บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ คือ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์การเชื่อมโยงผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) และผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่มีความสอดคล้องกัน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๕.๑.๑ การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้ วิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ว่ามีความหมายอย่างไรบ้าง เช่น หมายถึง การรู้ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ประเภทของสมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ๔ อย่าง คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะนำหน้า (๒) ใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ (๓) ปฏิบัติควบคู่กันไปทั้งสมถะและวิปัสสนา และ (๔) ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุนิพพานจากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้วางแบบไว้ ๔ อย่าง ตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น คือ (๑) หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา (๒) หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะ (๓) หลักการปฏิบัติยุคนัทธสมถวิปัสสนา (๔) หลักการปฏิบัติธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สถานที่เกิดเหตุและมูลเหตุที่เกิดในแคว้นกุรุ เพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาก และให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ๆ ทั้ง ๔ ประการ คือ หลักพิจารณาในกายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (๒) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบทต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน

(๓) สัมปชัญญบรรพ พิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ พิจารณาส่งน่าเกลียด น่าปฏิกูล เช่น กระดูก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๔ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวถิกาบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าช้า ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปีเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

๕.๑.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) สรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) โดยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) จะต้องประกอบไปด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี การบอกหลักการก่อนปฏิบัติ เมื่อบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงทราบอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจก่อน เพื่อจะอบรมตนให้มีหลักเกณฑ์ และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ หรือ มีรูป นาม เป็นอารมณ์ โดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น เรียกว่า รูปนาม วิปัสสนาญาณ ปฏิบัติวิปัสสนาให้ผ่านญาณ ๑๖ อย่างวิธีทำก็ทำอย่างเก่า คือ เจริญสติดูรูปดูนามให้ญาณไต่ลำดับขึ้นไปอีก จนบรรลุโลกุตตรมรรครอบที่ ๒ มรรคที่เกิดมาครั้งที่ ๒ คือ สกทาคามิมรรค ก็กลายเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๒ คือ สกทาคามี กิเลสก็เบาบางลงไปอีก ถ้ามีความเพียรต่อไป ปฏิบัติดูรูปดูนามอย่างเก่า เห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไต่ลำดับขึ้นไปอีกจนกระทั่งผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ มรรคที่เกิดครั้งที่ ๓ เรียกว่า อนาคามิมรรค กลายเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๓ คือ อนาคามี ตัดโทสะได้เด็ดขาด ตัดกามราคะได้เด็ดขาด เพราะฉะนั้น ในระดับพระอนาคามีจะไม่มีราคะ ไม่มีโทสะแล้ว แต่ก็ยังมีโลภะอื่นๆ ยังมีมานะ ยังมีโลภะที่ประกอบด้วยมานะ ยังมีความพอใจในสมาธิ ในฌาน ในภพที่ตัวเองเป็นอยู่ ยังมีกิเลส มีความหลงอยู่บางส่วน ยังไม่หมดสิ้นแต่ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ บรรลุถึงอรหัตตมรรค กลายเป็นพระอรหันต์ กิเลสก็ขาดสิ้นวิธีปฏิบัติก็ทำอย่างเก่า ทางเดินมีอยู่แค่ “ดูรูป-ดูนาม” เท่านั้นเอง

แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แผนภูมิ ๑ - แผนภูมิ ๗ แนวทางการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตร ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ

การพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

๕.๑.๓ ผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของ ของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) สรุปได้ ดังนี้ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางกาย พบว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้รูปนามในขณะปัจจุบันอารมณ์ที่มากระทบตน มีสติตั้งมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน มีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกัน มีปกติทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อการงาน และอาชีพ ตลอดจนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางศีล สามารถประพฤติปฏิบัติตน ตรงตามหลักศีล ๕ เป็นอย่างดี ดังนี้ ๑) ศีลข้อปาณาติบาต ทำให้เป็นคนไม่กล้าทำบาปทั้งปวง ไม่กล้าฆ่าสัตว์แม้จะตัวเล็กก็ตาม เช่น ยุง แมลง มด ปลา รวมไปถึงสัตว์ใหญ่เช่น โค กระบือ ไม่ทำร้ายตนเองในคราวที่ไม่สมหวัง ไม่ทำร้ายคนอื่น เลิกการชนไก่ ๒) ศีลข้ออทินนาทาน ทำให้ไม่มีจิตใจที่อยากจะได้ทรัพย์สินของใคร ๆ พอประมาณในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี พยายามในการแสวงหาทรัพย์อย่างสุจริต และเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน ๓) ศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะตามลำดับแล้ว ไม่มีความคิดที่จะนอกใจคู่ครอง ทั้งที่เป็นฝ่ายสามีหรือภรรยาก็ตาม ไม่ก้าวก่ายคนรักคนอื่น ไม่พูดจาหยาบโลน พูดจาสุภาพมากขึ้น และไม่ดูสื่ออนาจาร มีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักให้อภัยให้โอกาสต่อกัน เมื่ออีกฝ่ายหนึ่ง ทำผิดพลาดไปบ้างในบางเรื่อง และมีการปรึกษาหารือกันเพื่อชีวิตคู่ที่เจริญก้าวหน้า ๔) ศีลข้อมุสาวาท ทำให้สำรวมเรื่องการพูด ไม่พูดโกหก ไม่พูดหลอกลวงพูดอื่น มีสติก่อนพูด พยายามพูดให้น้อยที่สุด เพราะถือคติที่ว่า “พูดน้อยเสียน้อย พูดมากเสียมาก ถ้าไม่พูดก็ไม่มีอะไรจะเสีย” คือ ให้ระมัดระวังคำพูดเป็นกรณีพิเศษ จะพูดก็พูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พูดพล่ามจนเสียเวลา เสียโอกาสของคนอื่น แม้แต่กฎระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำนักของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ก็ได้มีระเบียบให้ปฏิบัติข้อหนึ่งว่า “ห้ามพูดคุยกัน” ขณะเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนาถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถามท่านได้โดยตรง คือ ไม่ให้ไปคุยกันเองตามลำพัง ๕) ศีลข้อสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเองได้กระทำนั้นเป็นสิ่งที่ดี และเหมาะสมหรือไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ใดบ้าง และจะมีปัญหาใดตามมา เลิกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมึนเมาและอบายมุข มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งเงินทองการใช้สอยก็ลดน้อยลง จึงเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติไม่ประมาทจนเกินไป ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางจิตทำให้มีจิตที่เข้มแข็ง มีจิตที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิ มีจิตใจเกื้อกูลและคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลภจัดจนผิดศีลธรรมหรือกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่น่าใคร่ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น มีความ

ศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิต และสติปัญญาของตนเองในเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏบัติวิปัสสนา เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยบุคคลสัปปายะ (ครูบาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน) และธรรมสัปปายะ (ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกจริตตน) ทั้งนี้เพื่อทำจิต และปัญญาของตนให้ฉลาด รู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์ คือ รู้มรรคมีองค์ ๘

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย จากผลการวิจัยที่ปรากฏ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีรายละเอียดในการนำเสนอตามประเด็น ดังนี้

๕.๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนา หมายถึง การเห็นแจ้ง คือเห็นแจ้งในรูปนาม เป็นไปในลักษณะทั้ง ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน โดยความเป็นจริง จึงจะถือเอา ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ได้และเป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุด มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจประหารกิเลส และกำจัดสังโยชน์ได้ มีปรากฏอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ว่ามีความหมายอย่างไรบ้าง เช่น หมายถึง การรู้ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค เป็นต้น ดังที่ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร) ได้อธิบายการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า “ผู้เจริญวิปัสสนาพึงเจริญสติระลึกรู้รูปปรมัตถ์ (สภาวะที่มีอยู่จริง) เท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ (สภาวะที่ไม่มีอยู่จริง) แม้ในปรมัตถ์ก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกิยธรรมคือธรรมฝ่ายโลก หมายถึง จิต เจตสิก และรูป[๒๐]

ประเภทของสมถะและวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ๔ อย่าง คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะนำหน้า (๒) ใช้วิปัสสนานำหน้าสมถะ (๓) ปฏิบัติควบคู่กันไป ทั้งสมถะและวิปัสสนา และ (๔) ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุนิพพาน จากวิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมถะนำหน้า และสมถะมีวิปัสสนานำหน้า หลักการในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้วางแบบไว้ ๔ อย่าง ตามประเภทที่นำมากล่าวแล้วนั้น คือ (๑) หลักการการปฏิบัติแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา (๒) หลักการปฏิบัติวิปัสสนาปุพพังคมสมถะ (๓) หลักการปฏิบัติยุคนัทธสมถวิปัสสนา (๔) หลักการปฏิบัติธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส

ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน มุ่งศึกษาถึง วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง เช่น โอภาส แสงสว่าง ญาณ ความรู้ เป็นต้น นอกจากนั้น ก็ศึกษาถึง วิปลาส ๓ อย่าง เช่น สัญญาวิปลาส ความเข้าใจผิดในการจำเป็นต้น อุปกิเลส ธรรมเป็นเหตุให้เศร้าหมองแห่งจิต เช่น อภิชฌา ความโลภอยากได้ของคนอื่นจนไม่มีขอบเขตที่พอเพียง และเห็นแก่ตัวจัด ธรรมที่เป็นเหตุให้ปฏิบัติวิปัสสนาคลาดเคลื่อน คือ ความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้ ซึ่งวิปลาสนั้นแบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส ความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และวิปลาส ความเห็นผิด ธรรมที่เป็นเหตุให้จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเศร้า

---

[๒๐] สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร, ป.ธ.๙), ศาสตราจารย์พิเศษ, **อริยวังสปฏิทาปฏิปทา อันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗.

หมอง คือ กิเลสที่จรมาด้วยอำนาจโลภะ โทสะ และโมหะ แล้วทำจิตเดิม (ภวังคจิต) ที่แม้ปกติก็บริสุทธิ์อยู่แล้วให้ต้องเศร้าหมอง

ธรรมที่เกื้อกูลต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น เหตุให้เกิดสติในพระไตรปิฎกและอรรถกถา สตินั้น จัดเป็นประเภท ได้ ๒ ประการ คือ สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ และมิจฉาสติ แปลว่า ระลึกผิด ในที่นี่หมายถึงเฉพาะ สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบเท่านั้น ความระลึกชอบนั้นแบ่งออกเป็น ๓ ขั้น คือ ขั้นต้น ขั้นกลาง และขั้นสูง ความหมายของสติประเภทของสตินอกนั้น จะศึกษาถึงสัมปชัญญะคือรู้แทงตลอดอย่างชัดเจน ได้แก่รู้รูปนามตามทวารทั้ง ๕ และตามอิริยาบถต่าง ๆ

มูลเหตุให้เกิดมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สถานที่เกิดเหตุและมูลเหตุที่เกิดในแคว้นกุรุ เพราะประชาชนศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาก และให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก ซึ่งในเรื่องนี้พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ แสดงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือ วิปัสสนาภาวนาทีปนีฎีกาว่า หลักในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น พึงเริ่มแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูป ในอารมณ์ที่กำหนดนั้นนามเป็นอารมณ์ที่ละเอียดประณีต เห็นได้ยากยิ่งกว่ารูป ดังนั้นในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนาภาวนายานิกบุคคล พึงให้กำหนดรูปก่อน[๒๑]

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยพิสดาร ได้กล่าวถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักใหญ่ๆ ทั้ง ๔ ประการ คือ หลักพิจารณาในกายานุปัสสนา ได้แก่ (๑) พิจารณาอานาปานบรรพ (กำหนดลมหายใจเข้า-ออก) (๒) อิริยาบถบรรพ พิจารณาในอิริยาบทต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน (๓) สัมปชัญญบรรพ พิจารณาสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้รู้ตัวอยู่พร้อมขณะ (๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ พิจารณาส่งน่าเกลียด น่าปฏิกูล เช่น กระดูก น้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการบรรพ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๔ เช่น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เป็นต้น (๖) นวสีวถิกาบรรพ พิจารณาเห็นศพในป่าช้า ๙ อาการ เช่น ศพที่ถูกสุนัขกัดกิน เป็นต้น โดยความเป็นของไม่สวย ไม่งาม น่าสังเวชใจ

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ ปีเขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีขันธปัญจกเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ๓ ปี ๒ ปี ๑ ปี

สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพอารีนันท์) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”จากการศึกษาพบว่า การบรรลุธรรมไปตามลำดับบทของพระสารีบุตร โดยหลักธรรมที่ปรากฏในอนุปทสูตรคือ สภาวธรรมที่ปรากฏในรูปฌานและอรูปฌาน เมื่อสงเคราะห์สภาวธรรมเหล่านั้นเข้าในอารมณ์ของวิปัสสนา ก็คือขันธ์ ๕ หรือ

---

[๒๑]พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ดร., **วิปัสสนาภาวนาทีปนีฎีกา ฉบับพิมพ์รวมเล่มใน ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

รูปนาม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง ซึ่งอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาคือ วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือรูปนามและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐาน โดยเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต และการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ซึ่งการกำหนดรู้ในฐานทั้ง ๔ นี้เป็นการกำหนดวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้สภาวธรรมในองค์ฌาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถยานิกะ เป็นการยกจิตออกจากฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ พิจารณาเห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั้น เป็นการกำหนดวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน โดยสงเคราะห์เข้าในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานและหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๒]

๕.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) โดยผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) จะต้องประกอบไปด้วย

วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี การบอกหลักการก่อนปฏิบัติ เมื่อบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงทราบอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจก่อน เพื่อจะอบรมตนให้มีหลักเกณฑ์ และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ หรือ มีรูป นาม เป็นอารมณ์ โดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น เรียกว่า รูปนาม

วิปัสสนาญาณ ปฏิบัติวิปัสสนาให้ผ่านญาณ ๑๖ อย่างนี้อีก วิธีทำก็ทำอย่างเก่า คือ เจริญสติดูรูปดูนามให้ญาณไต่ลำดับขึ้นไปอีก จนบรรลุโลกุตตรมรรครอบที่ ๒ มรรคที่เกิดมาครั้งที่ ๒ คือ สกทาคามิมรรค ก็กลายเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๒ คือ สกทาคามี กิเลสก็เบาบางลงไปอีก ถ้ามีความเพียรต่อไป ปฏิบัติดูรูปดูนามอย่างเก่า เห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไต่ลำดับขึ้นไปอีก จนกระทั่งผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ มรรคที่เกิดครั้งที่ ๓ เรียกว่า อนาคามิมรรค กลายเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๓ คือ อนาคามี ตัดโทสะได้เด็ดขาด ตัดกามราคะได้เด็ดขาด เพราะฉะนั้น ในระดับพระอนาคามีจะไม่มีราคะ ไม่มีโทสะแล้ว แต่ก็ยังมีโลภะอื่นๆ ยังมีมานะ ยังมีโลภะที่ประกอบด้วยมานะ ยังมีความพอใจในสมาธิ ในฌาน ในภพที่ตัวเองเป็นอยู่ ยังมีกิเลส มีความหลงอยู่บางส่วน ยังไม่หมดสิ้นแต่ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ บรรลุถึงอรหัตตมรรค กลายเป็นพระอรหันต์ กิเลสก็ขาดสิ้นวิธีปฏิบัติก็ทำอย่างเก่า ทางเดินมีอยู่แค่ “ดูรูป-ดูนาม” เท่านั้นเอง

แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน แผนภูมิ ๑ - แผนภูมิ ๗ แนวทางการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐาน

---

[๒๒]พระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพอารีนันท์), “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

มหาสติปัฏฐานสูตร ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองและบุคคลอื่น ทั้งที่เป็นภายใน ทั้งที่เป็นภายนอก ให้เห็นว่ากายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ให้เห็นกายในกาย จนเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายด้วยอุปาทาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาที่เป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง ไม่สุข ไม่ทุกข์บ้าง ดีใจบ้าง เสียใจบ้าง ทั้ง ๕ ประการนี้ว่า เวทนานี้ก็สักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จนเกิดความเบื่อหน่ายเวทนา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่า จิตมีราคะ โทสะ โมหะก็รู้ว่าจิตมีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น จนเกิดความเบื่อหน่าย จิตไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาตามเห็นธรรม ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ได้แสดงมานี้นั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ใน หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้ง่ายขึ้น ขั้นตอนที่ ๑ ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะอิริยาบถปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย ขั้นตอนที่ ๒ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๔ ขั้นตอนที่ ๓-๔ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๓,๔ สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นตอนที่ ๓-๔ ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ ๑ ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ ๑ ก็อย่ายึดติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือ ให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนากล่าวคือ สติจะต้องระลึกจรดสภาวะ ว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง

๕.๒.๓ ผลของรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) จากผลการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อพุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) พบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เกิดผลจากการปฏิบัติตามมิติต่าง ๆ ดังนี้

๕.๒.๓.๑ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางกาย

๑. ผู้วิจัยพบว่า ก่อนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติขาดสติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิต ไม่สำรวมกาย สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง แต่เมื่อได้เริ่มเข้าสู่หลักสูตรในการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้นแล้ว สามารถกำหนดสติสัมปชัญญะในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน และกำหนดรู้รูปนามในขณะปัจจุบันอารมณ์ที่มากระทบตน มีสติตั้งมั่นคง ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่นให้เดือดร้อน มีเมตตาจิตต่อเพื่อนร่วมโลก ร่วมสังสารวัฏ มักให้ทานช่วยเหลือกัน มีปกติทำงานอย่างตรงไปตรงมา ถือความซื่อสัตย์สุจริตเป็นใหญ่ ไม่คดโกง ไม่ทุจริตต่อหน้าที่การงาน มีความรับผิดชอบต่อการงาน และอาชีพ ตลอดจนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

๕.๒.๓.๒ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางศีล

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น สามารถประพฤติปฏิบัติตน ตรงตามหลักศีล ๕ เป็นอย่างดี คือ เป็นคนไม่เบียดเบียนประทุษร้ายคนอื่น ไม่ลักขโมยหรือทุจริตต่อหน้าที่การงาน ไม่ประพฤติผิดในคู่ครอง ไม่พูดให้ร้ายคนอื่นและไม่พูดคำโกหกหลอกลวงกัน ไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดให้โทษทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ พอสรุปผลได้ ดังนี้

๑. ศีลข้อปาณาติบาต ก่อนที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติชอบทำร้ายตนเอง คนอื่น สัตว์ ให้ได้รับความทุกข์กาย เป็นที่เวทนา แต่หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แล้วนั้น ทำให้เป็นคนไม่กล้าทำบาปทั้งปวง ไม่กล้าฆ่าสัตว์แม้จะตัวเล็กก็ตาม เช่น ยุง แมลง มด ปลา รวมไปถึงสัตว์ใหญ่เช่น โค กระบือ ไม่ทำร้ายตนเองในคราวที่ไม่สมหวัง ไม่ทำร้ายคนอื่น เลิกการชนไก่ การนำสัตว์มาทรมานมาเป็นการกีฬา เพื่อหาเงินทอง

๒. ศีลข้ออทินนาทาน ก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติชอบลักทรัพย์สินของคนอื่นมาเป็นของตนเองทั้งเจตนา และไม่เจตนา ฉวยโอกาสทุกเมื่อเมื่อตนเองมีโอกาส แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ทำให้ไม่มีจิตใจที่อยากจะได้ทรัพย์สินของใคร ๆ พอประมาณในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี พยายามในการแสวงหาทรัพย์อย่างสุจริต และเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๓. ศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร ก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติประพฤติผิดในคู่ครองคนรักของคนอื่น ก้าวก่ายคนรักคนอื่น พูดจาหยาบโลน ดูสื่ออนาจาร แต่เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้ปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะตามลำดับแล้ว ไม่มีความคิดที่จะนอกใจคู่ครอง ทั้งที่เป็นฝ่ายสามีหรือภรรยาก็ตาม ไม่ก้าวก่ายคนรักคนอื่น ไม่พูดจาหยาบโลน พูดจาสุภาพมากขึ้น และไม่ดูสื่ออนาจาร มีความซื่อสัตย์ต่อกันและกัน รู้จักช่วยเหลือกัน รู้จักให้อภัยให้โอกาสต่อกัน เมื่ออีกฝ่ายหนึ่ง ทำผิดพลาดไปบ้างในบางเรื่อง และมีการปรึกษาหารือกันเพื่อชีวิตคู่ที่เจริญก้าวหน้า

๔. ศีลข้อมุสาวาท ก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติชอบพูดโกหก พูดเท็จ หลอกลวงผู้อื่น พูดตลกเฮฮา ไร้สาระแก่นสาร ชอบพูดยุแยงตะแคงรั่ว ชอบพูดใส่ร้ายป้ายสีคนอื่น ชอบพูดนินทาว่าคนโน้นไม่ดี คนนั้นไม่ดี แต่ไม่ได้สำรวจตนเองเลยดีแต่พูดเรื่อยไป และพูดไม่ถูกต้องตามกาล ตามเหตุผล ไม่ถูกแก่บุคคล สถานที่ ไม่เป็นคำที่มีประโยชน์ หลังจากที่ผู้วิปัสสนาได้วิปัสสนาแล้ว จะสำรวมเรื่องการพูด ไม่พูดโกหก ไม่พูดหลอกลวงพูดอื่น มีสติก่อนพูด พยายามพูดให้น้อยที่สุด เพราะถือคติที่ว่า “พูดน้อยเสียน้อย พูดมากเสียมาก ถ้าไม่พูดก็ไม่มีอะไรจะเสีย” คือ ให้ระมัดระวังคำพูดเป็นกรณีพิเศษ จะพูดก็พูดเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ไม่พูดพล่ามจนเสียเวลา เสียโอกาสของคนอื่น แม้แต่กฎระเบียบในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำนักของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) ก็ได้มีระเบียบให้ปฏิบัติข้อหนึ่งว่า “ห้ามพูดคุยกัน”ขณะเข้าฝึกอบรมปฏิบัติวิปัสสนาถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้ถามท่านได้โดยตรง คือ ไม่ให้ไปคุยกันเองตามลำพัง

๕. ศีลข้อสุราและเมรัยอันเป็นเหตุให้ขาดสติ ก่อนหน้าที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติดื่มสุราของมึนเมา ติดบุหรี่ ลุ่มหลงในอบายมุข เล่นการพนันเป็นประจำ แต่หลังจากการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว ผู้วิปัสสนามีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้จักพิจารณาว่าสิ่งที่ตนเองได้กระทำนั้นเป็นสิ่งที่ดี และเหมาะสมหรือไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ใดบ้าง และจะมีปัญหาใดตามมา เลิกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสิ่งมึนเมาและอบายมุข มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งเงินทองการใช้สอยก็ลดน้อยลง จึงเป็นผลดีสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยความมีสติ ไม่ประมาทจนเกินไป

๕.๒.๓.๓ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางจิต

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางจิต ผู้วิจัยพบว่า ก่อนที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็ง อ่อนแอ จิตใจลังเลต่อสิ่งต่าง ๆ คิดชั่ว จิตอกุศล จิตใจไม่อยู่นิ่ง ฟุ้งซ่าน

แต่เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตที่เข้มแข็ง มีจิตที่เป็นกุศล มีความสมบูรณ์ทางจิตที่สงบสุข ไม่ปรารถนาสิ่งใด ๆ โดยเลื่อนลอย มีจิตที่ประกอบด้วยศรัทธาแรงกล้า ตั้งมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเรื่องบุญ บาป กรรมดี กรรมชั่ว มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิ มีจิตใจเกื้อกูลและคิดว่าจะอยู่เพื่อทำความดี สร้างประโยชน์ทั้งแก่ตน และประโยชน์ส่วนรวม จิตใจไม่ยึดมั่นถือมั่นจนเกินไป ไม่โลภจัดจนผิดศีลธรรมหรือกฎหมายบ้านเมือง ไม่กังวลใจ ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ายินดี คือ กามคุณ ๕ อันได้แก่ ไม่ปล่อยใจไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย ที่ชวนให้หลงใหลติดใจอยู่ จิตใจไม่หงอยเหงา ไม่รำคาญง่าย มีจิตเป็นสมาธิได้นาน ๆ ทำงานด้วยใจจดจ่อเชื่อมั่น และมั่นใจ ไม่หวาดสะดุ้งต่อภัยพิบัติที่ตนประสบในปัจจุบัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” จากการศึกษาพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่มีใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเรานี้เอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังคมมนุษย์พ้นจากความทุกข์และให้ได้รับความสุขสงบทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของมนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดีและความบริสุทธิ์ผ่องใส่แห่งจิต[๒๓]

๕.๒.๓.๔ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางปัญญา

ก่อนที่จะมาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้ปฏิบัติขาดปัญญาหยั่งรู้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ขาดความรู้ ความเข้าใจในสภาพของปัญหา ตลอดจนไม่มีวิธีการที่จะแก้ไขให้ตนเองหลุดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ไปได้ ไม่เข้าใจสภาพของทุกข์ และการใช้ปัญญาในการแก้ไข ตัดสินใจ แต่หลังจากที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ปฏิบัติแล้วนั้น จากผลการสัมภาษณ์ และวิเคราะห์เกี่ยวกับผลที่เกิดจากการปฏิบัติในมิติทางปัญญาที่ได้พบว่า สอดคล้องกับหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งพบว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า จนกระทั่งสามารถอุทิศทั้งร่างกายชีวิต และสติปัญญาของตนเองในเวลาส่วนใหญ่ไปกับการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้ตนเองได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยบุคคลสัปปายะ (ครูบาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน) และธรรมสัปปายะ (ข้อธรรมะปฏิบัติหรือหลักการที่ถูกจริตตน) ทั้งนี้เพื่อทำจิต และปัญญาของตนให้ฉลาด รู้เท่าทันในเรื่องทุกข์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น รู้สาเหตุของทุกข์หรือปัญหา รู้นิโรธความดับทุกข์หรือการแก้ไขปัญหา และรู้วิธีการหรือหนทางดับทุกข์ คือ รู้มรรคมีองค์ ๘ สอดคล้องกับพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) แสดงหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในหนังสือพุทธธรรม ว่า ถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่แจ้งอริยสัจธรรม มนุษย์เป็นผู้ที่สามารถฝึกอบรมและพัฒนาตนเองตามหลัก

---

[๒๓]พระมหาสุธน ยสสิโล (ผลชอบ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

ไตรสิกขา และดำเนินชีวิตให้ดีงามโดยปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับอริยมรรคมีองค์ ๘ จนบรรลุเป้าหมายสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้”[๒๔]

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติที่ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข คือ การปฏิบัติให้เกิดเมตตาธรรม ตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) โดยเริ่มจากการลงมือปฏิบัติที่ง่ายๆ ก่อน มีการรักษาศีล แล้วเจริญสมาธิ เจริญวิปัสสนาให้เกิดปัญญาตามคำสอนที่ท่านสอนไว้แล้วนั้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้รับผลดีจากการปฏิบัติที่เรียกว่า ปฏิเวธธรรม ตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละบุคคล แม้จะไม่อาจบรรลุธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาได้ทันทีก็ตาม แต่ก็เป็นการตัดกระแสแห่งตัณหา ซึ่งสร้างภพ สร้างชาติแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ ให้สั้นเข้ามา ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงเจริญมรรควิธีในการปฏิบัติของตนให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมั่นคง และมีความศรัทธาต่อแนวทางที่ให้การฝึกฝน อบรม โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่ยากนักของผู้ปฏิบัติ และใช้เวลาที่ไม่มากจนเกินควร จึงเหมาะแก่ทุกคน และทุกจริต

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี) กับพระเถระรูปอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๒. ศึกษาเทคนิคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรังสี) กับสำนักอื่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๓. ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาเขมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี) กับกลุ่มเป้าหมายที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักอื่น

---

[๒๔]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **แก่นแท้พระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๓), หน้า ๖๓-๖๔.