

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ
ผู้วิจัย	: นางสาววรรณ อรุณพงศ์ไพบูลย์
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ธรรมนิเทศ)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: ดร. บุญเลิศ โอธสุ ป.ธ. ๘, พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด. : ดร. ชญานันท์ หนูไชยะนันท์ ศศ.บ., พธ.ม., พธ.ด.
วันสำเร็จการศึกษา	: ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา (๒) เพื่อศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในยุคปัจจุบัน แบบพองหนอ ยุบหนอ (๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ

ผลการวิจัยพบว่า จุดมุ่งหมายสำคัญของการเผยแผ่วิปัสสนา คือ การพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยสัมมาทิฐิ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตระปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายคือ พระนิพพาน ในการเผยแผ่ธรรมต้องคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ คือ ปรีชาธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม จะเห็นได้ว่าการศึกษาระยะโดยวิธีการต่าง ๆ (ปรีชาธรรม) หรือการศึกษาทางโลกชั้นสูงสุด โดยปราศจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับชีวิต จะไม่สามารถนำปัญญาทางโลกที่ได้ศึกษามาแก้ไขปัญหานั้นได้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ปฏิบัติธรรม) เท่านั้นที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้จริง ผู้ปฏิบัติจะเห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง (ปฏิเวธธรรม) ชัดเจนด้วยตนเอง มีความเข้าใจธรรมะอันลึกซึ้งของพระพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริง ทำให้เกิดปัญญาที่นำไปใช้แก้ปัญหานั้นได้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถพัฒนาศักยภาพจิตให้เป็นจิตที่มีคุณภาพสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และมีชีวิตที่เป็นอิสระต่อวัตถุภายนอกได้ ถ้าขาดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วมนุษย์ก็ยังคงหลงทางอย่างไม่สิ้นสุด ไม่สามารถเอาชนะกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ เพราะกำลังของสติมีน้อยเกินไป การจะเพิ่มกำลังเพื่อจะเอาชนะกิเลสได้นั้น ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการใช้สติและปัญญาพิจารณา รูป นาม สภาวะธรรมทาง กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเราเขา การกำหนด รูป นาม ในขณะปัจจุบันจะทำให้กำลังของสติและสมาธิเพิ่มมากขึ้น สามารถใช้สติควบคุมกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตนให้อ่อนกำลังลงได้

การเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นการเผยแผ่ธรรมที่แสดงให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ไม่เคยเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วเห็นคุณค่า

และประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถพัฒนาจิตของมนุษย์ที่มีความหยาบกระด้าง จากคนที่นิสัยไม่ดี กลายเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนได้ เป็นคนดีมีศีลธรรมขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการช่วยเพิ่มคนดีให้แก่สังคม

ปัจจุบันการสอนวิปัสสนากรรมฐานมีหลากหลายวิธี และทำให้มีปัญหาคือเกิดขึ้นว่า แนวการสอนใดสอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ เป็นแนวการสอนที่สามารถตรวจสอบได้จริงในพระไตรปิฎก เป็นการสอนตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเอง การปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ มีการใส่บริการในการกำหนดทุก ๆ อิริยาบถ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ มีสติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันมากขึ้น การกำหนดพอง ยุบ ขณะนั่งเป็นการกำหนดทุกข่อริยสัจ เพราะภาวะที่ พอง ยุบ เป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการกำหนดรู้ของขั้น ๕ การกำหนดรู้ หยวบหนอ พองหนอ คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนหรือหลัง กับอาการที่เกิดขึ้น กำหนดและรู้อาการไปพร้อมกันเหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ก็จะเห็นความจริงว่า พอง ยุบ เป็นเพียง รูป กับ นาม เท่านั้น

ดังนั้น การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ทำให้เกิดผลประโยชน์ต่อผู้ที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างแท้จริง เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นผลของการปฏิบัติว่าสามารถพัฒนาจิตของตนให้เป็นคนดีมีศีลธรรมยิ่งขึ้น ทำให้ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติ คนใกล้ชิด เมื่อเห็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ก็เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม มีความสนใจอยากจะทำลองไปปฏิบัติบ้าง และผู้ที่ได้ปฏิบัติแล้วเห็นผลของการปฏิบัติก็ยิ่งมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้นการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานเป็นการชี้ให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นผลของการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนด้วยตนเอง สามารถเข้าใจสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนได้อย่างแท้จริง