

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าที่มุ่งหมายก็เพื่อต้องการพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ที่ดำรงชีวิตด้วยสัมมาทิฐิ โดยการนำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมาย คือพระนิพพาน ซึ่งมีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการที่ประกอบด้วยหลัก ปรีติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติในชมพูทวีป เมื่อประมาณ ๒,๖๐๐ ปีล่วงมาแล้ว ทรงประสูติในวรรณะกษัตริย์ พระนามเดิมว่า เจ้าชายสิทธัตถะ เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ครองแคว้นศากยะ ซึ่งตั้งอยู่ทางด้านตะวันออกเฉียงเหนือของชมพูทวีป ติดเชิงเขาหิมาลัย ในฐานะโอรสกษัตริย์และเป็นความหวังของราชตระกูล พระองค์จึงได้รับการดูแลด้วยโลกียสุขต่างๆ อย่างเพียบพร้อม และได้ทรงเสวยความสุขอยู่เช่นนี้เป็นเวลานานถึง ๒๙ ปี ทรงมีทั้งพระชายาและพระโอรส แต่ในที่สุดพระองค์ก็ทรงตัดสินใจบรรพชาเพื่อค้นหาความจริงในชีวิต ในขณะที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรนั้น พระองค์ทรงเน้นในด้านการปฏิบัติเพียงอย่างเดียวจนได้ตรัสรู้ธรรม^๑

พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เมื่อวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ และประทับเสวย ฌิตตีสถ ฌ ร่มฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม แคว้นมคธเป็นเวลา ๔๙ วัน จากนั้นพระบรมศาสดาทรงดำเนินสู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสีเพื่อทรงแสดงธรรมโปรดปัญจวัคคีย์อันมีท่านโกณฑัญญะ ท่านวัปปะ ท่านภัททิยะ ท่านมหานามะ และท่านอัสสชิ พระบรมศาสดาทรงระลึกว่าปัญจวัคคีย์เป็นผู้มีอุปนิสัยในอันจะตรัสรู้ธรรม ทั้งมีอุปการะแก่พระองค์มาก ได้อุปฐากพระองค์เมื่อครั้งทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา พระพุทธเจ้าทรงเสด็จประทับพักในสำนักปัญจวัคคีย์ ๑ ราตรี ครั้นรุ่งขึ้นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาครั้งแรก เป็นปฐมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ พระองค์ประกาศ ฌัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือพระสูตรว่าด้วยการยังธรรมจักรให้เป็นไปหรือพระสูตรว่าด้วยการหมุนวงล้อธรรม โดยได้ทรงแสดงความหมายของ หลักธรรมอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงอันมี ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค อันทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ (ญาณคือความตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม) การปฏิบัติให้บรรลุในทางธรรมนั้น จะต้องใช้วิธีแบบมีสมาธิปฏิบัติ ซึ่งหมายถึงจะต้องดำเนินทางสายกลาง ไม่ตั้งหรือหย่อนจนเกินไป ทรงแนะนำให้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตามที่ได้ทรงกำหนดไว้ คือ มรรค ๘ โดยจะต้อง

^๑ คุรยลเยียดใน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๓๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๒-๓.

บำเพ็ญตนให้อยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา และหลังจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาจบ ท่านโกณฑัญญะ หัวหน้าคณะปัญจวัคคีย์ ฟังพระธรรมเทศนานี้แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรมเป็นท่านแรก ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้บรรลุโสดาปัตติมรรคเป็นพระโสดาบัน และทูลขอบวชเป็นภิกษุใน ประธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าประทานด้วยพระองค์เอง ณ บัดนั้น พระอัญญาโกณฑัญญะจึงเป็น ปฐมสาวกหรือพระสาวกองค์แรกของพระพุทธเจ้า เป็นพระสงฆ์องค์แรกของพระพุทธศาสนา เป็นอันว่าพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ได้เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์ในกาลแต่บัดนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำพรรษา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันทรงสั่งสอนพรพชิตทั้ง ๔ รูปที่เหลืออยู่นั้นด้วย พระธรรมเทศนาต่าง ๆ ต่อมาท่านวัปปะกับท่านภัททิยะได้ธรรมจักขุดวงตาเห็นธรรมทูลขออุปสมบท พระบรมศาสดาทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาให้ และต่อมาท่านมหานามะกับท่านอัสสชิได้ ธรรมจักขุ ทูลขออุปสมบท และพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาให้เช่นกัน ครั้นพระภิกษุปัญจวัคคีย์ตั้งอยู่ที่พระสาวกและมีอินทรี มีศรธา แก่กล้าสมควรสดับธรรมเจริญ วิปัสสนา เพื่อวิมุตติสุขเบื้องสูงแล้ว ครั้นถึงวันแรม ๕ ค่ำ แห่งเดือนสавะระ คือเดือน ๙ พระบรมศาสดา จึงได้แสดงพระธรรมสั่งสอนพระภิกษุปัญจวัคคีย์ด้วย "อนัตตลักขณสูตร" คือพระสูตรที่แสดงลักษณะ แห่งเบญจขันธ์ว่าเป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน) เพื่อพระบรมศาสดาตรัสพระธรรมเทศนาแสดง อนัตตลักขณสูตรอยู่ จิตของพระภิกษุปัญจวัคคีย์ผู้พิจารณาภูมิธรรมตามกระแสเทศนานั้นพ้นแล้วจาก อาสวะ (กิเลสที่หมักหมมไว้ดองอยู่ในสันดานไหลซึมชานไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ) ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ทั้งหมด ครั้นนั้น มีพระอรหันต์เกิดขึ้นในโลก ๖ องค์ แล้วคือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๑ กับ พระอริยสาวก ๕ คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ ๑ พระวัปปะ ๑ พระภัททิยะ ๑ พระมหานามะ ๑ พระอัสสชิ ๑ รวม เป็น ๖ ด้วยประการฉะนี้^๒

หลังจากนั้นพระพุทธเจ้าทรงได้เริ่มดำเนินงานเผยแผ่ธรรมโดยการเทศนาและโดยการปฏิบัติ เป็นหลัก เพื่อประโยชน์แก่สังคม เพื่อชาวโลกอย่างหนักแน่นจริงจัง และทรงดำเนินงานนี้จนตลอด ๔๕ ปี แห่งพระชนม์ชีพพระยะหลังพระพุทธเจ้าทรงมีหลักการและวิธีการในการสื่อสารเพื่อเผยแผ่ พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ก่อนที่พระองค์จะทำการเผยแผ่หลักธรรมคำสอนนั้น ได้เตรียมการ ถึง ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ ส่งพระอรหันต์สาวก ๖๐ รูป ไปช่วยประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนา ครั้งที่ ๒ เมื่อวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ หรือวันจาตุรงคสันนิบาต ซึ่งเป็นวันที่พระอรหันต์สาวก ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันที่เวฬุวันมหาวิหาร แคว้นมคธ ในครั้งนั้นพระองค์ทรงเป็นประธานหลัก และการเผยแผ่ครั้งนั้นได้เกิดหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าโอวาทปาติโมกข์ เพื่อให้ พระสงฆ์สาวกนำไปเผยแผ่แก่ประชาชน ในโอวาทปาติโมกข์นั้น พระองค์ทรงใช้สื่อบุคคลช่วยในการ ส่งสาร และทรงเน้นคุณสมบัติของผู้ส่งสารโดยประกาศหลักการว่า “ขันติคือความอดกลั้นเป็น ตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสพระนิพพานว่าเป็นยอด ผู้ทำร้ายผู้อื่นไม่จัดว่าเป็น บรรพชิต ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่นไม่ชื่อว่าสมณะผู้เป็นสมณะไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่น พึงสำรวมใน ปาติโมกข์รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร และที่นึ่งที่นอนอันเป็นสงัด ไม่พลุกพล่านพึงละความชั่ว ประกอบความดี หมั่นประกอบความเพียรเพื่อชำระจิต”^๓

^๒ ดูรายละเอียดใน, ภัทรวรรณ วันทนชัยสุข, **ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธเจ้า**, พิมพ์ครั้งที่ ๙ , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ภูมิปัญญา ๒๕๔๖), หน้า ๒-๔.

^๓ สุริย์ มีกิจผล, **พุทธประวัติ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คอมพิวเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๘.

คำสอนของพระพุทธองค์ จะเน้นในเรื่องของการมีสติ การฝึกให้มีสติได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการปฏิบัติภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาสูงสุดที่มนุษย์พึงจะเข้าถึงได้ ปัญญาตัวนั้นคือ ภาวนามยปัญญา ปัญญาตัวนี้เกิดขึ้นกับจิตที่มีความสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ แล้วนำไปพัฒนาต่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ ปัญญาเห็นแจ้งเห็นถูกต้องตามที่เป็นอย่างแท้จริงแท้ (ปรมาตมสัจจะ) ประสิทธิผลที่ได้จากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ปัญญาในทางธรรม หากเปรียบเทียบระหว่างปัญญาทางโลก (สุตมยปัญญาและจินตมยปัญญา) กับปัญญาทางธรรม (ภาวนามยปัญญา) หากนำมาใช้แก้ปัญหาก็ให้ผลที่แตกต่างกัน เช่น คนที่เรียนมาสูงพัฒนาปัญญาทางโลกมามาก เวลาที่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก ความยึดติด เกิดขึ้นกับใจแล้วยังแก้ไขไม่ได้ เหตุเป็นเพราะยังไม่สามารถเข้าถึงต้นเหตุที่แท้จริงที่ทำให้จิตเกิดความเศร้าหมองเหล่านั้นได้ แต่ปัญญาทางธรรมสามารถเข้าถึงต้นเหตุได้ถูกต้อง รู้ว่าต้นเหตุที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองเหล่านั้นดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ คือมีเกิดและมีดับ ผู้มีปัญญาเห็นแจ้งจะตามดูจนสุดสายของการเกิดแล้วดับไป ไม่มีตัวตนที่แท้จริง จึงปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นได้ จิตเป็นอิสระจากอารมณ์ ความสงบก็เกิดขึ้นกับจิต ปัญหาก็หมดไป ปัญญาในทางธรรมนั้นใช้ส่องนำทางให้กับชีวิตแล้ว ความสงบและความสุขที่มีจิตเป็นอิสระก็จะเกิดขึ้นได้^๔

การที่จะฝึกให้เป็นผู้มีปัญญาในทางธรรมหรืออาจเรียกว่าการพัฒนาจิตนั้น มีหลายขั้นตอนบุคคลที่เป็นปุถุชน (คนที่มีกิเลสหนาแน่น) ถ้าเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาสภาพจิตก็สามารถเปลี่ยนไปเป็นกัลยาณปุถุชน (คนมีศีลธรรมดี) ได้ แต่การเปลี่ยนสภาพจิตของปุถุชนทั้งสองระดับที่สำคัญก็คือการได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน (พระอริยบุคคลประเภทที่ ๑) ซึ่งเป็นพระอริยบุคคลที่สัมผัสพระนิพพาน ซึ่งพระอรหันต์ได้บรรลุแล้วเป็นครั้งแรก คนระดับปุถุชนจะรู้จักพระนิพพานอย่างไม่ต้องสงสัยก็ต่อเมื่อได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เพราะวิถีชีวิตของพระโสดาบันก็ไม่ห่างไกลจากการดำเนินชีวิตเช่นปุถุชนมากนัก พระโสดาบันที่ยังใช้ชีวิตเป็นชาวบ้านยังแต่งงานมีคู่ครอง เช่น นางวิสาขา มหาอุบาสิกา เป็นต้น ถึงกระนั้น ชีวิตของพระโสดาบันก็ไม่ได้หยุดอยู่เพียงการเป็นพระโสดาบันเท่านั้น การพัฒนาจิตเพื่อให้บรรลุเป็นพระสกิทาคามี (พระอริยบุคคลประเภทที่ ๒) พระอนาคามี (พระอริยบุคคลประเภทที่ ๓) จะต้องมีความต่อเนื่องไปโดยตลอดสายดุจลูกโซ่จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ (พระอริยบุคคลประเภทที่ ๔) พระนิพพานเป็นความดีสูงสุดในพระพุทธศาสนา พระอรหันต์เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงที่ได้บรรลุนิพพานแล้ว จิตของพระอรหันต์เป็นจิตที่หมดจดจากกิเลสทั้งปวง ปัญญาจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของจิตที่เมื่อได้เกิดขึ้นแล้ว จิตจะไม่สร้างอัตราก่อต่อไป เพราะปัญญาเป็นตัวทำลายอัตราก่อเปรียบเสมือนเมื่อมีแสงสว่างความมืดก็หายไป ดังนั้น การที่มนุษย์ได้พัฒนาศักยภาพของตนจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้นั้น ถือได้ว่าเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา^๕

^๔ คุรุละเอียดใน, ดร. สอน วรอุไร, **ศีลและปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ก้อนเมฆแอนดักันยกรุป, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔.

^๕ คุรุละเอียดใน, พระมหาบุญจิต สุตโปรง, “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (ศาสนาเปรียบเทียบบัณฑิต: วิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ๒๖.

การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าตั้งแต่ในยุคพระพุทธกาลจนถึงในยุคปัจจุบันนี้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย แต่ยังคงยึดหลักธรรมคำสอนตามแบบพุทธวิธีเดิมของพระพุทธเจ้า การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้ามีหลายวิธี มีทั้งหลักปริยัติและหลักปฏิบัติ แต่ในยุคปัจจุบันนี้ การเผยแผ่ธรรมจะเป็นการเรียนรู้ธรรมะจากสถาบัน สื่อต่างๆ ทั้งสื่อจากในสังคมออนไลน์ ที่ปรากฏมากมาย ส่วนใหญ่จะเน้นการเรียนรู้ธรรมะโดยการ อ่าน เขียน และฟังเท่านั้น ซึ่งวิธีการเหล่านั้นทำให้คนยุคปัจจุบันสนใจธรรมะเฉพาะด้านปริยัติเป็นส่วนใหญ่ โดยเน้นเฉพาะ อ่าน เขียน และฟัง ทำให้มีข้อจำกัดในการเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงเพราะธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่มีความค่าและลึกซึ้งและสามารถสัมผัสธรรมะของพระพุทธเจ้าได้โดยการปฏิบัติธรรม แต่การ อ่าน เขียน และฟังธรรมเพียงอย่างเดียว ก็ได้แค่การเข้าใจธรรมะเพียงแค่นิดหน่อยได้ฟังมาเท่านั้นแต่ยังไม่ใช่การนำธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าสู่จิตใจเพื่อพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาได้อย่างแท้จริง ดังนั้นเพื่อให้ผู้ที่ได้ศึกษาธรรมะสามารถเข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าในแง่ของการปฏิบัติด้วย ผู้วิจัยจึงนำและศึกษาวิธีการเผยแผ่ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ มาเขียนเป็นวิทยานิพนธ์ เพื่อให้คนที่ต้องการศึกษาธรรมเมื่อได้อ่านแล้วให้มีจิตใจแน่วแน่ไปในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและได้ลงมือปฏิบัติด้วย ไม่ใช่แค่เรียนปริยัติและเพียงแค่วรรณคดีความรู้ความสำคัญของธรรมะเพียงอย่างเดียว โดยที่ไม่เคยได้เห็นความจริงจากธรรมะที่ได้จากการปฏิบัติธรรม การศึกษาธรรมะถ้าได้ลงมือปฏิบัติด้วย ก็จะทำให้เข้าถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริงและสามารถนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ ในยุคปัจจุบันแบบพองหนอ ยุบหนอ

๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ การเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีการเผยแผ่อย่างไร

๑.๓.๒ วิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอมีความเป็นมาอย่างไรและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

๑.๓.๓ การวิเคราะห์ผลของการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอกับในพระไตรปิฎกทำให้ผลกับผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ โดยมุ่งศึกษาพุทธวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้า ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และวิธีการ กระบวนการในการปฏิบัติ ตลอดจนหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท รวมทั้งข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารวิชาการ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาความหมาย กระบวนการ พร้อมทั้งนำเสนอการวิเคราะห์การเผยแผ่การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ของสำนักต้นแบบ ที่มีมากกว่า ๓๐๐ แห่งในประเทศพม่า และอีกจำนวนมากในต่างประเทศ ผู้วิจัยได้คัดเลือกวิจัยเพียงแค่ ๓ สำนัก ในเฉพาะสำนักของประเทศไทย เท่านั้น ซึ่งเป็นสำนักที่นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณส่วนใหญ่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อนำมา วิเคราะห์ผลของการเผยแผ่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ว่ามีปัญหาและอุปสรรคใดบ้าง และผลจากการสอนวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ทำให้คนมาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมมากขึ้นมายน้อยเพียงใด และสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพได้อย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การเผยแผ่ หมายถึง การทำให้ขยายออกไป การทำให้เป็นที่แพร่หลาย แพร่ออกไป กว้างออกไป เป็นที่รู้จักต่อสาธารณชน

๑.๕.๒ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การฝึกจิตให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ต้องอาศัยสติเป็นหลักใหญ่และสำคัญที่สุด เพราะสติเป็นผู้คอยควบคุมกายกับใจ หรือเรียกอีกนัยว่า สติคอยควบคุม รูปกับนามให้ดำเนินไปถูกทางที่เราต้องการ ต้องคอยดูแลระมัดระวังอยู่เสมอจะประมาทหรือเผลอมีได้เช่น ในขณะที่กำลังนั่งกำหนด ยืนกำหนด นอนกำหนด เดินกำหนด อยู่那儿 สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๑.๕.๓ วิปัสสนา หมายถึง ปัญญาหยั่งรู้ การอบรมจิตให้เกิดปัญญา โดยเกิดการพิจารณา ปัญญาเห็นสภาวะตามความเป็นจริง การเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใครองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็น อย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”

๑.๕.๔ คำว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติธรรม มีความหมายเดียวกัน แตกต่างที่ตัวหนังสือ เพราะการเจริญวิปัสสนาก็คือเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง เช่น เวลานั้นกำหนด ยืนกำหนด นอนกำหนด เดินกำหนด อยู่那儿 สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่พร้อมบริบูรณ์แล้ว ดังนั้นคำที่ใช้ในความหมายในการปฏิบัติมีรูปแบบการเขียนได้หลายรูปแบบและมีความหมายเดียวกันสามารถใช้แทนกันได้

๑.๕.๕ ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วถึงเหตุและผล รู้เหตุถึงผล รู้ผลถึงเหตุ ตามสัจจะความจริง เมื่อมีความรู้ในสิ่งใดแล้ว ก็เชื่อว่ามีปัญญาในสิ่งนั้น แต่ถ้าเป็นความรู้หลง รู้ผิด คือไม่ใช่เป็นความรู้จริง ก็ไม่เรียกว่าปัญญา

๑.๕.๖ ยุคปัจจุบัน หมายถึง เป็นช่วงเวลาของอารยธรรมของยุคที่เริ่มการปฏิบัติธรรมแบบพองหนอ ยุบหนอตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน

๑.๕.๗ คำว่า “การกำหนด” หมายถึง การน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบันอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาวธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ทำให้การกำหนดปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้

๑.๕.๘ คำบริกรรม หมายถึง การใส่คำบริกรรมในการกำหนด การกำหนดจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่อกับอารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงจะสามารถเห็นรูปนามตามสภาวธรรมนั้น ๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้วเห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

๑.๕.๙ คำว่า “หนอ” หมายถึง คำบริกรรมที่ใส่เพิ่มในการกำหนดตอนท้าย คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้า เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้ดี

๑.๕.๑๐ คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” หมายถึง การกำหนดในขณะนั่งสมาธิ โดยกำหนดอาการพอง และ อาการยุบที่ท้อง การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ให้กำหนดที่ท้อง จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวายุ ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครงกะบังลมกันอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออกกะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนใช้ศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้รู้ทั่วถึงพระธรรมวินัยและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างถูกต้อง ด้วยเหตุนี้ พระไตรปิฎกจึงเรียกว่า พระปริยัติสัทธรรม เพราะเป็นปทัฏฐานมีพระปฏิบัติสัทธรรมคือ ศีล สมาธิ ปัญญา และพระปฏิเวธสัทธรรมคือ มรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระโอษฐ์พระองค์เอง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^๕ และมีปรากฏในพระสูตรอีกมากมาย เช่น ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖ เป็นต้น

๑.๖.๑.๒ คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิปัสสนาไว้หลายแห่งเช่น ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบท แสดงข้อความไว้ว่า ชุระนี้คือ การเริ่มตั้ง

ความเสื่อมและความสิ้นไปในอัตภาพของภิกษุผู้มีความประพฤติเบาพร้อม ยินดีแล้วในเสนาสนะอัน
เจียบสงัด เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจที่ทำให้เป็นไปโดยติดต่อกัน จนถือเอาพระอรหันต์ไว้ได้ นี่คือ
วิปัสสนาธุระ^๖

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัฏฐานไว้หลายแห่ง เช่น
ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตุตทาสติปัฏฐาน”
แต่ตรัสเป็น “จตุตทาโร สติปัฏฐานา” เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรม
ทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^๗

๑.๖.๑.๔ ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับ
วิปัสสนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็น
ชั้นธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจลสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น^๘

๑.๖.๒ หนังสือและเอกสาร

๑.๖.๒.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวิธีใน
การสอน” สรุปได้ว่า พระองค์ทรงมีหลักในการสื่อสารกับบุคคลทั่วไป แบ่งออกเป็น ๓ หมวด คือ
ก) เกี่ยวกับเรื่องที่สอน ได้แก่ สอนจากสิ่งที่รู้ เห็น เข้าใจง่าย ไปสู่สิ่งที่รู้ เห็น เข้าใจยาก, สอนเนื้อหาที่
ลุ่มลึก ยาก ลงไปตามลำดับขั้น, ฟังสอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง, สอนตรงเนื้อหา
เป็นต้น ข) เกี่ยวกับตัวของผู้เรียน ได้แก่ รู้คำนึงและสอนให้เหมาะตามความแตกต่างระหว่างบุคคล
เช่น คำนึงถึงจริต ๖ และบุคคล ๔ เหล่า ปรับวิธีสอนให้เหมาะแก่บุคคล สอนโดยให้ผู้เรียนลงมือทำ
ด้วยตัวเอง เป็นต้น ค) เกี่ยวกับตัวการสอน การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมาก การเริ่มต้นที่ดีมีส่วนช่วยให้
การสอนสำเร็จได้ผลดี การสร้างบรรยากาศการสอนให้ปลอดภัย โปร่ง เพื่อดึงดูดใจ ไม่ตึงเครียด และให้
เกียรติแก่ผู้เรียน เป็นต้น และลีลาการสอนแบบต่างๆ^๙

๑.๖.๒.๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ
วิปัสสนากรรมฐานว่า วิปัสสนากรรมฐานมีความหมายเดียวกันกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เช่น เวลา
นั่งกำหนด นอนกำหนด เดินกำหนด อยู่ไหน สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่พร้อมมูล
บริบูรณ์แล้ว เว้นไว้แต่ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นเท่านั้น และสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะ
สามารถเข้า ถึง มรรค ผล นิพพานได้ กรรมฐานเป็นสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้พุทธบริษัท
ทั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาทุกคน เพราะกรรมฐานเป็นเรือนใจชั้นในอันแข็งแกร่งที่

^๖ ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗.

^๗ ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล , พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรม
มิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗.

^๘ พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร),
พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธ
ธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓-๔๕.

จะต่อสู้กับข้าศึกภายในคือกิเลสมารต่าง ๆ ได้ ถ้าพุทธบริษัทเลิกละกรรมฐานแล้วพระสัทธรรมจะเสื่อมสิ้นไป^{๑๐}

๑.๖.๒.๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นคู่มือแบบทางการปฏิบัติที่ได้กล่าวถึงนามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ปัญญาที่พิจารณาอุปนามจนสามารถแยกได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม การรู้ที่ไฉนว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกรณี พอง ยุบ ในการกำหนดพอง ยุบ ถือเป็นรูป ส่วนใจที่รู้ถือเป็นนาม เป็นต้น^{๑๑}

๑.๖.๒.๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ) ได้กล่าวในหนังสือเรื่องวิปัสสนา ขุนีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) มีเนื้อหาว่า โยคีบุคคลได้ทำการเจริญสติอย่างสอดคล้องกับพระธรรมเทศนาในมหาสติปัฏฐานสูตร แล้วก็สมารถที่จะข้ามรรค ๔ ผล ๔ เข้าถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส มลทินทั้งหลายทั้งปวงมีราคะ โสหาและโมหะเป็นต้น ในที่สุดจึงสามารถข้ามพ้นโสหา ประเทวะ หมายความว่า ภายหลังที่พระอรหันต์นั้นปรินิพพานแล้วความทุกข์กายก็ไม่เกิดอีกต่อไป ภายหลังที่ได้บรรลุอรหัตแล้ว ความทุกข์ใจทั้งปวงไม่เกิดขึ้น บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานนั้น ได้รู้ได้เห็นมรรคญาณ ๔ ซึ่งเรียกว่า ญาณธรรมแล้วย่อมรู้แจ่มแจ้งสภาวะธรรมคือพระนิพพานอันเป็นที่ดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวง ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงได้ยกย่องสรรเสริญสติปัฏฐาน ๔^{๑๒}

๑.๖.๒.๕ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมหาเถระ จริยะพุทธศาสนตรุขภูมิบัณฑิต กิตติมศักดิ์ สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้กล่าวถึง นาม รูป ปริจเฉท ญาณว่าในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุญาณ และได้กล่าวว่าการได้บรรลุนามรูปได้อย่างชัดเจนต้องเข้าใจว่าเป็นการรู้การเห็นโดยปัญญา อันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนเองจริง ๆ ไม่ใช่รู้ด้วยการศึกษาพระปริยัติธรรม ที่อธิบายว่า รูปหรือนามเป็นอย่างนั้น มีจำนวนเท่านั้นเท่านั้น แล้วเช่นนี้เป็น การนึกคิดเอาเอง การเรียนรู้และนึกคิดเอาเองไม่ถือเป็นวิปัสสนาญาณ ถือว่าไม่ใช่ญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๓}

๑.๖.๒.๖ พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานกับวิปัสสนาซึ่งมีรายละเอียดกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทยว่า “ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ ๔ ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย” ซึ่งมีความหมายอีกอย่างว่า มหาสติปัฏฐานนี้ คือ เส้นทางที่พระพุทธองค์และพระอริยสาวกทั้งหลายดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์จริง^{๑๔}

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๕๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรพงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก ๒๕๕๖), หน้า ๔๓.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), **วิปัสสนาขุณีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, จำรูญธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๒๕๕๓), หน้า ๓๘๖.

^{๑๓} ภัททันตมหาเถระ,ดร, **วิปัสสนากรรมฐาน**, สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม, ๒๕๓๖. หน้า ๑๒๑.

^{๑๔} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมหาเถระ จริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๔.

๑.๖.๒.๗ พระราชสิทธิมนี วิ. ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (วิปัสสนาธุระ) ว่า เป็นหน้าที่หลักสำคัญอย่างหนึ่ง ของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับการศึกษาคำสอนของ พระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก (คันธธุระ) จุดมุ่งหมาย ของการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้สะอาด บริสุทธิ์ มีคุณภาพดีขึ้นจนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^{๑๕}

๑.๖.๒.๘ พระภิกษุพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎกว่า หลักการและวิธีปฏิบัติภาวนาต่างๆ ที่ไม่ได้ ถูกเขียนด้วยตัวอักษรไว้ในพระไตรปิฎก ก็ได้หมายความว่า “ไม่ใช่สมาธิธรรมที่ถูกตรงตามพระพุทธ วจนะ” ถ้าหากวิธีการนั้น ทำให้ผู้ปฏิบัติภาวนาเข้าใจและเห็นแจ้งในสมาธิธรรมที่ปรากฏได้จริง จนบรรเทาโรค โทสะโมหะได้ตามลำดับ ก็จัดเป็นวิปัสสนาภาวนาเช่นกัน เพียงแต่นำข้อมูลในพระ คัมภีร์ต่างๆ และประสบการณ์การปฏิบัติภาวนา มายืนยันว่า “การเจริญสติ กำหนดรู้อาการ พอง อาการยุบ มีสมาธิธรรมไม่ผิดพุทธวจนะ”^{๑๖}

๑.๖.๒.๙ ศาสตราจารย์นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช กล่าวไว้ในหนังสือ หลักมูลของวิปัสสนากรรมฐาน โดยอธิบายไว้ว่า อานาปาสติกรรมฐานนี้หนัก การภาวนาก็หนัก เป็นภูมิแห่งสมาธิธรรม แห่งพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระพุทธบุตรทั้งหลายผู้เป็นมหาบุรุษ เท่านั้น ไม่ใช่การนิมิตน้อย และไม่ใช่การที่สัตว์เล็กน้อยจะสร้างเสพอได้ สมาธิธรรมไปด้วยประการใด ๆ ก็ย่อมสงบและสุขุมไปด้วยประการนั้น ๆ ด้วยเหตุนี้วิปัสสนาคุณหลังบางท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอาจารย์มหาสี สะยาตอ จึงได้สอนให้กำหนดอาการพอง และอาการยุบที่หน้าท้อง ความจริง อาการพอง ยุบ เป็นวโยโณภูมิจึงรูปเช่นเดียวกัน แต่เป็นอารมณ์ที่หายากและกำหนดได้ง่ายกว่า ลมหายใจเข้าออก^{๑๗}

๑.๖.๓ วิทยานิพนธ์

๑.๖.๓.๑ พระมหาบุญชิต สุตโปรง ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์ปริญา อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ใน พระพุทธศาสนานิกายเถรวาท ว่ามนุษย์ทุกคนมีความสามารถหรือศักยภาพในการที่จะพัฒนาจิตของ ตนให้เกิดปัญญาจนบรรลุถึงนิพพานได้โดยไม่มีข้อจำกัดทางด้านเพศ อายุ เชื้อชาติ วรรณะ และพื้น ความรู้ นอกจากนี้ยังพบว่า ในแง่ของคุณสมบัติ พระอรหันต์เป็นบุคคลในอุดมคติที่ปราศจากกิเลส ทุกชนิดและหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏโดยสิ้นเชิง สำหรับหลักธรรมที่สำคัญที่ใช้ เป็นเครื่องมือในการดับกิเลส คือการปฏิบัติตาม มรรคมรรค ๘ หลักธรรมเหล่านี้ยังย่อยลงใน

^{๑๕} พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสำโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ – ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, หนังสือแจกอนุสรณ์งานศพ นางเอมอร วารีแสงทิพย์, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์), หน้า ๒.

^{๑๖} พระภิกษุพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๕๘), หน้า ๙.

^{๑๗} ศ.เกียรติคุณ นพ.จำลอง ดิษยวณิช, **หลักมูลของวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (เชียงใหม่ : หน่วย วิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๘), หน้า ๓๑.

ภาคปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีการที่รวมหลักธรรมทั้งหมดให้ทำหน้าที่ร่วมกันในการทำลายกิเลสทุกชนิด จนเป็นเหตุให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์^{๑๘}

๑.๖.๓.๒ พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต เรื่องศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง ยุบตามแบบการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง ยุบ เป็นวิธีการปฏิบัติที่คิดค้นแบบทางการเจริญโดยพระโสภณมหาเถระ หรือ(มหาสี สยาดอ) โดยท่านค้นพบวิธีเจริญวิปัสสนาแบบพองยุบ ตามหลักฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร กายานุปัสสนา หมวดธาตุมนสิการปัพพะว่าด้วย วาโยธาตุปัพพะ คือ การพิจารณาธาตุลม เป็นลมในท้องที่ต้นลมให้พองออกและยุบลง โดยความเป็นรูป และนาม พิจารณารูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์^{๑๙}

๑.๖.๓.๓ พระอานาจ ขนติโก (ภาคหาญ) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต เรื่อง ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พบว่า การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลาง แล้วตั้งสติระลึกภูมิจิต (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน^{๒๐}

๑.๖.๓.๔ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิตเรื่องการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแบบสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแบบการสอนของพระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ) พบว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางเอกที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งสัจธรรมบรรลุนิพพานซึ่งเป็นภาวะหมดกิเลส อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นกรอบในการปฏิบัติและการสอน ในภาคทฤษฎีสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจทั้งหลักสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ส่วนในภาคปฏิบัติท่านเน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานาปูชนทั่วไปบทบาทด้านศาสนา เมื่อได้บรรลุมรรคแล้ว คฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคลมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย^{๒๑}

๑.๖.๓.๕ แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์) ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต เรื่องการศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

^{๑๘} พระมหาบุญชิต สุตโปรง, “ศึกษาวิเคราะห์คุณสมบัติของพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนากายเถรวาท”. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (ศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๖), หน้า ก.

^{๑๙} พระครูปลัดสุนทร สุนทโร (แช่เตียว), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพอง – ยุบตามแนวการปฏิบัติของพระโสภณมหาเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

^{๒๐} พระอานาจ ขนติโก (ภาคหาญ), “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

^{๒๑} พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของ พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชดก ญาณสิทธิ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

ธรรมานุปัสสนา เมื่อย่อแล้วเหลือ ๒ อย่างคือ รูป กับ นาม หรือกายกับ ใจ การจะเข้าถึงพุทธประสงค์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการกำหนดสติไว้ที่ กาย (รูป) เวทนา (นาม) จิต (นาม) ธรรม (เป็นทั้งรูปและนาม) หรือรูป นามเป็นอารมณ์ วิธีปฏิบัติโดยการเอาสติสัมปชัญญะ กำหนดจดจ่ออยู่กับรูปนาม ปัจจุบันขณะ อย่างติดต่อกัน ต่อเนื่องพร้อม ๆ กับการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอจนไม่ให้เกิดตกบกพร่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญ จนเกิดปัญญาหรือที่เรียกว่า ญาณ เห็นความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมรูปสภาวะธรรมนามตามความเป็นจริง ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ตามลำดับญาณตั้งแต่ญาณ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึง มรรค ผล นิพพาน และญาณ ๑๖ ปัจจุบันขณะญาณตามลำดับ^{๒๒}

สรุปผลการทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่าวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธรเจ้าและวิธีการสอนหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่เน้นในการฝึกสติ เพื่อนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถช่วยแก้ไขปัญหาด้านจิตที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้เป็นอย่างดี การใช้ชีวิตเป็นการเจริญสติปัฏฐานโดยต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และเน้นข้อปฏิบัติในการดำเนินทางสายกลาง ผู้วิจัยทำวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ โดยการนำแนวทางและข้อมูลของเอกสารทั้งหมดมาใช้วิเคราะห์ เพื่อให้ทราบถึงการนำเสนอวิทยานิพนธ์ให้เห็นรูปแบบและวิธีการปฏิบัติธรรม ในแต่ละยุคสมัยว่ามีความแตกต่างกันหรือเหมือนกันอย่างไร

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ” ฉบับนี้เป็นการศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary research) โดยเน้นเนื้อหาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา และเอกสารวิชาการอื่นๆ มาวิเคราะห์ และมีการสัมภาษณ์สำนักปฏิบัติธรรม ๓ สำนัก ที่ได้รับการรับรองว่าเป็นสำนักต้นแบบของการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ เพื่อวิเคราะห์ผลของการเผยแผ่วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ เพื่อนำข้อมูลในเชิงลึกมาเป็นฐานในการนำเสนอและการอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นจริง โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ ดังนี้คือ

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งหนังสือและวิทยานิพนธ์

๑.๗.๒ สัมภาษณ์เชิงลึกสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ทั้งหมด ๓ แห่ง

๑.๗.๓ ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล

๑.๗.๔ เรียบเรียงข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัย

^{๒๒} แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา), (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๓.

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงวิธีการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีการและกระบวนการเผยแพร่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ ในยุคปัจจุบัน

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงการวิเคราะห์ผลของการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎกกับการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ