

บทที่ ๓

การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

ในบทที่ ๓ นี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารายละเอียดในเรื่องของการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ จะเห็นได้ว่า เรื่องราวต่างๆ ที่กล่าวมาในบทที่ ๒ จะเชื่อมโยงเข้ากับหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของพระสงฆ์จังหวัดศรีสะเกษ การปฏิบัติธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กันทั้งในแง่ของการศึกษา (ปริยัติ) และในแง่ของการปฏิบัติจริง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมแบบสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นองค์ประกอบของกันและกัน และมีความสัมพันธ์อย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ชัดเจน คือ สมถะเป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา และวิปัสสนายังต้องมีอารมณ์ของสมถะเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาขั้นสูง ให้เกิดมรรค ผล ในที่สุด ดังนั้น ก่อนจะกล่าวถึงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยขอกล่าวถึงสภาพการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสียก่อน แล้วนำไปสู่เป้าหมายแห่งการพัฒนาพระสงฆ์ให้มีความรอบรู้ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาตามที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๒ ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

จากการศึกษารูปแบบการสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและลงพื้นที่สัมภาษณ์ พบว่า การสอนกรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ ได้ยึดแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) และพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม) โดยสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยึดแนวการสอนในพระไตรปิฎกเป็นหลักให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ให้เป็นปัจจุบันตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้กำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งถือว่าเป็นไปตามแนวของหลักวิปัสสนากรรมฐานและเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของสำนักปฏิบัติในแต่ละพื้นที่และศูนย์ปฏิบัติธรรมต่างๆ

การสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการฝึกอบรมวิปัสสนาจารย์ศูนย์ภาค ๑๐ พระวิทยากรจะชี้แจงหลักการสำคัญๆ ให้แก่ผู้ปฏิบัติต้องทำเป็นกิจวัตร ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ นั้นเมื่อเห็นว่าผู้ปฏิบัติมีความชำนาญแล้วจึงค่อยเพิ่มเติมให้ในวันต่อไป

๓.๑.๑ ลำดับขั้นตอนการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

(๑) สอนวิธีปฏิบัติ โดยพระวิทยากรจะใช้เทคนิคการสอนแบบสาธิตให้ผู้ปฏิบัติได้ดูให้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติธรรม คือ สอนให้ลงมือปฏิบัติ เช่น สอนวิธีเดินจงกรมจะให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมหลังพระวิทยากรสาธิตการให้เดินให้ดู สอนวิธีนั่งสมาธิ พระวิทยากรจะแนะนำวิธีการนั่งสมาธิให้แก่ผู้ปฏิบัติให้เข้าใจและลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนที่แนะนำสอนวิธีกำหนดท้องพอง ท้องยุบเป็นอารมณ์ จะให้กำหนดในขณะนั้นทันที

(๒) สอนวิธีกำหนดในอริยาบถต่างๆ เมื่อแนะนำขั้นตอนวิธีปฏิบัติให้เข้าใจพอสมควรแล้ว จะสอนให้กำหนดตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ ให้ผู้ปฏิบัติกำหนด กาย เวทนา จิต ธรรม แต่ขั้นแรกจะสอนให้กำหนดที่กายเป็นอารมณ์ก่อน

สภาพการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดศรีสะเกษโดยทั่วไปในทุกวันพระ พุทธศาสนิกชนที่อยู่ในชุมชนในแต่ละพื้นที่ที่มีโอกาสเข้าไปรับฟังธรรมะจากผู้เป็นประธานสงฆ์ ในช่วงเช้าหลังจากถวายภัตตาหารพระสงฆ์ก็ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑ วัน ตั้งแต่เวลาประมาณ ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดยประธานทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โดยการกำหนดให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดลมหายใจ (อานาปานสติ) เข้า-ออก การสังเกตอาการตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า การนั่งสมาธิในด้านการฝึกปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์ ได้อธิบายในลักษณะคล้าย ๆ กันว่า การที่จะฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้นั้นจำเป็นจะต้องขจัดเครื่องกีดกันหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจหรือนิรณ ๕ ซึ่งประกอบด้วย กามฉันทะ คือ ความพอใจติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ ความพยายาม ความไม่พอใจ จากความไม่เต็มดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกทัพท์ทรมานอยู่ ถีนมิทธะ คือ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังใจทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม อุทธัจจะกุกกุกจะ คือ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใด ๆ วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้า ๆ กลัว ๆ ไม่เต็มที่ไม่มั่นใจ เป็นต้น

การพิจารณาธรรมในอริยสัจ ๔ คือ การพิจารณาความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ มีอยู่สี่ประการ คือ (๑) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ สภาพที่บีบคั้น ได้แก่ชาติ (การเกิด) ชรา (การแก่ การเก่า) มรณะ (การตาย การสลายไป การสูญสิ้น) การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่สมหวังในสิ่งนั้น กล่าวโดยย่อ ทุกข์ก็คืออุปาทานชั้น ๕ (๒) ทุกข์ สมุทัย คือ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา-ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้ทางกามารมณ์, ภวตัณหา-ความทะยานอยากในภพ ความอยากเป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยภวทิฐิหรือสัสสตทิฐิ และวิภวตัณหา-ความทะยานอยากในความปราศจากภพ ความอยากไม่เป็นโน่นเป็นนี่ ความอยากที่ประกอบด้วยวิภวทิฐิหรืออุจเฉททิฐิ (๓) ทุกขนิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ กล่าวคือ ดับตัณหาทั้ง ๓ ได้อย่างสิ้นเชิง (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือ แนวปฏิบัติที่นำไปสู่หรือนำไปถึงความดับทุกข์ ได้แก่ มรรคอันมีองค์ประกอบอยู่แปดประการ คือ สัมมาทิฐิ-ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ-ความดำริชอบ สัมมาวาจา-เจรจาชอบ สัมมากัมมัฏตะ-ทำการทำงานชอบ สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ-พยายามชอบ สัมมาสติ-ระลึกชอบ และ สัมมาสมาธิ-ตั้งใจชอบ ซึ่งรวมเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” หรือทางสายกลาง^๑

จากการศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง พระสังฆาธิการที่ได้รับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ

^๑สัมภาษณ์ พระครูปริยัติคณานุรักษ์, เจ้าคณะอำเภอเบ็ญจบุรพ์ เจ้าอาวาสวัดวิสุทธิโสภณ, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดศรีสะเกษ ๑๘ สำนัก พบว่า สถานการณ์ในปัจจุบันของคณะสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษมีความสามัคคีให้การสนับสนุนในด้านกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษาพระสงฆ์ให้ความสนใจ เอาใจใส่ ด้านการเผยแผ่ พระสงฆ์ทำงานเผยแผ่แบบเชิงรุก กล่าวคือ “บวร” บ้าน วัด โรงเรียน ทุกหน่วยงานให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี^๒ อีกประการหนึ่งพระสงฆ์ที่บวชเข้ามายังเป็นผู้ใหม่ บวชตามประเพณีไม่มีการสืบทอดพระพุทธศาสนา การเข้ามาในระยะสั้นๆ นี่หากพระสงฆ์มุ่งต่อการปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองก็จะได้รับประโยชน์อย่างมหาศาล ถือเป็นการฝึกอาชีพรด้วยการใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวบ่มเพาะนิสัยให้สูงขึ้น^๓ คณะสงฆ์จังหวัดศรีสะเกษเริ่มให้ความสนใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ พระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา จึงมุ่งมั่นและเอาใจใส่ในการปฏิบัติเป็นอย่างดี^๔

ปัจจุบันการประพฤติปฏิบัติของพระสงฆ์นับว่าเป็นตัวชี้วัดศรัทธาของประชาชน เพราะพระสงฆ์เป็นแบบอย่างในการชี้แนวทาง เนื่องจากพระสงฆ์มีหน้าที่เป็นผู้นำทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หากพระสงฆ์ปฏิบัติผิดวิธี ผู้ตามย่อมปฏิบัติผิดเพี้ยนเช่นเดียวกัน นั่นก็หมายความว่าพระสงฆ์บางกลุ่มถ้าประพฤติปฏิบัติตัวไม่ดีก็เป็นการทำลายภาพลักษณ์ของพระพุทธศาสนา ส่วนพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็เป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนสืบไปได้^๕ หากกล่าวอีกนัยหนึ่งพระสงฆ์ที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนานี้มีความคิดหรือความเห็นที่ไม่เหมือนกันอาจทำให้พระพุทธศาสนาเจริญหรือเสื่อมลงได้ เช่น พฤติกรรมที่ทำให้ชาวบ้านติเตียน การไม่สำรวมของพระสงฆ์อาจทำให้ศาสนาหมองมัวได้ พระสงฆ์ควรเป็นนาบุญของชาวบ้าน จึงจะหยั่งศรัทธาให้เกิดขึ้นกับประชาชนทั่วไปได้^๖ ในด้านการปฏิบัติ พระสงฆ์มีความสำรวม มีศีลจารวัตรที่งดงาม หากพระสงฆ์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบประชาชนก็มีความเคารพศรัทธาเชื่อมั่นในคำสั่งสอนอย่างมั่นคงไม่คลอนแคลน และช่วยสืบทอดประเพณี วัฒนธรรม และการดำรงซึ่งคำสอนของพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป^๗

ถ้าการปฏิบัติของพระสงฆ์ไม่อยู่ในธรรมวินัย ไม่เป็นที่น่าเคารพศรัทธาก็อาจจะไม่เป็นที่น่าพอใจของพุทธบริษัท ทำให้ภาพลักษณ์ของพระพุทธศาสนาเสียหาย แต่ที่เกิดขึ้นอาจเกิดขึ้นได้หลายระดับ คือ บางคนอาจมองไปที่พระสงฆ์ บางคนอาจมองไปที่พระธรรมวินัย หรือมองไปที่พระพุทธเจ้า จุดนี้ขึ้นอยู่กับสติปัญญาของการมองแต่ละคน บางครั้งพระสงฆ์อาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม แต่บางคนกลับไปยึดที่ว่าพระสงฆ์คือหนึ่งที่เป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่

^๒สัมภาษณ์ พระครูบรรลือสังฆรัตน์, เจ้าคณะตำบลหนองแก้ว เจ้าอาวาสวัดจำปา, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๓สัมภาษณ์ พระครูประดิษฐ์บุญวัฒน์, เจ้าคณะตำบลน้ำอ้อม เจ้าอาวาสวัดสว่าง, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๔สัมภาษณ์ พระครูศาสนกิจวิมล, เจ้าอาวาสวัดหนองเชียงทูน อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๕สัมภาษณ์ พระครูจารุธรรมพิมล, เจ้าอาวาสวัดโนนกุศหลุม อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๖สัมภาษณ์ พระครูบรรลือสังฆรัตน์, เจ้าคณะตำบลหนองแก้ว เจ้าอาวาสวัดจำปา, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๗สัมภาษณ์ พระครูศาสนกิจวิมล, เจ้าอาวาสวัดหนองเชียงทูน อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

พุทธบริษัทต้องนำไปปฏิบัติ เอาประโยชน์จากส่วนนี้ไปปฏิบัติได้ ทำให้มั่นคงต่อศรัทธาของพุทธบริษัททั้งหลาย^๘

ในด้านของการศึกษาพระปริยัติธรรมก็เช่นกัน ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า การศึกษาปริยัติธรรมสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ ธรรมะในพระพุทธศาสนา คือ คันถะกับวิปัสสนาธรรม ต้องมีการศึกษามาจากตำราหรือการได้ยินได้ฟัง หรือแม้กระทั่งการได้เห็นแบบอย่างที่ดี จึงนำไปสู่กระบวนการปฏิบัติที่ถูกต้อง หากการปฏิบัติที่ผิดเพี้ยนไปจากคำสอนของพระพุทธเจ้าก็คือ การศึกษาด้านปริยัติอ่อน การศึกษาไม่ชัดเจน และไม่ใส่ใจในการเรียนรู้ ก็จะทำให้การเข้าถึงการปฏิบัติหรือการลงมือทำมีอุปสรรค เพราะฉะนั้นการศึกษาพระปริยัติธรรมจึงมีความสำคัญมากเป็นลำดับต้นๆ ของการศึกษาเรียนรู้ เมื่อศึกษาชัดเจนแล้วการปฏิบัติก็就不用มีการผิดเพี้ยนไปจากหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา พระพุทธตรัสว่า ถ้าตราบใดพุทธบริษัทยังเป็นอยู่โดยชอบ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์ เพราะธรรมะเป็นอกาลโก รู้ได้ด้วยตนเอง^๙ การศึกษาพระปริยัติธรรมจึงมีส่วนและมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก การฝึกสติเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษา ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ (ศีล สมาธิ ปัญญา) จะนำพาไปสู่ปฏิเวธ คือ ความสุขกับสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติ^{๑๐} ที่สำคัญการศึกษาทฤษฎีจะนำไปสู่การปฏิบัติด้านอื่น ๆ ให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจอย่างถ่องแท้ รู้จริงกับสิ่งที่ทำ เป็นต้น^{๑๑} การศึกษาพระปริยัติธรรมจึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ

ปริยัติ หมายถึง การศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของพระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา

ปฏิบัติ หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แล้วนำพระปริยัติธรรมเข้ามาบูรณาการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เข้าใจและเรียนรู้ยิ่งขึ้น

ปฏิเวธ หมายถึง ผลของการปฏิบัติที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง ต่อเนื่อง มีความเพียร มีความพยายาม อริยมรรค อริยผลย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ^{๑๒}

ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงต้องอาศัยทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ถ้าไม่รู้แนวทางในการปฏิบัติ การเข้าถึงธรรมก็จะเป็นเรื่องลำบาก ขำหรือหลงทางในการนำไปปฏิบัติ ปริยัติจึงเป็นเรื่องสำคัญ ถึงจะไม่ได้ศึกษาในทุกเรื่องก็ควรที่จะศึกษาในเรื่องที่จำเป็น เช่น เรื่องของพระวินัย เรื่องของพระธรรมจะเกี่ยวโยงเข้ากับเรื่องของการปฏิบัติ เช่น เรื่องสติปัฏฐาน ๔ เรื่องอริยมรรค เรื่องไตรสิกขา เป็นต้น ถึงจะไม่ได้เรียนเรื่องบาลี หรือหลักการต่างๆ ในการที่จะอธิบายหลักธรรมให้

^๘สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนงค์โณ, เจ้าอาวาสวัดดงก้างกัลยาราม อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^๙สัมภาษณ์ พระครูจารุธรรมพิมล, เจ้าอาวาสวัดโนนกุดหลุม อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๐}สัมภาษณ์ พระครูบวรสังฆรัตน์, เจ้าคณะตำบลหนองแก้ว เจ้าอาวาสวัดจำปา, ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๑}สัมภาษณ์ พระครูประดิษฐ์บุญวัฒน์, เจ้าคณะตำบลน้ำอ้อม เจ้าอาวาสวัดสว่าง, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๒}สัมภาษณ์ พระครูศาสนกิจวิมล, เจ้าอาวาสวัดหนองเขิงพูน อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

แตกฉาน ก็ขอให้รู้ว่าจะศึกษาสิ่งใดเป็นสำคัญ โดยไม่ต้องไปศึกษาเรียนรู้ทุกอย่างที่พระพุทธองค์ตรัสรู้มา^{๑๓}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญคือ เน้นไปที่หลักสติปัฏฐาน เนื่องจากสติปัฏฐานมีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น

๑. การพัฒนากายต้องมีระเบียบ ร่างกายดูสะอาดน่าเลื่อมใสศรัทธา
๒. ด้านเวทนา ทำให้รู้จักสุขและทุกข์จากอาการที่เกิดขึ้น
๓. ด้านจิต ไม่ให้คิดออกนอกประเด็น
๔. ด้านธรรม ทำให้เกิดปฏิเวธ เกิดความสบายกาย สบายใจ^{๑๔}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จึงมีประโยชน์ต่อการพัฒนากายและพัฒนาใจ ดังนี้คือ (๑) ทำให้จิตใจเบิกบาน (๒) รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ (๓) ศรัทธามั่นคง ไม่คลอนแคลนในพระพุทธศาสนา (๔) มีสติ มีปัญญาในการแก้ไขปัญหา และ (๕) เป็นแนวทางในการเข้าสู่พระนิพพาน เป็นต้น^{๑๕}

ในภาพรวมของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดศรีสะเกษ ใช้รูปแบบยุบหนอ พองหนอ (สติปัฏฐาน ๔) พุทโธอาจเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดภาวนาซึ่งเป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่คนไทยเข้าใจกัน ในส่วนของมหาวิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษจะใช้รูปแบบยุบหนอ พองหนอเป็นส่วนมาก ในส่วนภาคทฤษฎี คือ การให้ความรู้ต่างๆ ทางคณะสงฆ์วัดโนนกุศหล่มจะให้ศึกษาปฏิบัติในหลายๆ วิธี เพราะการปฏิบัติไม่มีอะไรที่แตกต่าง การปฏิบัติจะใช้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง บางครั้งก็มีอิริยาบถนอน จะกำหนดรูปแบบใดก็ตามนั่นคือการกำหนดอานาปานสติ เพราะเป็นภาคหรือส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนา เนื่องจากการกำหนดช้าอย่างหนอ ขาวอย่างหนอก็เป็นส่วนหนึ่งของกายนุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติจะใช้วิธีหรือรูปแบบใดก็เป็นการกำหนดที่เหมือนกัน เพราะพระพุทธเจ้ากล่าวว่ถ้าอานาปานสติสมบูรณ์ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็สมบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ ก็สมบูรณ์ด้วย เมื่อโพชฌงค์ทั้ง ๗ สมบูรณ์ วิชา และวิมุตติย่อมเกิดขึ้น

ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ คือ กายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ตลอดทั้งอานาปานสติ แม้กระทั่งการดูลมหายใจก็เป็นภาคหนึ่งของกายนุปัสสนาในส่วนของอานาปานปัปพะ ส่วนช้าอย่างหนอ ขาวอย่างหนอ เป็นอิริยาบัพพะ คือ จะอยู่ในสติปัฏฐานเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น ยุบหนอ พองหนอ หรือไวนั่ง (การเคลื่อนไหวของร่างกาย) ก็เป็นส่วนหนึ่งของสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติวิปัสสนาสามารถช่วยในการพัฒนากายและใจได้ เช่น พื้นฐาน คือ การกำหนดพุทโธหรือดูลมหายใจเข้าออก สิ่งนี้เป็นสมถะ หรือแม้แต่ยุบหนอ พองหนอ หากไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงสิ่งนี้ยังเป็นสมถะอยู่ แต่หากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรู้สึกไม่ดีให้ใช้การกำหนดลมหายใจเข้าออก ๓๐ นาที อาการหรือความรู้สึกนั้นจะหายไป นั่นคือการรักษากาย ส่วนใจหากมีการ

^{๑๓}สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนงคโณ, เจ้าอาวาสวัดดงก้าวกัลยาราม อำเภอศิลาลาด จังหวัดศรีสะเกษ, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๔}สัมภาษณ์ พระครูประดิษฐ์บุญวัฒน์, เจ้าคณะตำบลน้ำอ้อม เจ้าอาวาสวัดสว่าง, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๕}สัมภาษณ์ พระครูศาสนกิจวิมล, เจ้าอาวาสวัดหนองเขิงพูน อำเภอปรางค์กู่ จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

กำหนดคุ่นคิด สับสน ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ต้องมีการกำหนดไม่ว่าจะเป็นยุบหนอพองหนอ พุทโธ สัมมารหังกัตาม ถ้ามีสติในการกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบัน ไม่อยู่กับอดีต ไม่อยู่กับอนาคต ผู้ปฏิบัติก็ จะมีความรู้สึกที่ดี และมั่นใจขึ้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาใจควบคู่กับการ พัฒนากาย^{๑๖}

ประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการพัฒนาทางกาย จำเป็นต้องใช้อิริยาบถต่างๆ ในการเจริญสติโดยธรรมชาติทำให้เข้าใจสิ่งใดที่เหมาะสมในการพัฒนา กายในกาย เพราะกายเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต มีสติในการควบคุมกาย เข้าใจกาย เพราะสิ่งนี้มี ผลต่อกายอยู่แล้ว การนำมาเจริญสติด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจใน เรื่องของกาย เวทนา จิต ธรรม แล้วจะเป็นบาทฐานให้ผู้ปฏิบัติวางความรู้สึกที่ยึดมั่นถือมั่นที่เกิดขึ้นใน จิตใจของผู้ปฏิบัติ^{๑๗} ในหลายสำนักจะมีการปฏิบัติไปในแนวทางของมหาสติปัฏฐาน ๔ เนื่องจากได้ ปฏิบัติด้านกายและด้านใจ สามารถยกจิตใจให้สูงขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านการพูด การคิด หรือทำกิจต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้เลยคือ “สติ” เมื่อมีสติเป็นที่ตั้งแล้ว เรื่องของกาย เวทนา จิต และธรรมที่เกิดขึ้น ก็คือการปฏิบัติ แต่ส่วนใหญ่ควรพัฒนาที่ใจ เมื่อใจพัฒนาดีแล้ว กายก็จะมีพัฒนาตามกระบวนการ เพราะใจเป็นหัวหน้าเป็นประธาน ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ เป็นต้น^{๑๘}

วิธีการปฏิบัติเหล่านี้ท่านได้ใช้อุบายประยุกต์ให้เหมาะสมกับบริบท ในด้านพื้นที่ สภาพแวดล้อม กลุ่มคน เป็นต้น กล่าวคือ ท่านสามารถใช้วิธีการในการฝึกที่เหมาะสมในแต่ละบริบท ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การใช้กุศโลบายในการให้พระสงฆ์หรือแม่แต่เด็กนักเรียนที่เข้ารับการ อบรมนั่งสมาธิ โดยนับเป็นนาทีก็นับเป็นวิธีการที่ประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม ในด้านการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์หรืออาจารย์ให้ความเห็นว่า ไม่ว่าเราจะทำอะไรอยู่ จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติ กับสัมผัสอยู่อยู่กับอิริยาบถที่เป็นอยู่ เช่น ยืน ก็ให้กำหนดรู้ว่า เรากำลังยืนอยู่ หรือกำหนดว่า ยืน หนอ ๆ ขาเคลื่อนไป ก็กำหนดว่า ข้าย่างหนอ ขว้าย่างหนอ หรือขณะกำลังนอนอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า นอนหนอ จะนอนตะแคงซ้าย หรือตะแคงขวา ก็ให้รู้ว่า นอนหนอ หรือจะกำหนดอาการพองยุบ ของ ท้องในขณะที่เรากำลังหายใจ เข้า-ออก ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ดुरुบ-นาม ที่กำลังเคลื่อนไหว อย่างนี้เรียกว่า “วิปัสสนา” พองหนอ ยุบหนอ เป็นรูป เป็นธรรมชาติ หากจะให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ วิปัสสนา คือ การรู้เห็นความจริงของธรรมชาติ อันได้แก่ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจลสมุปบาท ๑๒ เป็นภูมิหรือที่เกิดของวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การดुरुบ-นาม อยู่ที่รูปพองยุบ เมื่อเราไม่สังเกตรูปยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะไม่เห็น ไม่เข้าใจถึงความเป็นจริงของ ธรรมชาตินั้น ๆ รูปกับนามมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติเอารูปเป็นที่กำหนดเมื่อรูป เคลื่อนไหว นาม (จิต) อันประกอบด้วยสติสัมผัสบัญญัติเข้าไปกำหนดที่รูป จึงรู้รูป คือ รู้อาการ เคลื่อนไหว หรือ อิริยาบถของรูป คือ ลักษณะความสัมพันธ์กันของรูปกับนาม หรือเมื่อเราหายใจเข้า

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูจารุธรรมพิมล, เจ้าอาวาสวัดโนนกุศหลุม อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนงค์โณ, เจ้าอาวาสวัดดงก้างกัลยาราม อำเภอกิตลาลาด จังหวัด ศรีสะเกษ, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระครูพิบูลธรรมาภิรัต, เจ้าอาวาสวัดใต้ อำเภอราชสีห์ จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

ห้องก็จะพอง หายใจออก ห้องก็จะยุบ อาการห้องพอง ยุบ เป็นรูป ตัวรู้อาการพอง ยุบของห้อง คือนาม เป็นต้น

ผู้วิจัยเห็นว่า สภาพสถานการณ์ทั่วไปของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น พระสงฆ์ที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ ให้ความเห็นว่า อยากให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ยึดหลักของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้พระบวชใหม่หรือญาติโยมได้เข้าใจในเรื่องของการฝึกปฏิบัติตามแนวของมหาสติปัฏฐาน ๔ และอยากให้มีความชัดเจนในรูปแบบการปฏิบัติ เช่นเรื่องโครงการต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กรรวมในจังหวัดศรีสะเกษ ควรนำไปขยายผลในอนาคต บางครั้งทางคณะสงฆ์ยังไม่มี ความชัดเจนในเรื่องของการปฏิบัติ แต่ก็ได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติของคณะสงฆ์ภาค ๑๐ ที่จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในส่วน of คณะสงฆ์จังหวัดศรีสะเกษเองก็ควรที่จะมีศูนย์อบรมที่เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมของคณะสงฆ์ศรีสะเกษ เพราะเรื่องการปฏิบัติ เช่นในส่วน of สถานที่ และการออกจาริกนอกสถานที่ตามเขตชุมชน เขตหมู่บ้าน บางสำนักปฏิบัติธรรมจัดโครงการธรรมสังวร ธรรมจาริก สิ่งนี้จะทำให้เกิดประโยชน์มากมาย ได้อารมณ์ความรู้สึกจริง ๆ ในการปฏิบัติ ทำให้พระสงฆ์อยู่ในศาสนา รักพระศาสนาได้นานที่สุด เป็นต้น

๓.๑.๒ กฎระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดศรีสะเกษ

สำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดศรีสะเกษ ได้ร่วมกันกำหนดกฎระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวเดียวกัน ยกเว้นเฉพาะบางสำนักอาจกำหนดกฎระเบียบเพิ่มเติมตามความเหมาะสมของสถานที่ และลักษณะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีกฎระเบียบของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดศรีสะเกษ ดังนี้

๑) ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัครซึ่งทางศูนย์ปฏิบัติธรรมแต่ละพื้นที่กำหนดขึ้นหรือจัดเตรียมไว้ให้ ต้องมีบัตรประชาชน ใบสัทธิของพระสงฆ์หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณีให้แสดงต่อเจ้าหน้าที่

๒) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้องๆ มีไฟฟ้า น้ำประปา ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือผู้ปฏิบัติธรรมโปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วมและให้ใช้น้ำและไฟอย่างประหยัด

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนจะต้องรักษาศีล ๘ ให้บริบูรณ์ตลอดเวลาที่เข้าปฏิบัติธรรมเมื่อออกจากการปฏิบัติแล้วควรรักษาศีลให้บริบูรณ์เป็นนิจศีล

๔) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนแจ้งความประสงค์แก่เจ้าหน้าที่ว่าจะอยู่ปฏิบัติกี่วัน บางพื้นที่ต้องขึ้นอยู่กับความเห็นชอบของเจ้าหน้าที่ เป็นต้น

๕) ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องไม่ขราภาพมากจนเกินไป จะต้องสามารถช่วยตัวเองได้และปฏิบัติธรรมได้

๖) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น เว้นไว้แต่มีเหตุจำเป็น ถ้าไม่มีเหตุจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติ ถ้ามีเหตุที่จะต้องออกนอกสถานที่ปฏิบัติจะต้องได้รับการอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน

- ๓) ผู้ปฏิบัติธรรมจัดเตรียมเครื่องใช้ที่จำเป็นมาเอง
- ๔) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมไม่ควรนำสิ่งของที่มีค่าติดตัวมา ถ้าหากมีการสูญหายทาง ศูนย์ปฏิบัติธรรมจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
- ๕) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมขณะกำลังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติธรรมจะต้องไม่คึกคะนองกาย วาจา หรือส่งเสียงดังก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่จำเป็น
- ๑๐) ห้ามผู้ปฏิบัติธรรม คุย บอก หรือถามเกี่ยวกับสภาวะธรรมแก่ผู้เข้าปฏิบัติด้วยกันเอง เพราะจะเป็นภัยแก่ผู้กำลังปฏิบัติทั้งตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่านและเพ้อเจ้อหากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติ ให้สอบถามกับพระวิทยากร ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันโดยเด็ดขาด
- ๑๑) ห้ามผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกคนเสพเครื่องดองของเมาหรือยาเสพติดทุกชนิดและห้ามนำสิ่งเสพติดทุกชนิดเข้าในศูนย์ปฏิบัติธรรมโดยเด็ดขาด
- ๑๒) ผู้เข้าปฏิบัติธรรมจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อจะยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ชัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มีใจมาเพื่อความสุข อยู่ดีกินดี จะต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวกและสิ่งที่จะกระทบกระทั่งจิตใจ เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องทดสอบความอดทนและคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ
- ๑๓) ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมได้ให้คติประจำใจแก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม อันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติคือ **“กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำความเพียรให้มาก”**

ผู้วิจัยเห็นว่า การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามที่ได้กล่าวมานี้ทางสำนักปฏิบัติธรรมแต่ละสำนักมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัดไปทิศทางเดียวกัน จะมีบางสำนักเท่านั้นที่อาจกำหนดกฎระเบียบเพิ่มเติมเพื่อความเหมาะสมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำคัญเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงของผู้เข้าปฏิบัติธรรม เป็นต้น

๓.๑.๓ การจำแนกผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดศรีสะเกษ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมแต่ละแห่งได้แบ่งกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติธรรมออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

๑) กลุ่มที่เข้ามาปฏิบัติธรรมโดยเป็นการส่วนตัวหรือส่วนบุคคล หรือเรียกว่า กลุ่มกรรมฐานทั่วไป ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมจะจัดสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับกลุ่มนี้ไว้ต่างหาก ซึ่งอยู่ได้ไม่เกิน ๑๕ วัน

๒) กลุ่มที่มาในนามของสถาบัน องค์กรภาครัฐ เอกชน และสถาบันการศึกษาต่าง ๆ กลุ่มนี้จะมีวันฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเฉพาะกลุ่มที่แตกต่างกัน ระยะเวลาอาจเป็น ๒ คืน ๓ คืน ๔ คืน ๕ วันและ ๖ คืน ๗ วัน

การปฏิบัติธรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งสองกลุ่มตามที่กล่าวมานี้ ทางศูนย์ปฏิบัติธรรมในเขตพื้นที่ที่ผู้วิจัยลงภาคสนามจะมีกฎระเบียบให้ยึดถือปฏิบัติร่วมกันอย่างเคร่งครัด เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามของหมู่คณะและเพื่อความพร้อมเพรียงกันของผู้เข้าปฏิบัติธรรม

๓.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ

ในบทที่ผ่านมาผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเรื่องของการใช้วิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา และในบทที่ ๓ นี้ ได้กล่าวถึงการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ มีหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากหลักการและรูปแบบต่างได้มาจาก ครูบาอาจารย์ที่ตนศรัทธา แล้วนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในพื้นที่หรือในสำนักปฏิบัติธรรมในแต่ละสำนัก ผู้วิจัยได้ศึกษาและลงสำรวจภาคสนามถึงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในเขตพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ก่อนที่ผู้เข้าอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะลงมือปฏิบัตินั้น ในวันแรก พระวิทยากรจะแนะนำประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรม กฎระเบียบวินัยและขั้นตอนการปฏิบัติของศูนย์ปฏิบัติธรรมในแต่ละพื้นที่เสียก่อน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทราบข้อมูลเบื้องต้น ซึ่งมีรูปแบบและขั้นตอนดังนี้

๑. แนะนำความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติธรรม กฎกติกา และระเบียบวินัยในการปฏิบัติ
 ๒. แนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
 ๓. พระสงฆ์สมาทานพระกรรมฐาน ส่วนประชาชนทั่วไปสมาทานศีล ๘ พร้อมกับสมาทานพระกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติธรรมทุกรูป/คนจะต้องสมาทานพระกรรมฐาน เพื่อเป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นและเป็นการโน้มน้าวจิตใจให้ ผู้ปฏิบัติเกิดความศรัทธาที่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและจะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ผลดียิ่งขึ้น
 ๔. สอนมารยาทหรือกฎระเบียบการอยู่ร่วมกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจ ศาสนพิธี เช่น การกราบ การไหว้ สมาทานศีล การสนทนาหรือการพูดคุยระหว่างผู้ปฏิบัติด้วยกัน เป็นต้น
 ๕. ปกิณณะธรรม เป็นธรรมทั่วๆ ไปเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
 ๖. บรรยายเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานว่าพระองค์สอนอะไร เน้นให้ผู้ปฏิบัติ มีความรู้ความเข้าใจในหลักของ “ไตรสิกขา” คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง
 ๗. บรรยายกรรมฐานช่วยชีวิตได้อย่างไร เน้นให้ปฏิบัติเห็นความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สามารถพัฒนาชีวิตให้มีศักยภาพอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เป็นต้น
- การสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยเห็นรูปแบบที่พระสังฆาธิการนำมาปฏิบัติกันมาก คือ รูปแบบการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จากรูปแบบที่ผู้วิจัยออกสัมภาษณ์ทั้งหมด ๔ รูปแบบ กล่าวคือ (๑) รูปแบบการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ (๒) รูปแบบการปฏิบัติตามสายอานาปานสติ (๓) รูปแบบการปฏิบัติตามสายพุทโธ และ (๔) รูปแบบการปฏิบัติสายสัมมาอรหัง โดยมีสำนักปฏิบัติธรรมที่ผู้วิจัยออกสัมภาษณ์อยู่ ๑๘ สำนักปฏิบัติธรรมในเขตจังหวัดศรีสะเกษ คือ (๑) วัดเพ็ญนาม (๒) วัดเกียรติแก้วสามัคคี (๓) วัดวิสุทธิโสภณ (๔) วัดศรีห้วยทับทัน (๕) วัดศิริวาราส (๖) วัดบ้านแก้ง (๗) วัดดงก้ามกัลยาราม (สำนักปฏิบัติธรรมดงยาง, วัดศรีมงคล) และ (๘) วัดป่าโนนกุศลหล่ม ทั้ง ๘ แห่ง เป็นสำนักปฏิบัติธรรม

ที่ได้รับการ จัดทะเบียนขึ้นอย่างเป็นทางการ ส่วนอีก ๑๐ สำนักปฏิบัติธรรม กล่าวคือ (๑) วัดสว่าง (๒) วัดอรุณสว่าง (๓) วัดหนองเชียงมูล (๔) วัดป่าเวฬุวัน (๕) วัดปรือใหญ่ (๖) วัดจำปา (๗) วัดกลาง ขุขันธ (๘) วัดม่วงเป (๙) วัดทักษิณธรรมนิเวศน์ และ (๑๐) วัดใต้ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ยังไม่มีการ จัดทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ชัดเจน แต่มีรูปแบบการปฏิบัติที่พุทธศาสนิกชนให้การยอมรับ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ที่กล่าวมาทั้ง ๔ รูปแบบนั้น ในที่นี้ผู้วิจัยขอกล่าวสรุปเพียงรูปแบบเดียวที่คณะสงฆ์จังหวัดศรีสะเกษนำมาปฏิบัติเพียงรูปแบบเดียว คือ สติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

สติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามอริยาบถต่างๆ เช่น การทำงานควรรู้ในการ กำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าเกิดขึ้นอย่างไร^{๑๙} หากจะกล่าวอีกนัยหนึ่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นการ ปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้งของการปฏิบัติทั้งหลาย มีสติในการดูกาย เห็นกายเราเป็นเช่นไรกายคนอื่นก็ เป็นเช่นนั้น เห็นเวทนา เช่น สุขเวทนา ทุกข์เวทนา เรื่องจิต ก็เช่นกัน จิตคิดดีหรือคิดไม่ดี ส่วนธรรม ก็คือสิ่งที่เก็บมาคิดแล้วนำมาปฏิบัติเพื่อให้เห็นผลตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ หรือปฏิบัติตามอิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ หรือมรรคมงคล ๘ เป็นต้น โดยการใช้ปัญญา ประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีอยู่ ๔ อย่าง คือ (๑) เกิดความสุข คือ เกิดญาณทัสสนะ (๒) เกิดฤทธิ์เกิดเดชต่าง ๆ (๓) เกิดสติสัมปชัญญะ สติสมบูรณ์ขึ้น (๔) เกิดอัสวขยญาณ คือ การกำจัดกิเลสออกเสียได้ เป็นต้น^{๒๐} การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานสายยุบ-ปอง ก็คือข้อกำหนดตามแนวสติปัฏฐาน มีจุดเริ่มต้นที่ประเทศพม่าถ่ายทอดผ่าน มายังประเทศไทยโดย พระธรรมธีรราชมหิ (โชก ญาณสิทธิ) อดีตอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่เป็นแนวทางให้ผู้ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดศรี สะเกษได้ใช้หลักธรรมในการปฏิบัติกรรมฐานที่สำคัญ ดังนี้

การกำหนดรูปนาม คือ การกำหนดสติปัฏฐาน ๔ เป็นการสัมผัสสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น การ สัมผัสที่เสียง เสียงเป็นรูป ตัวรู้เป็นนาม การเกิดดับในขณะที่ดูรูปดูนามดูความเปลี่ยนแปลงของ สภาวะ โดยเอาสติกำหนดรู้ในรูปนาม การเคลื่อนไหวในอริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ใน อริยาบถหลักทั้ง ๔ ตลอดทั้งอริยาบถย่อย^{๒๑} การกำหนดรูปนาม จะเป็นการเดินจงกรมหรือยืน ก็เป็น การกำหนดรูปและนาม เนื่องจากรูปเป็นการกำหนดที่ลมหายใจ ส่วนนามนั้นเป็นสภาวะของร่างกาย เมื่อรู้ว่าเจ็บ ปวด ก็ให้รู้สึกแต่ว่าเจ็บ ปวด ตามหลักของกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธรรมานุปัสสนา ปวดก็สักแต่ว่าปวด เจ็บก็สักว่าเจ็บ เพราะร่างกายไม่ใช่ของเรา เมื่อรู้ว่ามีอาการปวดก็คอยรู้ติดตามอาการนั้นไปเรื่อย ๆ เดียวก็จะบรรเทาอาการเจ็บ ปวด นั้นไปได้ ถ้าขาดสิ่งนี้ก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ เครื่องมือที่สำคัญในการพิจารณา คือ “สติ” ให้พิจารณาในรูปว่าทุก

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระอาจารย์จรรย์ อนุญโณ, เจ้าอาวาสวัดดงแก้วกัลยาราม, อำเภอศีลาลาด จังหวัด ศรีสะเกษ, ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระครูพิบูลธรรมาภิรัต, เจ้าอาวาสวัดใต้, อำเภอรามไธสง จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระครูสิริบุญกิจ, เจ้าคณะอำเภอศีลาลาด เจ้าอาวาสวัดบ้านแก้ง, ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘.

สิ่งอย่างนั้นไม่แน่นอน มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนนามก็สักแต่ว่านาม วิธีนี้จะเน้นปฏิบัติ เชื่อมโยงไปหารูปแบบการปฏิบัติอานาปาสนะ^{๒๒} การกำหนดรูปนาม จะเป็นการปฏิบัติในลักษณะยุบ หนอ พองหนอ ที่ได้จากการปฏิบัติที่ศูนย์ภาค ๑๐ ที่ปฏิบัติกันมาก็จะเป็นลักษณะนี้ เราต้องมีวิธีการ ปฏิบัติโดยกำหนดยุบหนอ พองหนอ ดังนั้น การพิจารณาการดูลม เป็นได้แค่สมณะ แต่การกำหนดรูป นามสามารถส่งให้ผู้ปฏิบัติไปถึงพระนิพพาน ตามที่ครูบาอาจารย์สอนมา การศึกษารูปนามหรือยุบ หนอพองหนอตามทฤษฎีที่เคยศึกษากับการปฏิบัติจริงจะเชื่อมโยงถึงกัน เนื่องจากการปฏิบัติจะเข้าถึง ความเป็นจริงหลังจากที่ได้ศึกษามาจากคัมภีร์ต่าง ๆ

ดังนั้น การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็คือการปฏิบัติยุบหนอ-พองหนอ คณะสงฆ์ ศรีสะเกษจะนำเอาหลักการนี้มาปฏิบัติให้กับพระสงฆ์ สามเณร ตลอดทั้งประชาชนทั่วไป ตาม ระยะเวลาที่กำหนดไว้ แม้แต่ในงานเข้าอยู่ปริวาสกรรมของพระสงฆ์เองก็ใช้วิธียุบหนอ-พองหนอ ตาม หลักสติปัฏฐาน ๔ พิจารณารู้อย่าง รู้อเวทนา รู้จิต และรู้ธรรม ในขณะที่เป็นปัจจุบัน^{๒๓} ตลอดทั้ง อิริยาบถต่าง ๆ มีเดินจงกรมตามรูปแบบที่ครูบาอาจารย์แนะนำมา คณะสงฆ์จึงได้นำมาปฏิรูปการ ปฏิบัติให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน หลังจากปฏิบัติกลับมาแล้วทำให้พระสงฆ์ สามเณร มีความมัก น้อย สันโดษ จากที่เคยฉันในภาชนะมาก ๆ ก็ลดเหลือฉันเฉพาะในบาตร เพื่อความสะดวกในการจัด อาหารของแม่ครัว^{๒๔}

การกำหนดรูปนาม (สติปัฏฐาน) จะเป็นหัวใจของการปฏิบัติกรรมฐาน จะขาดไม่ได้เลย คือการกำหนดรูปนาม ถ้าเห็นก็ให้กำหนดว่าเห็นหนอ อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ ตลอดเวลา ส่วนที่เป็นรูปก็ให้รู้ว่า รูปขยับหรือมีการเคลื่อนที่อย่างไรในมหาภูตรูปทั้งหมด กล่าวง่าย ๆ คือ สิ่งใดก็ตามที่สัมผัสได้จะเป็นรูปแต่สิ่งที่ถูกรู้ นั่นคือนาม เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติจำเป็นต้องมีการ กำหนดทั้งรูปและนาม ถ้ามีนามอย่างเดียวกันก็เหมือนกับนกมวดยที่ไม่มีคู่ต่อสู้ การชกก็จะไม่เกิด ประโยชน์ เฉกเช่นกับการปฏิบัติจะต้องเอนามไปกำหนดรูป และเอนามไปกำหนดนามอีกครั้ง เพราะว่ากาย เวทนา จิต ธรรม เราต้องดูให้ชัด การกำหนดดูกายานุปัสสนา ดูเวทนานุปัสสนา ดูจิตตานุปัสสนา และดูธรรมานุปัสสนา จะเป็นตัวรู้ที่ชัดเจน เช่น การดูกายในกาย ดูเวทนาในเวทนา เวทนามีเป็นรูปแต่ในความรู้สึกเวทนามีคือนาม ถึงเวทนาจะมองไม่เห็นแต่สัมผัสได้ ดังนั้น เวทนาจึง เป็นรูป แต่ว่ารูปละเอียด จิต และธรรมก็เช่นกัน ขาดไม่ได้เลยคือตัวรู้ เพราะตัวรู้เป็นนาม พอปฏิบัติ ได้เต็มทีบริบูรณ์สมบูรณ์หรือได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็คือตัวนามที่กำหนดรู้^{๒๕} การกำหนดรูปนาม เป็นการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพิจารณากาย คือ เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา จิตในจิต

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระครูปริยัติคณานุรักษ์, เจ้าคณะอำเภอเบ็ญบุรพ์ เจ้าอาวาสวัดวิสุทธีโสภณ, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูประโชติศาสนกิจ, เจ้าคณะตำบลไพร เจ้าอาวาสวัดอรุณสว่าง, อำเภอขุนหาญ จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระครูศรีรัตนภิรักษ์, เจ้าคณะอำเภอศรีรัตนะ เจ้าอาวาสวัดเกียรติแก้วสามัคคี, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๕} สัมภาษณ์ พระมหาสนอง ขนดีโร, รองเจ้าคณะอำเภอกันทรลักษณ์ เจ้าอาวาสวัดศิริวาราวาส, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

และธรรมในธรรม^{๒๖} วิธีการปฏิบัติต้องใช้การพิจารณาขั้นของสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยนำไปสู่ วิปัสสนากรรมฐาน ว่ากายนี้เป็นของไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป อาณิสสที่ได้อีกคือความเข้าใจ ในส่วนของความเป็นอยู่ด้านกายก็ดี เวทนาที่ดี จิตที่ดี ทั้ง ๓ อย่างนี้มารวมลงที่ ธรรม (ธรรมมานุปัส- สนาสติปัฏฐาน) เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ ความไม่แน่นอนของสังขารร่างกาย จัดเข้ากับกลุ่ม ของไตรลักษณ์^{๒๗} อีกนัยหนึ่ง การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ จะเน้นดูอาการฟอง-ยุบ มีสติปัญญารู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ทำให้เกิดพระอริยบุคคล เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ และเป็นแนวทางสู่พระนิพพาน พ้นจากวัฏฏสงสารใน ที่สุด^{๒๘}

สรุปได้ว่า การกำหนดรูปนามหรือการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ นี้ จะเป็นการปฏิบัติที่คณะ สงฆ์ในเขตจังหวัดศรีสะเกษให้ความสนใจและนำมาปฏิบัติโดยตลอดเป็นประจำ เพราะเป็นรูปแบบ การปฏิบัติที่ได้มาจากสำนักวัดมหาธาตุ เนื่องจากวัดมหาธาตุเป็นต้นกำเนิดของการกำหนดรูปนาม ใน รูปแบบของสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม คือ ให้อะไรคืออะไร รูป อะไรคือ นาม จะแยกให้เห็นชัดเจน ตัวรูปก็คือร่างกายให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนนามเป็นสภาวะที่ เราเข้าไปรับรู้ ถึงแม้แต่ละสำนักจะเคยปฏิบัติรูปแบบใดมาแล้วก็ตาม อย่าไปยึดติด เพราะสภาวะที่ เกิดขึ้นรูปแบบการปฏิบัติจะแตกต่างกัน ให้มองที่ผลของการปฏิบัติ อย่าไปสับสน หากย้อนไปดูที่ พระพุทธเจ้าก่อนการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงค้นหาทางพ้นทุกข์มานับไม่ถ้วน เริ่มตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ท่านใช้วิธีการกำหนดอะไร ก็บอสดาบสท่านได้อะไร อุทกดาบส ท่านเห็นอะไร หลักการปฏิบัติของ พระพุทธองค์มีมากมายมหาศาลที่นำมาปฏิบัติ ฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องไปยึดติดกับรูปแบบที่เกิดขึ้นใน ปัจจุบันนี้

๓.๓ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัด ศรีสะเกษ

ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากปัญหาด้านบุคคล (คือต้องเข้าใจการปฏิบัติของตนเอง) ด้านวิธีการ (จะมีปัญหามากที่เกิดจากความเห็นของบุคคล คือ การปฏิบัติไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาชนะใจตนเองแต่เพื่อเอาชนะใจคนอื่น ด้านวิธีการจึงก่อให้เกิดความขัดแย้งในตัวเอง) ด้านสถานที่ (ต้องยอมรับด้านความสัปปายะ เนื่องจากหลายๆ สถานที่ เช่น ในเมืองก็มีการปฏิบัติโดยการจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ บรรยากาศรอบนอกก็

^{๒๖} สัมภาษณ์ พระครูศรีปริยัติวงศ์, เจ้าคณะอำเภอห้วยทับทัน เจ้าอาวาสวัดศรีห้วยทับทัน, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๗} สัมภาษณ์ พระครูสิริปริยัติการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองศรีสะเกษ เจ้าอาวาสวัดเพ็ญนาม, ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระครูศาสนกิจวิมล, เจ้าอาวาสวัดหนองเข็งพูน อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ, ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘.

จัดให้น่าอยู่ร่มรื่น เป็นต้น)^{๒๙} และปัญหาด้านแนวทางการปฏิบัติ คือ ขาดผู้ให้ความรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๐} หากมองโดยชื่อแล้วพระวิปัสสนาจารย์มีทั่วประเทศ แต่ความเป็นจริงแล้วมีไม่กี่รูปที่เก่งด้านวิปัสสนาจริง ๆ ซึ่งยังมีน้อยอยู่ ในส่วนของงบประมาณไม่ใช่ปัญหาสำคัญ หากเน้นไปในเรื่องของการปฏิบัติ^{๓๑} ด้านงบประมาณเป็นเพียงแนวทางหรือส่วนประกอบปลีกย่อยที่นำไปสู่การปฏิบัติ ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเกิดมาจากหลายๆ ส่วน คณะสงฆ์ควรให้ความสำคัญและให้การสนับสนุน ในบางกรณีปัญหาและอุปสรรคอาจเกิดจากนิเวศน์ หรือเสียงที่มากกระทบในระหว่างการปฏิบัติ ในส่วนอื่นก็มีปัญหาเพียงเล็กน้อย เช่น สถานที่ไม่สัปปายะ อาหารไม่เพียงพอ อากาศไม่บริสุทธิ์ ยึดติดในนิมิตที่เกิดขึ้น^{๓๒} กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ปัญหาจะเกิดขึ้นที่ตัวบุคคลเป็นส่วนมาก เช่น มีภาระหน้าที่ทางคณะสงฆ์มากเกินไป ทำให้ขาดการปฏิบัติ มีเวลาน้อย เป็นต้น^{๓๓} แต่ความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้มีปัญหาที่ยุ่งยากอะไร เนื่องจากการดูกายและจิตของตัวเองให้ชัดเจน แต่ที่เป็นปัญหาและอุปสรรค ก็คือ ไม่มีความรู้ในเรื่องของการปฏิบัติกันอย่างจริงจัง เลยทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนและยุ่งยากไป^{๓๔}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ที่เข้ามาปฏิบัติที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมในแต่ละพื้นที่ จะประสบปัญหาและอุปสรรคที่คล้าย ๆ กันหลายด้าน ทั้งจากศูนย์ปฏิบัติธรรม จากพระวิทยากร ตลอดทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กล่าวคือ

๑. พระสงฆ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่เคยผ่านการปฏิบัติธรรมมาก่อน จึงทำให้มีทัศนคติไม่ค่อยดีต่อการปฏิบัติธรรม และยังไม่เข้าใจรูปแบบ วิธีการ ตลอดถึงขั้นตอนในการปฏิบัติธรรม จึงมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับตารางอบรม ปัญหาการนั่งขัดสมาธิไม่ได้ นั่งคุกเข่าทำวัตรได้ไม่นาน เวลากำหนดกิริยาบถยืนหลับตามักจะเวียนศีรษะ รวมทั้งการปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น^{๓๕}

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระครูภาสสันติคุณ, เจ้าอาวาสวัดทักษิณธรรมนิเวศน์ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ, ๑๘ กันยายน ๒๕๕๘.

^{๓๐} สัมภาษณ์ พระครูประภัสร์สุตาลังการ, เจ้าคณะอำเภอภูสิงห์ เจ้าอาวาสวัดปรือใหญ่, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๓๑} สัมภาษณ์ พระรัตนกรวิสุทธิ, รองเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ เจ้าอาวาสวัดกลางขุนันธ์, ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๓๒} สัมภาษณ์ พระครูวิวิสุตคันธารมย์, เจ้าอาวาสวัดป่าเวฬุวัน อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดศรีสะเกษ, ๑๘ กันยายน ๒๕๕๘.

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระครูสิทธิกิตติสาร, เจ้าอาวาสวัดม่วงเป อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ, ๑๗ กันยายน ๒๕๕๘.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระครูประโชติศาสนกิจ, เจ้าคณะตำบลไพร เจ้าอาวาสวัดอรุณสว่าง, ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

^{๓๕} สัมภาษณ์ พระครูสิริบุญกิจ, เจ้าคณะอำเภอศีลาจัต เจ้าอาวาสวัดบ้านแก้ง, ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘.

๒. ขาดความเข้าใจในรูปแบบและวิธีการ ทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา บางรูปเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว และการปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดฤทธิ์อำนาจ^{๓๖}

๓. ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับระเบียบและข้อปฏิบัติ ในการอบรมทุกครั้งทางศูนย์ปฏิบัติธรรมต่าง ๆ จะชี้แจงกฎระเบียบ ข้อปฏิบัติ ที่จะต้องปฏิบัติร่วมกันและชี้แจงตารางอบรมให้ทุกคนทราบ พระสังฆาธิการหรือผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จึงปรับตัวไม่ได้กับการตื่นเช้าและต้องทำกิจกรรมเกือบทั้งวัน บางคนกว่าจะปรับตัวได้ต้องใช้เวลาหลายวัน เมื่อปรับตัวเข้ากับตารางอบรมได้ ก็เป็นวันท้าย ๆ ของการอบรม^{๓๗}

๔. ขาดความต่อเนื่อง การปฏิบัติธรรมต้องปฏิบัติตามลำดับ คือ จากชั้นหยาบไปหาชั้นละเอียด และการปฏิบัติธรรมจะได้ผลดีนั้นจะต้องมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้เห็นผลซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าปฏิบัติธรรม พบว่า บางคนในขณะปฏิบัติธรรมตั้งใจปฏิบัติได้ดี แต่เมื่อหมดเวลาในแต่ละช่วง พระสังฆาธิการผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจะรวมกลุ่มพูดคุยกันจนทำให้ขาดสติ เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรมอีกครั้ง จึงเป็นเหมือนการเริ่มต้นใหม่เสมอ^{๓๘}

๕. อุดหนุนต่อคำแนะนำไม่ได้ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมจะต้องใช้ความพยายามและความอดทนสูง จึงจะทำให้บรรลุผล ซึ่งพระสังฆาธิการผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ยังมีความอดทนน้อยเกินไป มักตกเป็นทาสของนิรวณ และทำให้ท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม เมื่อท้อแท้ไม่อยากปฏิบัติจึงเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เวลาผ่านไปเท่านั้น^{๓๙}

๖. พระสังฆาธิการผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมส่วนหนึ่งไม่ต้องการมาปฏิบัติธรรม^{๔๐} จึงขาดหลักของอิทธิบาท ๔ คือ ไม่มีความพอใจในการมา เมื่อมาแล้วไม่เพียรพยายามในการปฏิบัติ ไม่เอาใจใส่ ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ไม่พิจารณาใคร่ครวญด้วยเหตุผล ขาดศรัทธา ขาดเป้าหมายในการปฏิบัติธรรม

๗. เห็นแก่ปากแก่ท้อง การปฏิบัติธรรมนั้นจะมีกฎระเบียบให้ฉันหรือรับประทานอาหารเพียง ๒ มื้อ คือ ตอนเช้าและก่อนเที่ยง บ้างสำนักก็พิจารณาเวลาเดียว คือ ตอนเช้า เพื่อเป็นการฝึกให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือการบริโภคเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เท่านั้น ไม่ใช่การบริโภคด้วยความคึกคะนอง ไม่ใช่บริโภคตามความอยาก แต่เนื่องจากความเคยชินในชีวิตฆราวาสจึงทำให้ต้องการบริโภคทุกเวลาเมื่อไม่ได้บริโภคจึงเกิดความหิว^{๔๑}

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระครูปริยัติคณานุรักษ์, เจ้าคณะอำเภอเบ็ญบุรพ์ เจ้าอาวาสวัดวิสุทธิโสภณ, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระครูศรีรัตนภิรักษ์, เจ้าคณะอำเภอศรีรัตนะ เจ้าอาวาสวัดเกียรติแก้วสามัคคี, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูศรีปริยัติวงศ์, เจ้าคณะอำเภอห้วยทับทัน เจ้าอาวาสวัดศรีห้วยทับทัน, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระมหาสนอง ขนดีโร, รองเจ้าคณะอำเภอกันทรลักษ์ เจ้าอาวาสวัดศิริวาราส, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระครูสิริปริยัติการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองศรีสะเกษ เจ้าอาวาสวัดเพ็ญนาม, ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระครูสิริบุญกิจ, เจ้าคณะอำเภอศีลาลาด เจ้าอาวาสวัดบ้านเก็ง, ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๘.

๘. ความฟุ้งซ่าน^{๔๒} จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม พบว่า สิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างมากในการปฏิบัติธรรมคือความคิดฟุ้งซ่าน ไม่สามารถกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีความคิดฟุ้งซ่านแล้ว ก็เกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายในการปฏิบัติธรรม

๙. ธาตุแปรปรวน คือ ความรู้สึกไม่สบายซึ่งเกิดจากการปรับตัวไม่ทัน เช่น เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ ปวดท้อง หน้ามืด ไม่สบาย เป็นต้น^{๔๓}

๑๐. ความวิตกกังวล ปัญหาและอุปสรรคที่แฝงมากับความฟุ้งซ่าน คือ ความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลมาจากความกลัว เช่น กลัวว่าจะอดอาหารแล้วเป็นโรคกระเพาะ วิตกกังวลว่าจะไม่สบาย วิตกกังวลว่าจะทำให้เสียเวลาเรียน กลัวตัวเองจะปฏิบัติธรรมไม่ได้ วิตกกังวลเกี่ยวกับเพื่อน พ่อแม่ และญาติ เป็นต้น

๑๑. สถานที่พิจารณาอาหารคับแคบ เนื่องจากมีผู้เข้าอบรมเป็นจำนวนมากและเข้าพร้อมกันหลายคน จึงทำให้โรงอาหารคับแคบ และเสียเวลาในการเข้าคิวรับอาหาร^{๔๔}

๑๒. ความขัดเคืองใจ ส่วนใหญ่ไม่ชอบการปฏิบัติธรรม เพราะคิดว่าเป็นกิจกรรมที่น่าเบื่อ ใช้การเคลื่อนไหวช้า จะทำอะไรต้องควบคุมกายและจิตของตนเอง บางครั้งเผลอสติวิทยากรจะให้คำตักเตือน เมื่อถูกตักเตือนมีความรู้สึกขัดเคืองใจขัดเคืองต่อการบอกกล่าว ขัดเคืองต่อคำสอน^{๔๕}

๑๓. ปวดเมื่อย อุดตันต่อกิจกรรมที่ต่อเนื่องนาน ๆ ไม่ค่อยได้ ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย จึงเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมของพระสังฆาธิการ^{๔๖}

๑๔. ขาดความเพียร ความเพียรเป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดความก้าวหน้าของการปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีความเพียรอย่างต่อเนื่องสามารถปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้ารวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเพียรในการใช้สติ ส่วนใหญ่จึงขาดความเพียรในการปฏิบัติและพระสังฆาธิการผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมจะเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมจะต้องนั่งหลับตาหรือเข้าปฏิบัติธรรมในศาลาร่วมกันเท่านั้น แต่ผู้ที่มีความเพียรสูงจะใช้สติในการปฏิบัติธรรมอยู่ทุกเวลา ทุกการกระทำ และทุกอิริยาบถ^{๔๗}

^{๔๒}สัมภาษณ์ พระครูศรีรัตนภิรักษ์, เจ้าคณะอำเภอสรีรตะนะ เจ้าอาวาสวัดเกียรติแก้วสามัคคี, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๓}สัมภาษณ์ พระมหาสนอง ขนดีโร, รองเจ้าคณะอำเภอกันทรลักษ์ เจ้าอาวาสวัดศิริวรवास, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๔}สัมภาษณ์ พระครูปริยัติคณานุรักษ์, เจ้าคณะอำเภอบึงบูรพ์ เจ้าอาวาสวัดวิสุทธิโสภณ, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๕}สัมภาษณ์ พระครูศรีปริยัติวงศ์, เจ้าคณะอำเภอยักษ์ทัณฑ์ เจ้าอาวาสวัดศรีห้วยทับทัน, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๖}สัมภาษณ์ พระครูสิริปริยัติการ, เจ้าคณะอำเภอมืองศรีสะเกษ เจ้าอาวาสวัดเพียนาม, ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๗}สัมภาษณ์ พระครูศรีปริยัติวงศ์, เจ้าคณะอำเภอยักษ์ทัณฑ์ เจ้าอาวาสวัดศรีห้วยทับทัน, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

๑๕. ต้องการเห็นผลในปัจจุบัน เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดี เพราะผู้เข้าปฏิบัติธรรมบางรูปต้องการอยากให้ตัวเองมีสมาธิเร็ว ๆ เมื่อไม่ได้อย่างที่คิด จึงทำให้จิตฟุ้งซ่านเป็นเหตุไม่ต้องการปฏิบัติธรรม^{๔๘}

๑๖. ความไม่สำรวมในอริยาบถ ไม่สำรวมในจิตเป็นปัญหาสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพราะว่าการสำรวมเป็นที่มาเกิดของสติ สติเป็นที่มาเกิดแห่งสมาธิและปัญญา ส่วนผู้ที่ตั้งใจสำรวมในอริยาบถ สำรวมในจิต เป็นเหตุให้การปฏิบัติธรรมได้ผลอย่างดียิ่ง^{๔๙}

๑๗. การปรับอินทรีย์ไม่เสมอกัน การปฏิบัติธรรมจะต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาและปัญญาให้เสมอกัน ถ้ามีศรัทธามากเกินไปจะทำให้หลงมกมาย ถ้ามีปัญญามากเกินไปมักจะดูถูกคนอื่น ปรับวิริยะและสมาธิให้มีความสมดุลกันและมีสติมากเท่าไรยิ่งดี นักเรียนยังปรับอินทรีย์ที่วุ่น ให้สมดุลยังไม่ได้^{๕๐}

ผู้วิจัยเห็นว่า ปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมานี้เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับพระสงฆ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยผู้วิจัยได้สังเกตการณ์ สัมภาษณ์ สอบถามทั้งพระสงฆ์ จึงพบปัญหาที่เกิดจากการลงภาคสนาม จะเห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในข่ายของปัญหาของบุคคลทั่วไปทุกชนชั้น ไม่เลือกกว่าเป็นใครมาจากในล้นต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคที่กล่าวมาในเบื้องต้น ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถสรุปลงในนิวรรณ์ ๕ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ (๒) พยาบาท ความคิดร้าย ความขัดเคืองแค้นใจ (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเชื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ความกระวนกระวายกลุ่มกังวล และ (๕) วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนมากจะเกิดขึ้นกับพระบวชใหม่ ที่ยังไม่เห็นประโยชน์จากการปฏิบัติเท่าที่ควร อาจเข้าใจว่าการปฏิบัติทำให้เสียเวลาไม่มีอานิสงส์อะไร นี่คืออุปสรรคจากการปฏิบัติ วิธีแก้ต้องตั้งความเห็นให้ถูกต้องก่อนแล้วค่อยปฏิบัติ และเชื่อว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ปฏิบัติจริงก็ย่อมได้ผลจริง ด้วยการกำหนดอธิฐานในการปฏิบัติ ๕ วัน ๗ วัน เป็นต้น เพราะว่าการปฏิบัติกรรมฐานหรือทำอะไรก็แล้วแต่จะต้องอาศัยความต่อเนื่อง หากไม่ต่อเนื่องก็จะเกิดผลเสียต่อการปฏิบัติ ฉะนั้น การปฏิบัติต้องต่อเนื่องสม่ำเสมอ คือ การดูกายในกายรู้ การดูเวทนาในเวทนา รู้ การดูจิตในจิตรู้ และการดูธรรมในธรรมรู้ การปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ในทุกอริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน แต่ตามหลักปฏิบัติจริง ๆ แล้วมีเพียง ๒ อริยาบถ คือ อริยาบถใหญ่กับอริยาบถย่อย โดยการกำหนดจดจ่อต่อเนื่องกล่าวคือ ยกก็รู้ว่ายก เหยียดก็รู้ว่าเหยียด คู้ก็รู้ว่าคู้ จะเป็นมาตรฐานของอริยาบถต่าง ๆ เพราะทุกอย่างเกิดจากความเคยชินของพระสงฆ์ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม เป็นต้น

^{๔๘} สัมภาษณ์ พระครูสิริปริยัติการ, เจ้าคณะอำเภอเมืองศรีสะเกษ เจ้าอาวาสวัดเพ็ญนาม, ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๔๙} สัมภาษณ์ พระครูศรีรัตนภิรักษ์, เจ้าคณะอำเภอศรีรัตนะ เจ้าอาวาสวัดเกียรติแก้วสามัคคี, ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘.

^{๕๐} สัมภาษณ์ พระครูศรีปริยัติวงศ์, เจ้าคณะอำเภอยุ้ยทับทัน เจ้าอาวาสวัดศรีห้วยทับทัน, ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๘.

๓.๔ สรุป

จากการศึกษาการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษ ที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นนั้น พบว่า มีวัดและสำนักปฏิบัติธรรมหลายแห่งจัดให้มีการปฏิบัติกรรมฐานนั่งสมาธิเป็นไปโดยสม่ำเสมอ ทั้งในรูปแบบงานประจำปีตามวันสำคัญต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา และประจำวันธรรมสวนะ ซึ่งเป็นไปในรูปแบบการทำวัดสวนมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม การนั่งสมาธิก็เป็นไปในรูปแบบของแต่ละสำนัก มีทั้งการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ แบบสัมมารัง และแบบพุทโธ และแบบวิปัสสนากรรมฐาน (ยุบหนอ-พองหนอ) ซึ่งการปฏิบัติกรรมฐานแบบยุบหนอ-พองหนอ เป็นที่นิยมมากในสังคมไทยปัจจุบัน แม้แต่ในจังหวัดศรีสะเกษเองก็ตามสืบเนื่องจากพระสังฆาธิการระดับเจ้าอาวาสขึ้นไป ส่วนมากกำลังศึกษาและจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ ซึ่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีการสอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบ พระอาจารย์มหาสี สะยาตอ หรือแบบยุบหนอ-พองหนอ และท่านเหล่านั้นก็ได้แนะนำพุทธศาสนิกชนในเขตบริการของตนให้ปฏิบัติตามแบบที่ตนศึกษามา

การใช้อานาปานสติเป็นการปฏิบัติที่ทุกคนก็สามารถกำหนดได้อยู่ทุกลมหายใจทุกขณะ คือ ไม่ประมาทในชีวิตควรมีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระอานนท์ว่า “เธอระลึกถึงความตายอยู่วันละกี่ครั้ง” เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่าการหายใจเข้าหายใจออกทุกครั้งควรมีการพิจารณา ถ้าไม่กำหนดก็เท่ากับว่ากำลังประมาทในการดำรงชีวิต ฉะนั้น การพิจารณาอานาปานสติก็คือ การดูลมหายใจของตนเองอยู่ทุกเวลา มีสติขณะที่เราหายใจเข้าและหายใจออก กำหนดรู้ยาวสั้น ซึ่งในทางพระพุทธศาสนามีรูปแบบอยู่หลายวิธีที่นำมาปฏิบัติแต่ละสำนัก แต่ความเป็นจริงก็ไม่ได้แตกต่างกันอะไร จะกำหนดอะไรก็ตามขึ้นอยู่กับเจ้าสำนักจะเป็นคนวางรูปแบบ เมื่อเป็นเช่นนี้กรรมฐานของพระพุทธเจ้าจึงมีอยู่หลายประเด็น โดยแบ่งออกเป็น ๒ นัย คือ สมถะกับวิปัสสนา พระสงฆ์ส่วนมากจะมีสมถะกรรมฐานเป็นเบื้องต้นเพราะการขึ้นบันไดจำเป็นต้องมีก้าวแรกเสมอ แต่บางท่านไม่ได้ปฏิบัติเช่นนี้ คือ เอาตามความพอใจของตัวเองเป็นพื้นฐาน ในการที่ผู้ปฏิบัติดูลมหายใจก็เพื่อความไม่ประมาทในการหายใจเข้ายาว ออกยาว เข้าสั้น ออกสั้น การกำหนดอย่างนี้เป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการควบคุมกายและใจของผู้ปฏิบัติให้อยู่ในอาการปัจจุบัน

การกำหนดรูปนามหรือการกำหนดสติปฏิฐาน ๔ นี้ จะเป็นการปฏิบัติที่คณะสงฆ์ในเขตจังหวัดศรีสะเกษให้ความสนใจและนำมาปฏิบัติโดยตลอดเป็นประจำ เพราะเป็นรูปแบบการปฏิบัติที่ได้มาจากสำนักวัดมหาธาตุ เนื่องจากวัดมหาธาตุเป็นต้นกำเนิดของการกำหนด รูปนาม ในรูปแบบของสติปฏิฐาน ๔ คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม คือให้รู้ว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม จะแยกให้เห็นชัดเจน ตัวรูปก็คือร่างกายให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่วนนามเป็นสภาวะที่เราเข้าไปรับรู้ ถึงแม้แต่ละสำนักจะเคยปฏิบัติรูปแบบใดมาแล้วก็ตาม อย่าไปยึดติด เพราะสภาวะที่เกิดขึ้นรูปแบบการปฏิบัติจะแตกต่างกัน ให้มองที่ผลของการปฏิบัติ อย่าไปสับสน หากย้อนไปดูที่พระพุทธเจ้าก่อนการตรัสรู้ พระพุทธองค์ทรงค้นหาทางพ้นทุกข์มานับไม่ถ้วน เริ่มตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ท่านใช้วิธีการกำหนดอะไร กับอสิตดาบสท่านได้อะไร อุทกดาบส ท่านเห็นอะไร หลักการปฏิบัติของพระพุทธองค์มีมากมายมหาศาลที่นำมาปฏิบัติ ฉะนั้นไม่จำเป็นจะต้องไปยึดติดกับรูปแบบที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้

ในส่วนของผลที่จะได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระสงฆ์ได้รับผลที่เกิดจากการพัฒนาด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา กล่าวโดยมีนัยสำคัญดังนี้

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนากาย ผลจากการวิจัย พบว่าการปฏิบัติกรรมฐานนอกจากจะเป็นงานสำหรับการพัฒนาจิตโดยตรงแล้ว ยังมีส่วนในการช่วยพัฒนากายเป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากการเจริญกรรมฐานด้วยการเดินจงกรม ถือว่าเป็นการบริหารจิตและบริหารร่างกายไปในตัว ซึ่งมีผลทางจิต คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน และยังส่งผลดีต่อร่างกายอีก ๔ อย่าง คือ (๑) เป็นผู้อุตุนต่อการเดินทางไกล (๒) เป็นผู้อุตุนต่อการทำความเพียร (๓) เป็นผู้มีอาหารน้อย คือสุขภาพดี และ (๔) อาหารที่บริโภคเข้าไปอย่างง่าย การเดินจงกรมจึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้พัฒนาสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาศีล ผลจากการวิจัย พบว่าการปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้วยกรรมฐานแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบเป็นสมาธิเพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยหน้าที่ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นพระสงฆ์รูปหนึ่ง ชาวพุทธทุกคนนอกจากจะประกอบอาชีพการงาน ซึ่งเป็นหน้าที่ของตนประจำอยู่แล้ว ยังต้องมีหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของตนให้สงบหมดจากอกุศลธรรมอันจะทำให้จิตใจตกต่ำด้วยกรรมฐานวิธี ตามสติกำลังสติปัญญาของตน ด้วยว่าจิตที่สงบหมดจดย่อมเป็นพื้นฐานรองรับความดีทุกอย่างและเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม

ผลของการใช้วิปัสสนากรรมฐานในฐานะเป็นเครื่องพัฒนาปัญญา ผลจากการวิจัย พบว่าปัญญาที่ควรพัฒนาในทางพระพุทธศาสนาจัดไว้ ๓ ระดับด้วยกัน คือ (๑) ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาหาเหตุผล (๒) ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียน การฟัง การอ่านหนังสือ (๓) ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติอบรมและการลงมือทำ

นอกจากกรรมฐานจะมีส่วนสำคัญในการพัฒนาปัญญาในระดับทั่วไปแล้ว กรรมฐานยังอำนวยความสะดวกในการพัฒนาปัญญาชั้นสูง กล่าวคือ ปัญญาที่เข้าไปรับรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสและความทุกข์ทั้งหมดอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ในปัจจุบันสภาพการใช้วิปัสสนากรรมฐานในจังหวัดศรีสะเกษ มีทั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่ลงทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด และสำนักปฏิบัติธรรมที่ไม่ได้ลงทะเบียน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดที่ได้รับการขึ้นทะเบียน มีทั้งหมด ๘ แห่ง คือ (๑) วัดเพ็ญนาม (๒) วัดเกียรติแก้วสามัคคี (๓) วัดวิสุทธิโสภณ (๔) วัดศรีห้วยทับทัน (๕) วัดศิริวาราส (๖) วัดบ้านแก้ง (๗) วัดดงแก้วกัลยาราม (สำนักสงฆ์อุทยานธรรมดงยาง, วัดศรีมงคล) และ (๘) วัดป่าโนนกดหล่ม ทั้ง ๘ แห่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการจดทะเบียนขึ้น ส่วนอีก ๑๐ สำนักปฏิบัติธรรม กล่าวคือ (๑) วัดสว่าง (๒) วัดอรุณสว่าง (๓) วัดหนองเชียงมูล (๔) วัดไต้ (๕) วัดป่าเวฬุวัน (๖) วัดปรือใหญ่

(๓) วัดจำปา (๘) วัดกลางชูชัน (๙) วัดม่วงเป (๑๐) วัดทักษิณธรรมนิเวศน์ ยังไม่มีการขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน แต่ถือว่าเป็นสถานปฏิบัติธรรมประจำอำเภอ หรือประจำตำบลที่คณะสงฆ์ในจังหวัดศรีสะเกษให้การยอมรับ และยังมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง ทำให้กระแสการปฏิบัติธรรมด้วยรูปแบบต่าง ๆ นั้นยังคงเป็นที่สนใจของผู้เข้าปฏิบัติอยู่เสมอ มีผู้สนใจเข้ามาปฏิบัติธรรมมิได้ขาด สภาพการใช้วิปัสสนากรรมฐานนี้แม้จะยังใหม่ไม่แพร่หลาย แต่แนวโน้มกำลังเป็นที่นิยม เนื่องจากพระสังฆาธิการที่ผ่านการอบรมแล้วนำมาเป็นรูปแบบหลักในการสอนและสื่อสารในโลกปัจจุบันก็เป็นที่ประจักษ์ชัดกับผู้ผ่านการปฏิบัติด้วยรูปแบบนี้ อย่างน้อยก็สลายคลายทุกข์ได้ระดับหนึ่ง มีความสุขในปัจจุบันได้มากขึ้น มีสติรู้เท่าทันโลกมากขึ้น ทำให้ทุกข์ลดน้อยลง เพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันได้ เพราะรู้จักปล่อยวางไม่ยึดมั่นจนเกินไป