

## การวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในยุคปัจจุบัน

### ANALYSIS OF THE LIFESTYLE OF THAI MONKS AND THE PRACTICE OF VIPASSANA MEDITATION IN THE CONTEMPORARY ERA

พระสิทธิศักดิ์ ชุตินฺธโร (ศรีโดสองฟ้า), พระครูไพโรจน์คีรีรักษ์  
และพระครูสมุห์ธนาการ ธนกรโร  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Sitthisak Chutindhoro (Sri Daisongfa), Phra Khru Pairoj Kheerirak,  
and Phra Khru Samuh Thanakan Thanakaro  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
E-mail: Sridai584@gmail.com



#### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน” มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน และ 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน และได้กำหนดวิธีการวิจัยแบบ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยวิธีใช้การคัดเลือกแบบเจาะจงผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง จำนวน 11 คน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในการวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลศึกษาหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในยุคศตวรรษที่ 25 กับยุคปัจจุบัน ทุกสายล้วนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเหมือนกัน วิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบัน ยึดหลักสติปัฏฐาน 4 ตามพระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรค โดยมีความแตกต่างในวิธีสอนด้านกายนุปัสสนา ขณะที่ยุคก่อนหน้านี้นุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาใช้ร่วมกัน แต่คำอธิบายอาจต่างกัน

2. ผลศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน พบว่า มีความแตกต่างในแง่ของรายละเอียดวิธีการ และข้อวัตรปฏิบัติ วิธีการปฏิบัติอาจหลากหลายตามเทคนิคของผู้สอน แต่ทั้งหมดสอดคล้องกับหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท การมีรูปแบบที่หลากหลายช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงวิธีที่เหมาะสมกับจริตตน โดยมีเป้าหมายเดียวคือการหลุดพ้นจากทุกข์สู่นิพพาน

**คำสำคัญ :** พระสงฆ์ไทย วิถีชีวิตพระสงฆ์, วิปัสสนากรรมฐาน

## **Abstract**

The research titled “An Analysis of the Lifestyle of Thai Monks and the Practice of Vipassana Meditation in the Contemporary Era” aimed to: Study the principles of Vipassana meditation practice in the modern era, and Analyze the lifestyle of Thai monks in relation to their practice of Vipassana meditation in the modern era.

The research employed Qualitative Research methods, collecting data through In-depth Interviews with 11 key informants, purposively selected for their expertise in analyzing the lifestyle of Thai monks and Vipassana meditation practices. The findings are as follows:

1. Principles of Vipassana Meditation Practice in the Modern Era The study identified five traditions of Vipassana meditation practiced by Thai monks in the 25th century and the present day. All traditions are based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana) as outlined in the Pali Canon and Visuddhimagga. However, differences exist in teaching methods, particularly in Kayanupassana (contemplation of the body), while Vedananupassana (contemplation of feelings), Cittanupassana (contemplation of mind), and Dhammanupassana (contemplation of mind objects) share similar approaches, albeit with varying explanations.

2. Analysis of the Lifestyle of Thai Monks and Vipassana Meditation Practices The research found variations in methods and practices based on individual teachers' techniques. These diverse approaches align with the principles of Theravada Buddhism and accommodate the individual tendencies of practitioners. This diversity helps individuals find suitable methods aligned with their disposition, with the ultimate goal being liberation from suffering and attainment of Nirvana.

The findings highlight how Thai monks' adherence to traditional Buddhist principles adapts to contemporary contexts, emphasizing the flexibility and inclusivity of Vipassana meditation to suit diverse practitioner needs while maintaining the core objective of spiritual liberation.

**Keywords :** Thai Monks, Lifestyle of Monks, Vipassana Meditation

## **บทนำ**

การดำเนินชีวิตของบรรพชิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น การเรียนรู้ถึงหน้าที่ของพระภิกษุในการปฏิบัติตามหลักพระธรรมวินัยและจรรยาวัตรอย่างเหมาะสม หน้าที่ของพระภิกษุสงฆ์ซึ่งเป็นบรรพชิตในพระพุทธศาสนา มีหน้าที่ศึกษาปฏิบัติธรรม เผยแผ่คำสอน สืบต่อพระพุทธศาสนามี

คุณธรรมและหลักความประพฤติที่ต้องปฏิบัติตามมากมาย ได้แก่ 1) ปริยัติ ได้แก่ การศึกษา พระภิกษุมิ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย 2) ปฏิบัติ พระภิกษุเมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนมาแล้ว ย่อมต้องได้ ประพฤติปฏิบัติตนทั้งในด้านพุทธบัญญัติและการอบรมขัดเกลาจิตใจ 3) ปฏิเวธ แปลว่า การรู้แจ้งแทงตลอดในข้อธรรมของพระพุทธเจ้า หากจะสรุปหน้าที่ของพระภิกษุแล้ว พระภิกษุย่อมมีหน้าที่ที่สำคัญ 2 ประการ ดังนี้ 1) คันถธุระ ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียน 2) วิปัสสนาธุระ ได้แก่ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับการศึกษาในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เรียกว่า ปริยัติ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551: 220) ซึ่งโดยตามหลักหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่เป็นนโยบายที่พระภิกษุสงฆ์ทุกรูปต้องถือปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์และความสุขแก่ชาวโลกอย่างแท้จริงการเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยยึดหลัก ประโยชน์และความสุขของมหาชนเป็นจุดหมายโดยมีการกำหนดวิธีการนำเสนอแนวทางสัมมาปฏิบัติที่ พระภิกษุสงฆ์เองได้ปฏิบัติตามจนเกิดผล แล้วสอนให้ประชาชนรู้ตาม การเผยแผ่หลักธรรมต้องอยู่ใน ครอบงำแห่งสัมมาปฏิบัติเพื่อให้ผู้ฟังรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมที่ควรเห็น เป็นการชี้แนะให้ผู้ฟังเกิดศรัทธา น้อม นำเอาหลักธรรมนั้นไปปฏิบัติและในขณะที่เดียวกันก็จำเป็นต้องให้ผู้ฟังเกิดการยอมรับในตัวผู้เผยแผ่ หลักธรรมด้วย (พระมหาศรีธัญญา ปณฺญาโร, 2546)

ในส่วนของหมู่ชาวพุทธขึ้นได้ ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว อาจเกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง ยัง ปฏิบัติได้ไม่ถูกต้องในหลักการ วิธีการของสำนักนั้น ๆ หรือวิธีการ ปฏิบัตินั้น ๆ อาจจะไม่เหมาะสมกับ จริตอัธยาศัยของตนเอง หรือเป็นการ ติความไปจากความเข้าใจ โดยที่ยังไม่ได้เข้าไปศึกษาและปฏิบัติใน สำนักนั้น ๆ อย่างถ่องแท้ ซึ่งการปฏิบัติในแต่ละสำนักล้วนแต่มีความ โดดเด่นในการสอนแตกต่างกัน ออกไป อันเป็นไปตามจริตอัธยาศัย ทักษะ ความชำนาญ ประสบการณ์ และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมา จนเชี่ยวชาญจากการปฏิบัติของเจ้าสำนักแต่ละท่าน อีกทั้งแต่ละสำนัก ก็มีแนวทางสายการปฏิบัติที่สืบทอดกันมา และต่างก็มีพัฒนาการ คือ อาจสอนด้วยหลักการเดียวกัน แต่ใช้วิธีการต่างกัน หรือใช้วิธีการ เดียวกัน ซึ่งต่างมี เหตุผลในการใช้วิธีการปฏิบัติแตกต่างกันไปตามเหตุปัจจัยของตนเอง และผู้ปฏิบัติ แต่ สำคัญสำคัญในการสอนการปฏิบัติของแต่ละสำนักที่มีรูปแบบแตกต่างกันไปนั้นแท้ที่จริงแล้วก็ล้วนแต่มี จุดมุ่งหมายในการนำผู้เข้าร่วมปฏิบัติ ให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติในระดับใดระดับหนึ่ง ตั้งแต่ระดับ เบื้องต้น คือการได้พบความสุข จนกระทั่งหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เป็นเป้าหมายเดียวกันทั้งสิ้น โดย กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทมี 2 อย่างคือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานตามหลัก ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญากรรมฐานทั้ง 2 นี้มีเป้าหมายเดียวกันคือให้จิตมีสมาธิ แน่วแน่ นิ่งสงบ และเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งโดยสมถกรรมฐาน ทำให้เกิดสมาธิอันเป็นฐาน จึงทำให้วิปัสสนากรรมฐาน เป็นฐานและทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ อันทำนิพพานให้แจ้ง เป็นวิธีปฏิบัติที่ได้รับความนิยมทั้งในอดีตและ จนถึงปัจจุบัน เป็นแม่บทแห่งวิธีปฏิบัติ ถือเป็นหลักการใหญ่ และเป็นรูปแบบปฏิบัติสมถกรรมฐานและ รูปแบบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท การปฏิบัติรูปแบบวิปัสสนา กรรมฐานของพระสงฆ์ไทย สืบทอดมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เรื่อยมาจนกระทั่งถึงยุคปัจจุบัน โดยอาศัย พระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามหลักและวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ได้ทรงให้แนวทางวางไว้ ท่าน

เหล่านั้นไม่เพียงทำประโยชน์ตนให้เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ยังได้บำเพ็ญประโยชน์ด้วยการนำธรรมะที่ตนได้รู้ เห็นและเข้าถึงนำมาถ่ายทอด แก่พุทธบริษัทให้เกิดผลแห่งการปฏิบัติตามไปด้วย และเพื่อดำรงรักษาหลักปฏิบัติที่ครูบาอาจารย์ฝากไว้ไม่สูญหาย หรือตนเองได้ปฏิบัติไว้แล้วไม่ให้สูญหายไป จะได้มีการสั่งสอน และแนะนำการปฏิบัติ และทำให้เกิดเป็นรูปแบบวิธีการปฏิบัติตามแนวทางต่าง ๆ ขึ้นตั้งแต่ยุคศตวรรษที่ 25 อยู่ระหว่างปี ค.ศ. 2401 ถึง ค.ศ. 2500 จนถึงยุคปัจจุบัน ได้มีการแบ่งสายแห่ง การปฏิบัติในประเทศไทย เป็น 5 สาย ตามลำดับ คือ สายพุทโธ สัมมาอะระหัง อานาปานสติ รูปนาม และพอง-ยุบ (วัดหลวงพ่อดุสิตธรรมกายาราม, 2553) ได้จัดแบ่งการปฏิบัติทั้งในและนอกประเทศทั่วโลก (วริยา ชินวรรณโณ และคณะ, 2543)

จากการวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน จะเห็นได้ว่าการศึกษารูปแบบวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายหลักในประเทศไทย ซึ่งมีหลักการและวิธีการที่เหมือนและแตกต่างกันมีข้อดีและข้อเด่นแตกต่างกันออกไป อันนำไปสู่การทำความเข้าใจในหมุ่กันปฏิบัติ ด้วยซึ่งเป็นหลักการใหญ่ และเป็นรูปแบบปฏิบัติสมถกรรมฐานและรูปแบบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสอนแตกต่างกันออกไป อันเป็นไปตามจริตอัธยาศัย ทักษะ ความชำนาญ ประสบการณ์ และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝน เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน

### การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน” ผู้ศึกษาได้เตรียมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ในปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิถีชีวิตของพระสงฆ์ในปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตมนุษย์เพราะเป็นการฝึกหัดพัฒนาจิต ให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่ามนุษย์และสัตว์ ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือน บ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือน จะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของ เรือนหรือผู้อยู่ เรือนนั้นเป็นสำคัญชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายเช่นเดียวกัน จะดีหรือเลวจะได้ดีหรือ ตกยาก จะเจริญรุ่งเรืองหรือไม่ขึ้นอยู่กับที่จิตใจเป็นสำคัญเรียกว่า ทุกสิ่งสำเร็จที่จิตก่อน ไม่มีอะไรปรากฏ ขึ้นโดยที่ไม่ปรากฏที่จิตก่อน ดังนั้น ถ้าจิตใจดีจะส่งผลให้เกิดการกระทำดีการพูดดีเพราะการกระทำดีการพูดดี นั้นเอง ความสุขย่อมจะเกิดตามมา ส่วนจิตที่ไม่ดีย่อมส่งผลให้เกิดการกระทำชั่วพูดชั่ว

เพราะผลของ การทำชั่วพูดชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นและตามมา (พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ, 2545: 6-7) มีพระบาลีได้กล่าวไว้ว่า “วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतมมโนภคตปิณญา ภาวิติ ปณญาภาวิตา กิमतมมโนภคิตยา อวิชาสา ปทียติ” แปลว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้ สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้” (อง.ทุก. (ไทย) 20/32/76.) เมื่อเป็นเช่นนี้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงเป็นอุบายที่ทำให้เรื่องปัญญาเป็นการสอนให้บุคคลใช้ปัญญา สติและความเพียรพยายามเพ่งพินิจดูสิ่งที่เราเรียกว่า ชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณหรือพูดโดยสรุปว่า รูปและนาม คำว่ารูปนั้น คือสิ่งที่เราเห็นด้วยตา ได้ ยินด้วยหู สูดดมด้วยจมูก ชิมรสด้วยลิ้น ถูกต้องด้วยกาย สิ่งที่เรียกว่านาม ได้แก่สิ่งที่เรารู้ด้วยใจ เช่น ความสุข ความทุกข์ความรัก ความเมตตา ความกรุณา เป็นต้น นั้นเป็นนาม เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เป็น รูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ซึ่งบุคคลสัมผัสได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย สรุปรวมเรียกว่า เป็นรูป บุคคลได้ ใช้ปัญญาพินิจพิจารณาองค์รูปนามเหล่านั้นในแง่ของความเป็นจริงตามหลักของ สามัญลักษณะคือ ลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ได้แก่ความเป็นของไม่เที่ยง เมื่อนั้น เป็นการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าพูดตามสมัยใหม่เขาเรียกว่า การ พัฒนาจิต การ พัฒนาศีลธรรม ข้อเท็จจริงเป็นเรื่องเก่าเป็นเรื่องตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์ อยู่พระองค์ทรง ชี้แจงต่อพุทธบริษัทให้บำเพ็ญจิตภาวนา พัฒนาจิตให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยใช้ สติปัญญาเป็นอารมณ์ ประดับจิต (พระราชธรรมนิเทศ, 2535: 7) วิถีปฏิบัติวิปัสสนาในสติปัฏฐาน 4 ที่เรียกว่า ทางสายเอกของ พระพุทธเจ้าเป็นรู่ระหน้าที่ จะต้องดำเนินวิถีชีวิตโดยใช้สติปัญญาเป็นอาวุธ เพื่อไม่ให้ผิดพลาดในการทำงานทุกอย่าง เพราะหน้าที่ และการงานเป็นผลงานของชีวิตที่เราต้องทำโดยใช้สติปัญญาตลอดเวลา แต่การงานที่ประกอบไปด้วย ปัญญานั้น ถ้าไม่ฝึกไม่อบรมด้วยความอดทนอย่างยิ่งแล้วเราจะไม่พบความจริง (พระธรรมสิงหบุรจารย์, ม.ป.ป: 127) โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับ จิตตามช่องทางทั้ง 6 เมื่อปฏิบัติ ได้ผลแก่กล้าแล้วจะเข้าตัดต่ออายตนะทั้ง 6 คู่กันไม่ให้ติดต่อกันได้โดย จะเห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อ ตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนบุคคลเราเขา ไม่ทำให้ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้ เกิดความพอใจหรือไม่พอใจเกิดขึ้น รูปจะดับลงอยู่ ณ ตรงนั่นเอง ไม่ไหล เข้ามาสู่ภายในจิตได้อุคตกรรมทั้งหลายจะไม่ตามเข้ามา “ผู้ใดตัดความยึดถือในรูปนามได้แล้ว ทำให้สงบได้แล้ว ระวังได้แล้วผาด้วย ญาณคือไฟแล้วความยึดถือว่าเป็นของเราในนามรูปย่อมไม่มีแก่ผู้ใดโดย ประการ ทั้งปวง” (ขุ.ม. (ไทย) 29/185/523)

## 2. ขั้นตอนในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ส่วนนี้เป็นการอธิบายเกี่ยวกับทักษะอาชีพ ที่เป็นความชัดเจนหรือความสามารถของบุคคล ในเรื่องใดเรื่องกฤบุตรผู้หวังจะบำเพ็ญกรรมฐาน เมื่อได้เรียนบทกรรมฐานจนเข้าใจดีแล้วและเมื่อได้รับ อารมณ์กรรมฐานอันเหมาะกับจริตของตนได้แล้ว และเลือกสถานที่อันเหมาะสมแก่การปฏิบัติได้แล้ว ใน วันหรือเวลาปฏิบัตินั้น ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องจัดการภารกิจเบื้องต้นของตนให้สำเร็จก่อน ตามลำดับ

นั่นก็คือการกำจัดความกังวลต่าง ๆ ออกไป เรียกว่าการตัดปิลิโธ ปิลิโธ แปลว่า เครื่อง ผูกพัน หรือ หน่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ห้วงกังวล ฉะนั้นจึงต้องตัดปิลิโธซึ่งเป็นความกังวลในเรื่อง ต่าง ๆ ให้หมดสิ้น ก่อนลงมือปฏิบัติเพื่อไม่ให้มันเป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติทำให้เกิดความล่าช้า หรือ อาจทำให้การปฏิบัติ ไม่ก้าวหน้า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์เครื่องทำให้เกิดความกังวลนั้นมีอยู่ 10 ประการ (พระพุทธโฆส เถระ, 2556: 147) คือ

1. อวาสปิลิโธ ความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยนั้น หมายถึง ความหวงกังวลสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งของที่ตัวสะสมไว้ที่งานที่ค้างค้างอยู่ หรือความสะดวกสบายที่ตนได้รับจากการอยู่ใน อวาสนั้น เหล่านี้เรียก อวาสปิลิโธ แต่ถ้าใครสามารถตัดความยินดีในเรื่องนั้น ๆ เสียแล้วไม่ว่าจะ เป็นการงาน สิ่งของหรือความสะดวกสบายอย่างไร ก็ไม่จัดว่าเป็นอวาสปิลิโธ

2. กุลปิลิโธ ความกังวลเรื่องตระกูล หมายถึง ความหวงกังวลตระกูลญาติหรือ ตระกูล อุฎฐากที่ตนเองชอบคลุกคลีด้วย เพราะความห่วงใยในความทุกข์สุขของตระกูลนั้นทำให้ไม่ สามารถไป ไหนได้แม้แต่การจากไปเพื่อหาที่อันสงบวิเวกปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจทำได้นี้เรียกว่า กุล ปิลิโธ

3. ลากปิลิโธ ความกังวลเรื่องลาภสักการะ หมายถึง ความหวงกังวลถึงปัจจัย 4 ที่ตนเคย ได้รับเมื่ออยู่ในอวาสนั้น เช่น มีกิจนิมนต์มาก มีญาติโยมมาถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน และปัจจัย 4 อื่น ๆ เป็นประจำและจำนวนมาก จนเกิดความเสียดายไม่อยากจากไปไหน เพราะกลัว จะสูญเสียดลาภ เหล่านี้ นี้เรียกว่า ลากปิลิโธ

4. คณปิลิโธ ความกังวลเรื่องหมู่คณะ หมายถึง ความหวงหมู่คณะเพื่อนฝูงที่รู้จัก มักคุ้น หรือความหวงกังวลในการสอนหนังสือ หรือการแสดงธรรม การอบรมสั่งสอนหมู่คณะต่าง ๆ ที่ ตนต้อง รับผิดชอบอยู่ จนไม่อาจตัดใจละทิ้งหมู่คณะเหล่านั้นไปได้นี้เรียกว่า คณปิลิโธ

5. กัมมปิลิโธ ความกังวลเรื่องการทำงาน หมายถึง ความหวงกังวลในเรื่องงานที่ตน ทำอยู่ เช่น การซ่อม การก่อสร้าง การดูแล การบูรณะ การปรับปรุงอารามที่ตนอยู่ หรือที่ต้องต้อง รับผิดชอบ ความรับผิดชอบต่อกายกัมมดูแลหรือลงมือทำงานต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ไม่มีเวลาในการ ปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า กัมมปิลิโธ

6. อัถธานปิลิโธ ความกังวลเรื่องการเดินทาง หมายถึง มีความจำเป็นจะต้อง เดินทางไป ทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เดินทางไปแสดงธรรม เดินทางไปเป็นอุปัชฌาย์เดินทางไป เข้าปริวาสตาม ที่ ต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า อัถธานปิลิโธ

7. ญาติปิลิโธ ความกังวลเรื่องญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์สัทธิวีหริก อันเต วาลิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ร่วมอาจารย์กัน ญาติในบ้าน เช่น โยมพ่อ โยมแม่ พี่น้อง ญาติเหล่านี้ที่ เจ็บป่วย เป็น เหตุแห่งความกังวลของภิกษุ นี้เรียกว่า ญาติปิลิโธ

8. อาพาธปิลิโธ ความกังวลเรื่องการเจ็บป่วย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นใน ตน ทำ ให้เกิดความกังวลในการรักษา หรือทุกข์เวทนาจากความเจ็บป่วย ทำให้เกิดอุปสรรคใน การปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า อาพาธปิลิโธ วิธีแก้ไขคือการรักษาอาการเจ็บป่วยเสียก่อนจนมีสุขภาพดี แล้ว หรือถ้าไม่

สามารถรักษาให้หายได้ก็ควรทำใจโดยคิดว่าเป็นธรรมดาชีวิต เอาความเจ็บป่วยนั้น เป็นอุปกรรมในการพิจารณา ก็สามารถบรรลุนิพพานได้เช่นกัน

9. คันถปัลลิโพท ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ ต้องเอาเวลาทั้งหมดมาดูหนังสือ ทำรายงาน คำนวณตำรับตำราต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ต้อง กังวลอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน นี้เรียกว่า คันถปัลลิโพท แต่สำหรับการศึกษาปริยัติธรรม ทำให้ผู้ศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมยิ่งขึ้น จนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในสัจธรรมบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เช่นกัน ดังเรื่อง พระจูฬยกเถระ เป็นต้น

10. อิทธิปัลลิโพท ความกังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์หมายถึง พระภิกษุที่ใดมาน อภิญญาจนสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่นดำดิน เหาะไปในอากาศ ทูทิพย์ตาทิพย์ เป็นต้น ต้องกังวล ในการระวังรักษาฤทธิ์นั้นไม่ให้เสื่อม จนต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ จนไม่มีเวลาเจริญวิปัสสนา ความ กังวลในการรักษาฤทธิ์ที่มีในตนมิให้เสื่อม นี้เรียกว่า อิทธิปัลลิโพท

ผู้วิจัยเห็นว่า ปัลลิโพท เครื่องกังวลต่าง ๆ เหล่านี้บุคคลผู้ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง จะต้องกำจัดให้หมดไปเสียก่อนเป็นเบื้องต้น มิฉะนั้นจะเป็นเครื่องขัดขวางการปฏิบัติธรรม ทำให้ไม่เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติและในที่สุดก็ต้องเลิกล้มการปฏิบัติลงเสียกลางคัน เป็นการเสียเวลาเปล่าอย่างน่าเสียดาย เมื่อตัดความกังวลห่วงใยในเรื่องต่าง ๆ ได้หมดสิ้นแล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการเดินทางไปแสวงหาครูอาจารย์ที่จะเป็นผู้สอนกรรมฐานต่อไป

ขั้นตอนในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น จะต้องทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยก่อนหรือถ้าไม่ สามารถทำกิจให้แล้วเสร็จได้ให้ตัดความกังวลอันเกิดจากหน้าที่การงานหรือสังคม จากนั้นให้ชำระศีล ให้บริสุทธิ์ ด้วยการละเว้นข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็ศีลในระดับใด แล้วสมาทานเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ในการปฏิบัติธรรม จากนั้นเป็นการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์เพื่อเป็นการยืนยันว่าจะ ปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธองค์และคำแนะนำของพระอาจารย์ทุกประการรำลึกและบูชาคุณ ของพระรัตนตรัยแผ่เมตตาความประสงค์ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ พิจารณาถึงความ ตายทุกกลมหายใจเข้าออก และรำลึกอยู่ว่าตนเองเป็นคนที่โชคดีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบ พระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสเจริญกรรมฐานและอธิษฐานขอกรรมฐานด้วยความตั้งใจ ในการปฏิบัติ กรรมฐานนั้นจะต้องรู้จักกาลด้วยว่ากาลใดเป็นสมณะหรือกาลใดเป็นวิปัสสนา เมื่อรู้จักกาลแล้วจึง ปฏิบัติตามกาล คำว่าตามกาลคือภิกษุณั้้นเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมโดยชอบตามกาล เมื่อจิตฟุ้งซ่าน เป็นกาลแห่งสมณะเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นกาลแห่งวิปัสสนา สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

โยคีโต ยกจิตไว้ในกาล (หนึ่ง) ชมจิตในอีกกาลหนึ่ง ทำจิตใจรื่นเริงตามกาล ตั้งจิตให้มั่นในกาลเพ่งดูจิตตามกาล โยคินั้้น ชื่อว่าเป็นผู้ฉลาดในกาล

การยกจิต ธรรมมีในกาลไหน การชมจิตควรมีใน กาลไหน กาลสำหรับทำจิตให้รื่นเริงควรมีในกาลไหน และกาลแห่งสมณะเป็นอย่างไร บัณฑิตย่อม แสดงกาลสำหรับเพ่งดูจิตของโยคีไว้อย่างไร

การยกจิตควรมีในเมื่อจิตย่อหย่อน การข่มจิตควรมีในเมื่อจิตฟุ้งซ่าน โยคีควรทำจิตที่ถึงความไม่แหล่ขึ้นให้รื่นเรียงทุกเมื่อ จิตรื่นเรียง ไม่ย่อหย่อน ไม่ฟุ้งซ่านย่อมมีในกาลใด ในกาลนั้นก็เป็นกาลแห่งสมณะ ใจพึงยินดีอยู่ภายในโดยอุบายนี้เอง เมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นโยคีพึงรู้จักที่ตั้งมั่น แล้วพึงเพ่งดูจิตนักปราชญ์รู้จักกาล ทราบกาล ฉลาดในกาลพึงกำหนดอารมณ์อันเป็นนิมิตของจิตโดยควรแก่กาล (ขุ.ม. (ไทย) 29/210/167-168.)

### 3. รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

คัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรค ปัญญาวรรค มีเนื้อความกล่าวถึงอนุปัสสนา 7 ดังเช่นว่า “อนิจจานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นเป็นของไม่เที่ยง) แล่นไปในสังขารที่เห็นแล้วโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ว่า สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์และโดยความเป็นอนัตตาว่า สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ฉะนั้น อนิจจานุปัสสนานั้นที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมชวนปัญญา (ปัญญา แล่นไป) ให้บริบูรณ์” (สม.อ. (ไทย) 14/520/524.)

บรรดาบทเหล่านั้น ปิติแผ่ไป สุขแผ่ไป เปรียบเหมือนเท้าทั้ง 2 ใจแผ่ไป แสงสว่างแผ่ไป เปรียบเหมือนมือทั้ง 2 ฉะนั้นเป็นบาทแห่งอภิญา เปรียบเหมือนกายก่อนกลาง. นิมิตเป็นเครื่องพิจารณา เปรียบเหมือนศีระะ ท่านพระสารีบุตรเถระแสดงสัมมาสมาธิอันประกอบด้วยองค์ 5 กระทำให้เป็นเหมือนบุรุษผู้สมบูรณ์ด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ด้วยประการฉะนี้ สมาธิในอรรถกถานั้น ท่านประสงคเ้าในคำเป็นต้นว่า สมาธินี้เป็นสุขในปัจจุบันด้วยนั้นเทียว จริงอยู่ สมาธิในอรรถกถานั้น ชื่อว่าสุขในปัจจุบัน เพราะเป็นสุขในขณะที่บรรลุแล้วๆ สมาธิต้นๆ เป็นวิบากแห่งสุขต่อไป เพราะเป็นปัจจัยแห่งสุขในสมาธิหลังๆ ที่ชื่อว่าอริยะ เพราะความเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสทั้งหลาย ที่ชื่อว่านิรามิส เพราะความไม่มีแห่งอาภิสคือกาม อาภิสคือวิญญูและอาภิสคือโลก ที่ชื่อว่าไม่เสพคนชัว เพราะความเป็นผู้เสพมหาบุรุษทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ที่ชื่อว่าสัดบุรุษ เพราะอวัยวะสงบ เพราะอารมณ์สงบ และเพราะความกระวนกระวาย คือกิเลสทั้งปวงสงบ ที่ชื่อว่าประณีต เพราะอรรถว่าไม่เดือดร้อน ที่ชื่อว่าได้ความสงบระงับ เพราะได้ความสงบระงับกิเลส หรือเพราะได้ซึ่งความเป็นคือสงบระงับกิเลสจริงอยู่ สองบทนี้คือ ปฏิปสสทฐ์ ปฏิปสสทฐิ โดยเนื้อความก็เป็นอันเดียวกัน อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าได้ความสงบระงับ เพราะความที่พระอรหันต์ผู้มีกิเลสสงบระงับได้แล้ว. ที่ชื่อว่าบรรลุความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น (การเข้าสมาธิที่มีจุดหมายเป็นหนึ่ง) เพราะบรรลุโดยเอโกทิกภาวะ หรือเพราะบรรลุซึ่งเอโกทิกภาวะ ชื่อว่าบรรลุเอโกทิกภาวะ เพราะอันพระโยคาวจรข่มปัจฉินิกรรมห้ามกิเลส แล้วไม่บรรลุด้วยสัมปโยคจิตอันเป็นสังขาร เหมือนสาสวะสมาธิอันมีคุณน้อย ฉะนั้น และเพราะไม่ข่มสัมปโยคจิต อันเป็นสังขาร ห้ามไว้อย่างหนึ่ง พระโยคาวจรเมื่อเข้าสมาธินั้น หรือเมื่อออกจากสมาธินั้น ย่อมมีสติเข้าเทียว ย่อมมีสติออกเทียว เพราะความเป็นผู้ถึงความไม่พหุลย์แห่งสติ อีกอย่างหนึ่ง พระโยคาวจรชื่อว่ามีสติเข้า มีสติออกด้วยสามารถแห่งกาลตามที่ตั้งนกำหนดไว้ เพราะเหตุนี้ในที่นี่ เมื่อพระโยคาวจรพิจารณาอย่างนี้ว่า สมาธินี้มีสุขในปัจจุบัน และมีสุขเป็นวิบากต่อไป ดังนี้ อปรปัจจัยญาณอันเป็นของเฉพาะตนนั่นเอง ย่อมเกิดขึ้น อปรปัจจัยญาณนั้นเป็นองค์



อย่างหนึ่ง แม้ในบทที่เหลือ ก็สั้นนี้เหมือนกัน สมานีนี้ ท่านเรียกว่า สัมมาสมาธิประกอบด้วยญาณ 5 ด้วย ปัจจุบันขณญาณ 5 เหล่านี้ด้วยประการฉะนี้ ในวาระนี้ ท่านกล่าวมรรคไว้ในบทที่เป็นส่วนแห่งคุณพิเศษ กล่าวผลไว้ในบทที่ควรกระทำให้แจ้ง คำที่เหลือเหมือนกับคำต้นนั้นแล (อภิ. วิ. 35/833.)

โดยพระพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแก่อุทายเป็นข้อ ปฏิบัติที่พระองค์ทรงประทานแก่พระสาวกอันเป็นทางให้ถึงความสงบ ความตรัสรู้ ซึ่งเป็นเหตุให้สาวกของพระองค์ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญา และบารมีซึ่งประกอบด้วยโพธิปักขิยธรรม 37 วิโมกข์ 8 อภิกายตนะ 8 กลิณ 10 ฌาน 4 และวิชา 8 ซึ่งมีหัวข้อปฏิบัติเกือบจะเป็นแบบเดียวกัน กับในอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ต่างที่ไม่มีมีสัญญา 20 และอนุสสติ 10 (ม.ม. (ไทย) 13/247-259/291-306.)

ดูกรอุทายี อีกประการหนึ่ง เราได้บอกปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลายแล้ว สาวกทั้งหลายของเรา ปฏิบัติตามแล้ว ย่อมเจริญสติปัญญาสิ้น. ดูกรอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นภายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้. ก็เพราะสาวกทั้งหลายของเรา ปฏิบัติตามปฏิบัติที่เราบอกแล้ว เจริญสติปัญญาสิ้นนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุบารมีอันเป็นที่สุดแห่งอภิญญา (พระอรหัต) อยู่

ดูกรอุทายี อีกประการหนึ่ง เราได้บอกปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลายแล้ว สาวกทั้งหลายของเราปฏิบัติตามแล้ว ย่อมเจริญสัมมปชานสิ้น. ดูกรอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังความพอใจให้เกิดพยายาม พิจารณาความเพียร ประคองจิตไว้เริ่มตั้งความเพียร เพื่อยังกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความมียิงเพื่อความไพบุลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความสมบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เพราะสาวกทั้งหลายของเราปฏิบัติตามปฏิบัติที่เราบอก แล้วเจริญสัมมปชานสิ้นนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมาก จึงได้บรรลุบารมีอันเป็นที่สุดแห่งอภิญญาอยู่

ดูกรอุทายี อีกประการหนึ่ง เราได้บอกปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลายแล้ว สาวกทั้งหลายของเรา ปฏิบัติตามแล้ว ย่อมเจริญอิทธิบาทสี่. ดูกรอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วย ฉันทสมาธิ และชานสังขาร เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วย วิริยสมาธิ และชานสังขาร เจริญอิทธิบาทอันประกอบด้วยจิตสมาธิ และชานสังขาร เจริญอิทธิบาท อันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิ และชานสังขาร. ก็เพราะสาวกทั้งหลายของเรา ปฏิบัติตามปฏิบัติที่เราบอก แล้วเจริญอิทธิบาทสี่นั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุบารมีอันเป็นที่สุดแห่งอภิญญาอยู่ (ม.ม. (ไทย) 13/333-334.)

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเน้นการศึกษาทางเอกสาร (Documentary Research) และวิจัยภาคสนาม (Fields Research) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 รูป/คน โดยมีขั้นตอนประกอบด้วย

- 1) นำแบบสัมภาษณ์เชิงลึกไปทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)
- 2) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques)

## ผลการวิจัย

1. ผลศึกษาหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในยุคศตวรรษที่ 25 กับยุคปัจจุบัน ทุกสายล้วนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเหมือนกัน โดยจะแตกต่างกันในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มุ่งเน้นการสอนในวิธีการที่แตกต่างกันไป สำหรับ เวหนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นสิ่งที่ทุกสำนักต่างก็มีการนำมาใช้ในการปฏิบัติ แต่อาจจะใช้คำอธิบายในวิธีปฏิบัติ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นการยืนยันว่า การเจริญสติปัฏฐานถือเป็น พื้นฐานการปฏิบัติของทุกสาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค

2. ผลศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน พบว่า มีความแตกต่างในแง่ของรายละเอียดวิธีการ และข้อวัตรปฏิบัติ แต่โดยหลักปฏิบัตินั้นต่างก็มียึดหลักปฏิบัติสอดคล้องกับหลักปฏิบัติตามในคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเป้าหมายรูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งการที่ปรากฏรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่หลากหลายนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่แปรผันไปตาม เทคนิคของผู้สอน แต่ก็ถือเป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือก วิธีการที่เหมาะสมกับจริตหรือศรัทธาตามครูบารของตนเอง โดยมีเป้าหมายอันเดียวกันคือ เพื่อนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ คือมรรคผลนิพพาน

## อภิปรายผลการวิจัย

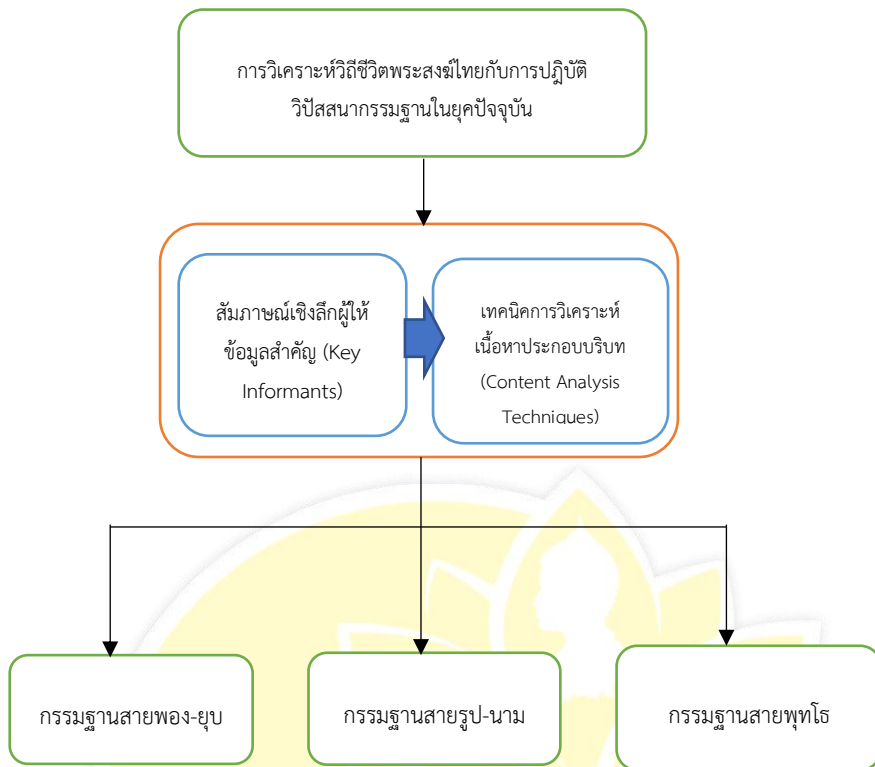
1. ผลศึกษาหลักการเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน พบว่า รูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในยุคศตวรรษที่ 25 กับยุคปัจจุบัน ทุกสายล้วนปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานเหมือนกัน โดยจะแตกต่างกันในส่วนของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มุ่งเน้นการสอนในวิธีการที่แตกต่างกันไป สำหรับ เวหนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา เป็นสิ่งที่ทุกสำนักต่างก็มีการนำมาใช้ในการปฏิบัติ แต่อาจจะใช้คำอธิบายในวิธีปฏิบัติ ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเป็นการยืนยันว่า การเจริญสติปัฏฐานถือเป็น พื้นฐานการปฏิบัติของทุกสาย ซึ่งสอดคล้องกับหลักปฏิบัติ

ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูภาวนาวิธานิสฺส วิ. (2560: 75) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยา แก่ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” จากการศึกษาพบว่า กระบวนการสอบอารมณ์กลุ่มตามแนววิปัสสนากรรมฐาน การสอบอารมณ์กลุ่ม คือ การทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาของพระวิปัสสนาจารย์แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานครั้งละหลายๆ คน เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์จึงต้องเป็นกัลยาณมิตรคอยสังเกต ควบคุม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างปฏิบัติหรือขณะมาเล่าการปฏิบัติในช่วง การสอบอารมณ์อีกทั้งยังต้องมีความรู้ทั้งปริยัติปฏิบัติและปฏิเวธ คือ เคยได้รับผลจากการปฏิบัติ หรือ เคยถูกอาจารย์แนะนำและให้การปรึกษามาก่อน จึงจะสามารถนำประสบการณ์นั้นมาถ่ายทอด แก่ผู้มาปฏิบัติ หรือขอคำปรึกษากับตนได้

**2. ผลศึกษาวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน**  
พบว่า มีความแตกต่างในแง่ของรายละเอียดวิธีการ และข้อวัตรปฏิบัติ แต่โดยหลักปฏิบัตินั้นต่างก็มียึดหลักปฏิบัติสอดคล้องกับหลักปฏิบัติตามในคัมภีร์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเป้าหมายรูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งการที่ปรากฏรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่หลากหลายนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นสิ่งที่แปรผันไปตาม เทคนิคของผู้สอน แต่ก็ถือเป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือก วิธีการที่เหมาะสมกับจริตหรือศรัทธาตามครูบาอาจารย์ของตนเอง โดยมีเป้าหมายอันเดียวกันคือ เพื่อนำผู้ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากทุกข์ คือมรรคผลนิพพาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูศรีปริยัติวิกรม (2546: 2) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่พุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐตฺตโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี” พบว่า ปัจจุบันจะเห็นว่ามีองค์กรหรือสถาบันทางสังคมต่าง ๆ เกิดขึ้น สถาบันเหล่านั้นได้ทำหน้าที่ แทนวัดและพระสงฆ์มากมาย ทำให้บทบาทของวัดและพระสงฆ์ที่เคยมีความสำคัญต่อสังคมมาเป็น เวลานานนั้น บัดนี้ความสัมพันธ์ระหว่างพระกับชาวบ้านมีน้อยลง พระสงฆ์มีบทบาทน้อยลงจากเดิม มาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะวาทกรรมทางศาสนาขาดความรู้ความสามารถในด้านการสื่อสาร ได้มี ผู้ทำการวิจัยงานในด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสงฆ์ไทย พบว่าการเผยแผ่พระพุทธศาสนา อันเป็นหน้าที่หลักของพระสงฆ์นั้นขาดองค์กรผู้บริหารที่ดีทำให้ไม่มีประสิทธิภาพพอที่จะชักจูงคนให้ มาศรัทธาเลื่อมใสได้ เนื่องจากพระสงฆ์หรือผู้นำทางศาสนาขาดความรู้ ขาดทักษะในด้านการเผยแผ่ ขาดเครื่องมือสื่อสารที่ทันสมัย ระบบเทคโนโลยีในด้านการสื่อสารไม่ทันสมัย อีกทั้งในภาษาพระซึ่ง คนในสมัยนี้ฟังไม่เข้าใจ

## สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน” มีรายละเอียดตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

## ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การวิเคราะห์วิถีชีวิตพระสงฆ์ไทยกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยยังมีอีกหลายแนวทาง ซึ่งมีครูบาอาจารย์หรือเจ้าสำนักที่มีชื่อเสียง แม้จะไม่แพร่หลาย ในวงกว้าง แต่ก็เป็นที่น่าศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจในหมู่ชาวพุทธ ด้วยกัน ซึ่งการศึกษาด้วยเชิงคุณภาพนั้น อาจยังไม่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจใน การปฏิบัติของแต่ละสายให้เที่ยงตรง การได้เข้าร่วมปฏิบัติ สัมภาษณ์ผู้สอน รวมถึงนักปฏิบัติในแต่ละสาย จะทำให้เกิดความเข้าใจแนวการปฏิบัติกับครูบาอาจารย์จะทำให้ได้ผลอย่างถ่องแท้มากยิ่งขึ้น

### 2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ผู้วิจัยเห็นวาระรูปแบบวิถีรูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับพระสงฆ์ไทยในยุคปัจจุบัน รูปแบบวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 สายของพระสงฆ์ไทยก็ยังไม่แตกต่างกัน

จากเดิม เพราะทุกสายกรรมฐานยังยึดหลักปฏิบัติตามครูบาอาจารย์ และพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค กันเป็นส่วนใหญ่ เน้นในสายใดสายหนึ่งไปเลย เช่น สายพอง-ยุบ ก็เจาะประเด็นเข้าไปเลยว่านี่สำนึก ก็สาขาของสายพอง-ยุบ สำนึกนั้นมีรูปแบบวิถีปฏิบัติกันอย่างไร อาแล้วจึงลงมือปฏิบัติกับรูปแบบวิปัสสนากรรมฐานของสายนั้นๆ ให้เต็มที่ ให้รู้เห็นความเป็นจริง ความเกิดดับของสายนั้นๆ

### 3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทวิจัยในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำความเข้าใจว่าในปัจจุบันนี้รูปแบบวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย แต่ละสายก็มีการแตกกิ่งก้านสาขาขึ้นโดยมาก และถ้าโยคีหรือสาธุชนทั้งหลายจะนำไปศึกษานำมาใช้และปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ถือได้ว่าเป็นการสมควรยิ่ง เอาตามจริตหรือตามครูบารของตนที่นับถือศรัทธา เพราะการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการปฏิบัติตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แท้จริง หรือ “ปฏิบัติบูชา” คือการแสดงความเคารพสักการะพระพุทธรูป ด้วยเป็นการบูชาอันสูงสุด และถ้าชาวพุทธทุกคนยึดหลักปฏิบัติบูชาพร้อมทั้งก่อให้เกิดความสงบแก่ตนเองแก่ครอบครัวและแก่ประเทศชาติ และถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติบูชาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นาสนใจ และน่าคนคว่าเป็นมหาศาลอย่างยิ่งสืบไป

### เอกสารอ้างอิง

- พระครูภาวนาวีรานุสิฐ วิ. (2560). “รูปแบบการสอบอารมณ์กลุ่มเพื่อการให้การปรึกษาเชิงพุทธจิตวิทยาแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. รายงานวิจัย. คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูศรีปริยัติวิกรม (2546). “ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาเทคนิคและรูปแบบการเผยแผ่ พุทธธรรมของพระเทพสิงหบุราจารย์ (เจริญ ฐานธมโม) วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาธรรมนิเทศ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ (2545). “วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.ธ. 9)”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (มปป.). ประวัติชีวิต การงาน หลักธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (2551). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธรโฆสเถระ (2556). คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.

พระมหาศรีบุญญ ญาณธโร (2546). “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุ  
ธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระราชธรรมนิเทศ (2535). ธรรมปริทรรศน์ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

วริยา ชินวรรณ และคณะ (2543). สมาธิในพระไตรปิฎก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม (2553). คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย. นครปฐม: เพชรเกษม  
พรินติ้ง.

