



การพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย

เพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพพาเวอร์

Development of Practices of Vipassana Meditation
in Thai Society towards Soft-Powered Effectiveness

พระครูปลัดสัณพทพัฒนธรรมาจารย์ (นรรนัร อภิปุณโณ), ดร.¹

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนตเสวี)², พระครูพิบูลกิจจาร์กะ (ทองมาก) ดร.³

พระครูวินัยธร ชัยวัตร อาภาธโร⁴, ดร. สรรนรัถนั ชิตะธรรมสัทธ⁵

PhraKhrupalatdsamphiphatthanadhammachan, Dr.,

PhraBhawanaphisanmethi, Phrakrupiboonkitjarak. (Thongmak) Dr.

Phrakruvinaitchonchaiwat Aphataro (Phunglamjeark), Dr.Sarinrat Chitatammasit

Email: ¹nnirun98@gmail.com, ² Pali.2015kamaro@gmail.com,

Received: April 24, 2025 Revised: May 31, 2025 Accepted: May 31, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย เพื่อเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย และเพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวเคราะห์ข้อมูลด้วยเอกสารด้วยเทคนิค 6'Cs และวิจัยภาคสนาม ด้วยการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก กับพระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 8 รูป/ท่าน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า

ผลการวิจัยพบว่า 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย มี 5 สาย คือ 1. สายพุทโธ ใช้คำบริกรรมพุทโธ ควบคู่ไปลมหายใจ 2. สายพองยุบ ใช้สัทธิระลึกรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง 3. สายรูปนามใช้สัทธิตามระลึกรู้ลักษณะอาการต่างๆ 4. สายสัณมาอะระหังใช้การเพ่งแสงสว่างและภาพนิมิต และ 5. สายอานาปานสัทธิใช้การเจริญสัทธิระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้าออก 2) สายพุทโธ และสายสัณมาอะระหัง เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมถภาวนา ส่วนสายอานาปานสัทธิ และสายพองยุบ เบื้องต้นเป็นวิธีการปฏิบัติสมถภาวนาและเบื่องปลายเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ส่วนสายรูปนาม เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทุกสายเป็นสัทธิฐาน และได้บรรลุผลสัมฤทธิ์ตามลำดับ 3) การพัฒนาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทย โดยใช้หลักการของการมีสัทธิระลึกรู้ใน

^{1,2,3,4,5} อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus, Thailand.



ทุกๆ อิริยาบถ และ เป็นผู้เจริญสติอย่างต่อเนื่องจนเกิดวิปัสสนาปัญญาจนถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน

คำสำคัญ : การศึกษาวิเคราะห์, การเปรียบเทียบ, การพัฒนา, วิธีปฏิบัติ, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This research aims to analytically study the practice of Vipassana meditation in Thai society, to compare various methods of Vipassana meditation practice in Thai society, and to develop approaches for the improvement of Vipassana meditation practice in Thai society. This is a qualitative research study, conducted through document analysis using the 6 Cs technique, and field research involving in-depth interviews with eight Vipassana meditation masters and scholars in Buddhism. The data were then analyzed using triangulation methods.

The research findings revealed that: 1) Methods of Vipassanā meditation practiced in Thai society include: 1. The “Buddho” repetition of the word “Buddho” in conjunction with breathing, 2. The Pong-yup use mindfulness of abdominal movements, 3. The Nama-Rupa use mindful observation of bodily and mental phenomena, 4. The Samma-Arahant use visualization and focus on light or mental images (nimitta), 5. The Anapanasati use mindfulness of inhalation and exhalation. 2) The “Buddho” and Samma-Arahant methods are categorized as Samatha (concentration) meditation. The Anapanasati (mindfulness of breathing) and Rising-Falling abdominal movement methods begin as Samatha and evolve into Vipassanā (insight) meditation. The Nama-Rupa (mind-body analysis) method is considered Vipassanā from the beginning. All methods are based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthāna) and can lead to progressive stages of realization. 3) The development of Vipassanā meditation practices in Thai meditation centers emphasizes the principle of maintaining continuous mindfulness in all postures and cultivating uninterrupted awareness until insight (Vipassanā paññā) arises, ultimately leading to the realization of the Path, Fruition, and Nibbāna.

Keywords: Study and Analysis, Compare, Development, Practice, Vipassana Meditation



บทนำ

การเจริญวิปัสสนา หมายถึง การเจริญปัญญาจนเห็นขั้น 5 (รูปกับนาม) ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยมีพุทธดำรัสรับรองว่า “ภิกษุใดต้องบรรลุอรหัตผล พึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เห็นห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนาเถิด”² ซึ่งคำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง “วิปัสสนา” จึงหมายความว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นเห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวะธรรมรูป สภาวะธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ดังนั้นวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือการเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอรรถภาพ เจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องกันแล้ว ถือเอาอรหัตผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเบา ยินดีในเสนาสนะอันสงัดชื่อว่า วิปัสสนาธุระ³

ในสังคมไทยปัจจุบัน มีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนามากมาย และมีวิธีการสอนที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความสับสนถึงกระบวนการวิธีการปฏิบัติ เพราะทุกสำนักล้วนแต่กล่าวว่าเป็นวิธีการสอนตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิธีการตามคัมภีร์พระไตรปิฎกก็สามารถปฏิบัติได้ผลสัมฤทธิ์ในระยะเวลาอันรวดเร็ว ดังปรากฏหลักฐานเป็นพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 อย่างนี้ตลอด 7 วัน เขาพึงหวังผล 2 ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน 1 เมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี” คณะผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตว่าวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยปัจจุบันมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแตกต่างกันเนื่องจากครูบาอาจารย์หรือผู้สอนในสำนักนั้นๆ เป็นผู้คิดค้นเทคนิควิธีการขึ้นมา ซึ่งคณะผู้วิจัยมีความเห็นว่า หากวิธีปฏิบัติดังกล่าวได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา ก็จะทำให้ประโยชน์อันสูงสุดสำหรับผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ที่จะสามารถใช้วิธีการปฏิบัติในแต่ละสำนักมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และสามารถเข้าถึงหลักธรรมได้แท้จริง โดยเน้นการให้หลักธรรมเข้าถึงคนในชุมชนให้ได้ หาวิธีการให้ได้กรุ่นใหม่ได้ศึกษาและเข้าใจหลักธรรมคำสอน ที่สามารถปฏิบัติได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทุกสถานที่ อันจะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติวิปัสสนาได้ในระยะเวลาอันสั้น เพื่อโน้มน้าวใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดหรือพฤติกรรมความชอบให้หันมาสนใจการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากันมากขึ้นต่อไป

² ตูรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) 12/69/61-62.

³ พ.ธ.อ. (ไทย) 1/8.



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย
3. เพื่อพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบการศึกษาและพัฒนา มีรายละเอียดการดำเนินการจำแนกตามรายละเอียด ดังต่อไปนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดขอบเขตผู้ให้ข้อมูลสำคัญเรื่องการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งยินดีเข้าร่วมการให้สัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติที่เป็นอาจารย์สอนรายวิชากรรมฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนักวิชาการศาสนา โดยผู้วิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 9 รูปหรือคน ขึ้นไปจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นตามจุดประสงค์ของการวิจัยและจากการศึกษาหลักการและกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านการพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ การกำหนดเครื่องมือสำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1.1 ข้อมูลแบบปฐมภูมิ โดยการรวบรวมจากหนังสืออ้างอิงทางพระพุทธศาสนา จากพระไตรปิฎก (ภาษาบาลี) ฉบับสยามรัฐ พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2539 และพระคัมภีร์อรรถกถา

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ โดยการรวบรวมหลักธรรมที่อธิบายโดยพระมหาเถระ พระเถระ และผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนา ในหนังสือ เอกสาร ตำราวิชาการ วิทยานิพนธ์ วารสาร และเอกสารอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์



หลังจากที่คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสืบค้นหาการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ เพื่อกำหนดองค์ประกอบและปัจจัยที่สำคัญต่อการระบอบการตามกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัยดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการศึกษาวิจัยดังนี้

1) แบบสัมภาษณ์

- (1) ศึกษาความรู้พื้นฐานทั่วไป เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์
- (2) กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ
- (3) ประมวลผลข้อมูลที่ได้จากการศึกษา กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยขอคำปรึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ
- (4) สร้างเครื่องมือตามระเบียบวิธีให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์
- (5) เมื่อคณะผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเสร็จแล้ว ได้นำเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์ โดยการดำเนินงานตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และความตรงตามโครงสร้าง ของแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม
- (6) ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
- (7) จัดพิมพ์เครื่องมือให้เป็นฉบับที่สมบูรณ์ สำหรับนำไปใช้จริงเพื่อเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2. ลักษณะของเครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์ มีลักษณะแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์นี้ออกเป็น 5 ข้อ ได้แก่

- ข้อที่ 1 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว
- ข้อที่ 2 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ข้อที่ 3 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ข้อที่ 4 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ข้อที่ 5 ประเด็นคำถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะหรือข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบหรือวิธีการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และลงพื้นที่วิจัย ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งมีแนวทางการศึกษาในการจัดเก็บข้อมูลมาเป็นองค์ความรู้เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจากสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทย 5 สำนัก

ขั้นตอนที่ 3 สังเคราะห์การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์

ขั้นตอนที่ 4 สรุปผลการวิจัย พร้อมทั้งเสนอแนะประเด็นเพิ่มเติมเพื่อความสำเร็จทางวิชาการต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 เรียบเรียงเนื้อหาเสนอเป็นรูปเล่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์ ได้แก่การสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ตามสำนักปฏิบัติธรรม 5 สาย จำนวน 5 รูป และ นักวิชาการศาสนา จำนวน 3 ท่าน ซึ่งคณะผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยจะส่งหนังสืออย่างเป็นทางการ เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง พร้อมกับส่งบริบทเนื้อหาต่างๆ ที่ใช้ในการสัมภาษณ์ล่วงหน้าและจะกำหนดวันเวลา และสถานที่ สำหรับในขณะสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ขอใช้เครื่องบันทึกเสียง และกล้องบันทึกภาพนิ่ง ผู้วิจัยจะรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อให้ได้สาระสำคัญที่นำไปสู่การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากนั้น จัดทำข้อมูลดิบที่ได้จากการสัมภาษณ์จากทุกรูป/ท่าน โดยการถอดเทปสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟต์แวร์ คณะผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเคราะห์เนื้อหา ทั้งหมด เพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ในแต่ละตัวแปรประกอบด้วยองค์ประกอบของปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จ 3 ด้าน คือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในสังคมไทย และด้านการพัฒนาวิธีการปฏิบัติที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งคณะผู้วิจัยจะใช้กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลโดยเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1.1) คณะผู้วิจัยจะตีความหมายในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ ซึ่งได้กำหนดประเด็นการวิเคราะห์ไว้ 4 ประเด็น คือ

1. ประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. ประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 5 สาย



3. ประเด็นเกี่ยวกับผลสัมฤทธิ์ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
4. ประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

1.2) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา โดยนำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน ยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ

1.3) สรุปสาระสำคัญในแต่ละประเด็น เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลอันแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตัดทอน คุณลักษณะของข้อมูลที่เปรียบเทียบกันเหลือแต่คุณลักษณะร่วมที่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์กัน แล้วสร้างข้อสรุปจากข้อมูลนั้น ๆ

1.4) นำข้อมูลไปจัดหมวดหมู่ ผู้วิจัยจะนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท จัดข้อมูลใหม่ เพื่อหาความสัมพันธ์กันของข้อมูลในแต่ละประเด็น

1.5) การจัดระบบความคิด ผู้วิจัยจะกำหนดกรอบประเด็นสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลเนื้อหาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยสัปปายะวิธี โดยนำเสนอออกมาในรูปขององค์ความรู้ใหม่

1.6) การสื่อความหมาย ผู้วิจัยจะอธิบายขยายความในองค์ความรู้ใหม่ที่สร้างขึ้นและนำเสนอให้เกิดความเข้าใจได้ง่าย อธิบายความสัมพันธ์ของแต่ละประเด็นในหัวข้อวิจัย เพื่อสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ รวมทั้งอธิบายถึงองค์ประกอบและคุณค่าขององค์ความรู้ที่ได้ พร้อมทั้งการนำไปประยุกต์ใช้ในโอกาสต่อไป

2. การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์เชิงลึก

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะรวบรวมคำสัมภาษณ์จากทุกคนของข้อคำถามทุกข้อมาถอดความ เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามหลักการยืนยัน 3 เสา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความสอดคล้องของข้อมูลทั้ง 3 มิติ ซึ่งเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากบทสัมภาษณ์เชิงลึกพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการศาสนา มาหาความสอดคล้องตามแนวคิดทฤษฎีที่ได้มาจากการวิเคราะห์สังเคราะห์จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์โดยการจำแนกข้อมูล แล้วนำผลที่ได้มาจัดกลุ่ม จัดประเภท นำข้อมูลที่มีความหมายเหมือนกันเข้าด้วยกัน โดยยึดหลักในเรื่องเดียวกัน ผลที่ได้เป็นการจำแนกข้อมูลออกเป็นกลุ่มๆ หรือเป็นหัวข้อย่อย แล้วนำข้อมูลในเรื่องเดียวกันมาหาความสอดคล้องของข้อมูลใน 3 มิติ คือ หลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ และนักวิชาการศาสนา เพื่อทราบความคิดเห็น แนวคิด ข้อเสนอแนะที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอฟทาวเวอร์ ซึ่งจะกระทำไปพร้อมๆ กันตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยจะนำข้อมูลทั้งที่ได้จากการบันทึกข้อมูล การถอดเทปสัมภาษณ์ รวมไปถึงภาพถ่ายในแต่ละครั้ง จัดหมวดหมู่ตามแต่ละตัวแปรว่าครบถ้วนเพียงพอและเหมาะสมแก่การนำไปวิเคราะห์สรุปผลว่าสมบูรณ์หรือไม่



ผลการศึกษาวิจัย

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่การเจริญสติ ระลึกถึงสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถหยั่งเห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไป ทั้งภายใน ภายนอกของสภาวะธรรมทั้งหลาย สติตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และ ไม่ถึ้อมันอะไรๆ ในโลก ดังนั้น วิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การเจริญ สติในฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ อานาปานสติ คือการกำหนดรู้ชัดลมหายใจ อิริยาบถคือการกำหนดรู้ทันอิริยาบถ สัมปชัญญะคือการสร้างความรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอในการกระทำ ความ เคลื่อนไหว ปฏิกุณฺณนสิการคือการพิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดที่ประชุมเป็นร่างกาย ธาตุ มนสิการคือการพิจารณาร่างกายของตนโดยเพียงธาตุแต่ละอย่างและนิวาสวิถิคือการพิจารณาซากศพ สภาพต่าง ๆ ใน 9 ระยะเวลา (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุข ทุกข์ และ เฉยๆ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร และ (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพขฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร ตามที่เป็นจริงนั้นๆ เนื่องจากในท้ายของ แต่ละหมวดแสดงให้เห็นวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังข้อความปรากฏว่า เห็นกายภายใน เห็นกาย ภายนอก เห็นกายทั้งภายในภายนอก ฯลฯ เห็นเวทนาภายใน เห็นเวทนาภายนอก เห็นเวทนาทั้ง ภายในภายนอก ฯลฯ เห็นจิตภายใน เห็นจิตภายนอก เห็นจิตทั้งภายในภายนอก ฯลฯ เห็นธรรม ภายใน เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมทั้งภายในภายนอก เห็นถึงความเกิดขึ้น เห็นถึงความเสื่อมไป เห็นทั้งความเกิดขึ้นและเสื่อมไปของธรรมทั้งหลายอยู่ ไม่ยึดติดธรรมใดๆ ในโลก ด้วยค้นหาและทิวี่ จินสติปัญญาได้รับการพัฒนาขึ้นตามลำดับ



2. ผลการเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยมีทั้งหมด 4 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

วิปัสสนาภาวนา	พุทโธ	พอง-ยุบ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง	อานาปานสติ
เห็นภายใน	✓	✓	✓	✓	✓
เห็นภายนอก	✓	✓	✓		✓
เห็นการเกิดขึ้น	✓	✓	✓	✓	✓
เห็นความเสื่อมไป	✓	✓	✓	✓	✓

2.2 ด้านวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

สติปัฏฐาน	พุทโธ	พอง-ยุบ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง	อานาปานสติ
กายานุปัสสนา	✓	✓	✓	✓	✓
เวทนานุปัสสนา	✓	✓			✓
จิตตานุปัสสนา	✓	✓			✓
ธัมมานุปัสสนา	✓	✓	✓	✓	✓

2.3 ด้านวิธีการภาวนาของการปฏิบัติในสังคมไทย ทั้ง 5 สาย สามารถสรุปเป็นตารางได้ดังนี้

วิธีการภาวนา	พุทโธ	พอง-ยุบ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง	อานาปานสติ
ใช้คาบิกรรม	✓	✓		✓	✓
รู้เห็นตามความเป็นจริง	✓	✓	✓		✓
ใช้มนิต				✓	
รู้ตามธรรมชาติปัจจุบัน	✓	✓	✓		✓

2.4 ด้านผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย ทั้ง 5 สาย สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ผลสัมฤทธิ์	พุทโธ	พอง-ยุบ	รูปนาม	สัมมาอะระหัง	อานาปานสติ
เข้าถึงความบริสุทธิ์	✓	✓	✓	✓	✓
ล่วงความโศกเศร้า	✓	✓	✓	✓	✓
ดับทุกข์โทมนัส	✓	✓	✓	✓	✓
บรรลุอุทยธรรม	✓	✓	✓	✓	✓
แจ้งพระนิพพาน	✓	✓	✓	✓	✓

3. การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง 5 สาย และสอดคล้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติ ดังนั้นการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นพละ



เป็นกำลังที่จะสามารถนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ ต้องได้รับการพัฒนาสติตามลักษณะของผู้มีสติ ดังนี้

ตารางแสดงสรุปการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ลำดับ	วิธีการพัฒนาสติ	ความหมาย
1	เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ	ความเผื่อ ความหลง ความเหม่อลอย
2	กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ	อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย
3	กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ	ความประมาท อวิชชา โมหะ
4	ไม่ลืมน้อมธรรมทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ	สติปัฏฐาน 4
5	เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ	สมบูรณ์ด้วยสติตลอดเวลา
6	เป็นผู้ชำนาญในสติ	สามารถใช้ได้ในทุกเวลา ทุกสถานที่
7	เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ	ระลึกถึงธรรมได้ทันทีที่ต้องการ
8	เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ	ไม่คลายความเพียร เจริญสติต่ออย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

งานวิจัยนี้พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มี 4 วิธีการ คือ การใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4” พบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นฐานที่ตั้งของสติหรือการมีสติเป็นตัวรู้เข้าไปกำหนดพิจารณาสภาวะที่ปรากฏขึ้นทางกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยมีสติเป็นตัวกำหนดรู้เป็นเครื่องพิจารณาเพื่อให้รู้เท่าทันต่อการเกิดขึ้นและความเป็นไปของสรรพสิ่ง ซึ่งแตกต่างกับงานวิจัยนี้ ที่แสดงให้เห็นว่าหลักปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาภาวนาในมหาสติปัฏฐาน คือ การหยั่งเห็นถึงความเกิด ความเสื่อมของกายภายใน กายภายนอก เวทนาภายใน เวทนาภายนอก จิตภายใน จิตภายนอก และธรรมภายใน ธรรมภายนอก ทั้งหมดคือหลักวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้นเอง

ส่วนการเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยทุกสายล้วนเน้นที่การเจริญสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ 1) สายพุทธโธ อธิบายวิธีการเจริญสติว่า เมื่อนั่งตัวตรงดีแล้ว อุชุ จิตต ปณิธาย พึงตั้งจิตให้ตรง คือ ตั้งสติลงตรงหน้า กำหนดรู้ซึ่งจิตเฉพาะหน้า...พึงเป็นผู้มีสติ กำหนดจิตรวมเข้าตั้งไว้ในจิต จนกว่าจิตจะเป็นเอกัคคตาจิต.. “จิต” ซึ่งเป็นธรรมชาติรู้หรือผู้รู้ คือ รู้สึก รู้สึกรู้คิด รู้ร้อน รู้เย็น รู้ได้ยิน และรู้ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสถูกต้องสิ่งทั้งปวง



ส่วน “สติ” เป็นธรรมชาติรู้หรือตัวผู้รู้มีอำนาจเหนือจิต สามารถรู้เท่าทันจิตและรู้เรื่องของจิตได้ว่า ขณะนี้จิตมีสภาวะอย่างไร คือ ดี หรือไม่ดี ตลอดจนมีศักยภาพควบคุมจิต ซึ่งนักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาพึงกำหนดเอาสติคือตัวผู้รู้ที่มีอำนาจอยู่เหนือจิตนั้น มาลงตรงหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้ซึ่งจิตและรวมเอาจิตเข้าตั้งไว้ในจิต พยายามจนกว่าจิตจะรวมเป็นหนึ่ง จึงจะถือว่า “เป็นผู้สติสัมปชัญญะพร้อมบริบูรณ์”⁴ 2) สายพองยุบ อธิบาย สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในความชั่วหรือความระลึกได้ที่รู้เท่าทันอารมณ์...สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา...การกำหนดพิจารณาเห็นไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นเพียงรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นมีลักษณะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้าย อันเป็นหนทางเริ่มต้นที่จะให้ถึงความดับทุกข์ทั้งปวง.⁵ 3) สายสัมมาอะระหัง อธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ว่า การมีสติพิจารณาธรรม ณ ภายใน คือ เห็นในเบื้องต้น (ส่วนหยาบ) พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ของตน ให้เห็นตามธรรมชาติที่เป็นจริงก่อน...และพิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เสื่อมไป คือเห็นว่าไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) เพราะแปรปรวนไป และ เป็นของไม่ใช่ตัวตนของใครที่แท้จริง⁶ 4) สายรูปนาม อธิบายว่า การกำหนดต้องให้ได้อารมณ์ปัจจุบัน คือต้องกำหนดในเวลาที่นั่งอยู่นั้นว่า เป็นรูปนั่ง ในเวลาที่นอนอยู่ว่า เป็นรูปนอน ในเวลาที่ยืนอยู่ว่า เป็นรูปยืน หรือในเวลาที่เดินอยู่ว่า เป็นรูปเดิน ต้องทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันนั้นๆ เสมอ...ดังที่ในสติปัฏฐานกล่าวไว้ว่า เมื่อกายตั้งไว้ในอาการอย่างไร ก็ให้รู้ความเป็นไปของกายที่ตั้งไว้ในอาการนั้นๆ คือนั่ง ก็ให้รู้ชัดในอาการที่นั่นนั้นว่า เป็นรูปนั่ง เมื่อเดิน ก็ให้รู้ชัดในอาการที่เดินหรือก้าวไปอย่างนั้นว่า เป็นรูปเดิน เป็นต้น⁷ 5) สายอานาปานสติของท่านพุทธทาส ให้ความหมาย คำว่า “ดำรงสติมั่น” ที่เรียกว่า “ปริมุข” นั้น หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้หมายถึงลมหายใจโดยตรง...คำว่า สติ ในที่นี้ เป็นเพียงการกำหนดล้วน ๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด...คำว่า ภิกษุ นั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว⁸ ทำให้สามารถหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง คือ เกิดขึ้นและเสื่อมไปตามหลักวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์ และได้รับผลสัมฤทธิ์ที่แตกต่างกันไป สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า⁹

⁴ พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2553, หน้า 22.

⁵ พระราชญาณวิสิฐ, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, หน้า 7-9, 75.

⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 39-40.

⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 49.

⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 38.

⁹ ที.ม.(ไทย) 10/160/104-105.



ภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุสาสนีของเราสำหรับเธอ ภิกษุทั้งหลาย อย่างไรเล่า ภิกษุจึงจะเชื่อว่าเป็นผู้มีสติ ภิกษุในธรรมวินัยนี้... พิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่... พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... พิจารณาเห็นธรรม ในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มี สติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหลียวดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ

การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย จากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์ พระพุทธศาสนา และการสัมภาษณ์เชิงลึกคณะผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูล พบว่า วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ มหาสติปัฏฐานสูตรซึ่งเป็นหลักวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมในสังคมไทยทั้ง 5 สายด้วย ทำให้ทราบว่าการเจริญสติเป็นหัวใจ หลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของทุกสำนัก ดังนั้น หากจะพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ นำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ในระดับต่างๆ ได้ จึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสติให้เจริญขึ้น มีมากขึ้น จนเป็นผลจะ สามารถทำให้บรรลุดุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สติปัฏฐานทั้ง 4 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มาก แล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง 7 ให้บริบูรณ์; โพชฌงค์ทั้ง 7 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ วิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”¹⁰ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความพร้อมทั้งกายและใจ เจริญสติเพื่อให้ สติเจริญ คือการพัฒนาสติให้มีกำลัง ซึ่งจำเป็นต้องฝึกสติให้มากจนมีกำลังจนเป็นมหาสติ จักทำได้รับ ผลสัมฤทธิ์ประการต่าง และต้องมีการพัฒนาสติตามลักษณะของการเป็นผู้มีสติดำรงอยู่¹¹ หมายถึง พึงมีสติเดิน พึงมีสติยืน พึงมีสตินั่ง พึงมีสตินอน พึงมีสติก้าวไปข้างหน้า พึงมีสติถอยกลับ พึงมีสติ มองดู พึงมีสติเหลียวดู พึงมีสติคู้เข้า พึงมีสติเหยียดออก พึงมีสติใช้ผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร พึงมีสติ เทียบไป อยู่ เคลื่อนไหว เป็นไป เลี้ยงชีวิต ดำเนินไป ยังชีวิตให้ดำเนินไป¹² และวิธีการพัฒนาให้มีสติ สามารถดำรงอยู่ได้นั้น ต้องได้รับการพัฒนาตามลักษณะผู้มีสติ¹³ ดังนี้ 1) เว้นจากความเป็นผู้ไม่มีสติ คือ ความหลงลืม แปลว่า ความเผอเรอ ลืมตัว เผอเรอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ¹⁴ 2) กระทำสิ่งทั้งหลายด้วยสติ คือ การเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่

¹⁰ ส.ม. (ไทย) 19/991/480.

¹¹ ช.จ. (ไทย) 30/8/65.

¹² ช.จ. (ไทย) 30/8/72.

¹³ ช.จ. (ไทย) 30/8/70.

¹⁴ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า 395.

ใจที่เข้าไปประลึกด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ 3) กำจัดสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสติ ได้แก่ ความประมาท อวิชชา โมหะ ความประมาท หมายถึงความปราศจากสติ ควบคุมสติไม่ได้ ละเลย เลินเล่อ 4) ไม่ลืมนิยามทั้งหลายที่เป็นเหตุเกิดของสติ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งฐานเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งสติ 5) เป็นผู้เพียบพร้อมด้วยสติ หมายถึง เป็นผู้สมบูรณ์ บริบูรณ์ เต็มรอบด้วยสติ อยู่ตลอดเวลาเนื่องด้วย 6) เป็นผู้ชำนาญในสติ หมายถึง สามารถนำสติมาใช้ได้ตลอดเวลาที่ต้องการ โดยเฉพาะเวลาที่คับขัน 7) เป็นผู้คล่องแคล่วในสติ หมายถึง จะต้องเจริญสตีย่อยๆ ดังพุทธพจน์ว่า ภวานที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ¹⁵ 8) เป็นผู้ไม่หวนกลับจากสติ หมายถึง ไม่คลายจากความเพียรในการเจริญสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดญาณทัสสนะ และเห็นความจริงของธรรมชาติ

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพอพาวเวอร์นั้น จำต้องส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติเกิดความความสะดวกในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความเหมาะสมตามธรรมชาติ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะ ดังนี้ 1) ควรมีการจัดการอบรมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศได้เรียนรู้ถึงกระบวนการพัฒนาวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทย 2) ควรนำผลการวิจัยจัดอบรมเผยแพร่ หรือจัดการเรียนรู้ลงในหลักสูตรเพื่อจัดการเรียนการสอนส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้ 3) ควรนำหลักการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติในสังคมไทยเพื่อนำสู่ผลสัมฤทธิ์แบบซอพอพาวเวอร์ ในงานวิจัยฉบับนี้ ไปปรับประยุกต์ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์อันสูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป 4) พระวิปัสสนาจารย์และผู้เกี่ยวข้อง กับกระบวนการสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรนำหลักการและข้อค้นพบในการพัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในด้านต่างๆ ไปศึกษาและนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยพบว่ยังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า คือ 1) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสังคมไทย 2) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในชีวิตประจำวัน และ 3) กระบวนการการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักทางสายกลาง



¹⁵ ที.ปา. (ไทย) 11/307/278.



เอกสารอ้างอิง

- _____ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.
- _____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ. 2539.
- พระครูปลัดสุวัฒนพุทธคุณ (ประมวน พานิช), การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน 4. **คุชฌีนิพนธ์พุทธศาสตร์คุชฌีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2564). บทคัดย่อ.
- พระมหาชิต ฐานชิต. ดร. พระครูพิพิธวรกิจจานุการ. ดร.. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย. **โครงการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** 2559.
- พระมหาอุทัย วุฑฒิชโย. ศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนจิตของกรรมฐาน 5 สายในสังคมไทย. **ธรรมธรรมา วารสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 ปี 2563.**
- พระราชญาณวิสิฐ, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย, สัมมาอะระหัง, เพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป จำกัด.** 2557.
- พระวิสันต ปสนนจิตโต (ปานเพ็ชร), ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้เรื่องสติปัฏฐานกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติของผู้เรียนครูสมาธิหลักสูตรวิทันตสมาธิสถาบันพลังจิตตานุภาพสาขาที่ 69 วัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย, **วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 มกราคม - เมษายน 2565.**
- พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์. 2549.
- พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา เล่ม 1.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: คณะธรรมทาน. 2516.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2534.
- รุ่งทิพย์ เลิศนันทน์. การเปรียบเทียบรูปแบบ และวิถีการปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนิกชนในกรุงเทพฯ. **วารสารวิจัยสังคม ปีที่ 40 ฉบับที่ 2 (ก.ค.-ธ.ค. 60).**

