

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีการศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ ภาคปริยัติมีระบบการศึกษาที่แน่นอนกล่าวคือ มีหลักสูตรมีตำราเรียนและมีการวัดผลที่แน่นอน ส่วนภาคปฏิบัติแม้ไม่มีระบบดังกล่าว แต่พระเถระผู้มีความรู้ก็สามารถสอนกันมีมาตรฐานได้ตามความรู้ตามความถนัดของพระเถระผู้เป็นอาจารย์สอนที่ได้ศึกษามาตามแนวทางของบูรพาจารย์ เช่น บางท่านสอนวิธีเจริญอานาปานสติ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก บางท่านสอนวิธีเจริญอานาปานสติโดยเน้นไปที่ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่เน้นไปที่ท้องพองยุบ บางท่านถนัดสอนด้วยวิธีอื่น ๆ คือด้วยวิธีกำหนดคำบริกรรมว่า “พุทโธ” และการบริกรรมนี้ก็เป็นหนึ่งในหลายวิธีที่มีสอนแพร่หลายอยู่ในสังคมไทย

ก่อนที่จะได้เข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังตามระบบของมหาวิทยาลัยสงฆ์ ผู้วิจัยเข้าใจว่าเรื่องราวทางพระพุทธศาสนาที่มีการนำเสนอในสังคมไทยเป็นเรื่องที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกทั้งหมด ซึ่งถือกันว่าเป็นแหล่งข้อมูลของพระพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม (primitive Buddhism) แต่หลังจากได้ศึกษาจึงได้ทราบว่าพระพุทธศาสนามีพัฒนาการมาเป็นยุค ๆ เริ่มตั้งแต่พระพุทธศาสนาแบบดั้งเดิม ซึ่งหมายถึงตั้งแต่ยุคพุทธกาลมาจนถึงหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานไม่กี่ร้อยปี อันครอบคลุมมาตั้งแต่ยุคพระเจ้าอโศกมหาราช ยุคหลังพระเจ้าอโศกมหาราช เรื่อยมาจนกระทั่งถึงยุคปัจจุบัน ซึ่งพระพุทธศาสนา แพร่หลายออกนอกอินเดียไปในประเทศต่าง ๆ เมื่อพระพุทธศาสนามีการขยายตัวเผยแผ่ออกไป ส่วนประกอบต่าง ๆ ของพระพุทธศาสนาย่อมพัฒนาการไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตของพระสงฆ์ การประกอบพิธีกรรม ซึ่งแสดงให้เห็นชัดเจนว่า ความเห็นที่ต่างกัน การตีความคำสอนที่ต่างกัน สภาพสังคมวัฒนธรรมและประเพณีในแต่ละท้องถิ่นมีส่วนสำคัญต่อการเกิดพัฒนาการ ไม่เว้นแม้กระทั่งวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งจะเห็นได้ว่าที่ประเทศศรีลังกาตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีพัฒนาการของกัมมัฏฐานเกิดขึ้นแล้วซึ่งต่างออกไปจากที่ปรากฏในพระไตรปิฎกถือว่าเป็นการขยายความก็ได้ และลังกาซึ่งเป็นแหล่งที่ให้กำเนิดคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ไม่ได้ห่างไกลจากอินเดียมากนัก ดังนั้นเมื่อเวลาล่วงเลยไปนานกว่านั้นและพระพุทธศาสนาก็แพร่หลายไปไกลจากอินเดียมาก จึงไม่แปลกที่จะมีการคิดหาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบต่าง ๆ ตามจริตหรือตามที่อาจารย์ผู้สอนปฏิบัติได้รับผลสำเร็จมา ดังที่ปรากฏอยู่ในสังคมไทย การเกิดขึ้นของกัมมัฏฐานสายพุทโธและพุทธานุสติ กัมมัฏฐานที่ผู้วิจัยสนใจจะศึกษามาจากเหตุปัจจัยเหล่านี้เช่นกัน

พุทธานุสติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่สอนให้ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า การระลึกถึงพระคุณหรือคุณความดีของพระพุทธเจ้า ระลึกได้ ไม่จำกัดว่าจะต้องระลึกตามแบบของผู้ใดที่

๑. ระลึกถึงความบริสุทธิ์ของพระองค์ ที่ทรงกำจัดกิเลสได้เด็ดขาดไม่มีความชั่วเหลืออยู่ใน พระกมลสันดาน พระองค์ทรงบริสุทธิ์ผุดผ่องจริง ๆ เป็นความดีที่เราควรปฏิบัติตาม

๒. ระลึกถึงพระปัญญาอันเนียบแหลม เฉลียวฉลาดของพระองค์ด้วยพระองค์มีความรู้ ความฉลาดยอดเยี่ยม กว่าเทวดา พรหม และมนุษย์ทั้งหลายเพราะนอกจากจะทรงรู้ในหลักวิชาการ ต่าง ๆ ตามความนิยมของปกติชนแล้วพระองค์ยังทรงรู้ที่มา ของความทุกข์ และรู้การปฏิบัติเพื่อ ทำลายต้นตอของความทุกข์นั้น ๆ ได้แก่ ทรงรู้ในอริยสัจ ๔

๓. ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณคือพระองค์เมื่อทรงเป็นผู้รู้ เลิศแล้ว พระองค์มิได้ปกปิด ความรู้นั้นเพื่อพระองค์เองโดยเฉพาะ พระองค์นำความรู้มาสั่งสอนแก่หมู่มวลชน อย่างเปิดเผย ไม่ ปกปิดความรู้แม้แต่ผู้น้อย พระองค์ทรงทรมานพระวรกายเพราะสั่งสอนพุทธเวไนยให้เกิดความรู้ความ ฉลาดเพื่อกำจัดเหตุชั่วร้ายที่ฝังอยู่ในสันดานมานานมีสภาพคล้ายผีสิงเหตุชั่วร้ายนั้นก็คือความโลภ อยากได้สมบัติของผู้อื่นมาเป็นของตน ความโกรธคือความพยาบาท ความโหดร้ายที่ฝังอยู่ในใจ คิดที่ จะประหารประหารทำอันตรายผู้อื่นให้ได้รับความพินาศ

นอกจากนั้น พุทธธานุสติเป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง โดยการน้อมจิตระลึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า ด้วยความรู้สึกล้อมใส ศรัทธา เพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง คือคิดถึงเรื่องคุณของพระพุทธเจ้า เพียงอย่างเดียว ไม่คิดวอกแวกถึงเรื่องอื่น จิตจึงเป็นสมาธิขึ้นมาได้ และผลจากการระลึกที่สำคัญอีก อย่างหนึ่งก็คือ จะเป็นการปรับสภาพจิตให้ประณีตขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยจะทำให้จิตเข้าสู่ระดับมหา กุศลขั้นพื้นฐาน อันเนื่องมาจากความรู้สึกล้อมใส ศรัทธานั้นเอง อันจะส่งผลให้สมาธิเกิดได้ง่ายขึ้น

ก็มีหลักฐานนี้เป็นการระลึกถึงพระพุทธรูป ๙ บท ตามที่สาธยายว่า “อิติปิ โส ภควา อรหิ สมมาสมพุทโธ วิชาจรณสมปนโน สุโคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานิ พุทโธ ภควา”^๒ แปลว่า แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นจึงทรงเป็นพระอรหันต์ ทรงเป็นผู้ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทรงเป็นผู้เสด็จไปดี ทรงเป็นผู้รู้ แจ่มโลก ทรงเป็นผู้หักทำลายโทษทั้งหลาย

^๑ พระพุทธรูปโสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓๔๔.

^๒ พระอุปติสสเถระ, **คัมภีร์วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.

การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เช่น การระลึกตามบทสวดมนต์ภาษาบาลีที่ว่า อิติปิโส ภควา อรหัง สมมาสมพุทโธ วิชาจาณสมปนโน สุคติ โลกวิทู อนุตตรโร ปุริสทมมสารถิสถา เทวมนุสสานพุทโธ ภควา - แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคนั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปดี รู้จักโลก เป็นสารถิณีคนที่สามารถฝึกได้ที่ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ เป็นพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีภะ^๓ หรือจะระลึกตามคำแปลของบท"อิติปิโส"นี้ ที่แปลว่า "เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ " หรืออาจจะระลึกเพียงสั้น ๆ ว่า "พุทโธ" ไปเรื่อย ๆ ก็ได้ การจะระลึกว่าอะไรนั้นไม่สำคัญนัก ที่สำคัญคือ จะต้องระลึกพร้อมด้วยความรู้สึกเลื่อมใส ศรัทธาในพระพุทธเจ้าเป็นหลัก อย่างไรก็ตามแม้จะระลึกด้วยบทใด ๆ ก็ตาม หากไม่ได้เลื่อมใส ศรัทธาในพระพุทธเจ้า ก็จะไม่จัดว่าเป็นพุทธานุสติเลย

ส่วนกัมมัฏฐานสายพุทโธหรือเรียกว่า พุทโธกัมมัฏฐาน^๔ คือ การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมกับบริกรรมพระนามของพระพุทธเจ้าว่า “พุทโธ” นั่นคือ หายใจเข้า บริกรรมว่า “พุท” หายใจออก บริกรรมว่า “โธ” หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จุดมุ่งหมายคือเป็นวิธีการที่ช่วยให้ใจรวมเป็นหนึ่งได้ง่าย เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา ซึ่งในการฝึกสมาธิภาวนาเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติ นั้น นักปฏิบัติ ฝ่ายคฤหัสถ์ พึงประกาศปฏิญาณตน ถึงพระไตรสรณคมน์ เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก่อน แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ให้บริสุทธ์ กราบพระหรือไหว้พระเสร็จแล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิภาวนาต่อไป ในส่วนของนักปฏิบัติฝ่ายบรรพชิต พึงทำการบรรพชาอุปสมบทให้บริบูรณ์ด้วยสมบัติ ๕ ประการ คือ วัตถุสมบัติ ญัตติสมบัติ อนุสาวนาสมบัติ สีมาสสมบัติ ปริสสมบัติ ชำระศีลให้บริสุทธ์ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้ว จึงนั่งสมาธิต่อไป

จากความสำคัญดังกล่าว พุทธานุสติกัมมัฏฐานและกัมมัฏฐานสายพุทโธนั้น แม้ในเบื้องต้นจะมีการระลึกถึงความดีของพระพุทธเจ้าในการเจริญสติกัมมัฏฐาน โดยมีสติอยู่กับลมหายใจเหมือนกัน แต่ผู้วิจยมีความสงสัยและได้ตั้งคำถามเชิงวิชาการว่าพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธมีความเป็นมาอย่างไร มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และสัมพันธ์กันอย่างไร หรือในด้านใดบ้างมีรากฐานมาจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเช่นพระไตรปิฎกและอรรถกถาหรือไม่ จึงได้นำมาตั้งเป็นประเด็นศึกษาวิจัยในครั้งนี้

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๓/๑๕๐.

อนึ่ง พระพุทธคุณ ๙ ประการนี้ ถือเป็นคำสรรเสริญพระพุทธเจ้าที่สำคัญ เนื่องจากมีระบุว่าคนทั้งหลายในครั้งพุทธกาล เมื่อจะกล่าวคำสรรเสริญพระพุทธเจ้าก็จะกล่าวข้อความนี้ ซึ่งเป็นข้อความแสดงความสมบูรณ์ของพระองค์ทั้งในเจตสิกภาพ (ความคิดและคุณธรรม) และบุคลิกภาพ.

^๔ สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก, **เบญจภาคีกัมมัฏฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๖.

๑.๒ วัตถุประสงค์

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาพัฒนาการเชิงความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ พุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ พุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธมีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

ศึกษาเนื้อหาที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ พุทธานุสติกัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีที่ฝึกปฏิบัติโดยเริ่มต้นระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า

๑.๕.๒ กัมมัฏฐานสายพุทโธ หมายถึง วิธีที่ฝึกปฏิบัติการเจริญสติด้วยการใช้คำบริกรรม ‘พุทโธ’ กำกับ เป็นวิธีปฏิบัติที่เน้นการได้สมาธิก่อนแล้วจึงต่อยอดด้วยการเจริญวิปัสสนา

๑.๕.๓ ความสัมพันธ์ หมายถึง ความสัมพันธ์ด้านเนื้อหา และความสัมพันธ์ในฐานะกัมมัฏฐานหลักและกัมมัฏฐานรอง

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ” มีเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย^๕ ท่านแสดงไว้ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน ตามความเป็นจริง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เพื่อให้เกิดญาณและวิชา นำไปสู่ความหลุดพ้นเป็น นิสสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นโดยเด็ดขาด

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายว่า “ด้วยภาวนาวิธีที่โยคีได้กำหนดมาอย่างต่อเนื่องจนได้บรรลุแล้วซึ่งตรุณอุทยัพพญาณ (ญาณอย่างอ่อน) ซึ่งมีชื่อว่าอุทยพยานุปัสสนาญาณ (อย่างอ่อน)

^๕ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐/๐.

หลวงปู่มั่น ฐิตัตโต กล่าวว่า วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายพุทโธ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มปฏิบัติสมณะเพื่อทำจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นจึงปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป โดยการใช้จิตที่สงบแล้วนั้นน้อมไปเพื่อพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายนี้คือ นักปฏิบัติควรพิจารณาร่างกายของตนสักว่าเป็นเพียงการประกอบขึ้นของธาตุ ๔ และชั้น ๕ พิจารณาร่างกายที่เรายึดถือว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา ให้เป็นของไม่เที่ยง และเป็นอนัตตา ให้พิจารณาร่างกายในความเป็นเช่นนี้ จนกระทั่งจิตใจยอมรับความจริงในเหล่านี้ ทั้งก่อนและหลังการปฏิบัติจะเป็นการง่ายสำหรับนักปฏิบัติที่ได้บรรลุสมาธิมาก่อนแล้ว หากมาพิจารณาร่างกายดังกล่าว^๖

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบพอง ยุบ คือ ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้องขณะหายใจเข้า หน้าท้องจะพอง ให้มีสติกำหนดดูอาการพองพร้อมกับบริกรรมว่า “พองหนอ” และขณะหายใจออกหน้าท้องจะยุบ ให้มีสติกำหนดดูอาการยุบพร้อมกับบริกรรมว่า “ยุบหนอ” ผู้ปฏิบัติให้มีสติกำหนดดูอาการพองและยุบของหน้าท้องอย่างนี้ไปเรื่อยสิ่งสำคัญในการปฏิบัติคืออย่าตามลมขณะหายใจเข้า หายใจออก ให้มีสติกับอาการพองและยุบอย่างเดียว ในขณะที่ดูอาการพองยุบ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า ปัจจัยหลักในการทำงานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ นาม และรูปนาม คือ ความรับรู้อาการพองและยุบของหน้าท้อง รูปคือหน้าท้องพอง-ยุบขณะมีการหายใจเข้าและหายใจออก และในขณะที่ดูอาการพองยุบ หากมีความคิด (สังขาร) ความรู้สึก (เวทนา) และความจำเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” ไปจนกว่าความคิดนั้นจะหายไป เมื่อความคิดนั้นหายไปแล้วก็ให้กลับมากำหนดดูอาการของอาการพองยุบต่อไป การกำหนดดูอาการเหล่านี้เรียกว่า “การดูนาม”^๗

พุทธทาส ภิกขุ ท่านได้อธิบายถึงอานาปานสติสูตร เริ่มตั้งแต่การฝึกหัดดูลมอันเป็นหลักสมถภาวนา ลึกไปจนถึงการฝึกหัดให้ได้ฌาน ต่อจากนั้นจึงพิจารณาหลักไตรลักษณ์อันเป็นวิปัสสนาภาวนา ในการนั่งสมาธินั้นเพื่อสมณะและการนั่งสมาธิให้เป็นวิปัสสนา การปฏิบัติสมณะมีเป้าหมายคือความสงบเป็นสมาธิ จากนั้นจึงใช้สมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นวิธีปฏิบัติมุ่งตรงสู่ความหลุดพ้นทันที เมื่อนั่งสมาธิแล้วให้หายใจเข้าออกแรง ๆ หลาย ๆ ครั้ง โดยให้สังเกตดูลมสัมผัสในระหว่างของการหายใจเข้า หายใจออก โดยทั่วไปแล้ว ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงลมสัมผัสที่ชัดเจน ๒ แห่ง คือ ลมที่ปลายจมูกและลมที่ท้องน้อย ให้สังเกตดูการสัมผัสของลมทั้ง ๒ จุดนี้ ด้วยอาการผ่อนคลาย ไม่ตึง ไม่เครียด จากนั้นให้มีสติกำหนดในขณะที่หายใจเข้า หายใจออกที่ ๒ จุดนั้นอย่างต่อเนื่อง โดยให้สังเกตดูลมขณะหายใจเข้า หายใจออก ว่าลมมีลักษณะสั้นหรือยาว หยิบหรือละเอียด หากรู้กระบวนการหายใจของตนเองดีแล้วก็สามารถปฏิบัติในขั้นต่อไป จากนั้นให้มีสติ

^๖ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑๐๓๐.

^๗ สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งโลก, *เบญจภาคีกัมมัฏฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์*, หน้า ๓๐.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๓๙.

ได้ และบอกให้ทราบในที่สุดว่า ชั้น ๕ หรือส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบกันขึ้นเป็นโลกนี้เอง เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ฉะนั้น เราจะต้องศึกษาให้รู้จักตัวชั้น ๕ หรือโลกทั้งสิ้น ให้ถูกต้องตามที่เป็นจริง จึงจะเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดชนิดที่เป็นญาณทัสสนะ ทำการปล่อยวางหลุดพ้นได้ ด้วยหลักปฏิบัติทั่ว ๆ ไป ท่านมีวิธีการปฏิบัติอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว เป็นศีล คือ ปรับปรุงในเรื่องกายวาจาให้ดี แล้วก็ดำเนินสมาธิ คือ รวบรวมกำลังใจให้เป็นที่ยปรับปรุงให้เหมาะสมที่จะทำางานทางจิต ต่อจากนั้น ก็ดำเนินการพิจารณาที่เป็นตัวปัญญา^๙

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาไว้ในหนังสือพุทธธรรมไว้ สรุปความได้ว่า การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัด รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ซึ่งเรียกสั้น ๆ ว่าวิปัสสนานั้น เป็นส่วนสาระสำคัญของการตรัสรู้หรือบรรลุมรรค ผลนิพพานเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ไม่ว่าจะเป็นวิธีปฏิบัติแบบใดในวิธีทั้ง ๔ มีสมถปุพพังคมาวิปัสสนา และ วิปัสสนาปุพพังคมาสมถะ เป็นต้น จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณาเช่นนี้ จะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายหรือครอบงำของสมถะ ถ้าเทียบกับข้อความในหลักมาตรฐานด้านสมถะ การพิจารณาหรือวิปัสสนา ก็คือ ส่วนขยายของข้อความที่ท่านแสดงไว้ว่า “เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะทั้งหลายก็หมดสิ้นไป” พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นส่วนของปัญญาวิมุตติวิปัสสนานี้แสดงออกอีกเยื้องได้เป็นหลายอย่างหลายแนว^{๑๐}

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุสิต ฐานิโย) ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่าให้เจริญกรรมฐานโดยการยกชั้น ๕ มาเป็นอารมณ์ก่อนพิจารณาเป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ ๔ สรุปความได้ว่า เช่น การเจริญวิปัสสนาโดยการยกเอาชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหวัชระและสติปัญญาที่เราเรียนทรงจำมา คิดเอา ประจักษ์เอง แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อม ๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริง ๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิ เพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๔๓.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธมฺโม) ได้กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือ “วิธีเจริญกรรมฐาน” สรุปความได้ว่า วิปัสสนามีทวารอยู่ ๓ คือ ทวาร ๓ ทวาร ๖ และ ทวาร ๙ อันแรกทวาร ๓ ได้แก่ ทวารกาย วาจา ใจ เป็นบ่อบุญเป็นบ่อบาป เป็นที่มาของบุญและบาป ทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่ มาของนรกและสวรรค์อยู่ตรงทวาร ๖, อสุภะ ทวาร ๙ เป็นของสกปรก พิจารณาในตัวเองนะ ที่ว่าร่างกายสกปรก ตา ๒ ขี้ตา หู ๒ ขี้ หู เป็นน้ำหนวก ที่จมูกอีก ๒ ที่ปาก... ปากก็เหม็น ๗ แล้ว ส่วนทวารที่ ๘ และ ๙ คือ ทวารหนักและทวารเบา...เห็นมาก ให้พิจารณาตัวเองให้สะอาด ถ้าเรามีจิตใจสะอาดบริสุทธิ์แล้ว ทวาร ๙ ก็คือ อสุภะ ล้างตาให้สะอาด ทำหูให้สะอาด ทำตาให้สว่าง อย่าให้ตามืด หูให้สว่างให้แจ่ม และปากให้เรียบร้อย ปากมันเหม็นแต่เราพูดให้หอมได้ พูดดีเป็นเงินเป็นทอง แต่พูดไม่ดีเสียข้าว เสียของ จมูก... มันมีแต่น้ำมูก พอไหลออกมาก็พิจารณาดู ไม่มีอะไรดีเลย ไม่มีอะไรสิ่งใดจะก่อให้เกิดความเพลิดเพลินเจริญใจแต่ประการใด ความรักหรือความชังความแค้นหน่ายก็อยู่ตรงนี้ ถ้าเราพิจารณาได้ว่าอสุภะกรรมฐานเกิดจากตรงนี้จริง ก็ได้ผลออกมาอย่างนี้ เราก็เรียกว่ากรรมฐาน^{๑๓}

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ป.ธ.๙) ได้กล่าวถึงวิปัสสนาว่าจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้นก่อน สรุปความได้ ว่า วิปัสสนานั้น ย่อมอาศัยสมาธิ จึงเกิดขึ้นตั้งอยู่ได้ ถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้นก่อนแล้ว ก็ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนานั้นให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้น โดยนัยนี้ ผู้ที่มีศีลไม่บริสุทธิ์ ไม่ได้สมาธิ มีจิตฟุ้งซ่านอยู่แล้ว จะมาอวดอ้างว่าได้สำเร็จในวิปัสสนาภาวนาอย่างนั้น ๆ ไม่ควรจะเชื่อถือเลย เพราะศีลที่ บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเล่าก็เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา วิปัสสนานั้นเล่า ก็เป็นเหตุให้เกิดอริยมรรค อริยมรรคนั้นเล่า ก็เป็น เหตุให้เกิดอริยผล เป็นธรรมดานิยมมีอยู่อย่างนี้ ไม่ยกย่ายเป็นอย่างอื่นไม่ได้เลย^{๑๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้

๑. สติเป็นเครื่องเตือนอยู่ ปลุกคนให้ตื่นอยู่เสมอ
๒. สติจำปรารภในสิ่งที่พึง
๓. สติทำคนให้ได้รับความเจริญทุกเมื่อ
๔. สติทำคนให้ได้รับความสุข
๕. สติทำคนให้เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน

^{๑๒} พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย) , การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕.

^{๑๓} พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजารย์ ฐิตธมฺโม), วิธีเจริญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : สถาบัน บัณฑิตธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๖๐ - ๖๑.

^{๑๔} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๗๕.

๖. สติทำคนให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ^{๑๕}

พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสติ คือ

๑. ทำให้จิตใจผ่อนคลายความตึงเครียด

๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็นขึ้น

๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานดีขึ้น

๔. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๕. เป็นผู้มีสติระลึกรู้ได้ จำได้ ไม่หลงลืม

๖. เป็นผู้มีสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ใจลอย

๗. เป็นผู้มีศีล คือ ไม่ประพฤติทุจริตทางกายและวาจา

๘. เป็นผู้มีสมาธิ คือ จิตใจตั้งมั่นเป็นอันเดียวไม่วกแวกคิดฟุ้งซ่าน

๙. เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งอันเป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์สิ่งที่ไม่ควรทำและไม่ควรทำ^{๑๖}

พระราहुล กล่าวว่า คำว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ในความหมายที่แท้จริง ได้แก่ การเจริญหรือพัฒนาทางจิตใจ เมื่อกล่าวให้ถูกต้องตรงตามความหมายจริง ๆ ของศัพท์แล้ว “การภาวนา” ทางพระพุทธศาสนา ก็คือการเจริญจิต การภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองและสิ่งรบกวนทั้งหลาย เช่น ราคะ โทสะ พยาบาท ความอาฆาต ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความลังเลสงสัย และเพื่อปลูกฝังคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น สมาธิ สติปัญญา ความมุ่งมั่นพลัง และความสามารถในการวิเคราะห์ ความเชื่อมั่น ปิติ ความสุข ซึ่งจะนำไปสู่การได้ปัญญายอดเยี่ยม อันจะสามารถเห็นภาวะของสรรพสิ่งตามความเป็นจริงและรู้แจ้งแทงตลอดปรมัตถสัจจ คือ พระนิพพานในที่สุด”^{๑๗}

สุจิตรา อ่อนค้อม ได้เขียนหนังสือชื่อ “การฝึกสมาธิ” และได้กล่าวถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานคือการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริงหรือการเจริญปัญญาอันเป็นวิธีปฏิบัติให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะที่มันเป็นจริงอย่างนั้นรู้ธรรมชาติของชีวิตและสภาพสิ่งทั้งปวงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และปราศจากตัวตนที่แท้จริง อารมณ์ของได้แก่ รูป กับ นาม หรือ กาย กับ จิต นั่นเอง”^{๑๘}

ฐิตวณโณภิกขุ ได้เขียนหนังสือชื่อ “ภาวนา” และกล่าวว่า “การฝึกอบรมจิตให้รู้เห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เรียกว่า “ภาวนา” และมีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่มีอยู่ในคำสอนของศาสนาอื่นใดในโลก ทั้งนี้ก็เพราะว่าในศาสนาอื่น ๆ นั้น ไม่มีหลักคำสอนของอนัตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง และจุดมุ่งหมาย

^{๑๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๑๖} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต, **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (ม.ป.ท., ๒๕๔๖), หน้า ๒๙.

^{๑๗} พระราहुล, **พระพุทธเจ้าสอนอะไร**, แปลโดย ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๙.

^{๑๘} สุจิตรา อ่อนค้อม, **การฝึกสมาธิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนานัย เล่ม ๒ ว่าผู้เจริญวิปัสสนาพึงกำหนดรู้ร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะน้อยหรือมาก (กายานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้ความรู้สึกทุกอย่างทั้งที่เป็นสุขหรือทุกข์อันปรากฏทางกายและใจ (เวทนานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้สภาวะทางจิตที่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องดีหรือไม่ดี (จิตตานุปัสสนา) และพึงกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่ปรากฏทางใจ เช่น นิเวรณ เป็นต้น (ธรรมานุปัสสนา)”^{๒๐}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักกวีเวกอาศรม” พบว่าในสำนักกวีเวกอาศรมได้ปฏิบัติตามหลักในมหาสติปัฏฐาน ๔ สูตร ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ และในสำนักกวีเวกอาศรมได้นำมหาสติปัฏฐาน ๔ มาปรับใช้ในการกำหนดรูปรูปนามของแต่ละบุคคล ส่วนการสอนนั้นให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเกิดเวทนาหรือความคิดให้พิจารณาเวทนาและความคิดนั้นไปด้วยการกำหนดรู้^{๒๑}

พรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” พบว่าพระธรรมธีรราชมหามุนีได้ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเป็นกรอบในการสอนการปฏิบัติ โดยสอนให้ผู้เข้ารับการฝึกฝนอบรมได้เข้าใจทั้งหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป และในภาคปฏิบัตินั้นท่านสอนให้ผู้ปฏิบัติเน้นวิธีการแบบสมถะเป็นตัวนำตามหลักของญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางการฝึกฝนอบรมจิต^{๒๒}

พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” พบว่า อุปสรรคของการเจริญวิปัสสนาเกิดจากการทำงานร่วมกันของรูปกับนาม โดยมีเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เมื่อกุศลเจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิด

^{๒๐} รัฐฉนวนโณภิกขุ (พิจิตร), ภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑.

^{๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓.

^{๒๒} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักกวีเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑๐.

^{๒๓} พรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒-๓.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” พบว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักสติปัฏฐาน ๔ ยังเป็นหนึ่งในหลักของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่ต้องอ้างอิงและอธิบายในมหาสติปัฏฐาน ๔ สุต ๒๑ วิธี ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยให้เริ่มที่หลัก อานาปานสติก่อนแล้วจึงมาปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔๔ เพื่อให้ได้โพชฌงค์ ๗ และบรรลุพระนิพพานในที่สุด^{๒๔}

ภาวนีย์ บุญวรรณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” พบว่า หลักการละวิปัสสนานั้นต้องตัดวงจรของกิเลส ตั้งแต่ผัสสะโดยการปิดกั้นการรับรู้ และเมื่อได้รับรู้แล้วต้องกำหนดเวทนา เพื่อไม่ให้เกิดตัณหา วิธีการละวิปัสสนามีหลายวิธี เช่น วิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การมีสติพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งมีตัวอย่างของพระเถระพระเถรีในอดีตที่สามารถละวิปัสสนา และเป็นการละได้ในระดับปรมาตม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการละวิปัสสนาในระดับสมมติบัญญัติเพื่อความไม่มีทุกข์ชั่วคราวได้^{๒๕}

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น พบว่าการศึกษาเกี่ยวกับผลของการเจริญสติตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องปลาย รวมถึงเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการนำสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่พบการทำวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์พัฒนาการของพุทธานุสติ กัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธแต่อย่างใด ผู้วิจัยเห็นว่าเรื่องนี้มีความสำคัญ เพราะมีประชาชนสนใจปฏิบัติกันมากขึ้นตามลำดับ จึงสนใจศึกษาในเรื่องดังกล่าว

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการวิเคราะห์คำภีร์ในพระพุทธศาสนา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) แล้วเสนอการศึกษาวิเคราะห์ตามแบบพรรณนาโวหาร ซึ่งได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยไว้ตามขั้นตอนดังนี้

^{๒๓} พระมหารุ่งเรือง รุกขิตตมโณ (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน : ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗.

^{๒๔} อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

^{๒๕} ภาวนีย์ บุญวรรณ, “การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙). บทคัดย่อ

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับพุทธานุสติกัมมัฏฐานและกัมมัฏฐานสายพุทโธ รวมถึงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ทั้งชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น พระไตรปิฎก และชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) เช่น จากคัมภีร์อรรถกถา หนังสือวิชาการ ด้านพระพุทธศาสนา เอกสารวิจัย วิทยานิพนธ์ ตลอดจนเอกสารวิชาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ศึกษา วิเคราะห์ ตีความ และเรียบเรียง ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้

๑.๗.๓ นำเสนอผลการวิจัย

๑.๘. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๘.๑ ได้ทราบและเข้าใจพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ

๑.๘.๒ ได้ทราบและเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างพุทธานุสติกัมมัฏฐานกับกัมมัฏฐานสายพุทโธ