานิสงส์ของความเพียรว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรารถนา ต้องอาศัยความเพียรพยายามไม่ทอดทิ้ง ต้องอดทน ถ้าไม่มีความเพียรแล้ว ความสำเร็จจะมีไม่ได้เลย ให้คบหาสมาคมกับคนที่ขยันหมั่นเพียร หลีกเลี้ยงบุคคลที่เหลวไหลเกียจคร้านมั่นใจว่าสติปัฏฐาน ๔ นี้เท่านั้นเป็นทางที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ล้วนปฏิบัติมาแล้วทั้งสิ้นท่านจึงผ่านเข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ปีติและความอิ่มเอิบใจนี้ มีได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ถ้าปีติในสมถะได้แก่ปีติที่เป็นองค์ฌาน ส่วนปีติในวิปัสสนาคือ ความอิ่มใจในการเจริญวิปัสสนาผู้ที่เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติรู้ทันอารมณ์ มีปัญญาเข้าใจสภาวะ เห็นสภาพไตรลักษณ์ของรูปนาม รู้ลึกตัว มีความเพียรอย่างจริงจัง ไม่ย่อท้อ ย่อมเกิดปีติขึ้นชมเป็นธรรมดา

ปีติในวิปัสสนาย่อมทำลายความเฉื่อยชา เบื่อหน่ายได้การระลึกถึงคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ การระลึกถึงคุณของพระนิพพานก็เป็นเหตุให้ปีติเกิดได้การละเว้นที่จะคบหาผู้ที่ปราศจาก

ศรัทธา มั่นใจเจริญสติปัญญา หากได้ปฏิบัติบริบูรณ์ด้วยคุณธรรมที่กล่าวมานี้แล้ว ปิณีสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้

๕. ปิณีสัมโพชฌงค์ มีลักษณะทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น รู้สึกสบายใจความสงบประณีตของปิณีสัมโพชฌงค์นี้อาจถึงทำให้เข้าใจผิด ลำคัญว่าความสงบสบายนั้นคือเข้าถึงพระนิพพานแล้วกลายเป็นวิปัสนูปกิเลสคือกิเลสของพระนิพพานไป ปิณีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ปิณีสัมโพชฌงค์ แม้จะเกิดในวิปัสสนาก็ตามปิณีสัมโพชฌงค์จะเป็นองค์ของโพชฌงค์ ต้องเป็นไปตามอารมณ์ที่ประกอบด้วยไตรลักษณ์

๖. สมามิสัมโพชฌงค์ สมามิสัมโพชฌงค์นี้มีทั้งสมณะและวิปัสสนาเหมือนกัน เพราะผู้ที่ได้ฌานแล้วจะยกองค์ฌานขึ้นพิจารณาวิปัสสนาได้ สมามิในฌานนั้นเป็นอุปนาสมามิ เหตุที่จะเกิดสมามิสัมโพชฌงค์ได้ จะต้องเว้นจากการคบหาสมาคมกับบุคคลที่ช่างพูด ช่างเจรจาต้องเว้นไป อย่าไปคบหาบุคคลที่ช่างพูด ช่างเจรจา ชอบคุย ชอบสมาคมกับผู้ที่รักษาความสงบระงับชำนาญในองค์ฌานมาก่อนจึงจะยกอารมณ์เข้าสู่วิปัสสนาได้ ไม่ใช่ว่าพอได้ฌานแล้วก็ยกขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนาได้เลยต้องสติสัมปชัญญะต้องรู้สึกทันทุกอารมณ์ทันปัจจุบันทุกอิริยาบถด้วยเมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมอย่างนี้แล้ว สมามิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีลักษณะวางใจให้เป็นกลางเชื่อมั่นต่อกรรมเชื่อว่าทุกอย่างย่อมเป็นไปตามผลของกรรม ที่ว่าวางใจให้เป็นกลางนั้น คือไม่ยินดีต่อความสุข ไม่เดือดร้อนต่อความทุกข์ที่มีต่อตน เพราะเชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมเป็นไปตามอำนาจของกรรม ไม่มีผู้จะแก้ไขกรรมที่ทำมาแล้วได้ทำให้ไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่ตนประสบ ในเวลาที่ตนเจริญพระกรรมฐาน^{๒๔}

๗. หมวดที่ ๗ มรรคมีองค์ ๘

มรรคที่จัดไว้ในหมวดโพธิปักขิยธรรมนี้ กล่าวเฉพาะมรรคที่เป็นทางชอบแต่อย่างเดียวจึงมีเพียง ๘ มรรค เรียกว่าอัฐังคิกมรรค ได้แก่

๑. สัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบด้วยการเห็นว่าร่างกายหรือสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมานี้ไม่มีสาระแก่นสาร เป็นเพียงธรรมชาตารูปกับนามเท่านั้น รูปกับนามนี้ยังเป็นสภาพอนิจจังคือไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ทุกขัง เพราะความเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ จึงทำให้เป็นทุกข์ และยังเป็นอนัตตา คือไม่มีตัวตนที่บังคับบัญชาได้ จะมีสภาพเป็นไปตามเหตุปัจจัย หมดเหตุปัจจัยก็หมดไม่เป็นไปตามความต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๓-๒๓๔.

๒. สัมผัสกับปะ คือ การคิดดำริแต่สิ่งที่ชอบไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง จะกล่าวว่าเป็นความดำริที่สนับสนุนความเห็นชอบคือ สัมมาทิฐิก็ได้ เพราะความดำรินั้นคิดแต่ทางที่จะให้พ้นจากวิภูฏทุกข์เท่านั้น

๓. สัมมาวาจา คือ พูดแต่ในสิ่งที่ชอบ หมายถึงการสำรวมระวังในการพูด ไม่พูดในทางผิดได้แก่ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดจาหยาบคาย ไม่พูดส่อเสียดและไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ขอให้สังเกตด้วยการปฏิบัติตามมรรค ๘ นี้ ต้องรักษาศีลมากกว่าผู้ที่สมทานศีลธรรมดา เพราะต้องเว้นจากการกระทำที่เกี่ยวกับทางกายวาจา แม้แต่การเลียงชีพที่ไม่ดีไม่ถูกต้องทุกอย่าง เช่น การพูดเท็จจะต้องไม่มีการหยอกล้อ หรือหลอกลวงผู้อื่นด้วยวาจาและเว้นจากการพูดหยาบทุกชนิดแม้ว่าจะเป็นการด่าประชดกระทบกระเทียบเปรยเปรยก็ตาม ไม่พูดส่อเสียด ใส่ร้าย หรือยุยงให้เขาแตกแยกกัน และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือพูดพล่อยๆ ไม่เป็นสาระเสีย แม้จะเป็นการพูดสนุก ขบขันก็ควรเว้น รวมทั้งการพูดทำนองโอ้อวดคุณวิเศษของตนเอง

๔. สัมมากัมมันตะ การทำงานนี้หมายถึง งานทั้งไปที่จะพึงกระทำ ต้องกระทำด้วยการมีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เว้นจากการทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน แม้ว่าการกระทำนั้นจะเป็นเพียงเพื่อความสนุกสนานชั่วครั้งชั่วคราวก็ตาม ผู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ นี้ ต้องละเว้น

๕. สัมมาอาชีวะคือ การกำหนดไว้ว่า เลิกจากการหาเลี้ยงชีพในทางที่ผิดที่เป็นมิฉฉาชีพ อาชีพที่ทำให้เดือดร้อนผู้อื่น ตัวอย่างเช่น ฆ่าสัตว์ขาย ทำของปลอมปน เป็นต้น ถ้าเป็นบรรพชิตก็เว้นจากการตั้งตนเป็นอาจารย์ผู้วิเศษ ไปห่วยและกิจการอื่นนอกกริตนอกรอยของบรรพชิตที่ไม่ควรทำ

๖. สัมมาวายามะคือ มีความเพียรพยายามในทางที่จะให้พ้นทุกข์ หรือตามหลักของสัมมปปธาน ๔

๗. สัมมาสติ การระลึกชอบตรงกับสติปัฏฐาน ๔ นั้นเอง ที่ว่าระลึกในที่นี้คือการพิจารณาเรื่อยๆ ใน ๔ อย่างต่อไปนี้

- ๑) พิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

๘. สัมมาสมาธิ คือการตั้งใจแน่วแน่ในการเจริญสติปัฏฐานเพื่อบรรลุถึงมรรคผลและนิพพาน บางท่านเจริญฌาน เมื่อได้ฌานแล้ว จึงยกเอาองค์ฌานขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนา จะเห็นได้ว่ามรรคมีองค์ ๘ นี้ มีพร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติต้องอาศัยการเกี่ยวเนื่องกันอย่างพร้อมพรั่งจึงจะสำเร็จกิจจึงจะประหานกิเลสได้

ในมรรคมืองค์ ๘ นี้ ท่านแสดงสัมมาทิฐิธรรมคือ ความเห็นที่ชอบที่ถูกต้องอัน ได้แก่ ปัญญาไว้ก่อน เพราะเป็นองค์ที่มีอุปการะคุณอย่างยิ่ง การที่จะสำเร็จมรรคผลเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ นั้น จะขาดปัญญาหรือแม้แต่กำลังของปัญญ่อ่อนยิ่งหย่อนไปไม่ได้เลย

ท่านอธิบายไว้ว่า เมื่อมีปัญหาชอบแล้วย่อมจะคิดชอบ เมื่อคิดชอบแล้วก็จะพูดชอบ เจรจาชอบ มันเป็นการชอบไปหมด ดังนี้ เป็นต้น

เพราะฉะนั้น โปรดได้รับทราบไว้ว่า เมื่อพูดชอบแล้วย่อมทำชอบ เมื่อเป็นผู้ทำงานชอบ ย่อมมีความเป็นอยู่เลี้ยงชีพชอบไปด้วย เมื่อมีอาชีพที่ชอบที่มั่นคงย่อมมีความเพียรมีความพยายามที่จะ ดำรงชีพนี้ เมื่อมีความพากเพียรที่ชอบ ก็ย่อมมีการระลึกรู้ในทางที่ชอบ ที่ถูกต้อง เมื่อมีสติระลึก ชอบแล้ว ย่อมมีความตั้งใจแต่ในสิ่งที่ชอบ ที่ควรกระทำ

มรรคมืองค์ ๘ นี้ มีทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ จะแตกต่างกันบ้างคือ ถ้าเป็นโลกียะจะไม่ พร้อมกันทั้ง ๘ มรรคแต่ถ้าเป็นโลกุตระแล้วก็ต้องพร้อมกันทั้งองค์ ๘ เป็นมัคคสมังคีต้องประกอบ พร้อมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เรียกว่าพร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา คือไตรสิกขา ๓

มรรคที่เป็นโลกียะมีอารมณ์อย่างอื่นได้ แต่มรรคที่เป็นโลกุตระจะต้องมีอารมณ์เป็น นิพพานอย่างเดียวเท่านั้น โดยเฉพาะศีลในโลกียะนั้น เพียงเว้นสิ่งอันพึงเว้นที่มาปรากฏเฉพาะหน้า แต่ โลกุตระไม่ต้องมีวัตถุเว้น เพราะวิริยเจตสิก หรือศีลที่เป็นโลกุตระนั้นเป็นองค์มรรคมีหน้าที่ประหาน กิเลส ไม่ใช่มีหน้าที่เพียงละเว้นจากการงานทุจริต

เพราะหน้าที่หรือกิจการของมรรคประหารกิเลสได้เป็นสมุทฺเทคือเด็ดขาด แต่มรรคในโลกียะเพียงข่มไว้ได้ชั่วคราว เวลาเจริญญาณเรียกว่า วิกขัมภนประหานหรือเพียงตักคประหาน ขอให้เข้าใจว่าสติปัฏฐาน ๔ และอภิญ्ञาสิกมรรคในโพธิปักขิยธรรม สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมหมวด แรกนั้นทำหน้าที่เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน แต่มรรคมืองค์ ๘ อันเป็นหมวดสุดท้ายเป็นไปเพื่อให้แจ้ง พระนิพพาน

ฉะนั้นการที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานได้นั้น จะต้องดำเนินไปตามทางสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทา อันมีสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมืองค์ ๘ เป็นจุดเริ่มต้น และจุดที่จะให้สำเร็จ แต่ในขณะที่ บรรลุพระนิพพานนั้น โพธิปักขิยธรรมต้องประกอบหมายถึงทำหน้าที่พร้อมเพรียงกัน

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระนี้ เป็นสิ่งสำคัญข้อหนึ่งของสัทธรรม ๓ เพราะนอกจากจะเรียนรู้ ปริยัติสัทธรรมแล้ว จะต้องเจริญสัทธรรมข้อ ๒ อันได้แก่ ปฏิบัติสัทธรรม ถ้าปรารถนาจะให้หลุดพ้น จากวัฏฏะทุกข์ มีทางเดียวคือเจริญวิปัสสนามีสติปัฏฐานและมรรคมืองค์ ๘ เป็นทางเดิน จึงจะสามารถ ถึงสัทธรรมข้อ ๓ คือ ปฏิเวธสัทธรรมอันนำมาซึ่งสันติสุขอันถาวร

พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการปฏิบัติที่ว่า เป็นการบูชาอย่างเยี่ยมยอดแนวทางวิปัสสนา นี้ ถือเอารูปธรรม นามธรรม เป็นกรรมฐาน เอารูปนามเป็น เอารูปนามเป็นทางเดิน โดยมีสติเป็นผู้เพ่ง ปัญญาเป็นผู้รู้เพื่อให้แจ้งแทงตลอดในสภาวะธรรมที่หลงยึดมั่นถือมั่นว่ามีสภาพความเป็นจริงอย่างไร และละโมหะที่ทำให้หลงมกมายออกเสียได้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนผู้ปรารถนาจะบำเพ็ญวิปัสสนาธุระอย่างถูกต้องและได้ผลสม ความปรารถนา สรุปได้ดังนี้

- ๑) ต้องมีผู้แนะนำสั่งสอน คือมีกัลยาณมิตร
- ๒) มีสถานที่ที่ปฏิบัติที่สงบสงัดเป็นสัปปายะ
- ๓) ต้องมีธรรม ๓ ประการนี้คือ ความตั้งใจจริง ความไม่ประมาท และปัญญา
- ๔) ไม่มีปิลิโพนี คือ ความไม่กังวลห่วงใยใดๆ ทั้งสิ้น^{๒๕}

๓.๓ รูปแบบการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ก่อนที่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะลงมือปฏิบัติในวันแรกพระวิทยากรจะ แนะนำประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎระเบียบวินัยและขั้นตอนการปฏิบัติของ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ทราบ ซึ่งมีรูปแบบและขั้นตอนดังนี้^{๒๖}

๑. แนะนำความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน กฎกติกา และระเบียบวินัยในการปฏิบัติ
๒. แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจใน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
๓. สมาทานศีล ๘ สมาทานพระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้องสมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐาน เพื่อเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นและเป็นการโน้มน้าวจิตใจให้ ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ผลดียิ่งขึ้น
๔. สอนมารยาทชาวพุทธ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจศาสนพิธี เช่น การกราบ การไหว้ สมาทานศีล การสนทนากับพระสงฆ์ เป็นต้น

^{๒๕} พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม), กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๔, (กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๓๙ - ๒๔๔.

^{๒๖} รายละเอียดให้ดูในภาคผนวกหน้า ๑๔๕.

๕. ปกิณกะธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
๖. บรรยายเรื่องพระพุทธเจ้าสอนอะไร เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักของ “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและสามารถนำไปใช้ได้ถูกต้อง
๗. บรรยายกรรมฐานช่วยชีวิตได้อย่างไร เน้นให้ผู้ปฏิบัติเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถพัฒนาชีวิตให้มีศักยภาพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
๘. บรรยายเรื่องกฎแห่งกรรม เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรม ทำเหตุเช่นใด ผลย่อมเป็นเช่นนั้น สอนให้รู้จักรับผิดชอบในการกระทำของตน
๙. บรรยายเรื่องเทิดทูนผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เน้นให้ผู้ปฏิบัติมีความกตัญญูทวดเวทต่อผู้มีพระคุณ เช่น กตัญญูรู้คุณบิดามารดา เป็นต้น
๑๐. พิธีมาลาบูชาคุณ เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้ปฏิบัติแสดงออกถึงความกตัญญูรู้คุณ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้มีพระคุณคือ พระคุณของพระรัตนตรัย คุณของบิดามารดา คุณของพระมหากษัตริย์ คุณของครูบาอาจารย์ และคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย
๑๑. พิธีลาศีล ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติธรรมจะมีพิธีลาศีลและให้ผู้ปฏิบัติได้กล่าวความรู้สึกที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ประธานสงฆ์กล่าวให้โอวาท เสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิประมาณ ๒-๓ นาที กำหนดจิตแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนยืนถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ประธานในพิธีฝ่ายฆราวาสดับเทียน สวดมนต์ไหว้พระเป็นเสร็จพิธี

๓.๔ กฎระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

- ๑) ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครซึ่งทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชนหรือใบสำคัญแสดงสัญชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีให้แสดงต่อเจ้าหน้าที่
- ๒) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำประปา ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือผู้ปฏิบัติธรรมโปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าที่ห้องน้ำ ห้องส้วมและให้ใช้น้ำและไฟอย่างประหยัด
- ๓) ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้องรักษาศีล ๘ ให้บริบูรณ์ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรมเมื่อออกจากปฏิบัติแล้วควรรักษาศีล ๕ เป็นนิจศีล

๔) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนแจ้งความประสงค์แก่เจ้าหน้าที่ว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วันที่นี่ ต้องขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของเจ้าหน้าที่ด้วย

๕) ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่ชราภาพมากจนเกินไป จะต้องสามารถช่วยตัวเองได้และปฏิบัติธรรมได้ นอกจากนี้ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันผู้ที่ป็นโรคติดต่อหรือเป็นโรคที่ส่งคมรังเกียจและมีอวัยวะที่ไม่สมบูรณ์หรือวิกลจริต

๖) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น เว้นไว้แต่มีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ ถ้ามีเหตุที่จะต้องออกนอกสถานที่ปฏิบัติจะต้องได้รับการอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน

๗) ผู้ปฏิบัติธรรมจัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็นมาเอง

๘) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมไม่ควรนำสิ่งของที่ม้ค่าติดตัวมา ถ้าหากมีการสูญหายทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

๙) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมขณะกำลังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติธรรมจะต้องไม่คึกคะนองกายวาจา หรือส่งเสียงดังก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น

๑๐) ห้ามผู้ปฏิบัติธรรม คุย บอก หรือถามเกี่ยวกับสภาวะธรรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติด้วยกันเอง เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้กำลังปฏิบัติทั้งตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเพ้อเจ้อหากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ ให้สอบถามกับพระวิทยากร ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันโดยเด็ดขาด

๑๑) ห้ามผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนเสพยาเสพติดของเมาหรือยาเสพติดทุกชนิดและห้ามนำสิ่งเสพติดทุกชนิดเข้าในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันโดยเด็ดขาด

๑๒) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อจะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ขัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มีชีมาเพื่อความสุข อยู่ดีกินดี จะต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวกและสิ่งที่จะกระทบกระทั่งจิตใจ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ

๑๓) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้ให้คติประจำใจแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม อันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติคือ **“กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก”**

การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งสองกลุ่มตามที่ได้กล่าวมานี้ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๓.๕ การจำแนกผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ

๑) กลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติธรรมโดยเป็นการส่วนตัวหรือส่วนบุคคล หรือเรียกว่า กลุ่มกรรมฐานทั่วไปทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จะจัดสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มนี้ไว้ต่างหาก ซึ่งอยู่ได้ไม่เกิน ๑๕ วัน

๒) กลุ่มที่มาในนามของสถาบัน องค์กรภาครัฐ เอกชน และสถาบันการศึกษาต่างๆ กลุ่มนี้จะมีวิีฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเฉพาะกลุ่มที่แตกต่างกัน ระยะเวลาอาจเป็น ๒ คืน ๓ วัน ๔ คืน ๕ วันและ ๖ คืน ๗ วัน

การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งสองกลุ่มตามที่กล่าวมานี้ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงกันของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ก. คำถวายข้าวพระพุทธร

ก่อนรับประทานอาหารผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนเมื่อรับถาดอาหาร น้ำดื่ม เข้านั่งประจำที่โต๊ะอาหารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ประนมมือขึ้นกล่าวคำถวายข้าวพระพุทธร เพื่อเป็นพุทธบูชาโดยตั้ง นโม ๓ จบพร้อมกัน ต่อจากนั้นกล่าวคำถวายข้าวพระพุทธรดังนี้

อิมัง สุปะพยัญชนะสัมปันนัง สาลินัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ
ข้าพเจ้าขอบูชา องค์สัมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยโภชนาหารและน้ำนี้

ข. คำลาข้าวพระพุทธร

เมื่อถวายข้าวพระพุทธรเสร็จแล้วให้กล่าวคำลาข้าวพระพุทธร ดังนี้

เสสัง มังคะลัง ยาจามิ

ข้าพเจ้าได้บูชาแล้วขออนุญาตรับประทานสิ่งที่เหลืออันเป็นมงคลนี้

ค. คำพิจารณาอาหาร

ลำดับต่อไปให้กล่าวคำพิจารณาอาหารว่า ดังนี้

อาหารและน้ำนี้ ข้าพเจ้าจะรับประทาน บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ได้มีชีวิตอยู่กระทำความดี ได้ปฏิบัติธรรมะ ข้าพเจ้าจะไม่รับประทาน เพื่อบำรุงกิเลส ตัณหาอุปาทาน ขอให้ท่านผู้บริจาค และบริการทุกท่าน จงมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งปวง เทอญ

ขณะรับประทานอาหารให้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติกำหนดทุกๆ อริยาบถ วิธีปฏิบัติในการกำหนดขณะรับประทานอาหารมีดังนี้

ขณะที่มองเห็นอาหาร ให้กำหนดคำว่า “เห็นหนอๆ”

เมื่ออยากรับประทานอาหารให้กำหนดคำว่า “อยากรับประทานหนอๆ”

เมื่อได้กลิ่นอาหาร ให้กำหนดคำว่า “กลิ่นหนอๆ”

ขณะยกมือจับช้อน ให้กำหนดคำว่า “จับหนอ ยกหนอ มาหนอ”

ขณะตักอาหารเข้าปาก ให้กำหนดคำว่า “ตักหนอ ยกหนอ มาหนอ ใส่หนอ อมหนอ”

ขณะที่เคี้ยวอาหารให้กำหนดคำว่า “เคี้ยวหนอๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะกลืนแล้วจึงกำหนดคำว่า “กลืนหนอ” จนลงลำคอหมดไปแล้วตักใหม่ ให้กำหนดเหมือนเดิมเรื่อยไปจนกว่า จะอิ่ม ทำซ้ำๆ เพื่อจะได้ใช้สติกำหนดอริยาบถต่างๆ ให้ทัน และเพื่อให้เห็นว่าอริยาบถในการรับประทานอาหารแต่ละคำนั้นมีขึ้นตอนมากมาย เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมชำนาญในการกำหนดอย่างนี้แล้วจะทำให้มีสติว่องไวขึ้น

ข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติพึงกระทำคือ ในขณะที่กำหนดกลิ่นหรือรสอาหารนั้นไม่ต้องปรุงแต่งว่า กลิ่นหอม หรือกลิ่นเหม็น รสเปรี้ยวหรือรสหวาน อร่อยหรือไม่อร่อย ให้กำหนดรู้แต่เพียงว่า “กลิ่นหนอ รสหนอ” เท่านั้น

วิธีการกำหนดอริยาบถต่างๆ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้ยึดถือปฏิบัติใช้ในการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่กลุ่มคณะและประชาชนทั่วไปตามแนวและวิธีการสอนของพระธรรมสิงหบุราจารย์

๓.๖ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน มักจะประสบปัญหาและอุปสรรคหลายด้าน ทั้งจากศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จากวิทยากร จากคณะครูและนักเรียน พอจะสรุปได้ ดังนี้

๑. นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงทำให้มีทัศนคติไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรม และยังไม่เข้าใจรูปแบบ วิธีการ ตลอดจนขั้นตอนในการปฏิบัติธรรม จึงมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับตารางอบรม ปัญหาการนั่งขัดสมาธิไม่ได้ นั่งคุกเข่าทำวัตรได้ไม่นาน เวลากำหนดกิริยาบถยืนหลับตามักจะเวียนศีรษะ รวมทั้งการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น

๒. ขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา นักเรียนบางคนเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว และการปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดฤทธิ์อำนาจ

๓. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระเบียบและข้อปฏิบัติ ในการอบรมทุกครั้งทาง ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันจะชี้แจงกฎระเบียบ ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันและชี้แจงตาราง อบรมให้นักเรียนทุกคนทราบ ต้องตื่นตั้งแต่เวลา ๐๓.๓๐ น. และจะได้นอนในเวลา ๒๒.๐๐ น. นักเรียนส่วนใหญ่จึงปรับตัวไม่ได้กับการตื่นเช้าและต้องทำกิจกรรมเกือบทั้งวัน บางคนกว่าจะปรับตัว ได้ต้องใช้เวลาหลายวัน เมื่อปรับตัวเข้ากับตารางอบรมได้ ก็เป็นวันท้ายๆ ของการอบรม

๔. ขาดความต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตามลำดับคือ จากชั้นหยาบไปหาชั้น ละเอียด และการปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีนั้นจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้เห็นผลซึ่งจาก การสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนพบว่า บางคนในขณะปฏิบัติธรรมตั้งใจปฏิบัติได้ดี แต่เมื่อหมดเวลา ในแต่ละช่วง นักเรียนจะรวมกลุ่มพูดคุย หยอกล้อกันจนทำให้ขาดสติ เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมอีกครั้ง จึงเป็นเหมือนการเริ่มต้นใหม่เสมอ ในส่วนของโรงเรียนที่นำนักเรียนมาปฏิบัติธรรมไม่ได้จัดกิจกรรม ให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้การปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร และเป็นปัญหาอุปสรรค ต่อการปฏิบัติธรรม

๕. อุดหนุนต่อคำแนะนำไม่ได้ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมจะต้องใช้ความพยายามและความ อุดหนุนสูง จึงจะทำให้บรรลุผล ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ยังมีความอดทนน้อยเกินไป จึงมักตกเป็นทาส ของนิวรรณ์ และทำให้ท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม เมื่อท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติ จึงเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ เวลาผ่านไปเท่านั้น

๖. นักเรียนส่วนหนึ่งไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม^{๒๗} การที่โรงเรียนนำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติ ธรรมนั้น เป็นโครงการของโรงเรียนที่ต้องการเสริมสร้างศีลธรรมให้กับนักเรียน แต่นักเรียนส่วนหนึ่ง ไม่เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรม และไม่ต้องการเข้าร่วมปฏิบัติธรรมด้วย แต่จำต้องมาเพราะเป็น โครงการของโรงเรียน จึงขาดหลักของอิทธิบาท ๔ คือ ไม่มีความพอใจในการมา เมื่อมาแล้วไม่เพียร พยายามในการปฏิบัติ ไม่เอาใจใส่ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ไม่พิจารณาใคร่ครวญด้วยเหตุผล ขาดศรัทธา ขาดเป้าหมายในการปฏิบัติธรรม

๗. เห็นแก่ปากแก่ท้อง การปฏิบัติธรรมนั้นจะมีกฎระเบียบให้นักเรียนรับประทานอาหาร เพียง ๒ มื้อ คือตอนเช้าและก่อนเที่ยง เพื่อเป็นการฝึกให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือการบริโภค เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น ไม่ใช่การบริโภคด้วยความคึกคะนอง ไม่ใช่บริโภคตามความอยาก แต่เนื่องจากความเคยชินในชีวิตฆราวาสจึงทำให้ต้องการบริโภคทุกเวลาเมื่อไม่ได้บริโภคจึงเกิดความหิว นักเรียนยังเห็นแก่ปากแก่ท้อง ต้องการอยู่กินที่สะดวกสบาย

^{๒๗} สัมภาษณ์นางสาวจริยาพร สิมทอง, ครูโรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๙.

๘. ความฟุ้งซ่าน^{๒๘} จากการสัมภาษณ์นักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรม พบว่าสิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างมากในการปฏิบัติธรรมคือความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านแล้ว นักเรียนเกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในการปฏิบัติธรรม

๙. ธาตุแปรปรวนคือความรู้สึกไม่สบายซึ่งเกิดจากการปรับตัวไม่ทัน เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด ไม่สบาย เป็นต้น

๑๐. ความวิตกกังวล ปัญหาและอุปสรรคที่แฝงมากับความฟุ้งซ่าน คือความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลมาจากความกลัวเช่นกลัวว่าจะอดอาหารแล้วเป็นโรคกระเพาะ วิตกกังวลว่าจะไม่สบาย วิตกกังวลว่าจะทำให้เสียเวลาเรียน กลัวตัวเองจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ วิตกกังวลเกี่ยวกับเพื่อน พ่อแม่และญาติ เป็นต้น

๑๑. โรงอาหารคับแคบ เนื่องจากมีนักเรียนเข้าอบรมเป็นจำนวนมากและเข้าพร้อมกันหลายคน จึงทำให้โรงอาหารคับแคบ และเสียเวลาในการเข้าคิวรับอาหาร

๑๒. สุนัขรบกวน^{๒๙} จากการสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันทราบว่ามีชาวบ้านนำสุนัขมาปล่อยที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเป็นจำนวนมาก ทำให้สุนัขเหล่านั้นออกมาเล่นพ่วนสร้างความรำคาญให้กับผู้ปฏิบัติธรรม เบื้องต้นเจ้าหน้าที่จะจำกัดขอบเขตเพื่อไม่ให้รบกวนผู้ปฏิบัติธรรม

๑๓. ครูไม่ค่อยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมกับนักเรียน แต่ละโรงเรียนคณะครูจะได้รับมอบหมายให้มาร่วมปฏิบัติธรรมกับนักเรียนตลอดโครงการ และคอยดูแลนักเรียน จากการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับครูที่นำเข้าปฏิบัติธรรม ปรากฏว่านักเรียนส่วนใหญ่ต้องการให้ครูทุกคนปฏิบัติธรรมเป็นตัวอย่าง และครูบางคนแสดงอาการเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม จึงเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีต่อนักเรียน บางโครงการครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรมได้เข้าร่วมกิจกรรมกับนักเรียนทุกครั้ง ทำให้นักเรียนทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมของนักเรียนจึงมีประสิทธิภาพเป็นที่น่าพอใจ

๑๔. ความขัดเคืองใจ นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ชอบการปฏิบัติธรรม เพราะคิดว่าเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ ใช้การเคลื่อนไหวช้า จะทำอะไรต้องควบคุมกายและจิตของตนเอง บางครั้งเผลอสติวิทยากรจะให้คำตักเตือน เมื่อถูกตักเตือนมีความรู้สึกขัดเคืองใจขัดเคืองต่อการบอกกล่าว ขัดเคืองต่อคำสอน

๑๕. ปวดเมื่อย นักเรียนอดทนต่อกิจกรรมที่ต่อเนื่องนานๆ ไม่ค่อยได้ จึงทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย จึงเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของนักเรียน

^{๒๘} สัมภาษณ์นางสาวอรอุมา สกนธ์กาญจน์, นักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๙} สัมภาษณ์นายพศวีร์ นาคประสิทธิ์, นักเรียนโรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

๑๖. ขาดความเพียร ความเพียรเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรมผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่องสามารถปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้ารวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเพียรในการใช้สติ ส่วนใหญ่จึงขาดความเพียรในการปฏิบัติและนักเรียนมักเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องนั่งหลับตาหรือเข้าปฏิบัติธรรมในศาลาร่วมกันเท่านั้น แต่ผู้ที่มีความเพียรสูงจะใช้สติในการปฏิบัติธรรมอยู่ทุกเวลา ทุกการกระทำ และทุกอิริยาบถ

๑๗. ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก เพราะนักเรียนต้องการอยากให้ตัวเองมีสมาธิเร็วๆ เมื่อไม่ได้อย่างที่คิด จึงทำให้จิตฟุ้งซ่านเป็นเหตุไม่ต้องการปฏิบัติธรรม

๑๘. ความไม่สำรวมในอิริยาบถ ไม่สำรวมในจิตเป็นปัญหาสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะว่าการสำรวมเป็นที่มาเกิดของสติ สติเป็นที่มาเกิดแห่งสมาธิและปัญญา นักเรียนที่สำรวมในอิริยาบถ สำรวมในจิต เป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมได้ผลอย่างดียิ่ง

๑๙. การปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน การปฏิบัติธรรมจะต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาและปัญญาให้เสมอกัน ถ้ามีศรัทธามากเกินไปจะทำให้หลงมกมาย ถ้ามีปัญญามากเกินไปมักจะดูถูกคนอื่น ปรับวิริยะและสมาธิให้มีความสมดุลกันและมีสติมากเท่าไรยิ่งดี นักเรียนยังปรับอินทรีย์ที่วุ่น ให้สมดุลยังไม่ได้

ปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมานี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน โดยผู้วิจัยได้สังเกต สัมภาษณ์ สอบถามทั้งนักเรียน ผู้ปกครองและครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรม จึงเป็นปัญหาที่ได้จากภาคสนาม เมื่อเปรียบเทียบกับเอกสารแล้วจะเห็นว่าปัญหาของนักเรียนอยู่ในข่ายของปัญหาของบุคคลทั่วไปทุกชนชั้น

สรุปปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียนลงในนิวรรณ์ ๕ คือ

- ๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ
- ๒) พยาบาท ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ
- ๓) ถีนมิตตะ ความหดหู่และเชื่องซึม
- ๔) อุทธัจจกุกกูจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกุ่มก้างวล^{๓๐}

^{๓๐} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

๓.๗ วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

วิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดได้นั้นจะต้องมีความเข้าใจปัญหาและอุปสรรคอย่างถูกต้องเพราะจะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกวิธี ปัญหาและอุปสรรคดังที่กล่าวมาแล้วนั้น มีวิธีการแก้ไขดังต่อไปนี้

๑. ปัญหาที่นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อนนั้น วิธีการแก้ไขโดยสร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติธรรมเป็นหน้าที่ของมนุษย์ควรปฏิบัติ และสอนให้เห็นความสำคัญว่ามนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพได้ โดยยกตัวอย่างบุคคลสำคัญที่นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตและประสบผลสำเร็จในชีวิต

๒. การขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ พระวิทยากรผู้สอนพยายามอธิบายให้ความรู้รูปแบบและวิธีการในการปฏิบัติ ให้คำแนะนำการณีส่งสัย

๓. นักเรียนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับระเบียบและข้อปฏิบัติ พระวิทยากรพยายามสอนให้เห็นความสำคัญของความมีระเบียบวินัยและข้อปฏิบัติต่างๆ สอนจากสิ่งง่ายๆ ที่ใกล้ตัวไปหาสิ่งยาก ๆ

๔. ขาดความต่อเนื่องในการปฏิบัติ พยายามสอนให้ผู้ปฏิบัติสำรวจในอิริยาบถให้มีสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งส่งเสริมให้สถานศึกษาตระหนักถึงการจัดการศึกษาตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๕. อุดหนุนต่อคำแนะนำไม่ได้ ปลุกจิตสำนึกให้เป็นผู้มีความอดทน มุ่งเน้นให้มีความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม

๖. นักเรียนส่วนหนึ่งไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม พยายามสร้างแรงจูงใจ สร้างแรงศรัทธาต่อพระรัตนตรัยและการปฏิบัติธรรม

๗. เห็นแก่ปากแก่ท้อง ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือ การบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น

๘. ความฟุ้งซ่าน เกิดจากการขาดสติ พยายามฝึกให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่เสมอ

๙. ชาติอุปสรรค สอนให้รู้จักประมาณในการบริโภค รู้จักการปรับใช้ธาตุขันธ์ มีการผ่อนคลายอิริยาบถ รู้จักการปฐมพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

๑๐. วิตกกังวล สอนให้รู้จักการใช้สติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน สอนให้รู้จักวิธีการปล่อยวาง สอนให้มีสติกับลมหายใจเข้าออก

๑๑. โรงอาหารคับแคบ กำลังปรับปรุงขยายให้กว้างขึ้น รวมทั้งมีนโยบายที่จะสร้างหลังใหม่เพิ่มเติม เพื่อรองรับความต้องการของผู้ปฏิบัติธรรม

๑๒. สุนัขรบกวน สุนัขที่อาศัยอยู่ในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันส่วนใหญ่จะเป็นสุนัขที่ชาวบ้านนำมาปล่อย ซึ่งเป็นภาระที่จะต้องดูแล และเป็นปัญหาต่อความรำคาญแก่ผู้ปฏิบัติธรรม จึงแก้ไขโดยการจำกัดบริเวณไม่ให้ออกมาพ่นพ้าน

๑๓. ครูไม่ค่อยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมกับนักเรียน ปัญหานี้มีให้เห็นทุกครั้งที่สถานศึกษานำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรม ครูส่วนใหญ่จึงทำหน้าที่บังคับให้นักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติ แต่ครูไม่ค่อยปฏิบัติเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน นักเรียนพลอยขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม วิธีแก้ไขเบื้องต้น ประชุมคณะครูเพื่อปลุกจิตสำนึกที่ดีต่อการปฏิบัติธรรมและนำไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา

๑๔. ความขัดเคืองใจ สอนให้เข้าใจในระเบียบ กติกา แนวทางปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม สร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม ให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

๑๕. ความปวดเมื่อย เปลี่ยนอิริยาบถและให้ผ่อนคลายในการปฏิบัติอิริยาบถนอน

๑๖. การขาดความเพียร สอนให้รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักโทษของความประมาทปลุกฝังทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม ให้มีความพอใจในการปฏิบัติธรรม

๑๗. ความต้องการเห็นผลการปฏิบัติในปัจจุบัน สอนให้รู้เท่าทันในอารมณ์ปัจจุบัน

๑๘. ความไม่สำรวมในอิริยาบถ สอนให้มีมารยาทเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน

๑๙. การปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน การปรับอินทรีย์ไม่เสมอกันทำให้เกิดอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เนื่องจากขาดความสมดุลในการปฏิบัติ อาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เช่น ใช้อิริยาบถเดินมากเกินไป ทำให้เกิดความปวดเมื่อย เมื่อปวดเมื่อยอาจทำให้เกิดความท้อแท้ได้ วิธีการแก้ไขคือปรับความสมดุลของร่างกาย ปรับการเดินกับการนั่งให้สมดุลกัน เช่น เดินจงกรม ๑๕ นาที นั่งสมาธิ ๑๕ นาที เป็นต้น

บทที่ ๔
ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๔.๑ สถิติและข้อมูลของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

สถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง
จังหวัดขอนแก่น ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๔๘

ตารางที่ ๑ แสดงสถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ปี พ.ศ.	กรรมฐานทั่วไป	หมู่คณะ	รวม
๒๕๓๗	๒๓๖	-	๒๓๖
๒๕๓๘	๑,๑๖๕	๑,๕๒๕	๒,๖๙๐
๒๕๓๙	๒,๑๐๑	๒,๓๙๑	๔,๔๙๒
๒๕๔๐	๓,๔๗๖	๕,๗๙๔	๙,๒๗๐
๒๕๔๑	๒,๓๖๗	๑๑,๑๐๕	๑๓,๔๗๒
๒๕๔๒	๒,๑๕๕	๑๕,๓๒๘	๑๗,๔๘๓
๒๕๔๓	๒,๔๗๓	๑๖,๐๑๔	๑๘,๔๘๗
๒๕๔๔	๑,๘๐๘	๑๕,๒๙๒	๑๗,๑๐๐
๒๕๔๕	๒,๘๒๔	๒๑,๐๓๑	๒๓,๘๕๕
๒๕๔๖	๓,๔๖๘	๑๙,๑๘๐	๒๒,๖๔๘
๒๕๔๗	๔,๗๘๔	๓๔,๒๑๘	๓๙,๐๐๒
๒๕๔๘	๕,๔๑๕	๔๑,๕๓๗	๔๖,๙๕๒
รวม	๓๒,๒๗๒	๑๘๓,๔๑๕	๒๑๕,๖๘๗

จากตารางที่ ๑ แสดงถึงสถิติผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๓๗-

๒๕๔๘

สถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ระหว่างเดือน มกราคม-ตุลาคม ปี พ.ศ. ๒๕๕๙

ตารางที่ ๒ แสดงสถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ปี พ.ศ.	กรรมฐานทั่วไป	หมู่คณะ	รวม
๒๕๕๙	๖,๑๗๕	๓๒,๖๘๒	๓๘,๘๕๖
รวม	๖,๑๗๕	๓๒,๖๘๒	๓๘,๘๕๖

จากตารางที่ ๒ แสดงสถิติผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พ.ศ. ๒๕๕๙

จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีการพัฒนาและขยายตัวอย่างต่อเนื่อง มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมในแต่ละปีเพิ่มจำนวนมากขึ้น ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมล้วนมาจากต่างสาขาอาชีพ ประชาชนทั่วไป สถาบันการศึกษาต่างๆ หน่วยงานภาครัฐและเอกชนได้ส่งบุคลากรเข้ามาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงทำให้ตารางการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีอยู่ตลอดทั้งปี ดังนั้น จากสถิติของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงบ่งบอกถึงสิ่งต่างๆ ได้ดังนี้

๔.๑.๑ บอกคุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

การที่มีประชาชน สถาบันการศึกษาหน่วยงานภาครัฐและเอกชนเข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีสถิติมากขึ้นทุกปีนั้นเป็นการยืนยันได้ว่ารูปแบบและวิธีการจัดการอบรมมีคุณภาพและประสิทธิภาพ ผู้ที่ผ่านการอบรมมีความพึงพอใจและทำให้จิตใจสงบมีสมาธิมากขึ้น มีความอดทน มีสติสัมปชัญญะ แก้ไขปัญหาได้ ชีวิตมีความสุข^๑

๔.๑.๒ บอกความต้องการของสังคมในปัจจุบัน

ปัจจุบันสถาบันการศึกษาต่างๆ มีความประสงค์ที่น่านักเรียนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลโดยให้โรงเรียนจัดการเรียนการสอนตามแนวโรงเรียนวิถีพุทธคือการกิน อยู่ ดู ฟังเป็น^๒ และทางโรงเรียนต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีของนักเรียนให้ดีขึ้น “เนื่องจากปัจจุบันสังคมเริ่มเสื่อม นักเรียนเริ่มมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดี เพราะได้รับเอาวัฒนธรรมภายนอกเข้ามา มาก ได้รับการยั่วยุจากสื่อ สังคมค่านิยมจึงทำให้ศีลธรรมเสื่อมลง

^๑ สัมภาษณ์นางสาวสุจิตรา เงินขาว, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงเรียนวิถีพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๒.

สังคมจึงมีปัญหา การปรับพฤติกรรมที่เห็นผลมากที่สุดคือการปฏิบัติธรรมและศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแห่งนี้ สามารถรองรับความต้องการดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ”^๓

๔.๑.๓ บอกปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

สังคมปัจจุบันนี้ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาต่างๆ ปัญหาด้านศีลธรรมคือปัญหาที่ต้องรีบเร่งแก้ไข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับเยาวชน หน่วยงานต่างๆ จึงได้พยายามสร้างเกาะคุ้มกันเยาวชนให้ห่างไกลอบายมุข และปลูกฝังศีลธรรมอันดีงามแก่เยาวชน สถาบันที่ทำงานอย่างต่อเนื่องคือสถาบันทางการศึกษา โดยได้นำเยาวชนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างศีลธรรมอันดีงามให้แก่เยาวชน

๔.๑.๔ บอกถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

สถิติผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมากขึ้นทุกปี เป็นตัวชี้วัดถึงพัฒนาการของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันไปในทิศทางที่ดี เช่น พัฒนาการด้านสถานที่ พัฒนาการด้านบุคลากร พัฒนาการด้านรูปแบบและวิธีการฝึกอบรม เป็นต้น ซึ่งพัฒนาการเหล่านี้เป็นตัวแปรที่สำคัญที่ชี้วัดถึงคุณภาพการพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๔.๒ การติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ซึ่งนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมมาจากหลายพื้นที่ และมีสถานะทางครอบครัวที่แตกต่างกัน การติดตามผลการวิจัยจึงต้องอาศัยบุคคลหลายฝ่าย ผู้วิจัยได้แบ่งวิธีการติดตามผลออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ

- ๑) การติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงพฤติกรรม
- ๒) การติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงจิตพิสัย

๔.๒.๑ วิธีการติดตามผล

๔.๒.๑.๑ ก่อนการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การติดตามผลก่อนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการติดตามผลย้อนหลังเกี่ยวกับพฤติกรรมของเยาวชนที่เข้ารับการอบรม เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการศึกษาพฤติกรรมของเยาวชน และนำข้อมูลดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับติดตามผลหลังการเข้ารับการอบรม ผู้วิจัยจึงต้องอาศัย

^๓ สัมภาษณ์นางบรรจบ ปะหัด, ครูโรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ความใกล้ชิดของครูอาจารย์ที่นำนักเรียนเข้าร่วมอบรม โดยการสัมภาษณ์พูดคุยและออกแบบสอบถาม ผู้ปกครองของเยาวชน รวมทั้งสัมภาษณ์ตัวนักเรียนเอง

๔.๒.๑.๒ ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นระยะที่ยังอยู่ในบริเวณของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จึงเป็นระยะที่ผู้วิจัยสามารถที่จะติดตามผลการวิจัยได้ วิธีการที่ติดตามผลจึงมีลักษณะดังนี้

๑) การสังเกต เป็นวิธีการที่ใช้ในการติดตามดูพฤติกรรมของนักเรียนที่กำลังปฏิบัติธรรม ซึ่งสามารถติดตามผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียนได้

๒) การสัมภาษณ์ คือสัมภาษณ์การปฏิบัติธรรมของนักเรียนรวมทั้งปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม

๓) การสอบถาม คือการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ ทั้งผู้ถามและผู้ตอบจะมีความรู้สึกผ่อนคลาย เพราะไม่ต้องมีความกังวลว่าจะถูกหรือผิด การสอบถามจึงทำให้รู้ความรู้สึกในส่วนลึกของนักเรียน การสอบถามจะใช้นอกเวลากิจกรรม เป็นการสนทนาสอบถามความรู้สึกความเป็นอยู่ ความต้องการ รวมทั้งวิธีการแก้ไข

๔.๒.๑.๓ หลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลังจากการปฏิบัติธรรมของนักเรียน ผู้วิจัยได้ติดตามผลการวิจัยโดยอาศัยบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน ดังนี้

๑) **ครู/อาจารย์** ครูอาจารย์เป็นผู้นำนักเรียนมาปฏิบัติธรรมและได้อยู่ดูแลนักเรียนจนสิ้นสุดโครงการได้สัมภาษณ์และสอบถามครูเกี่ยวกับพฤติกรรมของนักเรียนทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติธรรมและออกแบบสอบถามสำหรับครูที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

๒) **ผู้ปกครอง** ผู้ปกครองเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดนักเรียนมากที่สุดบุคคลหนึ่ง ผู้วิจัยออกแบบสอบถามและสัมภาษณ์ผู้ปกครองหลังจากที่นักเรียนได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปได้ ๑ เดือน

๓) **นักเรียนที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** ออกแบบสอบถามนักเรียนที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๘

๔.๓ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS of window เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยคิดเป็นอัตราร้อยละ

๔.๓.๑ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับครู/อาจารย์

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับครู

ตารางที่ ๓ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของครูที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ การศึกษา

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ ชาย	๒	๙.๐๑
หญิง	๒๐	๙๐.๐๑
อายุ ๓๕-๔๐	๑	๔.๐๕
๔๑-๔๕	๑	๔.๐๕
๔๖-๕๐	๔	๑๘.๐๒
๕๑-๕๕	๑๒	๕๔.๐๕
๕๖-๖๐	๔	๑๘.๐๒
การศึกษา ปริญญาตรี	๑๙	๘๖.๐๔
ปริญญาโท	๓	๑๓.๐๖

จากตารางที่ ๓ พบว่า ครูที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและตอบแบบสอบถามจำนวน ๒๒ คน

๑. เพศ ครูที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๐๑ รองลงมาเป็นเพศชายจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๐๑

๒. อายุ ครูส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๕๑-๕๕ ปี จำนวน ๑๒ คนคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๐๕ รองลงอายุระหว่าง ๕๖-๖๐ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๐๒ อายุระหว่าง ๔๖-๕๐ ปี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๐๒ อายุระหว่าง ๔๑-๔๕ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๕ และอายุระหว่าง ๓๕-๔๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๐๕

๓. การศึกษา ครูส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๐๔ และระดับปริญญาโท จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๐๖

ตารางที่ ๔ การประเมินความคิดเห็นของครูเกี่ยวกับสถานที่ บุคลากร รูปแบบ
เนื้อหาสาระ วิทยาการ ศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนะเวฬุวัน

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
ก. ด้านสถานที่					
สถานที่ในการอบรม	๑๗ ๗๗.๐๓	๕ ๒๒.๐๗	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
อาหาร-เครื่องดื่ม	๖ ๒๗.๐๓	๗ ๓๑.๐๘	๖ ๒๗.๐๓	๑ ๔.๐๕	๒ ๙.๐๑
การบริการ	๘ ๓๖.๐๔	๑๓ ๕๙.๐๑	๑ ๔.๐๕	๐ ๐	๐ ๐
ห้องน้ำ	๙ ๔๐.๐๙	๙ ๔๐.๐๙	๓ ๑๓.๐๖	๑ ๔.๐๕	๐ ๐
โรงทาน	๒ ๙.๐๑	๘ ๓๖.๐๔	๙ ๔๐.๐๙	๓ ๑๓.๐๖	๐ ๐
ข. รูปแบบการอบรม					
ขั้นตอนและวิธีการ	๗ ๓๑.๐๘	๑๓ ๕๙.๐๑	๒ ๙.๐๑	๐ ๐	๐ ๐
สื่อและอุปกรณ์ในการอบรม	๑๑ ๕๐.๐๐	๑๑ ๕๐.๐๐	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
กิจกรรมในการอบรม	๕ ๒๒.๐๗	๑๕ ๖๘.๐๒	๒ ๙.๐๑	๐ ๐	๐ ๐
ความเหมาะสมของตารางอบรม	๒ ๙.๐๑	๑๓ ๕๙.๐๑	๗ ๓๑.๐๘	๐ ๐	๐ ๐
ค. ด้านเนื้อหาสาระ					
ด้านศีลธรรม	๕ ๒๒.๐๗	๑๖ ๗๒.๐๗	๑ ๔.๐๕	๐ ๐	๐ ๐

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
ด้านสังคม	๘ ๓๖.๐๔	๑๔ ๖๓.๐๖	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
ด้านจิตพิสัย	๗ ๓๑.๐๘	๑๔ ๖๓.๐๖	๑ ๔.๐๕	๐ ๐	๐ ๐
ง. ด้านวิทยากร					
ระดับความรู้ของพระวิทยากร	๑๔ ๖๓.๐๖	๘ ๓๖.๐๔	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
ทักษะในการอบรม	๑๓ ๕๙.๐๑	๙ ๔๐.๐๙	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
การวางตัวของพระวิทยากร	๑๑ ๕๐.๐๐	๑๑ ๕๐.๐๐	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
การตรงต่อเวลา	๘ ๓๖.๐๔	๑๔ ๖๓.๐๖	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
การเตรียมตัวก่อนทำการอบรม	๘ ๓๖.๐๔	๑๔ ๖๓.๐๖	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐
จิตวิทยาของพระวิทยากร	๑๒ ๕๔.๐๕	๑๐ ๔๕.๐๕	๐ ๐	๐ ๐	๐ ๐

จากตารางที่ ๔ พบว่า

ก. ด้านสถานที่

สถานที่ในการอบรม อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๗๗.๐๓ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐๗

สิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๕.๐๕

อาหาร-เครื่องดื่ม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๘ อยู่ในระดับดีมากคิดเป็น ร้อยละ ๒๗.๐๓

การบริการ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๐๑ อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

อาคารที่พัก อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๕.๐๕

ห้องน้ำ อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๙ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๙

โรงทาน อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๙ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ข. รูปแบบการอบรม

ขั้นตอนและวิธีการ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๘

สื่อและอุปกรณ์ในการอบรม อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐

กิจกรรมในการอบรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๘.๐๒ รองลงมาอยู่ระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐๗

ระยะเวลาในการอบรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๘

ความเหมาะสมของตารางอบรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๐๑ รองลงมาอยู่ระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๗

ค. ด้านเนื้อหาสาระ

ด้านศีลธรรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๗๒.๐๗ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๒.๐๗

ด้านสังคม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ด้านจิตพิสัย อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๘

ด้านการปฏิบัติ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๔ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ด้านความรู้ทั่วไป อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ระดับความรู้ของพระวิทยากร อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ทักษะในการอบรม อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๙.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๐.๐๙

ง. ด้านวิทยากร

การวางตัวของพระวิทยากร อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐ และอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐๐

การตรงต่อเวลา อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

การเตรียมตัวก่อนทำการอบรม อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๖.๐๔

ทักษะในการใช้สื่อ อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๕.๐๕

จิตวิทยาของพระวิทยากร อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๕.๐๕

๔.๓.๒ ผลวิเคราะห์ความคิดเห็นของครู/อาจารย์

วิเคราะห์จากแบบสอบถามปลายเปิดที่ได้สอบถามครู/อาจารย์ที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับนักเรียน ระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ซึ่งสรุปผลได้ดังนี้

๑. สาเหตุที่น่านักเรียนมาปฏิบัติธรรม

เพราะเป็นโครงการของโรงเรียนที่จะต้องน่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ทุกคนเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตใจให้รู้คุณค่าของชีวิต ให้นักเรียนกิน อยู่ ดู ฟังเป็น

๒. สาเหตุที่เลือกมาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

เพราะอาคารสถานที่มีความพร้อมทุกด้าน เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ทันสมัย พระวิทยากรมีความรู้ความสามารถ มีทักษะในอบรมแก่นักเรียน และไม่ห่างไกลจากโรงเรียนนัก

๓. ทศนคติก่อนมาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระธรรมสิงหบุราจารย์ที่มาสร้างศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันให้เป็นสถานที่ฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ประชาชน เป็นสถานที่ที่ใหญ่ ร่มรื่น สงบ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม พระสงฆ์มีข้อวัตรปฏิบัติเรียบร้อย และมีความรู้ความสามารถทุกรูป

๔. การปฏิบัติธรรมเป็นโครงการต่อเนื่องของโรงเรียนหรือไม่

การปฏิบัติธรรมเป็นโครงการต่อเนื่องของโรงเรียน

๕. การปฏิบัติธรรมจัดเป็นหลักสูตรของโรงเรียนหรือไม่

การปฏิบัติธรรมจัดเป็นหลักสูตรของโรงเรียน

๖. ทักษะของนักเรียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม

นักเรียนบางส่วนไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรมเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องน่าเบื่อ และนักเรียนบางส่วนเห็นว่าปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ดี น่าสนใจ ต้องการจะปฏิบัติธรรมเพราะจะได้รู้วิธีการพัฒนาจิตใจตนเองจะได้รู้จักการฝึกสมาธิและนำไปใช้ในการเรียน

๗. ความคาดหวังต่อการนำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรม

หวังที่จะพัฒนาจิตใจ ปรับพฤติกรรมทางลบเพื่อเป็นพฤติกรรมทางบวก สามารถนำหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นักเรียนสามารถนำความรู้และการปฏิบัติไปแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและแนะนำบุคคลอื่นให้เข้ามาปฏิบัติธรรม รู้จักกตัญญูกตเวที อ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนดีของสังคม

๘. ประโยชน์ที่ได้จากการทำวัตรเช้า-เย็น

การสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นทำให้รู้ความหมายของภาษาบาลีและได้ฝึกอ่านภาษาบาลี ทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิ รู้สึกอิ่มใจ มีความสุข ได้บุญกุศล ได้ฝึกความอดทน

๙. ความรู้สึกต่อการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนร่วมโลก รักตนเองมากขึ้น รักคนอื่นรู้สึกห่วงใยคนอื่นมากขึ้น หวังว่าจะให้เจ้ากรรมนายเวรได้อโหสิกรรมไม่ต้องมีเวรมีภัยต่อกันและกันสอนให้เรารู้จักให้อภัยกัน เป็นการฝึกจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ รู้สึกปลื้มปิติ อิ่มใจ สบายใจ คลายความโลภ ความโกรธ ความหลงได้

๑๐. ความรู้สึกต่อพิธีมาลาบูชาคุณ

เป็นพิธีกรรมที่ศักดิ์สิทธิ์ ให้ความรู้สึกที่ดีๆ ต่อกันระหว่างครูกับลูกศิษย์ พ่อแม่กับลูก ลดทิฐิมานะ เป็นกิจกรรมที่ควรทำต่อไป

๑๑. ประโยชน์ที่ได้จากการทำพิธีมาลาบูชาคุณ

ได้แสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย พระมหากษัตริย์ บิดามารดา ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย เป็นวิธีปฏิบัติที่ดีและเป็นแบบอย่างแก่นักเรียน เพื่อจะได้เผยแพร่พร้อมนำไปปฏิบัติได้จริงทั้งต่อตนเอง ชุมชน สังคม และประเทศ ปลุกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องให้แก่นักเรียน ได้ลดทิฐิมานะ ลดช่องว่างระหว่างครูกับลูกศิษย์ ลดช่องว่างระหว่างพ่อแม่ลูก

๑๒. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม

รู้จักคุณค่าและชีวิตตนเองมากขึ้น จิตใจสงบเยือกเย็น มองโลกในแง่ดี มีสติ สมาธิปัญญามากขึ้น ยึดหลักปฏิบัติในการดำรงชีวิต สามารถคลายความทุกข์ของตนเองได้ในระดับหนึ่ง

๑๓. การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

มีสติในการทำงาน เวลาทำ พุด คิดและขณะทำ พุด คิด จะพยายามให้มีสติสัมปชัญญะให้มากที่สุด

๑๖. ความประทับใจในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้

ประทับใจพิธีมาลาบูชาคุณ พระวิทยากรสามารถนำสื่อเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการแสดงธรรมเทศนาและมีวิธีการนำเสนอทำให้นักเรียนไม่เบื่อการปฏิบัติธรรมทำให้นักเรียนได้ผ่อนคลายประทับใจ ที่นักเรียนไม่เคยปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและได้ปฏิบัติพร้อมเพรียงกัน มีความสมัครสมานสามัคคีธรรม ประทับใจพระวิทยากรได้เสียสละเวลา ทุ่มเทศน์เทศน์เพื่อเผยแผ่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างมีประสิทธิภาพ

๔.๓.๓ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน

วิเคราะห์จากแบบสอบถามแบบปลายเปิด ที่แจกให้นักเรียนที่เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น ๓ ตอน ซึ่งสรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ ๑ ก่อนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ทัศนะของนักเรียนที่มีต่อพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด ๔๗๖ คน สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ ๕ ผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน

๑.๑ ทัศนะต่อพระพุทธศาสนา ๑) เป็นศาสนาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ๒) เป็นศาสนาที่สอนให้คนเป็นคนดี ๓) เป็นศาสนาที่ว่าด้วยเหตุและผล ๔) เป็นศาสนาที่สอนให้คนมีสติ ๕) เป็นศาสนาที่สร้างสันติสุขให้กับโลกและชีวิต ๖) เป็นศาสนาที่น่าเลื่อมใสศรัทธา ๗) เป็นศาสนาที่เน้นเรื่องกฎแห่งกรรม	๑๑) เป็นศาสนาที่น่าเบื่อ ๑๒) พุทธศาสนากำลังจะเสื่อมเพราะพระสงฆ์ทำตัวไม่เหมาะสม ๑.๒ ทัศนะเรื่องกฎแห่งกรรม ๑) ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๒) เชื่อเพราะเคยประสบกับตนเองมาก่อน ๓) ไม่เชื่อเพราะว่าคนทำชั่วยังมีอำนาจในสังคม
--	---

๘) เป็นศาสนาที่สอนให้พึ่งพาตนเอง ๙) เป็นศาสนาที่มุ่งสู่ความหลุดพ้น ๑๐) เป็นศาสนาที่เน้นสอนเรื่องศีลธรรมและมีบางกลุ่มตอบว่า ๑.๓ ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรม ๑) การปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจสงบ สะอาด ๒) การปฏิบัติธรรมทำให้มีสติปัญญา ๓) การปฏิบัติธรรมสามารถแก้ปัญหาชีวิตได้ ๔) การปฏิบัติธรรมทำให้ผลการเรียนดีขึ้น ๕) การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องที่ยากทำให้ไม่อยากปฏิบัติ ๖) น่าจะลองปฏิบัติดูเพราะเป็นสิ่งที่ดี ๗) เป็นเรื่องของพระสงฆ์ ๑.๔ วิธีการตอบแทนผู้มีพระคุณ ๑) ช่วยงานบ้าน ๒) เชื่อฟังคำสั่งสอน ๓) ตั้งใจเรียน ๔) เคารพบูชา ๕) เป็นคนดี	๔) เชื่อเพราะเคยเห็นตัวอย่างในสังคม ๕) เชื่อว่ากรรมส่งผลในชาติหน้า ๖) กรรมจะส่งผลได้เพียงบางคนเท่านั้น ๗) ไม่เชื่อ ๑.๕ การเข้าปฏิบัติธรรม นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน ๑.๖ ทศนคติต่อศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ๑) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เคร่งครัด ๒) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีระเบียบ ๓) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ๔) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับคนทุพพลภาพ ๕) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับเยาวชน ๖) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีคนเคารพศรัทธามาก ๗) เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มีความสงบร่มเย็น
--	--

ตอนที่ ๒ ขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๑ ความรู้สึกระหว่างปฏิบัติธรรม ๑) รู้สึกดี เพราะจิตเป็นสมาธิ ๒) เข้าใจเป้าหมายของพระพุทธศาสนาดีขึ้น ๓) มีสติมากขึ้น ๔) ปวดเมื่อย ๕) เบื่อ ๖) ฟุ้งซ่าน ๗) คิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อแม่ คิดถึงเพื่อน	๒.๒ ปัญหาในการปฏิบัติธรรม ๑) เหนื่อย ๒) ปวดเมื่อย ๓) ง่วงนอน ๔) คิดฟุ้งซ่าน ๕) ท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติ ๖) หิวกระหาย ๗) หน้ามืด เวียนศีรษะ ๘) รู้สึกคล้ายจะเป็นลม
--	---

๒.๓ วิธีการแก้ปัญหาส่วนตัวในการปฏิบัติธรรม ๑) ตั้งสติกำหนดรู้ ๒) เปลี่ยนอิริยาบถ ๓) อยู่เฉยๆ ๔) อุดทน ๕) ขอคำแนะนำจากพระวิทยากร ๒.๔ ความรู้สึกในอิริยาบถยืน ๑) มีสมาธิดี ๒) เวียนศีรษะ ๓) ขาสั่น ๔) ปวดขา ๕) ไม่มีสมาธิ ๖) รู้สึกคล้ายจะเป็นลม ๒.๗ ความรู้สึกในอิริยาบถนอน ๑) มีสมาธิดี ๒) ดีเพราะเป็นอิริยาบถที่ได้พักผ่อน ๓) ไม่ค่อยมีสมาธิเพราะนอนหลับ	๒.๕ ความรู้สึกในอิริยาบถเดิน ๑) มีสมาธิดี ๒) เวียนหัว ๓) ขาสั่น ๔) ปวดขา ๕) ไม่มีสมาธิ ๖) มีสติ ๒.๖ ความรู้สึกในอิริยาบถนั่ง ๑) มีสมาธิดี ๒) ปวดหลัง ๓) ปวดคอ ๔) ปวดไหล่ ๕) ปวดขา ๖) ไม่มีสมาธิ ๗) ง่วงนอน ๘) ฟุ้งซ่าน ๙) มีสติ ๑๐) เข้าใจตัวเองมากขึ้น ๑๑) ควบคุมความคิดของตัวเองได้บ้าง ๒.๘ อิริยาบถที่ปฏิบัติได้ดีที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ดีในอิริยาบถเดิน รองลงมาเป็นอิริยาบถนั่งและยืน ส่วนอิริยาบถนอนไม่ค่อยมีสมาธิเพราะจะหลับ
--	---

๒.๙ ประโยชน์ของการทำวัตรสวดมนต์ ๑) ได้ฝึกความอดทน ๒) จิตใจสงบ ๓) ได้รู้ความหมายของบทสวดที่เป็นภาษาบาลี ๔) ความไพเราะ ๕) ได้ฝึกสวดภาษาบาลี ๖) ได้บุญ	๒.๑๐ ความรู้ลึกต่อการแผ่เมตตา ๑) จิตใจสงบ ๒) คลายความพยาบาท ๓) เห็นใจเพื่อนร่วมโลก ๔) เห็นคุณค่าของชีวิต ๕) จิตใจอ่อนคลาย ๖) รู้สึกสบายใจ ๗) อิ่มใจ ๘) รู้สึกรักตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
--	---

ตอนที่ ๓ หลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๑ ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑) มีสติปัญญามากขึ้น ๒) จิตสงบ มีสติและเกิดความสบายใจ ๓) รู้และเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ๔) ความอดทน ๕) ควบคุมอารมณ์ได้ ๖) สุขภาพจิตดี ๗) จิตมีสมรรถภาพ ๘) รู้สึกจิตใจผ่อนคลาย ๙) เข้าใจตนเองมากขึ้น	๓.๒ สิ่งที่ประทับใจจากการปฏิบัติธรรม ๑) ประทับใจสถานที่ ๒) ประทับใจพระวิทยากร ๓) ประทับใจในการไหว้พระสวดมนต์ ๔) ประทับใจในวิธีการอบรม ๕) ประทับใจสื่อที่พระวิทยากรนำเสนอ ๖) ประทับใจในการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล ๗) ประทับใจในพิธีมาลาบูชาคุณ ๘) ประทับใจที่ตนเองสามารถปฏิบัติธรรมได้
--	---

๓.๓ ความรู้สึกล้นการปฏิบัติธรรม ๑) ภูมิใจที่สามารถควบคุมตัวเองได้ ๒) มีสติมากขึ้น ๓) เสียใจที่เคยทำสิ่งที่ไม่ดี ๔) จิตใจสงบ ๕) คิดที่จะเป็นคนดีของสังคม ๖) ไม่อยากกลับบ้าน ๗) อยากให้มีการปฏิบัติธรรมทุกปีการศึกษา ๓.๔ การนำสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวัน ๑) ใช้ในการทำงาน ๒) ใช้ในการเรียน ๓) ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ๔) ทำกิจกรรมอย่างไม่ประมาท ๕) เข้าใจในกฎแห่งกรรม ๖) กำจัดทุกข์ได้ ๗) ใช้ในการพัฒนาจิตใจ ๘) ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต ๙) ใช้ในการควบคุมอารมณ์ ๑๐) ฝึกความอดทน ๓.๕ ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม ๑) บุคลิกภาพดีขึ้น ๒) ร่างกายแข็งแรง ๓) ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น ๔) อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ๕) มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น ๖) วาจาสุภาพ ๗) อ่อนน้อมถ่อมตน	๓.๖ ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย ๑) ใจสงบ ๒) จิตใจเบิกบาน ๓) สุขภาพจิตดี ๔) มีจิตสำนึกที่ดี ๕) จิตใจมีเมตตา ๓.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ๑) มีปัญญา ๒) มีความสุขุมรอบคอบ ๓) เข้าใจโลกและชีวิต ๔) มองโลกในแง่ดี ๕) จิตใจเยือกเย็น ๖) มีสมาธิในการเรียน ๗) มีเมตตาเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ๘) รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองมากขึ้น ๙) สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ๑๐) มีความกตัญญูรู้คุณมากขึ้น ๑๑) เข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ๑๒) รู้จักหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ๓.๘ ความตั้งใจที่จะนำหลักการปฏิบัติไปใช้ในการ การศึกษา ๑) ใช้ในการจดจำ ๒) ใช้ในการรับผิดชอบ ๓) ใช้ในการวิเคราะห์ ๔) ใช้ในการใคร่ครวญ ๕) ใช้ในการสร้างระเบียบวินัยให้กับตนเอง ๖) จะพยายามดำเนินกิจกรรมอย่างมีสติให้มาก
--	--

๓.๙ ความสำคัญของสติ ๑) สติก่อให้เกิดปัญญา ๒) ทำให้เข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ๓) สติเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความสำเร็จ ๔) สติเป็นเครื่องเตือนไม่ให้ทำชั่ว ๕) สติทำให้ไม่หลงลืม ๓.๑๐ การนำหลักสติไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ๑) ใช้ควบคุมจิตใจ ๒) ใช้ในการควบคุมพฤติกรรม ๓) ใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ๔) ใช้ในการเรียน ๕) ใช้ในการทำงาน ๖) มีสติก่อนทำ พูด คิด ๗) มีสติขณะทำ พูด คิด ๘) มีสติหลังทำ พูด คิด ๙) จะพยายามมีสติให้มากที่สุด ๑๐) พยายามมีสติกับการงานที่ทำ ๓.๑๑ ความคาดหวังในการปฏิบัติธรรม ๑) สามารถควบคุมพฤติกรรมฝ่ายชั่วได้ ๒) สามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ ๓) สามารถพัฒนาการเรียนได้ ๔) สามารถเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงได้ ๕) ตั้งใจจะปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง	๓.๑๒ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหลังเข้ารับ การอบรม ๑) อ่อนน้อมถ่อมตน ๒) มารยาทเรียบร้อย ๓) แต่งกายเรียบร้อย ๔) วาจาสุภาพ ๕) ให้ความเคารพบูชาผู้มีพระคุณ ๖) การเรียนดีขึ้น ๗) รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ๘) ตรงต่อเวลา ๙) รู้จักใช้ยารักษาโรคให้เป็นประโยชน์ ๓.๑๔ ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมหลังเข้ารับ การอบรม ๑) กรรมให้ผลจริง ๒) เชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ๓) ทำเหตุเช่นใดผลย่อมเป็นเช่นนั้น ๔) หว่านพืชเช่นใดผลย่อมเป็นเช่นนั้น ๕) สอนให้รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเอง กระทำลงไป ๖) ใครกระทำความผิดใดไว้จะได้ผลของ กรรมนั้น ๗) กฎแห่งกรรมเป็นเรื่องที่น่ากลัว ดังนั้น จึงจะต้องตั้งใจกระทำแก่กรรมดี จะได้ไม่ประมาทในชีวิต ๘) กฎแห่งกรรมส่วนใหญ่จะส่งผลในชาติต่อไป ๙) กรรมจะส่งผลได้เพียงบางคนเท่านั้น ๑๐) เชื่อเป็นบางเรื่องเพราะคนทำชั่วบางคนยัง ลอยหน้าลอยตาอยู่ในสังคม
---	--

๓.๑๕ ความคิดที่จะตอบแทนคุณบิดามารดา ๑) เป็นคนดี ๒) ช่วยเหลืองาน ๓) ตั้งใจเรียน ๔) ทำให้ท่านภูมิใจ ๕) เชื่อฟังคำสั่งสอน ๖) ห่างไกลจากอบายมุข ๓.๑๖ ความรู้สึกต่อพิธีมาลาบูชาคุณ ๑) เกิดความซาบซึ้ง ๒) ได้รับความรู้ ๓) รู้สึกสบายใจที่ได้สวดภาวนาต่อบิดามารดาและครูอาจารย์ ๔) ประทับใจมากที่ได้แสดงความเคารพต่อผู้มีพระคุณ ๕) เฉย ๆ ๓.๑๗ ประโยชน์ที่ได้จากพิธีมาลาบูชาคุณ ๑) รักบิดามารดามากขึ้น ๒) แสดงความเคารพต่อบิดามารดาและครูอาจารย์ ๓) ปลุกฝังจิตสำนึกที่ดี ๔) ได้แสดงออกถึงความกตัญญูผู้ปกครอง ๕) เกิดความรู้สึกซาบซึ้งต่อผู้มีพระคุณ ๖) ได้กราบขอโหสิกรรมต่อบิดามารดาและครูอาจารย์ ๗) ได้แสดงความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย ๘) ได้ขอโหสิกรรมต่อผู้พระคุณและต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์	๓.๑๘ ความประทับใจในการอบรม ๑) ประทับใจในพิธีมาลาบูชาคุณ ๒) ประทับใจวิธีการอบรม ๓) ประทับใจพระวิทยากร ๔) ประทับใจสถานที่ ๕) ประทับใจรูปแบบการอบรม ๖) ประทับใจสื่อในการอบรม ๗) ได้พัฒนาจิตใจตนเอง ๓.๑๙ ข้อเสนอแนะ ๑) ควรปรับปรุงสถานที่ให้ดีกว่านี้ ๒) ควรปรับปรุงที่ล้างภาชนะอาหารให้ดีกว่านี้ ๓) ไม่ควรให้สุนัขมารบกวนในเวลปฏิบัติธรรม ๔) พรมที่ศาลาปฏิบัติธรรมมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ ๕) ควรออกไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่บ้าง เช่น เติ่งจกรรมรอบศูนย์ปฏิบัติธรรม สวนเวฬุวัน ๖) พระวิทยากรมีน้อยเกินไป ๗) ควรเพิ่มระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมให้มากกว่านี้ เช่น ๗ คืน ๘ วัน ๘) ควรจัดให้มีการปฏิบัติธรรมทุกปีการศึกษา ๙) ควรสอนเน้นเรื่องกฎแห่งกรรมให้มากกว่านี้ ๑๐) ควรบรรยายหลักธรรมเกี่ยวกับสถาบันครอบครัวและหลักธรรมะการครองตนสำหรับวัยรุ่นให้มากกว่านี้ ๑๑) ควรให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพราะเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูง ๑๒) ควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง
--	--

จากตารางที่ ๕ แสดงผลวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียน

๔.๓.๔ ผลการวิเคราะห์ผู้ปกครองของนักเรียน

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS of window วิเคราะห์ข้อมูลโดยคิดเป็นอัตราร้อยละ ให้แบบสอบถามถามผู้ปกครองของนักเรียนโดยให้กรอกข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ตอนที่ ๑ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ

ตารางที่ ๖ แสดงข้อมูล เพศของผู้ปฏิบัติธรรม

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๒๘	๒๖.๐๙
หญิง	๓๔๘	๗๓.๐๑
รวม	๔๗๖	๑๐๐

จากตารางที่ ๖ พบว่า มีผู้ปฏิบัติธรรมตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๗๖ คน

๑. เพศ ของผู้ปฏิบัติธรรมผู้ตอบแบบสอบถามใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน ๓๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๓.๐๑ รองลงมาเป็นเพศชาย ๑๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๙

ตารางที่ ๗ แสดงอายุของผู้ปฏิบัติธรรม

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๑๕ ปี	๑๓๔	๒๘.๐๒
๑๖ ปี	๓๒๙	๖๙.๐๑
๑๗ ปี	๑๑	๒.๐๓
๑๘ ปี	๒	๐.๐๔
รวม	๔๗๖	๑๐๐

จากตารางที่ ๗ แสดงถึงอายุของผู้ปฏิบัติธรรมโดยจำแนกดังนี้

อายุของผู้ปฏิบัติธรรม มีผู้ปฏิบัติธรรมอายุ ๑๖ ปี จำนวน ๓๒๙ คน มากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ ๖๙.๐๑ รองลงมาอายุ ๑๕ ปี จำนวน ๑๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐๒ อายุ ๑๗ ปีจำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๐๓ และอายุ ๑๘ ปีจำนวน ๒ คน คิดเป็น ร้อยละ ๐.๐๔

ตอนที่ ๒ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ตารางแสดงผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนักเรียนที่เข้าปฏิบัติธรรมโดยได้แจกแบบสอบถามผู้ปกครองของนักเรียนหลังจากปฏิบัติธรรมผ่านไป ๑ เดือน ปรากฏผลหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

ตารางที่ ๘ ประเมินความคิดเห็นของผู้ปกครองต่อนักเรียนหลังเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
๑	พฤติกรรมก่อนปฏิบัติธรรม	๑๐ ๒.๐๑	๑๔๑ ๒๙.๐๖	๒๕๕ ๕๓.๐๖	๕๘ ๑๒.๐๒	๑๒ ๒.๐๕
๒	พฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม	๙๔ ๑๙.๐๗	๓๒๙ ๖๙.๐๑	๔๒ ๘.๐๘	๑๑ ๒.๐๓	๐ ๐
๓	ความสุขุมเยือกเย็น	๔๓ ๙.๐๐	๒๔๘ ๕๒.๐๑	๑๔๙ ๓๑.๐๓	๓๒ ๖.๐๗	๔ ๐.๐๘
๔	ความอดทน	๗๕ ๑๕.๐๘	๒๕๒ ๕๒.๐๙	๑๑๖ ๒๔.๐๔	๓๒ ๖.๐๗	๑ ๐.๐๒
๕	การมีสติยั้งคิด	๘๔ ๑๗.๐๖	๒๖๔ ๕๕.๐๕	๑๑๑ ๒๓.๐๓	๑๖ ๓.๐๔	๑ ๐.๐๒
๖	การเห็นโทษภัยของยาเสพติด	๓๒๗ ๖๘.๐๗	๑๓๕ ๒๘.๐๔	๑๒ ๒.๐๕	๒ ๐.๐๔	๐ ๐
๗	การเห็นโทษภัยของอบายมุข	๒๙๑ ๖๑.๐๑	๑๖๙ ๓๕.๐๕	๑๓ ๒.๐๗	๒ ๐.๐๔	๑ ๐.๐๒
๘	การรู้จักแยกแยะดีชั่ว	๑๖๐ ๓๓.๐๖	๒๗๙ ๕๘.๐๖	๓๑ ๖.๐๕	๖ ๑.๐๓	๐ ๐
๙	การรับผิดชอบต่อหน้าที่	๑๓๔ ๒๘.๐๒	๒๕๓ ๕๓.๐๒	๗๗ ๑๖.๐๒	๑๐ ๒.๐๑	๒ ๐.๐๔

ที่	ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
๑๐	การช่วยเหลือครอบครัว	๑๔๑ ๒๙.๐๖	๒๔๓ ๕๑.๐๑	๗๗ ๑๖.๐๒	๑๒ ๒.๐๕	๓ ๐.๐๖
๑๑	การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์	๙๔ ๑๙.๐๗	๒๒๔ ๔๗.๐๑	๑๒๗ ๒๖.๐๗	๑๙ ๔.๐๐	๑๒ ๒.๐๕
๑๒	ความกตัญญูแก่ทวด	๒๐๒ ๔๒.๐๔	๒๑๙ ๔๖.๐๐	๔๓ ๙.๐๐	๙ ๑.๐๙	๓ ๐.๐๖
๑๓	จิตใจร่าเริงแจ่มใส	๒๒๙ ๔๘.๐๑	๑๙๒ ๔๐.๐๓	๕๐ ๑๐.๐๕	๕ ๑.๐๑	๐ ๐
๑๔	การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย	๑๓๙ ๒๙.๐๒	๒๕๘ ๕๔.๐๒	๖๙ ๑๔.๐๕	๗ ๑.๐๕	๓ ๐.๐๖
๑๕	การรู้จักคุณค่าของชีวิต	๑๖๓ ๓๔.๐๒	๒๔๖ ๕๑.๐๗	๕๒ ๑๐.๐๙	๑๔ ๒.๐๙	๑ ๐.๐๒
๑๖	ศักยภาพในการเรียน	๙๙ ๒๐.๐๘	๒๗๖ ๕๘.๐๐	๙๔ ๑๙.๐๗	๗ ๑.๐๕	๐ ๐
๑๗	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	๑๕๓ ๓๒.๐๑	๒๖๔ ๕๕.๐๕	๕๔ ๑๑.๐๓	๕ ๑.๐๑	๐ ๐
๑๘	ความเมตตากรุณา	๑๔๙ ๓๑.๐๓	๒๖๙ ๕๖.๐๕	๕๑ ๑๐.๐๗	๕ ๑.๐๑	๒ ๐.๐๔
๑๙	ระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังจากเข้าปฏิบัติธรรม	๒๓๗ ๔๙.๐๘	๒๑๑ ๔๔.๐๓	๒๓ ๔.๐๘	๕ ๑.๐๑	๐ ๐

จากตารางที่ ๘ พบว่า

๑. พฤติกรรมก่อนปฏิบัติธรรม อยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๖ และอยู่ในระดับพอใช้คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐๒

๒. พฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๖๙.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐๗ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๘.๐๘

๓. มีความสุขุมเยือกเย็น อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๓ และอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๙.๐๐
๔. มีความอดทน อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๙ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๒๔.๐๔ และอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๑๕.๐๘
๕. การมีสติยังคิด อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๕.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๒๓.๐๓ และอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๑๗.๐๖
๖. เห็นโทษภัยของยาเสพติด อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๖๘.๐๗ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐๔ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๒.๐๕
๗. เห็นโทษภัยของอบายมุข อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๖๑.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๓๕.๐๕ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๒.๐๗
๘. การรู้จักแยกแยะดีชั่ว อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐๖ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๓.๐๖ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๖.๐๕
๙. การรับผิดชอบต่อหน้าที่ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๒๕.๐๓ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๘.๐๒ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐๒
๑๐. การช่วยเหลือครอบครัว อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๑.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๖ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๖.๐๒
๑๑. การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๗.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๒๖.๐๗ และอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐๗
๑๒. ความกตัญญูทวดเฒ่า อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๖.๐๐ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๔๒.๐๔ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๙.๐๐
๑๓. จิตใจร่าเริงแจ่มใส อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๔๘.๐๑ รองลงมาอยู่ในระดับดีร้อยละ ๔๐.๐๓ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๕
๑๔. การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๔.๒ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๙.๐๒ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๔.๐๕
๑๕. การรู้จักคุณค่าของชีวิต อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๑.๐๗ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๔.๐๒ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๙
๑๖. ศักยภาพในการเรียน อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐๐ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๘ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๙.๐๗

๑๗. ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๕.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๒.๐๑ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๑.๐๓

๑๘. ความเมตตากรุณา อยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๕๖.๐๕ รองลงมาอยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐๓ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๑๐.๐๗

๑๙. ระดับความพึงพอใจของผู้ปกครองหลังจากเข้าปฏิบัติธรรม อยู่ในระดับดีมากคิดเป็นร้อยละ ๔๙.๐๘ รองลงมาอยู่ในระดับดีคิดเป็นร้อยละ ๔๔.๐๓ และอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ ๔.๐๘

๔.๓.๕ ผลวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิเคราะห์จากแบบสอบถามปลายเปิด ที่สอบถามนักเรียนที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๖-๒๕๔๘ ซึ่งสรุปผลได้ดังนี้

๑. ทศนคติต่อพระพุทธศาสนา

เป็นศาสนาที่สอนให้รู้เหตุแห่งความทุกข์และสามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง เป็นศาสนาที่สมเหตุสมผลสามารถพิสูจน์ได้^๔ สอนให้รู้จักใช้สติ สมาธิ ปัญญาในการแก้ไขปัญหา^๕ เป็นศาสนาที่สอนให้รู้จักพัฒนาจิตใจของตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจคนอื่น^๖

๒. ทศนคติต่อเรื่องกฎแห่งกรรม

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว^๗ ทำเหตุเช่นใดผลย่อมเป็นเช่นนั้น สอนให้รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองกระทำลงไป ใครกระทำความผิดใดไว้จะได้ผลของกรรมนั้น^๘ กฎแห่งกรรมเป็นเรื่อง ที่น่ากลัว ดังนั้น จึงจะต้องตั้งใจกระทำแต่กรรมดี จะได้ไม่ประมาทในชีวิต^๙

^๔ สัมภาษณ์นางสาวชุติมา โรมเมือง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

^๕ สัมภาษณ์นางสาวนิสสาร พลดี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

^๖ สัมภาษณ์นายวุฒิพงษ์ ดวงแสง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

^๗ สัมภาษณ์นางสาววิภา ศรีบุตราช, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

^๘ สัมภาษณ์นางสาวชุติมา โรมเมือง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

^๙ สัมภาษณ์นางสาววราภรณ์ แสงขาว, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๙.

๓. ความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมเป็นการเจริญจิตภาวนาสรางุศลทั้งต่อตนเองและผู้อื่นทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีสติ สมาธิ และปัญญา^{๑๐} ทำให้มีสติรู้ในอริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่งและนอน^{๑๑} การปฏิบัติธรรมคือการนั่งสมาธิทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ และควบคุมจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน^{๑๒} การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต^{๑๓}

๔. ประโยชน์จากการทำวัตรเช้า-เย็น

ได้ฝึกจิตใจให้เป็นสมาธิจดจ่อกับการทำวัตรสวดมนต์ ได้ฝึกออกเสียงภาษาบาลีและรู้ความหมายของการทำวัตรสวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบ มีความสุข^{๑๔} และได้ฝึกความอดทนมีความสุขกับการทำวัตรสวดมนต์^{๑๕}

๕. ความรู้สึกต่อการแผ่เมตตา

รู้สึกสบายใจเมื่อได้แผ่เมตตาให้กับบิดามารดาและเจ้ากรรมนายเวร^{๑๖} รู้สึกสบายใจจิตใจแจ่มใส ปลอดภัย ไม่พยายาพคิดร้ายกับใคร^{๑๗} การแผ่เมตตาเหมือนเรากำลังส่งความห่วงใยให้คนอื่น ทำให้รู้สึกสบายใจ มีความสุข^{๑๘}

^{๑๐} สัมภาษณ์นางสาวธัญลักษณ์ โนนศรี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๑} สัมภาษณ์นางสาวชุตินา โธมเมือง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๒} สัมภาษณ์นายณภัทรพงษ์ หงส์ทอง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๓} สัมภาษณ์นางสาวพรณวิภา จำเริญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๔} สัมภาษณ์นายณภัทรพงษ์ หงส์ทอง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๕} สัมภาษณ์นางสาววรารัตน์ แสงขาว, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๖} สัมภาษณ์นางสาวนิสสาร พลดี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๗} สัมภาษณ์นางสาวธัญลักษณ์ โนนศรี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๘} สัมภาษณ์นางสาวสุจิตรา เงินขาว, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

๖. ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม

ทำให้จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ จิตใจเยือกเย็น มีสติ สมาธิมากขึ้น^{๑๙} สามารถปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของตนเองได้ มีสมาธิในการเรียน มีความอ่อนน้อมมากขึ้น^{๒๐} เข้าใจรู้คุณค่าของชีวิตของตนเองและผู้อื่น^{๒๑}

๗. สิ่งประทับใจที่สุดในการปฏิบัติธรรม

ประทับใจพระวิทยากรมีเทคนิคในการสอนธรรมะสำหรับนักเรียนและข้อคิดในการดำรงชีวิต และสอนเรื่องการปฏิบัติธรรมให้เป็นเรื่องง่าย และสื่อการสอนที่ทันสมัย^{๒๒}

๘. การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

นำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียนจะทำอะไรต้องมีสติรอบครอบ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ พยายามใช้สติควบคุมทุกส่วนของร่างกาย^{๒๓} ควบคุมอารมณ์และมีสติก่อนกระทำ รับรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันในอารมณ์ปัจจุบัน^{๒๔}

๙. ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม

บุคลิกภาพเรียบร้อยอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น พยายามรักษาศีล ๕ เว้นจากการฆ่าสัตว์ มีความอดทน มีความเพียรพยายามมากขึ้น วาจาสุภาพเรียบร้อย พุดมีเหตุผลมากขึ้น^{๒๕} กราบเท้าคุณพ่อคุณแม่ในวันคล้ายวันเกิด วันแม่และวันพ่อแห่งชาติ^{๒๖}

^{๑๙} สัมภาษณ์นางสาวนิสากร พลดี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๐} สัมภาษณ์นางสาวธัญลักษณ์ โนนศรี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๑} สัมภาษณ์นางสาวพรรณวิภา จำเริญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๒} สัมภาษณ์นางสาวพีรภรณ์ ป้อมสุวรรณ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๓} สัมภาษณ์นายณภัทรพงษ์ หงษ์ทอง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๔} สัมภาษณ์นางสาวศิริรัตน์ วิจิตสุนทร, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๕} สัมภาษณ์นางสาวสุรัตนา ข่องสิมมา, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๖} สัมภาษณ์นางสาวธัญลักษณ์ โนนศรีและนางสาวพรรณวิภา จำเริญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

๑๐. ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย

เห็นอกเห็นใจผู้อื่น^{๒๗} จิตใจร่าเริงแจ่มใส เยือกเย็น รู้สึกว่าจิตใจมีเมตตากรุณาเกรงกลัวต่อการทำบาป^{๒๘}

๑๑. การนำหลักธรรมไปใช้ในการศึกษา

มีสติตั้งใจเรียน เชื่อฟังคุณครู^{๒๙} นำเอาหลักอิทธิบาท ๔ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะและวิมังสามาใช้ในการเรียนและในชีวิตประจำวัน^{๓๐}

๑๒. การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

รู้จักวางเฉยต่อเรื่องที่มากระทบจิตใจและใช้สติปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้น ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท^{๓๑} เมื่อเกิดปัญหาใช้สติปัญญาพิจารณาในการแก้ไขปัญหาไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ^{๓๒}

๑๓. การตอบแทนคุณบิดามารดาและผู้มีพระคุณ

เชื่อฟังคำสั่งสอนของท่าน ตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมาย ตั้งใจเรียน เป็นลูกที่ดี ไม่ทำให้ท่านเสียใจ^{๓๓}

^{๒๗} สัมภาษณ์นางสาวสุรัตนา ข่องสิมมา, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๘} สัมภาษณ์นางสาวพรพรรณ เขียวหนู, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๙} สัมภาษณ์นางสาวศิริรัตน์ วิจิตสุนทร, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๐} สัมภาษณ์นางสาวอภิญา อินทร์บุญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๑} สัมภาษณ์นางสาวไพโรจน์ ป้อมสุวรรณ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๒} สัมภาษณ์นางสาวโคธิษฐ์ งามเปี่ยม, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๓} สัมภาษณ์นางสาวพิชญนันท์ ปานบุญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

๑๔. ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องหรือไม่

ได้สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนบ้างเป็นบางครั้ง^{๓๔} ปฏิบัติธรรมในวันพระบ้างเป็นบางครั้ง
ไปทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา^{๓๕}

๑๕. ข้อเสนอแนะ

- ๑) ควรจัดให้มีการปฏิบัติธรรมทุกชั้นเรียนและทุกปีการศึกษา
- ๒) ส่งเสริมให้นักเรียนไปปฏิบัติธรรมในวันหยุดราชการหรือวันปิดภาคเรียน
- ๓) ส่งเสริมให้พระสงฆ์ไปอบรมศีลธรรมในโรงเรียนอย่างน้อยเดือนละ ๑ ครั้ง^{๓๖}

๔.๔ การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ใช้สติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนน้อยมากส่วนใหญ่มักทำตามอารมณ์และสัญชาตญาณ จึงขาดความรู้ตัวทั่วพร้อม หลักการอย่างหนึ่งที่ใช้ในการกำกับดูแลพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การใช้สติระลึกถึงในปัจจุบันไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามตามอารมณ์ ความรู้สึกทุกการเคลื่อนไหว ให้สติพิจารณารู้เท่าทันอยู่เสมอ การมีสติระลึกถึงรู้เท่าทันทุกขณะจิตถือว่าเป็นการฝึกสมาธิที่ดีอีกด้วย ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้บริหารชีวิตประจำวันจึงเป็นการควบคุมกายและจิตให้มีระเบียบและสร้างสติปัญญาเพื่อรู้ความแจ้งโลกและชีวิต เป็นการใช้ชีวิตทุกลมหายใจที่มีค่าที่สุดและเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อโลก

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ใช่เป็นเรื่องของการนั่งหลับตาเพื่อให้เห็นภาพอันวิจิตรพิสดาร หรือเพื่ออิทธิฤทธิ์ใดๆ แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องของการศึกษาชีวิต เพื่อที่จะปลดปล่อยความทุกข์อันนำพาการออกเสียจากชีวิต หรือปลดปล่อยชีวิตออกเสียจากความทุกข์ และเป็นเรื่องของการค้นหาความจริง^{๓๗} ที่ปรากฏภายในจิต ซึ่งอาศัยหลักสติปัฏฐานคือ ที่ตั้งแห่งความระลึกได้ หรือที่ตั้งของสติ อันได้แก่การใช้สติ หรือวิธีการปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด โดยใช้ที่ตั้ง

^{๓๔} สัมภาษณ์นางสาวธัญลักษณ์ โนนศรี, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๕} สัมภาษณ์นางสาวพรณวิภา จำเริญ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๖} สัมภาษณ์นางสาวศิริรัตน์ วิจิตสุนทร, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๗} พระครูภาวนาวชิรวิทย์, **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าวิทยาเขตพระนครเหนือ, ๒๕๒๖), หน้า ๘.

หรือฐานของสติ ๔ แห่งคือ กาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีปฏิบัติที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยการปฏิบัติอบรมจิตเพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา^{๓๘} ศีลทำให้ชีวิตมีปกติสุข สมาธิทำให้ชีวิตมีที่ยึดเหนี่ยวและตั้งมั่น ปัญญาทำให้มนุษย์มีความรู้แจ้งในชีวิตและโลก สามารถแก้ไขปัญหาและรู้จักวิธีเลือกอยู่ในสังคมได้อย่าง สงบสุข โดยศึกษาพิจารณาร่างกาย ส่วนประกอบของร่างกาย สิ่งที่ทำให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ สิ่งที่เป็นโทษต่อร่างกาย รวมทั้งการเอาสติไปตามคู่มือร่างกายอย่างต่อเนื่องให้เกิดสมาธิ เป็นการใช้จิตจดจ่ออยู่กับร่างกาย เวทนาเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิต เช่น ความสุข ความทุกข์ ความไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็นต้น จิตเป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ หรือส่วนที่เข้าไปรับรู้วิเคราะห์ พิจารณาส่ิงต่างๆ ที่เกิดขึ้น จิตหมายถึง การกำหนดรู้ภาวะต่างๆ ของจิต เช่นจิตมีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง มีความหดหู่หรือฟุ้งซ่าน เป็นต้น ใช้สติจ้องดูความเปลี่ยนแปลงทุกขณะจิต ธรรมคือ การตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรวรณ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น “ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เราใช้สติเพ่งที่รูปนามเป็นอารมณ์ เรียกว่า พิจารณาหรือกำหนดสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการระลึกชอบหรือมีสติชอบ ในขณะเดียวกันเป็นการทำสมาธิชอบด้วย การพิจารณาสติปัฏฐานนี้จึงเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”^{๓๙} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงความเหมือนความต่างระหว่างวิปัสสนากรรมฐานและสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือถาม-ตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐานว่า ในขณะที่เดินจงกรมนั้น การภาวนาว่า “ขวย่างหนอ” สติปัฏฐาน ๔ มีครบอยู่แล้ว คือเท้าขาที่กำลังก้าวไปนั้นจัดเป็นกาย ขณะที่ก้าวไปนั้น ถ้ารู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉยๆ จัดเป็นเวทนา ในขณะที่ความรู้สึกว่าเท้าขาเท้าซ้าย มีความรู้สึกนั้นจัดเป็นจิต ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม จัดเป็นธรรม เป็นอันว่าก้าวๆ หนึ่งมีสติปัฏฐานครบทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม การเจริญสติปัฏฐานกับการเจริญวิปัสสนานั้นจึงเป็นสิ่งเดียวกัน^{๔๐}

ในชีวิตประจำวันมนุษย์ใช้อารมณ์มากกว่าการใช้สติ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องสติให้พุทธบริษัทนำไปปฏิบัติ เหมือนกับคำโบราณที่กล่าวตักเตือนลูกหลานที่ใจลอย หรือมักทำอะไรผิดพลาดบ่อยๆ ว่า “สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” เพราะสติเป็นเหมือนตัวควบคุมคุณภาพของการกระทำ ผู้มีสติอยู่กับการกระทำจะมีผลการกระทำที่เป็นประโยชน์ เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง จึงรู้จักเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์และงดเว้นสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อชีวิต ทำให้อยู่ร่วมกับ

^{๓๘} สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้าบุ๊คส์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๓๕.

^{๓๙} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, **พุทธวิปัสสนา**, (พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๖๒.

^{๔๐} พระราชสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, (พระนคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พานิชย์, ๒๕๑๐.), หน้า ๒๙.

สังคมได้อย่างสงบสุข ท่านองค์ดาไล ลามะ ผู้นำจิตวิญญาณของชาวทิเบตได้กล่าวไว้ในหนังสือศิลปะแห่งความสุขว่า ขั้นตอนแรกในการแสวงหาความสุขคือการเรียนรู้ ก่อนอื่นต้องเรียนรู้อารมณ์และพฤติกรรมทางลบทั้งหลายทำร้ายเราอย่างไร ทั้งเราจะต้องเข้าใจด้วยว่า อารมณ์ทางลบไม่เพียงแต่เป็นพิษและเป็นอันตรายต่อใครคนใดคนหนึ่งโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเป็นอันตรายต่อสังคมและอนาคตของโลกทั้งหมดด้วย^{๔๑} โดยผู้ที่นำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะมีคุณลักษณะดังนี้

๔.๔.๑ คุณลักษณะของผู้ที่นำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. มีความรู้สึกรู้ตัวในการกระทำ ไม่เผลอใจ ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น
๒. มีความยั้งคิดและชอบพิจารณา
๓. เป็นผู้มีปัญญา รู้จักวิเคราะห์เปรียบเทียบ
๔. ใช้สติมากกว่าอารมณ์ หรือมีสติอยู่ตลอดเวลา
๕. รู้จักกาลเทศะ รู้ภาวะของตน วางตัวในสังคมได้ดี
๖. ไม่ถือมงคตื้นเขิน
๗. เข้าใจโลกและความเปลี่ยนแปลง
๘. มีบุคลิกภาพดี เพราะมีความสำรวม
๙. รู้จักอารมณ์และควบคุมอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว
๑๐. รู้จักคุณภาพและสภาวะของจิต เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน หรือเป็นสมาธิ เป็นต้น

สมาธิ เป็นต้น

๑๑. แยกแยะพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นในจิตรวมทั้งวิธีการแก้ไข
๑๒. รู้จักธรรมชาติของชีวิตและการปล่อยวาง
๑๓. มีความมั่นคงทางอารมณ์
๑๔. มีภูมิคุ้มกันทางจิต

ในการติดตามผลการนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน สิ่งที่เห็นชัดเจน มีดังนี้

๑. มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์^{๔๒}
๒. มีประสิทธิภาพในการทำงาน^{๔๓}

^{๔๑} ดาไล ลามะ, วัชรวโรณ ชัยวรศิลป์ แปล, ศิลปะแห่งความสุข, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๔๗), หน้า ๕๐.

^{๔๒} สัมภาษณ์นางสาวนิภาพร ผาไธสง, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๔๓} สัมภาษณ์นายธีระภัทร สอนปัญญา, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

๑. การปรับตัวเข้ากับสังคมและกลุ่มเพื่อน^{๔๔}
๒. ประสิทธิภาพในการศึกษาดีขึ้น^{๔๕}
๓. การรู้จักยับยั้งอารมณ์ฝ่ายชั่ว
๔. ความกตัญญูทวดเวที่
๕. ความอ่อนน้อมถ่อมตน
๖. จิตใจร่าเริงแจ่มใส
๗. ใช้เป็นหลักในการประกอบกิจกรรมต่างๆ^{๔๖}
๑๐. มีความเมตตา^{๔๗}

สิ่งที่เน้นเป็นพิเศษในการปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคือ การสร้างความรู้สึกตัวต่อกิจกรรมที่กระทำ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔ คือการเคลื่อนไหวของกาย เวทนา จิตและธรรม ใช้อารมณ์ปัจจุบันเป็นหลักในการพิจารณา “การสร้างความรู้สึกร่วมกับตัวเองคือการรู้ในสิ่งที่เหมาะสม ณ เวลาปัจจุบัน ซึ่งในการทำเช่นนั้น ต้องเข้าใจความรู้สึกต่างๆ ของตัวเอง อาจกล่าวว่า “ฉันรู้ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร”^{๔๘} ในการประกอบกิจกรรมประจำวัน เช่น ประกอบอาชีพ การเรียนหรือการทำงานสามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะว่าสิ่งที่ผ่านเข้ามาหรืออารมณ์ความรู้สึก เมื่อเรามีสติรับรู้เท่าทันการเกิดขึ้นแสดงว่ากำลังปฏิบัติธรรม “ถ้าเราไม่มีสติไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ หรือบางทีอาจจะไม่มีชีวิตมาถึงปัจจุบัน แสดงว่าทุกคนมีสติแต่มีมากน้อยต่างกัน”^{๔๙}

การทำงานเต็มไปด้วยบทเรียนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เหมือนเมล็ดกรวดเมล็ดทรายอย่างนั้น อยู่ที่ตัวการงานทั้งนั้น แต่ไม่มีใครดู ไม่มีใครสังเกต ไม่มีใครถือเอาโอกาสอันประเสริฐนี้ ทำให้ต้องหนีไปอยู่ป่า ไปอยู่เขา อยู่ถ้ำ ไปหลบหูหลบตาภวนา^{๕๐} เมื่อไปอยู่ป่าสามารถปฏิบัติธรรมได้ดี ได้รับความสงบระงับเข้าใจว่าตัวเองบรรลุธรรม แต่เมื่อกลับเข้ามาสู่ระบบของสังคมที่วุ่นวายไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมจึงไม่เลือกสถานที่ อยู่ที่ว่าใครจะสามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปัจจุบันพิจารณาอารมณ์ ใคร่ครวญอารมณ์ แยกแยะดีชั่ว เลือกทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษให้ใคร มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

^{๔๔} สัมภาษณ์นายพงศ์สิริ ปัตตา, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๔๕} สัมภาษณ์นายไชยพร ทองงาม, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๔๖} สัมภาษณ์นายภิเชก เกษย์ภูมิ, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๔๗} สัมภาษณ์นางสาวอติตยา ชัยนา, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๔๘} ทศยุทธ (แปล), **พลังสติปัญญาญาณ**, (กรุงเทพมหานคร : เดอะ มาสเตอร์ เจอร์นัล จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕.

^{๔๙} สัมภาษณ์นายจักรกฤษ จินดาจันทร์, ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔, โรงเรียนกัลยาณวัตร, เมื่อวันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๕๐} พุทธทาสภิกขุ, **การงานคือการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๓๔.

นอกจากนี้แล้วยังพบว่าพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมีผลมาจากจิตใจด้วย นักจิตวิทยาศึกษาพบว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์โดยแสดงพฤติกรรมเป็นอย่างอื่น เช่น คนที่มีเจตนาว่างทำที่เป็นจะมีความสุข จิตใจจะเปลี่ยนเป็นมีความสุขโดยไม่รู้ตัว เมื่อเดินไปข้างหน้าด้วยความเข้มแข็งจะรู้สึกจิตใจดีขึ้น จึงเห็นได้ว่าพฤติกรรมมีความเกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ทฤษฎีนี้จึงสามารถนำมาใช้ควบคุมจิตใจของตนเอง และจะทำให้เข้าใจความดีใจ ความโกรธ ความเศร้าได้ดียิ่งขึ้น^{๕๑} เป็นการใช้พฤติกรรมเพื่อกล่อมเกลาสภาวะจิต เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักชอบวางท่าในสังคม พฤติกรรมการวางท่าจะเป็นตัวกำหนดสภาวะจิตของคนนั้นด้วย เช่น นักเรียนที่วางท่าว่าตัวเองเก่งในวิชาคณิตศาสตร์ และชอบแสดงภูมิความรู้ต่อเพื่อนในห้อง ทำที่ดังกล่าวจะเป็นการรอบให้เขาเดินตามว่า เขาจะต้องเชี่ยวชาญในวิชาคณิตศาสตร์ ทางเดียวที่จะทำให้เขาเป็นอย่างนั้นได้คือการตั้งใจศึกษาค้นคว้า ซึ่งจะทำให้เขาเป็นคนเก่งวิชาคณิตศาสตร์จริงๆ อีกประเด็นหนึ่งที่ปรากฏตามสื่อเป็นประจำคือการเป็นแม่แบบ เช่น รัฐบาลตั้งนักร้องหรือดาราเป็นทูตรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด นักร้องหรือดาราคนนั้นจะต้องประพฤติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน เพราะมีศักดิ์ศรีและเกียรติยศชื่อเสียงค่าอยู่ ถ้าหากว่าเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจะถูกสังคมประณาม จึงต้องประพฤติตัวอยู่ในกรอบที่ติงามเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเยาวชน เป็นต้น ในส่วนของศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนเวฬุวัน ได้นำวิธีการดังกล่าวมาใช้เหมือนกัน ยกตัวอย่างพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เช่น นำชีวประวัติของพระธรรมสิงหบุราจารย์ ยกมาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ หรือยกตัวอย่างนักเรียนที่ตั้งใจปฏิบัติมาเป็นแบบอย่างให้นักเรียนหรือนักเรียนของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จมาเป็นแบบอย่าง ซึ่งวิธีการนี้ใช้ได้ผลมาก ในช่วงเวลาที่มีจำกัด จึงต้องใช้กระบวนการที่รวดเร็วเพื่อให้เยาวชนเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติต่อเนื่องหลังสิ้นโครงการได้ เพื่อให้กาย จิต ชีวิต วิญญาณดำเนินต่อไปในสังคมได้อย่างผาสุก อันเป็นพัฒนาการที่เกิดจากกระบวนการฝึกหัดปฏิบัติทางจิต

ความผาสุก หมายถึงการเข้าถึงสัจธรรม โดยปล่อยให้สรรพสิ่งดำเนินไปอย่างที่เป็นอยู่ ความผาสุกจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราเอาชนะการบูชาตัวเอง ต่อเมื่อเราเป็นคนเปิดเผย รู้จักสนองตอบสิ่งที่อยู่รอบตัว มีความอ่อนน้อม ใฝ่อยู่เสมอและมีจิตว่าง ความผาสุกหมายถึงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับมนุษย์และธรรมชาติในทางอารมณ์^{๕๒} การที่มนุษย์มีอิริยาบถในการเคลื่อนไหว มีอายตนะคอยรับสัมผัส มีอารมณ์และความปรุงแต่ง และมีจิตในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง คือการรู้สึกตัว รู้จักภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแล้วพิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยอิงอาศัยกฎแห่งไตรลักษณ์

^{๕๑} ป. แผนสำเร็จ (แปล), **จิตวิทยาปรับตัวทุกสถานการณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุภาพไพโรจน์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๘.

^{๕๒} จุฬาทิพย์ อุมะวิชนี, **ชีวิตและการรู้จักตนเอง**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๔-๕๕.

ซึ่งพฤติกรรมของคนที่น่าหวั่นกลัวไปใช้ในชีวิตรประจำวันนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจและบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิต จิตที่มีพื้นฐานจากการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นคือการดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูพฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปตามความเป็นจริงที่สำคัญคือ เมื่อมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจะต้องพิจารณา เมื่อพิจารณาแล้วจะต้องปล่อยวางอารมณ์เก่า เพราะอารมณ์นั้นกลายเป็นอดีต กำหนดพิจารณาอารมณ์ปัจจุบัน ในกิจกรรมสามัญของมนุษย์ในชีวิตประจำวันนั้นคือการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีการรับรู้มีความรู้สึกตัวไปด้วยคือสุขสบายบ้าง เจ็บปวดบ้าง ไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่อมีความรู้สึกสุขทุกข์ มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย เมื่อมีสิ่งที่เกิดในใจให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน^{๕๓}

๔.๔.๒ วิธีการนำสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. ต้องใช้สติสัมปชัญญะเป็นพื้นฐาน เพราะว่าสติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิด เมื่อมีสติเข้มแข็งจะสามารถล่วงรู้กิจกรรมและสิ่งที่มากระทบในชีวิตประจำวันได้ ทำความรู้จักตัวทุกอิริยาบถ เช่น รู้จักตัวในการก้าวไป ถอยหลัง ในการแลดู เหลียวดู คู้เข้า เขยียดออก ดื่มน้ำและเคี้ยว^{๕๔} เป็นต้น การมีสติและสัมปชัญญะจึงเป็นตัวนำในการสร้างกายและจิตให้มีความสำรวมระวัง เพราะในการดำเนินชีวิตนั้นกายกับจิตต้องมีความสัมพันธ์กัน หากจิตสามารถควบคุมกายได้จะทำให้การดำเนินชีวิตเต็มไปด้วยความไม่ประมาทและจะนำไปสู่ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในชีวิต มีความมั่นคงในจิตใจ ไม่หลง ไม่กลัว ไม่หวาดหวั่นในชะตาชีวิต สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. อายตนะ^{๕๕} หมายถึง แดนต่อความรู้สึกภายในกับภายนอกของชีวิต เช่นแดนต่อทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งที่มาในลักษณะรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น เพราะว่าในแต่ละวันเราจะต้องสัมผัสเกี่ยวพันกับสิ่งเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา หากสิ่งที่มากระทบแล้วเราไม่สามารถกำหนดรู้ได้ เรามักจะตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้สำรวมในอายตนะ การสำรวมหมายถึงการกำหนดรู้พฤติกรรมของกาย วาจา ใจของตนเองอย่างรู้เท่าทัน

^{๕๓} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), ๘๑๙.

^{๕๔} ที่.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๓๖/๓๐๕.

^{๕๕} ที่.ม.หา. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

เช่น เมื่อเกิดความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ เจ็บปวด ท้อแท้ หรือเมื่อตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ อาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะเท่านั้น เราต้องสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น

๓. การรับสัมผัสคือ อายตนะที่ทำหน้าที่รับสิ่งที่มากระทบ เป็นอวัยวะรับสัมผัส เมื่อเรารับสัมผัสแล้วส่วนใหญ่มักจะตกเป็นทาสของอารมณ์ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้กำหนดรู้สิ่งที่มาสัมผัสแล้วพิจารณาสิ่งเหล่านั้น เมื่อพิจารณาถึงคุณ โทษ ประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์แล้ว เลือกที่จะรับสิ่งที่มาสัมผัสอย่างรู้เท่าทัน ในชีวิตประจำวันนั้นเราต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงต้องมีสติรู้เท่าทันการสัมผัสกับสิ่งนั้น ๆ

๔. มีโยนิโสมนสิการคือการรู้จักคิดอย่างแยบคาย คิดแบบสืบหาเหตุปัจจัย รู้จักแยกแยะใช้สติพิจารณารู้เท่าทันกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา

๕. เข้าใจชีวิต (มองโลกตามความเป็นจริง) มองชีวิตแบบวิภาษาคือมองชีวิตแบบแยกแยะ ทำความเข้าใจโครงสร้างของชีวิตอย่างถูกต้องมนุษย์มีส่วนประกอบสำคัญ ๕ ประการคือ ^{๕๖} รูปขันธ์ คือร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ส่วนที่เป็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็นนามขันธ์ รวมกันเข้าจึงกลายเป็นร่างกายและจิตใจ เมื่อเข้าใจชีวิตมองชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความรู้สึกว่าชีวิตของมนุษย์น้อยนัก สั้นนักตั้งอยู่ได้ไม่นาน จะได้มีสติอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตและความตายเป็นสิ่งที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาทในชีวิต เมื่อเข้าใจชีวิตจะเข้าใจโลกด้วย เพราะโลกและชีวิตมีองค์ประกอบและโครงสร้างเหมือนกัน

การนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวันนั้นต้องใช้สติสัมปชัญญะรับรู้ทางอายตนะอย่างรู้เท่าทัน ใช้โยนิโสมนสิการคิดใคร่ครวญปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขปัญหา พิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน มองชีวิตและโลกตามความเป็นจริง อันเป็นหลักในการใช้สติปัฏฐาน ๔ สำหรับเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียน สามารถนำหลักสติปัฏฐานไปใช้ในกระบวนการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งบุญมี เมธางกูร ได้กล่าวไว้ในหนังสือมหัศจรรย์ของจิตว่า การที่คนอ่านหนังสือออกเพราะว่า จำตัวหนังสือไว้ในใจได้ขณะที่ตาเห็นตัวหนังสือ จิตยกตัวหนังสือที่เก็บไว้ในจิตขึ้นมารองรับ เป็นการทำงานของจิต ตาที่เห็นตัวหนังสือเป็นปัจจุบัน การอ่านหนังสือได้นั้นเพราะยกอารมณ์แต่อดีตขึ้นมา หมายความว่า การรู้อารมณ์ทุกครั้งจะมีทั้งอารมณ์ปัจจุบันและอดีตร่วมกัน ^{๕๗} ในการศึกษาปัจจุบันนี้ พยายามที่จะให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการศึกษา กระบวนการเรียนรู้มุ่งให้

^{๕๖} ที.มท. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๒๑๘.

^{๕๗} บุญมี เมธางกูร, ความมหัศจรรย์ของจิต เล่ม ๒, (ธนบุรี : โรงพิมพ์บริษัทคณะช่าง จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๓.

นักเรียนเป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น วิเคราะห์เป็น ครูไม่ใช่ผู้สอนแต่ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้บอกและสร้างความมีส่วนร่วมของนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับสมัยพุทธกาลที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอก เป็นเพียงผู้ชี้แนะหนทางให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ส่วนผู้ที่ได้รับการชี้บอกจะเดินตามที่พระองค์ชี้แนะหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของแต่ละบุคคล ในเรื่องการใช้วิจารณญาณนั้นพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในเกสปุตตนิสสูตร ซึ่งชาวกาลามะมีความสงสัยในคำพูดของสมณพราหมณ์ เพราะไม่รู้ว่าเชื่อวาหะของใครดี วาหะของใครถูกหรือผิด ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่า กาลามชนทั้งหลาย สมควรที่ท่านทั้งหลาย จะมีความสงสัย มีความลังเล ท่านทั้งหลายเกิดความสงสัยในฐานะที่ควรสงสัยอย่างแท้จริงท่านทั้งหลาย

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา
 อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมา
 อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ
 อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์
 อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง)
 อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান (คาดคะเนตามหลักเหตุผล)
 อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
 อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว
 อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้
 อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือท่านนี้เป็นครูของเรา^{๕๘}

ในเรื่องของความเชื่อนี้ พระพุทธเจ้าไม่ทรงมีพระประสงค์ให้คนเชื่อในสิ่งที่พระองค์ทรงสั่งสอน แต่พระองค์ทรงชี้ว่านั่นคือวิธีการนั่นคือหนทาง แต่คนที่ได้รับคำชี้แนะนั้นไม่จำเป็นต้องเชื่อ โดยปราศจากกระบวนการพิสูจน์ กระบวนการพิสูจน์นั้นทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าการปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าตรัสว่าถ้าต้องการความสงบระงับให้ปลีกตัวในที่ที่ลึกเร้นสำหรับภาวนา จึงจะพบความสงบได้ หากคนไม่เชื่อเป็นเรื่องของวิจารณญาณส่วนบุคคล ส่วนคนที่เชื่อนั้นพระองค์ไม่ทรงสรรเสริญ เพราะยังไม่ได้ผ่านการพิสูจน์ด้วยตัวเอง แต่เมื่อนำหลักที่ได้รับการชี้แนะนั้นไปฝึกหัดปฏิบัติจนเห็นจริงตามที่พระองค์ตรัสไว้แล้วจึงเชื่อ ดังนั้น พระพุทธเจ้าตรัสกับชาวกาลามะเป็นเหมือนการประกาศทฤษฎีที่ว่าด้วยการเรียนรู้ก่อนหน้าที่นักวิชาการจะค้นพบหลักการเรียนรู้ที่ให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง พระองค์ทรงให้ผู้ฟังเป็นศูนย์กลาง ให้ประชาชนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ แล้วทรงแนะนำชี้แนะตามจริตของผู้ฟังที่สำคัญคือ พระองค์ทรงชี้แนะหลักการเรียนรู้ระดับปัจเจกชน คือให้แต่ละคนศึกษาเรียนรู้ภายใน

^{๕๘} อจ.ตัก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๓.

ตัวเอง ทั้งเรื่องของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น เมื่อศึกษาเข้าใจภายในตัวเองแล้ว การศึกษากายนอกตัวเองเป็นเพียงองค์ประกอบเท่านั้นเอง

กระบวนการเรียนรู้ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา หรือแหล่งกำเนิดของของความรู้ในพระพุทธศาสนามี ๒ แหล่ง คือ

๑. ปรโตโฆสะ คือการได้ฟังจากผู้อื่น ได้แก่ประสบการณ์ภายนอก เช่น การศึกษาเล่าเรียน การฟังคำบรรยาย คำสอนและแหล่งข้อมูลอื่นๆ ซึ่งอาจเป็นครูอาจารย์ ตำราชนบทธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น

๒. โยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาด้วยอุบายอันแยบคาย ซึ่งเป็นวิธีการหาเหตุผลตลอดจนรู้จักวิเคราะห์ วิจารณ์ สืบสวน สอบสวนหาต้นเหตุแยกแยะให้เห็นเหตุปัจจัยหรือความสัมพันธ์ต่างๆ ในขั้นต่ำหมายถึงการใช้เหตุผลทางตรรกศาสตร์ ในขั้นสูงหมายถึงการฝึกฝนอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ทำลายอคติและความรู้สึก อคติวิสัยต่างๆ จนสามารถรู้ความจริงได้อย่างแท้จริง นอกจากปัญญามีแห่งที่ม้างกล่าวแล้ว พระพุทธศาสนายังกล่าวถึงแหล่งที่มาของความรู้ที่เกิดจากกระบวนการฝึกหัดพัฒนาจิต ๓ แหล่ง คือ

๑) สุตมยปัญญา คือ ความรู้ที่เกิดจากการฟัง ดังพุทธภาษิตรับรองไว้ว่า “ผู้ฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา” การฟังนี้รวมความไปถึงความรู้ที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนด้วย หรือการถ่ายทอดสืบต่อกันมา

๒) จินตามยปัญญา คือ ความรู้ที่เกิดจากการคิดหาเหตุผล หรือความรู้ที่เกิดจากการคิดอ่าน ใคร่ครวญหรือไตร่ตรองเหตุผลด้วยตนเอง ดังพุทธภาษิตแสดงความตรงกันข้ามว่า “ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่ไตร่ตรอง

๓) ภาวนามยปัญญา ความรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมให้เข้าใจถึงได้สิ่งหนึ่งจนเกิดความซาบซึ้งซึมซาบจับใจขึ้น สามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างแน่นอน การลงมือปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา เพื่อนำไปสู่ความรู้ที่แท้จริงได้ในที่สุด^{๕๔} ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญในการสร้างให้ระบบการศึกษาให้มั่นคงถาวร เป็นระบบการศึกษาที่นักวิชาการทุกสมัยพยายามโหยหามาโดยตลอด แต่ไม่เข้าใจหลักการการศึกษาตามหลักของพระพุทธศาสนา นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังมีหลักการการศึกษาที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ซึ่งเป็นระบบการศึกษาที่ยั่งยืน เพราะเป็นระบบที่มีทั้งวิธีป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและวิธีการแก้ไขเป็นหลักการการศึกษาที่เน้นทั้งเรื่องของวิชาและจรณะ คือ เน้นทั้งวิชาความรู้และวิชาความดีด้วย มี ๓ ประการ คือ

^{๕๔} ชัยวัฒน์ อัตพัฒน, ญาณวิทยา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๙),

๑) ศิลเป็นระบบการศึกษาที่เน้นให้มีพฤติกรรมเป็นปกติ คือ การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อย ไม่สร้างปัญหาให้กับสังคม

๒) สมารถเป็นการเน้นให้ผู้เรียนมีจิตตั้งมั่นจดจ่ออยู่กับบทเรียน สิ่งที่ยื่น หรือสิ่งที่กำลังกระทำอยู่

๓) ปัญญา เป็นระบบการใช้สติพิจารณา วิเคราะห์ วิจารณ์ และแก้ไขปัญหิต่างๆตามหลักความเป็นจริง ปัญญาในระดับสามัญทำให้เกิดองค์ความรู้แตกฉานในแต่ละสาขาวิชาที่เรียน ปัญญาในระดับสูงทำให้เกิดความรู้แจ้งโลกและหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ซึ่งเป็นระบบที่ทำให้คนสร้างสังคมให้ร่มเย็นเป็นสุขได้อย่างถาวร มนุษย์ปัจจุบันนี้มีความทุกข์มากกว่า มีความสุขเพราะว่าไม่รู้จักริธีการใช้ชีวิตตามหลักสติปัญญา ๔ และมักจะแสวงหาความสุขด้วยการปล่อยอารมณ์ไปตามสิ่งที่ตนเองชอบ เมื่อชอบสิ่งใดแล้วได้ครอบครองสิ่งนั้น เข้าใจว่าสิ่งนั้นคือความสุข แต่พอสิ่งนั้นมีทำที่ว่าจะสูญเสียไปทำให้เกิดความทุกข์ ความสุขและความทุกข์จึงเป็นสิ่งที่อยู่ด้วยกัน ขึ้นอยู่ทีวิธีจัดการกับความคิดและอารมณ์เท่านั้น เมื่อมีอารมณ์ยึดถือสิ่งใดเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้น แต่ถ้าเมื่อไม่ยึด ไม่ทุกข์ หากมนุษย์มีสติในการยั้งคิด มีสติควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนทำให้มนุษย์สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๔.๕ ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและจิตพิสัย

๔.๕.๑ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงพฤติกรรม

ในการติดตามผลปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงพฤติกรรมและจิตพิสัยนี้ เป็นการติดตามผลของความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป เพราะว่าพฤติกรรมเป็นกิริยาที่แสดงออกทางรูป ซึ่งสามารถเห็นได้ชัดเจนจากการสังเกต ส่วนพฤติกรรมเชิงจิตพิสัยจัดเป็นนาม ซึ่งไม่ได้สัมผัสทางรูปโดยตรง แต่พฤติกรรมเป็นหน้าตาของจิตพิสัย ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตหรือรูปกับนามนั้นปรากฏในหนังสือมิลินทปัญหาตอนหนึ่งที่พระเจ้ามิลินท์ถามพระนาคเสนว่า อะไรเป็นนามอะไรเป็นรูป พระนาคเสนทูลตอบว่า สิ่งใดหยาบสิ่งนั้นเป็นรูป ธรรมทั้งหลายคือรูป จิต และอารมณ์ที่เกิดกับจิตอันใด ซึ่งเป็นของละเอียดสิ่งนั้นเป็นนาม รูปจึงเป็นร่างกายและนามเป็นจิตใจ นามและรูปมีความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยซึ่งจะแยกขาดจากกันไม่ได้ ชีวิตจะเจริญต่อไปไม่ได้เลยถ้าร่างกายและจิตใจไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกัน เพราะว่าร่างกายเป็นที่อาศัยของกระแสอายตนะการทำงานของจิต^{๖๐} อายตนะเป็นสิ่งที่สร้างให้เกิดอารมณ์ รูปเป็นสิ่งที่รับสัมผัส ส่วนนามเป็นสิ่งที่รู้สัมผัส เมื่อรูปกับนามประกอบ

^{๖๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), **มิลินทปัญหาวรรคที่ ๑ นามปัญหา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๓.

กันจึงเกิดอารมณ์ ไม่ว่าอารมณ์ฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว หากรู้เท่าทันอารมณ์เลือกที่จะสนองอารมณ์นั้นให้เกิดประโยชน์และไม่ก่อพิษภัยให้กับตนเองและสังคม

ระหว่างรูปกับนามไม่สามารถแยกจากกันได้ ชีวิตดำรงอยู่ได้เพราะว่ารูปกับนามทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างปกติ หากทำงานไม่ปกติจะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วย ทั้งป่วยทางกายและทางจิต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตว่า

๑) นามรูปเปรียบเสมือนหุ่น โดยลำพังเคลื่อนไหวไม่ได้ เพราะไร้ชีพที่เห็นได้ เพราะมีการกุมกันเข้า

๒) นามรูปเปรียบเสมือนไม้จิ้ม ๒ ต้น คานกันไว้ เมื่อต้นหนึ่งล้มอีกต้นหนึ่งจะทรงอยู่ไม่ได้

๓) นามรูปเปรียบเหมือนกลองและเสียงกลอง เมื่อมีบุคคลเอาไม้ตี อาศัยหน้ากลองและไม้ตีเสียงจึงปรากฏขึ้น ความจริงกลองอันหนึ่ง เสียงอีกอันหนึ่ง ไม่ได้ปะปนกัน เมื่อนามอาศัยรูปคือวัตถุทวาร และอารมณ์นามจึงเป็นไปได้อ^{๖๑} การแสดงออกทางอารมณ์จึงเป็นผลสะท้อนจากความสัมพันธ์ระหว่างรูปกับนาม หากผลสะท้อนดีจะมีพฤติกรรมดี หากผลสะท้อนไม่ดีจะมีพฤติกรรมไม่ดี ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบ ดังนี้

๑. การสำรวมอริยาบถ

อริยาบถหลักตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ๔ อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากนี้ยังมีอริยาบถย่อยอีกมาก เช่น การเหยียด คู้ ตี๋ม กิน เป็นต้น หากมีสติสำรวมระวังในอริยาบถก็ทำให้การกระทำไม่ค่อยผิดพลาด “ต้องมีความสำรวมจึงจะมีสติ ความสำรวมเป็นศีล เมื่อมีความสำรวมจึงมีสติ ความสำรวมเป็นทั้งสติและศีล”^{๖๒}

๒. การสำรวมอายตนะ

อายตนะทั้งภายในและภายนอก เป็นอีกวิถีทางหนึ่งที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมดีหรือชั่วได้ เช่น ตาเห็นรูปแล้วเกิดความพอใจอยากจะได้ ใช้การแย่งชิงเพื่อให้ครอบครองเป็นพฤติกรรมฝ่ายชั่ว หูได้ยินเสียงไม่ดีเกิดโทสะ บันดาลโทสะ ทะเลาะวิวาทกัน จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ในข่ายเดียวกัน ถ้าหากว่าสิ่งที่มากระทบเป็นสิ่งที่น่าพอใจเกิดความหลง หากไม่น่าพอใจเกิดความขัดเคือง หากไม่มีความสำรวมจะแสดงพฤติกรรมออกมาตามอารมณ์ที่มากระทบเรียกว่า ตกเป็นทาสของอารมณ์

^{๖๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล), วิสุทธิมรรค ญาณวิสุทธินิเทศ ภาค ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖), หน้า ๑๔-๒๐.

^{๖๒} พุทธทาสภิกขุ, เอกสารมรดกในชุดภัยของพุทธศาสนา, หน้า ๒๕.

๓. แรงจูงใจกับพฤติกรรม

๓.๑ พฤติกรรมย่อมมีสาเหตุมาจากแรงจูงใจ (ความต้องการ)^{๖๓}

ตัวอย่าง	แรงจูงใจ	พฤติกรรม
	ความต้องการอยากรู้ อยากเห็น	รู้ คั้น ชักถาม
	ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย	จัดข้าวของให้เป็นระเบียบ

๓.๒ แรงจูงใจที่เหมือนกันอาจแสดงออกต่างกัน

ตัวอย่าง	แรงจูงใจ	พฤติกรรม
	ความต้องการก้าวร้าว	ก. อาจพูดด่าว่าตรงๆ ข. อาจใช้กำลังทำร้าย ค. อาจเก็บกดไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ
		ก. อาจให้สิ่งของต่างๆ ข. อาจพูดหวานยกยอ

๓.๔ พฤติกรรมที่เหมือนกันหรืออย่างเดียวกันอาจเกิดจากแรงจูงใจที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

ตัวอย่าง	แรงจูงใจ	พฤติกรรม
	การขโมย	ก. อาจเพราะความยากจน ข. อาจเพราะต้องการแก้แค้น ค. อาจเพราะต้องการความสนใจ

การปรับพฤติกรรมในสังคมนั้นเป็นการปรับอย่างไม่เป็นระบบ ผู้ดำเนินการปรับไม่รู้ว่าจะปรับให้เด็กเป็นอะไร เช่น ต้องการให้เด็กเป็นเด็กดีมีวินัยซื่อสัตย์ สิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นเป้าหมายที่หละหลวมมาก เพราะไม่รู้ว่าถึงเป้าหมายได้อย่างไร เหมือนกับการนัดใครสักคนหนึ่งไปพบกันที่สวนลุมพินี คงจะไม่มีโอกาสเจอกันอย่างแน่นอน ถ้าไม่มีการกำหนดว่าพบกันที่ประตูด้านใดของสวนลุมพินี นอกจากนี้วิธีการดำเนินการปรับพฤติกรรมในสังคมยังคงทำไม่สม่ำเสมอ นั่นคือ บางครั้งทำ บางครั้งไม่ทำ แล้วบุคคลที่แสดงพฤติกรรมจะเกิดความคิดสับสน ไม่รู้ว่าควรจะทำตัวอย่างไรดี เช่น บางครั้งเด็กทำผิดแม่ตี แต่บางครั้งเด็กทำผิดอย่างเดียวกันแม่กลับอยู่เฉยๆ แล้วอย่างนี้เด็กจะรู้ได้

^{๖๓} สุวรี ศิวะแพทย์, **จิตวิทยาทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๓๖.

อย่างไรว่าควรจะปฏิบัติตนเช่นใดดี ซึ่งถ้าครูสามารถจัดเป็นระบบได้ และทำอย่างสม่ำเสมอ ปัญหาพฤติกรรมของเด็กจะหมดไป^{๖๔}

๔. อารมณ์กับพฤติกรรม

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีปรากฏทางจิตวิทยา ๒ อย่าง ที่ควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสิ่งเร้า นั่นคืออารมณ์และเชาว์ปัญญา การปล่อยปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้น ถ้าเชาว์ปัญญาเป็นตัวควบคุมก็จะเป็นการกระทำด้วยหลักการและเหตุผล แต่ถ้าปล่อยให้อารมณ์เป็นตัวควบคุม การแสดงปฏิกิริยาเรียกว่า ทำตามใจหรือทำตามอารมณ์ โดยปกติแล้วทั้งอารมณ์และเชาว์ต่างช่วยกันควบคุมปฏิกิริยา แต่ปัญหามืออยู่ว่าระหว่างอารมณ์และเชาว์สิ่งไหนจะมีมากกว่ากันในการควบคุมพฤติกรรมประจำวันของคน ถ้ามองจากพฤติกรรมทั่วไปจะเห็นว่าคนมักจะใช้อารมณ์เป็นใหญ่ในการตัดสินใจเลือกทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง^{๖๕} ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งพฤติกรรมของเยาวชนที่มาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนั้น พบว่า ส่วนใหญ่ที่ผ่านกระบวนการอบรมของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันแล้วมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวของเยาวชนส่วนใหญ่จะคงอยู่ได้ไม่นาน เพราะเมื่อกลับไปอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมเดิมแล้ว จะถูกอิทธิพลของสังคมและสิ่งแวดล้อมครอบงำอีก จึงต้องมีกระบวนการขัดเกลาที่ต่อเนื่อง แต่มีเยาวชนบางกลุ่มที่ใช้การปฏิบัติธรรมเป็นจุดเปลี่ยนของพฤติกรรมที่ยั่งยืน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติอย่างจริงจังต่อเนื่องในขณะปฏิบัติ ส่วนใหญ่จะมีความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีสัมมาทิฐิในพระพุทธศาสนาและเคยเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมาก่อน

๔.๕.๒ ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเชิงจิตพิสัย

วิทยาศาสตร์ด้านจิตวิทยา อันเป็นกระบวนการค้นคว้าของนักจิตวิทยา เพื่อค้นคว้าสภาวะของจิตนั้นเพียงแต่เป็นการเริ่มต้นเท่านั้น แต่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบถึงสภาวะจิตสูงส่งมาแล้วกว่า ๒,๐๐๐ ปี ทรงเป็นนักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ เป็นยอดของนายแพทย์ผู้รักษาโรคทางจิตของมนุษย์ ซึ่งไม่มีนักจิตวิทยาผู้ยิ่งใหญ่ในยุคใดจะยิ่งใหญ่เท่า^{๖๖} พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่เข้าใจธรรมชาติจิตของมนุษย์ และทรงตระหนักว่าจิตเป็นส่วนที่สามารถฝึกหัดได้ ถึงแม้ว่าธรรมชาติจิตของมนุษย์จะไม่เหมือนกันก็ตาม แต่พระองค์ทรงมีอุปบายในการฝึกจิตแต่ละคนที่แตกต่างกัน และพระองค์ทรงให้

^{๖๔} โยธิน คันสนยุท และคณะ, **จิตวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐๗.

^{๖๕} วไลพร ภาณุตานนท์ ณ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.พ.), หน้า ๖๗.

^{๖๖} มานพ ประสพภักตร์, **วิทยาศาสตร์ในหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**, (พระนคร : โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๕๑๐), หน้า ๒๗.

ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิต ซึ่งในสมัยพุทธกาล ประชาชนส่วนใหญ่จะเข้ามาฟังพระองค์แสดงพระธรรมเทศนาในตอนเย็น แต่มีชายคนหนึ่งมีความศรัทธาตั้งใจจะมาร่วมฟังธรรม แต่มีเหตุให้ต้องเสียเวลาในการตามหาสัตว์เลี้ยงของตน เมื่อเข้ามาถึงบริเวณธรรมสภาแล้ว ปรากฏว่าพระองค์กำลังแสดงพระธรรมเทศนา ชายคนนั้นจึงกราบลงแล้วนั่งที่ท้ายสุดของเพื่อน เมื่อพระพุทเจ้าทอดพระเนตรเห็นจึงทรงหยุดแสดงพระธรรมเทศนาแล้วให้คนหาอาหารมารับประทาน เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้วพระองค์จึงเริ่มแสดงพระธรรมเทศนาต่อ การที่พระองค์ทรงกระทำเช่นนั้นเพราะว่าพระองค์เป็นนักจิตวิทยา เพราะว่าชายที่มาที่หลังมาด้วยความศรัทธาเพื่อจะฟังธรรม แต่ยังไม่ได้รับประทานอาหาร จึงทำให้เกิดความหิวในขณะฟังธรรม ความหิวเป็นโรคทางกาย แต่ส่งผลถึงจิตใจด้วย หากจะฟังธรรมคงฟังด้วยความทรมาน ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เมื่อกินข้าวอิ่มแล้วโรคทางกายหมดไป จิตใจผ่องใสพร้อมรับฟังธรรม และเมื่อพระธรรมเทศนาจบลงชายคนนั้นได้บรรลุธรรม เมื่อร่างกายพร้อมจิตใจพร้อมทำให้อารมณ์ดีด้วย เพราะว่าอารมณ์เป็นส่วนผสมของร่างกายและจิตใจ

อารมณ์ หมายถึงสภาพที่ถูกกระทบทางจิตใจ เป็นภาวะที่แตกแยกฟุ้งซ่าน ตามธรรมดาแล้วถ้าไม่มีอารมณ์ สภาพจิตใจและร่างกายจะทำงานเป็นปกติ เรียกว่าอยู่ในสภาพที่สมดุล หรือเป็น integrated activity แต่ถ้ามีสิ่งที่ย้ายยุปลุกปั่นให้เราเกิดอารมณ์ขึ้น ภาวะที่ร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นนี้ จะทำให้เราเกิดอารมณ์ สภาพจิตใจและร่างกายจะทำงานไม่ปกติราบเรียบ หรือเป็น disintegrated activity^{๖๗} อารมณ์เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย อารมณ์เปรียบเสมือนไฟ ถ้ารู้จักใช้รู้จักควบคุมจะเป็นประโยชน์อย่างอนันต์ ขณะเดียวกันถ้าเราไม่รู้จักใช้หรือใช้ในทางที่ผิดก็จะเป็นโทษอย่างมหันต์ อารมณ์นั้นก็คอยแต่จะเผาผลาญให้ทุกสิ่งไหม้เป็นผุยผง ผู้มีอนาคตอันกว้างไกล คือผู้ที่รู้จักใช้อารมณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด^{๖๘} ในทางพระพุทธศาสนามีทัศนะว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของมนุษย์ที่แสดงออกส่วนหนึ่งมาจากจิตของแต่ละคน ซึ่งเป็นหลักการศึกษาพฤติกรรมและจิตของมนุษย์

เรื่องจิตหรือจริยา ๖ อันหมายถึงลักษณะอาการแสดงออกทางความประพฤติปฏิบัติที่หนักไปในทางใดทางหนึ่งของบุคคล เช่น ลักษณะประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย แบบของพฤติกรรมใหม่ของคน อาการที่เป็นความประพฤติเรียกว่าจริยา ส่วนบุคคลที่มีความประพฤตินั้นๆ เรียกว่าจิต ใต้แก่

^{๖๗} สุชา จันทรเฒ, **จิตวิทยาทั่วไป**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๑.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๘.

๑. ราคะจริต ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางรักสวयรักงาม ซึ่งอาจจะปรับปรุงความประณีตให้พอเหมาะพอดีด้วยการฝึกพิจารณาในสิ่งที่ตรงข้ามกับความสวยงามบ้าง เช่น พิจารณาสภาพของตนหรือพิจารณาซากศพ

๒. โทสะจริต คือ ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย วู่วาม การตัดสินใจต่างๆ รวดเร็ว ซึ่งอาจจะเกิดผลลบแก่การดำเนินชีวิตได้ จึงควรปรับปรุงให้อ่อนลงด้วยการฝึกตนให้รู้จักมีความหนักแน่น เช่น หลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

๓. โมหะจริต คือ ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางเขลา ซึมเซา เงื่องหงอย งงและมกมาย เชื่อยซา ไม่จริงจัง ขาดความกระปรี้กระเปร่า ควรปรับปรุงแก้ไขด้วยการใฝ่หาความรู้ และฝึกให้จิตมีสติอยู่เสมอ

๔. สัทธาจริต คือ ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางที่จิตมีความซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ ตรึงใจ เลื่อมใสได้โดยง่าย ควรฝึกพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยเหตุผลและพิจารณาความเป็นจริงของโลกและชีวิตให้อ่องแท้อยู่เสมอ

๕. พุทธิจริตหรือญาณจริต คือลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางใช้ความคิด พิจารณาด้วยความรู้ ปัญญาและเหตุผล จึงจัดเป็นลักษณะที่ดี น่าส่งเสริมให้เกิดขึ้นยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยการฝึกฝนให้รู้จักใช้ความคิดและปัญญาในทางที่เป็นประโยชน์ และในทางสุจริตในทางอันชอบอันควร

๖. วิตกจริต คือ ลักษณะความประพฤติที่หนักไปในทางจับจด คิดฟุ้งซ่าน มักเป็นผู้ที่มีลักษณะเป็นคนคิดมากเรื่องเกินความจำเป็น ควรปรับปรุงแก้ไขด้วยการรู้จักกำหนดควบคุมอารมณ์ และจิตใจตามหลักอาณานาสนสติภาวนา^{๖๔} และยังมีนักวิชาการสมัยใหม่ได้สรุปลักษณะของจริต จุดแข็ง จุดอ่อน และแนวทางแก้ไขจริตแต่ละประเภท ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกอบรมเยาวชน และผู้ที่สนใจทั่วไป

เมื่อพิจารณาจริตและอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปตามหลักจิตวิทยาและการฝึกควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์เปรียบเทียบกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนาซึ่งสอนให้แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยการคิดหาเหตุผลเพื่อเกิดปัญญาและแก้ปัญหาในอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเช่นความรัก ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล พระพุทธศาสนามีหลักธรรมต่างๆ ไว้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นจากอารมณ์เหล่านั้น เช่น ความโกรธ ความอิจฉาริษยาจะบรรเทาลงหรือขจัดให้หมดด้วยพรหมวิหาร ๔

^{๖๔} วไลพร ภาณุตานนท์ ฌ มหาสารคาม, **จิตวิทยาพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ป.), หน้า ๑๑๓.

และยังมีหลักธรรมอื่นๆ เพื่อจัดอารมณ์อันจะนำไปสู่ความทุกข์ โทมนัสใจทั้งปวง พระพุทธศาสนาจึงเป็นจิตวิทยาที่ทันสมัยและใช้ได้ตลอดเวลาทุกเหตุการณ์เสมอมา^{๗๐} ดังรายละเอียดที่นำเสนอแล้วนั้น

การศึกษาวิจัยผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและจิตวิสัยของเยาวชนที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้ จึงสรุปพฤติกรรมหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดังนี้

ก) ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม

- ๑) บุคลิกภาพดีขึ้น
- ๒) ร่างแข็งแรงมีใส
- ๓) ไม่ประทุษร้ายผู้อื่น
- ๔) ปรับตัวให้เข้าสังคมได้
- ๕) มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์มากขึ้น
- ๖) วาจาสุภาพ
- ๗) อ่อนน้อมถ่อมตน
- ๘) เป็นผู้มีความสำรวมในกิริยามารยาทมากขึ้น
- ๙) มีความสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
- ๑๐) เป็นผู้สามารถลดละสิ่งเสพติดได้
- ๑๑) เป็นสามารถลดละอบายมุขลงได้

ข) ผลของการปฏิบัติเชิงจิตวิสัย

- ๑) มีจิตใจสงบมากขึ้น
- ๒) มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสมากขึ้น
- ๓) มีสุขภาพจิตดี
- ๔) มีจิตสำนึกที่ดี
- ๕) จิตใจมีเมตตา
- ๖) มีสติสัมปชัญญะ
- ๗) ผลการเรียนรู้พัฒนาดีขึ้น
- ๘) มีความกตัญญูกตเวที
- ๙) สามารถยับยั้งอารมณ์ที่ไม่ดีได้
- ๑๐) มองโลกในแง่ดี

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙.

- ๑๑) มีความมั่นใจและกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง
- ๑๒) เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงมากขึ้น
- ๑๓) สามารถลดความคิดฟุ้งซ่าน วิตกกังวลลง
- ๑๔) เป็นผู้มีอัธยาศัยใจคอต่อผู้อื่น
- ๑๕) มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น
- ๑๖) เข้าใจพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา

ผลที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวสอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ยุตฺโต) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง จุนเจียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สดแต่ ลุกลี้ลุลกลน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือซี้หวาดซีระแวง ลังเล) เตรียมจิตอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกด ยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกว่าสมัยใหม่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกัน โรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกายวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ระสับการณและความ เป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายเป็นชีวิตจิตใจของตนได้เลยประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย”^{๗๑}

ในการศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผู้ที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้อาศัยสถิติของผู้เข้าปฏิบัติ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และการสังเกต ซึ่งจากการประเมินในภาพรวมพบว่า ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สามารถรองรับผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก เนื่องจากว่ามีพื้นที่กว้างขวาง มีสถานที่ในการปฏิบัติเพียงพอ มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมทุกด้าน บุคลากรทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบและวิธีการอบรม สอดคล้องกับจิตและความต้องการของผู้เข้าปฏิบัติธรรม จากการประเมิน

^{๗๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๓๔.

ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานปรากฏว่าเยาวชนมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาซึ่งมากยิ่งขึ้น เป็นที่พึงพอใจของสถานศึกษา และผู้ปกครองเป็นอย่างมาก และส่วนใหญ่ต้องการให้นักเรียนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องเพื่อขัดเกลาจิตใจและมีจิตสำนึกที่ดีมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนักเรียนคือระยะเวลาน้อยเกินไป ไม่ได้มาปฏิบัติธรรมด้วยความศรัทธา มีความอดทนน้อย ขาดความต่อเนื่อง นักเรียนส่วนใหญ่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติมาก่อน ขาดความรู้ความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการปฏิบัติ ทศนคติและแรงจูงใจในการปฏิบัติมีน้อย จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ผลตามคาดหวังไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติธรรมเอง

ผลการศึกษาด้านลบแยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑. ผลลบที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

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

แนวทางในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติธรรม แยกออกเป็นปัญหาทางด้านร่างกาย และปัญหาทางด้านจิตใจ ปัญหาทางด้านร่างกาย เช่น ความปวดเมื่อย ความไม่สบาย ธาตุแปรปรวน เป็นต้น ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวนี้ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีแนวทางแก้ไขคือ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน ทางพระวิทยากรจะแนะนำให้รู้จักแนวทางการปฏิบัติเบื้องต้น หากมีความปวดเมื่อยจะให้เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อความผ่อนคลาย หากไม่สบายหรือธาตุแปรปรวนให้พักผ่อนเพื่อให้เจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อปฐมพยาบาลเบื้องต้น ส่วนปัญหาที่เกิดจากทางด้านจิตใจ เช่น ความขัดเคือง ความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน ความไม่เข้าใจในการปฏิบัติธรรม เป็นต้น พระวิทยากรจะแนะนำให้ความรู้เพิ่มเติมในการปฏิบัติธรรม กล่าวธรรมิกถาแก่ผู้ปฏิบัติธรรม และบรรยายธรรมะโดยการใช้สื่อเทคโนโลยีในการสื่อการสอนเพื่อลดความวิตกกังวลและความฟุ้งซ่าน

ผู้บริหารสถานศึกษา ครูอาจารย์และนักเรียนต้องตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรม ปรับทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรม

๒. ผลลบที่เกิดจากศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ปัญหาและอุปสรรคของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันในการจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือพระวิทยากรและผู้ช่วยวิทยากรมีไม่เพียงพอกับความต้องการ อาคารสถานที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน ระบบการจัดขยะมูลฝอย กลุ่มมิชชันนารีแฝงตัวมาในคาบของผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งมาขโมยสิ่งของภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้คือภาพลบของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่กำลังหาวิธีการแก้ไขปัญหานี้

แนวทางในการแก้ไขปัญหที่เกิดจากศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ดังนี้

๑. ฝึกทักษะพระวิทยากรและผู้ช่วยพระวิทยากรให้มีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านปริยัติและปฏิบัติ
๒. ระบบการจัดขยะมูลฝอย จัดหลุมฝังกลบขยะมูลฝอย
๓. มิชชันนารีที่เข้ามาขโมยสิ่งของของผู้ปฏิบัติธรรม ขอกำลังเจ้าหน้าที่ตำรวจคอยสอดส่องดูแล เพิ่มบุคลากรด้านความปลอดภัย รวมถึงเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น
๔. อาคารสถานที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการ พยายามใช้อาคารสถานที่เดิมให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด

ในอนาคตศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันมีแผนพัฒนาจะพัฒนาทางอาคาร สถานที่ สิ่งแวดล้อมให้เป็นศาสนศึกษาเป็นที่พักผ่อนทางด้านจิตวิญญาณ และพัฒนาบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ เข้าใจและมีทักษะในกระบวนการฝึกอบรมพัฒนาจิต พัฒนา รูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพ



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

กรรมฐาน คือที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าขนานนามผู้รู้อารมณ์ว่าผู้ตื่น คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ ซึ่งเป็นวิธีการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ในพระพุทธศาสนาเรียกว่า จิตภาวนา การอบรมจิต หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กรรมฐานคืองานที่ทำให้จิตให้สูงขึ้นให้ประเสริฐขึ้น ไม่ปล่อยให้จิตว่างงาน เพราะถ้าปล่อยให้จิตว่างงาน จะก่อให้เกิดความยุ่งยาก เป็นทาสของกิเลสที่กลุ่มรุมใจ จึงต้องฝึกจิตไม่ให้ว่างงานด้วยการให้จิตอยู่ในกรรมฐาน ซึ่งในพระพุทธศาสนาแบ่งกรรมฐานออกเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สมถกรรมฐาน หรือสมถภาวนา (tranquility development) หมายถึงการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่าความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกรรมฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้ได้นานๆ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานก็แสดงว่าจิตเป็นสมาธิ สมาธิจึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน

๒. วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา (insight meditation) หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง ในสภาวะของความเป็นจริงของสรรพสิ่ง โดยการเอาอุปนามเป็นอารมณ์ พิจารณารูปนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน วางจากความยึดมั่นในบัญญัติทั้งปวง ค้นหาความจริงเพื่อปลดปล่อยความทุกข์ นานับการออกจากชีวิต เป็นอิสระเสรีภาพจากกิเลสตัณหาทั้งปวง ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานนี้มีเพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

กรรมฐาน ๒ ประเภทนี้จะต้องมีการปฏิบัติตามลำดับจึงจะให้ผลก้าวหน้ารวดเร็ว คือการปฏิบัติสมถะเพื่อสร้างกระแสจิตให้มีความสงบแล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ใช้ความสงบเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญา ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น กิจเบื้องต้นจะต้องมีการตัดความกังวลในเรื่องต่างๆ ให้หมด ทั้งเรื่องส่วนตัวและหน้าที่การงาน มีความเชื่อและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ตั้งตนให้มี

ศีลบริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อมั่นซึ่งจะเป็นแรงหนุนให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้ารวดเร็ว โดยต้องอาศัยองค์คุณ ๓ ประการคือ

๑. อาตปปี คือ ความเพียรเพื่องม่งหวังในการเผากิเลส
๒. สติมา คือ มีสติเป็นใหญ่ในการปกครองกายกับจิต
๓. สัมปชาโน คือ มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอในทุกอิริยาบถและทุกอาการของจิต

ในการปฏิบัติธรรมนั้น นักปฏิบัติธรรมจะประสบกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทั้งอารมณ์อันเป็นที่น่าพอใจและอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เมื่อเกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจหากกำหนดรู้ไม่ทันก็จะมีความรู้สึกขัดเคืองใจ เมื่อเกิดอารมณ์ที่น่าพอใจก็จะเสวยอารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ฝ่ายดีนั้น เมื่อเข้ามากระทบก็จะเกิดความรู้สึกพอใจ หากรับอารมณ์โดยไม่รู้เท่าทันแล้วก็จะตกเป็นทาสของอารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนาจึงจัดอยู่ใน ๓ ประการ คือ

๑. สุขเวทนา คือ สุขที่เกิดขึ้นทางกาย เช่น มีสุขภาพดี มีความสุขสบาย แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว
๒. โสมนัส คือ ความปลื้มใจ ดีใจ ชื่นใจ เพราะได้สัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ
๓. อุเบกขา คือ ความรู้สึกเฉย ไม่แสดงออกในรูปของความดีใจ ความเสียใจ ไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เป็นอารมณ์กลาง ๆ

ในส่วนของวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีวิธีปฏิบัติที่สำคัญคือ “สติปัฏฐาน ๔” การเอาสติมาใช้ในการกำหนดอารมณ์ต่างๆ หรือตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจิตใจ มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันแล้วส่งให้ปัญญาพิจารณา ให้สติกับปัญญาทำงานคู่กัน โดยมีที่ตั้ง ๔ ฐาน คือ

๑. กาย คือกำหนดลมหายใจเข้าออก กำหนดอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน พิจารณาอาการ ๓๒ ของร่างกาย พิจารณาธาตุ ๔ ชั้น ๕ กำหนดการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. เวทนา คือการกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นภายในใจ
๓. จิต คือการกำหนดรู้ภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ โกรธ หลง หดหู่ ฟุ้งซ่าน ดูอาการเคลื่อนไหวของจิต
๔. ธรรม คือกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิต เช่น นิรวรณ ๕ आयตนะ ๑๒ สังโยชน์ ๑๐ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นต้น

อุปสรรคที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ นิรวรณ หรือเครื่องกีดกันขัดขวางความดีงามของจิต มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ คือความอยากได้ อยากเอา

๒. พยาบาท คือความขัดเคืองใจ เกลียดชัง ผูกใจเจ็บ มองโลกในแง่ร้าย หงุดหงิด จุกแค้น

๓. ถีนทิตระ คือ ความหดหู่เชื่องซึม เหี่ยวชา อืดอาด ง่วงเหงาหาวนอน

๔. อุทธัจจกุกกจจะ คือความฟุ้งซ่าน เตื่อตร้อนใจ วุ่นวาย รำคาญ กลุ้มใจ กังวลใจ ร้อนใจ

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แนใจ สงสัยในบุญบาป สงสัยในผลการปฏิบัติ สงสัยในพระรัตนตรัย

เมื่อเกิดนิรวรณขึ้น หากไม่สามารถกำหนดจิตให้ข้ามพ้นไปได้ก็ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า แต่ถ้าข้ามนิรวรณได้แล้วจิตจะหยั่งลงสู่สมาธิ ซึ่งจะมีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบ สงบซึ่งใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆได้ชัด นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ประโยชน์ของการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบสุข

๒. เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจกรรมทุกอย่าง การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี

๓. ช่วยเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

๔. ไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งการสัมผัส

๕. บรรลุอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา คือการบรรลุความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา

ในการศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันนี้ เนื่องจากว่าในแต่ละปีจะมีสถิติของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก ทั้งที่สมัครใจและทำตามระเบียบของโรงเรียน จึงได้ทำการศึกษาวิจัยว่าผลของการปฏิบัติของเยาวชนได้ผลในระดับใด โดยอาศัยเครื่องมือและอุปกรณ์ที่หลากหลายทั้งบุคคลที่เกี่ยวข้อง เอกสาร อุปกรณ์ เป็นต้น เพื่อนำเอาองค์ความรู้ใหม่เข้ามาปรับปรุงรูปแบบและวิธีการฝึกอบรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่ บุคลากร วิทยากร อาหารและเครื่องดื่ม เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นส่วนสำคัญในการดึงดูดความสนใจของเยาวชนให้มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งผลจากการศึกษาปรากฏว่าเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันส่วนใหญ่มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ดีขึ้น และเกิดความประทับใจในศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ โดยเฉพาะสถานที่ พระวิทยากรและรูปแบบวิธีการอบรม จึงทำให้จำนวนเยาวชนที่เข้ารับการอบรมเพิ่มมากขึ้น

ทุกปี จนต้องเร่งสร้างสถานที่อบรมเพิ่มเติม จากสถิติที่เพิ่มขึ้นของนักปฏิบัติธรรมจึงทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการของสังคมพอสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้ทราบคุณสมบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันที่พึงประสงค์
๒. เป็นเครื่องชี้วัดคุณภาพของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
๓. บ่งบอกถึงปัญหาและความต้องการของสังคม
๔. เป็นเครื่องชี้วัดพัฒนาการและแนวโน้มของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน
๕. ทำให้ทราบอุปสรรคในการใช้รูปแบบวิธีการอบรมที่เหมาะสมกับเพศและวัยตลอดถึงวุฒิภาวะของนักปฏิบัติธรรม

๔.๒ อภิปรายผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิ และรายงานการวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องจำนวนมาก เพื่อประกอบการศึกษาวิจัย ซึ่งนักปราชญ์ได้เขียนไว้เป็นจำนวนมาก ทั้งในด้านเอกสารวิชาการและแนวทางการปฏิบัติ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับรูปแบบและวิธีการในการอบรมเยาวชนอย่างจริงจัง ซึ่งทำให้หน่วยอบรมใช้รูปแบบและวิธีการที่แตกต่างกัน โดยบางอย่างก็มีความขัดแย้งกัน บางหน่วยงานก็เน้นวิชาการมากเกินไปจนเยาวชนมีความรู้สึกรู้ว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องน่าเบื่อ บางหน่วยงานก็เน้นที่กิจกรรมนันทนาการมากเกินไปจนถูกมองว่าเป็นหน่วยงานอบรมธรรมบันเทิง บางหน่วยก็มุ่งปฏิบัติอย่างเดียวจนเยาวชนรู้สึกขยาดกลัวต่อการปฏิบัติธรรม มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการปฏิบัติธรรม โดยปัญหาดังกล่าวศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน ได้พยายามปรับปรุงรูปแบบและวิธีการ เพื่อให้เหมาะกับบุคคลตามเพศและวัยตลอดถึงวุฒิภาวะของผู้เข้ารับการอบรม ให้ตรงจริตและวัยของผู้เข้ารับการอบรม ทั้งการปฏิบัติและกิจกรรมประกอบที่สอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม เช่น กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ล้างถ้วยล้างชาม ทำความสะอาดห้องน้ำ ทำความสะอาดบริเวณต่างๆ และการให้บริการทั่วไป ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการทำให้เยาวชนมีส่วนร่วม เป็นการผ่อนคลายและลดช่องว่างทางความคิดของเยาวชนที่มักจะคิดว่าการปฏิบัติธรรมนั้นยังไม่เหมาะสำหรับวัยของตน นอกจากนี้แล้วยังได้นำเอาสาระการเรียนรู้พุทธธรรมตลอดถึงศาสนพิธีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติธรรมด้วย โดยเน้นให้เยาวชนรู้หลักพระพุทธศาสนา แนวทางปฏิบัติและรูปแบบพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วย

จากการสังเกตพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของเยาวชนที่เข้ารับการอบรมปรากฏว่า เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการอบรมจะเห็นพัฒนาการของพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ค่อนข้างชัดเจน ซึ่งเป็นการประเมินของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันและจากคณาจารย์ที่นำนักเรียนเข้ารับการอบรม เช่น มีความสำรวมกาย วาจา รู้จักยับยั้งชั่งใจ อายชั่วกลัวบาป รู้จักรับผิดชอบ ผลการเรียนรู้ดีขึ้น เชื่อในกฎแห่งกรรม อ่อนน้อมถ่อมตน กตัญญูต่อผู้มีพระคุณ เคารพครูอาจารย์ เป็นต้น โดยในการเก็บข้อมูลได้ออกแบบสอบถาม สัมภาษณ์ พูดคุยกับเยาวชนเป็นจำนวนมาก ทำให้รู้ว่าเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจในหลักพระพุทธศาสนาดีขึ้น รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นแนวทางของพระพุทธศาสนา อะไรไม่ใช่แนวทางของพระพุทธศาสนา ซึ่งผลการศึกษาการปฏิบัติธรรมของเยาวชนที่เข้ามาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน พอจะสรุปประโยชน์ได้ คือ ทำให้นักเรียนเข้าใจกฎแห่งกรรมมากขึ้น เข้าใจโลกและชีวิตดีขึ้น ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต รู้จักคุณค่าของชีวิต รู้จักแยกแยะดีชั่ว และรู้จักแยกแยะว่าสิ่งใดเป็นแนวทางพระพุทธศาสนา สิ่งใดไม่ใช่แนวทางพระพุทธศาสนา มีความเตตากรุณาต่อเพื่อนร่วมโลก รู้และเข้าใจแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



สามารถควบคุมอารมณ์ฝ่ายชั่วของตนเองได้ มีสติยังคิดก่อนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล มีจิตใจสงบ ผ่อนคลาย แจ่มใส รู้จักใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีทัศนคติที่ดีต่อพระพุทธศาสนา มีความสงบเสถียร มีปัญญา คิดอย่างมีเหตุผล ใช้สติเหนืออารมณ์ รู้กาลเทศะ รู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ มีบุคลิกภาพดีและปรับตัวได้กับทุกสภาพความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

กิจกรรมที่สถานศึกษาควรจะต้องจัดขึ้น เพื่อปลูกฝังและส่งเสริมศีลธรรม รวมทั้งจริยศึกษาให้กับนักเรียน คือ ควรปฏิบัติธรรมก่อนเข้าเรียนทุกวัน โดยแต่งตั้งให้พระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านการปฏิบัติธรรม และให้เป็นบุคลากรทางการศึกษา โดยทางสถานศึกษาจะต้องสนับสนุนส่งเสริมให้มีชมรมปฏิบัติธรรมในโรงเรียน ซึ่งจะต้องกำหนดสถานที่ให้เป็นเขตปฏิบัติธรรม และกำหนดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการปฏิบัติด้วย เช่น ต้องร่มรื่น ต้องสงบ ต้องมีเอกสารวิชาการเกี่ยวกับแนะแนวทางปฏิบัติหรือชีวประวัติของพระวิปัสสนาจารย์ที่เด่นๆ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของนักเรียน ทางโรงเรียนจะต้องส่งเสริมให้นักเรียนเข้าปฏิบัติธรรมในวัดได้โดยไม่ถือเป็นวันขาดและวันลา รวมทั้งควรจัดตารางสอนเสริมให้นักเรียนที่มาปฏิบัติธรรมด้วย จัดห้องเรียนสัญจรไปตามวัดต่างๆ ตามที่เห็นว่าเหมาะสม เพื่อให้นักเรียนได้ใกล้ชิดศาสนาและศึกษาแหล่งเรียนรู้ภายในวัด ครูควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการเข้าวัดปฏิบัติธรรมและนำประสบการณ์ทางศาสนามาประยุกต์ใช้ในบทเรียน โรงเรียนควรจัดโครงการปฏิบัติธรรมเป็นโครงการต่อเนื่อง หากมีนักเรียนที่ปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมหรือไม่ปฏิบัติตามระเบียบวินัยของโรงเรียนควรให้นักเรียนบำเพ็ญประโยชน์ทางศาสนาและทางสังคม จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และมีเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาในโรงเรียนให้มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงวิจัย

๑. ควรศึกษาเทคนิควิธีการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชนว่ามีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้เยาวชนมีความสนใจในการปฏิบัติธรรม
๒. ศึกษาวิเคราะห์จิตที่ที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อนำมาปรับปรุงวิธีการอบรมให้เหมาะสมแก่จิตของเยาวชน จะทำให้การปฏิบัติธรรมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
๓. ศึกษาบทบาทของพระวิทยากรที่มีต่อเยาวชนในการฝึกอบรม
๔. ศึกษามูลเหตุและแรงจูงใจที่จะทำให้เยาวชนเห็นความสำคัญของการปฏิบัติธรรม
๕. ศึกษาความเข้าใจของเยาวชนต่อหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔
๖. ศึกษาการนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชนที่ยังไม่เคยผ่านกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่ามีรูปแบบและวิธีการอย่างไรทั้งที่ยังไม่รู้หลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นวิธีการที่อยู่ในพฤติกรรมชีวิตประจำวัน



๗. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทำให้เกิดปัญญาขั้นหลุดพ้น และวิปัสสนากรรมฐานขั้นที่สามารถนำไปเป็นสื่อทางการศึกษาเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปปรับปรุงใช้กับเยาวชนต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระไตรปิฎกภาษาไทย. **ฉบับอนุสรณ์งานฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์การศาสนากรมการศาสนา, ๒๕๐๐.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี. **ชีวิตและการรู้จักตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒.

จำนง อติพัฒนสิทธิ์และคณะ. **สังคมวิทยา**. ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๐.

ชัยวัฒน์ อัตพัฒน. **ญาณวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๒๙.

ชุกดา จิตพิทักษ์. **สังคมวิทยาและวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๘.

เชมเย สยาตอ. **วิปัสสนาสาร**. กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๔๕.

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข. **หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข**.

กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์, ๒๕๔๒.

ดั่งตฤณ. **มหาสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖.

ดาไล ลามะ. **วัชรวิธาน ชัยวรคิลป์ แปล. ศิลปะแห่งความสุข**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร : อีเทอร์นัล อิงค์, ๒๕๔๗.

- ทวี ผลสมภพ. **ปรัชญาอภิธรรม**. กรุงเทพมหานคร : รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด,
๒๕๒๘.
- ธนิต อยู่โพธิ์. **สติปัฏฐานสำหรับทุกคน**. กรุงเทพมหานคร : ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๑๘.
_____. **วิปัสสนาภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๒๘.
- _____. **อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร :
ในนามบุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙.
- นรินทร์ จริโมภาส. **เวฬุวัน**. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- นฤจร อธิวิจิตรจรัส. **แนวคิดทฤษฎีทางสังคมวิทยา ตอนนิมิต เดอร์ไคม์**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๕.
- แนบ มหานิรันดร์. **แนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๕.
กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์สุทธิ, ๒๕๔๘.
- บุญมี เมธากูร. **ความมหัศจรรย์ของจิต เล่ม ๒**. ธนบุรี : โรงพิมพ์บริษัทคณะช่าง จำกัด,
๒๕๔๘.
- ป. แผนสำเร็จ (แปล). **จิตวิทยาปรับตัวทุกสถานการณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
สุขภาพใจ, ๒๕๔๒.
- ปิยทัสสี ภิกขุ. **วิมุตติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๔๗.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ์ ป.ธ. ๙). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร :
ทอมรินทร์ พรินติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒.
- _____. **หลักปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- _____. **หลักปฏิบัติสมถะ วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.
- _____. **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____. **เพชรในดวงใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร,
๒๕๓๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). **ปิดประตูบาย ทางไปสู่นิพพานคู่มือสอบ**

อารมณ์กรรมฐาน. ประจำสำนักวัดมหาธาตุ พระนคร, ๒๕๓๓.

..... **คำถามคำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน,** กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

..... **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

..... **พุทธธรรม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

..... **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสถานบันลือธรรม,

๒๕๔๗.

..... **พุทธธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

..... **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบัน

บันลือธรรม, ๒๕๔๒.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตมโม). **ระเบียบปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม.**

กรุงเทพมหานคร : รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด, ม.ป.ป.

..... **ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.

..... **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต.** กรุงเทพมหานคร : บริษัทพลัสเพรส จำกัด, ๒๕๒๙.

..... **กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๘ (พิเศษ).** กรุงเทพมหานคร :

รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์จำกัด, ๒๕๓๗.

ราชบัณฑิต, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒.** กรุงเทพมหานคร :

นามมีปู้คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ). **วิปัสสนาวิถึ ทฤษฎีและปฏิบัติ.** ขอนแก่น :

คลังนานาวิทยา, ๒๕๓๙.

พระครูภาวนาวิสุทธิ (จรัญ จิตฺตมฺโม). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร :

สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า วิทยาเขตพระนครเหนือ, ๒๕๒๖.

พระครูวิมลธรรมรังสี (สุภาพ เขมรสี). **พุทธวิปัสสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๐.

พระญาณโพนีเถระ (พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช แปล). **หัวใจกรรมฐาน**.

พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตมฺโม). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถระ. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมาลี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม,

๒๕๓๙.

_____. **วิปัสสนาวงศ์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระภาวนาภิรมเถระ (สุข ปวโร). **คู่มือวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

พระนคร, ๒๕๓๙.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ จิตฺตมฺโม). **กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๔**.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.

_____. **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔**

เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสาร, ๒๕๔๖.

พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตฺตมฺโม). **ธรรมปริทรรศน์ ๒**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม). **กฎแห่งกรรม ธรรมภาคปฏิบัติ เล่มที่ ๙**.

กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๘.

_____. **กรรมสนอง ความเป็นไปของชีวิตตามกฎแห่งกรรม**. กรุงเทพมหานคร :

ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระราชสุทธิญาณมงคล (จรัญ จิตฺตมฺโม). **ธรรมมงคล**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

..... **อบรมพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

..... **ทำความดี**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

..... **กุศลกรรม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

..... **กรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๖**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

..... **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๘**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.

..... **คำถาม-ตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พระนคร : โรงพิมพ์การพิมพ์พาณิชย์,

๒๕๑๐.

พระปลัดวิสุทธิ์ คุตฺตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙ (ชั้นมัธยมศึกษาปริวรรตมิกะโท)**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

พระมหาทองม้น สุทธิจิตโต. **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. ชลบุรี, ม.ป.ป. ๒๕๔๖

พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์. **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

พระอุดมวิชาญาณเถร (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๕.

พระอุดรคณาทิการ (ชวินทร์ สระคำ). **พจนานุกรมไทย-บาลี**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘.

พระอุปติสสเถระ รจนา. **คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แปลจากฉบับ**

ภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ. **วิมุตติมรรค**.

กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์)**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

_____. **โพธิปักขิยธรรมสูงสุดแห่งความรู้แจ้ง ๓๗ ประการ**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

_____. **อานาปานสติสมบูรณแบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,
๒๕๓๕.

_____. **การงานคือการปฏิบัติธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ,
๒๕๓๗.

กันหันตะอาสภมหาเถร อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ. **หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**

(มหาสติปัฏฐาน ๔). พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ภัทรพร ลีริกาญจนะ. **พุทธศาสนากับการปฏิบัติธรรมของชนกลางในประเทศไทย**.

กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

มกราพันธ์ จุฑารส และคณะ. **รายงานการประเมินผลโครงการการฝึกสมาธิวิปัสสนา**

กรรมฐาน (พัฒนาจิต). ขอนแก่น : วิทยาลัยการสาธิตสุขสิรินธร, ๒๕๔๗.

มหามกุฏราชวิทยาลัย (แปล). **มิลินทปัญหาวรรคที่ ๑ นามปัญหา**. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

_____. **วิสุทธิมรรค ทิฎฐิวิสุทธินิเทศ ภาค ๓**. กรุงเทพมหานคร :

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **โรงเรียนวิถิพุทธ**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

มานพ ประสพภัคตร์. **วิทยาศาสตร์ในหลักคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า**. พระนคร :

โรงพิมพ์ท่าพระจันทร์, ๒๕๑๐.

มูลนิธิแสงธรรมเพื่อเยาวชน. **จุลสารแสงธรรม**. ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๒๑. ขอนแก่น :

ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๖.

มูลนิธิเนรมิตมหานิรันดร์. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์,

๒๕๕๓.

โยธิน คันสนยุท และคณะ. **จิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๓๓.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก วิชาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิใน**

พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

วคิน อินทสระ. **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร :

มหาเมฆบุรุษวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. **จิตวิทยาพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหิดล, ม.ป.ท.

วิเชียร ชาบุดรบุญชริก. **พุทธศาสตร์.** กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นท์เฮาส์, ๒๕๓๕.

ศูนย์ปฏิบัติการธรรมสวนเวฬุวัน. **คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น.** ขอนแก่น : โรงพิมพ์ประมวลวิทยา,

๒๕๔๘.

_____. **หนังสือที่ระลึกในงานพระราชทานเพลิงศพ พระครูภาวนาวิสุทธิ.** ขอนแก่น :

ขอนแก่นการพิมพ์, ๒๕๔๘.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

สุชา จันทร์เอม. **จิตวิทยาทั่วไป.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,

๒๕๔๐.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้ากรู๊ป,

๒๕๔๙.

เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. **พุทธวิปัสสนา.** พระนคร : รัชดารมภ์การพิมพ์, ๒๕๐๕.

แสง จันทรงาม. **ประทีปธรรม.** กรุงเทพมหานคร : สว่างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๔.

_____. **พุทธศาสนวิทยา.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : ธีระการพิมพ์, ๒๕๔๔.

อาสภมหาเถระธัมมาจริยะ. **แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา.** กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

อนุสรณ์ จันทพันธ์และบุญชัย โกศลธนากุล. **จรีต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน.**

กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๔๖.

อโณทัย อาตมา. **รู้นิพพานประสาชาวบ้าน.** กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๔.

๒. วิทยานิพนธ์

นงเยาว์ ชาญณรงค์. “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพระพุทธศาสนาและที.เอ็ม. ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีการปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม.”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต** (ศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙.

พระครูคุณสรจิต (สุชาติ ชีโนโรส). “การศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๓๗.

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. “วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท : กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชฆานูนี้ (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น), ๒๕๔๕.

พรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : กรณีศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูนี้ (โชดก ญาณสิทธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๔.

โรจน์ สุวรรณสิทธิ. “รายงานวิจัยเรื่องสมาธิช่วยการศึกษาเพียงใด โดยใช้อานาปานสติสมาธิในการฝึกอบรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. ภาควิชาจิตเวชศาสตร์. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๑๔.

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกรรมฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐานสี่ซึ่งฝึกสอนโดยคุณแมลริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตร์มหาบัณฑิต**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๓๙.

อวยชัย โรจน์นรินทร์กิจ. “ผลของการฝึกอานาปานสติในพระพุทธศาสนาต่อพัฒนาการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาคลินิก)**. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล), ๒๕๒๖.

๓. ภาษาอังกฤษ

Dr. D. Roland D. Weerasuria, The path of freedom–Vimuttimagga,

(Balcombe, Balcombe Place, Colombo 8, Sri lanka 1977.

HH. Dalai Lama. The Art of Happiness. First published In Great Britain
in 1998.

Paravahera Vajiranana Ph.D. Buddhist meditation in theory and practice.

Published by Buddhist Missionary Society, Jalan 09-06, Malaysia.
1975.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

๑. ตัวอย่างแบบสอบถาม

นักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
๒. เพศ.....
๓. ระดับการศึกษา.....
๔. โรงเรียน.....
๕. ศาสนา.....

ตอนที่ ๒ ก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อพระพุทธศาสนา.....
.....
.....
๒. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อเรื่องกฎแห่งกรรม.....
.....
.....
๓. ท่านมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างไร.....
.....
.....
๔. ก่อนเข้าอบรมท่านมีวิธีการตอบแทนคุณบิดามารดาอย่างไร.....
.....
.....
๕. ท่านเคยปฏิบัติธรรมจากที่ไหนมาก่อนหรือไม่..... ถ้าเคยท่านปฏิบัติในรูปแบบใด.....
.....
.....

ตอนที่ ๓ ขณะปฏิบัติธรรม

๑. ในขณะที่ท่านฝึกปฏิบัติธรรม ท่านมีความรู้สึกอย่างไร.....

.....

.....

๒. ท่านมีปัญหอย่างไรในการปฏิบัติธรรม.....

.....

.....

๓. เมื่อประสบปัญหาท่านมีวิธีการแก้ไขอย่างไร.....

.....

.....

๔. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถยืน.....

.....

.....

๕. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถเดิน.....

.....

.....

๖. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนั่ง.....

.....

.....

๗. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนอน.....

.....

.....

๘. ท่านสามารถปฏิบัติธรรมได้ดีในอิริยาบถใด.....

.....

.....

๙. ท่านได้รับประโยชน์อย่างไรต่อการทำวัตรเช้า-เย็น.....

.....

.....

๑๐. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการแผ่เมตตา.....

.....

ตอนที่ ๔ หลังการปฏิบัติธรรม

๑. ท่านได้อะไรจากการปฏิบัติกรรมฐาน.....

.....

๒. สิ่งประทับใจที่สุดในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้.....

.....

๓. ความรู้สึกที่ได้รับจากการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครั้งนี้.....

.....

๔. การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน.....

.....

๕. ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม.....

.....

๖. ผลของการปฏิบัติเชิงจิตวิสัย.....

.....

๗. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.....

.....

๘. ความตั้งใจที่จะนำหลักการปฏิบัตินี้ไปใช้ในการศึกษา.....

.....

๙. สติมีความสำคัญอย่างไรในทัศนะของท่าน.....

.....

.....

๑๐. ท่านสามารถนำสติไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร.....

.....

.....

๑๑. หลังจากการปฏิบัติแล้วท่านได้รับผลตามความคาดหวังอย่างไร.....

.....

.....

๑๒. ท่านรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในตัวท่านหลังจากการปฏิบัติหรือไม่อย่างไร

.....

.....

๑๓. หลังจากที่ได้รับบารมีแล้ว ท่านมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างไร.....

.....

.....

๑๔. หลังจากที่ได้รับบารมีแล้ว ท่านคิดว่าจะตอบแทนคุณบิดามารดาและผู้มีพระคุณอย่างไร.....

.....

.....

๑๕. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อพิธีมาลาบูชาคุณ.....

.....

.....

๑๖. ประโยชน์ที่ได้จากการทำพิธีมาลาบูชาคุณ.....

.....

.....

๑๗. ท่านมีความประทับใจอะไรมากที่สุดในการอบรมครั้งนี้

.....

.....



ข้อเสนอนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ตัวอย่างแบบสอบถาม

ผู้ปกครองนักเรียนที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
๒. เพศ.....
๓. ระดับการศึกษา.....
๔. โรงเรียน.....
๕. ศาสนา.....

ที่	รายการ	ระดับการประเมิน					หมายเหตุ
		ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง	
๑	พฤติกรรมก่อนปฏิบัติธรรม						
๒	พฤติกรรมหลังการปฏิบัติธรรม						
๓	ความสุขุมเยือกเย็น						
๔	ความอดทน						
๕	การมีสติยั้งคิด						
๖	การเห็นโทษภัยของยาเสพติด						
๗	การเห็นโทษภัยของอบายมุข						
๘	การรู้จักแยกแยะดีชั่ว						
๙	การรับผิดชอบต่อหน้าที่						
๑๐	การช่วยเหลือครอบครัว						
๑๑	การใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์						
๑๒	ความกตัญญูทวดเวท						
๑๓	จิตใจร่าเริงแจ่มใส						
๑๔	การเอาใจใส่ในงานที่ได้รับมอบหมาย						



ข้อเสนอนี้

[illegible]

๓. ตัวอย่างแบบสอบถาม

ครูที่นำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ระหว่างวันที่ ๒-๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๖. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
๗. เพศ.....
๘. ระดับการศึกษา.....
๙. โรงเรียน.....
๑๐. ศาสนา.....

ตอนที่ ๒ ความคิดเห็น

๑. สาเหตุที่นำนักเรียนมาปฏิบัติธรรม.....

.....

๒. สาเหตุที่เลือกมาที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน.....

.....

๓. ทักษะที่ก่อนเข้ามาปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน.....

.....

๔. การปฏิบัติธรรมเป็นโครงการต่อเนื่องของโรงเรียนหรือไม่.....

.....

๕. การปฏิบัติธรรมจัดเป็นหลักสูตรของโรงเรียนหรือไม่.....

.....



๖. ทักษะของนักเรียนก่อนเข้าปฏิบัติธรรม.....

.....

.....

๗. ความคาดหวังต่อการนำนักเรียนเข้ามาปฏิบัติธรรม.....

.....

.....

๘. ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำวัตรเช้า-เย็น.....

.....

.....

๙. ท่านมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรต่อการแผ่เมตตา.....

.....

.....

๑๐. ท่านมีความรู้สึกรู้สึกอย่างไรต่อพิธีมาลาบูชาคุณ.....

.....

.....

๑๑. ประโยชน์ที่ได้จากการทำพิธีมาลาบูชาคุณ.....

.....

.....

๑๒. ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม.....

.....

.....

๑๓. การนำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

๑๔. ท่านมีความประทับใจอะไรมากที่สุดในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้.....

.....

.....

ตอนที่ ๓ สถานที่และบุคลากร

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง
ก. ด้านสถานที่					
สถานที่ในการอบรม					
สิ่งแวดล้อม					
อาหาร-เครื่องดื่ม					
การบริการ					
อาคารที่พัก					
ห้องน้ำ					
โรงทาน					
ข. รูปแบบการอบรม					
ขั้นตอนและวิธีการ					
สื่อและอุปกรณ์ในการอบรม					
กิจกรรมในการอบรม					
ระยะเวลาในการอบรม					
ความเหมาะสมของตาราง					
ค. ด้านเนื้อหาสาระ					
ด้านศีลธรรม					
ด้านสังคม					
ด้านจิตวิสัย					
ด้านการปฏิบัติ					
ด้านความรู้ทั่วไป					
ง. ด้านวิทยากร					
ระดับความรู้ของวิทยากร					
ทักษะในการอบรม					
การตรงต่อเวลา					
การเตรียมตัวก่อนทำการอบรม					



ข้อเสนอแนะ

[illegible]

๔. ตัวอย่างแบบสอบถาม

นักเรียนที่เคยเข้ามาปฏิบัติธรรม

เรื่อง ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน : กรณีศึกษาเยาวชนผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๕๗-๒๕๕๙

ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าอบรม

๑. ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
๒. เพศ.....
๓. ระดับการศึกษา.....
๔. โรงเรียน.....
๕. ศาสนา.....

ตอนที่ ๒ ทักษะต่อพระพุทธศาสนา

๑. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อพระพุทธศาสนา.....
.....
.....
๒. ท่านมีทัศนคติอย่างไรต่อเรื่องกฎแห่งกรรม.....
.....
.....
๓. ท่านมีความเข้าใจเรื่องการปฏิบัติธรรมอย่างไร.....
.....
.....
๔. ท่านได้รับประโยชน์อย่างไรต่อการทำวัตรเช้า-เย็น.....
.....
.....
๕. ท่านมีความรู้สึกรู้สึอย่างไรต่อการแผ่เมตตา.....
.....
.....



๖. ประโยชน์ที่ได้จากการปฏิบัติธรรม.....

.....

๗. สิ่งประทับใจที่สุดในการปฏิบัติธรรม.....

.....

๘. ท่านได้นำหลักสติปัฏฐาน ๔ ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

๙. ผลของการปฏิบัติเชิงพฤติกรรม.....

.....

๑๐. ผลของการปฏิบัติเชิงจิตพิสัย.....

.....

๑๑. นำหลักธรรมไปใช้ในการศึกษา.....

.....

๑๒. ท่านนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร

.....

๑๓. ท่านได้ตอบแทนคุณบิดามารดาและผู้มีพระคุณอย่างไร.....

.....

๑๔. ท่านได้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องหรือไม่อย่างไร.....

.....

๑๘. ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข. ตารางการอบรมปฏิบัติธรรม

ระหว่างวันที่ ๒-๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วัน / เวลา	03.30 - 04.00	04.00 - 05.00	05.00 - 07.00	07.00 - 08.30	08.30 - 11.00	11.00 - 12.30	12.30 - 14.00	14.00 - 16.00	16.00 - 17.00	17.00 - 18.00	18.00 - 19.00	19.00 - 19.30	19.30 - 21.30	21.30 - 03.30
๒ พ.ย. ๕๙	ตื่นนอน ทำสังฆกิจ	ทำวัตรเช้า		รับประทานอาหารเช้า	รายงานตัว/ ปฐมนิเทศ	รับประทานอาหารกลางวัน	กรรมฐาน เบื้องต้น	กรรมฐาน เบื้องต้น	ทำสังฆกิจ	ทำวัตรเย็น	ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)	พักรับประทานน้ำปานะ	กรรมฐานเบื้องต้น	พักผ่อน
๓ พ.ย. ๕๙			สมาทานศีลและ กรรมฐาน		มารยาท ชาวพุทธ /ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปกิณกะธรรม /ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)				ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		บรรยายเรื่อง พระพุทธเจ้า สอนอะไร (พระวิทยากร)	
๔ พ.ย. ๕๙			ปกิณกะธรรม/ ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปกิณกะธรรม/ ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		กรรมฐานช่วยชีวิตได้อย่างไร /ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)				ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		บรรยายเรื่อง กฎแห่งกรรม (พระวิทยากร)	
๕ พ.ย. ๕๙			ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปกิณกะธรรม /ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)				ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)			
๖ พ.ย. ๕๙			ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)		ปกิณกะธรรม /ปฏิบัติธรรม (พระวิทยากร)				เทศน์ผู้ให้ที่ ยิ่งใหญ่ / ปฏิบัติบูชา (พระวิทยากร)		พิธีมาลาบูชาคุณ (คณะวิทยากร)	
๗ พ.ย. ๕๙			พิธีปิด / ลาศีล / เปิดใจ		พัฒนาศูนย์ /เดินทางกลับ									



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค.

๑) บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัปยาปัชฌ โหมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง परिหะรามิ	มีความสุขกาย สุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

๒) บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ	จงมีความสุขการสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด

๓) บทแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ
 แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิหัง เม ญาติีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ
 แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา ขอส่วนบุญนี้
 จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า
 จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะเทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ
 แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะเปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ
 แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะเวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ
แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพพะสัตตา ขอส่วนบุญนี้
จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

๔) การกำหนดจิตอธิฐาน

หลังจากที่แผ่เมตตาและแผ่ส่วนกุศลเสร็จแล้วให้ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดจิตแผ่ส่วนกุศล
ให้แก่เฉพาะบุคคลตามตนเองปรารถนา เช่น ให้แก่บิดามารดาญาติพี่น้องของตนเอง^๑

^๑ สัมภาษณ์พระครูปลัดสิทธิวัฒน์ (คะจุม ญ โสโธโร), ผู้อำนวยการปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน, เมื่อวันที่ ๒๓
พฤศจิกายน ๒๕๕๙.



ภาคผนวก ง.

ง. พิธีสมานาคีล ๘ และสมานาพระกรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้องสมานาคีล ๘ และสมานาพระกรรมฐานเพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีประสิทธิภาพและบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งมีระเบียบขั้นตอน เมื่อประธานสงฆ์เดินทางมาถึงให้ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนนั่งคุกเข่าพนมมือประธานสงฆ์กราบพระประธาน หันหน้ากลับมายังผู้เข้าปฏิบัติธรรม และผู้เข้าปฏิบัติธรรมกราบลง ๓ ครั้งมีวิธีปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ก) พิธีกรกล่าวรายงานต่อประธานสงฆ์

กราบนมัสการพระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันคณะวิทยากร.....ขออนุญาตนำคณะครูและนักเรียนจากโรงเรียน.....ทำพิธีสมานา พระกรรมฐาน ซึ่งมีจำนวน.....คน นักเรียนชาย.....คน นักเรียนหญิง.....คน และอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลนักเรียนอีก.....ท่าน

ขอเรียนเชิญ.....ตำแหน่ง.....จุดธูป เทียนบูชาพระรัตนตรัย กราบ ๓ ครั้ง เสร็จกลับเข้าที่เดิม

พิธีกรกล่าวเชิญชวนผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวคำบูชาพระกราบพระ อาราธนาศีล ๘ รับศีล ๘ กล่าวพร้อมกันดังนี้

ข) กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อภิพูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิพูชะยามิ
อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อภิพูชะยามิ
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ค) กล่าวคำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สीलานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สीलานิ ยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สीलานิ ยาจามะ

เสร็จแล้วกราบลง ๑ ครั้ง แล้วนั่งพับเพียบ

ง) ประธานสงฆ์ให้ศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะตฺถัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะตฺถัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะตฺถัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ติสฺสระคะมะณัง นิฏฐิตัง

เมื่อจบไตรสรณคมน์แล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมพึงกล่าวพร้อมกัน ว่า **อามะ ภันเต**

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะพรหมจารียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมรัยเมถัชชปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

นัจจะคีตะวาทิตะวิสสุกะทัสสะ มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะ

มัตถะนะวิภูสะณัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีสัง วิโสธะเย

จ) กล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านรับศีล ๘ เสร็จสมบูรณ์แล้ว พิธีกรจะกล่าวนำทำพิธีสมาทาน

พระกรรมฐาน เปล่งวาจา ดังนี้

๑) ให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมตั้ง นโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ, (๓ จบ)

๒) ให้ผู้ปฏิบัติมอภายถวายตัวต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง
พระรัตนตรัย โดยเปล่งวาจาพร้อมกัน ดังนี้

อิมายัง ภะคะวา, อุตตะภาวัง ตุมหากัง, ประิจจขามิ, ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, ข้าพเจ้าขอมอภายถวายชีวิต, ต่อพระรัตนตรัย, คือพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์

๓) ให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมเปล่งวาจากล่าวคำมอภายถวายตัวต่อพระอาจารย์ผู้ให้
พระกรรมฐาน ดังนี้

อิมายัง อาจะรียะ, อุตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประิจจขามิ, ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าขอ มอภายถวายชีวิต, ต่อครูบาอาจารย์, เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๔) ให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนกล่าวคำสมาทานพระกรรมฐาน ดังนี้

นิพพานัสสะ, เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทหิ,
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า, เพื่อทำให้แจ้ง,
ซึ่งมรรคผลนิพพานต่อไป

๕) เมื่อผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนผ่านพิธีการต่างๆ และกล่าวคำสมาทาน
พระกรรมฐานเสร็จแล้วกล่าวคำแผ่เมตตา ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าถึงสุข, ปราศจากทุกข์, ไม่มีเวร ไม่มีภัย, ไม่มี
ความลำบาก, ไม่มีความเดือดร้อน, ขอให้มีความสุข, รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา, สุขิตา โหนตุ, ขอให้สัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน, ตลอดเทพบุตร,
เทพธิดาทุกพระองค์, พระภิกษุสามเณร, และผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน, ขอท่านจงมีความสุข, รักษาตนอยู่
เถิด

๖) พิธีต่อไปให้ผู้เข้าปฏิบัติธรรมเจริญมรณานุสติกรรมฐานคือ การระลึก
ถึงความตายหรือ การแตกดับของสังขาร เพื่อเป็นการบรรเทาความมัวเมาในร่างกายสังขารของตนเอง
ว่าดังนี้

อหตุวัง, เม ชีวิตัง, ชีวิตของเราไม่แน่นอน, ความตายของเราแน่นอน, เราต้อง
ตายแน่, เพราะชีวิตของเรา, มีความตายเป็นที่สุด, นับว่าเป็นโชคอันดีแล้ว, ที่เราได้เข้ามาปฏิบัติ,
วิปัสสนากรรมฐาน, ณ โอกาสนี้, ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๗) ตั้งสัจจาธิษฐานหรือปณิธานตนต่อพระพุทธเจ้า พร้อมทั้งเหล่าพระสงฆ์

สาวก เพื่อเป็นการทำให้เกิดความมั่นใจแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ให้เปล่งวาจาว่า ดังต่อไปนี้

เยนวะ ยันติ, นิพพานัง, พระพุทธเจ้า, และพระอรหันตสาวก, ได้ดำเนินไปสู่
พระนิพพาน, ด้วยหนทางเส้นนี้, ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน, ปฏิญาณตน, ต่อพระรัตนตรัย, และ
ครูบาอาจารย์ว่า, ตั้งแต่นี้ต่อไป, ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจ, ประพฤติและปฏิบัติ, เพื่อให้บรรลุมรรคผล,
ดำเนินรอยตามพระองค์ท่าน

อิมายะ, รัมมานุรัมมะ, ปะฏิปัตติยา, ระตะนัตตะยัง, ปุเชมิ, ข้าพเจ้าขอบูชา
พระรัตนตรัย, ด้วยการปฏิบัติธรรม, สมควรแก่มรรคผลนิพพานนี้, ด้วยสัจจะวาจา,
ที่กล่าวอ้างมานี้, ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ, มรรคผลนิพพานด้วยเทอญ,

๘) เสร็จแล้วพิธีกรนำผู้เข้าปฏิบัติธรรม สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ
พระสังฆคุณ ว่าดังต่อไปนี้

อิติปิโสภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสสกา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ
สาวกขาโต ภะคะวะตา รัมโม
สันติภุจโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะหิกัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

ตัวแทนผู้เข้าปฏิบัติธรรมนำเครื่องสักการะเข้าไปถวายพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
เสร็จแล้วกลับเข้าที่เดิม กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง ต่อจากนั้นนั่งพับเพียบรับฟังโอวาทพระอาจารย์เป็น
ลำดับไป

การให้โอวาทนั้นก็อาจกล่าวได้หลายนัยตามแต่พระอาจารย์จะเห็นความเหมาะสม แต่ก็อยู่ในหลักการที่จะเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อประธานสงฆ์ให้ศีลให้พระกรรมฐาน ให้โอวาทแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสร็จแล้ว จะเข้าสู่กระบวนการของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่คณะนั้นๆ

วัตถุประสงค์ของการจัดการฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาจิตใจโดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติ มีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวัน และเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีจิตสำนึกที่ดีต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และมีความกตัญญูทวดเทีต่อผู้มีพระคุณทั้งหลาย ซึ่งมีกระบวนการและตารางอบรม ดังนี้

๗) พิธีมาลาบูชาคุณ

พิธีมาลาบูชาคุณมีวัตถุประสงค์เพื่อบูชาผู้มีพระคุณทั้งหลาย มีคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณพระมหากษัตริย์และชาติไทยของคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย คุณของครูบาอาจารย์ พิธีมาลาบูชาคุณนี้ มีกฎระเบียบถือปฏิบัติกับคณะที่เข้าอบรมตั้งแต่ ๔ คืน ๕ วันขึ้นไป จะทำในคืนของวันที่ ๔ หลังจากทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

๑. เตรียมพานดอกไม้และผู้ถือพาน เพื่อสักการะบูชาคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์
๒. เตรียมพานดอกไม้และผู้ถือพาน เพื่อสักการะบูชาคุณบิดามารดาโดยนำไปถวาย รูปเหมือนพระธรรมสิงหบุราจารย์ แทนคุณบิดา มารดา
๓. เตรียมพานดอกไม้และผู้ถือพาน เพื่อสักการะบูชาคุณขององค์พระมหากษัตริย์ และชาติไทย
๔. เตรียมพานดอกไม้และผู้ถือพาน เพื่อสักการบูชาคุณของผู้มีพระคุณทั้งหลาย
๕. เตรียมพานดอกไม้และผู้ถือพาน เพื่อสักการบูชาคุณของครูบาอาจารย์
๖. เตรียมผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อขับร้องสรภัญญะมาลาบูชาคุณ จำนวน ๕-๘ คน
๗. เตรียมผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อขับเสภา “ลูกสำนึกผิด” แต่คุณบิดามารดาในกรณีทางโรงเรียนไม่ได้เชิญผู้ปกครองของนักเรียนมาร่วมในกิจกรรมนี้ ให้เปลี่ยนไปขับเสภา “จากศิษย์...แต่ครู” แทน จำนวน ๑-๓ คน
๘. เตรียมตัวแทนบิดามารดาหรือตัวแทนครูเพื่อขับเสภา “คำอวยพรของแม่” หรือ “จากใจ....ครู” จำนวน ๑ ท่าน

เมื่อพระคุณเจ้าผู้เป็นประธานเดินทางมาถึง ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่าพนมมือ พระคุณเจ้าผู้เป็นประธานกราบพระและรูปเหมือนพระธรรมสิงหบุราจารย์ เสร็จแล้วหันหน้ามายังผู้ปฏิบัติธรรม พิธีกรนำกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง

ข) พิธีกรกล่าวนำพิธีมาลาบูชาคุณ

กราบนมัสการ.....จากการที่นักเรียนโรงเรียน.....ได้เข้ามาปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวันเป็นเวลา.....วัน....คืนเกิดความซาบซึ้งเข้าใจในพระคุณของพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ เกิดความกตัญญูต่อพระมหากษัตริย์ชาติไทย ผู้มีพระคุณทั้งหลาย และคุณครูบาอาจารย์ที่อบรมสั่งสอนมา คณะวิทยากรขอให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำพิธีมาลาบูชาคุณ เพื่อทำการบูชาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ต่อพระมหากษัตริย์ ชาติไทย ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ก่อนจะทำพิธีมาลาบูชาคุณ คณะวิทยากรขอนำนักเรียน กล่าวคำขอขมาต่อพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ว่าตามดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ กล่าวคำขอขมา ตั้ง นโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทะวะระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง

ชะมะตุ โน ภันเต

อจาเรเย ปะมาเทนะ ทะวะระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง

ชะมะตุ โน ภันเต

มาตาปิเตเร ปะมาเทนะ ทะวะระตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง

ชะมะตุ โน ภันเต

กรรมชั่วอันใดที่เป็นบาปอกุศล อันข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณครูบาอาจารย์ ตลอดทั้งบิดามารดา ปู่ย่า ตายายของข้าพเจ้า ด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จำได้หรือจำไม่ได้ก็ดี ทั้งที่มีเจตนาหรือหาเจตนาไม่ได้ ขอให้ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายเหล่านั้น จงลูบแก้โทษ โปรดอโหสิกรรม ให้ข้าพเจ้าเพื่อไม่ให้บาป เป็นเวร เป็นกรรม ต่อไปอีก ขอความสุข ความเจริญ ความปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เสนียดจัญไรอันตรายใดๆ อย่าได้มาพ้องพาน ความมีโชคมีชัยจงเกิด จงมีแก่ข้าพเจ้าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ตลอดกาลนานเทอญ

ตัวแทนนำพานเทียนแพไปถวายพระคุณเจ้าที่เป็นประธานสงฆ์ แล้วกราบลงพร้อมกัน ๓ ครั้ง

ขั้นตอนที่ ๒ พิธีมาลาบูชาคุณ ให้ตัวแทนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานประมาณ ๕-๘ คน
ขับร้องสรภัญญะมาลาบูชาคุณ เพื่อบูชาผู้มีพระคุณดังที่กล่าวไว้แล้ว ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้อง
พนมมือ ตัวแทนขับร้องสรภัญญะ “มาลาบูชาคุณ” ดังนี้

(สร้อย) มาลาพวงดอกไม้	(ซ้ำ)	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาคุณพระพุทธ	(ซ้ำ)	ที่ได้ตรัสรู้มา
บูชาคุณพระธรรม	(ซ้ำ)	ที่ได้นำความสุขมา
บูชาคุณพระสงฆ์	(ซ้ำ)	ผู้ดำรงพระวินัย
(สร้อย)มาลาพวงดอกไม้	(ซ้ำ)	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาคุณบิดา บูชาคุณมารดา.....(ซ้ำ)		เลี้ยงลูกมาจนโตใหญ่
(สร้อย)มาลาพวงดอกไม้	(ซ้ำ)	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาองค์กษัตริย์	(ซ้ำ)	อีกทั้งรัฐและชาติไทย
(สร้อย)มาลาพวงดอกไม้	(ซ้ำ)	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาผู้มีคุณ	(ซ้ำ)	ที่เจือจุนด้วยน้ำใจ
(สร้อย)มาลาพวงดอกไม้	(ซ้ำ)	มาตั้งไว้เพื่อบูชา
บูชาแต่คุณครู	(ซ้ำ)	ที่เอ็นดูสอนศิษย์มา....ซ้ำ

ขณะที่ตัวแทนขับร้องสรภัญญะ ตัวแทนที่ถือพานดอกไม้จะนำพานไปถวายตามขั้นตอน
ดังนี้

- ๑) เมื่อตัวแทนขับร้องสรภัญญะในบทบูชาพระรัตนตรัย ตัวแทนผู้ถือพานดอกไม้คนที่ ๑
จะนำไปถวายที่โต๊ะหมู่บูชาเพื่อบูชาพระรัตนตรัย
- ๒) เมื่อตัวแทนขับร้องสรภัญญะในบทบูชาคุณบิดามารดา ตัวแทนผู้ถือพานดอกไม้ คน
ที่ ๒ จะนำไปถวายแด่รูปเหมือนพระธรรมสิงหบุราจารย์ ซึ่งเป็นตัวแทนบิดามารดา
- ๓) เมื่อตัวแทนขับร้องสรภัญญะในบทบูชาคุณของพระมหากษัตริย์ ตัวแทนผู้ถือพาน
ดอกไม้คนที่ ๓ จะนำไปถวายสักการะแด่พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
- ๔) เมื่อตัวแทนขับร้องสรภัญญะในบทบูชาผู้มีพระคุณ ตัวแทนผู้ถือพานดอกไม้คนที่ ๔
จะนำไปถวายแด่พระคุณเจ้าที่เป็นตัวแทนผู้มีพระคุณ
- ๕) เมื่อตัวแทนขับร้องสรภัญญะในบทบูชาคุณครูบาอาจารย์ ตัวแทนผู้ถือพานดอกไม้
คนที่ ๕ จะนำไปมอบแด่ตัวแทนครู

* คู่มือปฏิบัติธรรมสวนพุ่มวัน, **คู่มือท้าวตราชเข้า-เย็น**, (ขอนแก่น : โรงพิมพ์ประมวลวิทยา, ๒๕๕๘), หน้า ๘.

เมื่อเสร็จพิธีมาลาบูชาคุณ กิจกรรมต่อไปคือ พิธีมาลาบูชาคุณครู หรือ มาลาบูชาคุณบิดามารดา ในกรณีที่ทางโรงเรียนไม่ได้เชิญผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรม จะทำพิธีเฉพาะมาลาบูชาคุณครู แต่ถ้าทางโรงเรียนเชิญผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมด้วย จะทำพิธีเฉพาะมาลาบูชาคุณบิดามารดาอย่างใดอย่างหนึ่ง

พิธีมาลาบูชาคุณครู ทำเพื่อให้ลูกศิษย์ตระหนักถึงพระคุณของคุณครู โดยผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนก้มลงกราบต่อหน้าคณะคุณครู โดยคณะครูจะหันหน้าเข้าหาลูกศิษย์ ตัวแทนผู้เข้าปฏิบัติธรรม ๑-๒ คน ขบร้องเสภา “จากศิษย์...แต่ครู” ดังนี้

ลิบนิ้วขอ	กราบก้ม	ประนมหัตถ์
วอนไถ่รัตน	ช่วยการุณ	พระคุณท่าน
โปรดอำนวย	อวยพร	คณาจารย์
ศิษย์กราบกราน	ซึ่งพระคุณ	อุ่ณกมล
หลายเพลลา	มาพัก	สำนักนี้
พบของดี	ที่ท่านช่วย	อำนวยผล
ท่านสอนให้	ซึ่งค่า	ราคาคน
ให้ทำตน	เป็นคนดี	ศรีชาติไทย
ต่อแต่นี้	ศิษย์จะทำ	ตามคำสอน
จะสั่งวร	สติตน	เป็นคนใหม่
สิ่งเลวร้าย	ผ่านมา	ให้ผ่านไป
ลัญญาใจ	จากทุกดวง	อย่าท้วงเลย

ต่อจากนั้นตัวแทนครูขบร้องเสภา “จากใจ...ครู” ดังนี้

จากกัอนดิน	บูดเบี้ยว	ครูเคี้ยวเข็ญ
บัดนี้เป็น	ดวงดาว	สกาไส
ครูแสนปลื้ม	ลื้มเพลี้ย	ละเหี่ยใจ
ความสุขใด	เกินกว่านี้	ไม่มีแล้ว
ถึงเหน็ดเหนื่อย	แค่ไหน	ใจยังสู้
ด้วยความรัก	และเอ็นดู	เจ้าดวงแก้ว
หวังเจ้าเป็น	คนดี	ที่เพริศแพร้ว
เป็นดวงแก้ว	ศรีสง่า	ค่าควรเมือง
ครูขอให้	เธอเป็น	เช่นดังแก้ว

ทิวาวแวว	ขึ้นชื่อ	คนลือเลื่อง
ประกายแก้ว	แววปลั่ง	มลังเมลือง
เป็นปราชญ์เปรี๊ยะ	เรื่องปัญญา	ล้ำค่าเอย

ต่อจากนั้นลูกศิษย์ทุกคนจะเข้าไปกราบและมอบดอกไม้ให้แก่คุณครู พระวิทยากรจะเปิดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณครู เช่น พระคุณที่ ๓

ในกรณีที่ผู้ปกครองมาเข้าร่วมกิจกรรมฟังตัดพริ้งมาลาบูชาคุณครูออก แล้วทำพิธีมาลาบูชาคุณบิดามารดาแทน โดยให้ผู้ปกครองและลูกหันหน้าเข้าหากัน ลูกก้มลงกราบที่ตักของผู้ปกครอง ตัวแทนของลูกๆ ขับร้องเสภา “ลูกสำนึกผิด” ดังนี้

แม่พ่อจำ ลูกสำนึก รู้สึกผิด	ที่เคยคิด เคยทำ กรรมที่ชั่ว
เคยเถียงแม่ ว่าแม่ ไม่เกรงกลัว	เอาแต่ใจ ของตัว ไม่ฟังใคร
ขอแม่พ่อ อย่าสลด ตัดความรัก	ฟังประจักษ์ รักแม่พ่อ นั้นยิ่งใหญ่
ลูกทำผิด คิดชั่ว เผลอตว์ไป	จะตั้งใจ หรือไม่ ก็ตามที่
ถ้าแม่ห้าม สิ่งใด ลูกจะฟัง	ทำงานที่ แม่สั่ง ไม่หลีกหนี
จะกลับตัว ทำตน เป็นคนดี	เพื่อจะให้ แม่นี้ ได้ชื่นใจ
ทั้งยาบ้า ยาม้า ยาเสพติด	ลูกไม่คิด จะเข้า ไปกราบใกล้
พ่อแม่จำ...ขอจงได้ สบายใจ	ลูกจะเป็น คนใหม่ ให้แม่ดู
ลูกสัญญา จะพยายาม ทำให้ได้	ขอพ่อแม่ จงอภัย ในตัวหนู
ทุกอย่างที่ ผ่านมา ถือเป็นคนดี	ลูกพึงรู้ แม่รัก ลูกกว่าใคร
ลูกคนนี้ ขอกราบ อโหสิกรรม	ที่เคยทำ ให้แม่ ต้องร้องไห้
ให้พ่อแม่ กล่าวคำ ให้อภัย	มอบแก่ลูก คนใหม่ ด้วยเถิดเอย

ต่อจากนั้นตัวแทนผู้ปกครองขับร้องเสภา “คำอวยพรของแม่” โดยคุณครูเป็นผู้ขับร้องแทน ดังนี้

ลูกจำ....

แม่ได้ยิน คำลูก ขออภัย	แม่รู้สึก ชื่นใจ เป็นหนักหนา
แม่ได้ลูก คนใหม่ กลับคืนมา	มีคุณค่า ยิ่งกว่า สมบัติใด
ตั้งแต่เล็ก จนโต แม่เลี้ยงดู	เฝ้าอุ้มชู ทะนุถนอม เอาใจใส่
แม่เหน็ดเหนื่อย การงาน ลักปานใด	แม่ทนได้ ขอเพียง ให้ลูกดี
ที่ผ่านมา ลูกอาจ พลัดปลั่งไป	แม่ขอให้ อภัย นะโหมศรี
คำว่าเกลียด จากใจ แม่ไม่มี	ร้ายหรือดี แม่ก็รัก ดังดวงใจ

ลูกอย่าลืม คำมั่น และสัญญา	เป็นคนใหม่ ลูกจำ อย่าร้องไห้
เราแม่ลูก ช่องว่าง คงหายไป	มีแต่ความ เข้าใจ ดีต่อกัน
แม่ขอกราบ วิงวอน สิ่งศักดิ์สิทธิ์	สิ่งสถิต อยู่ทั่ว ในสวนขวัญ
กุศลธรรม บารมี หลวงพ่อจรัญ	เวฬุวัน จงช่วย อำนวยชัย
ขอให้ลูก มีความสุข ความเจริญ	ได้ดำเนิน ชีวิต ที่สดใส
ให้ทุกข์โศก โรคภัย มลายไป	ลูกคนใหม่ คนนี้ โชคดีเทอญ ^๒

หลังจากที่ขับร้องเสภาเสร็จแล้วลูกๆ ทุกคนนำดอกไม้มอบให้แด่คุณพ่อคุณแม่ กราบคุณพ่อคุณแม่ เปิดโอกาสให้พ่อแม่ลูกได้พูดคุยกัน พระวิทยากรเปิดเพลงที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับพระคุณบิดามารดาเช่น เพลงบุพผการี, อิม่อุ่น เป็นต้น ต่อจากนั้นทุกคนหันหน้ามายังประธานสงฆ์กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง รับฟังโอวาทจากประธานสงฆ์ รับพรเป็นเสร็จพิธี

ช) พิธีลาศีลและขอขมา

พิธีลาศีลและขอขมา เมื่อประธานสงฆ์เดินทางมาถึงให้ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งคุกเข่าพนมมือ ประธานสงฆ์กราบพระประธาน หันหน้ากลับมายังผู้เข้าปฏิบัติธรรม และผู้เข้าปฏิบัติธรรมกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง และพึงปฏิบัติตามระเบียบขั้นตอนดังต่อไปนี้

ฉ) พิธีกรกล่าวรายงานต่อประธานสงฆ์

กราบนมัสการพระครูปลัดสิทธิวิวัฒน์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน คณะวิทยากร.....ขออนุญาตนำคณะครูและนักเรียนจากโรงเรียน.....ทำพิธีลาศีลและขอขมา หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมผ่านมาแล้วเป็นเวลา ๔ คืน ๕ วัน

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญ.....ตำแหน่ง.....จุดรูป เทียนบูชาพระกราบพระ (กราบ ๓ ครั้ง เสร็จกลับเข้าที่เดิม)

พิธีกรกล่าวเชิญชวนผู้ปฏิบัติธรรมกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล ๕ รับศีล ๕ กล่าวพร้อมกันดังนี้

ญ) กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

อิมีนา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปูชะยามิ
อิมีนา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมีนา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

^๒ เอกสารคู่มือของศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน.

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

ฎ) กล่าวคำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปญจะ
สีลานิยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปญจะ
สีลานิ ยาจามะ
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ
ปญจะ สีลานิ ยาจามะ

ฎ) ประธานสงฆ์ให้ศีล

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ติสระคะมะณัง นิฏฐิตัง

ผู้ปฏิบัติธรรมพึงกล่าวรับพร้อมกันว่า **อามะ ภันเต**

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
กาเมสุมิจฉาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
สุราเมรายะมัทธะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ ปัญจะสิกขาปทานิ สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ
โกเคสัมปะทา สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

จ) กล่าวคำขอขมา

วันทามิ พุทธัง ลัทธิ เม โทสัง ขะมะอะ เม ภันเต วันทามิ ธัมมัง ลัทธิ เม
โทสัง ขะมะอะ เม ภันเต วันทามิ สังฆัง ลัทธิ เม โทสัง ขะมะอะ เม ภันเต วันทามิ กัมมัฏฐานัง
ลัทธิ เม โทสัง ขะมะอะ เม ภันเต วันทามิ อาราเม พัทธะเสมายัง โพธิรุกขัง เจตียัง
พุทธรูปัง ลัทธิ เม โทสัง ขะมะอะ เม ภันเต

ข้าพเจ้า ขอวันทา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ขอพระพุทธรูป พระธรรมเจ้า
พระสงฆ์เจ้า จงงดโทษของข้าพเจ้าทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทา พระกรรมฐาน ครูอุปัชฌาจารย์ ขอพระกรรมฐาน ครูอุปัชฌาจารย์
จงงดโทษของข้าพเจ้าทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทา พระอาราม พัทธสีมา ต้นโพธิ์ พระเจดีย์ พระพุทธรูป ในอารามนี้
จงงดโทษของข้าพเจ้าทั้งปวง

ตัวแทนผู้ปฏิบัติธรรม ๒ คู่ ชายและหญิง ตัวแทนคู่ที่ ๑ ผู้ชายนำพานเทียนแพเข้าไป
ถวายสักการะพร้อมกันกับผู้หญิงนำพานดอกไม้เข้าไปถวายสักการะ แต่รูปเหมือนของ
พระธรรมสิงหบุราจารย์ ตัวแทนคู่ที่ ๒ นำพานเทียนแพ พานดอกไม้เข้าไปถวายแด่ประธานสงฆ์
เสร็จกลับเข้าที่ ตัวแทนครูและนักเรียนกล่าวความรู้ที่ได้ปฏิบัติธรรม ตัวแทนครูและนักเรียนเข้ารับ
เกียรติบัตร ประธานสงฆ์กล่าวให้โอวาท ทำจิตให้สงบเป็นเวลา ๒ นาที แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล กล่าว
คำบูชา พระรัตนตรัย ตัวแทนครูดับเทียนที่จุดบูชาพระรัตนตรัย กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง ทุกคนยืนทำ
ความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทุกคนร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี นั่ง
ลงกราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง เป็นอันเสร็จพิธีการในกิจกรรมโครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ภาคผนวก จ.

ปฐมนิเทศ



ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาพกิจกรรมการปฏิบัติพิธีสวดมนต์ฐาน



พิธีสมโภชพระกรรมฐาน



อิริยาบถยืน



อิริยาบถเดิน



อิริยาบถนั่ง



อิริยาบถนอน



กิจกรรมบรรยายธรรมะ



รับประทานอาหาร



ลักษณะเป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



พิธีมาลาบูชาคุณ



ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิธีมาลาบูชาคุณ



กล่าวให้โอวาทในพิธีมาลาบูชาคุณ



พิธีลาศีล และลาพระกรรมฐาน



ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : พระมหารุ่งเรือง รุขิตธมโม (ปะมะชะ)
- เกิด** : วันพุธที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๔
- สถานที่เกิด** : กำเนิดในตระกูลชาวนา ณ บ้านเลขที่ ๔๒ บ้านเวงชัย ตำบลแคน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดมหาสารคาม
- การศึกษา** : ประถมศึกษาชั้นปีที่ ๖ โรงเรียนบ้านเวงชัย ตำบลแคน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดมหาสารคาม
 : มัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๖ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
 : สอบได้นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดสว่างโพนาลัย อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
 : สอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค (ป.ธ.๓) สำนักเรียนวัดมิ่งเมืองพลาราม อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น
 : ประกาศนียบัตรวิชาชีพครู (ปว.ค.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
 : ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) เกียรตินิยมอันดับ ๒ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น รุ่นที่ ๔๘
- อุปสมบท** : ณ พัทธสีมา วัดโนนสะอาด บ้านโคกสะอาด ตำบลแคน อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๓๕ เวลา ๑๒.๓๕ พระครูวรพจน์พิศาล เป็นพระอุปัชฌาย์
- สังกัด** : วัดโพธิ์ บ้านโนนหัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
- เข้าศึกษา** : ๑๘ มิถุนายน ๒๕๔๖
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน บ้านเนินทอง ตำบลบ้านค้อ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น