

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา^๑ ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและวิทยาการต่าง ๆ ได้เกิดขึ้นมากจึงได้มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ มนุษย์ต้องทำงานหนักแข่งขันกับเวลาเสาะแสวงหาวัตถุต่าง ๆ เพื่อแลกกับความอยู่รอดและสนองกิเลสตัณหาของตนเองโดยไม่คำนึงถึงเพื่อนมนุษย์สภาพแวดล้อมจะได้รับผลกระทบอย่างน้อยแค่ไหน อย่างไรก็ตาม ทั้งนี้สืบเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไปจนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทันจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น นับวันจะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง^๒ เรื่องการฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัทที่จะต้องสนใจเป็นพิเศษเพราะจิตที่คิดดีคิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น คือ ผลของการคิดดี ทำดี ทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิตเพราะว่ากายกรรม วาจากรรม ของเขาย่อมจะสะอาดไม่มีเครื่องมัวหมองยิ่งถ้าคนในสังคมมากไปด้วยคนในลักษณะนี้สังคมนั้นย่อมมีแต่ความเจริญและความสุข หากจิตคิดไม่ดีคิดแต่ในทางอกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดเหมือนกัน คือ ผลของการคิดชั่วคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อมกายกรรม และวาจากรรมของเขาย่อมแปดเปื้อนมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแม้เพียงคนเดียวก็จะทำให้คนอื่นเดือดร้อนมากมายจิตของมนุษย์ทั้งหลายมีธรรมชาติมักไหลไปตามความชอบความชังอยู่เสมอถูกกิเลสความเศร้าหมองครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากรรมฐานก็จะเป็จิตที่เศร้าหมองขุ่นมัวถ้าจิตเศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษภัยข้ามภพข้ามชาติต่อตนเอง

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็ คือ เพื่อรู้ เพื่อละ เพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย และ

^๑ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า๒.

^๒ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า๒.

เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิตทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจถูกต้องตามความเป็นจริงของชีวิตได้แก่เห็นว่ารूपนามมีสภาพไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ และมีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาได้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรือสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่ายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัยไม่จำกัดด้วยกาลด้วยสถานที่และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองได้ผลทันตาไม่ต้องรอชาติหน้าร่างกายและจิตใจของเราที่กว้างขวาง ยาววา หนา คับ ใช้เป็นที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นยอดของการบูชาเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคคลบาทของพระพุทธองค์เป็นทางนำไปสู่ความดับสงบระงับสังขาร ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกอุบาสิกาใดก็ตามปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท์ เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติธรรมอยู่”^๓ วิปัสสนากรรมฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทมีปรากฏเฉพาะพุทธศาสนาเท่านั้น เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ กำจัดกิเลส และงานทั่วไปที่เราควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ ร่างกายพร้อมพฤติกรรมเรียกว่า กายานุปัสสนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา จิตทำหน้าที่รู้อารมณ์ใน ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนา สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ กาย เวทนา และจิตนั้นเรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนดระลึกรู้ หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้เห็นผิดไปตามความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติจุดประสงค์เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาใน กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงจากการไปตามรู้ความเป็นจริงของสิ่งนั้น แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติกำหนดพิจารณาให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกาย เช่น เป็นเพียงการประชุมกันของเหตุปัจจัยอันมีธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือเป็นของสกรปรกปฏิกุลโสโครกโดยการพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อให้เกิดนิพพิทาอันเป็นการระงับและดับตัณหาเลออุปาทานโดยตรง

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้เห็นเวทนาในเวทนา คือ เห็นตามความเป็นจริงว่าเวทนาอันมี สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา (ที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข) เป็นแค่เวทนาปกติธรรมดาเป็นไปตามหลักธรรมชาติเท่านั้น

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

ตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่งหรือมากระทบมาผัสสะ เกิด ๆ ดับ ๆ ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาทั้งในเวทนาของตนเอง (เห็นเวทนาในเวทนา) และในเวทนาของคนอื่น (เวทนาในเวทนาภายนอก) ในทางปฏิบัติเห็นเวทนาในเวทนา คือ มีสติกำหนดรู้รู้เนื่อง ๆ

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติกำหนดรู้เห็นจิตในจิต เช่น ความคิด โทสะ โมหะหรือสติดระลึกรู้เท่าทันจิตตสังขารที่เกิดเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วตามสภาพเป็นจริงที่ปรากฏอยู่ขณะนั้น ๆ เช่น จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่า มี จิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะก็รู้ชัดว่าปราศจาก จิตหวั่นหรือฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าหวั่นหรือฟุ้งซ่าน ฯลฯ เป็นต้น ทั้งของตนเองและของบุคคลอื่น

๔) ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ใช้สติกำหนดพิจารณาธรรม (นิรณัน ๕) ที่เกิดขึ้นเป็นอารมณ์ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในและภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดพิจารณาธรรมเป็นเหตุดับ พิจารณาธรรมทั้งเหตุเกิดและเหตุดับ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ก็เพียงอาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา ทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุทั้งหลายภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่อย่างนี้แล^๔

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เนื่องด้วยเหตุผลดังนี้ คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหัวใจสำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบในการหาทางพ้นทุกข์ ดับทุกข์ หรือ แก้ปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการจะศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติและประโยชน์ รวมถึงอุปสรรคและวิธีการแก้ปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพุทธศาสนาเถรวาทให้ถูกต้อง (๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคายเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองและไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

^๔ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัด
วิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ต้องการทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

๑.๓.๒ ต้องการทราบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัด
วิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ต้องการทราบผลวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ด้านเอกสาร ในการศึกษาวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ ด้านเอกสาร (Documentary Research) ในคัมภีร์พระไตรปิฎกพุทธ
ศาสนาเถรวาท (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.
๒๕๓๙)

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ) วรรณคดี ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับหลักการและวิธีการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทและหนังสือวิชาการของ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๔.๒ ด้านเนื้อหา ขอบเขตด้านเนื้อหาศึกษาหลักคำสอนในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนา
สติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๔.๓ ขอบเขตการศึกษา ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔
ของวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑) วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ หรือ หยั่งรู้
หยั่งเห็นโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนชื่อว่า “วิปัสสนา” ในที่นี้หมายถึง การเจริญวิปัสสนา คือ การเพ่งพินิจ
พิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์

๒) ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ อาการที่เป็นเครื่องกำหนดหมาย ๓ อย่าง อันให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมัน ได้แก่ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นทุกข์) อนัตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน) ลักษณะเหล่านี้มี ๓ อย่าง จึงเรียกว่า ไตรลักษณ์

๓) สติปัฏฐาน ๔ ในที่นี้ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานอีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติจุดประสงค์ เพื่อฝึกสติใช้สติกำหนดพิจารณา ธรรม ๔ แห่ง

๔) กายานุปัสสนาใช้สติกำหนดพิจารณากายให้เห็นกายในกายตามความเป็นจริงของกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

๕) อิริยาบถ คือ ฝึกกำหนดสติให้ระลึกรู้ในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น เดิน ยืน นั่ง นอน ฯลฯ เป็นต้น

๖) สัมปชัญญะ คือ ปัญญาในการให้มีสติต่อเนื่องในการกระทำ หรือ การเคลื่อนไหว เช่น เดิน ตี๋ม กิน ถ่ายหนัก ถ่ายเบาแลซ้าย แลขวา ฯลฯ เป็นต้น

๗) ปฏิกูลมนสิการ คือ การตั้งสติที่ฝึกนั้นไปพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สะอาด โสโครก ทั้งของตนเอง (กายในกาย) และ ของบุคคลอื่น (เห็นกายในกายภายนอก)

๘) ธาตุมนสิการ คือ การตั้งสติพิจารณาให้เห็นตามความจริงว่ากายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ มาประชุมกันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกายนี้ชั่วขณะทั้งกายตน และของบุคคลอื่นแล้วก็เสื่อมสลายไปตามกฎของไตรลักษณ์

๙) นวสัณทิกา คือ การตั้งสติพิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ เป็นระยะ ๆ ๙ ระยะ (อสุภะ) ในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณ

๑๐) เวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข-ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับรูป-นามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ให้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา

๑๑) จิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตในจิต คือ มีสติระลึกรู้เท่าทันจิตของตนที่มี รากะไม่มีรากะ มีโทสะไม่มีโทสะ มีโมหะไม่มีโมหะ เศร้าหมอง หรือ ผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่าน หรือ เป็นสมาธิ เป็นต้นตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๑๒) ธัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้ตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน เราเขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวรณ ๕ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่า คือ อะไร เป็นอย่างไร มีในตน หรือ ไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และ ดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ

๑๓) สภาวะธรรม คือ สภาวะอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น และ รับรู้ทางใจ ที่มาปรากฏขึ้นทางทวารทั้ง ๖ ตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น ๆ

๑๔) กรรมฐาน แปลว่า การกระทำที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของจิต อธิบายวิธีฝึกอบรมจิต เพื่อให้เกิดสมาธิ และ ปัญญา ในที่นี้มุ่งหมายเอาการบำเพ็ญเพียรทางกายและทางจิต เพื่อฝึกฝน อบรม ขัดเกลา กำจัดกิเลส ตามหลักแนวทางปฏิบัติสติปัฏฐาน เพื่อดับสาเหตุหลักแห่งความทุกข์ทั้งปวง

๑๕) วัดวิปัสสนาพาณิชย์ หมายถึง สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดวิปัสสนาพาณิชย์ ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ ด้านเอกสาร

๑) พระศรีวรญาณ (วิ.) ได้กล่าวในบทความหลักการปฏิบัติพระกรรมฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยไว้ว่า “ การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และ การปฏิบัติพระกรรมฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก เป็นหลักตามพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้ เพื่อให้พระสงฆ์ ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎก และ วิชาชั้นสูงการศึกษาพระไตรปิฎกนั้นเป็นหน้าที่โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้วส่วนการศึกษาวิชาชั้นสูงนั้นน่าจะ หมายถึง การศึกษาวิชาการที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติ และ เผยแผ่พระศาสนาควบคู่กันไป” จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาด หหมดจด จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา^๕

๒) พระมหาสีสยาตอ (อัครมหาบัณฑิตบุษบาณะ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือคำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน หรือ การอบรมจิตเป็นความพยายามของผู้ทำสมาธิที่จะเข้าใจอย่างถูกต้องถึงธรรมชาติของปรากฏการณ์ทางกาย และ ทางจิต กายที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของผู้ปฏิบัติปรากฏการณ์ทางกายเป็นภาวะ หรือ อารมณ์รอบกาย ซึ่งบุคคลรับรู้ได้อย่างชัดเจนร่างกายตลอดทั้งร่างของบุคคลที่บุคคลนั้นรับรู้ได้อย่างชัดเจนประกอบด้วยกลุ่มของลักษณะทางวัตถุเรียกว่า รูป ส่วนปรากฏการณ์ของจิตหรือที่เกี่ยวข้องกับจิต คือ การกระทำของสติ

^๕ พระศรีวรญาณ (วิ), หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

หรือ สัมผัสญาณเรียกว่า นาม ซึ่งรูปนามเหล่านี้จะถูกรับรู้ได้อย่างชัดเจนว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใดก็ตามที่มีการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส หรือได้ถูกคิดถึงเราจึงต้องทำตัวของเราให้ระลึกลึถึงสิ่งเหล่านี้โดยการสังเกตพร้อมทั้งกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอ ๆ ได้ยินหนอ ๆ ได้กลิ่นหนอ ๆ รู้รสหนอ ๆ ถูกหนอ ๆ หรือคิดถึงหนอ ๆ” ทุกครั้งที่บุคคลได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส หรือคิดถึง ควรกำหนดรู้ถึงความจริงที่ปรากฏแต่ในระยะเริ่มต้นของการปฏิบัติบุคคลนั้นจะสามารถกำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้น ควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้สิ่งที่เด่นชัดและง่ายต่อการรับรู้ก่อน^๖

๓) พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) ได้กล่าวในหนังสือเรื่อง วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) มีเนื้อหาว่าโยคีบุคคลได้ทำการเจริญสติอย่างสอดคล้องกับพระธรรมเทศนาใน มหาสติปัฏฐานสูตร แล้วก็จะสามารถเข้าถึงมรรค ๔ ผล ๔ เข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสมลทินทั้งหลายทั้งปวงมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ในที่สุดก็สามารถข้ามพ้นโสกะ ปริเทวะ หมายความว่า ภายหลังที่พระอรหันต์นั้นปรินิพพานแล้วความทุกข์กายก็จะไม่เกิดอีกต่อไปภายหลังที่ได้บรรลุอรหัตแล้วความทุกข์ใจทั้งปวงจะไม่เกิดขึ้นอีกบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานนั้นได้รู้ได้เห็นมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ซึ่งเรียกว่าญาณธรรมแล้วย่อมรู้แจ่มแจ้งสภาวะธรรม คือ พระนิพพานอันเป็นที่ดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงด้วยเหตุนี้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้ยกย่องสติปัฏฐาน ๔^๗

๔) พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต กิตติมศักดิ์ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้กล่าวถึง นามรูปปริจเฉทญาณ ว่าในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุญาณและได้กล่าวว่า การได้บรรลุนามรูปได้อย่างชัดเจนต้องเข้าใจว่าเป็นการรู้ การเห็นโดยอาศัยปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนจริง ๆ ไม่ใช่รู้ด้วยการศึกษาพระปริยัติธรรมที่อธิบายว่า รูปหรือนามเป็นอย่างนั้น มีจำนวนเท่านั้น เท่านั้นแล้วเช่นนี้เป็นการนึกคิดเอาเองการเรียนรู้และการนึกคิดเอาเองไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนาญาณเพราะถือว่าไม่ใช่ญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^๘

๕) พระอาจารย์ สยาตอ ภททันตะวิโรจนะ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาเล่ม ๑ ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การกำหนด-กำหนดให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น คือ การกำหนดรู้สภาวะอาการพองยุบ หรืออาการนั่งอาการถูก อาการเคลื่อนไหวอยู่นั้นหากมีสภาวะทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นมาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ทุกครั้งที่เห็น ทุกครั้งที่ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสหรือจิตนึกคิดต่าง ๆ

^๖ พระมหาสี สยาตอ, คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พงษ์พานิชเจริญผล จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนาธุระ หลักปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), จำรูญธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๖.

^๘ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนากรรมฐาน, วัดภททันตะอาสาราม, (ชลบุรี: โรงพิมพ์ C 100 DESIGNCO, LTD, ๒๕๓๖), หน้า ๓๖.

ไม่ว่าสภาวะอารมณ์จะเป็น รูป หรือ นาม ก็ตามต้องจดจ่อกำหนดรู้สภาวะให้หมดทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทุกอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้ขณะนั้น ๆ ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ขณะยืน เดิน นั่ง นอนต้องกำหนด รู้ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นในทุก อิริยาบถ ด้วยในหมวดสัมปชัญญะพระพุทธองค์ได้ ทรงแสดงการกำหนดรู้ อิริยาบถย่อย ไว้อย่างละเอียดไม่ว่าจะเป็นการก้าวไปข้างหน้าการถอยไปข้าง หลังการมองไปข้างหน้า การเหลียวไปด้านหลัง การคู้การเหยียด การจับหยิบของใช้ต่าง ๆ การทำ ความสะอาด การอาบน้ำ การซักเสื้อผ้า การถ่ายหนักถ่ายเบาหากตามกำหนดรู้สภาวะให้ละเอียด ต่อเนื่องการไปทุก ๆ อาการความเคลื่อนไหว ทุก ๆ อิริยาบถ พยายามเฝ้าติดตามกำหนดรู้สภาวะให้ หมดไม่ให้เหลือไม่ให้เว้นภายในระยะไม่นานจะสามารถรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์บรรลุถึงมรรคญาณ ผล ญาณ และ พระนิพพานอย่างแน่นอน^๙

๖) ธนิต อยู่โพธิ์ กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาภิธานนิยามว่า ด้วยทฤษฎี และการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานชี้ทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และ วิธีเข้าผลสมาบัติโดยสมบูรณ์แบบโดยมีเนื้อความตอน หนึ่ง กล่าวว่าในการปฏิบัติธรรม หรือ ประกอบกิจการงานใด ๆ ก็ตามเป็นการแน่นอนว่าท่านต้อง ประสบกับอุปสรรคต่าง ๆ ไม่มากก็น้อยและโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโยคีมักพบ อุปสรรคในตัวเอง เช่น การประสบทุกข์เวทนารุนแรงเกิดความท้อถอย เบื่อหน่าย ระอิดระอา โดย ธรรมดาของตนเองแล้ว หรือ ด้วยอำนาจของญาณท่านจะต้องอดทนมีความเพียรพยายามให้บรรลุ เป้าหมายตามที่ตนตั้งไว้เพราะว่าผู้ไม่ประมาทกำหนดสภาวะกรรมฐานอยู่จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่ง คือ พระนิพพานเป็นแน่นอน^{๑๐}

๗) ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของอานาปานสติไว้ว่า สติกำหนดที่ธรรมอย่างใด อย่างหนึ่งอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก การที่แปลว่า “ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกนั้นแปลตามอานา ปานสติในมหาสติปัฏฐานสูตร” ซึ่งกล่าวถึงอานาปานสติไว้เพียง ๔ ชั้น และเป็นการกำหนดลมหายใจ ยาวสั้นทุกลมหายใจเข้าออกแต่ในอานาปานสติสูตร ได้กล่าวถึงอานาปานสติไว้ถึง ๑๖ ชั้น และตั้งแต่ ชั้นที่ ๕ เป็นต้น ไปมิใช่การกำหนดลมหายใจแต่เป็นการกำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแทนลมหายใจ เช่น กำหนดปิติ กำหนดสุข กำหนด จิตตสังขาร กำหนด จิตการ ทำจิตให้ปราโมทย์ เป็นต้น อยู่ทุกลม หายใจเข้าออก^{๑๑}

๘) รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม ได้กล่าวว่ากรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐานการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยมีทั้งการปฏิบัติตามแนว สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน แต่รูปแบบการปฏิบัติที่นิยมนำทฤษฎีการปฏิบัติตามแนว

^๙ พระอาจารย์ สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ, **วิปัสสนาเล่ม ๑**, (วิidyเตาอุกัมมัฏฐาน: สาธารณรัฐสหภาพ เมียนมาร์, แปลโดยเมฆวดี, ตรวจทานโดยพระครูภาวนาวารานุรักษ์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

^{๑๐} ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนาภิธานนิยาม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๖.

^{๑๑} พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, , (กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

สติปัฏฐาน และตามแนวอานาปานสติมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพราะทฤษฎีการปฏิบัติทั้ง ๒ นี้มีความสมบูรณ์ทั้งสมถะ และ วิปัสสนาโดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวอานาปานสติจะได้รับความนิยมน้อย่างกว้างขวางเพราะอานาปานสติใช้ได้ทั้งทาง สมถะ และ วิปัสสนากรรมฐาน คือ จะปฏิบัติเพื่่อมุ่งผลสมาธิฝ่ายเดียวก็ได้ หรือ จะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานจนครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้ออำนวยให้สามารถใช้สมาธิจิตเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้อย่างเต็มที่^{๑๒}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้กล่าวถึงการบรรลุลุธรรมไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ การศึกษาเรื่องการบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ” สรุปผลการวิจัยได้ว่า การบรรลุลุธรรมนั้นสิ่งสำคัญประการแรก คือ การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ประกอบด้วย โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อการบรรลุลุธรรมพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ในวาระต่างๆ กัน เพื่อให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ มรรคมีองค์ ๘ แต่ละหมวดธรรมมีความสมบูรณ์อยู่ในตัวผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมหมวดไหนในการปฏิบัติก็สามารถบรรลุลุธรรมได้เช่นเดียวกันสภาวะของการบรรลุลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกันแล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล^{๑๓}

๒) แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมและปัจจัยต่างๆ ของผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ” สรุปผลการวิจัยได้ว่า ผลจากการสังเกตและการถามตอบสอบถามนั้น สภาวะของผู้ปฏิบัติแต่ละคนเป็นไปไม่แน่นอนจำเป็นต้องดูสภาวะหลายๆ ด้านประกอบกัน ผู้ปฏิบัติบางคนมีสภาวะที่ปรากฏให้สังเกตได้ยาก บางคนมีสภาวะที่ปรากฏและสังเกตได้ง่าย โดยผลจากการวิจัยนี้เป็นอาการโดยย่อเพื่อใช้เป็นหลักในการวินิจฉัย ผลการวิจัยยังสามารถที่จะแสดงเป็นนัยได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องพิจารณาทั้งสภาวะธรรมภายในและภายนอกพร้อมกันพร้อมทั้งการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยจากอดีตที่ผ่านมาว่าเคยทำเหตุปัจจัยนั้นมาก่อนหรือไม่ ซึ่งสภาวะธรรมและเหตุดังกล่าวมีผลต่อการปฏิบัติ คือ บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติลำบากสำเร็จเร็ว บางคนปฏิบัติง่ายสำเร็จช้า บางคนปฏิบัติง่ายแต่สำเร็จเร็ว นอกจากนี้การกระทำในปัจจุบันความตั้งใจในการกำหนดรูปนาม ทั้งภายนอกและภายในอย่างประณีตบรรจงจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนถึง

^{๑๒} รศ.ดร.สุจิตรา อ่อนค้อม, การฝึกสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้า, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๓-๑๒๑.

^{๑๓} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “ การศึกษาเรื่องการบรรลุลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ก.

เข้าอนคําแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในการซักถามสภาวะธรรมต่างๆ และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันก็เป็นอีกปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้สภาวะญาณเบื้องต้นของผู้ปฏิบัติเจริญก้าวหน้าขึ้นไปเป็นลำดับตั้งแต่สภาวะญาณ ๑ ไปจนถึงมรรคผลนิพพาน^{๑๔}

๓) พระสุภีร์ สุตสวณ ได้กล่าวถึง การปรับสมดุลแห่ง อินทรีย์ ไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” สรุปผลการวิจัยได้ว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งเหตุและผลของการปฏิบัติกล่าวคือ บางคนปฏิบัติสะดวกบางคนปฏิบัติลำบากและการปฏิบัติที่เกิดผลเร็ว หรือ ช้าล้วนมีปัจจัยมาจากการปรับสมดุลของอินทรีย์ไม่เพียงแต่เท่านั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เกิดผลล่าช้ายังอาจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความย่อท้อในการปฏิบัติ ดังนั้น อินทรีย์ ๕ จึงเป็นสิ่งที่สำคัญต่อโยคีผู้ปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่ามีผู้กล่าวถึงหลักปฏิบัติ ๔ ในแง่ของการปรับสมดุลของอินทรีย์เป็นหลักที่เกื้อกูลต่อการบรรลุผลโดยภาพกว้าง ซึ่งสามารถนำมาสนับสนุนงานวิจัยขั้นนี้ได้และประเด็นหลักๆ คือ ความหมายประเภทลักษณะและหลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในพระพุทธศาสนาตลอดจนการจัดการกับอินทรีย์ให้เหมาะสมในแต่ละปฏิบัติเหล่านี้ไม่ปรากฏในงานวิจัยชิ้นอื่นๆ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องหลักปฏิบัติ ๔ กับอินทรีย์ ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ให้ละเอียดเป็นลำดับต่อไป^{๑๕}

๔) พระครูปลัดสุนทร สุนทโร ได้ศึกษาเรื่อง “หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ” จากการศึกษาพบว่าวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการฝึกสติที่เข้าไปตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอารมณ์ทั้ง ๔ สามารถสังเคราะห์ลงในรูปนามได้ ดังนี้ คือ กายานุปัสสนา จัดเป็นรูป เวทนานุปัสสนาและจิตตานุปัสสนา จัดเป็นนาม ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จัดเป็นทั้งรูปและนาม โดยอาศัย

^{๑๔} แม่ชีระวีวรรณ ธมจารินี, “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

^{๑๕} พระสุภีร์ สุตสวณ, “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), หน้า ข.

องค์ธรรมที่สำคัญ คือ อาตาปี ได้แก่ ความขยันหมั่นเพียร สติมา ความมีสติระลึกรู้ สัมปชาโน ประกอบสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบันธรรม^{๑๖}

๕) นายธนาคม บรรเทากุล ได้กล่าวถึง “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของ พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระอัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ” ว่ามีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการ สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระ เพื่อศึกษาปัญหาในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน และ วิธีการแก้ไขตามแนวทางของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระและเพื่อ ศึกษาวิเคราะห์หัตถิผลของแนวคำสอนกัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะอาสภมหาเถระที่มีต่อ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานอื่น ๆ ในประเทศไทย^{๑๗}

๖) พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ)” โดยสืบค้น เนื้อหาของ สติปัฏฐานสูตร และ พระสูตรที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาในการศึกษาเน้นประเด็นว่าด้วยมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหา สำคัญ คือ หลักการ และ วิธีการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติธรรมตาม แนวสติปัฏฐานของพระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ) ผลการศึกษาสรุปได้ ดังนี้ สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจจะธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะหมดกิเลสอันเป็น จุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาท่านได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอนในภาคทฤษฎีทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักสมณะกัมมัฏฐานและ วิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไปแต่ในภาคปฏิบัติท่านปฏิบัติและสอนโดยเน้นวิธีการแบบสมณะมี วิปัสสนานำหน้าแนวการสอนและการปฏิบัติธรรมดำเนินตามเนื้อหาในสติปัฏฐานสูตรและประยุกต์ให้ เข้ากับสถานการณ์^{๑๘}

๗) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีการสอน วิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม” ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศ ไทยงานวิจัยได้มุ่งเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เป็นเบื้องต้น โดย

^{๑๖} พระครูปลัดสุนทร สุนทโร, “ ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง-ยุบตามแนวปฏิบัติของพระ โสภณมหาเถระ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๖๘.

^{๑๗} นายธนาคม บรรเทากุล, “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภ มหาเถระอัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

^{๑๘} นางพรรณราย รัตนไพฑูรย์, “ การศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชฆานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า (๕).

ยัตติปฏิฐาน ๔ ที่ปรากฏใน มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักพร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์ อรรถกถาจากนั้นได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจากสำนักวิเวกอาศรมโดยเริ่มศึกษาบุรพกิจ เบื้องต้น คือ วิธีการสอน ลำดับการสอน วิธีการปฏิบัติ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกราบ และการเจริญสติให้ทันปัจจุบันธรรม^{๑๙}

๘) พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี “ ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และ หลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ” เน้นศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทโดยเฉพาะเป็นข้อมูลอ้างอิงสำหรับการฝึกอบรมผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อช่วยปลูกศรัทธาให้ตั้งมั่นและสร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดวิริยะความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้นและวิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงพบความสุขที่แท้จริงได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นที่จะช่วยในการกำจัดกิเลสตัณหาได้อันเป็นกระบวนการชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใส ซึ่งมีแต่ในพุทธศาสนาเท่านั้น^{๒๐}

ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐาน จึงหมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาโดยเกิดจากการใช้สติกำหนดพิจารณาทางปัญญาจนเห็นสภาวะตามความเป็นจริงในกฎแห่งหลักของไตรลักษณ์ ว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมทั้งเข้าถึงความหลุดพ้นออกจากกิเลสตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ หรือ ทำให้สิ้นอาสวะ ซึ่งหมายถึง พระนิพพานเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนาโดยมีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และต้องอาศัยขั้น ๕ หรือ รูปธรรม นามธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาต้องเข้าใจใน รูปนาม ให้ถูกต้องแล้วลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ อารมณ์วิปัสสนา คือ เห็นธรรมชาติของความเกิดดับของ รูปนาม หรือ ขั้น ๕ แล้วปล่อยวางวิปัสสนา คือ “วิธีรู้” หรืออาการดำเนินจิต เพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการทำงานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยทำการศึกษาข้อมูลจากเอกสารโดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และหมวดธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

^{๑๙} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส), “ การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า (๕).

^{๒๐} พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, “ ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ”, *ณ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโอสถ นครปฐม*, ๒๕๕๑, หน้า (๕).

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ เอกสารทางวิชาการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำรา ที่จัดพิมพ์ขึ้นโดยผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ท่านอื่น ๆ ที่เป็นสิ่งพิมพ์หรือเอกสารและเอกสารงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ กำหนดประเด็นการศึกษา เรียบเรียงรายงานการวิจัยเอกสาร และ นำเสนอโดยจัดลำดับตามหัวข้อของโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

๑.๗.๔ ข้อมูลภาคสนาม (Field Research) เก็บรวบรวมบันทึกข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ ๒ ท่านและกลุ่มเป้าหมายคือ

๑) พระภิกษุ จำนวน ๕ รูป

๒) อุบาสก จำนวน ๕ คน

๓) อุบาสิกา จำนวน ๑๐ คน

รวมทั้งหมด ๒๐/รูปคน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้เข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนา

ผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย

๑.๘.๓ ทำให้เข้าใจถึงการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ของวัดวิปัสสนาผาชัน ตำบลบ้านหม้อ อำเภอสรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย