

การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
AN ANALYTICAL STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF  
MAHACHULALONGKORNRAJAVIDYALAYA UNIVERSITY'S  
VIPASSANĀ RETREAT

นายอณิวัชร เพ็ชรนรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช 2549  
ISBN 974-364-498-9

การศึกษวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นายอณิวัชร เพชรนรินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช 2549

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

An Analytical Study Of The Effectiveness Of  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Vipassanā Retreat

MR. ANIWAT PETCHNORRAT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand



**ชื่อวิทยานิพนธ์** : การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**ผู้วิจัย** : นายอณิวัชร เพ็ชรนรินทร์

**ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

**คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**

: พระเมธีรัตนดิลก ป.ธ.9, พ.ม., พธ.บ., M.A., Ph.D.

พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี ป.ธ. 8, พธ.บ., พธ.ม.

นายสุชาติ นุชพิทักษ์ บธ.บ., สธ.ม., M.S.-INDM.

**วันสำเร็จการศึกษา** : 18 สิงหาคม พ.ศ. 2549

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิจัย หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยศึกษาใน 4 ประเด็นคือมีขั้นตอนดำเนินงานเป็น 2 ส่วน คือ การวิจัยเอกสาร และ การวิจัยภาคสนาม มีดังนี้

#### 1. การวิจัยทางเอกสาร ศึกษาใน 2 ประเด็น ดังนี้

ก. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการศึกษาพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน 4 และ หลักสติปัฏฐาน 4 ยังเป็นหนึ่งในหลักของ โภธิปักขิยธรรม 37 ประการอีกด้วย ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติที่อ้างอิงและอธิบายใน มหาสติปัฏฐานสูตร 21 วิธี ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนโดยให้เริ่มที่หลัก อานาปานสติก่อน แล้วจึงปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 เพื่อให้ได้ โพชฌงค์ 7 และบรรลุพระนิพพานในที่สุด

ข. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลการศึกษาพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักการเดียวกับ สติปัฏฐาน 4 ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ใช้เป็น วิธีการปฏิบัติเดียวกับใน มหาสติปัฏฐานสูตร 21 วิธี และได้อ้างอิงจากในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ทั้งหมดเป็นหลัก โดยเฉพาะเรื่อง วิสฤทธิ 7 และ วิปัสสนาญาณ 16 ซึ่งทั้ง 2 เรื่อง พระสารีบุตรอธิบาย  
เพิ่มในมหาสติปัฏฐานสูตรของพระพุทธองค์ให้ง่ายขึ้นต่อการเข้าใจ

## 2. การวิจัยภาคสนาม ศึกษาใน 2 ประเด็น ดังนี้

ก. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ

ข. เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ ใน เรื่องพละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา)ของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ

ผลจากการศึกษาวิจัยภาคสนามสำหรับส่วนที่ 2 มีรายละเอียดดังนี้

มีประชากรทั้งหมด 195 รูป/คน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 54 รูป/คน ด้วยแบบสอบถาม 2 ชุด คือ ก่อนเริ่มและหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามที่มีคำตอบที่ถูกและผิด สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน งานวิจัยนี้มีการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ 7 ข้อ ด้วยแบบทดสอบสองทางสำหรับข้อที่ 1 และ แบบทดสอบทางเดียวสำหรับข้อที่ 2 – 7 จากการคำนวณค่า Z เทียบกับในตารางค่า Z โดยใช้ระดับความเชื่อมั่น 95 % เพื่อยอมรับ หรือ ปฏิเสธสมมติฐาน

จากการศึกษาตามสมมติฐานที่ระบุไว้ในงานวิจัยสรุปได้ดังนี้

(1) ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่มกับหลังจบ หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน(ปฏิเสธ)

(2) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ยอมรับ)

(3) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ปฏิเสธ)

(4) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง สติ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ปฏิบัติ)

(5) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ยอมรับ)

(6) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ปฏิบัติ)

(7) นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง พละ 5 โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % (ปฏิบัติ)

ข้อเสนอแนะหลังจากการทดสอบสมมติฐานมี 2 ประเด็น ดังต่อไปนี้

(1) โครงการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานควรมีการปรับปรุงแก้ไขอย่างเป็นขั้นตอนแบบบูรณาการ เช่น เป้าหมาย นโยบาย การเตรียมการสอนในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแก่นิสิต กิจกรรมประจำวันในหลักสูตร 15 วัน สถานที่เอื้ออำนวยต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน และพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอน แนะนำ เพื่อพัฒนาการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตให้มีประสิทธิภาพ

(2) นิสิตควรศึกษาในหลักการและฝึกวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเรื่องหลักปรัชญาของวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเข้ารับการอบรมเพื่อให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เนื่องจากผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังจบหลักสูตรไม่ได้แสดงความแตกต่างกัน

Thesis Title : An Analytical Study of the Effectiveness of  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Vipassanā  
Retreat

Researcher : Mr. Aniwat Petchnorrarat

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Methiratanadilok Pali IX, B.A., M.A., Ph.D.  
Phramaha Boonlert Dhammatassi Pali XIII, B.A., M.A.  
Mr. Suchart Nuchpitak B.BA., M.BE., M.S.-INDM.

Date of Graduation : August 18, 2006.

## ABSTRACT

This thesis is aimed to study the research in An Analytical Study of the Effectiveness of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Vipassanā Retreat by studying in four contents from two types of research consisting of the documentary and field research as follows:

### 1. The documentary research

A. For studying the theories and practices of vipassanā retreat (meditation) in Theravāda Buddhism

From the result of study, it is found that the theory of vipassanā retreat is the same theory as the 4 Satipaṭṭhānas (the four foundations of Mindfulness) which is one of the theory within the 37 Bodhipakkhiyadhammas (the thirty seven qualities contributing to enlightenment). In the Tipiṭaka, there are also 6 conclusive fundamentals for practicing vipassanā (6 Vipassanā Bhumis)

Moreover, the practices of vipassanā retreat are referred and explained in the theory of Mahāsatipaṭṭhāna Sutta originally taught by the Buddha. The Buddha's practices of vipassanā retreat was to begin from Ānāpānasati first, then following the 4 Satipaṭṭhānas.



When the 4 Satipaṭṭhānas are effective, the retreat practitioners will progress their wisdom to 7 Bojjhāngas (the seven factors of enlightenment) and finally attain the Nibbāna.

B. For studying the theories and practices of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Vipassanā Retreat

It is found that the theories of vipassanā retreat originates from the 4 Satipaṭṭhānas. And for the practices of vipassanā retreat are applied according to the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta and also mainly based upon the Visuddhimagga book especially on the 7 Visuddhis (the seven stages of purity) and 16 Vipassanānāṇas (the sixteen stages of vipassanā knowledge and wisdom) that were clarified by Ven. Sariputra from the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta to simplify the practices.

## 2. The field research

A. For study the comparison of the knowledge and understanding in Vipassanā Retreat of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students before and after the 15-day compulsory vipassanā practicing courses

B. For the analytical study of the effectiveness in the 5 Balas (the five powers of mind consisting of Saddhā Viriya Sati Samādhi and Paññā) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the 15-day compulsory vipassanā practicing course

The field research' informations will be shown as follows:

There are total 195 students as the Population for this research by using 54 samples. The field research uses 2 sets of questionnaires before and after the 15-day compulsory vipassanā practicing courses. The tools for gathering the questionnaires informations are the rating scale from 1-5 point and one-correct-answer type. The statistics used for analyzing informations are Mean and Standard Deviation. Moreover, this research also has 7 proposed null / alternative hypotheses to test from the one-tailed test (Hypothesis No. 2-7) and the two-tailed test (Hypothesis No. 1) by applying the calculated Z value comparing with Z value from the standard table within the 95 % level of confidence.

The conclusions from the study according to the hypotheses mentioned in this research are as follows:

(1) The knowledge and understanding in 15-day Vipassanā Retreat of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students before and after the commendatory vipassanā practicing courses are different. (Reject)

(2) The effectiveness in the Saddhā (faith) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the commendatory 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Accept)

(3) The effectiveness in the Viriya (effort) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the commendatory 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Reject)

(4) The effectiveness in the Sati (mindfulness) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the commendatory 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Reject)

(5) The effectiveness in the Samādhi (concentration) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the commendatory 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Accept)

(6) The effectiveness in the Paññā (wisdom) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the commendatory 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Reject)

(7) The effectiveness in the 5 Balas (the five powers of mind) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University's graduate students after the 15-day vipassanā practicing course gains more than 70 %. (Reject)

There are two issues of suggestion after testing the hypotheses as follows:

(1) Mahachulalongkornrajavidyalaya University's Vipassanā Retreat should be systematically adjusted and corrected as a whole, for example, goal, policy, preparation of students training in theories and practices of vipassanā retreat, activities within 15-day vipassanā practicing course, the supported place for vipassanā retreat and vipassanā

retreat teachers who correctly teach and guide students' vipassanā retreat with efficiency and progress.

(2) Students should study about theories and sufficient practices of vipassanā retreat, especially in understanding the main philosophy of vipassanā retreat before the practicing course in order to gain the result efficiently and effectively, due to the comparison results before and after the practicing courses do not show the difference.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความอุปถัมภ์จากบุคคลหลายท่าน ทั้งส่วนที่เป็นงานวิชาการ งานภาคสนาม และในส่วนผู้สนับสนุนการศึกษาวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเมธีวโรดม ประธานกรรมการ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ที่ได้เมตตาให้คำปรึกษาและแนะนำข้อคิดเห็นในสิ่งที่เป็นประโยชน์.

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมจินต์ สมมาปัญญา คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้อนุมัติให้ผู้วิจัย ได้แจกแบบสอบถามและได้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเวลา 3 วัน แก่พระนิสิต และนิสิต ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี และ นายสุชาติ นุชพิทักษ์ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขในส่วนที่บกพร่องจนสำเร็จ แม้ว่าจะมีภาระมากมาย แต่ก็สละเวลาให้ด้วยดีตลอดมา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อมูล ช่วยเหลือ และ แก้ไขรูปแบบของวิทยานิพนธ์ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

คุณความดีทั้งหลายที่จะบังเกิดขึ้นในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออุทิศเป็นเครื่องบูชา คุณความดีแต่ผู้มีอุปการคุณทั้งหลาย นับแต่มารดาบิดา ครูอาจารย์ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตที่สละกำลังกาย กำลังใจ และกำลังสติปัญญา สนับสนุนมาโดยตลอด ขอความมุ่งหวังเจตนาด้วยความพากเพียรของผู้ศึกษาวิจัย จงมีส่วนสนับสนุนให้พระพุทธศาสนา สังคม และประเทศไทย มีความเจริญรุ่งเรืองตามรอยพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไป

นายอนันต์ วัฒนารัตน์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	ช
สารบัญ	ณ
สารบัญตาราง	ต
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ด
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 สมมติฐานในการวิจัย	6
1.4 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	6
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย	8
1.6 ขอบเขตของการวิจัย	9
1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
<b>บทที่ 2 หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนา</b>	
<b>เถรวาท และ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</b>	<b>11</b>
2.1 หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท	11
2.1.1 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท	11
ก. หลักสติปัฏฐาน 4	11
1. ความหมายของสติปัฏฐาน	11
2. ประเภทของสติปัฏฐาน 4	12
3. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน	12
4. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน 4	13

ข. หลักกรรมแห่งการตรัสรู้ โภทิกขัยธรรม 37 ประการ	14
1. สติปัฏฐาน 4	14
2. สัมมัปปธาน 4	15
3. อธิธิบาท 4	15
4. อินทรีย์ 5	16
5. พละ 5	16
6. โพชฌงค์ 7	18
7. มรรคมैองค์ 8	26
ค. หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	28
2.1.2 วิธีการปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท	35
ก. ความหมาย	35
ข. ประเภทของสมาธิ	35
ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน	36
ง. ผลของสมถกัมมัฏฐาน	39
2.1.3 วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท	40
ก. ความหมาย	40
ข. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	43
ค. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	43
ง. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 21 บรรพ	44
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	44
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	47
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	47
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	49
จ. หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ 16	50
ฉ. เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ 16 ใน วิสุทธิ 7	61
2.2 หลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	68
2.2.1 หลักสูตรภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	68
ก. ประวัติและความเป็นมา	68
ข. หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน	71

	ฎ
ค. ระเบียบในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	75
2.2.2 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	76
ก. หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	76
ข. หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 4	76
ค. หลักกรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรม	77
2.2.3 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	79
ก. ตารางกิจกรรมประจำวัน	79
ข. กิจเบื้องต้นที่ควรรู้และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ	80
ค. การสมาทานพระกัมมัฏฐาน	81
ง. ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกัมมัฏฐาน	85
จ. ข้อที่ควรปฏิบัติ ในการเจริญกัมมัฏฐาน	85
ฉ. การกำหนด	86
ช. การปฏิบัติ ใน อริยาบถย่อย ต่าง ๆ	90
ซ. การปฏิบัติ ใน อริยาบถยืน และ อริยาบถเดิน (เดินจงกรม)	99
ฌ. การปฏิบัติ ใน อริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)	107
ฎ. หลักกรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน	111
ฏ. การส่งและสอบอารมณ์	113
ฐ. วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร	115
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>118</b>
3.1 ประชากร	118
3.2 กลุ่มตัวอย่าง	119
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	119
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	125
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	126

<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	127
4.1 ข้อมูลทั่วไป ของ ผู้เข้ารับการอบรม	127
4.2 ผลของความรู้และความเข้าใจใน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่มหลักสูตร	130
4.3 ผลของความรู้และความเข้าใจใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่มหลักสูตร	136
4.4 ผลของความรู้และความเข้าใจใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจบหลักสูตร	138
4.5 ผลเปรียบเทียบ ความรู้และความเข้าใจใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการอบรม ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตร	140
4.6 ผลสัมฤทธิ์จากหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเรื่อง ศรัทธา	141
4.7 ผลสัมฤทธิ์จากหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเรื่อง วิริยะ	144
4.8 ผลสัมฤทธิ์จากหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเรื่อง สติ	146
4.9 ผลสัมฤทธิ์จากหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเรื่อง สมาธิ	147
4.10 ผลสัมฤทธิ์จากหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิตติมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเรื่อง ปัญญา	149
4.11 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ที่จบหลักสูตร	152
<b>บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ</b>	155
5.1 สรุปงานวิจัยด้านเอกสาร	155
5.2 อภิปรายผลตามสมมติฐาน	161
5.3 สรุปผลการวิจัย	165
5.4 ข้อเสนอแนะ	168
5.5 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป	171



	๙
<b>บรรณานุกรม</b>	173
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก. หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถาม	178
ภาคผนวก ข. แบบสอบถามในการวิจัย	180
ภาคผนวก ค. ตารางแสดงค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า Z ในการทดสอบ สมมติฐาน	193
<b>ประวัติของผู้วิจัย</b>	195

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ก. เปรียบเทียบ วิสุทธิ 7 กับ วิปัสสนาญาณ 16	67
ข. เปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร	115
1. แสดงคำร้อยละ เรื่องข้อมูลทั่วไป ของ ผู้เข้ารับการอบรม	127
2. แสดงคำร้อยละ เรื่องความรู้และความเข้าใจ ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่มหลักสูตร	130
3. แสดงคำร้อยละ เรื่องความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเริ่มหลักสูตร	136
4. แสดงคำร้อยละ เรื่องความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจบหลักสูตร	138
5. ผลเปรียบเทียบแสดงค่าเฉลี่ย(Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation-S.D.) ของจำนวนและคำร้อยละของคำตอบถูก เรื่องความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรม ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเริ่มและหลังจบหลักสูตรภาคบังคับ	140
6. แสดงคำร้อยละ เรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา	141
7. แสดงคำร้อยละ เรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ	144
8. แสดงคำร้อยละ เรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สติ	146
9. แสดงคำร้อยละ เรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ	147
10. แสดงคำร้อยละ เรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา	149
11. แสดงคำร้อยละ เรื่องความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ที่จบหลักสูตร	152
12. แสดงคำร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า Z ในการทดสอบสมมติฐาน	194

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ใช้ประกอบอ้างอิงในงานวิจัยฉบับนี้ มี 2 ชุด คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อ้างอิงโดยระบุ **ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับ เล่ม ข้อที่ และหน้า** เช่น ที.ม. (ไทย) 10/370/50 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ฉบับ ภาษาไทย พระไตรปิฎกเล่มที่ 10 ข้อที่ 370 หน้า 50.

อีกชุดหนึ่ง คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับภาษาไทย ของ มหาวิทยาลัย มหาภูมิบาลราชวิทยาลัย พ.ศ. 2525 อ้างอิงโดยระบุ **ชื่อคัมภีร์ ภาษา ลำดับ เล่ม หน้า** เช่น ที.ม.อ. (ไทย) หน้า 50 หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค อรรถกถา หน้า 50.

## พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ป. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย อุดริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
อ.ท. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ป. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ส. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต
อ.ท. (ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ช.ป. (ไทย)	=	ชุตตมิกาย ปฏิสัสมิทามวรรค (ภาษาไทย)

## พระอภิธรรมปิฎก

อ.อ. (ไทย)	=	ธรรมสังคณีปกรณ์ (ภาษาไทย)
อ.อ. (ไทย)	=	วิภังคปกรณ์ (ภาษาไทย)

**อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก**

ที.ม.อ. (ไทย)	=	ทีฆนิกาย มหาวรรค อรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺว.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย มูลป้อนาสก์ อรรถกถา (ภาษาไทย)
ชฺ.ป.อ. (ไทย)	=	ชุตตนิกาย ปฏิสัสมิทามวรรค อรรถกถา (ภาษาไทย)

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การนำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญาโดยมีจุดมุ่งหมาย คือ พระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ที่ประกอบด้วย ปริยัติ(คัมภีร์) ปฏิบัติ(วิปัสสนา) และ ปฏิเวธ ซึ่งได้แก่ การได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา<sup>1</sup>

หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ หลักสติปัฏฐาน 4 หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจ ของ สรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุญาณธรรมคืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐานสี่”<sup>2</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในห้าวิธีของการบรรลุธรรม จากคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏใน วิมุตติสูตร หรือ วิมุตตายนะ(เหตุแห่งความหลุดพ้น) ไว้ 5 ประการ<sup>3</sup>

#### ก. การฟังธรรม

การเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมในธรรมนั้นตามที่พระศาสดา หรือเพื่อนสหธรรมิกผู้อยู่ในฐานะครู แสดง เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

<sup>1</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 13.

<sup>2</sup> ที.ม.(ไทย) 10/373/301.

<sup>3</sup> อ.ป.(ไทย) 22/26/32-35., สุชีพ ปุญญานุภาพ, **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2525), หน้า 541.

### ข. การแสดงธรรม

เมื่อมิได้ฟังธรรม แต่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้ระดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่น โดยพิสดาร เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่แสดงไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

### ค. การสาธยายธรรม

เมื่อมิได้ฟังธรรม และมีได้แสดงธรรม แต่ได้ทำการสาธยายธรรมเท่าที่ได้ระดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่สาธยายไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

### ง. การพิจารณาธรรม

เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม และมีได้สาธยายธรรม แต่ได้ตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้ระดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วย เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

### จ. สมานินิมิต หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม มิได้สาธยายธรรม และมีได้พิจารณาธรรม แต่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ ก็แต่ว่า สมานินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เธอเล่าเรียนมาด้วยดี (การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แห่งตลอด เมื่อเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

ความสำคัญของวิปัสสนาธุระที่ได้ปรากฏในพุทธพจน์ ได้กล่าวว่า ถึงแม้พุทธบริษัทใดที่ไม่สามารถบำเพ็ญคันถธุระให้สมบูรณ์ได้ แต่ก็สามารถบำเพ็ญวิปัสสนาธุระให้สมบูรณ์ได้ จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ จากคำตรัสบอกพระกรรมฐานของพระศาสดาแก่พระมหาปาลเถระ พระพุทธองค์ทรงเน้นพุทธบริษัทให้เน้นการปฏิบัติบูชา ด้วยสติปัญญา 4 ใน มหาปรินิพพานสูตร<sup>4</sup> และ พระองค์ตรัสสรรเสริญพระตีสสะเถระกับภิกษุจำนวน 700 รูปว่า

ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักในเรา ผู้นั้นพึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานเช่นกับตีสสะนี้เถิด เพราะชนทั้งหลายทำการบูชาด้วยของหอมและมาลาเป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ส่วนหมู่ชนผู้ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมคือเจริญกรรมฐานสมควรแก่มรรค ผลนิพพาน จึงชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริงดังนี้<sup>5</sup>

การจะเข้าถึงพุทธศาสนาตามหลักคำสอนต้องประกอบด้วยหลัก ปริยัติ ปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงปฏิเวธ หากเรียนปริยัติอย่างเดียวแต่ไม่นำเอามาปฏิบัติก็เป็นเพียงความจำเท่านั้น มิใช่การได้ปัญญาที่แท้จริงตามคำสอนของพุทธองค์ ปัญญาที่ได้จากวิปัสสนาธุระนี้ยังสามารถนำ เอาไปใช้แก่ตนเอง ครอบครัว สังคม การทำงาน และเพื่อความสุขในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย

วิปัสสนาธุระมีความสำคัญมากจากสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับการศึกษาของพระภิกษุ สำหรับการศึกษาแล้วเรียนวิปัสสนาธุระในประเทศไทย แต่เดิมเมื่อครั้งเริ่มจัดตั้ง มหามกุฏราชวิทยาลัย สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ไม่ทรงที่จะจัดการสอน เพราะหลักปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่มีหลักที่จะสอบไล่ได้ คงไว้แต่การสอนปริยัติเท่านั้น โดยมอบหมายให้พระฝ่ายมหานิกายจัดบำรุงแล้วเรียนวิปัสสนาธุระไว้ในการศึกษาของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งต่อมาการด้านวิปัสสนาธุระก็ไม่ได้ได้รับความนิยมเท่าที่ควรและขาดการทะนุบำรุง<sup>6</sup>

แม้ว่ามหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่งจะถูกจัดขึ้นตั้งมาประมาณ 100 ปีเท่านั้นเอง แต่การสอนวิปัสสนาธุระในหลักสูตรการศึกษา พึ่งได้รับการสนับสนุนอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 30 ปีมานี้เอง ทิศทางการศึกษาของคณะสงฆ์ไทยในอดีตดำเนินไปสู่หลักของปริยัติธรรม ซึ่งเป็นผลให้กิจกรรมของวัดในประเทศส่วนใหญ่ปรากฏแต่การมุ่งสอนปริยัติธรรมสำหรับพระสงฆ์เป็นหลัก

<sup>4</sup> ที.ม.(ไทย) 10/199/148.

<sup>5</sup> ชุ.ธ.อ. 8/54.

<sup>6</sup> ประวัติมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2521), หน้า 82.

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่เป็นที่นิยม และไม่แพร่หลายเป็นกิจกรรมสำคัญภายในวัด ความรู้และสถานที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาธุระของพระสงฆ์ไทยในปัจจุบันยังอยู่ในวงจำกัด จึงเป็นผลให้เกิดภาวะขาดแคลนบุคลากรสำหรับการสอน(พระวิปัสสนาจารย์)และการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานให้แพร่หลาย ดังนั้นเมื่อคณะสงฆ์ไทยขาดแคลนกองการวิปัสสนาธุระและมาตรฐานที่ถูกต้องในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นเหตุให้วัดและสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้พัฒนาหลักการและวิธีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของแต่ละที่ขึ้นมาเองตามหลักของครูบาอาจารย์ซึ่งมีความหลากหลายและแตกต่างกัน บางแห่งก็สอนตรงตามพระไตรปิฎกและบางแห่งก็สอนตามประสบการณ์จากการปฏิบัติของพระอาจารย์ โดยมียึดถือหลักการตามพระไตรปิฎกแต่ประการใด

ด้วยรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยที่มีหลากหลาย จึงเป็นเหตุทำให้พุทธศาสนิกชน อาจเกิดความสับสนในการปฏิบัติและ อาจทำให้หลงยึดติดในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ตรงตามพระไตรปิฎกว่าเป็นสิ่งที่ถูก ซึ่งยังความหลงและไม่เจริญทางธรรมให้แก่ตนและพุทธศาสนา ดังนั้นจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับพื้นฐานความรู้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหนทางหนึ่งที่จะคลี่คลาย บรรเทาปัญหา และช่วยนำคำตอบมาให้ คือ การร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องในการศึกษา ทั้งทางทฤษฎีของหลักปฏิบัติและการศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง เพื่อเป็นมาตรฐานแก่สังคมไทย จะได้ตระหนักถึงความสำคัญของวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยสงฆ์ทั้งสองแห่งจึงได้ริเริ่มนำเอา หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานมาสอนอย่างจริงจังเพื่อให้รับความรู้ครบทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ถึงแม้ทางมหาวิทยาลัยจะไม่สามารถฝึก สอนให้ผู้ฝึกปฏิบัติได้บรรลุผลนิพพานภายในระยะเวลาที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยได้ แต่อย่างน้อยก็เป็นพื้นฐานซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นให้ผู้สนใจไปฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพิ่มเติมต่อไปในภายภาคหน้า และเพื่อยังเป็นการเผยแผ่พุทธศาสนาที่ดีที่สุุดอีกด้วย

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและเล็งเห็นประโยชน์ของการทำงานวิจัยศึกษาวิเคราะห์ ในเรื่องหลักการและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยสงฆ์ไทย โดยศึกษาถึงผลที่ได้รับจากผู้เข้ารับการฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรภาคบังคับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จุดประสงค์ของการศึกษาวิเคราะห์เพื่อศึกษาเรียนรู้ถึงหลักการและรูปแบบการปฏิบัติจากหลักฐานอ้างอิงทางทฤษฎีหรือหลักปริยัติทางพระพุทธศาสนาเถรวาทว่ามาจากแหล่งใดซึ่งจะนำไปสู่การอธิบายที่ถูกต้อง ในงานวิจัยนี้ยังได้ศึกษาถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา



กัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้อบรมพระนิสิตและนิสิต ว่ามีรูปแบบและหลักฐานปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทใดบ้าง ข้อมูลด้านหลักการจะเป็นพื้นฐานและมาตรฐานแบบอย่างสำหรับพุทธศาสนิกชนในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นอกจากความรู้ทางด้านเอกสารแล้ว ยังมีการศึกษาวิจัยภาคสนามถึงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งผลที่ได้จะเป็นปัจจัยต่อการปรับปรุงพัฒนา ในหลาย ๆ ด้าน ทั้งแก่ สถาบันศึกษา คณะสงฆ์ไทย และพุทธศาสนิกชนผู้สนใจในวิปัสสนาธุระ

ผู้วิจัยหวังว่ากิจกรรมการสอนและการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง จะได้แพร่หลายไปยังวัดและสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ พร้อม ๆ กับการแก้ไขปรับปรุงการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ไม่ตรงตามพระไตรปิฎกให้ถูกต้อง ผู้วิจัยยังหวังอีกว่า มหาเถรสมาคมซึ่งทำหน้าที่บริหารคณะสงฆ์ไทยจะได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ต่อการริเริ่มจัดตั้งกองการวิปัสสนาธุระ เพื่อปกป้อง เผยแผ่ และพัฒนางานวิปัสสนาธุระทั่วประเทศ สำหรับความรู้และความบริบูรณ์ทางปัญญาตามแนวทางของพระพุทธศาสนาเถรวาทสืบต่อไปตลอดกาล

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

1.2.2 เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

1.2.3 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้และความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ

1.2.4 เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ ใน เรื่องพละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ และปัญญา) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ

### 1.3 สมมติฐานในการวิจัย

1.3.1 ความรู้และความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน

1.3.2 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

1.3.3 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

1.3.4 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง สติ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

1.3.5 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

1.3.6 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

1.3.7 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง พละ 5 โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

### 1.4 คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

1.4.1 **วิเคราะห์** หมายถึง การหาเหตุผล และแยกเนื้อหาสาระออกเป็น ส่วน ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.4.2 **ผลสัมฤทธิ์** หมายถึง ผลลัพธ์และสิ่งที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของนิสิตระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยศึกษาจากแบบ สอบถาม ในหลักสูตรภาคบังคับของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1.4.3 **รูป** หมายถึง ส่วนประกอบของร่างกายคนมี 28 ประเภท ประกอบด้วย มหาภูตรูป 4 และ อุกายรูป 24<sup>7</sup>

1.4.4 **นาม** หมายถึง จิต(ธรรมชาติที่รู้อารมณ์) เจตสิก(ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตให้เกิดการรู้อารมณ์ และรู้สึกเป็นไปตามตนเองที่ประกอบ และนิพพาน(ธรรมชาติที่สงบจากกิเลสและขันธ)<sup>8</sup>

1.4.5 **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** หมายถึง การฝึกหัดปฏิบัติโดยอาศัยรูปนาม ขันธ์ 5 สำหรับเป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เพื่อการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

1.4.6 **พระพุทธศาสนาเถรวาท** หมายถึง หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ยึดถือดั้งเดิมจากสมัยพุทธกาลโดยไม่บัญญัติเพิ่มเติมหรือเปลี่ยนแปลงลักษณะแม้เล็กน้อย หลักเถรวาทเป็นที่แพร่หลาย เช่น ใน ประเทศไทย พม่า ศรีลังกา ลาว และ เขมร เป็นต้น

1.4.7 **พละ 5** หมายถึง กำลัง และ ผลที่ได้รับในเรื่อง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1.4.8 **ศรัทธา** หมายถึง ความเชื่อ ความซาบซึ้ง ไม่ใช่ความรู้ แต่อาจเป็นทางเชื่อม ต่อนำไปสู่ความรู้ได้ เพราะศรัทธามีลักษณะเป็นการยอมรับความรู้ของผู้อื่น ฝากความไว้วางใจในปัญญาของผู้อื่น ยอมฟัง<sup>9</sup> ศรัทธาในงานวิจัยนี้มุ่งเน้นในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธเจ้า และ ตามคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์

1.4.9 **วิริยะ** หมายถึง ความเพียรพยายามในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทดลอง สิ่งทีเชื่อ เพื่อให้เห็นผลประจักษ์จริงจังก่ตน ซึ่งนำไปสู่ ปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ ในที่สุด<sup>10</sup>

<sup>7</sup> ดูรายละเอียดใน ขุนสรวรพิกโกศล (โกวิท บัทมะสุนทร),ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเจทที่ 6 รูปปรมัตถ์**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 11.

<sup>8</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 2.

<sup>9</sup> พระธรรมปิฎก ( ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 41.

<sup>10</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 709.

1.4.10 **สติ** หมายถึง ความสามารถในการการระลึกถึงปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะทางอารมณ์ทางทวารทั้ง 6 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)<sup>11</sup>

1.4.11 **สมาธิ** หมายถึง ในระดับเพียงขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) ซึ่งเป็นสมาธิที่มีประสิทธิภาพเพียงพอสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีอารมณ์อยู่ที่รูปและนาม<sup>12</sup>

1.4.12 **ปัญญา** หมายถึง ความรอบรู้ รู้ชัด และรู้ทั่วถึงความจริง หรือรู้ตรงตามความเป็นจริงในรูปนาม ซึ่งนำมาสู่ปัญญาทางพุทธศาสนา(วิปัสสนาญาณ 16) ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพาน<sup>13</sup>

## 1.5 วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และ การวิจัยภาคสนามเชิงสำรวจ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้:-

วิธีการดำเนินการวิจัยและแหล่งข้อมูลที่นำมาประกอบการทำงานวิจัยประกอบด้วย:

1. ชั้นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยแบ่งตามแหล่งข้อมูล ดังนี้

1.1 ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2539 และ คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับภาษาไทย ของ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2525

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ ได้อ้างอิงจาก คัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา จากผู้แต่งทั้งพระภิกษุและฆราวาส ได้แก่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสือคู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ตำราของพระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) พระธรรมวิสุทธิกวี(พิจิตร จิตตฺตโน) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) และ ตำราอื่น ๆ ในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมถึง เอกสารงานวิจัยทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

ข้อมูลจากด้านเอกสารทั้งหมดที่เกี่ยวข้อง จะถูกใช้อ้างอิงและนำเอาเนื้อหาที่ได้มาใช้ในงานวิจัย ด้วยวิธีการเปรียบเทียบทั้งในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว

<sup>11</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 21.

<sup>12</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 398.

<sup>13</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 21.

ของพระพุทธศาสนาและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

## 2. ขั้นตอนการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ

2.1 สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ สำหรับการวิจัยในหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ แก่ นิสิตระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้วยการเก็บข้อมูล เป็น 2 ระยะ คือ

ก. ก่อน เริ่มหลักสูตร

ข. หลัง จบหลักสูตร

2.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการศึกษาวิเคราะห์ทางสถิติจากข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเฉลี่ย หรือ ตัวเลขกลางเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ ใช้ค่า Z-Test เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ Microsoft Excel 2003 เพื่อช่วยประมวลผล

## 1.6 ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัยครั้งนี้มี 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การวิจัยทางเอกสาร โดยศึกษาจาก คัมภีร์พระไตรปิฎกเถรวาท(ฉบับภาษาไทยของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539) คัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา(ฉบับภาษาไทย ของ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2525) และ ตำราต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

2. การวิจัยภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรภาคบังคับ 15 วัน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังต่อไปนี้

2.1 กลุ่มประชากร ที่เป็น นิสิตระดับปริญญาโท และ เอก ในบัณฑิตศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในภาคการศึกษา พ.ศ. 2548

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ที่เป็น นิสิตระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรภาคบังคับ ในภาคการศึกษาที่ 2 ใน พ.ศ. 2548

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม 2 ชุด คือ ก่อนเริ่ม และ หลังจบหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.4 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.5 ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในเรื่อง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ เรื่องผละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา)

### 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้เข้าใจถึง หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ พระพุทธศาสนาเถรวาท

2. ทำให้เข้าใจถึง หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

3. ทำให้ทราบถึงผลการเปรียบเทียบ ความรู้และความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการอบรม ในช่วงก่อนเริ่ม กับหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ

4. ทำให้ทราบถึงผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง ผละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการอบรมหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน

## บทที่ 2

### หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท และ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### 2.1 หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

##### 2.1.1 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

###### ก. หลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลาย “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺติกฺกมฺยา ทฺกุขโทมนสฺสุสานํ อตฺถงฺคฺมฺยา ฅายสฺส อธิคฺมฺยา นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทฺธิ จตฺตาโร สติปฺภูจฺานา” ว่าหนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน 4<sup>14</sup>

###### 1. ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฺฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐาน ก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301.

<sup>15</sup> ที.ม.อ. (ไทย) 14/276.

## 2. ประเภทของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน มี 4 ประเภท คือ

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเรื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเรื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเรื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเรื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเรื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก<sup>16</sup>

## 3. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น 2 ทาง คือ<sup>17</sup>

ก) สติตั้งมั่นในการพิจารณา บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุดมามสมาบัติ

ข) สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึง มรรค ผล นิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

<sup>16</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/431/211.

<sup>17</sup> ขุนสรวทกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า 41.



หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

#### 4. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน 4

บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น 2 อย่างคือ มันทบุคคล ได้แก่ บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และ ดิกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง 4 จำพวกคือ<sup>18</sup>

##### ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นของหายาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

##### ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

##### ค) ทิฐุจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หายาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

##### ง) ทิฐุจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

##### จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

##### ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หายาบและเหมาะกับอธยาศัยกับบุคคลพวกนี้

<sup>18</sup> ม.ม.อ. (ไทย) 12/659.

ข) วิปัสสนาญาณิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนาญาณิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า

บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

นอกจากนั้นพระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึง สติปัฏฐาน 4 ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด 4 อย่างได้แก่<sup>19</sup>

- สุภวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
- สุขวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
- นิจจวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
- อัตตวิปลาส (เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตน)

### ข. หลักธรรมแห่งการตรัสรู้ โภธิปักชียธรรม 37 ประการ

โภธิ แปลว่า รู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้ อริยสัจจ 4 และ รู้การทำจิตให้สงบ คือ ถึงฌานด้วย ปักชียะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย ดังนั้น โภธิปักชียธรรม จึงมีความหมายว่า ธรรมที่เป็นฝ่ายให้รู้ถึง ฌาน มรรคผล และนิพพาน ด้วยการปฏิบัติตามโภธิปักชียธรรม 37 ประการ ให้บริบูรณ์พร้อมกันหมดในขณะจิตเดียวของการบรรลุธรรม แปลกันสั้น ๆ ว่า ธรรมที่เป็นเครื่องให้ตรัสรู้ ทั้งหมด 7 กอง รวม 37 ประการ ได้แก่<sup>20</sup>

#### 1. สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณาเห็น ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และ ธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอก

<sup>19</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2, (กรุงเทพฯ : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กู๊ป, 2532), หน้า 83.

<sup>20</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 39.

## 2. สัมผัสประธาน 4

สัมผัสประธาน คือ ความเพียรพยายามทำชอบที่ ประกอบด้วยความเพียรพยายามอัน ยิ่งยวด แม้ว่า เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ไป คงเหลือแต่ หนึ่ง เอ็น กระดูกก็ตาม ตราบใดที่ยังไม่ บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ ก็จะไม่ทำถอยจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด และความเพียรพยายาม อันยิ่งยวดในธรรม 4 ประการ จึงจะได้ชื่อว่า ตั้งหน้าทำชอบใน โภธิปักขิยธรรมนี้ ได้แก่

- ก) เพียรพยายามละ อกุศล ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
- ข) เพียรพยายามไม่ให้ อกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ค) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น
- ง) เพียรพยายามให้ กุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป<sup>21</sup>

## 3. อิทธิบาท 4

อิทธิบาท คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล สัมฤทธิ์ผลในที่นี้หมายถึง ความสำเร็จ คือ บรรลุถึงกุศลญาณจิต และมรรคจิต อิทธิบาท มี 4 ประการ คือ

- ก) ฉันทะ คือความเต็มใจความปลงใจกระทำ เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรมได้แก่ ฉันทเจตสิก
- ข) วิริยะ คือความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก
- ค) จิตตะ คือความที่มีจิตจดจ่อปักใจอย่างมั่นคง เป็นเหตุให้ สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรมได้แก่ จิต
- ง) วิมังสา คือปัญญาเป็นเหตุให้สัมฤทธิ์ผล องค์ธรรมได้แก่ ปัญญา เจตสิก

กิจการงานอันเป็นกุศลที่ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผลนั้น ย่อมไม่ปราศจากธรรมทั้ง 4 ที่เป็น องค์ธรรมของอิทธิบาทนี้เลย แต่ว่าความเกิดขึ้นนั้นไม่กล้าเสมอกัน บางที่ฉันทะกล้า บางที่วิริยะ กล้า บางที่จิตกล้า บางที่ปัญญากล้า ถ้าธรรมใดกล้าแล้ว เรียกธรรมที่กล้านั้นแต่องค์เดียว ว่าเป็น อิทธิบาท<sup>22</sup>

<sup>21</sup> ขุนสรพพิทโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร).ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค**, หน้า 57-58.

<sup>22</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 61-62.

#### 4. อินทรีย์ 5

อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ หรือ ความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี และ เฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่ง ฌานธรรม และ อริยสัจ ซึ่งมี 5 ประการ ดังนี้

ก) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธาปสาทใน อารมณ์ ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี 2 อย่าง คือ ปกติสัทธา และ ภาวนาสัทธา ปกติสัทธา ได้แก่ ทาน สีล ภาวนา อย่างสามัญของชนทั้งหลาย โดยปกติซึ่ง สัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้า เพราะอกุศลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย ส่วนภาวนาสัทธา ได้แก่ สมถะหรือ วิปัสสนาที่เนื่องมาจากกัมมัฏฐานต่าง ๆ มี อานาปานสติ เป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัฏฐาน อกุศลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยาก แต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน อกุศลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลย ภาวนาสัทธานี้แหละ ที่ได้ชื่อว่า สัทธินทรีย์

ข) วิริยินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่าง ยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง 4 แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็น วิริยินทรีย์ ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ค) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกรู้อารมณ์อันเกิดมาจาก สติปัฏฐาน 4 องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมานินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งใจ มั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็น รูป นาม ชันธ อายตนะ ธาตุ ว่า เต็มไปด้วยทุกขโทษภัย เป็นวิภูฏทุกข องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก<sup>23</sup>

#### 5. พละ 5

พละ หมายถึง กุศลพละ ซึ่งมีลักษณะ 2 ประการ คือ อุดทนไม่หวั่นไหวประการหนึ่ง และ ย่ำยีธรรมที่เป็นข้าศึกอีกประการหนึ่ง พละนี้มี 5 ประการ คือ

ก) สัทธาพละ คือ ความเชื่อถือเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และ ย่ำยีตัณหาอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก ปกติสัทธา คือ ความเป็นสัทธาที่ยังปะปนกับตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของ ตัณหา จึงยากที่จะอดทนได้ ส่วนมาก

<sup>23</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 62-63.

มักจะอ่อนไหวไปตามตัณหาได้โดยง่าย อย่างที่ ว่า สัทธากล้า ก็ตัณหาแก่ ส่วนภาวนาสัทธา ซึ่งเป็นสัทธาที่เกิดมาจากอารมณ์กัมมัฏฐาน จึงอดทน ไม่หวั่นไหว และย้ายหรือตัดขาดจากตัณหาได้

ข) วิริยพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้ออดทน ไม่หวั่นไหว และย้ายโกสัชชะ คือความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก ความเพียรอย่างปกติตามธรรมดาของสามัญชน ยังปะปนกับโกสัชชะอยู่ ชยันบ้าง เฉื่อย ๆ ไปบ้าง จนถึงกับเกียจคร้านไปเลย แต่ว่าถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้ง ก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะอดทนไม่หวั่นไหวไป จนกว่าจะเป็นผลสำเร็จ และย้ายความเกียจคร้านได้แน่นอน

ค) สติพละ คือ ความระลึกได้ในอารมณ์สติปัฏฐานเป็นกำลัง ทำให้ออดทน ไม่หวั่นไหว และย้ายมูฏฐุสติ คือ ความปลั่งเปล่งหลงลืมอันเป็นข้าศึก องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก

ง) สมာธิพละ คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นกำลังให้ออดทน ไม่หวั่นไหว และย้าย วิกเขปะ คือ ความฟุ้งซ่านอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

จ) ปัญญาพละ คือ ความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้ออดทน ไม่หวั่นไหว และย้าย สัมโมหะ คือความมืดมน หลงมงายอันเป็นข้าศึก องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก<sup>24</sup>

การเจริญสมถกัมมัฏฐานก็ดี วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ดี จะต้องให้พละทั้ง 5 นี้ สม่่าเสมอกัน จึงจะสัมฤทธิ์ผล ถ้าพละใดกำลังอ่อน การเจริญสมถะหรือวิปัสสนานั้น ก็ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ ถึงกระนั้นก็ยังได้ผลตามสมควร ตามสถานการณณ์ต่อไปนี้เป็น

1) ผู้มีกำลังสัทธามาก แต่พละอีก 4 คือ วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา นั้น อ่อนไป ผู้นั้นย่อมรอดพ้นจากตัณหาได้บ้าง โดยมีความอยากได้โภคสมบัติน้อยลง ไม่ถึงกับแสวงหาในทางทุจริต มีความสันโดษ คือ สนุฏฐี พอใจเท่าที่มีอยู่ พอใจ แสวงหาตามควรแก่กำลัง และ พอใจแสวงหาด้วยความสุจริต

<sup>24</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 63-65.

- 2) ผู้ที่มีกำลังสัทธาและวิริยะมาก แต่พลังที่เหลืออีก 3  
อ่อนไป ผู้นั้นย่อมรอดพ้นจากตัณหาและโกศลชชะได้ แต่ไม่สามารถที่จะเจริญกายคตาสติ และ  
วิปัสสนากัมมัฏฐานจนเป็นผลสำเร็จได้
- 3) ผู้ที่มีกำลังสัทธา วิริยะและสติมาก แต่พลังที่เหลืออีก 2  
อ่อนไป ผู้นั้นย่อมสามารถเจริญกายคตาสติได้ แต่หาเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่สำเร็จได้
- 4) ผู้ที่มีกำลังทั้ง 4 มาก แต่ปัญญาอ่อนไป ย่อมสามารถ  
เจริญฌานสมาบัติได้ แต่ไม่สามารถเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้
- 5) ผู้ที่มีปัญญาพลังมาก แต่พลังอื่น ๆ อ่อนไป ย่อม  
สามารถเรียนรู้พระปริยัติ หรือพระปรมาตถ์ได้ดี แต่หา ตัณหา โกศลชชะ มุฏฐะ และ วิกเขปะ เหล่านี้มี  
กำลัง ทวีมากขึ้น
- 6) ผู้ที่มีวิริยะพลังและปัญญาพลัง เพียง 2 อย่างเท่านั้น แต่  
เป็นถึงชนิด อิทธิบาทโดยบริบูรณ์แล้ว การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ย่อมปรากฏได้
- 7) ผู้ที่บริบูรณ์ด้วย สัทธา วิริยะ และสติพลัง ทั้ง 3 นี้ย่อม  
สามารถที่จะทำการได้ตลอดเพราะสัทธาพลัง สามารถประหาร ปัจจยามิสส ตัณหา(ความติดใจ  
อยากได้ปัจจัย 4 มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) และโลกามิสส ตัณหา  
(ความติดใจอยากได้โลกธรรม 4 มี ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข) ได้ วิริยะพลัง ประหาร โกศลชชะ  
(ความเกียจคร้าน) ได้ สติพลัง ประหาร มุฏฐสติ(ความหลงลืม) ได้ ต่อจากนั้น สมาธิพลังและ  
ปัญญาก็จะปรากฏขึ้นตามกำลัง ตามสมควร

## 6. โภชณงค์ 7

โภชณงค์ คือ เครื่องให้ตรัสรู้ (อริยสังค 4) โภธิ เป็นตัวรู้ โภชณงค์ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดตัวรู้  
สิ่งที่รู้ อริยสังค 4 นั้นคือ มรรคจิต สิ่งที่เป็นผลแห่งการรู้ อริยสังค 4 นั้นคือ ผลจิต องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้  
อริยสังค 4 ที่มีชื่อว่า โภชณงค์นี้มี 7 ประการ คือ

ก) สติสัมโพชณงค์ คือ สติเจตสิกที่ระลึกรู้อยู่ในอารมณ์สติปัฏฐาน  
ทั้ง 4 ต่อเนื่องกันมา จนแก่กล้าเป็นสตินทรีย์ เป็นสติพลัง เป็นสัมมาสติ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนา  
กัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความประมาทเสียได้ สติอย่างนี้แหละที่เรียกว่า สติสัมโพชณงค์ มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่สติจะเป็นถึงสัมโพชณงค์ได้ ด้วยมีปัจจัยธรรม คือสิ่ง  
ที่อุปการะเกื้อกูล 4 ประการ คือ

- 1) ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในสัมปชัญญะบรรพ
- 2) ต้องเว้นจากการสมาคมกับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน
- 3) ต้องสมาคมกับผู้ที่เคยเจริญสติปัฏฐาน
- 4) ต้องพยายามเจริญสติให้รู้ตัวอยู่ทุกๆ อารมณ์ และทุก ๆ

#### อิริยาบถ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมเหล่านี้แล้ว สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น องค์ธรรมของสติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ สติเจตสิก

ข) รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ คือปัญญาเจตสิกที่รู้รูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนแก่กล้า เป็นวิมมังสิทธิบาท เป็นปัญญินทรีย์ เป็นปัญญาพละ เป็น สัมมาทิฐิ ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโมหะเสียได้ ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ ที่มีความสามารถทำให้เกิดมรรคญาณได้ การที่ปัญญาจะเป็นถึงรัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ได้นั้นด้วยมีปัจจัยธรรม คือสิ่งที่อุปการะ เกื้อกูล 7 ประการ คือ

1) การศึกษาวิปัสสนาภูมิ 6 มีขั้น 5 เป็นต้น หรืออย่างน้อยก็ให้รู้รูปรู้นาม

2) รักษาความสะอาดแห่งร่างกาย ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภค และที่อยู่ อาศัย

3) กระทำอินทรีย์ คือ สัทธา กับปัญญา และวิริยะ กับสมาธิ ให้เสมอกัน เพราะว่าถ้าสัทธา กล้ากล้า ทำให้เกิดตณหา หากว่าสัทธาอ่อน ย่อมทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ปัญญา กล้าทำให้เกิดวิจิกิจฉาคือคิดออกนอกกลุ่มออกทางไป ปัญญาอ่อนก็ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง วิริยะ กล้าทำให้เกิดอุทธัจจะคือฟุ้งซ่านไป วิริยะอ่อนก็ทำให้เกิดโทษชะงะคือเกียจคร้าน สมาธิ กล้าทำให้ติดในความสงบสุขนั้นเสีย สมาธิอ่อนก็ทำให้ความตั้งใจมั่นในอารมณ์นั้นหย่อนไป ส่วนสตินั้นไม่มีเกินมีแต่จะขาดอยู่เสมอ ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานสมาธิต้องเป็นหัวหน้า สำหรับทางวิปัสสนากัมมัฏฐานปัญญาจะต้องเป็นตัวนำ

4) ต้องเว้นจากผู้ไม่มีปัญญา เพราะไม่เคยรู้จัก รัम्मวิจยสัมโพชฌงค์ หรือไม่เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

5) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีปัญญาที่เคยเจริญวิปัสสนา รอบรู้รูปนามดีแล้ว

6) ต้องหมั่นเจริญกัมมัฏฐานอยู่เนื่อง ๆ โดยอารมณ์ที่เป็น  
ภูมิของวิปัสสนา

7) ต้องกำหนดพิจารณารูปนามอยู่ทุกอิริยาบถ และทุก  
อารมณ์

เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยครบแล้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ก็ย่อมจะเกิดขึ้น  
องค์ธรรมของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ค) วิจยสัมโพชฌงค์ คือวิจยเจตสิกที่ทำกิจสัมปธานทั้ง 4 จน  
แก่กล้า เป็นวิริยทธิบาท เป็นวิริยอินทรีย์ เป็นวิริยพละ และเป็นสัมมาวายามะ ด้วยอำนาจแห่ง  
วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมทำลายโกศลชะงะลงได้ จึงเรียกว่า วิจยสัมโพชฌงค์ การที่วิจยจะเป็น  
ถึงสัมโพชฌงค์ ได้ด้วยมีสิ่งอุปการะเกื้อกูล 11 ประการ คือ

1) พิจารณาให้รู้ถึงโทษภัยในอบายทั้ง 4 และถ้ามีความ  
ประมาทมัวเมาอยู่ก็จะไม่พ้นไปจากอบายได้ เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรพยายามเพื่อให้  
พ้นอบาย

2) ให้รู้ผลานิสงส์แห่งความเพียรว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อม  
สำเร็จได้ด้วยความเพียร เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรโดยไม่ท้อถอย

3) รู้และเข้าใจว่า การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นทางเดียวที่จะ  
ให้พ้นอบาย และให้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรอย่างยิ่งยวด

4) พิจารณาให้รู้ว่า การที่ได้รับอานิสงส์ ก็เพราะปฏิบัติ  
ธรรมตามควรแก่ธรรม จึงควรที่จะปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามให้ยิ่ง ๆ ขึ้น

5) พิจารณาว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพราะได้กระทำ  
ความดีมาแต่ปางก่อน เป็นโอกาสอันประเสริฐแล้วที่จะเพียรพยายามกระทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป  
กว่านี้อีก ให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีใจสูง

6) พิจารณาว่า พระพุทธองค์ทรงคุณธรรมอันประเสริฐสุด  
ก็โดยได้เจริญสติปัฏฐานนี้เอง จึงควรอย่างยิ่งที่เราผู้ได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจะต้องเพียร  
พยายามเจริญสติปัฏฐานตามรอยพระยุคลบาท

7) พิจารณาว่า สติปัฏฐานนี้เป็นมรดกที่ประเสริฐยิ่งของ  
พระพุทธองค์ เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชน จึงควรบำเพ็ญตนให้สมกับที่จะเป็นทายาทรับมรดกนี้ ด้วย  
การเจริญสติปัฏฐานโดยความเพียรพยายามเป็นอย่างยิ่ง



8) พิจารณา ความเพียรพยายาม ของกัลยาณมิตรผู้ร่วมเจริญภาวนาด้วยกัน แล้ว และทำให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้น

9) ต้องเว้นจากผู้ที่เกียจคร้าน ไม่มีความขยันหมั่นเพียร

10) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีความเพียร เพื่อจูงใจให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้น

11) น้อมจิตใจไปสู่การพิจารณารูปนามที่เกิดดับอยู่ในอิริยาบถใหญ่น้อย และ ในทุก ๆ อารมณ์

เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยเหล่านี้แล้ว วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้นองค์ธรรมของวิริยสัมโพชฌงค์ ได้แก่ วิริยเจตสิก

ง) ปิติสัมโพชฌงค์ คือ ปิติเจตสิกที่มีความอิมใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีสติ มีปัญญา จนเกิดความเพียรพยายามอย่างจริงจังแล้ว ย่อมเกิดปิติเป็นธรรมดา ปิติที่เกิดด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลาย อรติ คือ ความไม่ยินดีที่เป็นเหตุให้เกิดความยินร้าย หรือ พยาบาทะเสียได้ ปิตินี้ชื่อว่า ปิติสัมโพชฌงค์ การที่ปิติเป็นถึงสัมโพชฌงค์นั้น ย่อมประกอบด้วยธรรมที่อุปการะ 11 ประการ คือ

- 1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของ พระพุทธเจ้า
- 2) ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของ พระธรรม
- 3) สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของ พระสงฆ์
- 4) สีลानุสสติ ระลึกถึงคุณของ ศีล
- 5) จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณของ การเสียสละ
- 6) เทวดานุสสติ ระลึกถึงคุณของ เทวดา
- 7) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของ พระนิพพาน
- 8) เว้นจากผู้ที่ปราศจากสัทธา
- 9) สมาคมกับผู้มีสัทธา มีเจตนาอันดีงาม
- 10) เรียนพระสูตรที่น่าเลื่อมใส คือ ปสาทนียสูตร เป็นต้น
- 11) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนื่อง ๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการะธรรมเหล่านี้ ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปิติสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปิติเจตสิก

จ) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ปัสสัทธิเจตสิก ที่มีความสงบกายสงบใจในการเจริญสติปัฏฐาน ผู้เจริญสติปัฏฐานเมื่อมีสติ มีปัญญา มีวิริยะอย่างจริงจัง จนเกิดปีติในขณะนั้นปีติมีกำลังกล้าทำให้จิตใจตื่นเต้นมาก ต่อเมื่ออาการตื่นเต้นในปีติสงบลงแล้ว ปัสสัทธิก็มีกำลังขึ้นทำให้จิตและเจตสิกมีความเยือกเย็น สงบ ประณีต ถ้าอาการอย่างนี้มีมากไปก็อาจจะทำให้สำคัญคิดผิดไปว่าความสงบนี้แหละคือพระนิพพาน เหตุนี้ปัสสัทธิจึงจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส คือเป็นเครื่องเศร้าหมองของ วิปัสสนา 10 ประการ ปัสสัทธิอย่างนี้ ไม่ใช่ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ต้องเป็นไปในอารมณ์ไตรลักษณ์แห่งรูปนาม ปัสสัทธิที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐาน ย่อมทำลายความกระด้างกาย และ ความเร่าร้อนใจเสียได้ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์จะเกิดได้ด้วยอุปการะธรรม 7 ประการ คือ

- 1) บริโภคอาหารที่สมควร ทั้งปริมาณและคุณภาพ
- 2) แสวงหาที่ที่มีอากาศพอเหมาะพอสบาย
- 3) ใช้อิริยาบถที่สบาย
- 4) พิจารณาว่ากรรมนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน
- 5) เว้นจากผู้ที่ไม่ดี
- 6) สมาคมกับผู้ที่มีกาย วาจา ใจ สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน
- 7) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนื่อง ๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ปัสสัทธิเจตสิก

ข) สมานิสัมโพชฌงค์ คือ เอกัคคตาเจตสิก การตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแน่วแน่มั่นใจได้ชื่อว่า เป็นสมาธิในทริย เป็นสมาธิพล และเป็นสัมมาสมาธิ สมานินี้คือ สมานิสัมโพชฌงค์ มีได้ทั้งฝ่ายสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สมานิในสมถกัมมัฏฐานมีบริกรรมสมาธิ อุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาบัติ 8 หรือ 9 ส่วนสมาธิในวิปัสสนากัมมัฏฐานจะมี สุญญตสมาธิ อนิมิตตสมาธิ และอัปปนิหิตสมาธิ สมานิยอมทำลายความฟุ้งซ่านอุปการะธรรมให้เกิดสมานิสัมโพชฌงค์ มี 11 ประการ คือ

- 1) ต้องรักษาความสะอาดในปัจจัย 4 มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

- สมาธิให้เสมอกันด้วย
- วิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ปัญญา วิริยะปิติ ให้มีกำลังขึ้น
- สังเวชธรรม 8 ประการ คือ ธรรมที่พึงสังเวช ดังนี้
- |                   |                   |           |
|-------------------|-------------------|-----------|
| (ก) ชาตិทุกข์     | ความเกิด          | เป็นทุกข์ |
| (ข) ชราทุกข์      | ความแก่           | เป็นทุกข์ |
| (ค) พยาธิทุกข์    | ความเจ็บ          | เป็นทุกข์ |
| (ง) มรณทุกข์      | ความตาย           | เป็นทุกข์ |
| (จ) นิรยทุกข์     | ตกนรก             | เป็นทุกข์ |
| (ฉ) ตีรัจฉานทุกข์ | เป็นสัตว์ตีรัจฉาน | เป็นทุกข์ |
| (ช) เปตติทุกข์    | เป็นเปรต          | เป็นทุกข์ |
| (ซ) อสุรกายทุกข์  | เป็นอสุรกาย       | เป็นทุกข์ |
- 7) เจริญกัมมัฏฐาน ให้ถูกต้องกับ จริต และ ปราศจาก
- ปติโพธ กังวล
- 8) เว้นจากบุคคลที่มีใจไม่สงบ
- 9) ให้สมาคมกับผู้ที่ยินดีในความสงบระงับ
- 10) ให้มีความชำนาญในการพิจารณา องค์ฌาน และ
- อารมณ์วิปัสสนา
- 11) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนือง ๆ ให้จิตนุ่มไปเพื่อสมาธิ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการะธรรมเหล่านี้แล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็ย่อมจะเกิดขึ้น องค์ธรรมของสมาธิสัมโพชฌงค์ ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก ปติโพธ คือความกังวลห่วงใยที่เป็นปติโพธต่อการเจริญวิปัสสนา มี 10 ประการ คือ

- (ก) อาวาสปติโพธิ์      ห่วงที่อยู่
- (ข) กุหลปติโพธิ์      ห่วงบริวาร วานเครือ
- (ค) ลากปติโพธิ์      ห่วงรายได้
- (ง) คณปติโพธิ์      ห่วงพวกพ้อง
- (จ) กัมมปติโพธิ์      ห่วงการงานที่กระทำ
- (ฉ) อัทธานปติโพธิ์      ห่วงการเดินทาง
- (ช) ญาติปติโพธิ์      ห่วงพ่อแม่ ลูก เมีย พี่น้อง
- (ช) อาพาธปติโพธิ์      ห่วงการเจ็บป่วย
- (ณ) คันถปติโพธิ์      ห่วงการศึกษาเล่าเรียน
- (ญ) อิทธิปติโพธิ์      ห่วงการแสดงฤทธิ์

ข) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ตัตรมชฌัตตตาเจตสิก ที่ทำให้จิตใจเป็นกลาง ไม่ให้เกิดความยินดีหรือยินร้ายในอารมณ์กัมมฐานเพราะในเวลาที่เราเจริญกัมมฐานย่อมเกิดความชอบใจและไม่ชอบใจติดตามอยู่เสมอ ด้วยว่าจิตยังไม่ตั้งอยู่ในมัชฌิมาปฏิบัติได้อย่างแน่นอนและมั่นคง ต่อเมื่อตั้งอยู่ได้มั่นคงด้วยดีแล้ว ตัตรมชฌัตตตาเจตสิกนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ นอกจากนั้นตัตรมชฌัตตตาเจตสิกที่มีความเจริญถึงกับทำให้สัตว์กับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ มีความสม่ำเสมอ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน แล้วทำลายกามฉันทะ พยาปาพะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เสียได้ ซึ่งสามารที่จะทำให้มรรคญาณเกิดขึ้นได้จึงจะได้อีกชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ด้วยมีอุปการะธรรม 5 ประการ คือ

- 1) ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์ในบุคคล เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น หากมีสัตว์มีบุคคลไม่ มีแต่รูปนามที่เป็นไปตามกรรม จึงไม่ควรถือคติแก่รูปนามนั้น รูปนามนี้เลย
- 2) ตั้งตนเป็นกลางในสังขาร คือ บุคคล วัตถุ สิ่งของทั้งหลาย เพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น สังขารทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงไม่พึงยินดี เมื่อได้มา และยินร้ายในเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารนั้น ๆ ไป
- 3) ต้องเว้นจากผู้ที่ยึดมั่น รักใคร่ หวงแหน ในสัตว์ สิ่งของว่าเป็นของเรา เป็นของเขา



11) ฌานูเบกขา เป็นความเฉยต่อความสุขในจตุตถฌาน เมื่อจะขึ้นสู่ปัญจฌาน นอกจากนั้นอุเบกขาคือองค์ฌานเฉยอยู่ด้วยความเพ่ง ตั้งมั่นอยู่ด้วยสมาธิ ตั้งเฉยอยู่โดยปกติไม่เอนเอียงตกไปตามนิรวรณ มีกามฉันทะเป็นต้น หมายถึงตั้งมั่นเฉยอยู่ในอารมณ์ที่ตนพิจารณา

12) ปาริสัททอุเบกขา เป็นความเฉยในปัญจฌาน ที่ไม่ได้ติดอยู่ในสุขเหมือนจตุตถฌาน คือเฉยเพราะละสุขเสียได้แล้ว ดังมีข้อเปรียบเทียบไว้ว่า สติเป็นไปด้วยกับปัญจฌานนั้นเป็นสติปาริสัททิตีเพราะเหตุเป็นไปด้วยอุเบกขา ดังนั้นปาริสัททอุเบกขานี้จึงได้แก่ปัญจฌานนั่นเอง<sup>25</sup>

ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุดังแต่ **อุททัยพพญาณ** คือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกถึงความเกิดและความดับอยู่ สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนาม คือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุพระอริยมรรค และ อริยผล เป็น พระโสดาบัน ขึ้นไป<sup>26</sup>

## 7. มรรคมืองค์ 8

มรรค คือ ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของธรรมที่เป็นเหตุ แห่งการฆ่ากิเลส และเข้าถึงพระนิพพาน ที่มี 8 ประการ คือ

ก) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ คือเห็นรูปรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ข) สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ คือคิดให้พ้นทุกข์ เพราะเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

<sup>25</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 65-74.

<sup>26</sup> ถนิต อยู่โพธิ์, แปลและเรียบเรียง, **สติปัฏฐาน-ทางเดียวเท่านั้น**, พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ, "อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ 22", (กรุงเทพฯ ฯ : บจก. บุญศิริการพิมพ์, 2547), หน้า 129-130.

- ค) สัมมาวาจา พุดชอบ คือพุดโดยมีสติ ไม่เผลอพุดชั่วเพราะการพุดชั่วจะไม่พ้นทุกข์
- ง) สัมมากัมมันตะ ทำชอบ คือทำด้วยความมีสติ ไม่เผลอทำชั่วเพราะการทำชั่วจะไม่พ้นทุกข์
- จ) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ คือมีความเป็นอยู่โดยชอบโดยมีสติไม่เผลอ ให้ดำรงชีพอยู่ด้วยความชั่วเพราะมีความเป็นอยู่ชั่วจะไม่พ้นทุกข์
- ฉ) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือพยายามไม่นึกถึงความชั่ว พยายามไม่ทำความชั่ว พยายามทำชอบ พยายามทำให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปเพราะพยายามเช่นนี้ จึงจะพ้นทุกข์
- ช) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกถึงเฉพาะรูปนามที่มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ระลึกเช่นนี้ โลก โกรธ หลง จึงจะไม่เกิดขึ้นได้ เพราะถ้าโลก โกรธ หลง ยังเกิดมีอยู่ ก็จะไม่พ้นทุกข์
- ซ) สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นโดยชอบ คือให้แน่วแน่ในสติปัฏฐานในอันที่จะพ้นทุกข์<sup>27</sup>

มรรคมีองค์ 8 มีความเกี่ยวเนื่องกันและต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจะสำเร็จกิจให้พ้นทุกข์ได้ ความเกี่ยวเนื่องกันนั้น เป็นดังนี้ คือ

เมื่อมีปัญญาเห็นชอบแล้ว	ก็ย่อมจะ	คิดชอบ
เมื่อคิดชอบ	ก็ย่อมจะ	พุดชอบ
เมื่อพุดชอบ	ก็ย่อมจะ	ทำชอบ
เมื่อทำชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความเป็นอยู่ชอบ
เมื่อมีความเป็นอยู่ชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความเพียรชอบ
เมื่อมีความเพียรชอบ	ก็ย่อมจะ	มีความระลึกชอบ
เมื่อมีความระลึกชอบ	ก็ย่อมจะ	ตั้งใจมั่นโดยชอบ

การที่มีความตั้งใจมั่นโดยชอบ ระลึกชอบ เพียรชอบ มีความเป็นอยู่ชอบ ทำชอบ พุดชอบ และคิดชอบเหล่านี้ ก็เพราะมีความเห็นชอบคือสัมมาทิฐิเป็นรากฐาน ในการแสดงมรรคมี

<sup>27</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 74-77.

องค์ 8 นี้พระพุทธองค์ทรงแสดงสัมมาทิฐีก่อนเพราะถือว่าเป็นองค์ที่มีอุปการะยิ่งเป็นเบื้องต้น (บุพพภาค) แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุ มรรคผล จนเปรียบว่าประทับคือปัญญา ศัสตราคือปัญญา เพื่อพระโยคาวจรจะได้กำจัดมืดคืออวิชชา และประหารใจคือกิเลสเสีย ด้วยสัมมาทิฐิ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ	ทั้ง 3 นี้เป็น สील
สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ	ทั้ง 3 นี้ เป็น สมาธิ
สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ	ทั้ง 2 นี้ เป็น ปัญญา

การมีศีล มีความเป็นปกติแห่งกายวาจาใจ จึงจะเกิดความสงบ ไม่กระวนกระวายคือมีสมาธิได้ ต่อเมื่อมีความสงบระงับจึงจะเกิดปัญญาได้ ถ้ายังวุ่นวายไม่มีความสงบระงับแล้วปัญญาก็เกิดไม่ได้ สัมมาสติในมรรคมีองค์ 8 ก็คือสติปัญญาตนเอง แม้สติปัญญาจะเป็นจุดเริ่มต้นและมรรคมีองค์ 8 เป็นจุดที่สำเร็จผล แต่ในขณะที่บรรลุแจ้งพระนิพพานนั้น โภธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการย่อมประกอบพร้อมเพรียงกันอย่างบริบูรณ์ สิ้นอาสวะ ถึงสันติลักษณะคือพระนิพพานเป็นบรมสุข เข้าถึงสันติภาพอันถาวร ถ้าวิปัสสนานี้แผ่ซ่านเข้าสู่จิตใจของประชาชนพลโลก ขจัดได้ซึ่งความโลภ ความโกรธ ความหลง และ บาปกรรมทั้งหลายมีกายและใจอันสงบ<sup>28</sup>

### ก. หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานและธรรมอันเป็นที่ตั้งสำหรับเป็นทางเดินของวิปัสสนา และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ 6 หมวด คือ

#### 1. ชั้นที่ 5

- ก) รูปชั้นที่ 5 คือ กองรูป มีหน้าที่แตกดับ ใน รูป 28 ที่เป็น รูปธรรม
- ข) เวทนาชั้นที่ 5 คือ กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ ที่เป็น เวทนาเจตสิก และ นามธรรมเจตสิก
- ค) สัญญาชั้นที่ 5 คือ กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ ที่เป็น สัญญาเจตสิก และ นามธรรมเจตสิก

<sup>28</sup> พระมหาถวิลย์ ญาณจारी, รวบรวม, **ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิวัฒนาการพาณิชย์, 2538), หน้า 206.



- ง) สังฆารขันธ์ คือ กongsanghar มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ ที่เป็น  
เจตสิก ที่เหลือ 50 ดวง
- จ) วิญญาณขันธ์ คือ กongsanghar มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ และเป็น  
จิต 89 หรือ 121 ดวง<sup>29</sup>

## 2. อายตนะ 12

- ก) จักขายตนะ คือ จักขุทวาร เป็น เครื่องต่อ หรือต่อทางจักขุทวาร  
องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาท เป็นรูปธรรม
- ข) โสตายตนะ คือ โสตทวารเป็นเครื่องต่อองค์ธรรมได้แก่ โสต  
ปสาท เป็นรูปธรรม
- ค) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ฆาน  
ปสาท เป็นรูปธรรม
- ง) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหา  
ปสาท เป็นรูปธรรม
- จ) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ กาย  
ปสาท เป็น รูปธรรม
- ฉ) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึง  
ทวาร องค์ธรรมได้แก่ มโนทวาร เป็นนามธรรม (นามจิต)
- ช) รูปายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่  
รูปารมณฺ์ เป็นรูปธรรม
- ซ) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ สัททารมณฺ์  
เป็น รูปธรรม
- ฌ) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ คันธารมณฺ์  
เป็น รูปธรรม
- ฎ) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ รสอารมณฺ์ เป็น  
รูปธรรม

---

<sup>29</sup> อภิ.วิ. (ไทย) 35/1/1., พระมหาบุญหนา อโศโก, **พระไตรปิฎกฉบับทางพันทุกซ์**, (กรุงเทพฯ :  
ศิลปสยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์, 2542), หน้า 42.

ฎ) ไผภูฏัพพายตนะ คือ ไผภูฏัพพะเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่  
 ไผภูฏัพพารมณั ซึ่ง มี 3 คือ

- 1) ปฐวีไผภูฏัพพารมณั ได้แก่ แข็ง อ่อน เป็น รูปธรรม
- 2) เตโชไผภูฏัพพารมณั ได้แก่ ร้อน เย็น เป็น รูปธรรม
- 3) วาโยไผภูฏัพพารมณั ได้แก่ หย่อน ตึง เป็น รูปธรรม

ฐ) ฐัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์ธรรมได้แก่ ธรรม

- 1) สุขุมรูป 16 เป็นรูปธรรม
- 2) เจตสิก 52 เป็นนามธรรม (นามเจตสิก)
- 3) นิพพาน 1 เป็นนามธรรม (นามนิพพาน)

รวมความกล่าวโดยปรมาัตถธรรมแล้ว อายุตนะลำดับที่ 6 คือ มนายตนะเป็นอายุตนะ  
 ภายในจัดว่าเป็นจิตปรมาัตถ์ อายุตนะลำดับที่ 12 ฐัมมายตนะเป็นอายุตนะภายนอกจัดว่าเป็น รูป  
 ปรมาัตถ์ เจตสิกปรมาัตถ์ และนิพพาน ส่วนอายุตนะที่เหลืออีก 10 นั้นเป็นรูปปรมาัตถ์ทั้งหมดสรุป  
 รวมแล้ว อายุตนะ 12 จัดเป็นปรมาัตถธรรมครบทั้ง 4 คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน<sup>30</sup>

### 3. ธาตุ 18

- ก) จักขุธาตุ
- ข) รูปธาตุ
- ค) จักขุวิญญาณธาตุ
- ง) โสตธาตุ
- จ) สัทธาธาตุ
- ฉ) โสตวิญาณธาตุ
- ช) ฆานธาตุ
- ช) คันธธาตุ
- ฉ) ฆานวิญาณธาตุ
- ญ) ชิวหาธาตุ

<sup>30</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/154/112., ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร),ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษา  
 พระอภิธรรม ปริเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534),  
 หน้า 92-94.

- ฎ) รสชาติ
- ฏ) ชิวหาวิญญานชาติ
- ฐ) กายชาติ
- ฑ) ไผฐฐัพพชาติ
- ฒ) กายวิญญานชาติ
- ณ) มโนชาติ
- ด) ธรรมชาติ
- ต) มโนวิญญานชาติ<sup>31</sup>

ชาติ มี 18 ก็ด้วยการเกิดขึ้นของวิญญาน โดยอำนาจหรือความสามารถแห่ง ทวาร 6 และอารมณ์ 6 หมายความว่า ด้วยอำนาจแห่งอายตนะภายใน คือ ทวาร 6 รับกระทบกับ อายตนะภายนอก คืออารมณ์ 6 จึงทำให้เกิดวิญญาน 6 ได้แก่ จักขุวิญญานชาติ โสตวิญญานชาติ ฆานวิญญานชาติ ชิวหาวิญญานชาติ กายวิญญานชาติ และ มโนวิญญานชาติ<sup>32</sup>

#### 4. อินทรีย์ 22

- ก) จักขุอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรูปรามณ์ องค์ธรรมได้แก่ จักขุ  
ประสาทรูป
- ข) โสตอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับสัมผัสอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ โสต  
ประสาทรูป
- ค) ฆานินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับคั่นอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ ฆาน  
ประสาทรูป
- ง) ชิวหินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรสอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหา  
ประสาทรูป
- จ) กายินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับไผฐฐัพพารมณ์ องค์ธรรมได้แก่  
กายประสาทรูป

<sup>31</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/183/142.

<sup>32</sup> ชุนสรวพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า 95.

ฉ) อิตตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏ  
ความเป็นหญิง องค์ธรรมได้แก่ อิตติภาวรูป

ช) ปุริสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏ  
ความเป็นชาย องค์ธรรมได้แก่ ปุริสภาวรูป

ซ) ชีวิตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรักษารูปที่เกิดร่วมกับตน 1 และเป็น  
ใหญ่ใน การรักษานามที่เกิดร่วมกับตน 1 ให้ดำรงคงตั้งอยู่หรือเป็นไปได้ในฐิติของรูป และ ของ  
นามนั้น ๆ เป็นใหญ่ในการรักษารูป องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูป เป็นใหญ่ในการรักษานาม องค์ธรรม  
ได้แก่ ชีวิตินทรีย์เจตสิก

ฌ) มนินทรีย์ เป็นใหญ่เป็นประธาน ในการนำธรรมทั้งหลายให้  
เป็นไปใน อารมณีนั่น ๆ (ธรรมทั้งหลายในที่นี้หมายถึงเจตสิก) องค์ธรรมได้แก่ จิต 89 หรือ 121

ญ) สุขินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสบายกายใน  
ขณะที่ประสบ กับอัญญารมณืทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฎ) ทุกชินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความไม่สบายกายใน  
ขณะที่ ประสบกับอนัญญารมณืทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฏ) โสมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสุขใจ  
ในขณะที่ได้ เสวยอารมณ์ที่ถูกต้องที่ชอใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฐ) โทมนัสสินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความทุกข์ใจ  
ในขณะที่ เสวยอารมณ์ที่ไม่ถูกต้อง ที่ไม่ชอใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฑ) อุเบกชินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความเป็นอุเบกขา  
คือ ไม่ ทุกข์ไม่สุข องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

ฒ) สัทินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเชื่อความเลื่อมใส ใน  
อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีงาม องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก

ณ) วิริยินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเพียรในอารมณ์ทั้ง 6 ที่เป็น  
กุศล และอกุศล องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ด) สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการระลึกไว้ในอารมณ์ (เฉพาะที่เป็นฝ่ายดี  
งาม ฝ่ายชอ ฝ่ายกุศล) ที่ตนต้องการ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ต) สมาธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ใน  
อารมณ์ที่ ตนต้องประสงค์ องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

ถ) ปัญญาในทฤษฎี เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง ทำลายความหลง ความเข้าใจผิดในสภาวะธรรม องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ท) อนัญญาตัญญูสสามิตินทฤษฎี เป็นใหญ่ในการรู้อริยสังขารธรรม เป็นครั้งแรก ปรากฏว่าสิ่งที่ไม่เคยรู้เคยเห็น ก็ได้มารู้มาเห็นเป็นอัครรรยปานนี้ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ธ) อัญญาทวินทฤษฎี เป็นใหญ่ในการรู้ธรรมที่โสดาปัตติมรรคจิต เคยรู้เคยเห็นมา แล้วนั้น จนปัญญายิ่งขึ้นไปอีก องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมรรคเบื้องบน 3 ผล เบื้องต่ำ 3 มรรคเบื้องบน 3 นั้นได้แก่ สกทาคามิมรรคจิต 1 อนาคามิมรรคจิต 1 และ อรหัตตมรรคจิต 1 ผลเบื้องต่ำ 3 นั้นได้แก่ โสดาปัตติผลจิต 1 สกทาคามิผลจิต 1 และอนาคามิผลจิต 1

ณ) อัญญาตาวินทฤษฎี เป็นใหญ่ในการรู้แจ้งในธรรมที่สุดแห่งทุกข์ที่สุด แห่งโสฬสกิจ กิจที่จะต้องรู้ต้องศึกษาอีกนั้นไม่มีแล้ว ทำอาสวะจนสิ้นไม่มีเศษเหลือ แม้แต่น้อยแล้ว องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ใน อรหัตตผลจิต 1<sup>33</sup>

#### 5. อริยสังข 4

- ก) ทุกขอริยสังข ได้แก่ วัฏฏะที่เป็นไปในภุมิ 31 และ ชันธ 5
- ข) ทุกขสมุททยอริยสังข ได้แก่ ตัณหา
- ค) ทุกขนิโรธอริยสังข ได้แก่ นิพพาน
- ง) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังข ได้แก่ มรรคมืองค์ 8<sup>34</sup>

#### 6. ปฏิจจสมุปบาท 12

- ก) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
- ข) เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
- ค) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
- ง) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
- จ) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
- ฉ) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

<sup>33</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 30 - 32., อภ.วิ. (ไทย) 35/219/197.

<sup>34</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/189/163.

- ช) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
- ซ) เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
- ฌ) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
- ญ) เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
- ฎ) เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส  
อุปายาส จึงมี<sup>35</sup>

ธรรมทั้ง 6 หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป  
กับนาม นั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติครบภูมิทั้ง 6 ด้วย

การปฏิบัติธรรมให้บริบูรณ์มีหลายขั้นตอนกว่าที่จะบรรลุธรรม หลักที่เป็นประโยชน์  
และแสดงขั้นตอนอย่างละเอียดจากเริ่มต้น จนเข้าถึงความบริบูรณ์แห่งวิชาและวิมุตติ ได้แก่หลัก  
ปัจจัยโยนิโสมนสิการ ใน อวิชาสูตร<sup>36</sup> ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุ โดยให้ปฏิบัติตามและให้  
เรียงลำดับดังนี้

1. การคบสัปปุรุษที่บริบูรณ์
2. การฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์
3. ศรัทธาที่บริบูรณ์
4. การทำไว้ในใจโดยแยบคาย(โยนิโสมนสิการ) ให้บริบูรณ์
5. สติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์
6. การสำรวจอินทรีย์ให้บริบูรณ์
7. สุจริต 3 ให้บริบูรณ์
8. สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์
9. โพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์
10. วิชา และ วิมุตติให้บริบูรณ์

<sup>35</sup> อภ.วิ. (ไทย) 35/225/219.

<sup>36</sup> อจ.ทสก. (ไทย) 24/61/134-5.

## 2.1.2 วิธีการปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุนิพพาน มรรค ผล นิพพาน<sup>37</sup> ซึ่งเป็นภาษาบาลี ถ้าเป็นภาษาสันสกฤตจะใช้คำว่า “กรรมฐาน” การเจริญภาวนา หรือกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนามี 2 วิธี คือ สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏหลักฐานที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม 2 ประการนี้เพื่อสลัดความไม่ประมาทและเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง? ได้แก่ สมถะ 1 วิปัสสนา 1”<sup>38</sup>

### ก. ความหมาย

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ<sup>39</sup>

สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จมจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่<sup>40</sup>

### ข. ประเภทของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงจิตไว้โดยชอบ มี 5 อย่าง ดังนี้

1. สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ
2. สมาธิ 2 ได้แก่ โลกียสมาธิ และ โลกุตตรสมาธิ
3. สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ

<sup>37</sup> ขุนสรวรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหิภาค**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 1.

<sup>38</sup> อจ.ทุก. (ไทย) 231-246/137-138.

<sup>39</sup> อภิ.ธ. (ไทย) 34/54/36.

<sup>40</sup> ขุนสรวรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหิภาค**, หน้า 2.

4. สมาธิ 4 ได้แก่ ทิฐฐัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวัคขยสมาธิ

5. สมาธิ 5 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อกาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ<sup>41</sup>

### ค. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกัมมัฏฐานนั้น มี 40 วิธี จัดได้เป็น 7 หมวดดังนี้

#### 1. กสิณ 10

กสิณ คือกัมมัฏฐานที่วาดด้วยทั้งปวง หมายความว่า เช่น เพ่งปฏิฐวิกสิณก็เหมือนกับว่า เพ่งดินทั้งปวง หรือว่าดินทั้งปวงก็เหมือนกับดินที่ดวงกสิณนี้เองกสิณมี 10 อย่าง แม้จะเพ่งอย่างไร อย่างหนึ่งอย่างแน่แน่ว ก็จะทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเว้าร้อนต่างๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดสมาธิตั้งแต่ปฐมฌาน ขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌานได้ กสิณ 10 คือ

- ก) ปฏิฐวิกสิณ คือเพ่ง ดิน
- ข) อาโปกสิณ คือเพ่ง น้ำ
- ค) เตโชกสิณ คือเพ่ง ไฟ
- ง) วาโยกสิณ คือเพ่ง ลม (กสิณ ก - ง รวมเรียกว่า ภูตกสิณ)
- จ) นีลกสิณ คือเพ่ง สีเขียว
- ฉ) ปิตกสิณ คือเพ่ง สีเหลือง
- ช) โลहितกสิณ คือเพ่ง สีแดง
- ซ) โอทาทกสิณ คือเพ่ง สีขาว (กสิณ จ - ช รวมเรียกว่า วัณณกสิณ)
- ฌ) อากาสกสิณ คือเพ่ง ที่ว่างเปล่า
- ญ) อาโลกกสิณ คือเพ่ง แสงสว่าง

---

<sup>41</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546), หน้า 123.



## 2. อสุภะ 10

อสุภะ หมายถึง เฟ่งของไม่งามเป็นกัมมฐานซึ่งจะปรากฏ อุดคหนิमित ปฏิภาคนิमित อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามควรแก่การเฟ่งนั้น อสุภะมี 10 อย่าง จะเฟ่งอย่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่จะพึงมี อสุภะสามารถให้เกิดฉานจิตได้แค่ปฐมฉานเท่านั้นเอง อสุภะ 10 คือ

- ก) อุทฐมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยมีอาการขึ้นพอง
- ข) วินีลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เน่า ขึ้นเขียว
- ค) วิบุพพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา
- ง) วิฉิทกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกตัดขาดเป็นท่อน ๆ
- จ) วิชทายิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด ถูกสัตว์แทะกัดกิน เหวอะหวะ
- ฉ) วิชิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง
- ช) หตวิชิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันยับเยิน
- ช) โลहितกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีโลหิตไหลอาบ
- ณ) ปุพุกกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด มีหนองไขท้วร่างกาย
- ญ) อัฏฐิกกอสุภะ ศพที่น่าเกลียด เหลือแต่กระดูกกระจัดกระจายไป

## 3. อนุสสติ 10

อนุสสติ แปลว่า ตามระลึกหรือระลึกถึงเนื่อง ๆ มีความหมายว่า เอาความที่ตามระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้นมาเป็นอารมณ์กัมมฐานซึ่งมีจำนวน 10 ประการ คือ

- ก) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ข) ธรรมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระธรรม
- ค) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระอริยสงฆ์
- ง) สीलานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของศีล
- จ) จาคานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการบริจาค
- ฉ) เทวตานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของการเป็นเทวดา
- ช) มรณานุสสติ ระลึกถึงบ่อย ๆ ถึงความที่จะต้องตาย
- ช) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึงคุณของพระนิพพาน
- ณ) กายคตาสติ ระลึกเนื่อง ๆ ถึง กายโกฏฐาส มีเกสา โลมา เป็นต้น
- ญ) อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อนุสสติ 10 ประการนี้ ใช้เพ่งให้เกิดฌานจิตได้เพียง 2 ประการเท่านั้น คือ กายคตาสติ เจริญได้เพียงปฐมฌานเท่านั้นเอง ส่วนอานาปานสติ เจริญได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับ จนถึงปัญจฌาน

#### 4. อัปมัญญา 4

อัปมัญญา หมายความว่า แผลไปไม่มีประมาณ แผลไปในสัตว์ทั้งหลายจนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชังเลย บ้างก็เรียกว่า พรหมวิหาร หมายความว่า ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญอยู่ ของพรหม อัปมัญญามี 4 คือ

ก) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสบายความสุขโดยทั่วกัน ไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

ข) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

ค) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ

ง) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใดๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ

อัปมัญญา 3 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา นั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ ตั้งแต่ ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌาน ส่วนอุเบกขานั้น เจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิด ปัญจฌาน อย่างเดียวเท่านั้น

#### 5. อหारेปฏิกุลสัญญา 1

การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้น การพิจารณาความปฏิกุลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฌานจิตได้ แต่ว่าทำให้จิตแน่วแน่วเป็นสมาธิได้มีใช่น้อยเหมือนกัน

#### 6. จตุธาตววัตถาน 1

การพิจารณาธาตุทั้ง 4 มี ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกาย เพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือ ธาตุต่าง ๆ ที่มาประชุมคุ่มกันอยู่เท่านั้น ไม่ใช่ตัวตนเราเขาแต่อย่างใด การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง 4 นี้ ก็ไม่สามารถที่จะถึงฌานจิตได้ เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฌานเข้าไปแล้วเหมือนกัน

## 7. อรูปกัมมัฏฐาน 4

อรูปกัมมัฏฐาน หมายความว่า กัมมัฏฐานที่ไม่ใช่รูป ที่ไม่มีรูป ซึ่งเป็นกัมมัฏฐาน ที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจมณานแล้ว จึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงรูปมณานต่อไป อรูปกัมมัฏฐาน 4 นั้น ได้แก่

ก) อรูปกัมมัฏฐานเบื้องต้น ชื่อ กสิณุคสมาธิมาภาส บัญญัติ คือ พงอากาศความว่างเปล่าเว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า อากาศ อนนุต ความว่างไม่มีที่สุด ซึ่งสามารถให้เกิด อากาสนัญญาตนมณานจิตได้

ข) อรูปกัมมัฏฐานที่ 2 ชื่อ อากาสนัญญาตนมณาน คือ พงวิญญาณ ความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า วิญญาณ อนนุต วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งสามารถให้เกิด วิญญาณัญญาตนมณานจิตได้

ค) อรูปกัมมัฏฐานที่ 3 ชื่อ นตติภาวบัญญัติ คือ พงความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า นตติ กิณฺจึ นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ซึ่งสามารถให้เกิด อากิญจัญญาตนมณานจิตได้

ง) อรูปกัมมัฏฐานที่ 4 ชื่อ อากิญจัญญาตนมณาน คือ พงความรู้ที่รู้ว่า นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี นั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้มีความละเอียดอ่อนมากเหลือเกินจึงปริกรรมว่า เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺตีตํ สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัญญาณาสัญญาตนมณานจิตได้<sup>42</sup>

## ง. ผลของสมถกัมมัฏฐาน

ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี 7 ประการ คือ

1. ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) อุปะจารสมาธิ(จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ(แนบแน่น)
2. ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5(กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจฉัจจุกุกุจจะ และวิจิกิจฉา)
3. ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

<sup>42</sup>สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค เล่ม 1**, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, 2533), หน้า 176-178., ชุนสรวพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค**, หน้า 3-15.

4. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

5. ทำให้ได้อภิญญา 5 คือ

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ก) อธิวิธิ           | แสดงฤทธิ์ได้           |
| ข) ทิพโสดะ           | หุทิพย์                |
| ค) ประจิตตวิชานนะ    | รู้วาระจิตของบุคคลอื่น |
| ง) บุพเพนิวาสานุสสติ | ระลึกชาติได้           |
| จ) ทิพพจักขุ         | มีตาทิพย์              |

6. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลुพระอนาคามี)

7. ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป<sup>43</sup>

### 2.1.3 วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท

#### ก. ความหมาย

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น 4 คำ คือ วิ+ปัสสนา+กมฺม+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่าเห็น แปลงทิส เป็น 2 รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ่มรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน<sup>44</sup>

วิปัสสนา คือปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ่ม ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญินทรีย์

<sup>43</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 73., พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทฺธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, หน้า 97-98.

<sup>44</sup> พระมหาไสว ภาณวีโร, **“คู่มือพระวิปัสสนาจารย์”**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ), 2548, หน้า 25.

ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฐิ<sup>45</sup>

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้นที่ 5 หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”<sup>46</sup>

วิปัสสนากัมมัฏฐาน แปลว่า อารมณอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน<sup>47</sup>

วิปัสสนา มี 3 ประการดังนี้

1. สังขารปริคคณหค คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม
2. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
3. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้<sup>48</sup>

วิปัสสนา ยังมีอีก 3 แบบ คือ

1. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนามภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
2. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง

<sup>45</sup> อภ.ธ. (ไทย) 34/55/37.

<sup>46</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา, 2544), หน้า 10.

<sup>47</sup> ชุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค**, หน้า 73.

<sup>48</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/889.

ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ 4 เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารูปกษายาณ คือ ญาณที่ 11

3. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ 4 ซึ่งเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกุศลคือโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้น มรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหังกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจเจกชนญาณก็เกิดขึ้นมาพิจารณาภิเลสทีละ ทีละเหลือ มรรค ผล นิพพาน<sup>49</sup>

อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตาม แต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้ (วิสุทธิ.ฎีกา. 1/15/21) อีกทั้งผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุปะระอรหัตต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุดุจดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนาเพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่าการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบาจากกิเลสเปลี่ยนไปในทางที่ดีจนบรรลุปะระอรหัตต์

<sup>49</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2**, (กรุงเทพฯ : บจก. อัมรินทร์ พรินตติ้ง กิจ, 2532), หน้า 308-309.

พระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอรหันต์บุคคลจะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน(สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น<sup>50</sup>

### ข. ประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน นั้นมีอยู่ 2 ประเภท คือ สุขขวิปัสสก(วิปัสสนายานิกะ) และ ฉานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ)

1. สุขขวิปัสสกบุคคล(วิปัสสนายานิกะ) เป็นผู้วิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจากโลกียฉานคือพระอรหันต์บุคคลจำพวกนี้ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฉานจิตมาก่อนเลย เริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียวกันจนเป็นพระอรหันต์บุคคล ที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

2. ฉานลาภีบุคคล(สมถยานิกะ) คือผู้ที่ได้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฉานจิต มีปฐมญาณเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฉานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงได้ใช้ฉานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐานต่อจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ<sup>51</sup>

### ค. ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี 10 อย่าง คือ

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งซันหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม
5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

<sup>50</sup> พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสัจโจ), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, 2542, หน้า 307-308.

<sup>51</sup> ขุนสรวรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า 130-133.

7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก
9. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
10. การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุ อรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี(ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)ภายใน 7 ปีหรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน 7 วัน<sup>52</sup>

### ง. วิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 21 บรรพ

สติปัฏฐาน 4 ที่ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นหมวดใหญ่ ซึ่งทั้ง 4 มีฐานของการฝึกปฏิบัติรวมทั้งหมด 21 บรรพ<sup>53</sup> ดังนี้

#### 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกาย และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย คือ การกำหนด ให้เห็นรูปธรรมนั้น มี ทั้งหมด 14 บรรพ ได้แก่

บรรพที่ 1 อานาปานสติ ในบรรพนี้ พระพุทธองค์ตรัสสอนว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือ ลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เรา

<sup>52</sup> จิตตภาณี โภกขุ, **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 2., ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340.

<sup>53</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373-403/301-338.



หายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กลมทั้งปวง หายใจออกย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดกลมทั้งปวง หายใจเข้าย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาฉะนี้

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในภายในบ้าง พิจารณาเห็นภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายในบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตนหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่ ถ้าหากเจริญอานาปานสติให้มาก ย่อมมีอานิสงส์มาก สำหรับผู้ที่เจริญอานาปานสติที่ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้<sup>54</sup>

บรรพที่ 2 อิริยาบถ 4 ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งบางครั้งก็เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ โดยที่เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน และตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ

บรรพที่ 3 สัมปชัญญะ 7 (อิริยาบถย่อย) โดยทำความรู้สึกตัวในอิริยาบถย่อยต่างๆ คือ

- (1) ก้าวไปข้างหน้า และถอยไปข้างหลัง
- (2) แลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา
- (3) คู้แขนเข้า เขยียดแขนออก
- (4) กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้า และใช้เครื่องใช้สอยอื่น ๆ
- (5) การเคี้ยว การกิน การดื่ม
- (6) การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ
- (7) อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง

<sup>54</sup> ม.อ. (ไทย) 14/147/187.

บรรพที่ 4 ปฏิภูณสัญญา ได้แก่ อากา 32 โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดต่างๆ ที่อยู่ในกายนี้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร บรรพที่ 5 ธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

บรรพที่ 6 อสุภะ ที่ตายได้เพียง 1, 2, 3 วัน โดยพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เพื่อน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ และ พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

บรรพที่ 7 อสุภะ ที่สัตว์กำลังกัดกินอยู่

บรรพที่ 8 อสุภะ ที่เป็นกระดูก ยังมีเลือดเนื้อติดอยู่

บรรพที่ 9 อสุภะ ที่ปราศจากเนื้อ มีแต่เส้นเอ็นยึดให้คงรูปอยู่

บรรพที่ 10 อสุภะ ที่เหลือแต่โครงกระดูก ซึ่งยังคงเป็นรูปร่างอยู่

บรรพที่ 11 อสุภะ ที่กระดูกเป็นท่อน ๆ เช่น ท่อนแขน ท่อนขา กระจัด กระจายอยู่

บรรพที่ 12 อสุภะ ที่เก่ามาก จนกระดูกเป็นสีขาวเหมือนสังข์

บรรพที่ 13 อสุภะ ที่ตากลมตากฝนมาตั้ง 3 ปีแล้ว เหลือแต่กระดูกเป็นชิ้น ๆ กระจาย

บรรพที่ 14 อสุภะ ที่กระดูกผุพัง ไม่เป็นรูปเป็นร่าง จนเป็นผงแล้ว

อานาปานสติ ใน บรรพที่ 1 เจริญได้ทั้ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้า กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออกโดยถือเอาบัญญัติคือลมเป็นที่ตั้งแห่ง การเพ่งเพื่อให้ ได้ฌานก็เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่ถ้ากำหนดพิจารณาความร้อนเย็นของลมหายใจที่กระทบริมฝีปากบนหรือที่ปลายจมูก เพื่อให้เห็นรูปธรรมตลอดจนไตรลักษณ์ ก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน บรรพที่ 2 อริยาบถ 4 บรรพที่ 3 สัมปชัญญะ 7 และ บรรพที่ 5 ธาตุ ใช้ในการเจริญวิปัสสนา

กัมมัญฐานแต่อย่างเดียว จะเพ่งให้เกิดมานจิตไม่ได้ ส่วนบรรพที่ 4 ปฏิภูณสัญญา และบรรพที่ 6 ถึง 14 อสุภะ รวม 10 บรรพนี้ ใช้ในการเจริญสมถกัมมัญฐานแต่อย่างเดียวนั้น<sup>55</sup>

## 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ 15 คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติตั้งมั่นพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา อยู่เนื่อง ๆ เช่น เมื่อเราเสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนา เวทนาชั้นนี้ทั้งหมด 9 อย่าง ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สุขเวทนาที่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่เจือด้วยอามิส อุเบกขาที่เจือด้วยอามิส สุขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส ทุกขเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส อุเบกขาเวทนาที่ไม่เจือด้วยอามิส

สุขเวทนาที่เกิดขึ้นด้วยสมถกัมมัญฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัญฐานก็ดี ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากสภาพแห่งสังขารก็ดี และอุเบกขาเวทนาซึ่งเกิดมีความสงบจากอารมณ์ของสมถะหรือวิปัสสนาก็ดีจัดว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจือด้วยอามิส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง 9 นี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานแต่อย่างเดียวยังจะเพ่งเวทนาโดยความเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัญฐานเพื่อให้เกิดมานจิตนั้นไม่ได้ การตามพิจารณาเวทนาจึงเพื่อให้รู้เห็นประจักษ์ชัดว่าทุกข์สุขที่กำลังเกิดอยู่นั้น เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งไม่มีรูปร่างลักษณะที่ให้เห็นได้ด้วยนัยตา เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูปแต่เรียกว่า นาม คือนามเจตสิก เวทนานี้ไม่ใช่เราและเราก็ไม่ใช่เวทนา ต่อเมื่อมีเหตุมีปัจจัยเวทนาจึงเกิดขึ้นปรากฏขึ้นจะห้ามไม่ให้เกิดก็ห้ามไม่ได้ ครั้นหมดเหตุหมดปัจจัยแล้วเวทนาจึงดับไปเอง ไม่ดำรงคงอยู่ตลอดไป ความรู้ในเวทนาดังกล่าวนี้แหละที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งมีความสามารถประหารสังกายทิฐิได้ ความจริงเวทนานี้ก็เกิดอยู่เสมอทุกขณะไม่มีว่างเว้นเลย ชนทั้งหลายก็รู้สึกทุกข์หรือสุขอยู่ แต่ไปยึดถือว่าเราทุกข์เราสุขจึงไม่อาจที่จะละสังกายทิฐิได้เลย ดังนี้ไม่เรียกว่าเวทนานั้นเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน หรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน<sup>56</sup>

<sup>55</sup> ขุนสรพพิทโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 7 สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า 43.

<sup>56</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 48.

### 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บรรพที่ 16 คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใน จิต โดยมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นจิตในจิต และ พิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ ทั้งหมด 16 ประเภท ได้แก่

สราคะ	คือจิตที่	มีราคะ
วีสราคะ	คือจิตที่	ไม่มีราคะ
สโทสะ	คือจิตที่	มีโทสะ
วีสโทสะ	คือจิตที่	ไม่มีโทสะ
สโมหะ	คือจิตที่	มีโมหะ
วีสโมหะ	คือจิตที่	ไม่มีโมหะ
สงฺขิตฺต	คือจิตที่	มีถิ่นมิทธะ
วิกฺขิตฺต	คือจิตที่	ฟุ้งซ่าน
มหคฺคต	คือจิตที่	เป็นรูปาวจร อรูปาวจร
อมหคฺคต	คือจิตที่	ไม่ใช่รูปาวจร อรูปาวจร (หมายถึง กามาวจร)
สจฺจตฺต	คือจิตที่	เป็นกามาวจร
อนจฺจตฺต	คือจิตที่	ไม่ใช่โลกุตตร (หมายถึง รูปาวจร และ อรูปาวจร)
สมาหิต	คือจิตที่	เป็นสมาธิ
อสมาหิต	คือจิตที่	ไม่เป็นสมาธิ
วิมฺตฺติ	คือจิตที่	ประหารกิเลส พันกิเลส
อวิมฺตฺติ	คือจิตที่	ไม่ได้ประหารกิเลส ไม่พันกิเลส <sup>57</sup>

จิตทั้ง 16 นี้ ใช้เป็นอารมณ์แห่งสติปัฏฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกำหนดพิจารณาจิตเหล่านี้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำลังเกิดอยู่นั้นเป็นจิตโลก จิตโภภ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน หรือเป็นจิตชนิดใด เมื่อรู้ประจักษ์ชัดเช่นนี้ก็ทำให้เกิดความรู้ต่อไปว่า ที่โลก ที่โภภ ที่หลงนั้นเป็นอาการของจิต หาใช่ที่เราโลก เราโภภ เราหลงไม่ เพราะจิตนี้ไม่ใช่ตัวเรา และเราก็ไม่ใช่จิต จะห้ามไม่ให้จิตอย่างนั้นเกิด ให้เกิดแต่จิตอย่างนี้เถอะก็ไม่ได้เลย จิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่งจิตมีสภาพอย่างไร จิตก็มีอาการเป็นไปอย่างนั้นเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัยจิตก็ดับไป จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง

<sup>57</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 49.

ไม่มีรูปร่างตัวตน เห็นด้วยนัยน์ตาที่ไม่ได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่ใช่รูป แต่เป็นธรรมชาติที่เรียกว่า นาม คือ นามจิต ความรู้ในจิตดังกล่าวนี้จึงจะเรียกได้ว่าเป็น จิตตานุปัตสนาสติปฏิฐานอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีความสามารถที่จะละสลักกายทิฏฐิ คือความยึดถือว่าเป็นจิตเรา จิตเขานั้นเสียได้<sup>58</sup>

#### 4. ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน

บรรพที่ 17 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใน นิเวศน์ 5 ได้แก่ จิตที่มีกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิตถะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมอญู้อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ 18 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใน อุปาทานขันธ 5 ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมมอญู้อีกอย่างหนึ่ง สติที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น

บรรพที่ 19 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใน อายุตนะ 12 โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายุตนะภายในและภายนอก 6 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ อายุตนะภายในและภายนอก 6

บรรพที่ 20 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใน โพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติ ธัมมวิจย วิริย ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา โดยพิจารณาธรรมในธรรมคือ โพชฌงค์ 7

บรรพที่ 21 คือ ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใน อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา โดยพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ 4

ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐาน ใช้ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเดียว เป็นการพิจารณาให้รู้ให้เห็นทั้งรูปทั้งนาม จึงกล่าวได้ว่า กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน เวทนานุปัสสนา

<sup>58</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 50.

สติปัญญา และ จิตตานุปัตสนาสติปัญญาทั้ง 3 นี้ ย่อมรวมลงได้ ในธัมมานุปัตสนาสติปัญญา  
ทั้งสิ้น<sup>59</sup>

### จ. หลักฐานและสภาวะของวิปัสสนาญาณ 16

วิปัสสนาญาณ เป็นผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็น  
ว่าขันธ 5 เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่ง ไตรลักษณ์ แห่งรูปและนาม โดย  
อาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นฐานในการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า โสฬส  
ญาณ นั้นมีเนื้อหาสาระปรากฏใน ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วย ญาณ 73<sup>60</sup> ซึ่งท่านพระ  
สารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์  
วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง 16 ชั้น ฉะนั้นความหมายและที่มาของญาณ  
ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวม เข้าเป็น  
หมวดหมู่กัน และบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป วิปัสสนาญาณทั้ง 16 ที่เกิดจากผล  
ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน มีดังต่อไปนี้<sup>61</sup>

1. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละ  
สิ่งคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก **ธัมมัญญิตินิยาม**(ปัญญาของ  
การกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์  
ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค<sup>62</sup> แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรรถกถาได้ขยาย ธัมมัญญิตินิยาม  
ออกเป็น นามรูปปริจเฉท และ ปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ 1 นี้ว่า “**นามรูป  
ววัตถานญาณ**” ที่หมายถึงการกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนด  
ปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่  
สามารถ จะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่ นามรูปววัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่ง  
ปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่ง

<sup>59</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 51.

<sup>60</sup> ชุ.ป. 31/มาติกา/1-6.

<sup>61</sup> ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ 9  
ปภินณกสังคหวิภาค**, หน้า 77-79., พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วใจ), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานใน  
พระไตรปิฎก”, **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**, 2542, หน้า 314-319.

<sup>62</sup> ชุ.ป. 31/45/70.

รูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของ สมถะและวิปัสสนา<sup>63</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณที่ 1 นี้ว่า “นามรูปวิภูฐาน หรือ สังขารปริจเฉท”<sup>64</sup> โดยให้ความหมายเหมือนกัน กล่าวคืออตตตาดัตตตนที่แท้จริง ไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมาตตธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตตาดัตตตนเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตตาดัตตตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตตาของเรา) หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น **ทิฏฐิวินิสุทธิติ** คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ 7 ในวิสุทธิมรรค

ลักษณะและสภาวะ ของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูปรู้เป็นนาม ขวายเป็นรูปรู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยก รูป แยกนาม ทางทวารทั้ง 5 ได้แก่ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และ กาย(เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว)<sup>65</sup>

**2. ปัจจัยปริคคหญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนาม คือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุดุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ **ธัมมัญญูติญาณ** (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ 4 ใน ญาณ 73 และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ<sup>66</sup> ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยก ธัมมัญญูติญาณ ออกเป็น ญาณที่ 1 และ 2 ของ วิปัสสนาญาณ 16 โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคหญาณ ณ ที่นั้น<sup>67</sup> ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปัจจุสมุปบาทมาจำแนกไว้ว่าเมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ก็จะทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิง

<sup>63</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/50.

<sup>64</sup> พระเมธีกิตติโยดม (พินิต กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), **วิสุทธิมรรค เล่ม 3**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, 2541), หน้า 237.

<sup>65</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชค ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 3.

<sup>66</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/45/70.

<sup>67</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/50.

ลักษณะและสภาวะ ของ ปัจจัยปริคคญาณ มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อม ๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี 2 ระยะเวลา คือ ต้นพอง สุดพอง<sup>68</sup>

3. **สัมมสนญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยากรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค(ญาณที่ 5 ของ ญาณ 73)<sup>69</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้น สืบต่อกันไปแต่สันตติยังไม่ขาดเพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ หลักฐานในคัมภีร์ สัทธัมมปกาสินี : อิทานิ ยสุมา เหฏฐา สรุเปน นามรูปวตถุถานถาณํ น วุตตํ, ตสุมา ปถจธา นาม รูปปภาทํ ทสฺเสตํ อชฺฐตตวตถุถาเน ปถญวตถุถานตฺเต ถาณนฺตืออาทีนึ ปถญ ถาณานิ อฺพุทฺธิญฺจ จานี<sup>70</sup>

ลักษณะและสภาวะ ของ สัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนด รู้หนอ หรือ เห็นหนอ จนหายไป
- พองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น 3 ระยะเวลา คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนด เห็นหนอ นิมิตจะค่อย ๆ หายไป
- พองยุบ หายไป
- พองยุบ ไวกบ้าง แฉ่วเบาบ้าง อืดอืด แน่น ๆ บ้าง
- เกิด วิบัสสนูปกิเลส หรือ อูปกิเลส 10<sup>71</sup>

<sup>68</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า 4-5.

<sup>69</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/48/74., ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/51-53.

<sup>70</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 1/36.

<sup>71</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า 8.



4. **อุท্থัพพยญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็น ไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุท্থัพพยญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น 2 คือ **ตรุณอุท্থัพพยญาณ** เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ **พลวอุท্থัพพยญาณ** เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 6 ของ ญาณ 73)<sup>72</sup> และในคัมภีร์อรรถกถา<sup>73</sup>สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ญาณช่วงที่ 1 เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ 2 เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อย ๆ (โสภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่าง เช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นไปได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรและคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติดำเนินต่อไป ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับ อุท্থัพพยญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง

ลักษณะและสภาวะ ของ อุท্থัพพยญาณ ที่เห็นความเกิดดับ ชัด 50 % มีดังนี้

-เห็น พอง ยุบ เป็น 2-3-4-5-6 ระยะ

-เวทนา ต่าง ๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียง ครั้งเดียว หรือ สอง สามครั้ง ก็หายไป

-กำหนดได้ชัดเจน

-นิमित ต่าง ๆ หายไปเร็ว

-ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี

-นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดติดต่อนิ่งกันไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็ม<sup>74</sup>

<sup>72</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/49/77.

<sup>73</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/51-53.

<sup>74</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 21-23.

5. **กังคณฺญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นความดับแต่อย่างเดียว เพราะความดับของรูปนามเป็นสิ่งที่ตื่นเด่นกว่าความเกิด ญาณนี้อยู่ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 7 ของ ญาณ 73) โดยมีได้เรียกชื่อว่า กังคณฺญาณ เพียงแต่ให้ความหมายว่าเป็นปัญญาเห็นความแตกไปเท่านั้น<sup>75</sup> แต่ในคัมภีร์อรรถกถาได้แสดงและให้ชื่อญาณนี้ว่า “**กังคานุปัสสนาญาณ**”<sup>76</sup> ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ชัดเจนขึ้น

ลักษณะและสภาวะของ กังคณฺญาณ คือ

- สุดพอง สุดยุบ ปราบกฐัดดี
- พอง ยุบ นิ่ง ถูก หายไป
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- พอง-ยุบ กับ จิตผู้รู้หายไป ๆ แต่จะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง ที่จริงนั้นหายไปพร้อมกัน เพราะ จิตก่อนหายไป จิตหลังรู้
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวง อารมณ์บัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาตถ์
- บางครั้งมีแต่ พอง-ยุบ ตัวตนหายไป
- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
- บางคนพองยุบหายไปนานหลายวัน จนเบื่อก็มี ต้องให้เดินจงกรมมาก ๆ<sup>77</sup>

6. **ภยณฺญาณ** บ้างก็เรียกว่า **ภยตฺตูปัจจญาณณฺญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 8 ของ ญาณ 73) คือ อาทีนวณฺญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม 6, 7 และ 8 ของ วิปัสสนาญาณ 16 ไว้ด้วยกัน<sup>78</sup> ส่วนในคัมภีร์อรรถกถา ได้แยกแสดง ภยณฺญาณ ไว้เป็น ญาณแรกใน 3 ญาณ ของ อาทีนวณฺญาณ<sup>79</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่

<sup>75</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/51/82.

<sup>76</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/55-56.

<sup>77</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 24-25.

<sup>78</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/53/84-86.

<sup>79</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/56.

มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงใบ นำเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่  
อยากได้รูปนามอีกต่อไปเพราะถ้าได้มาอีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป

ลักษณะและสภาวะของ ภยญาณ คือ

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ ทันทัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป
- บางคนนึกถึงเพื่อน ญาติ แล้ว ร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไร ๆ ก็กลัว ดุจเป็นคนบ้า
- เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสารทดแทนสารอะไรเลย
- ไม่ยินดี ไม่สนุกสนาน เพียงพิจารณาว่า รู้สึก น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ๆ ก็มี<sup>80</sup>

7. **อาทินวญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็น  
ไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทา  
มรรค (ญาณที่ 8 ของ ญาณ 73) และ ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>81</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติ  
จะเห็นร่างกายที่ค่อย ๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่ง  
อาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ

ลักษณะและสภาวะของ อาทินวญาณ คือ

- พอง-ยุบ หายไปที่ละนิด ๆ
- เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย จะกำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี
- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่
- รู้สึกว่าการปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อน ๆ
- ตั้งสติกำหนดลงไปทีใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกขโทษไปเสียหมด
- เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของ ไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้น  
จากความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง<sup>82</sup>

<sup>80</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 31-32.

<sup>81</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/56-60.

<sup>82</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 35-37.

8. **นิพพิทาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นที่เกิดเบื่อน่ายในรูปนาม และในปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 8 ของญาณ 73) และในคัมภีร์อรรถกถา<sup>83</sup> สาระสำคัญของญาณนี้คือผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วน ๆ มิใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง

ลักษณะและสภาวะของ นิพพิทาญาณ คือ

-เกิดเบื่อน่าย ขยะแฉงในอารมณ์นั้น ๆ หาความยินดีสักนิดก็ไม่มี

-เดี๋ยวนี้รู้ว่า เบื่อจริง ๆ เป็นอย่างไร แต่ยังไม่กำหนดได้ดีอยู่

-รู้สึกว่ ภพภูมิ ต่าง ๆ ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจโน้มไป เอียงไปสู่พระนิพพาน

-กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย รู้สึกเบื่ออาหาร นอน น้อย พุดน้อย

-ไม่อยากพูดจา หรือ พบเห็น ใคร ๆ อยากอยู่คนเดียวในห้องเท่านั้น

-รู้สึกหงอยเหงาเศร้า ๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว

-เบื่อน่ายต่อการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก บางคนถึงกับคิดเลิกปฏิบัติก็มี<sup>84</sup>

ข้อควรจำและควรสังเกต ในระหว่าง ภาวนา อาที่นวญาณ และ นิพพิทาญาณ ผู้ปฏิบัติอาจจะบอกได้ถูกต้องครบทั้ง 3 ญาณก็มี แต่บางคนบอกได้เพียง 2 ญาณ หรือ 1 ญาณเท่านั้นก็มี ถ้าบอกได้ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งก็เป็นอันใช้ได้ถูกต้อง

9. **มูญจิตกัมยตาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 9 ของ ญาณ 73) ซึ่งได้รวม วิปัสสนาญาณที่ 9, 10 และ 11 ของไว้ด้วยกันในญาณ **สังขารุปกชาญาณ**<sup>85</sup> แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมูญจิตกัมยตาญาณ ออกมาอย่างชัดเจน<sup>86</sup> ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก

<sup>83</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/57.

<sup>84</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 38-41.

<sup>85</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/54/86-87.

<sup>86</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/61-64.

ลักษณะและสภาวะของ มุญฺฉิตุกัมยตาญาณ คือ

- กำหนดได้ไม่ดี อยากรเล็ก อยากรหนี อยากรออก ไม่อยากรทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสียแล้ว”
- มีเวทนาการบกรวมมาก เห็นขาดหายเป็นท่อน ๆ เสี่ยง ๆ
- คันยุบ ๆ ยิบ ๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากรหนี อยากรหลุด อยากรพ้นไป เพราะมีทุกข์มากออกก่อกวน
- ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มโน้มไป

เอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องกรออยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากรจะออกไปจากภพภูมิ<sup>87</sup>

10. **ปฏิสังขาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัจจุขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในชุตทกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ 9 ของ ญาณ 73) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็น ปฏิสังขาญาณ<sup>88</sup> ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

ลักษณะและสภาวะของ ปฏิสังขาญาณ คือ

- มีอาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึม ๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางที่มีอาการตึง ๆ หนัก ๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ทำถอย จิตที่ลังเลจะค่อย ๆ

คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระ

นิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุจด้ายสนเข็ม

<sup>87</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 42-46.

<sup>88</sup> อ้างแล้ว.

-เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีความวิตกกังวลจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง ผู้ตาย

-ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร 6 และ ชั้นที่ 5<sup>89</sup>

11. **สังขารุเบกขาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้ายดูจุบจุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ 9 ของ ญาณ 73) และ ในคัมภีร์อรรถกถา สารสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อสังขารุเบกขาญาณถึงที่สุดแล้ว ญาณนี้มีชื่ออีกอย่างว่า **สีขาปัตตสังขารุเบกขา**<sup>90</sup>

ลักษณะและสภาวะของ สังขารุเบกขาญาณ คือ

-ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่่าเสมอ ไม่เผลอจากรูปนาม

-รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นีรวรณทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่ไปได้นาน ๆ

-รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง

-ไม่ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน

-เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริง ๆ ก็มี

-จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน่อยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถนี้กว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท่นั่งได้นานอยู่<sup>91</sup>

ในระหว่าง มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ สังขารุเบกขาญาณ ทั้ง 3 นี้ แท้จริงโดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้นโดยแบ่งออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

<sup>89</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 46-49.

<sup>90</sup> จำรูญ ธรรมดา, แปล, **วิปัสสนาธุณี**, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, 2540), หน้า 351.

<sup>91</sup> พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า 52-55.

12. **อนุโลมญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้ายไปตาม อริยสัจญาณนี้ เรียกว่า สัจจอนุโลมิกญาณ ก็ได้ ญาณนี้ได้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่เรียกว่า **ขันติญาณ**<sup>92</sup> ส่วนชื่อ อนุโลมญาณ ปรากฏและแสดงอยู่ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>93</sup> ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ตั้งแต่ อุทกัพพยานุปัสสนาญาณ ถึง สังขารูปกชาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ 8 ท่านแล้วมีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง 8 ท่านนั้น ดังนั้น **สัจจอนุโลมิกญาณ** (อนุโลมญาณ) จึงตรงกับ ขันติญาณ (ญาณที่ 41 ของ ญาณ 73) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่พระสารีบุตรนำธรรม 201 ประการมาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า **วฏฐฐานคามินิวิปัสสนา** ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารูปกชาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง 3 นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วฏฐฐานคามินิ<sup>94</sup>

ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

-อาการpong-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนpong หรือ ตอนยุบ ซึ่งก็คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง

-เวลากำหนดอาการpong-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับวูบลงไป ซึ่งก็คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง

-pong-ยุบ สม่่าเสมอกัน แฉ่วเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งก็คืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา<sup>95</sup>

<sup>92</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/92/153.

<sup>93</sup> ชุ.ป.อ. (ไทย) 68/66-67.

<sup>94</sup> จำรูญ ธรรมดา, แปล, **วิปัสสนาธุณี**, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, หน้า 351-352.

<sup>95</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.9), **คู่มือสอบอารมณักรรณฐาน**, หน้า 58-59.

13. **โคตรภูญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 10 ของ ญาณ 73)<sup>96</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉับใดก็ฉับนั้น

14. **มรรคญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 16 ของ ญาณ 73)<sup>97</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล 5 มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลันสามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

15. **ผลญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 12 ของ ญาณ 73)<sup>98</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังคงเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

16. **ปัจจเวกขณะญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นใน มรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ 14 ของ ญาณ 73)<sup>99</sup> สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาภิเลสที่ตนละได้

<sup>96</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/59/94.

<sup>97</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/61/99.

<sup>98</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/63/102.

<sup>99</sup> ชุ.ป. (ไทย) 31/65/106.



และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

ในวิปัสสนาญาณ 16 ตั้งแต่ญาณที่ 3 สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ 12 อนุโลมญาณ รวม 10 ญาณ นี้เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณนั้นเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว บางแห่งก็จัดว่า วิปัสสนาญาณมีเพียง 9 คือ นับตั้งแต่ญาณที่ 4 อุทยัพพญาณ จนถึงญาณที่ 12 อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นพระไตรลักษณ์ และกลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้จึงถูกจัดว่าเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน

### จ. เปรียบเทียบวิปัสสนาญาณ 16 ใน วิสุทธิ 7

วิสุทธิ หมายถึง พระนิพพานอันปราศจากมลทินทั้งปวงที่บริสุทธิ์ที่สุด ส่วนหนทางแห่งวิสุทธิ (พระนิพพาน) มีชื่อว่า วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์หรืออุบายที่เป็นเครื่องบรรลุถึงซึ่งวิสุทธิ ด้วยวิธีปฏิบัติและหนทางเดียวสู่ความบริสุทธิ์อันได้แก่ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4<sup>100</sup> ไม่เพียงแต่สำหรับนักปฏิบัติทั่วไปเท่านั้น การบรรลุ วิปัสสนาญาณ 16 ใน วิสุทธิ 7 ยังเป็นข้อปฏิบัติที่พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา 2 อสงไขย กับ 100,000 กัป ก็ต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน เหมือนกันทุกพระองค์ในทุกยุคสมัย<sup>101</sup> นอกจากนั้น วิสุทธิ 7 ยังเปรียบเหมือนรถ 7 ผลัดที่พระสารีบุตรสอนไว้ใน รถวินิตสูตร<sup>102</sup> ซึ่งเป็นวิสุทธิมรรคหรือทางบริสุทธิ์ที่นำไปสู่ความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง วิสุทธิมรรคที่กล่าวมานี้ ประกอบด้วย 7 ระยะ หรือ บันได 7 ขั้นที่เป็นทางเดินสู่ความบริสุทธิ์ อันได้แก่<sup>103</sup>

#### 1. สีลวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งศีลอันบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจาคตูปาริสุทธิศีลนั้นชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล และเป็นศีลวิสุทธิ ส่วน จาคตูปาริสุทธิศีล 4 ประเภท ใน สีลวิสุทธิ ได้แก่

<sup>100</sup> สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค เล่ม 1**, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, 2533), หน้า 3.

<sup>101</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ 7, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547), หน้า 55.

<sup>102</sup> ม.ม. (ไทย) 12/252/273-275.

<sup>103</sup> ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท บัณฑิตสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค**, หน้า 75-76.

ก) ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ การระวังรักษา กาย วาจา ตามปาฏิโมกข์ โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนางดเว้นโดยไม่ล่วงศีล 5 ศีล 8 สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิตก็ให้ตั้งอยู่ในศีล 10 หรือ ศีล 227 ตามควรแก่ฐานะ

ข) อินทรีย์สังวรศีล คือ การสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกัณไม่ให้เกิดบาป อุกุศล เกิดขึ้นได้

ค) อาชีวะปาริสุทธิศีล คือ การรักษากาย วาจา เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิชฉาชีพ เลี้ยงชีวิตมีความเป็นอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูด ขณะทำการงานมี เดิน ยืน นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหวกายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะรับประทานอาหาร และขณะสวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

ง) ปัจฉยนิสสิตศีล คือ การเว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย 4 ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหา และอวิชชา เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ สมาธิที่เจริญไว้ด้วยศีลย่อมมีกำลังมากและมีผลานิสงส์มาก ปัญญาที่ได้เจริญไว้ด้วยสมาธินั้นย่อมมีกำลังมากและมีอานิสงส์มาก จิตใจที่ได้เจริญไว้ด้วยปัญญานั้นย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้ง 4 ได้โดยตนเอง<sup>104</sup>

## 2. จิตตวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือจิตที่บริสุทธิ์จากนิวรณ์ทั้งหลาย ขณะใดที่จิตเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ ขณะนั้นเป็นจิตที่ปราศจากนิวรณ์ จึงได้ชื่อว่าเป็น จิตตวิสุทธิ จิตตวิสุทธิในทางสมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่แน่วแน่วจนจะหรือใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว ตลอดจนถึงอัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่นอย่างแน่วแน่วจนได้ฌานนั้นด้วย ส่วนในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถใช้แค่ ขณิกสมาธิ เพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนาในการมีสติรู้ทันปัจจุบันแห่งรูปนามโดยไม่เผลอไปจากปัจจุบันธรรม ผลก็คือความโลภ โกรธ และหลง ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ตราบใดที่รู้ทันปัจจุบันอยู่ทุกขณะอย่างมั่นคงด้วยจิตที่บริสุทธิ์จากกิเลส<sup>105</sup>

<sup>104</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 89-90.

<sup>105</sup> อ้างแล้ว.

### 3. ทิฏฐิวิสสุทฺธิ

ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง ได้ชื่อว่า ทิฏฐิวิสสุทฺธิ กล่าวโดยโสฬสญาณคือการเห็นแจ้งญาณที่ 1 คือ นามรูปปริจเฉทญาณ องค์ธรรมของ ทิฏฐิวิสสุทฺธิ ได้แก่ ปัญญา ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจาก วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งสามารถละ สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนเสียได้<sup>106</sup>

### 4. กังขาวิตรณวิสสุทฺธิ

ความบริสุทธิ์แห่งการข้ามพ้นจากความสงสัย เพราะเกิดปัญญาที่รู้แจ้งปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนาม คือ กรรม จิต อุตฺต อาหาร แต่ในวิสสุทฺธิมรรคได้อธิบายไว้ว่ารูปที่เกิดขึ้นนั้นมีธรรมเป็นเหตุเป็นปัจจัย 5 อย่าง ได้แก่ ธรรม 4 อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม (เพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น) และ อาหาร (เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์)<sup>107</sup> ส่วนปัจจัยที่ให้นามเกิด คือ อารมณฺ์ วัตถุ มนสิการ พระโยคีผู้ถึงแล้ว ซึ่ง กังขาวิตรณวิสสุทฺธิ คือ ปัจจัยปริคคหญาณ ย่อมพ้นจากความสงสัย 8 ประการ ดังนี้

ก) ความสงสัยในพระพุทธเจ้า คือ สงสัยในพระพุทฺธคุณ 9 ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่พุทฺธานุสสติ

ข) ความสงสัยในพระธรรมเจ้า คือสงสัยในพระธรรมคุณ 6 ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่ ธัมมานุสสติ

ค) ความสงสัยในพระสงฆ์เจ้า คือ สงสัยในพระสังฆคุณ 9 ประการ มีรายละเอียดแจ้งอยู่แล้วที่สังฆานุสสติ

ง) ความสงสัยในการศึกษา ในข้อปฏิบัติแห่งพระพุทฺธศาสนา คือ สील สมานิ ปัญญา

จ) ความสงสัยในอดีตกาลแต่ชาติปางก่อน

ฉ) ความสงสัยในอนาคตกาล ที่จะมีมาในชาติหน้า

ช) ความสงสัยในปัจจุบันกาลในชาตินี้

ซ) ความสงสัยในปัจจุสมุปปาต คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลต่อเนืองกันโดยไม่ขาดสาย ซึ่งทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ<sup>108</sup>

<sup>106</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 96.

<sup>107</sup> พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยุธยา (แปล), วิสสุทฺธิมรรค เล่ม 3, หน้า 255.

<sup>108</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 98-99.

สรุปความแล้วแม้จะมีความสงสัยเอนกประการก็ตาม แต่เมื่อถึงกัณฑ์ชาวิตถอนวิสุทธิแล้ว  
 แจ้งในปัจฉยปริคคหญาณแล้วก็พ้นจากการสงสัย 2 ประการ คือ สงสัยในพระพุทธานุชาสนา และ  
 สงสัยในปัจฉยแห่งรูปนาม ปัจฉยปริคคหญาณสามารถละ อเหตุกทิกฺขุ(ความเห็นผิดว่าไม่มีเหตุ)  
 ละวิสมเหตุกทิกฺขุ(เห็นผิดโดยยึดถือเหตุที่ไม่เหมาะสมไม่สมควร) และละกัฆฆามลทิกฺขุ(มลทิน หรือ  
 ความหม่นหมองอันเกิดจากความสงสัยเหล่านี้เสียได้) ผู้ที่ข้ามพ้นความสงสัยคือได้ปฏิบัติจนได้  
 แจ้ง กัฆฆาวิตถอนวิสุทธิ ผู้นั้นจะได้ความเบาใจ ได้ที่พึ่งที่อาศัยในพระพุทธานุชาสนา มีคติอันเที่ยง ชื่อ  
 ว่า “จุฬโสภาบัน”

### 5. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้ว่าทางหรือมีไ้ทาง กล่าวโดยโสฬสญาณ ก็เห็นแจ้งญาณ  
 ที่ 3 ที่ชื่อว่า สัมมสนญาณแล้ว และถึงญาณที่ 4 ที่ชื่อว่า อุทยัพพญาณเพียงตรุณะคือเพียง  
 อย่างอ่อนเท่านั้นยังไม่ถึง อุทยัพพญาณที่เรียกว่า พลวะ คืออย่างกล้า ซึ่งตรงนี้แหละที่จะเกิด  
 วิปัสสนูปกิเลส ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองและอุปสรรคของวิปัสสนา มีถึง 10 ประการ ได้แก่

- ก) โสภาส มีแสงสว่างรุ่งโรจน์แรงกล้า สว่างกว่าแต่กาลก่อน
- ข) ปีติ อิ่มใจเป็นอย่างยิ่งกว่าที่ได้เคยพบเห็นมา
- ค) บัสนัทธิ จิตสงบเยือกเย็นมาก
- ง) อธิโมกข์ น้อมใจเชื่อ อย่างเลื่อมใสเด็ดขาด ปัญญาเกิดได้ยาก
- จ) ปัคคหะ พากเพียรอย่างแรงกล้า
- ฉ) สุข มีความสุขสบายเหลือเกิน ขวนให้ติดสุขเสีย
- ช) ญาณ มีปัญญามากไป จะทำให้เสียปัจจุบัน
- ซ) อุပ္ปฐฐาน ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามจนเกินไป จึงเกิด นิमित ต่าง ๆ
- ฌ) อุเบกขา วางเฉยมาก เป็นเหตุให้หย่อนความเพียร
- ญ) นิกันติ ชอบใจติดใจในกิเลส 9 อย่างข้างบนนั้น<sup>109</sup>

เมื่อนั้นจึงนับว่าองค์ประกอบทั้ง 9 นี้เป็น วิปัสสนูปกิเลส ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง  
 ยินดีพอใจอยู่เพียงแค่นี้ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรคผลแล้ว เป็นปัจฉยให้เกิดกิเลส เป็นที่  
 อาศัยแห่งคาหกรรม คือ ตัณหา มานะ ทิกฺขุ และเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่าอื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย  
 ผู้มีปัญญาย่อมพิจารณาองค์ประกอบของ วิปัสสนูปกิเลสทั้ง 9 และองค์วิปัสสนูปกิเลส แท้ ๆ อีก 1

<sup>109</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 103-104.

คือ นิกันติ ว่าสักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง ไม่ก็ดขวาง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับต่อไป

## 6. ปฏิปทาญาณทัตตสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นว่า นี่แหละเป็นทางที่ชอบแล้ว กล่าวโดยโสฬสญาณก็เห็นแล้ว พลวอุทัยพพญาณ (อย่างกล้า) นั้นแล้วเป็นต้นไปจนถึง อนุโลมญาณ และนับโคตรภูญาณรวมด้วยโดยปริยายโดยอ้อม

## 7. ญาณทัตตสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นพระนิพพานคือ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ รวมด้วยโดยอนุโลม ญาณทัตตสนวิสุทธิ ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียว ซึ่งมีถึง 4 ขั้น คือ

ก) ปฐมมรรค ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด โสดาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

ข) ทุตติยมรรค ได้แก่ สกทาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด สกทาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

ค) ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามีมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด อนาคามีผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอนาคามี

ง) จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิด อรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างคั่น สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้วเจริญวิปัสสนาก็มีภูฐาน เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องต้น คือ ทุตติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทัยพพญาณ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณ จนกว่าจะบรรลุถึง มรรคญาณ ผลญาณ และ ปัจจเวกชนญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรค เป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนา

กัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องต้น ก็ให้เริ่มต้นที่ อุทกัพพญาณซึ่งเป็นญาณขั้นต้นของ วิปัสสนาญาณในชั้นโลกีย์<sup>110</sup>

สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ ใน 2 วิสุทธิแรกนั้น ไม่ใช่ วิปัสสนาแท้ ตัววิปัสสนาแท้หรือ ล้วน ๆ ได้แก่ วิสุทธิ 5 ข้อหลังจากนั้นได้แก่ ทิณฺฐวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และ ญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนาแท้ 5 ข้อนั้นจะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ศีล(สีลวิสุทธิ) และสมาธิ(จิตตวิสุทธิ) เป็นฐาน และเป็นปัจจัยที่มีประโยชน์ในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาแท้สำหรับนักปฏิบัติทุกคน เพื่อให้จิตเห็น พระไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ 16 ตามลำดับซึ่งเป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน<sup>111</sup>

---

<sup>110</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 125-126.

<sup>111</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **วิปัสสนาภาวนา**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 134-135.

ตาราง ก เปรียบเทียบ วิสุทธิ 7 กับ วิปัสสนาญาณ 16

วิสุทธิ 7	วิปัสสนาญาณ 16
1. สีลวิสุทธิ	
2. จิตตวิสุทธิ	
3. ทิฏฐิวิสุทธิ	1. นามรูปปริจเฉทญาณ
4. กังขาวิตรณวิสุทธิ	2. ปัจจัยปริคคหญาณ
5. มัคคามัคคญาณทัสสนาวิสุทธิ	3. สัมมสนญาณ จนถึง 4. อุทยัพพญาณ (ตรุณ) อย่างอ่อน
6. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	4. อุทยัพพญาณ (พลว) อย่างแก่ 5. กังคญาณ 6. ภยญาณ 7. อาทีนวญาณ 8. นิพพิทาญาณ 9. มุญจितุกัมมตาญาณ 10. ปฏิสังขาญาณ 11. สังขารุเบกขาญาณ 12. อนุโลมญาณ 13. โคตรภูญาณ
7. ญาณทัสสนวิสุทธิ	14. มรรคญาณ 15. ผลญาณ 16. ปัจจเวกชนญาณ

## 2.2 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### 2.2.1 หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

#### ก. ประวัติและความเป็นมา

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งคณะสงฆ์ไทย เป็นสถาบันการศึกษา ชั้นสูงของคณะสงฆ์ ซึ่งสมเด็จพระบวรราชพิตรพระราชสมภารเจ้า สมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงสถาปนาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2432 มีชื่อเดิมว่า "มหาธาตุวิทยาลัย" และมีพระบรมราชโองการเปลี่ยนนามใหม่ว่า "มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย" เมื่อ วันที่ 13 กันยายน พ.ศ. 2439 ขณะที่มีการจัดตั้งมหาธาตุวิทยาลัยใหม่ ๆ เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ เสนาบดีกระทรวงธรรมการ ได้รับมอบหมายให้ดูแลจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ และได้มีหนังสือกราบทูลแก่สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 รายงานการศึกษาวิปัสสนาธุระนั้นไม่ได้เป็นไปตามคำสอนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กลับไปในทางที่ผิดความจริง ขณะนั้นคณะสงฆ์ขาดแคลนผู้ชำนาญงานสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามวิสุทธิมรรค จึงเป็นสาเหตุให้งานวิปัสสนาธุระของการศึกษาของคณะสงฆ์ในคณะมหานิกายต้องถูกยกเลิก ในวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2439 นับแต่นั้นมาการศึกษาและปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระจึงขาดหายไป<sup>112</sup>

ต่อมาในปี พ.ศ. 2494 สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) ดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ได้มีส่วนช่วยสามเณรภิกษุในการพิมพ์หนังสือ "พระวิสุทธิมรรคเผด็จ" ซึ่งเป็นหนังสือที่แปลมาจาก คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นครั้งแรกในประเทศไทย และท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าคณะสงฆ์ ได้มีความสนใจเรื่องการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยในวิสุทธิมรรค แต่ในช่วงนั้นไม่มีผู้ใดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ตรงตามแนวทางใกล้เคียงกับที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคเลย ท่านจึงเลือกพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชฆราวาส) ให้เข้าฝึกกัมมัฏฐานจากหลาย ๆ สำนักในประเทศ และ ปี พ.ศ.2495 ได้ถูกส่งไปเข้าฝึกปฏิบัติที่ สำนักศาสนนิยิตสา โดย

<sup>112</sup> พระมหามณเฑียร ธีรานนุโท (จาร์จิก), "การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (พ.ศ. 2489-2530)", *วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : สภาการศึกษา มกุฏราชวิทยาลัย), 2534, หน้า 294.



มีเจ้าสำนักชื่อ ท่านมหาสีสยาตอโสภณมหาเถระ เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า และได้จับหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงกลับมาพร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์ 2 รูป คือ พระอาจารย์ภักทันตอาสาเถระ และพระอาจารย์อินทวังสะ เพื่อช่วยฝึกสอนวิปัสสนาธุระในประเทศไทยด้วย การได้นิมนต์พระเถระทั้งสองมาก็เป็นไปตามดำริของพระพิมลธรรม หลังจากกลับจากพม่า พระมหาโชดก ญาณลัทธิต ได้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ของวัดมหาธาตุฯ คณะ 5 ที่ตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระ ซึ่งในขณะนั้นแม้แต่ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราชชนนี และ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ก็ยังได้มาฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระอารามแห่งนี้ พร้อมกับยอมรับว่าสำนักนี้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 อีกด้วย<sup>113</sup>

ครั้นต่อมาเมื่อพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถระ) ดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครองได้นำเสนอจัดตั้งกองการวิปัสสนาธุระแก่คณะสังฆมนตรี ในที่สุดคณะสังฆมนตรีได้อนุมัติ และมอบหมายงานให้อยู่ภายใต้องค์การปกครอง โดยมีท่านเป็นผู้รับผิดชอบตั้งแต่วันที่ พ.ศ. 2498 กองการวิปัสสนาธุระจึงเป็นหน่วยงานหนึ่งที่เป็นประโยชน์อย่างมากของคณะสงฆ์ไทย นับแต่นั้นมา<sup>114</sup> กองการวิปัสสนาธุระ เป็นหน่วยงานสำคัญยิ่งต่อการศึกษาคณะสงฆ์ ดังนั้นในวันที่ 24 กันยายน พ.ศ. 2524 สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้พิจารณางานด้านวิปัสสนาธุระโดยเปิดสำนักงานกลางวิปัสสนาธุระที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ วัดอุประสงค์ของงานนี้เพื่อการฟื้นฟู ขยายการบริหารงานในรูปแบบที่มีองค์กรหลักมารองรับ ต่อมาจึงได้มีมติอนุมัติแต่งตั้งให้สำนักงานกลางวิปัสสนาธุระ ที่วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร มาเป็น “สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม พ.ศ. 2524 โดยมีพระพิมลธรรม (อาจอาสภมหาเถระ) เป็นผู้ลงนาม เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษาคณาจารย์และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ประจำมหาวิทยาลัย แก่ นักศึกษา และ ผู้สนใจทั้งชาวไทยและต่างชาติ<sup>115</sup>

<sup>113</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แผลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค เล่ม 1**, หน้า อารัมภบท.

<sup>114</sup> คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย, รวบรวมและเรียบเรียง, **สมเด็จพระพุทธปาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533), หน้า 38.

<sup>115</sup> พระมหาบุญชิต ญาณลัทธิ, **สถาบันวิปัสสนาธุระ**, ในมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า 311-320.

นับตั้งแต่ที่มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้จัดให้มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้น โดยมี พระพิมลธรรม (ช้อย ฐานทตฺตเถร) เป็นประธาน และมีมติให้ดำเนินการจัดการศึกษาในรูปแบบ มหาวิทยาลัย การพัฒนาหลักสูตรได้มีขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งวันที่ 23 มกราคม พ.ศ. 2531 มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย สำหรับการศึกษาในระดับปริญญาโท ขึ้น 4 สาขา คือ สาขาบาลี, สาขาพระพุทธศาสนา, สาขาปรัชญา, และ สาขาธรรมนิเทศ โดยมี พระมหาประยูร ธมฺมจิตฺโต เป็นคณบดี สำหรับพระภิกษุเท่านั้น ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2531<sup>116</sup>

เมื่อปี พ.ศ. 2541 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงานใหม่ โดยปรับเปลี่ยนสถาบันวิปัสสนาธุระมาเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระ ขึ้นตรงต่อส่วนธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริการสังคม ปัจจุบันฝ่ายวิปัสสนาธุระยังให้การบริการในด้านวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสืบทอดจรรโลงต่อกันมาอย่างไม่ขาดสาย จึงเกิดเป็นสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบ "ยุบหนอ พองหนอ" ที่ถูกต้องตรงตาม มหาสติปัฏฐานสูตร ทั้งนี้เพราะการมองการณ์ไกลของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตสภานายกมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นอกจากนี้ยังจัดให้มีวิปัสสนาธุระสำหรับชาวต่างประเทศโดยที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดตั้งศูนย์วิปัสสนานานาชาติขึ้น (The International Buddhist Meditation Center - I.B.M.C.) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 โดยจัดให้มีการบรรยายธรรมเป็นภาษาอังกฤษ และ สอนภาคปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นแนวทางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมไทย เพื่อศึกษาและวิจัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังเป็นศูนย์เพื่อให้ชาวต่างประเทศได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติ และเข้าใจวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง

ต่อมาในปี พ.ศ. 2543 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อนุมัติให้เปิดสอนหลักสูตรระดับปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สำหรับ ฆราวาส ซึ่งถือว่าเป็นพัฒนาการสำคัญและยังเปิดการศึกษา นานาชาติระดับมหาบัณฑิต และ หลักสูตรปริญญาเอก สำหรับ พระภิกษุไทย พระภิกษุต่างชาติ และ ฆราวาสทั่วไปอีกด้วย<sup>117</sup>

<sup>116</sup> บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **คู่มือการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (กรุงเทพฯ : นิติธรรมการพิมพ์, 2548), หน้า 1-3.

<sup>117</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า คำนิยม.

ภารกิจหลักของฝ่ายวิปัสสนาธุระของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยคือ

1. บริการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ นิสิต คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัย
2. จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป
3. บริการให้การอบรม แนะนำ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้สนใจทั่วไปทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
4. จัดอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศ
5. บริการให้การอบรมแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศที่สนใจทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
6. จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ไปสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสถานที่ต่าง ๆ ที่ขอรับการสนับสนุนมา
7. เป็นศูนย์ประสานงานติดต่อพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอนกัมมัฏฐานแก่นิสิต
8. ร่วมกับสำนักงานพุทธมณฑล จัดโครงการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นประจำทุก ๆ เดือน

#### ข. หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักสูตรภาคบังคับของการฝึก วิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ มหาวิทยาลัยว่าด้วยการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่นิสิตทั้งพระภิกษุและฆราวาส ซึ่งมี พระมหาไสว ญาณวีโร เป็นหัวหน้าฝ่ายวิปัสสนาธุระ ในระดับต่าง ๆ มีดังนี้

1. นิสิตในระดับประกาศนียบัตรบัณฑิต(ปริญญาตรี) รวม 4 คณะ 25 สาขาวิชาโดยที่นิสิตทุกท่านต้องเข้ารับการฝึกทุกปี ๆ ละ 10 วัน ตลอด 4 ปีของการศึกษารวมระยะเวลาของการปฏิบัติทั้งสิ้นถึง 40 วัน คณะ สาขาวิชา และสถานที่ฝึกต่าง ๆ ของหลักสูตรปริญญาตรี<sup>118</sup> มีดังต่อไปนี้

---

<sup>118</sup> คำสั่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ 367/2548, เรื่อง แต่งตั้งพระวิปัสสนาจารย์เพื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิต.

ก) คณะพุทธศาสตร์ 7 สาขาวิชา คือ

- 1) พระพุทธศาสนา
- 2) พระอภิธรรม
- 3) บาลีพุทธศาสตร์
- 4) ภาษาสันสกฤต
- 5) ภาษาบาลี
- 6) ปรัชญา
- 7) ศาสนา

นิตินิตส่วนกลาง นิตินิตห้องเรียนจังหวัดฉะเชิงเทรา และ กาญจนบุรี ทุกชั้นปี ต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา 10 วัน ณ สวนเวฬุวัน (สวนไผ่) อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม โดยมีพระครูมหาวาปีคณารักษ์ (ประธานที่ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์) พระครูประสาทสังวรกิจ (ประธานพระวิปัสสนาจารย์) และ คณะพระวิปัสสนาจารย์ รวม 12 รูป เป็นผู้ดูแลโครงการและสอน

นิตินิตห้องเรียนจังหวัดพิษณุโลก สิงห์บุรี และ เพชรบูรณ์ ให้ปฏิบัติ ณ วัดหนองพะยอม ตำบลชุมแสง อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก โดยมี พระมหาอุไร อาตาศาปโก เป็นหัวหน้าสายรับผิดชอบ คณะพุทธศาสตร์ เสนอหัวหน้าเป็น 2 สาย ดังนี้ สายพระครูประสาทสังวรกิจ เป็นหัวหน้าสายรับผิดชอบดูแลนิตินิตปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ วัดสระแก้วศรีสรรเพชร อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และ สายพระมหาอุไร อาตาศาปโก เป็นหัวหน้าสายรับผิดชอบดูแลนิตินิตปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ วัดพิบูลทอง อำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี ในแต่ละปี สถานที่สำหรับปฏิบัติให้เสนอตามความเหมาะสมในแต่ละปี<sup>119</sup>

ข) คณะครุศาสตร์ 9 สาขาวิชา คือ

- 1) การบริหารการศึกษา
- 2) การศึกษานอกระบบโรงเรียน
- 3) สังคมศึกษา

---

<sup>119</sup> แผนกเลขานุการโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **สรุปรายงานผล โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, คณะพุทธศาสตร์ ปีการศึกษา 2547, 16-27 ธันวาคม 2547, หน้า 4.**

- 4) จริยศึกษา
- 5) จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
- 6) คณิตศาสตร์
- 7) การสอนภาษาไทย
- 8) การสอนพระพุทธศาสนา
- 9) การสอนภาษาอังกฤษ

นิสิตทุกชั้นปี ต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา 10 วัน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ตำบลแคมป์สน อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีพระครูภาวนาภิรักษ์ (ประธานที่ปรึกษาพระวิปัสสนาจารย์) พระสุธีวราญาณ (ประธานพระวิปัสสนาจารย์) และคณะพระวิปัสสนาจารย์ รวม 4 รูป เป็นผู้ดูแลโครงการและสอน ซึ่งปกติคณะครูศาสตร์ จะมี พระมหาธีรพันธ์ วชิรธาดา เป็นหัวหน้าสาย ดูแลรับผิดชอบ

ค) คณะมนุษยศาสตร์ 5 สาขา คือ

- 1) ภาษาไทย
- 2) ภาษาอังกฤษ
- 3) ประวัติศาสตร์
- 4) พุทธจิตวิทยา
- 5) จิตวิทยา

นิสิตทุกชั้นปี ต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา 10 วัน ณ วัดถ้ำสิงโตทอง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี โดยมีพระครูธรรมธรรสัมพันธ์ (ประธานพระวิปัสสนาจารย์) และ คณะพระวิปัสสนาจารย์ รวม 9 รูป เป็นผู้ดูแลโครงการและสอน ซึ่งปกติคณะมนุษยศาสตร์ จะมี พระสมภาร สมภาโร เป็นหัวหน้าสาย ดูแลรับผิดชอบ

ง) คณะสังคมศาสตร์ 4 สาขา คือ

- 1) รัฐศาสตร์
- 2) สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
- 3) เศรษฐศาสตร์
- 4) สังคมสงเคราะห์ศาสตร์

นิสิตทุกชั้นปี ต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเวลา 10 วัน ณ วัดนิคมฝั่ง 16 ตำบลหนองสาหร่าย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา โดยมี พระมหาพิรพล

วิโรจโน (ประธานพระวิปัสสนาจารย์) และ คณะพระวิปัสสนาจารย์ รวม 9 รูป เป็นผู้ดูแลโครงการ และสอน ซึ่งปกติจะมี พระมหาไสว ญาณวิโร เป็นหัวหน้าสาย โดยมีพระครูมหาวาปีคณาภิรักษ์ และ พระศรีวรญาณ วิ. เป็นที่ปรึกษา

2. นิสิตในระดับมหาบัณฑิต (ปริญญาโท) รวม 7 สาขา ต้องเข้ารับการฝึก ภาควิชาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่น้อยกว่า 30 วัน (หลักสูตรละ 15 วัน)<sup>120</sup> มีดังนี้คือ

- ก) บาลี
- ข) พระพุทธศาสนา
- ค) ปรัชญา
- ง) ธรรมนิเทศ
- จ) ศาสนาเปรียบเทียบ
- ฉ) วิปัสสนาภาวนา
- ช) มหายานศึกษา

3. นิสิตระดับดุษฎีบัณฑิต(ปริญญาเอก) ต้องฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่น้อยกว่า 45 วัน โดยให้ใช้กับนิสิตที่เข้าศึกษาตั้งแต่ปีการศึกษา 2543 เป็นต้นไป

นิสิตปริญญาโท ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ต้องเข้ารับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ณ มหาจุฬาลงกรณ บัณฑิตวิทยาลัย ตำบลดงพญาเย็น อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ครั้งที่ 1 ช่วงเดือน พฤศจิกายน – ธันวาคม และ ครั้งที่ 2 ช่วงเดือน มีนาคม – เมษายน ครั้งละ 15 วัน โดยมี พระมหาพิรพล วิโรจโน (ประธานพระวิปัสสนาจารย์) และ หัวหน้าสายรับผิดชอบ

ส่วนการฝึกของนิสิตปริญญาเอกนั้น ต้องเข้ารับการฝึกที่ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม บ้านหนองปรือ ต.หนองไผ่แก้ว อ.บ้านโป่ง จ.ชลบุรี สำหรับนิสิตปริญญาเอก เป็นระยะเวลา 45 วัน ครั้งที่ 1 ช่วงเดือน มีนาคม – เมษายน และ ครั้งที่ 2 ช่วงเดือน พฤษภาคม – มิถุนายน โดยผู้รับผิดชอบโครงการ คือ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

---

<sup>120</sup> บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตร พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า 111.

### ค. ระเบียบในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ระเบียบทั้งหมดมี 12 ข้อ ดังนี้

1. ต้องนำบริวาร คือ ผ้าไตรจีวร บาตร ผ้าพลาสติก กระติกน้ำ ไฟฉาย ช้อนส้อม ยารักษาโรคประจำตัว และ กลด (ใช้สีกลักหรือสีน้ำตาลเท่านั้น) หมวกไหมพรม และผ้าห่มคลุม ให้ใช้สีกลัก และห้ามใช้เต็นท์โดยเด็ดขาด
2. ต้องเชื่อฟังคำสั่ง คำแนะนำ และ คำกล่าวตักเตือน ที่ชอบด้วยธรรมของพระวิปัสสนาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้งโดยเคารพ
3. ห้ามนิสิตนำสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องการปฏิบัติ เช่น กล้องถ่ายรูป วิทยุ เทป โทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือ วิทยุติดตัว วิทยุสื่อสาร และ สิ่งพิมพ์ทุกชนิดไปใช้ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
4. ให้ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ส่วนธรรมนิเทศ สำนักส่งเสริมพระพุทธศาสนา และ บริการ สังคม จัดอบรมดูแลและรับผิดชอบพระวิปัสสนาจารย์
5. พระวิปัสสนาจารย์ และ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยแต่งตั้ง ต้องปฏิบัติหน้าที่ให้ครบกำหนดระยะเวลาการฝึกภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
6. ให้คณาจารย์ เจ้าหน้าที่คฤหัสถ์ แต่งชุดขาวในขณะปฏิบัติ
7. ในระหว่างฝึกภาคปฏิบัติ ถ้านิสิตมีปัญหา ให้พระวิปัสสนาจารย์ และเจ้าหน้าที่ประชุมแล้วรายงานผลให้อธิการบดีทราบ
8. นิสิตที่ละเมิดประกาศนี้จะต้องได้รับโทษตามมติชี้ขาดของพระวิปัสสนาจารย์
9. เมื่อเสร็จสิ้นสุดการฝึกภาคปฏิบัติแล้ว คณบดีต้องรายงานผล ภายใน 45 วัน
10. ให้คณบดีดูแลรับผิดชอบและอำนวยความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ
11. ให้กองกิจการนิสิตประสานงานและอำนวยความสะดวกในการฝึกปฏิบัติ
12. นิสิตที่ไม่นำบาตรและกลดไป ห้ามร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กับคณะที่ตนสังกัดโดยให้ไปปฏิบัติในคราวต่อไป (ยกเว้นนิสิตคฤหัสถ์)<sup>121</sup>

<sup>121</sup> แผนกเลขานุการโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, สรุปรายงานผล โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า 5-6.

## 2.2.2 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### ก. หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ 6 หมวด คือ ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และ ปฏิจจสมุปบาท 12 ธรรม ทั้ง 6 หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเอง ฉะนั้นการกำหนดรูปรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติภูมิทั้ง 6 ด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมประกอบด้วยตัว กัมมัฏฐาน และ ผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รูปรูปนาม คือ ตัวกัมมัฏฐาน วิปัสสนา คือ ตัวสติ (และวิสุทธิ 7 พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ) เป็น ผู้ทำกัมมัฏฐาน ได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรูปรูปนามนี้โดยทาง อายุตนะภายใน กับ อายุตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปรูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น 5 คือ รูปรูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของชั้น 5 คือรูปรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ ของ วิปัสสนา ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิททยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยใช้ อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ทั้ง 6 เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ชั้น 5 อายุตนะ 12 และ ธาตุ 18 เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้ นาม และ รูป หรือ อัดตภาพ ร่างกายนั่นเอง<sup>122</sup>

### ข. หลักการปฏิบัติตามแนว สติปัฏฐาน 4

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิททยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึด หลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 และ ในมหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อ รูป และ นาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน 4 ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดี่ยวเท่านั้น<sup>123</sup> แต่สรุปแล้ว ประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐาน ทั้ง 4 พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ) ได้อธิบาย แนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน 4 ไว้ว่า

<sup>122</sup> ฝ่ายวิปัสสนารุระ (จวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติ วิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ 6, 8-12 สิงหาคม 2548, มหาวิททยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, หน้า 5-6.

<sup>123</sup> พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล), ธนิต อยุธยา(แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม 3, หน้า 404.



1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์<sup>124</sup>

ส่วน พระอาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ะ อู ชะนะกะภาวิงสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัฏฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัสมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน 4 ไว้ดังนี้คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อากาโรทางกาย
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ อากาโรทางเวทนา
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ความคิดนึก
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ ต่อ ธรรมารมณ<sup>125</sup>

### ค. หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรม

หลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่

1. องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน 4 ประการ
  - ก) สัมปยุตสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์
  - ข) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้น การบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปรับอินทรีย์ 5 ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ
  - ค) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย
  - ง) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม<sup>126</sup>

<sup>124</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธเถระ), โพลีเท็กซ์ธรรม 37 ประการ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 3.

<sup>125</sup> พระกัมมัฏฐานา จริยะ อู ชะนะกะภาวิงสะ, ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, 2535), หน้า 60.

<sup>126</sup> ที.ป. (ไทย) 11/311/286.

2. สอนธิ 5 ประการ ของ พระกัมมัฏฐาน<sup>127</sup>

- ก) อุกคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน (การกำหนดที่ รูปและนาม)
- ข) ปริปัจชา คือ การสอบถาม (การส่ง และ สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ)
- ค) อุปัฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัฏฐาน
- ง) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน
- จ) ลักษณะ คือ ความกำหนดหมายและ การทรงจำสภาวะของกัมมัฏฐานว่ามีลักษณะอย่างไร

3. หลักธรรม 5 ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ 1

หลักธรรม 2 สูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ 5 ประการ ใน เจโตสูตร ว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีดังนี้

- ก) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย
- ข) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกุศล ในอาหาร
- ค) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง
- ง) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
- จ) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน<sup>128</sup>

4. หลักธรรม 5 ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ 2

- ก) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง
- ข) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง
- ค) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นทุกข์

<sup>127</sup> สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, **วิสุทธิมรรค เล่ม 2**, (กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, 2533), หน้า 59-60.

<sup>128</sup> อ.ป. (ไทย) 22/71/119.

ง) ความสำคัญในการละ

จ) ความสำคัญในความคลายกำหนด<sup>129</sup>

### 2.2.3 วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

#### ก. ตารางกิจกรรมประจำวัน

ตารางกิจกรรมประจำวันสำหรับปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของบัณฑิตวิทยาลัย ในระดับปริญญาโท และ เอก มีดังต่อไปนี้

เวลา 04.00 น.	ให้สัตถุญาณระฆัง / ทำภารกิจ ส่วนตัว
เวลา 04.30 – 06.30 น.	พร้อมกัน ณ ลานธรรม ทำวัตรภาคเช้า / ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานฐาน
เวลา 07.00 น.	ฉันภัตตาหาร / รับประทานอาหารเช้า - พักผ่อนอิริยาบถ
เวลา 08.30 – 10.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (โดยให้สัตถุญาณ เวลา 08.00 น.)
เวลา 10.30 – 11.00 น.	ประกอบพิธีถวายภัตตาหาร/รับภัตตาหารเพล / รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 11.00 – 13.00 น.	ฉันภัตตาหารเพล / รับประทานอาหารกลางวัน – พักผ่อนอิริยาบถ
เวลา 13.00 – 16.00 น.	พร้อมกัน ณ สถานที่ปฏิบัติธรรมรวม (ให้สัตถุญาณเวลา 12.30 น.) ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานภาคบ่าย และ ส่ง/สอบ อารมณ
เวลา 16.00 – 17.30 น.	พักฉันน้ำปานะ / ดื่มน้ำปานะ พักผ่อนอิริยาบถ / ทำกิจวัตรส่วนตัว
เวลา 17.30 น.	ให้สัตถุญาณระฆัง
เวลา 18.00 น.	พร้อมกัน ณ ลานธรรม / ทำวัตรภาคเย็น
เวลา 19.00 น.	ฉันน้ำปานะ/ดื่มน้ำปานะ

<sup>129</sup> อ.ป. (ไทย) 22/72/121-2.

เวลา 19.30-21.30 น.	ฟังธรรมกถา ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่ง / สอบอารมณประจำวัน
เวลา 21.30 – 04.00 น.	พักผ่อนอิริยาบถ ตามนัยแห่ง อปฺปนฺนทกปฏิบัติทา

-----

หมายเหตุ : ตารางเวลาอาจมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม

สิ่งที่ต้องเตรียม:

- ก. สำหรับพระภิกษุ
1. กลดและมุ้ง หรือ เต็นท์นอน
  2. ยาประจำตัว
  3. บาตร
  4. เสื้อและผ้าอาบน้ำ
  5. อาสนะปูนั่ง (สำหรับพระภิกษุ)
  6. ไฟฉาย
  7. เครื่องใช้ส่วนตัว
  8. ผ้าห่ม
  9. หมวก/ถุงมือ / ถุงเท้า
- ข. สำหรับคฤหัสถ์ชายและหญิง
1. กลดและมุ้ง หรือ เต็นท์นอน
  2. ยาประจำตัว
  3. หมวก/ถุงมือ/ถุงเท้า
  4. เสื้อและผ้าอาบน้ำ
  5. ไฟฉาย
  6. เครื่องใช้ส่วนตัว
  7. ผ้าห่ม

### ข. กิจเบื้องต้นที่ควรรู้ และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ

ผู้ใดประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน พึงทำกิจอันเป็นเบื้องต้นเสียก่อน ดังต่อไปนี้

1. ควรตัดปลิโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่าง ๆ ให้หมดไป
2. ตัดความกังวลเล็กน้อย
3. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้จัดเตรียม ดอกไม้ ฐูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้จะให้กัมมัฏฐานด้วย
4. จุดฐูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย แล้วนั่งกระโหย่ง ประณมมือ เปล่งวาจาว่า  
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อภิวาเทมิ  
(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)  
สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ  
(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)  
สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สวภาวะะสังโฆ สังฆัง นะมามิ  
(กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 1 ครั้ง)

5. น้อมน้อมการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงประทานวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยบทว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ( 3 คน)
6. ปฏิบัติในสี่วิสุทธิ หมายถึง ทำให้เป็นผู้บริสุทธิควรแก่การปฏิบัติในส่วนเบื้องต้น ดังนี้
  - ก) ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน
  - ข) ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล 10
  - ค) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล 5 หรือศีล 8 หรืออาชีวัฏฐมกศีล ก่อนคำมอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า

7. แผ่เมตตา
8. เจริญมรณานุสสติ
9. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต
10. ระลึกถึงบุญของตน
11. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน<sup>130</sup>

#### ค. การสมาทานพระกัมมัฏฐาน

ก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เข้าฝึกต้องทำการสมาทานพระกัมมัฏฐานก่อน ดังต่อไปนี้

1. มอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งเป็น สังฆบิดร ทรงประทานวิปัสสนาธุระแก่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ว่าดังนี้
 

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อุตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะซามิ<sup>131</sup> แปลความว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบถวาย อรรถภาพร่างกายนี้ แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า การถวายอรรถภาพร่างกายนี้ต่อองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ชื่อว่าได้ถวายแต่ พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธองค์ เมื่อปรินิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมน้อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบทั้งหลาย คำมอบ อรรถภาพร่างกายต่อพระอาจารย์

<sup>130</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), การบริหารจิต, พิมพ์ครั้งที่ 8. (กรุงเทพฯ : บจก เซเว่นพรินติ้ง กรุ๊ป, 2546), หน้า 68.

<sup>131</sup> สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค เล่ม 1, หน้า 186.

2. มอบอรรถภาพร่างกายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ให้ท่านแนะนำสั่งสอนในสมัยพุทธกาลเมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ผู้ปรารถนาจะเจริญกัมมัฏฐาน ก็จะไปขอกัมมัฏฐานจากสำนักของพระองค์โดยเฉพาะเมื่อมีความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติเป็นอันดีแล้ว จึงพากันไปปฏิบัติตามถ้ำ ตามป่า พอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็กลับมากอบกอบกายถวายผลการปฏิบัติให้ทรงทราบ ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจนพระพุทธเจ้าปรินิพพาน เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้วก็ไปขอจากพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้าย เมื่อพระอัครสาวกเบื้องขวา เบื้องซ้ายไม่มี ก็ไปขอจากพระอรหันต์ชีณาสพ เมื่อพระอรหันต์ชีณาสพไม่มี ก็ไปขอจากพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มี ก็ไปขอจาก พระสภิกาคามี เมื่อพระสภิกาคามีไม่มี ก็ไปขอจากพระโสดาบัน เมื่อพระโสดาบันไม่มี ก็ไปขอจากอาจารย์ผู้ชำนาญในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาธุระ ที่ประกอบด้วยองค์คุณ 7 ประการ ค้ำมอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระอาจารย์ ว่าดังนี้

อิมาหัง ภันเต อาจะริยะ อุตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ<sup>132</sup> แปลความว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบ อรรถภาพร่างกายนี้ถวายต่อพระอาจารย์ ผลของการมอบอรรถภาพร่างกายก่อนจะลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติควรจะมีอรรถภาพร่างกายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสียก่อน เหตุร้ายต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการปฏิบัติ ไม่สามารถจะเกิดขึ้นแก่เราได้ ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้าคุ้มครอง ดังมีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอัฐสุกถาแสดงไว้ว่า เอวัง นิยยะติ อะปาเต ภายะภะระเว ภายะยัง ตัสสะ นุปปัชชะติ นะนุ นิยยาติโต อิติ ฯ แปลความว่า ภัยน้อยใหญ่จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้มอบถวาย อรรถภาพไว้แล้วต่อพระพุทธเจ้าอย่างนี้ ภัยจะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นไม่ได้เลยเพราะได้มอบถวายอรรถภาพไว้แล้ว

3. ขอกัมมัฏฐานกับท่านพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว ว่านิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ (นิพพานมคคทีปนี) แปลความว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงโปรดให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานต่อไป

#### 4. คำตั้งสัจจอธิษฐาน

เมื่อได้รับกัมมัฏฐานจากอาจารย์แล้วก็เข้าไปสู่ห้องกัมมัฏฐาน จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย อันเป็นอามิสบูชาครั้งสุดท้าย เพราะตลอดเวลาแห่งการปฏิบัติให้เป็นไปด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างเดียว ตั้งจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง น้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม

<sup>132</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 187.

พระสงฆ์ ตลอดถึงคุณบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีบุญคุณทั้งหลาย และ ระลึกถึงคุณของเหล่าเทพเจ้าที่สิงสถิตอยู่ ณ สถานที่ใกล้ และที่ไกล ในที่ต่าง ๆ ที่เป็นสัมมาทิฐิ ตลอดจนบรรพบุรุษที่ได้รับการบูชาศาสนาตลอดมา แล้วตั้งสัจจอธิษฐานไว้อย่างมั่งคั่งว่า....."ถ้าไม่บรรลุผลตามที่ตนควรจะได้จะถึงเมื่อใด ด้วยกำลังแห่งความเพียร ด้วยความบากบั่นอย่างไม่ห้อถอย ถึงแม้ว่าเลือดเนื้อ จะเหือดแห้งไป เหลืออยู่แต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตาม เมื่อนั้นเราจะสละกำลังทุกส่วน เพื่อกะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ขออำนาจคุณพระรัตนตรัย คุณของผู้มี พระคุณ และคุณของเทวดา ตลอดความสัตย์ ความจริงที่ตั้งไว้นี้ จงมาเป็นพลวปัจจัย และคุ้มครองป้องกันอันตรายทั้งปวง ให้การปฏิบัติเห็นธรรมรู้ธรรม ตามคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เทอญ"

#### 5. คำแม่เมตตา

เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้ว ก็แม่เมตตาให้แก่ตัวเองและผู้อื่น ตลอดสรรพสัตว์ทั่วไป

ก) แม่เมตตาให้แก่ตนเอง ว่าดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย

อะหัง อัปยาปัชฌิโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ รักษาตนให้มีความสุขเกิด

ข) แม่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ว่าดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิดอย่าได้มีเวร แก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้เบียด เบียดซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความ ทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

#### 6. เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ว่าดังนี้

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสารถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภะคะวาติ

(แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา  
 พุทฺเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 พุทฺโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง  
 กาลันตะเร สังวะริตฺตง วั พุทฺเธฯ  
 สวาภาขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฺฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก  
 โอบะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตฺตัพพะ วิญญูหิตี  
 (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา  
 ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 ธัมโม ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะยันตัง  
 กาลันตะเร สังวะริตฺตง วั ธัมเมฯ  
 สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาภาสังโฆ อุตฺตปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาภาสังโฆ  
 ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาภาสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต  
 สวาภาสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะภาคะวะโต  
 สวาภาสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง  
 ปุญญัญญุเขตตัง โลกัสสาติ  
 (แล้วหมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา  
 สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 สังโฆ ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะยันตัง  
 กาลันตะเร สังวะริตฺตง วั สังฆะฯ

7. ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาท และแนะนำหลักในการปฏิบัติที่เรียกว่า "ให้กัมมัฏฐาน" ตามสมควรแก่เวลา ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องจดจำและพึงนำไปเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไป<sup>133</sup>

<sup>133</sup> ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น", การปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ 6, 8-12 สิงหาคม 2548, หน้า 8-9.



### ง. ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกัมมัฏฐาน

ข้อที่ควรเว้นในการเจริญกัมมัฏฐาน มี 7 ประการคือ

1. กุมมารามตา ประกอบกิจอื่นเสีย เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ สวดมนต์ เป็นต้น อันไม่ใช่กิจในการเจริญกัมมัฏฐาน
2. ภสฺสูรารามตา มัวแต่คุยกันเสีย ไม่ตั้งใจกำหนด
3. นิทุทธารามตา มัวแต่เห็นแก่นอน นอนมากทำความเพียรน้อย โยคีบุคคลนอนแต่น้อยเพียงคืนละ 4 ชั่วโมง ตั้งแต่ 2 นาฬิกา ถึง 6 นาฬิกา ก็พอ กลางวันห้ามนอน จงนึกถึงคำเก่าที่กล่าวไว้ว่า ศซาพี ฤาษีผอม นั้นเป็นเครื่องเตือนใจ
4. สงฺคาณิการามตา พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง
5. อคฺคตทวารตา ไม่สำรวจทวารทั้ง 6 ด้วยดี
6. โภชเน อมตฺตญฺญตา ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือกินอิ่มเกินไปคะเนว่าอีก 5 คำจะอิ่ม ให้หยุด เป็นพอดี
7. ยถาวิมุตฺตํ จิตฺตํ น ปจฺจเวกฺขติ จิตจับอารมณ์ใด ไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น<sup>134</sup>

### จ. ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกัมมัฏฐาน

นอกจากต้องปฏิบัติตามนัยที่ตรงกันข้ามกับข้อที่ควรเว้น เช่น ประกอบแต่กิจที่เพ่งกัมมัฏฐานโดยไม่ประกอบกิจอื่น ตั้งใจกำหนดโดยไม่คุยกับผู้อื่น เป็นต้น ทั้ง 7 ข้อนั้นแล้ว ยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่อีกมากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควรยกขึ้นมากล่าวในที่นี้ ได้แก่

1. ต้องมีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง 3 ประการ คือ
  - ก) อดทนต่อความยากลำบาก
  - ข) อดทนต่อทุกขเวทนา
  - ค) อดทนต่อความเฝ้าวนของกิเลส
2. เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกัมมัฏฐานว่า แม้เนื้อจะเหือด เลือดจะแห้ง คงเหลือแต่ หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ทอดยถะเลิกละไปจนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่นี้

<sup>134</sup> ขุนสรวพกิจโกศล (โกวิท บัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 ปกิณณกสังคหวิภาค, หน้า 31.

3. เพื่อให้สมประสงค์ตามข้อ 2 จะต้องกระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธา กับปัญญาจะต้องเสมอกันคู่หนึ่ง วิริยะกับสมาธิอีกคู่หนึ่งนี้ก็ต้องให้เสมอกันด้วย ทั้งนี้เพราะ

- สัทธา กล้า ทำให้เชื่ออย่างมงาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล
- สัทธา อ่อน ทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ชวนจะให้เลิกปฏิบัติ
- ปัญญา กล้า ทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง
- ปัญญา อ่อน ทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง
- วิริยะ กล้า ทำให้คิดพลาถ์ ฟุ้งซ่านไป
- วิริยะ อ่อน ทำให้เกียจคร้าน
- สมาธิ กล้า ทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย
- สมาธิ อ่อน ทำให้ไม่ถึงอุปปจารภาวณา อัปปนาภาวณา
- ส่วน สติไม่มีเกิน มีแต่ขาดอยู่รำไป<sup>135</sup>

#### จ. การกำหนด

การกำหนด มาจากภาษาบาลีว่า สัลลक्षणณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา<sup>136</sup> และยังหมายถึง “ปริญญายะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสังข เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้น 5 “รูปุปาทานขันธ” ที่อยู่ในหลักไตรลักษณ์<sup>137</sup> การกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) คือ การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่างไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้น ๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังเป็นบัญญัติหากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิด แต่ก็ไม่ให้

<sup>135</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 30-31.

<sup>136</sup> อภ.ธ. (ไทย) 34/584/168-9.

<sup>137</sup> พระศรีวิสุทธิญาณ วิ, มาร์จกวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพฯ : บจก.

ไปบังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความคิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการคิดเพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์ วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็น อารมณ์คือรูปนั้นโดยความสิ้นไปและเสื่อมไป<sup>138</sup>

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมาัตถอารมณ์) มี 6 ประการ คือ

1. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ(ขณิกสมาธิ)ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสติอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น
2. เกิดสติสัมปชัญญะละอึดตายตัวตน
3. สิ่งสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
4. รู้ถ่วงท่วงอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่าง ชัดเจนของอาการนั้น
5. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้
6. กอบกู้อิสรภาพกำราบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น<sup>139</sup>

อานิสงส์ ของ การกำหนด พอง-ยุบ มี 7 ประการ ได้แก่

1. สักกายทิฏฐิหาย

เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะมีรู้ ว่า เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้

2. สัมมาทิฏฐิมีรรคเกิด

เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมันหมายความว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลกะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจอในจิต

<sup>138</sup> พระเมธีกิตติยดม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อัญโญ(แปล), **วิสุทธิมรรค เล่ม 3**, หน้า 337.

<sup>139</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติ ใหม่**, (กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546), หน้า 52.

### 3. ตั้หังคปหานดับกิเลสชั่วขณะ

เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตั้หังคปหาน คือ ประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

### 4. เกิดอนิจจานุปัสสนา

ในขณะที่กำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

### 5. ทุกขสัจ

เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

### 6. สัสสตทิฏฐิหาย

ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบต่อขาดไป

### 7. อุจเฉททิฏฐิหาย

เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบต่อเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่<sup>140</sup>

หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตามดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีไว้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งยวดอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่าจะรูปนามใด ๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์ และ ทุก ๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่มีมันเป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นาม

<sup>140</sup> พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์, รวบรวมเรียบเรียง, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4, พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, สำนักวิปัสสนา มูลนิธิวิเวกาศรม ชลบุรี, หน้า 20-24.

ให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุก ๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน<sup>141</sup>

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลุกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิ แบบทำสมาธกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง 4 อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อัปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ชนิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ชนิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง 4 ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ชนิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากชนิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่าพอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคิบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภวานาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลับหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏญตาควรแก่งานฉันใด คำว่าหนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่ากัมมัฏญตาควรแก่การ

<sup>141</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 64.

เจริญวิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดีนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธฎีกาก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อนุญาติ วต = ได้รู้แล้วหนอ อโห วต = โอ้หนอ ดังนั้นเป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับเป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏนอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วัฏฏสงสาริ ตาเรตีติ - วโต(ธมฺโม) ธรรมโดยอ้อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ฉะนั้นธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ<sup>142</sup>

#### ข. การปฏิบัติ ใน อริยาบถย่อย ต่างๆ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้สติได้ปัจจุบันและเกิดความต่อเนื่อง ให้ผู้ฝึกกำหนดในทุกอริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่ง โดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน<sup>143</sup>

ประโยชน์ของการกำหนดอริยาบถย่อย มี 5 ประการ<sup>144</sup> คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอริยาบถอื่นๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิจารณ์ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อินทรีย์ 5 เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

<sup>142</sup> พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพฯ : บจก. ซี 100 ดีไซน์, 2536), หน้า 253-256.

<sup>143</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, หน้า 189-190.

<sup>144</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า 53.

## 1. วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน

อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งที่นอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนด รู้ตัวอยู่เสมอนี้เป็น การปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”<sup>145</sup> นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสี่เหลี่ยมเสาสันเอนข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้<sup>146</sup>

ประโยชน์ของการนอน กำหนดอิริยาบถ มี 3 ประการคือ

-ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล

-จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

-เป็นการพักผ่อน และเป็น การเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริมสัมปชัญญะ<sup>147</sup>

ข้อควรระวังในอิริยาบถ นอน มี 4 ประการ คือ

-ถื่นะมีโทษ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย

-ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน 6 ชั่วโมง

-ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป

-ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก<sup>148</sup>

<sup>145</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

<sup>146</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, *วิปัสสนาภาวนา*, หน้า 186.

<sup>147</sup> พระอธิการสมศักดิ์ ไสโร, *คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่*, หน้า 53.

<sup>148</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 54.

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา 04.00 น. โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่างการกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง ( สำหรับผู้ไม่เคยกำหนด ) ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นนอน ๆๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินนอน ๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดว่า ลืมนอน ๆๆ ขณะเห็นภาพต่าง ๆ กำหนดว่า เห็นนอน ๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่ากระพริบนอน ๆๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับนอน ๆ ๆ ขณะค่อย ๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอน ๆๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดว่า นั่งนอน ๆๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอน ๆๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนนอน ๆ ๆ ขณะเดินไปเปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้าย่างนอน เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนนอน ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกนอน ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆๆ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนดว่า ถูกนอน ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดนอน ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงนอน ๆๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ เช่น ยกนอน ไปนอน จับนอน (ผ้าห่ม) พับนอน ๆๆ ยกนอน ไปนอน วางนอน เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้าย ๆ กันในท่ากลับกัน กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียด และซ้ำที่สุด อย่างต่อเนื่อง และกำหนดที่ท้อง พองนอน ยุบนอน นอนนอน หลับนอน จนกว่าจะหลับไป เป็นต้น

## 2. วิธีกำหนด เปิด – ปิด ประตูห้องน้ำ

ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้าย่างนอน ขณะยืนอยู่หน้าประตู กำหนดว่า ยืนนอน ๆๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นนอน ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกนอน ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกนอน (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับนอน ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนนอน ๆๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักนอน ๆๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยนอน ๆๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้าย่างนอน ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนนอน ๆๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับนอน ๆๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นนอน ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกนอน ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกนอน, จับนอน ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนนอน ๆๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงนอน ๆๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดนอน ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงนอน ๆๆ ขณะกลับตัว กำหนดว่า กลับนอน ๆๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างนอน ซ้าย่างนอน หมายเหตุ



ถ้า สภาพของห้องน้ำย้อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

### 3. วิธีกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อุจจาระ

เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดต้นจิตที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การเบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่ การได้กลิ่น เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

### 4. วิธีกำหนด แปรงฟัน

ถ้าจะแปรงฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปรงกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ (เห็นแปรงสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกแปรงสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปรง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปรงสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ต่อไปกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปรงมากำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ มาหนอ ๆๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอ ๆๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ขณะยื่นมือไปจับขันน้ำ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปรงสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ชยับหนอ ๆๆ หรือ ขึ้นหนอ ๆ..ลงหนอ ๆๆ.. ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมุขมิบ) กำหนดว่า ชยับหนอ ๆ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เงยหนอ เห็นหนอ (ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่เป็นจริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

### 5. วิธีกำหนด อาบน้ำ และ ใส่เสื้อผ้า

ขณะเห็นขันน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกขัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับขัน กำหนดว่า จับหนอ (ขันน้ำ) ขณะยกขันขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนขันไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายขันก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางขันลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ(สบู่)

ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่ กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือใบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ขันน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เอ็นหนอ อาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอ ๆ ๆ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริง ๆ เป็นธรรมชาติให้ซ้ำ ๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมาก เท่าไหร่ก็เท่านั้น) ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลย ยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสติ จะให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีใครเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้ว่าเราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

## 6. วิธีกำหนดการเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติซ้ำหรือ เดินนิม ๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรมุมานะที่จะทำยิ่ง ๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ วงงकिनอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติธรรม (เข้ามีดเวลา 04.00 น.) ให้ผู้ปฏิบัติธรรมทำกิจส่วนตัว ให้เรียบร้อย ตามที่เคยแนะนำแล้ว ให้กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลุกหนอ ๆ ๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอ ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ กำหนดเดินออกไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ ๆ ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ดึงหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ไล่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ กำหนดซ้ำ ๆๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกต้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คือ อาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ๆๆ ซ้ำ ๆๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ" ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะได้ ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ 4 ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอ ๆๆ หรือเคลื่อนหนอ ๆๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่น ความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่าง ๆ อยากทราบบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดิน

แล้วกำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอ ๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามา ทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่ามองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ถ้าจะพูดได้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอ ๆๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลัง อยู่ระหว่างเข้ากรรมฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐาน แล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อยากจะขอร้องผู้มา ปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็น อย่่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้ที่มาปฏิบัติธรรมเลย เพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการ ทำผิดกฎระเบียบของสำนักๆด้วย

### 7. วิธีกำหนดในศาลาปฏิบัติธรรม

เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้ อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอ ๆๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอด เสร็จเรียบร้อย ร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ด หนอ ๆๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มีมือ จับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับ หนอ เลื่อนหนอ ๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ กำหนดเดินเข้าไปว่า ขว้างหนอ ซ้าย่าง หนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ ๆๆ ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปัด) กลับหนอ ๆๆ ขว้างหนอ ซ้าย่าง หนอ

### 8. วิธีกำหนดหยิบอาสนะมานั่ง

เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ เงยหน้าขึ้นหนดว่า เงยหนอ ๆๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยก หนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ แล้วเดิน ไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทั่วไป คือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่ง แล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอ ๆๆ เมื่ออาสนะถูก พ้น กำหนดว่า ถูกหนอ ๆๆ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนด ว่า ยืดหนอ ๆๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า

ปล่อยหนอ ๆๆ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆๆ หรือ ลงหนอ ๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่ง ตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวยืนพื้น กำหนดว่า ยืนหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัว เข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มา หนอ วางหนอ ๆๆ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ ๆๆ วิธีกำหนดถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะดึงแว่นออกกำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ขณะวางแว่นลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะแว่นถูกพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะยกมือมาวางบน หัวเข้าเหมือนเดิมกำหนดว่า มาหนอ ๆๆ คว่าหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ

### 9. วิธีกำหนดกราบพระ

ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการ กราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโยงหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลัง ตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากกราบหนอ ๆๆ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับ หนอ ๆๆ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

### 10. วิธีกำหนดสวมแว่นตา

ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดว่า อยากหนอ ๆๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อน หนอ ๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะยกแว่นขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะขาแว่นถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดัน แว่นเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอ ๆๆ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ ขณะมือ ถูกหัวเข้ากำหนดว่า คว่าหนอ ๆๆ ... ถูกหนอ

### 11. วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม

เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นช้า ๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อย ๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้า ๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยืนหนอ แล้ว กำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอ ๆๆ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้น ว่า ยืนหนอ ๆๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนไหวขยับมาไว้ที่หน้า ท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียว กันว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรา

ยืนอยู่โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วยปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการยืน ส่วนคำที่ใช้กำหนด เหมือนกับการสัมผัสกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้ อยู่เป็นปัจจุบัน

## 12. วิธีกำหนด จันอาหาร

วิธีกำหนดขณะจันอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข่าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอ ๆๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอ ๆๆ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอ ๆๆ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอ ๆๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอ ๆๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอ ๆๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอ ๆๆๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่(ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอ ๆๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะที่รู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอ ๆๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

## 13. วิธีกำหนด ดื่มน้ำ

ขณะจันอาหารอยู่หรือจันอิ่มแล้ว ถ้าจะดื่มน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะที่รู้สึกอยากดื่มน้ำกำหนดว่า อยากดื่มนหนอ ๆๆ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอ ๆๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอ ๆๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ๆๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วดื่มน้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูดหนอ อมหนอ ๆๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอ ๆๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะ

แก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

#### 14. วิธีกำหนด ล้างบาตร

เมื่อฉันอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วย อย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจ ใช้ตักเอาจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยการรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

#### 15. วิธีกำหนด ชักผ้า ตากผ้า

ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ / ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอ ขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ(ขัน)หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขันน้ำมา เทใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผืนชักฟอกใส่กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะคนและชักผ้ากำหนดว่า คนหนอ ๆๆ ชักหนอ ๆๆ บิดหนอ ๆๆ ขณะตาก ผ้ากำหนดว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัดหนอ ๆๆ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุก ๆ อาการที่เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุด

การกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการ ที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการ กำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เสมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยาก ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง และ ตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรือ อาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

#### ๗. การปฏิบัติ ใน อริยาบถยืน และ อริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

ในทางปฏิบัติตามทางสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดอรุณ คือ นาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้

ยาก หมายความว่า ฟังกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วย ญาณวิสุทธินิทเทส แสดงไว้ว่า<sup>149</sup>

หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดอรูป(นาม)อยู่ แต่อรูป ยังไม่ปรากฏ ขึ้นมาเพราะ อรูปเป็นของละเอียดสุขุมโยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณากำหนดรูปนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่า รูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นอรูป ทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็ จะ ปรากฏขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้น ๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ 3 คือ ธาตุ 18 อายตนะ 12 ชันธ 5 แม้ทั้งหมดเป็น 2 ส่วน ว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้น แล้ว หามีสัตว์ หรือ บุคคล หรือ เทวดา หรือ พรหมอื่นอีกไม่

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึง อริยาบถบรรพใหญ่ และ สัมปชัญญะ บรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็แสดงไว้ว่า อริยาบถบรรพ (หมวด อริยาบถใหญ่ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญะบรรพ (หมวดอริยาบถย่อย คู่เหยียด กัม เสงฯ) และ ธาตุมนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง 3 หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทาง วิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอริยาบถทั้ง ใน อริยาบถใหญ่ และ อริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอริยาบถ 4 นั้นให้นำเอาอริยาบถ 2 คือ อริยาบถเดิน เรียกว่า เดิน จงกรม และ อริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งใน อินทรีย์ 5 คือ วิริยะ กับ สมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบใน อปัณณก สูตร ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา นี้ ในกลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบัง ใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึง มัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็สำเร็จ สีหไสยาสน์เอาข้างขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ

<sup>149</sup> พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล), ธนิต อยุโพธิ์(แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม 3, หน้า 245.



ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่ถือว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตื่นอยู่เสมอด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล<sup>150</sup>

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง 4 อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป

อริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น 2 ส่วน คือ อริยาบถใหญ่ 1 อริยาบถย่อย 1 อริยาบถใหญ่มี 4 อย่าง คือ อริยาบถยืน อริยาบถเดิน อริยาบถนั่งและ อริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”<sup>151</sup> ซึ่งในแต่ละอริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อริยาบถทั้ง 4 เป็นประจำ และจะต้องใช้อริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอริยาบถดังกล่าวนี้เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอริยาบถต่าง ๆ ได้ นั่นคือการแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ คือส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพก และส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอริยาบถต่าง ๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้อริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น 2 ประเภทคือ อริยาบถไหว และ อริยาบถนิ่ง อริยาบถไหว ได้แก่ อริยาบถเดิน ส่วนอริยาบถนิ่งได้แก่อริยาบถยืน อริยาบถนั่งและอริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอริยาบถจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้ อริยาบถใหญ่ 4<sup>152</sup>

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะให้เริ่มฝึก ตามหลัก กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3 อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอริยาบถยืน และ เดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอริยาบถ อื่น ๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

<sup>150</sup> ม.ม. (ไทย) 20/16/159-160.

<sup>151</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

<sup>152</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, หน้า 175.

## 1. อธิบายถีน

ถีนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการถีนคือ ภายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า "ถีน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายถีนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายถีนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การถีน" การกำหนดหรือ การดูกายถีนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือ ระลึกรู้ในรูปถีน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังถีนอยู่ วิธีกำหนดกายถีน หรือ ถีนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และ ศีรษะตั้งตรงวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกันและ ให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และ เพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือ ทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไป แค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังถีนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ถีนหนอ ๆ" 3 ครั้ง การถีน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อถีนอยู่ก็รู้ชัดว่าถีนอยู่" (จิตฺวา จิตฺมฺหิตฺติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่า ถีนกำหนด ใน อิริยาบถถีน<sup>153</sup>

ประโยชน์ของการถีน กำหนดอิริยาบถ มี 5 ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปถีน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป<sup>154</sup>

<sup>153</sup> ที.ม. (ไทย) 10/375/304.

<sup>154</sup> พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติ

## 2. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยื่นตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้<sup>155</sup>

พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ในการจงกรม 5 ประการ คือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมยอมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ยอมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ยอมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมยอมตั้งอยู่ได้นาน<sup>156</sup>

การเดินจงกรมมี 6 ระยะ เริ่มจากงายไปยาก ดังนี้

- ก) จงกรม 1 ระยะ : ขว้างงายไปยาก ช้างงายไปยาก
- ข) จงกรม 2 ระยะ : ยกงายไปยาก เขยิบงายไปยาก
- ค) จงกรม 3 ระยะ : ยกงายไปยาก ย่างงายไปยาก เขยิบงายไปยาก
- ง) จงกรม 4 ระยะ : ยกสั้นงายไปยาก ยกงายไปยาก ย่างงายไปยาก เขยิบงายไปยาก
- จ) จงกรม 5 ระยะ : ยกสั้นงายไปยาก ยกงายไปยาก ย่างงายไปยาก ลงงายไปยาก คุกงายไปยาก
- ฉ) จงกรม 6 ระยะ : ยกสั้นงายไปยาก ยกงายไปยาก ย่างงายไปยาก ลงงายไปยาก คุกงายไปยาก กดงายไปยาก<sup>157</sup>

<sup>155</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า 176-182.

<sup>156</sup> อญ.ปญจก. (ไทย) 22/29/41.

<sup>157</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, หน้า 108.

เดินจงกรม หรือ เดินกำหนด นั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ 1 ถึงระยะที่ 6 ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมภาณี ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม 1 ระยะ ก่อน

### ก) จงกรม 1 ระยะ : ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากรู้เดินหนอ อยากรู้เดินหนอ" (สำหรับ ผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้น้ำหนักจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้าย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าว ให้กำหนดติดต่อนี้เองกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับ การเดินจงกรม 3 ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น 30 นาที หรือ 40 นาที หรือ 50 นาที หรือ 1 ชั่วโมง

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอขณะนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาบถบรรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คฺจฺจนฺโต วา คฺจฺจฺนามิตฺติปชานาติ)<sup>158</sup> อย่างนี้เรียกว่าจงกรม 1 ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามทีหลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามทีหลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอ ๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ต่อไปถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จินตใจเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่าได้ยินหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปแล้วให้กลับมา

<sup>158</sup> ข้างแล้ว.

กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึก เมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอ ๆๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่าอยากเกาหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูหนอ ขณะเกา กำหนดว่าเกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอ ๆๆ ขณะลดมือลงกำหนดว่าลงหนอ ๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่าเห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน กำหนดว่าอยากดูหนอ ๆๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่าดูหนอ ๆๆ เสร็จแล้ว กลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยน ให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอ ๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยื่นเอาเท้า เคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอ ๆๆ ขณะยกเท้า ขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ 2-3 นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอ ๆๆ สถิติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอ ๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติใน **อิริยาบถ ของ การกลับตัว** ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจนกรมไปถึง สุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรกแล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" 3 ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้ว ค่อย ๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไป ตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ 1 ประมาณ 60 องศา การกลับคู่ที่ 2 และคู่ที่ 3 ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ 1 คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ 3 คู่ จนกว่า จะได้หน้า ตรง ( $60 \times 3 = 180$  องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติ ในสัมปชัญญะปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่ง สติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกกนุเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อ

หันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรม พร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

#### ข) จงกรม 2 ระยะ : ยกหนอ เขยิบหนอ

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 4 ศอก หรือ 1 วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่นเดียวกับเดินจงกรม 1 ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ 1 ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้ไซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าพร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ เขยิบหนอ"

#### ค) จงกรม 3 ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ"

#### ง) จงกรม 4 ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม 3 ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกสั้นหนอ" โดยวิธีกำหนดดังนี้

ยกสั้นเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ 45 องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกสั้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เขยิบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

### จ) จงกรม 5 ระยะเวลา : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

#### ถูกหนอ

การกำหนด 5 ระยะเวลา มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม 3 ระยะเวลา ต่างกันแต่ "ลงหนอ" และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยกสั้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกสั้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ"

### ฉ) จงกรม 6 ระยะเวลา : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ

#### ถูกหนอ กดหนอ

การเดินจงกรม 6 ระยะเวลา มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม 5 ระยะเวลา ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กดหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกสั้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกสั้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดสั้นเท้าลงแตะพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กดหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"

### ณ. การปฏิบัติ ใน อิริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)

การนั่งจัดเป็นอิริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับ อิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบ ว่า เรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีโซ่อยู่ที่ก้น มีโซ่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง(ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า<sup>159</sup>

<sup>159</sup> ที.ม. (ไทย) 10/374/302.

ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

-ให้นั่งสมาธิ หรือ นั่งขัดตะหมาด วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

-ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

-ยึดตัวให้ตรง หลังตาลงเบา ๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

-ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด 2 ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด 4 ระยะ คือ

-2 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ

-3 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

-(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

-4 ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

-(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า 30 นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมช้า ๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั่ง กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอ ๆ ๆ ลงหนอ ๆ ๆ กำหนดที่ละข้าง ขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆ ๆ หรือลงหนอ ๆ ๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวยืนพื้น กำหนดว่า ยืนหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกสันเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ ๆ ๆ มาหนอ ๆ ๆ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ๆ ๆ ขณะขยับเท้าให้ชิดกัน กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ ไชวหนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอ ๆ ๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ ๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตา



กำหนดว่า อยากรู้(ตา)หนอ ๆๆ ขณะค่อย ๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่า กำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อย ๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอ ๆๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยืดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยืดหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆ

ต่อจากสงจิตไปที่หน้าท้อง ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง.....หนอ(สุดอาการพอง คำว่าหนอก็หมดพอดี) ขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอ ๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกชา เมื่อย ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ชาหนอ ๆๆ ปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอ ๆๆ ก่อนถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากรู้จะเกา ๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอ ๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอ ๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่าง ๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้น ๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่าง ๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้น ๆ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป

ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดพองหนอยุบหนอนาน ๆ ไป ร่างกายจะยวบยง ๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ตั้งตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่า อยากรู้ยืดหนอ ๆๆ ขณะยืดตัวขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอ ๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอ ๆๆ ต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากรู้เปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนด

ต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใด ๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไป ถ้าอยากลิ้มตาตวนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลิ้มหนอ ๆๆ ขณะลิ้มตาขึ้น กำหนดว่า ลิ้มหนอ ๆๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเหลียวตวนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอ ๆๆ ขณะตวนาฬิกา กำหนดว่า ตวนอ ๆๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอ ๆๆ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ต่อไปให้กำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆๆ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ คว่าหนอ ลงหนอ ถูหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลิ้มตา กำหนดว่า อยากลิ้มหนอ ๆๆ ขณะลิ้มตาขึ้นกำหนดว่า ลิ้มหนอ ๆๆ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอ ๆๆ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอ ๆๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อน แล้วกำหนดอยากลุกว่า อยากลุกหนอ ๆๆ ขณะยันตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอ ๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวจระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน<sup>160</sup>

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี 2 แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำงานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้<sup>161</sup>

<sup>160</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, *วิปัสสนาภาวนา*, หน้า 183-185.

<sup>161</sup> พระอาจารย์อัสสเถร ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พี แอนด์ โฟร์, 2526), หน้า 86.

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูสักกระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่เดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง 2 ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทิ้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณบัญญัติแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตถ์ หรืออารมณ์ปรมาตถ์ก็จะปรากฏ<sup>162</sup> ท่านมหาสีสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ 2 อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รอง อารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจน หรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดที่หน้า และ กำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง<sup>163</sup> ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัญญา คือ ความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นิ่งหนอ เป็นต้น ก็มีพื้นฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

1. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา
2. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ
3. การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหายาบเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา<sup>164</sup>

### ญ. หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

<sup>162</sup> จำริญ ธรรมดา, แปล, **วิปัสสนาธุณี**, พระมหาสีสยาตอ, โสภณมหาเถระ, หน้า 3-4.

<sup>163</sup> พระญาณโพนิกมหาเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพฯ : บจก. เคล็ดไทย, 2541), หน้า 109.

<sup>164</sup> มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

## 1. องค์ธรรมของ การกำหนด มี 3 ประการ ได้แก่

ก) **อาตาปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ทอดยอ ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยผละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมืดองค์ 8 สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว<sup>165</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมากที่สุดในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก(เธอ) ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ (ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจของสมณะคือการศึกษาดรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง<sup>166</sup>

ข) **สติมา** มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

ค) **สัมปชานโน** มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ ๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ<sup>167</sup>

## 2. การปรับ อินทรีย์ 5 ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) **ศรัทธา** (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) **วิริยะ** (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

<sup>165</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 80.

<sup>166</sup> อญ.ทสก.(ไทย) 23/80/400-404.

<sup>167</sup> พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทฺถเถร), **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**, หน้า 3.

- ค) **สติ** (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือ  
นึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึก  
ทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)
- ง) **สมาธิ** (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม)
- จ) **ปัญญา** (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริง  
จำแนกเป็น 3 คือ

- 1) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่าน  
ศึกษาค้นคว้า
- 2) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด
- 3) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

โยคีควรปฏิบัติให้ อินทรีย์ 5 เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับ  
สมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี<sup>168</sup>

### ฎ. การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น
2. การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ
3. การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการpong  
อาการยุบ หรือความเร็วของpongและยุบ เป็นต้น

อาการยุบ หรือความเร็วของpongและยุบ เป็นต้น

นิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์  
ทราบถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้  
บรรยายลักษณะอาการpongยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา  
เจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด  
และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการ  
เหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

<sup>168</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**, หน้า 86-88.

2. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรืออย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุก ๆ เรื่อง

3. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นิสิตเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้ นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่า นิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งง จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้ นิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งงตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้ นิสิตตระหนักว่าจะต้องประคองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของ นิสิตอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย<sup>169</sup>

<sup>169</sup> ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”. การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย, หน้า 30.

### ฎ. วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในมหาสติปัฏฐานสูตร สอนวิธีปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนา ไปถึง 21 บรรพ (วิธี) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสำหรับชาวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกับวิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

#### ตาราง ข เปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร 21 วิธี	วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบพองหนอ ยุบหนอ
1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 14	
-กำหนดอานาปานสติ 1 วิธี	=ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าจิตไประลึกรู้ที่ลมหายใจ ก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง
-กำหนดอิริยาบถ 1 วิธี	=กำหนดอิริยาบถ 4 (ยืน เดิน จกรม นั่งสมาธิ นอน) และอิริยาบถย่อย อื่น ๆ ทุกอย่าง
-กำหนดสัมปชัญญะ 1 วิธี	=กำหนดรูปนามทุกอย่าง อย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือ จดจ่อ ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว
-กำหนดอาการสามสิบสอง 1 วิธี	=ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเกิดนึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึก ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง
-กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) 1 วิธี	=ขณะนั่งสมาธิ กำหนดที่ ธาตุลม(วาโยธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพอง และยุบ พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอ <sup>170</sup>
-กำหนดป่าช้า 9 วิธี	=ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

<sup>170</sup> พระศรีวิสุทธิญาณ วิ, มาตรฐานวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, 2541), หน้า 52.

## ตาราง ก (ต่อ)

<b>เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1</b> -กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์	=กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เฉยหนอ
<b>จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1</b> -กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต 1 วิธี	=กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ชอบใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากเย็นหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ จำคาญหนอ ง่วงหนอ <sup>171</sup>
<b>ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 5</b> -กำหนดนิรวรณ 1 วิธี -กำหนดเบญจขันธ์ 1 วิธี -กำหนดอายตนะ 1 วิธี -กำหนดโพชฌงค์ 1 วิธี -กำหนดอริยสัจ 1 วิธี	=กำหนดนิรวรณ ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ เกียจคร้านหนอ ชี้มหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ =กำหนดพอง ยุบ เป็นส่วนหนึ่งของ เบญจขันธ์ กำหนดเดินจงกรม และทุกอิริยาบถ =กำหนดอายตนะ ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เย็นหนอ =กำหนดจนได้วิปัสสนาญาณถึง ขั้นอุทยัพพญาณ(วิปัสสนาญาณที่ 4) เป็นต้นไป <sup>172</sup> =ขณะกำหนดในทุกอิริยาบถ ถ้าได้สภาวะธรรมถูกต้อง ก็จะเข้าหลักกำหนด อริยสัจ 4 <sup>173</sup>

132.

<sup>171</sup> พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, 2547), หน้า

<sup>172</sup> พระศรีวิสุทธิญาณ วิ, **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ**, หน้า 42.

<sup>173</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺถุเถร), **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**, หน้า 70.



วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้แบบ  
สติปัฏฐาน 4 มีรูปแบบที่ใช้ฝึก โดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร รวม 18 วิธี ส่วนที่ไม่มี  
รูปแบบฝึกปฏิบัติอีก 3 วิธี แม้มิได้ใช้ขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับอารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดตาม  
ความเป็นจริง อย่าปล่อยให้จิตเพลา และเกิดการปรุงแต่ง คือขาดสติในการกำหนดระลึกทุกอย่าง

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มี 2 ส่วน ได้แก่ การวิจัยด้านเอกสารและภาคสนามเชิงสำรวจ ดังนี้

#### ก. การวิจัยด้านเอกสาร

การวิจัยด้านเอกสาร ทำโดยการค้นหาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องจากในพระไตรปิฎก และ อรรถกถา ฉบับภาษาไทย คัมภีร์วิสุทธิมรรคเล่มที่ 1, 2 และ 3 และหนังสือแต่งโดยพระอาจารย์ และฆราวาส ต่าง ๆ ในเรื่องหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เนื้อหาที่เหมาะสมจะถูกใช้อ้างอิงและนำเอาข้อมูลที่ได้นั้นมาใช้ในเชิงเปรียบเทียบ เพื่อทำการวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

#### ข. การวิจัยภาคสนามเชิงสำรวจ

การวิจัยภาคสนามเชิงสำรวจ ทำโดยการใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโททุกสาขาวิชาของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้ารับการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับ 15 วัน แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 7 ข้อที่ตั้งไว้ว่ายอมรับหรือปฏิเสธ ในบทนี้จะกล่าวถึงประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

### 3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นิสิต (พระภิกษุ และ ฆราวาส) ที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโท และ เอก ปีการศึกษา พ.ศ. 2548 จากบัณฑิตวิทยาลัยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ รายละเอียดจำนวน นิสิต มีดังนี้

ก. นิสิต ปริญญาโท ชั้นปีที่ 1 ฝ่ายพระภิกษุ มี 37 รูป ฝ่ายฆราวาส มี 63 คน

ข. นิสิต ปริญญาโท ชั้นปีที่ 2 ฝ่ายพระภิกษุ มี 45 รูป ฝ่ายฆราวาส มี 32 คน

ค. นิสิตปริญญาเอก ชั้นปีที่ 2 พระภิกษุและฆราวาส รวม 18 คน  
ส่วน นิสิตปริญญาเอก ชั้นปีที่ 1 ยังไม่มี ดังนั้นประชากรทั้งหมด คือ 195 รูป/คน

### 3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็น นิสิตระดับปริญญาโท ปีการศึกษา พ.ศ.2548 ทุกสาขาวิชา ของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานภาคบังคับเป็นเวลา 15 วัน ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ในระหว่างวันที่ 7 – 22 ธันวาคม พ.ศ.2548 โดยที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็น นิสิตที่เข้าร่วมปฏิบัติมีทั้งหมด 54 รูป/คน

### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามประเภทที่ ให้กลุ่มตัวอย่าง เขียนคำตอบเองซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยอาศัยทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามนี้ได้ถูกดัดแปลงให้เหมาะสมกับงานวิจัย ซึ่งเป็นลักษณะแบบสอบปลายปิดที่มี คำตอบให้เลือกด้วยการขีดเครื่องหมาย ถูก ลงในช่อง ( ) แต่จะมีบางคำถามที่ให้เขียนคำตอบลง บนเส้นว่าง ตามข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงและให้ตอบทุกข้อ แบบสอบถามในงานวิจัยนี้มี 2 ช่วง คือ ก่อนเริ่มหลักสูตร และหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

ก. แบบสอบถาม ก่อนเริ่มหลักสูตร

เรื่องการศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเพื่อแสดงถึง ข้อมูลทั่วไป ของ ผู้เข้ารับการอบรม ที่มี 11 ข้อ โดยจะแสดงผลเป็นจำนวนของผู้ตอบ และค่าเฉลี่ยร้อยละ ได้แก่

1. สถานภาพ
2. อายุ
3. อาชีพ
4. สถานภาพสมรส
5. รายได้ต่อเดือน

6. ระดับการศึกษา
7. ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
8. รูปแบบของ กัมมัฏฐาน ที่เคยปฏิบัติมาก่อน
9. รูปแบบการใช้กรรมภาวนา ที่เคยปฏิบัติมาก่อน
10. ระยะเวลาที่เคยฝึกปฏิบัติธรรม มาแล้ว
11. สถานที่ได้รับการฝึกปฏิบัติธรรม มาก่อน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อแสดงถึงข้อมูลเบื้องต้น ในความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมี 14 ข้อ โดยจะแสดงผลเป็นจำนวนของผู้ตอบ และค่าเฉลี่ยร้อยละ ได้แก่

1. ความรู้ในวิธีของการบรรลุดุธรรม (พระนิพพาน)
2. วิธีปฏิบัติที่ให้ผลมากที่สุด ใน การบรรลุดุธรรมพระนิพพาน
3. แหล่งที่เคยศึกษา เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
4. แหล่งที่เคยศึกษา เรื่องวิปัสสนาญาณ 16
5. แหล่งความรู้ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี)
6. อารมณ์พื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
7. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน
8. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน
9. ผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างต่อเนื่อง ตลอด 15 วัน
10. การเตรียมตัวศึกษาเพิ่มเติม ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี) ก่อนเข้ารับการอบรม
11. การเตรียมตัวฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรม
12. รูปแบบวิธีปฏิบัติที่ใช้ ใน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครั้งนี้
13. ความคิดเห็นในหลักสูตรภาคบังคับ ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (15 วัน สองครั้ง)
14. ความคิดเห็นของระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักสูตร

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนเริ่มหลักสูตร สำหรับเตรียมนำไปเปรียบเทียบกับหลังจบหลักสูตร มี 9 ข้อ โดยที่คำตอบในส่วนนี้จะมีข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว และจะแสดงผลด้วยจำนวนของผู้ตอบที่ถูก รวมถึงการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ได้แก่

1. ความสำคัญมากที่สุด ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พละ 5
2. ลำดับความสำคัญใน อริยาบถ ของ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. ระยะเวลาของการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ
4. การปฏิบัติที่สำคัญที่สุด ในขณะที่เดินจงกรม
5. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ในขณะที่เดินจงกรม
6. วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดความเบื่อ ในขณะที่เดินจงกรม
7. วิธีปฏิบัติในการนั่งสมาธิ ขณะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ
8. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเมื่อคิดใน เรื่องอื่นขณะที่กำหนด อาการ พอง และยุบ
9. วิธีปฏิบัติในอริยาบถต่าง ๆ หลังหยุดการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ

#### ข. แบบสอบถาม หลังจบหลักสูตร

เรื่องการศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามในการวัดความรู้และความเข้าใจ ของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหลังจบหลักสูตรเพื่อนำเอาไปเปรียบเทียบกับก่อนเริ่มหลักสูตร สำหรับใช้ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ว่ามีความแตกต่างกัน โดยมีคำถาม 9 ข้อ เหมือนกับแบบชุดก่อนเริ่มหลักสูตร

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้เข้ารับการอบรมในเรื่อง พละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) สำหรับใน 4 ส่วนแรก (ยกเว้นเรื่อง ปัญญา) คำตอบจะเป็นการแบบระดับในการให้คะแนนโดยมีลักษณะเป็นมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scale) สร้างตามแบบลิงเคิร์ต (Linkert)<sup>174</sup> ตัวอย่างคำตอบและระดับคะแนน ได้แก่

-มากที่สุด	ได้เสมอ ๆ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 5
-มาก	ได้บ่อย ๆ	เห็นด้วย	= 4
-ปานกลาง	ได้บ้าง	ตัดสินใจไม่ได้	= 3
-น้อย	ไม่ค่อยได้	ไม่เห็นด้วย	= 2
-น้อยที่สุด	ไม่ได้เลย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 1

เกณฑ์ของการพิจารณาค่าเฉลี่ยของแต่ละระดับความคิดเห็น ผู้วิจัยใช้คุณสมบัติเรื่องความต่อเนื่องของคะแนนเป็นแนวเทียบเพื่อใช้สำหรับแสดงผลการวิเคราะห์ ซึ่งเป็นแนวตามหลักของเบสท์ (Best)<sup>175</sup> คือ

- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.55 - 5.00 หมายถึง มากที่สุด
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.55 - 4.54 หมายถึง มาก
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.55 - 3.54 หมายถึง ปานกลาง
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.55 - 2.54 หมายถึง น้อย
- ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.54 หมายถึง น้อยที่สุด

ค่าของระดับคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อจะถูกนำมาเฉลี่ยกันเป็นค่าร้อยละ เพื่อนำเอาไปทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อที่ 2 - 7 รวม 6 ข้อ ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ที่ผู้วิจัยใช้ตั้งสำหรับทดสอบสมมติฐานคือ 70 % โดยที่ที่ต้องการตั้งค่าที่เหมาะสมที่สุดและใกล้เคียงความจริง ซึ่งไม่ควรจะมากจนเกินไปหรือน้อยจนเกินไป ถ้าหากค่านวนระหว่างกลางและสูงสุดจะอยู่ในระดับประมาณ 75 % แต่เนื่องจากผู้วิจัยคาดคะเนว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีแนวโน้มตอบอยู่ใน

<sup>174</sup> ล้วน สายยศ, ร.ศ., เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์น, 2538), หน้า 183.

<sup>175</sup> พระมหาพจน์ สุวใจ (พัยคัมภีพิตยวงกูร), "การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม : ศึกษากรณีนักเรียนชั้นตรี", วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545), หน้า 85.

ระดับ ปานกลาง ถึง มาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้ค่าเฉลี่ยระหว่าง ปานกลาง(3) ถึง มาก(4) โดยใช้ค่าระดับคะแนนเท่ากับ 3.5 หรือ 70 %

2.1 แบบสอบถามเพื่อวัด ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา สำหรับใช้ในการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 2 โดยมี 9 ข้อ ได้แก่

1. การเดินจงกรม ตามระยะเวลา ที่พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำ
2. การนั่งสมาธิ ตามระยะเวลา ที่พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำ
3. ความเชื่อในเรื่อง ภพชาติหน้ามีจริง และ การตายแล้วต้องเกิดอีก
4. ความกลัว และ ละอาย ต่อ การทำบาป และ อกุศล
5. การทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนา หลังจากจบหลักสูตร
6. ความเห็นในวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ฝึกมา กับ หลักสติปัฏฐาน 4
7. ความเห็นในวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ฝึกมา กับ หลักไตรสิกขา
8. ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง ต่อปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ 16 และ บรรลุพระนิพพาน
9. ความคิดถึงเลสงสัย และความคิดฟุ้งซ่าน ไม่เชื่อตามหลักธรรมคำ สั่งสอนของพุทธศาสนา และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน

2.2 แบบสอบถามเพื่อวัด ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ เพื่อใช้ในการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 3 โดยมี 12 ข้อ ได้แก่

1. การกำหนดทันปัจจุบัน ใน ขณะเดินจงกรม
2. การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่ อากาเรเคลื่อนของพอง และ ยุบ
3. การกำหนดอิริยาบถ ขณะออกจากบริเวณที่ปฏิบัติ
4. การกำหนดอิริยาบถ ขณะรับประทานอาหาร
5. การกำหนดอิริยาบถ ขณะอาบน้ำ
6. การกำหนดอิริยาบถ ขณะเข้านอน
7. ความสามารถกำหนด ในขณะเห็นภาพ ทางตา
8. ความสามารถกำหนด ในขณะได้ยินเสียง ทางหู
9. ความสามารถกำหนด ในขณะได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก
10. ความสามารถกำหนด ในขณะได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น
11. ความสามารถกำหนด ในขณะได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย
12. ความสามารถกำหนด ในขณะที่มี ความคิด ทางใจ

2.3 แบบสอบถามเพื่อวัด ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สติ เพื่อใช้ในการทดสอบ  
สมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 4 โดยมี 14 ข้อ ได้แก่

1. 12 ข้อแรก เหมือนกับ ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ
2. ความรู้สึก ที่ อากาเรเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ
3. การมีสติรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม

2.4 แบบสอบถามเพื่อวัด ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ เพื่อใช้ในการทดสอบ  
สมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 5 โดยมี 17 ข้อ ได้แก่

1. 12 ข้อแรก เหมือนกับ ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ
2. การผ่อนคลาย ในขณะนั่งสมาธิ
3. ความคิดฟุ้งไปคิดในเรื่องต่าง ๆ ขณะนั่งสมาธิ
4. ความเบื่อ ขณะเดินจงกรม
5. ความโลภ และ ความอยาก ของผู้ปฏิบัติ
6. อารมณ์ โกรธ และ ความไม่พอใจ ของผู้ปฏิบัติ

ส่วนในตอนที่ 2 ข้อ 2.5 (ผลจากการปฏิบัติในเรื่องปัญญา) ผู้วิจัยจะใช้คะแนนจาก  
คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียวในแต่ละคำถาม จากนั้นจะนำมาเฉลี่ยเป็นจำนวนข้อที่ตอบถูกและ  
ค่าเฉลี่ยร้อยละ ซึ่งค่าเฉลี่ยร้อยละที่ได้จะถูกนำเอาไปใช้ในการทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ 70 % ใน  
ข้อที่ 6 ส่วนแบบสอบถามที่ใช้วัดผลสัมฤทธิ์มีดังนี้

2.5 แบบสอบถามเพื่อวัด ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา มี 8 ข้อ ได้แก่

1. ความรู้ในรูปนาม ในการเดินจงกรม ขณะย่างหนอ
2. ความรู้ใน จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ
3. ความรู้ในรูปนาม ใน การนั่งสมาธิ ขณะพองหนอ
4. อาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตร
5. การกำหนด ใน อากาเรเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม
6. การรู้อาการเคลื่อนไหวของพอง กับ อากาเรเคลื่อนไหวของยุบ
7. การเห็น ระยะ ของ อากาเรเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ
8. ความรู้สึก ในระยะของอาการพอง-ยุบ



ส่วนสมมติฐานข้อที่ 7 ในเรื่องผลจากการปฏิบัติในเรื่อง พละ 5 เพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากทั้ง 5 คือ เรื่องศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา นำมารวมกันแล้วหาค่าเฉลี่ยร้อยละเพื่อนำเอาไปคำนวณทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7 ซึ่งเป็นการสรุปภาพรวมของผลที่ได้

ตอนที่ 3 แบบสอบถามส่วนสุดท้ายใช้ในการแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ที่จบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน และไม่ได้นำไปทดสอบสมมติฐานแต่อย่างใด แต่จะแสดงผลเป็นข้อมูลในลักษณะของจำนวนผู้ตอบ และค่าเฉลี่ยร้อยละ มี 12 ข้อ ได้แก่

1. เนื้อหาของการบรรยาย หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. การสอน และการแนะนำ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. ความรู้ ความสามารถ ของ พระวิปัสสนาจารย์ (ผู้สอน)
4. การเอาใจใส่และควบคุมดูแล ของพระวิปัสสนาจารย์
5. ความเหมาะสม ของ กิจกรรม ภายใน หลักสูตร 15 วัน
6. ผลประโยชน์ที่ได้รับ ใน หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน 15 วัน
7. ระยะเวลาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับนิสิต
8. ความสะดวก และเหมาะสม ของ สถานที่ปฏิบัติ
9. ความสะดวก และเหมาะสม ของ ห้องนอน / ที่พัก
10. ความสะดวก และเหมาะสม ด้าน อาหาร
11. ความสะดวก และเหมาะสม ของ รถรับส่ง
12. ข้อเสนอแนะ (โปรดระบุข้อที่เกี่ยวข้อง)

### 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้เขียนคำร้อง (บท. 6) ที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขออนุญาต คณบดี ในการแจกแบบสอบถาม 2 ช่วง คือ ก่อนเริ่มและหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตที่กำลังศึกษาระดับปริญญาโท ในช่วงวันที่ 7 – 22 ธันวาคม พ.ศ. 2548 ณ สถานปฏิบัติธรรม มหาจุฬาลงกรณ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
2. ผู้วิจัยได้ไปแจก และเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ ก่อนเริ่มและหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยตนเองโดยได้จำนวนแบบสอบถาม 54 ชุดเพื่อใช้เปรียบเทียบก่อนและหลังสำหรับการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และใช้ข้อมูลจากชุดหลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 – 7

### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการประมวลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ และใช้โปรแกรม Microsoft Excel 2003 ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

#### ก. ค่าสถิติพื้นฐาน

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)  $\bar{X}$
2. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) S.D.

ข. ค่าความเชื่อมั่น ของ แบบทดสอบโดยใช้ระดับนัยสำคัญ (Level of Significance of a test) สัญลักษณ์ที่ใช้คือ  $\alpha$  สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์นิยมโดยกำหนด  $\alpha = 0.05$  ระดับความเชื่อมั่น 95 % และ Degree of Freedom (df) = n - 1 เนื่องจากไม่ทราบค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรทั้งหมด งานวิจัยได้แต่ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ในการใช้ค่า (Z-Test) จากตาราง โดยเลือกจากจำนวนกลุ่มตัวอย่าง(N)ไม่เกิน 60 ซึ่งจะได้ค่าเท่ากับ +2.0 / -2.0 (แบบทดสอบสองทาง) และ +1.67 (แบบทดสอบทางเดียว)<sup>176</sup> เพื่อแสดงพื้นที่ของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้น ที่เรียกว่า เขตปฏิเสธหรือเขตวิกฤต สำหรับใช้ในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ ด้วยเปรียบเทียบ ค่าจากการคำนวณของ Z-Test กับ ค่าจากตาราง Z-Test ว่า จะยอมรับ หรือ ปฏิเสธ ถ้าตกอยู่ในเขตปฏิเสธหรือวิกฤตก็จะให้ผลคือ การปฏิเสธสมมติฐานกลางหรือสมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และยอมรับสมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) ถ้าไม่ตกอยู่ในเขตวิกฤตก็ให้ยอมรับสมมติฐานกลาง และ ปฏิเสธสมมติฐานอื่น ในการทดสอบสมมติฐานทั้ง 7 ข้อผู้วิจัยจะใช้ แบบทดสอบสองทางสำหรับข้อแรกเพื่อทดสอบความแตกต่าง ส่วนข้อที่ 2-7 ผู้วิจัยจะใช้แบบมีทิศทาง (Directional test) หรือ ทดสอบทางเดียว (One-Tailed Test) เพื่อพิจารณาในแง่ของค่ามากกว่า หรือ น้อยกว่า เพียงอย่างเดียว

<sup>176</sup> ชูศรี วงศ์รัตน์, ร.ศ., เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537), หน้า 397.

<sup>177</sup> เรืองเดียวกัน, หน้า 151-152.

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 (ตารางที่ 1) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ข้อมูลทั่วไป ของ ผู้เข้ารับการอบรม

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>1. สถานภาพ</b>		
พระนิสิต	34	62.96
นิสิต-แม่ชี /สามเณรี	1	1.85
นิสิต-ชาย	10	18.52
นิสิต-หญิง	9	16.67
<b>2. อายุ</b>		
20-29	20	37.04
30-39	20	37.04
40-49	9	16.67
50-59	4	7.41
60 ปี ขึ้นไป	1	1.85
<b>3. อาชีพ</b>		
พระนิสิต/นิสิต	38	70.37
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	10	18.52
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	4	7.41
พนักงานเอกชน	2	3.70
<b>4. สถานภาพสมรส</b>		
โสด	44	81.48
สมรส	8	14.81
หย่าร้าง/ม่าย	1	1.85
ไม่ได้หย่าร้างแต่แยกกันอยู่	1	1.85

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>5. รายได้ต่อเดือน</b>		
ต่ำกว่า 10,000 บาท	38	70.37
10,001-30,000	12	22.22
30,001-50,000	2	3.70
70,001 ขึ้นไป	2	3.70
<b>6. ระดับการศึกษา ก่อนเข้า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</b>		
ปริญญาตรี	47	87.04
ปริญญาโท	7	12.96
<b>7. ประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน ตามหลักสูตรของ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</b>		
7 วัน	4	7.41
15 วัน	44	81.48
30 วัน	2	3.70
ไม่เคย	4	7.41
<b>8. รูปแบบ กัมมัฐานที่เคยปฏิบัติ มาก่อน</b>		
สมถกัมมัฐาน	9	16.67
วิปัสสนากัมมัฐาน	15	27.78
ทั้งสมถและวิปัสสนา	28	51.85
ไม่แน่ใจว่าเป็นสมถ หรือ วิปัสสนา	1	1.85
ไม่เคยเลย	1	1.85
<b>9. รูปแบบของการใช้กรรมภาวนา_ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
พุท-โธ	28	51.85
อานาปานสติ นັบลมหายใจ	14	25.93
พองหนอ-ยุบหนอ	27	50
สัมมา อะระหัง	5	9.26
กำหนดรูปนาม โดยไม่มีคำบริกรรม	7	12.96

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>10. ระยะเวลาที่เคยฝึกปฏิบัติธรรม</b>		
ต่ำกว่า 1 ปี	18	33.96
1-5 ปี	14	26.42
5-10 ปี	13	24.53
มากกว่า 10 ปี	8	15.09
<b>11. สถานที่เคยรับการฝึกปฏิบัติธรรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
สถานศึกษา	16	29.63
วัด	28	51.85
สำนักปฏิบัติธรรม	31	57.41
จุดดงคิโนป่า	2	3.7
สมาคม / องค์การเอกชน	4	7.41
ฝึกเอง	5	9.26

จากตารางที่ 1 เป็นการแสดงข้อมูลทั่วไปของนิสิตที่เข้ารับการอบรมตามหลักสูตร  
วิปัสสนากัมมัฏฐานของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ดังนี้

-กลุ่มตัวอย่างเป็น พระนิสิต ร้อยละ 62.96 นิสิตชาย ร้อยละ 18.52 และ นิสิตหญิง  
ร้อยละ 16.67

-อายุเฉลี่ย ส่วนใหญ่ ระหว่าง 20-29 และ 30-39 ปี มีเท่ากัน คือ ร้อยละ 37.04 อายุ  
40-49 ปี ร้อยละ 16.67

-อาชีพ คือ พระนิสิต ร้อยละ 70.37 และ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ  
18.52 ทำธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 7.41 และเป็นพนักงานเอกชน ร้อยละ 3.70

-สถานภาพสมรส เป็น โสด ร้อยละ 81.48 สมรส ร้อยละ 14.81 หย่าร้าง และแยกกัน  
อยู่ ร้อยละ 1.85

-รายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท ร้อยละ 70.37 เพราะส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุ  
ระหว่าง 10,001-30,000 ร้อยละ 22.22

-ระดับการศึกษา คือ ปริญญาตรี ร้อยละ 87.04 และ ปริญญาโท ร้อยละ 12.96

-ประสบการณ์การฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัย คือ ส่วนใหญ่เคยฝึกมาแล้ว 15 วัน ร้อยละ 81.48 นิสิตที่ฝึกมาแล้ว 7 วัน ร้อยละ 7.41 และ ไม่เคยเลย ร้อยละ 7.41

-รูปแบบ กัมมัฏฐานที่เคยฝึกมา คือ ทั้ง สมถและวิปัสสนา ร้อยละ 51.85 วิปัสสนา ร้อยละ 27.78 สมถ ร้อยละ 16.67

-รูปแบบของการบริกรรมภาวนาที่เคยฝึก คือ แบบ พุทโธ ร้อยละ 51.85 พงหนอ-ยุบหนอ ร้อยละ 50 อานาปานสติ นັบลมหายใจ ร้อยละ 25.93 กำหนดรูปรูปนาม ไม่มีคำบริกรรม ร้อยละ 12.96 และ แบบสัสมา อะระหัง ร้อยละ 9.26

-ระยะเวลาที่เคยปฏิบัติกัมมัฏฐานมาก่อน คือ ต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 33.96 1-5 ปี ร้อยละ 26.42 5-10 ปี ร้อยละ 24.53 และมากกว่า 10 ปี ร้อยละ 15.09

-สถานที่เคยฝึกกัมมัฏฐาน จาก สำนักปฏิบัติธรรม ร้อยละ 57.41 วัด ร้อยละ 51.85 สถานศึกษา ร้อยละ 29.63 ฝึกเอง ร้อยละ 9.26 และ สมาคม/องค์กรเอกชน ร้อยละ 7.41

#### 4.2 (ตารางที่ 2) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ความรู้และความเข้าใจ ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่มหลักสูตร

ข้อคำถามและคำตอบ	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>1. วิธีที่จะบรรลุธรรม (พระนิพพาน)</b>		
ฟังธรรม	1	1.85
พิจารณาธรรม	4	7.41
การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	36	66.67
ได้ทุกวิธี	7	12.96
ไม่แน่ใจ	6	0.11
<b>2. วิธีปฏิบัติใดจะได้ผลมากที่สุด ใน การบรรลุธรรม (พระนิพพาน)</b>		
ฟังธรรม	2	3.70
พิจารณาธรรม	3	5.56
การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	39	72.22
ได้ทุกวิธี	8	14.82
ไม่แน่ใจ	2	0.04

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อคำถามและคำตอบ	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>3. แหล่งที่ศึกษา เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก	36	66.67
ปฏิสัมภิทามรรค ในพระไตรปิฎก	7	12.96
วิสุทธิมรรค	16	29.63
อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉท ที่ 9	9	16.67
ตำรา ของพระ / อาจารย์ ต่างๆ	29	53.70
ไม่เคยศึกษา	6	11.11
<b>4. แหล่งที่เคยศึกษา เรื่องวิปัสสนาญาณ 16 (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก	20	37.04
ปฏิสัมภิทามรรค ในพระไตรปิฎก	6	11.11
วิสุทธิมรรค	17	31.48
อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉท ที่ 9	6	48.15
ตำรา ของพระ / อาจารย์ ต่างๆ	26	22.22
ไม่เคยศึกษา	12	20.37
<b>5. แหล่งความรู้ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
ฟังวิทยุ / เทปเรื่องการปฏิบัติ	11	20.37
อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง	28	51.85
สอบถามจากผู้รู้	10	18.52
ดูจากทีวี วีดิทัศน์ และ วีซีดี	2	3.70
ในห้องเรียน	15	27.78
ฟังจากการบรรยาย	22	40.74
เคยทั้ง 6 แหล่ง	16	29.63

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อความถามและคำตอบ	จำนวน N=54	ร้อยละ
<b>6. อารมณ์พื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ใช้ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน</b>		
ชั้น 5	25	46.3
อริยสัจ 4	8	14.81
ปัจจุสมุปบาท 12	2	3.70
อินทรีย์ 22	1	1.85
อายตนะ 12	6	11.11
ทุกวิถี	9	16.67
ไม่แน่ใจ	3	5.56
<b>7. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน</b>		
ขณิก – อารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นชั่วขณะ	20	37.04
อุปจาร – อารมณ์จวนจะแนบแน่น	3	5.56
อัปปนา – อารมณ์ที่แนบแน่นไม่มีอารมณ์อื่นแทรก	12	22.22
ใช้ได้ทั้ง 3 อย่าง	11	20.37
ไม่แน่ใจ	8	14.81
<b>8. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน</b>		
ขณิก – อารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นชั่วขณะ	33	61.11
อุปจาร – อารมณ์จวนจะแนบแน่น	2	3.70
อัปปนา – อารมณ์ที่แนบแน่นไม่มีอารมณ์อื่นแทรก	5	9.26
ใช้ได้ทั้ง 3 อย่าง	9	16.67
ไม่แน่ใจ	5	9.26
<b>9. ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง 15 วัน</b>		
ความสงบ	18	33.33
ความสุข	4	7.41
วิปัสสนาญาณ 16	6	11.11
ได้ทั้งหมด	26	48.15
<b>10. การเตรียมตัว ศึกษาเพิ่มเติม ใน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี) ก่อนเข้ารับการอบรม</b>		
ไม่ได้ทำ	22	40.74
ได้ทำ	32	59.26



## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ข้อคำถามและคำตอบ	จำนวน N=54	ร้อยละ
11. การเตรียมตัว ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานก่อนเข้ารับการอบรมปฏิบัติ ได้ทำ	30	55.56
ไม่ได้ทำ	24	44.44
12. รูปแบบการปฏิบัติที่จะใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามหลักสูตร ใช้ รูปแบบที่เคยปฏิบัติมา	3	5.56
ทำตามแนวหลักสูตร - พองหนอ ยุบหนอ	41	75.93
ผสมผสานกันทั้ง 2 แบบ	9	16.67
ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าจะใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง	1	1.85
13. ความคิดเห็น ของการจัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน เป็นหลักสูตร ภาคบังคับ (30 วัน โดยแบ่งเป็น 15 วัน สองครั้ง)		
ไม่เห็นด้วย	3	5.56
เฉย ๆ	8	14.81
เห็นด้วย	43	79.63
14. ระยะเวลาที่ควรเป็น ของ หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฐาน ภาคบังคับ		
3 วัน	1	1.85
5 วัน	1	1.85
7 วัน	4	7.41
15 วัน	14	25.93
30 วัน โดยแบ่งเป็น 15 วัน สองครั้ง	29	53.7
30 วัน ครั้งเดียว	4	7.41
45 วัน	1	1.85

จากตารางที่ 2 แสดงถึงพื้นฐานความรู้และความเข้าใจที่เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน ดังนี้

-หลักการในวิธีที่จะปฏิบัติให้บรรลุธรรม(พระนิพพาน) ด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน ร้อยละ 66.67 และได้ทุกวิธี(ฟังธรรม บรรยายธรรม สบายธรรม พิจารณาธรรม และปฏิบัติวิปัสสนา) ร้อยละ 12.96 ซึ่งทั้ง 5 วิธี หากทราบชัดและเข้าใจในหลักธรรมแล้วก็สามารถบรรลุธรรมได้ทั้งหมด ตามหลักฐานอ้างอิงในพระไตรปิฎก

-วิธีปฏิบัติใดจะได้ผลมากที่สุดในการบรรลุนิพพาน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ร้อยละ 66.67 และ ได้ทุกวิธี(ฟังธรรม บรรยายธรรม สภายายธรรม พิจารณาธรรม และ ปฏิบัติวิปัสสนา) ร้อยละ 14.82

- แหล่งที่เคยศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จาก มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก ร้อยละ 66.67 ตำราของพระ/อาจารย์ต่าง ๆ ร้อยละ 53.70 วิสุทธิมรรค ร้อยละ 29.63 หนังสืออภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 9 ร้อยละ 16.67 ปฏิสัมภิทามรรค ในพระไตรปิฎก ร้อยละ 12.96 และ ไม่เคยศึกษาอะไรเลย ร้อยละ 11.11

-แหล่งที่เคยศึกษาเรื่องวิปัสสนาญาณ 16 จาก หนังสืออภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 9 ร้อยละ 48.15 วิสุทธิมรรค ร้อยละ 31.48 มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก ร้อยละ 37.04 ตำราของพระ/อาจารย์ต่าง ๆ ร้อยละ 22.22 ไม่เคยศึกษาอะไรเลย ร้อยละ 20.37 และ ปฏิสัมภิทามรรค ในพระไตรปิฎกร้อยละ 11.11

-แหล่งความรู้ที่เคยศึกษามาในทฤษฎีของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จาก หนังสือ ร้อยละ 51.85 ฟังจากการบรรยาย ร้อยละ 40.74 เคยฟังทั้ง 6 แหล่ง ร้อยละ 29.63 จากวิทยุ และเทป ร้อยละ 20.37 สอบถามจากผู้รู้ ร้อยละ 18.52 และ จาก ทีวี วีดีทัศน์ วีซีดี ร้อยละ 3.70

-อารมณ์พื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ใช้สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ขันธ์ 5 ร้อยละ 46.30 ทุกวิธี ทั้ง 6 (วิปัสสนาภูมิ 6) ร้อยละ 16.67 อริยสัจ 4 ร้อยละ 14.81 อายตนะ 12 ร้อยละ 11.11 และ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 5.56

-ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน คือ ขณิกสมาธิ ร้อยละ 37.04 อัปปนาสมาธิ ร้อยละ 22.22 ใช้ได้ทั้ง 3 ระดับ ร้อยละ 20.37 และ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 14.81

-ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ขณิกสมาธิ ร้อยละ 61.11 ใช้ได้ทั้ง 3 ระดับ ร้อยละ 16.67 อัปปนาสมาธิ ร้อยละ 9.26 และ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 9.26

-ผลที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง 15 วัน คือ ได้ทุกวิธีทั้ง 3 ร้อยละ 48.15 ความสงบ ร้อยละ 33.33 และ วิปัสสนาญาณ 16 ร้อยละ 11.11

-นิสิตได้เตรียมตัวศึกษาในทฤษฎีของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรม ร้อยละ 59.26 และ ไม่ได้เตรียมตัว ร้อยละ 40.74

-นิสิตได้เตรียมตัวศึกษาในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรม ร้อยละ 55.56 และ ไม่ได้เตรียมตัว ร้อยละ 44.44

-รูปแบบที่จะใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ทำตามแนวที่สอน – พองหนอ ยุบหนอ ร้อยละ 75.93 ผสมผสานทั้ง 2 (รูปแบบที่เคยทำมา กับ แบบพองหนอ ยุบหนอ) ร้อยละ 16.67 และ จะใช้ รูปแบบที่เคยปฏิบัติมา ร้อยละ 5.56

-นิสิตเห็นด้วยกับระยะเวลาหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน 15 วัน สองครั้ง ร้อยละ 79.63 เคย ๆ ร้อยละ 14.81 และ ไม่เห็นด้วย ร้อยละ 5.56

-ระยะเวลาที่นิสิตคิดว่าควรเป็น ใน หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ 30 วัน แบ่งเป็น 15 วันสองครั้ง ร้อยละ 53.70 15 วัน ร้อยละ 25.93 และ 30 วันครั้งเดียว และ 7 วัน ร้อยละ 7.41

สรุปความรู้และความเข้าใจในพื้นฐานของนิสิตที่เข้าหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ ส่วนใหญ่เข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเป็นวิธีเดียวที่จะบรรลุดุธรรม(พระนิพพาน) แต่ตามหลักฐานในพระไตรปิฎกนั้น ผู้บรรลุดุธรรมสามารถบรรลุได้ด้วย วิธีทั้ง 5 (ขณะฟังธรรม บรรยายธรรม สาธยายธรรม พิจารณาธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้าผู้นั้นได้เข้าใจทราบชัดถึงเนื้อหาหลักธรรม) แหล่งที่นิสิตใช้ศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานส่วนใหญ่มาจากการศึกษาในมหาสติปัฏฐานสูตร ตำรา ของ พระ/อาจารย์ ต่าง ๆ และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นแหล่งที่ดีเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนา แหล่งของการศึกษาเรื่อง วิปัสสนาญาณ 16 นั้นมาจากการศึกษาในหนังสืออภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 9 เรื่องกัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค เนื้อหาของญาณ 16 จะอธิบายละเอียดในอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 9 ซึ่งมีแหล่งอ้างอิงมาจากใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นส่วนใหญ่ นิสิตที่เข้าฝึกปฏิบัตินี้ได้ศึกษาในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จาก หนังสือ ฟังจากการบรรยายและ เคยศึกษาทั้งหมดจาก 6 แหล่ง รวมถึงในห้องเรียนด้วย อารมณ์พื้นฐานหรือวิปัสสนาภูมิ 6 ที่ใช้ได้ในการปฏิบัติวิปัสสนา มีผู้ตอบได้น้อยแค่ร้อยละ 16.67 ส่วนใหญ่เข้าใจว่าใช้ ชั้นที่ 5 ก็พอ สำหรับสมาธิที่ใช้ในการปฏิบัติสมถ เป็นสมาธิทั้ง 3 ระดับ ไม่ใช่เพียงแค่ ขณิกสมาธิ ซึ่งนิสิตตอบถึง ร้อยละ 37.04 และสมาธิที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาใช้เพียงระดับ ขณิกสมาธิ เท่านั้น ซึ่งส่วนใหญ่ตอบได้นิสิตส่วนมากตอบไม่ได้ว่า ผลหรือเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาจะได้วิปัสสนาญาณ 16 (ปัญญาเพื่อการบรรลุดุธรรม) ไม่ใช่เพื่อการได้ความสงบหรือความสุขสบาย และส่วนใหญ่ได้เตรียมตัวศึกษาและฝึกปฏิบัติในหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา โดยที่จะใช้รูปแบบที่สอนตามหลักสูตร(พองหนอ ยุบหนอ) ในการฝึกปฏิบัติครั้งนี้ซึ่งนิสิตส่วนใหญ่เห็นด้วยในระยะเวลาของหลักสูตรภาคบังคับ คือ 30 วัน แบ่งเป็น 15 วัน สองครั้ง

4.3 (ตารางที่ 3) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเริ่มหลักสูตร

ข้อคำถาม และ คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
1. ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พละ 5 ข้อ ไດที่มีความสำคัญมากที่สุด - วิริยะ	6	11.11	48	88.89
2. ลำดับความสำคัญใน อริยาบถ ของ การฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน - ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ เติบงกรรม และนั่งสมาธิ	9	16.67	45	83.33
3. ในช่วงเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระยะเวลาที่ควรปฏิบัติ ในการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ - เดินจงกรม และ นั่งสมาธิ ให้ได้เวลาเท่ากัน	37	68.52	17	31.48
4. การปฏิบัติที่สำคัญที่สุด ในขณะที่เดินจงกรม - ควรทำทั้งหมด	24	44.44	30	55.56
5. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ในขณะที่เดินจงกรม - ระลึกรู้ที่อาการเดิน พร้อมกับกำหนดบริกรรม ทุกครั้ง	19	35.19	35	64.81
6. การปฏิบัติ ถ้าท่านเกิดความเบื่อ ในขณะที่เดินจงกรม - กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมา กำหนดการเดินต่อไป	26	48.15	28	51.85
7. การปฏิบัติที่ถูกต้อง ในการนั่งสมาธิ ขณะกำหนด พอง หนอ ยุบหนอ - กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และ ยุบ โดยไม่ได้บังคับ ให้ท้องพองและยุบ	37	68.52	17	31.48
8. การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อเกิดความคิดในเรื่องอื่น ขณะที่กำหนด อาการพอง และยุบ - กำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป แล้วจึงกลับมา กำหนด ที่อาการพองและ ยุบ	24	44.44	30	55.56

## ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อความถาม และ คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
9. สิ่งที่ควรปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ หลังหยุดการเดิน จงกรม และนั่งสมาธิ มากที่สุด (เช่น เดิน เห็น ได้ยิน ตีมน้ำ พักผ่อน รับประทานอาหาร ไปห้องน้ำ ไปทำ ธุระกิจส่วนตัว และเข้านอน) - กำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง	10	18.52	44	81.48

จากตารางที่ 3 ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรมตามหลักสูตร สรุปผลได้ว่านิสิตมีความเข้าใจในเรื่อง วิริยะ ที่สำคัญที่สุดของ พละ 5 ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา น้อยมาก โดยตอบได้เพียงร้อยละ 11.11 เพราะวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนว พองหนอ ยุบหนอ จะต้องใช้ วิริยะและความเพียรในการกำหนดตลอดเวลาที่ปฏิบัติวิปัสสนา อิริยาบถที่สำคัญเรียงลงมาจากมากไปน้อย ได้แก่การกำหนดอิริยาบถย่อย การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาจะไม่เน้นการนั่งสมาธิเป็นหลักเพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติ เกิด พละในสมาธิมากไป และจะทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ในรูปนามได้ยาก นิสิตตอบได้เพียงร้อยละ 16.67 เท่านั้น แต่ในขณะที่ฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์จะสอนในรูปแบบของการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เป็นหลัก และจะสอนให้เดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ในเวลาเท่ากันซึ่งนิสิตตอบได้ถูกถึงร้อยละ 68.52 นิสิตตอบวิธีการปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมที่ถูกต้องได้เพียงร้อยละ 44.44 คือ ใจจดจ่อที่เท้า, การกำหนด เช่น ยกหนอ เขี่ยบหนอ และระลึกไว้ในอาการที่เคลื่อนไปของเท้าซึ่งควรทำทั้งหมดพร้อมกัน และเข้าใจในวิธีการกำหนดขณะเดินจงกรม เพียงร้อยละ 35.19 เท่านั้น โดยที่ถูกต้องคือ ต้องระลึกที่อาการเดินพร้อมกับกำหนดบริกรรมทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่เดินจงกรมถ้าเกิดความเบื่อ นิสิตสามารถตอบข้อที่ถูกคือ กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดการเดินต่อไปได้ร้อยละ 48.15 ส่วนการกำหนดที่ถูกในขณะที่นั่งสมาธิ นิสิตตอบได้ถูกเป็นส่วนมากคือ การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และยุบโดยไม่ได้บังคับ ให้ท้องพองและยุบ ร้อยละ 68.52 สำหรับการปฏิบัติขณะนั่งสมาธิที่ถูกต้องถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามาคือการกำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป จึงกลับมากำหนดที่อาการพองและยุบ ข้อนี้ นิสิตตอบถูกถึงร้อยละ 44.44 สุดท้ายอิริยาบถที่สำคัญมากของการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการกำหนดในอิริยาบถย่อยให้ละเอียดและให้ได้มากที่สุดด้วย

การกำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง นิสิตส่วนมากไม่เข้าใจถึงความสำคัญในการกำหนดอิริยาบถ ย่อย จึงตอบถูกเพียงร้อยละ 18.52 เท่านั้น

สรุปค่าเฉลี่ยร้อยละ ทั้ง 9 ข้อที่นิสิตตอบถูก ก่อนเข้ารับการอบรม คือ จำนวนผู้ตอบ ถูก เท่ากับ 21.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.79 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 54 รูป/คน และได้ค่าเฉลี่ยที่ตอบถูก เท่ากับร้อยละ 39.51 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ร้อยละ 19.98

#### 4.4 (ตารางที่ 4) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจบหลักสูตร

ข้อคำถาม และ คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
1. ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พละ 5 ข้อ ไตที่มีความสำคัญมากที่สุด - วิริยะ	6	11.11	48	88.89
2. ลำดับความสำคัญใน อิริยาบถ ของ การฝึก ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน - ทุกอิริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ เติมน้จกรม และนั่งสมาธิ	10	18.52	44	81.48
3. ในช่วงเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ระยะเวลาที่ควรปฏิบัติ ในการเติมน้จกรมและนั่งสมาธิ - เติมน้จกรม และ นั่งสมาธิ ให้ได้เวลาเท่ากัน	38	70.37	16	29.63
4. การปฏิบัติที่สำคัญที่สุดในขณะเติมน้จกรม - ควรทำทั้งหมด	30	55.56	24	44.44
5. วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ในขณะเติมน้จกรม - ระลึกรู้ที่อาการเดิน พร้อมกับกำหนดบริกรรม ทุกครั้ง	20	37.04	34	62.96
6. การปฏิบัติ ถ้าท่านเกิดความเบื่อ ในขณะเติมน้จกรม - กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมา กำหนดการเดินต่อไป	24	44.44	30	55.56

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อความถาม และ คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว	ตอบ ถูก		ตอบ ผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
7. การปฏิบัติที่ถูก ในการนั่งสมาธิ ขณะกำหนด พง หนอ ยุบหนอ - กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และ ยุบ โดยไม่ได้บังคับ ให้ท้องพองและยุบ	38	70.37	16	29.63
8. การปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อเกิดความคิดในเรื่องอื่น ขณะที่กำหนด อาการพอง และยุบ - กำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป แล้วจึงกลับมา กำหนด ที่อาการพองและ ยุบ	24	44.44	30	55.56
9. สิ่งที่ควรปฏิบัติในอิริยาบถ ต่าง ๆ หลังหยุด การเดิน จงกรม และนั่งสมาธิ มากที่สุด (เช่น เดิน เห็น ได้ยิน ตีมน้ำ พักผ่อน รับประทานอาหาร ไปห้องน้ำ ไปทำ ธุระกิจส่วนตัว และเข้านอน) - กำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง	12	22.22	42	77.78

จากตารางที่ 4 ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน สรุปผลได้ว่านิสิตมีความเข้าใจในเรื่อง วิริยะ ที่สำคัญที่สุดของผละ 5 ที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา น้อยมาก โดยตอบได้เพียงร้อยละ 11.11 เท่ากับ ก่อนเริ่มหลักสูตร แสดงว่านิสิตยังไม่เข้าใจข้อสำคัญของความเพียรในการกำหนดขณะปฏิบัติวิปัสสนาอิริยาบถที่สำคัญมากที่สุดขณะปฏิบัติคือ การกำหนดอิริยาบถย่อย มากกว่า การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ นิสิตตอบได้มากขึ้นเพียง ร้อยละ 18.52 มากกว่า ก่อนเข้า (ร้อยละ 16.67) เล็กน้อย สำหรับระยะเวลาการเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ที่ควรปฏิบัติให้เท่ากัน นิสิตตอบได้ถูกมากขึ้นเล็กน้อย คือร้อยละ 70.37 โดยที่ก่อนเข้าได้ร้อยละ 68.52 หลังจากจบหลักสูตรนิสิตตอบถึงวิธีการปฏิบัติในขณะเดินจงกรมที่ถูกต้องเพิ่มขึ้นบ้าง ร้อยละ 55.56 จากเดิม ร้อยละ 44.44 คือใจจดจ่อที่เท้า, การกำหนด เช่น ยกหนอ เขยิบหนอ และระลึกฐานอาการที่เคลื่อนไปของเท้า ซึ่งควรทำทั้งหมดพร้อมกัน ส่วนความเข้าใจในวิธีการกำหนดขณะเดินจงกรม ได้ค่าไม่แตกต่างจากเดิมเท่าใด คือ ร้อยละ 37.04 จากเดิม ร้อยละ 35.19 เท่านั้น สำหรับในขณะเดินจงกรมถ้าเกิดความเบื่อ นิสิตสามารถตอบข้อที่ถูกคือกำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมา

กำหนดการเดินต่อไป ได้ ร้อยละ 44.44 เท่านั้น ไม่ได้พัฒนาขึ้นจากก่อนเข้าอบรมเลย ในข้อของการกำหนดที่ถูกในขณะนั่งสมาธิ นิสิตตอบได้ถูกไม่แตกต่างกัน คือการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และยุบโดยไม่ได้บังคับให้ท้องพองและยุบ ได้ร้อยละ 70.37 ใกล้เคียงกับของเดิมร้อยละ 68.52 สำหรับการปฏิบัติขณะนั่งสมาธิที่ถูกต้อง ถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามา คือ การกำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป จึงกลับมากำหนดที่อาการพองและยุบ ข้อนี้ นิสิตตอบถูกได้เท่ากับ ก่อนเริ่มหลักสูตรคือร้อยละ 44.44 สุดท้ายอิริยาบถที่สำคัญมากของการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือการกำหนดในอิริยาบถย่อย ให้ละเอียดและให้ได้มากที่สุด ด้วยการกำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง นิสิตส่วนมากยังไม่เข้าใจถึงความสำคัญในการกำหนดอิริยาบถย่อย จึงตอบถูกเพิ่มขึ้นน้อยมาก ร้อยละ 22.22 จากเดิม ก่อนเริ่ม ที่ได้ร้อยละ 18.52

สรุปค่าเฉลี่ยร้อยละ ทั้ง 9 ข้อที่ นิสิตตอบถูก หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือจำนวนข้อโดยเฉลี่ยที่ตอบถูก เพิ่มขึ้นมาก เท่ากับ 22.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.99 จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 54 รูป/คน และได้ค่าเฉลี่ยที่ตอบถูก เท่ากับร้อยละ 44.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับร้อยละ 21.31 โดยเพิ่มจากก่อนเริ่มหลักสูตร เพียงร้อยละ 4.93 เท่านั้น

4.5 (ตารางที่ 5) ผลเปรียบเทียบแสดงค่าเฉลี่ย(Mean) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation-S.D.) ของจำนวนและค่าร้อยละของคำตอบถูก เรื่องความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเริ่มและหลังจบหลักสูตรภาคบังคับ

ช่วงเวลา	จำนวน (N=54) ของคำตอบ ถูก		ร้อยละ ของคำตอบ ถูก	
	ค่าเฉลี่ย (Mean)	S.D.	ค่าเฉลี่ย (Mean)	S.D.
ก่อนเริ่ม หลักสูตร	21.33	10.79	39.51	19.98
หลังจบ หลักสูตร	22.44	10.99	44.44	21.31



ค่าเฉลี่ยร้อยละที่ได้ ก่อนและหลังจบหลักสูตร ของความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมแตกต่างกันน้อยมาก กล่าวได้ว่าผลสัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกัน ดูเพิ่มใน ทดสอบสมมติฐาน

#### 4.6 (ตารางที่ 6) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา

ข้อความ	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เดินจงกรมตามระยะเวลาที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ	2	3.70	1	1.85	7	12.96	6	11.11	38	70.37
2. ระยะเวลาการนั่งสมาธิ ตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำให้ปฏิบัติตาม	2	3.70	2	3.70	9	16.67	13	24.07	28	51.85
3. ความเชื่อในเรื่องภพชาติหน้ามีจริง และตายแล้วต้องเกิดอีกหากยังมีกิเลสอยู่	1	1.85	2	3.70	7	12.96	7	12.96	37	68.52
4. ความกลัว และ ละอาย ต่อการทำบาป และ อกุศล ใดๆ	0	0	2	3.70	6	11.11	15	27.78	31	57.41
5. คิดจะทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนา ให้มาก หลังจากจบหลักสูตร	0	0	2	3.70	10	18.52	20	37.04	22	40.74
6. ความคิดเห็นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ฝึกมาเป็นหลักเดียวกัน และ ตรงกับหลักสติปัฏฐาน 4 ในพระไตรปิฎกเถรวาท	0	0	3	5.56	2	3.70	25	46.30	24	44.44

## ตารางที่ 6 (ต่อ)

ข้อความถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับการเจริญไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา)	0	0	2	3.70	2	3.70	20	37.04	30	55.56
8. ความเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ โดยไม่ต้องศึกษาหลักปริยัติหรือทฤษฎีใด ๆ เพิ่มเติมเลย จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ 16 และบรรลुพระนิพพานได้ในที่สุด	4	7.41	8	14.81	6	11.11	24	44.44	12	22.22
9. ความคิดลังเลสงสัย และ ความคิดฟุ้งซ่าน ไม่เชื่อ ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของ พุทธศาสนา และ แนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน	0	0	2	3.70	9	16.67	12	22.22	31	57.41

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็น คำตอบที่ได้ ดังนี้

- นิสิตเดินจงกรมตามระยะเวลาที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำ โดยเดินครบเสมอ ๆ (มากที่สุด) ร้อยละ 70.37 ปานกลาง ร้อยละ 12.96 และ เดินครบบ่อย ๆ (มาก) ร้อยละ 11.11

- ระยะเวลาการนั่งสมาธิของนิสิตที่ทำตามคือ มากที่สุด ร้อยละ 51.85 มาก ร้อยละ 24.07 และ ปานกลาง ร้อยละ 16.67

- ความเชื่อในเรื่องภพชาติหน้ามีจริง และ ตายแล้วต้องเกิดอีกหายังมีกิเลสอยู่ คือ มากที่สุด ร้อยละ 68.52 ส่วน มาก และ ปานกลาง เท่ากัน ได้ร้อยละ 12.96

- ความกลัวและความละอายต่อการทำบาปคือ มากที่สุด ร้อยละ 57.41 มาก ร้อยละ 27.78 ปานกลาง ร้อยละ 11.11

- คิดจะทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนา ให้มาก หลังจากจบหลักสูตรคือ มากที่สุด ร้อยละ 40.74 มาก ร้อยละ 37.04 ปานกลาง ร้อยละ 18.52

- ความเห็นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ฝึกมา เป็นหลักเดียวกันและตรงกับหลักสติปัฏฐาน 4 คือ มาก ร้อยละ 46.30 มากที่สุด ร้อยละ 44.44 น้อย ร้อยละ 5.56 และ ปานกลาง ร้อยละ 3.70

- ความคิดเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักการเดียวกันกับการเจริญไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) คือ มากที่สุด ร้อยละ 55.56 มาก ร้อยละ 37.04 ปานกลาง และ น้อยที่สุด เท่ากัน ร้อยละ 3.70

- ความเห็นที่ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องอย่างต่อเนื่องตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์โดยไม่ต้องศึกษาหลักปริยัติหรือทฤษฎีใด ๆ เพิ่มเติมเลย จะเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาญาณ 16 และ บรรลุพระนิพพานได้ในที่สุดคือ มาก ร้อยละ 44.44 มากที่สุด ร้อยละ 22.22 น้อย ร้อยละ 14.81 ปานกลาง ร้อยละ 11.11 และ น้อยที่สุด ร้อยละ 7.41

- ความคิดเล็งเลสงสัย และ ความคิดฟุ้งซ่าน ไม่เชื่อ ตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนา และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพานคือ มากที่สุด ร้อยละ 57.41 มาก ร้อยละ 22.22 ปานกลาง ร้อยละ 16.67 และ น้อย ร้อยละ 3.70

สรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา ที่ได้จากคำตอบทั้ง 9 ข้อ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้เท่ากับ 4.25 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - มาก โดยที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.25 หากจะแปลค่าเป็นร้อยละ ตามระดับคะแนน เต็ม 5 จะได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 85 (4.25 / 5)

## 4.7 (ตารางที่ 7) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
10. การกำหนดได้ทัน ปัจจุบัน ใน อาคาร เคลื่อนของท่าฯ ขณะเดิน จงกรม	1	1.85	1	1.85	14	25.93	22	40.74	16	29.63
11. การกำหนดได้ พอง หนอ ยุบหนอ ที่อาคาร เคลื่อนของพอง และ ยุบ	2	3.70	5	9.26	15	27.78	18	33.33	14	25.93
12. การกำหนดได้ใน อิริยาบถ ขณะออกจาก บริเวณที่ปฏิบัติ เพื่อ พักผ่อนหรือไปห้องน้ำ	3	5.56	3	5.56	20	37.04	19	35.19	9	16.67
13. การกำหนดได้ใน อิริยาบถ ขณะ รับประทานอาหาร	2	3.70	9	16.67	25	46.30	13	24.07	5	9.26
14. การกำหนดได้ใน อิริยาบถ ขณะอาบน้ำ	2	3.70	9	16.67	30	55.56	7	12.96	6	11.11
15. การกำหนดได้ใน อิริยาบถ ขณะเข้านอน	2	3.70	7	12.96	25	46.30	10	18.52	10	18.52
16. การกำหนดได้ใน ขณะเห็นภาพ ทางตา	3	5.56	3	5.56	22	40.74	17	31.48	9	16.67
17. การกำหนดได้ใน ในขณะที่ได้ยินเสียง ทางหู	0	0	4	7.41	22	40.74	14	25.93	14	25.93
18. การกำหนดได้ใน ในขณะที่ได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก	2	3.70	12	22.22	20	37.04	7	12.96	13	24.07

## ตารางที่ 7 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
19. การกำหนดได้ในขณะได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น	2	3.70	8	14.81	23	42.59	11	20.37	10	18.52
20. การกำหนดได้ในขณะได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย	2	3.70	4	7.41	23	42.59	15	27.78	10	18.52
21. การกำหนดได้ในขณะที่มีความคิดทางใจ	0	0	4	7.41	19	35.19	19	35.19	12	22.22

จากตารางที่ 7 ผลของการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ แสดงคำตอบดังนี้

-การกำหนดได้ทันปัจจุบัน ในอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดินจงกรมคือ มาก ร้อยละ 40.74 มากที่สุด 29.63 และ ปานกลาง ร้อยละ 25.93

-การกำหนดได้ พองหนอ ยุบหนอ ที่อาการเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ คือ มาก ร้อยละ 33.33 มากที่สุด 25.93 และ ปานกลาง ร้อยละ 27.78

-การกำหนดได้ในอิริยาบถขณะออกจากบริเวณที่ปฏิบัติ เพื่อพักผ่อนหรือไปห้องน้ำ คือ ปานกลาง ร้อยละ 37.04 มาก ร้อยละ 35.19 และ มากที่สุด 16.67

-การกำหนดได้ในอิริยาบถ ขณะรับประทานอาหาร คือ ปานกลาง ร้อยละ 46.30 มาก ร้อยละ 24.07 น้อย ร้อยละ 16.67 และ มากที่สุด ร้อยละ 9.26

-การกำหนดได้ในอิริยาบถ ขณะอาบน้ำ คือ ปานกลาง ร้อยละ 55.56 น้อย ร้อยละ 16.67 มาก ร้อยละ 12.96 และ มากที่สุด ร้อยละ 11.11

-การกำหนดได้ในอิริยาบถ ขณะเข้านอน คือ ปานกลาง ร้อยละ 46.30 มาก ร้อยละ 18.52 เท่ากับ มากที่สุด ร้อยละ 18.52 และ น้อย ร้อยละ 12.96

-การกำหนดได้ใน ขณะเห็นภาพ ทางตา คือ ปานกลาง ร้อยละ 40.74 มาก ร้อยละ 31.48 เท่ากับ และ มากที่สุด ร้อยละ 16.67

-การกำหนดได้ในขณะได้ยินเสียง ทางหู คือ ปานกลาง ร้อยละ 40.74 มากที่สุด เท่ากันกับ มาก ร้อยละ 25.93 และ น้อย ร้อยละ 7.41

-การกำหนดได้ในขณะได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก คือ ปานกลาง ร้อยละ 37.04 มากที่สุด ร้อยละ 24.07 เท่ากับ น้อย ร้อยละ 22.22 และ มาก ร้อยละ 12.96

-การกำหนดได้ในขณะได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น คือ ปานกลาง ร้อยละ 42.59 มาก ร้อยละ 20.37 เท่ากับ มากที่สุด ร้อยละ 18.52 และ น้อย ร้อยละ 14.81

-การกำหนดได้ในขณะได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย คือ ปานกลาง ร้อยละ 42.59 มาก ร้อยละ 27.78 เท่ากับ มากที่สุด ร้อยละ 18.52 และ น้อย ร้อยละ 7.41

-การกำหนดได้ใน ในขณะที่มี ความคิด ทางใจ คือ มาก เท่ากับ ปานกลาง ร้อยละ 35.19 มากที่สุด ร้อยละ 22.22 และ น้อย ร้อยละ 7.41

สรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ ที่ได้จากคำตอบทั้ง 12 ข้อ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้เท่ากับ 3.49 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - ปานกลาง โดยที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.23 หากจะแปรค่าเป็นร้อยละ ตามระดับคะแนน เต็ม 5 จะได้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ 69.80 (3.49 / 5)

#### 4.8 (ตารางที่ 8) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สติ

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
22. ความชัดเจนในความรู้สึก ที่ อาการเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ	1	1.85	8	14.81	21	38.89	15	27.78	9	16.67
23. ความชัดเจนในการมีสติรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรมของท่าน	0	0	1	1.85	17	31.48	21	38.89	15	27.78

จากตารางที่ 8 แสดงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง สติ มีคำตอบ ดังนี้

-12 ข้อ แรก เหมือนกับ ตารางที่ 7 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ เนื่องจากเมื่อกำหนดด้วยความเพียร สติจะเกิดขึ้น มิฉะนั้นจะกำหนดอารมณ์ไม่ได้และการกำหนดก็มีใช้เพียงแค่พูดหรือท่องจำ ต้องปฏิบัติได้สภาวะของรูปและนามจริง ๆ ดังนั้นหากกำหนดได้ต่อเนื่องสติก็จะเกิดต่อเนื่องเช่นกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐานสู่วิปัสสนาญาณ 16 ต่อไป

-ความชัดเจนในความรู้สึก ที่ อากาเรเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ คือ ปานกลาง ร้อยละ 38.89 มาก ร้อยละ 27.78 มากที่สุด ร้อยละ 16.67 และ น้อย ร้อยละ 14.81

-ความชัดเจนในการมีสติรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรมของท่าน คือ มาก ร้อยละ 38.89 ปานกลาง ร้อยละ 31.48 มากที่สุด ร้อยละ 27.78 และ น้อย ร้อยละ 1.85

สรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง สติ ที่ได้จากคำตอบทั้ง 14 (12-ของ ตาราง วิริยะ +2) ข้อ แล้วนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้เท่ากับ 3.52 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - **ปานกลาง** โดยที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.24 หากจะแปรค่าเป็นร้อยละตามระดับคะแนน เต็ม 5 จะได้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ 70.40 (3.52 / 5)

#### 4.9 (ตารางที่ 9) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
24. ในขณะที่นั่งสมาธิ ไม่ได้ผลหลับ เพราะ ง่วง ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ	1	1.85	1	1.85	20	37.04	14	25.93	18	33.33
25. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะนั่งสมาธิ ไม่เกิดความคิดฟุ้ง ไปคิดในเรื่องต่าง ๆ	0	0	6	11.11	27	50.00	14	25.93	7	12.96

## ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อคำถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
26. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะเดินจงกรม ไม่เกิดความเบื่อ	1	1.85	3	5.56	16	29.63	10	18.52	24	44.44
27. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ไม่เกิด ความโลภ และความอยาก	0	0	7	12.96	29	53.70	11	20.37	7	12.96
28. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ไม่เกิดอารมณ์โกรธ ความไม่พอใจ	0	0	4	7.41	23	42.59	18	33.33	9	16.67

จากตารางที่ 9 แสดงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ มีคำตอบ ดังนี้

-12 ข้อ แรก เหมือนกับ ตารางที่ 7 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ เนื่องจากเมื่อกำหนดด้วยความเพียร ขณิกสมาธิจะเกิดขึ้นทันทีที่ รูป กับ นาม กระทบกัน แล้วเกิดการกำหนด ดังนั้น หากกำหนดได้ต่อเนื่องขณิกสมาธิก็จะเกิดต่อเนื่องเช่นกันซึ่งเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน สู่วิปัสสนาญาณ 16 ต่อไป

-ในขณะนั่งสมาธิ ไม่ได้เผลอหลับ เพราะง่วง ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติคือ ปานกลาง ร้อยละ 37.04 มากที่สุด ร้อยละ 33.33 และ มาก ร้อยละ 25.93

- ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะนั่งสมาธิ ไม่เกิดความคิดฟุ้งไปคิดในเรื่องต่าง ๆ คือ ปานกลาง ร้อยละ 50.00 มาก ร้อยละ 25.93 มากที่สุด ร้อยละ 12.96 และ น้อย ร้อยละ 11.11

-ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะเดินจงกรม ไม่เกิดความเบื่อ คือ มากที่สุด ร้อยละ 44.44 ปานกลาง ร้อยละ 29.63 มาก ร้อยละ 18.52 และ น้อย ร้อยละ 12.96



-ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติไม่เกิด ความโลภ และความอยาก คือ ปานกลาง ร้อยละ 53.70 มาก ร้อยละ 20.37 มากที่สุด และ น้อย เท่ากัน คือ ร้อยละ 12.96

-ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติไม่เกิดอารมณ์โกรธ ความไม่พอใจ คือ ปานกลาง ร้อยละ 42.59 มาก ร้อยละ 33.33 มากที่สุด ร้อยละ 16.67 และ น้อย ร้อยละ 7.41

สรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง สมภาณี ที่ได้จากคำตอบทั้ง 17 ข้อ (12+5) แล้ว จึงนำมาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ที่ได้เท่ากับ 3.64 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - มาก โดยที่มีค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.25 หากจะแปรค่าเป็นร้อยละตามระดับคะแนน เต็ม 5 จะได้ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ 72.80 (3.64 / 5)

#### 4.10 (ตารางที่ 10) แสดงค่าร้อยละเรื่อง ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา

ข้อความถาม และ คำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
29. โปรดเติมคำตอบ จากการปฏิบัติ ใน การเดินจงกรม ขณะอย่างหนอ (คำตอบ ต้องถูกทั้ง 3 ข้อ จึงได้คะแนน) ก. ระบุบัญญัติ(รูปสมมติ) ของ ขณะอย่างหนอ คือ เท้า ข. ระบุปรมาัตถ์ ของ ขณะอย่างหนอ คือ วาโยในภวัตรูป / วาโยธาตุ / อาการเคลื่อนไหวของการย่าง ค. นาม ของ ขณะอย่างหนอ คือ จิต / นามที่กำหนดรู้	15	27.78	39	72.22
30. จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ - เป็น จิต คนละขณะ	39	72.22	15	27.78
31. โปรดเติมคำตอบ จากการปฏิบัติ ใน การนั่งสมาธิ ขณะพองหนอ (คำตอบ ต้องถูกทั้ง 3 ข้อ จึงได้คะแนน) ก. ระบุบัญญัติ(รูปสมมติ) ของ ขณะพองหนอ คือ ท้อง ข. ระบุปรมาัตถ์ของขณะพองหนอ คือ วาโยในภวัตรูป / วาโยธาตุ / อาการเคลื่อนไหวของพอง ค. นาม ของ ขณะพองหนอ คือ จิต / นามที่กำหนดรู้	15	27.78	39	72.22

## ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อความถาม และ คำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว	ตอบถูก		ตอบผิด	
	จำนวน N=54	ร้อยละ	จำนวน N=54	ร้อยละ
32. ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตร วิธีปฏิบัติ ขณะที่มีอาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย (เช่น ขา หลัง เอว) - การพยายามกำหนดอาการปวด จนดับหายไปให้เห็น	12	22.22	42	77.78
33. การกำหนดได้ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม (ที่ได้ทั้ง 3 อย่าง คือ) - กำหนด ก่อน อาการเคลื่อนไหวของเท้า - กำหนด หลัง หรือ ซ้ำกว่า อาการเคลื่อนไหวของเท้า - กำหนดเสมอ และ เท้าทันกับอาการเคลื่อนไหวของเท้า	6	11.11	48	88.89
34. อาการเคลื่อนไหวของพอง (จากต้นถึงสุด) กับ อาการเคลื่อนไหวของยุบ (จากต้นถึงสุด) - เป็นคนละอาการ และแยกจากกัน	33	61.11	21	38.89
35. ระยะ ของ อาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ (ที่ได้ทั้ง 3 อย่าง คือ) - อาการพอง ยาวกว่า ยุบ - อาการยุบ ยาวกว่า พอง - อาการพอง และ ยุบ เท่ากัน	4	7.41	50	92.59
36. ในอาการพอง ครั้งหนึ่ง(จากต้น ถึง สุด) ระยะ ของ ความรู้สึก ภายในอาการพอง และ ยุบ (ที่ได้ตั้งแต่ 2 ระยะขึ้นไป) ตอบอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้คะแนน - 2 ระยะ(ต้นพอง สุดพอง / ต้นยุบ สุดยุบ) - 3 ระยะ (ต้น กลาง และ สุด) - 4-6 ระยะ ในอาการพองหรือยุบครั้งหนึ่ง	25	46.30	29	53.70

จากตารางที่ 10 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา แสดงคำตอบถูก และ ผิด ดังนี้  
-ในการเติมช่องว่างลงคำตอบทั้ง 3 ที่เกี่ยวกับ อารมณ์บัญญัติ อารมณ์ปรมาตม์ ใน รูป และ นาม ขณะเดินจงกรม นิสิตที่ตอบถูก มี 15 คำตอบ คิดเป็นร้อยละ 27.78 และ ตอบผิด 39 คิดเป็นร้อยละ 72.22

-คำตอบที่ถูกต้องในคำถามเรื่อง จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ เป็นคนละขณะกัน มี 39 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 72.22 และ ตอบผิด 15 คิดเป็นร้อยละ 27.78

- ในการเติมช่องว่างลงคำตอบทั้ง 3 ที่เกี่ยวกับ ความเข้าใจในอารมณ์บัญญัติและอารมณ์ปรมาัตต์ ของ รูปและนาม ขณะนั่งสมาธิ นิสิตที่ตอบถูก มี 15 คำตอบซึ่งคิดเป็น ร้อยละ 27.78 และ ตอบผิด 39 คิดเป็นร้อยละ 72.22 โดยส่วนมากแยกความแตกต่างระหว่าง อารมณ์บัญญัติ กับ อารมณ์ปรมาัตต์ ไม่ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นและเข้าใจอารมณ์ปรมาัตต์จากการปฏิบัติ อีกทั้งยังสามารถแยกรูปแยกนามได้ ผู้เรียนย่อมได้บรรลุวิปัสสนาญาณเบื้องต้นทันที

-ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตรการปฏิบัติต่อขณะที่มีอาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย เช่น ขา หลัง เอว โดยการพยายามกำหนดอาการปวด จนดับ หายไปให้เห็น ซึ่งมีคำตอบข้อนี้ แค่ร้อยละ 22.22 และตอบข้ออื่นมากถึง ร้อยละ 77.78

-การกำหนดได้ ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ที่นิสิต ตอบได้ทั้ง 3 ข้อ คือ กำหนดก่อนอาการเคลื่อนไหวของเท้า กำหนดหลังหรือช้ากว่าอาการเคลื่อนไหวของเท้า และ กำหนดได้เสมอและเท่าทันกับอาการเคลื่อนไหวของเท้า ได้เพียงร้อยละ 11.11 ซึ่งแสดงว่านิสิตส่วนใหญ่ยังกำหนด ขณะเดินจงกรม ได้ไม่ดี เพราะถ้าหากปฏิบัติได้ดี ผู้เรียนจะเห็นและตอบทั้ง 3 ข้อ

-อาการเคลื่อนไหวของพอง (จากต้นถึงสุด) กับ อาการเคลื่อนไหวของยุบ (จากต้นถึงสุด) มีผู้ตอบเป็นส่วนใหญ่ว่า เป็นคนละอาการ และแยกจากกัน ร้อยละ 61.11

-ระยะ ของอาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ ที่นิสิตตอบได้ทั้ง 3 อย่าง คือ อาการพองยาวกว่ายุบ อาการยุบยาวกว่าพอง และ อาการพองกับยุบ เท่ากัน มีจำนวนน้อยมาก เพียงร้อยละ 7.41 เท่านั้น ซึ่งแสดงว่า ขณะนั่งสมาธิความรู้สึกที่อาการพองยุบ ยังไม่ชัดเจน

-ในอาการพอง ครั้งหนึ่ง(จากต้น ถึง สุด) ระยะของความรู้สึก ภายในอาการพอง และ ยุบ ที่ได้ตั้งแต่ 2 ระยะขึ้นไป จนถึง 6 ระยะ ได้ร้อยละ 46.30

สรุปผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา ที่ได้จากคำตอบทั้ง 8 ข้อ แล้วนำคำตอบที่ได้คะแนน(ถูก) มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้เท่ากับ ร้อยละ 34.49 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - น้อย โดยที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ ร้อยละ 21.77 ค่าเฉลี่ยของคำตอบที่ได้คะแนนมีน้อยกว่า ร้อยละ 50 ซึ่งหมายถึงผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติเรื่องปัญญา อยู่ในระดับน้อย

เมื่อนำเอา ค่าเฉลี่ยร้อยละ ของ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา (เรื่อง พละ 5) มาคิดเพื่อหาค่าเฉลี่ยเป็นผลสัมฤทธิ์ทั้งหมดของเรื่อง พละ 5 จะได้เท่ากับร้อยละ 66.50 มีค่า

เบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ 16.93 ผลสัมฤทธิ์ที่ได้ร้อยละ 66.50 จัดอยู่ในระดับความคิดเห็น – ปานกลาง เท่านั้น ซึ่งไม่ดี แต่ก็เกินเกณฑ์ครึ่งหนึ่ง

#### 4.11 (ตารางที่ 11) แสดงค่าร้อยละเรื่องความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้ที่จบหลักสูตร

ข้อความ	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เนื้อหาของการบรรยาย หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	1	1.85	0	0	16	29.63	24	44.44	13	24.07
2. การสอน และ การแนะนำ วิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน	1	1.85	1	1.85	11	20.37	26	48.15	15	27.78
3. ความรู้ ความสามารถของ พระวิปัสสนาจารย์ (ผู้สอน)	1	1.85	3	5.56	10	18.52	25	46.30	15	27.78
4. การเอาใจใส่และควบคุมดูแล ของพระวิปัสสนาจารย์	1	1.85	1	1.85	7	12.96	23	42.59	22	40.74
5. ความเหมาะสม ของกิจกรรม ภายในหลักสูตร 15 วัน	2	3.70	0	0	9	16.67	26	48.15	17	31.48
6. ผลประโยชน์ที่ได้รับ ในหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน 15 วัน	1	1.85	0	0	7	12.96	27	50.00	19	35.19

## ตารางที่ 11 (ต่อ)

ข้อความถาม	ระดับคะแนน									
	น้อยที่สุด		น้อย		ปานกลาง		มาก		มากที่สุด	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. หลักสูตรปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับนิสิต รุ่นต่อ ๆ ไป ควรมี ระยะเวลา เท่าใด (โปรดเลือก) มาก ที่สุด=30 วัน มาก=25 วัน ปานกลาง=15 วัน น้อย=10 วัน น้อย ที่สุด=7 วัน	1	1.85	1	1.85	27	50.00	6	11.11	19	35.19
8. ความสะดวก และ เหมาะสม ของ สถานที่ ปฏิบัติ	2	3.70	0	0	6	11.11	21	38.89	25	46.30
9. ความสะดวก และ เหมาะสม ของ ห้องนอน / ที่พัก	2	3.70	0	0	9	16.67	24	44.44	19	35.19
10. ความสะดวก และ เหมาะสม ด้าน อาหาร	2	3.70	0	0	4	7.41	25	46.30	23	42.59
11. ความสะดวก และ เหมาะสม ของ รถรับส่ง	2	3.70	0	0	7	12.96	22	40.74	23	42.59
<u>ข้อเสนอแนะ</u>										

จากตารางที่ 11 แสดงถึงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับการอบรม ดังนี้  
-เนื้อหาของการบรรยายในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ระดับคะแนน มาก  
ร้อยละ 44.44 ปานกลาง ร้อยละ 29.63 และ มากที่สุด ร้อยละ 24.07

-การสอน และ การแนะนำ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 48.15 มากที่สุด ร้อยละ 27.78 และ ปานกลาง ร้อยละ 20.37

-ความรู้ ความสามารถ ของ พระวิปัสสนาจารย์ ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 46.30 มากที่สุด ร้อยละ 27.78 และ ปานกลาง ร้อยละ 18.52

-การเอาใจใส่และควบคุมดูแล ของพระวิปัสสนาจารย์ ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 42.59 มากที่สุด ร้อยละ 40.74 และ ปานกลาง ร้อยละ 12.96

-ความเหมาะสม ของ กิจกรรม ภายใน หลักสูตร 15 วัน ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 48.15 มากที่สุด ร้อยละ 31.48 และ ปานกลาง ร้อยละ 16.67

-ผลประโยชน์ที่ได้รับ ในหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน 15 วัน ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 50.00 มากที่สุด ร้อยละ 35.19 และ ปานกลาง ร้อยละ 12.96

-ระยะเวลาของหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำหรับนิสิตรุ่นต่อ ๆ ไป ได้ระดับคะแนนว่า ควรมี ปานกลาง (15 วัน) ร้อยละ 50.00 มากที่สุด (30 วัน) ร้อยละ 35.19 และ มาก (25 วัน) ร้อยละ 11.11

-ความสะดวก และเหมาะสม ของ สถานที่ปฏิบัติ ได้ระดับคะแนน มากที่สุด ร้อยละ 46.30 มาก ร้อยละ 38.89 และ ปานกลาง ร้อยละ 11.11

-ความสะดวก และเหมาะสม ของ ห้องนอน / ที่พัก ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 44.44 มากที่สุด ร้อยละ 35.19 และ ปานกลาง ร้อยละ 16.67

-ความสะดวก และเหมาะสม ด้าน อาหาร ได้ระดับคะแนน มาก ร้อยละ 46.30 มากที่สุด ร้อยละ 42.59 และ ปานกลาง ร้อยละ 7.41

-ความสะดวก และเหมาะสม ของ รถรับส่ง ได้ระดับคะแนน มากที่สุด ร้อยละ 42.59 มาก ร้อยละ 40.74 และ ปานกลาง ร้อยละ 12.96

ข้อเสนอแนะมีเพียง 2 ข้อเท่านั้น คือ

1. ให้หาพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถมากกว่านี้มาสอน
2. หลังจากพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์แล้วควรแจ้งผลการส่งและสอบอารมณ์ ให้แก่นิสิตทราบเพื่อการปรับปรุงแก้ไข

สรุประดับคะแนนในตารางความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ โดยนำคำตอบที่ได้คะแนน มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) ได้เท่ากับ 4.06 (ร้อยละ 81.25) ซึ่งจัดอยู่ในระดับความคิดเห็น - มาก โดยที่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.15 (ร้อยละ 3.03)

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยในเรื่อง “การศึกษาวិเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” นอกจากจะศึกษาวิเคราะห์หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาท และตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว ยังได้ศึกษาถึงผลสัมฤทธิ์ของนิสิตที่เข้ารับการศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรภาคบังคับในเรื่อง พละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) โดยที่ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม 54 ชุด โดยมีค่าความเชื่อมั่น 95 % จากแบบสอบถาม 2 ชุด คือ ชุดก่อนเริ่มหลักสูตร มีคำถาม 3 ตอน และหลังจบหลักสูตร อีก 7 ตอน รวมแล้ว 10 ตอน ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการศึกษาถึง ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยร้อยละหรือตัวกลางเลขคณิตและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน หลังจากนั้นเปรียบเทียบกับค่า Z เพื่อทดสอบสมมติฐาน

สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเอกสารอ้างอิงจากคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท และศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยการอภิปรายผลทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ 7 ข้อ และสรุปผลการวิจัยภาคสนาม ส่วนสุดท้ายคือข้อเสนอแนะในเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานและในการทำวิจัยต่อไป ดังนี้

#### 5.1 สรุปงานวิจัยด้านเอกสาร

##### ก. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระไตรปิฎก

หลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุพระนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ มีอยู่ทางสายเดียวเท่านั้นคือหลักสติปัฏฐาน 4 และหลักกรรมในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ที่ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 หรือ มรรคมีองค์ 8 ล้วนแต่ต้องมีสติและใช้สติกำกับ ซึ่งถือว่าเป็นหลักที่สำคัญสำหรับกำหนดในทุกทวารเพื่อป้องกันการเกิดตัณหาและ อุปาทาน ที่นำไปสู่การติดในสังสารวัฏ ถ้าหากผู้ใดชำนาญในการใช้สติก็สามารถปิดกั้นไม่ให้กิเลสเข้าสู่จิต ด้วยหลักสติปัฏฐานทั้ง 4 ในพระอภิธรรมปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ยังได้รวบรวม

อารมณ์พื้นฐานสำหรับการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ไว้เป็นหลักที่จะใช้เจริญสติปัฏฐานหรือวิปัสสนาอีกด้วย

## ข. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมีมาแต่ก่อนสมัยพุทธกาล ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเฉพาะในสมัยพุทธกาล โดยสอนเน้นที่จุดสำคัญคือ เรื่อง อนัตตา ซึ่งตรงข้ามกับ สมถกัมมัฏฐาน หรือลัทธิความเชื่ออื่น ๆ ที่เชื่อในเรื่อง อัตตา ดังนั้น การประกาศอนัตตลักษณะเป็นวิสัยของพระสัมพันธูปุทธเจ้าเท่านั้น มิใช่วิสัยของคนทั่วไป เพราะว่าอนัตตลักษณะนั้นสุขุมคัมภีรภาพยิ่งนัก สมัยพุทธกาลพระสาวกเรียนกัมมัฏฐานจาก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่สอนการปฏิบัติ นับว่าเป็นพระตำราที่กัมมัฏฐานสำคัญรุ่นพระบาลี และเป็นคัมภีร์กัมมัฏฐานรุ่นแรก ก่อนคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นคัมภีร์รุ่นหลัง แต่นักปฏิบัติได้นิยมใช้วิสุทธิมรรคเป็นหลักในการศึกษาสำหรับการปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับในมหาสติปัฏฐานสูตร มีการสอนกัมมัฏฐานถึง 21 บรรพ กัมมัฏฐานที่กล่าวในสูตรนี้มีทั้ง สมถ และวิปัสสนา แต่วิธีปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้บ่อยที่สุดในพระไตรปิฎก และเป็นที่ยอมรับมาจนปัจจุบันคือ อานาปานสติ ตามหลักฐานหากเริ่มเจริญอานาปานสติโดยทำให้มากแล้วย่อมนำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 แล้ว ทำให้มากแล้วย่อมนำเพ็ญโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ได้ ผู้ที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมนำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ในที่สุด

นอกจาก หลักปฏิบัติที่สอน เช่นใน มหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว พระพุทธองค์ทรงตรัสเน้นสอนภิกษุ ใน ธรรมวิทวาริกสูตร ว่ามิใช่เพียงแค่ รู้ในสิ่งที่เรียนมา หรือ รู้แล้วมาบรรยายสอนผู้อื่น หรือ สบายตามธรรมตามที่ได้ฟังได้เรียนมา หรือ เพียงแค่การตรึกตามธรรมนั้น แต่พระองค์สอนให้ไปปฏิบัติที่ โคนต้นไม้ หรือที่เรือนว่าง และให้สาวกทั้งหลายจงเพ่งฌาน อย่าประมาท อย่าเป็นผู้มีความเดือดร้อนในภายหลัง อย่าปล่อยเวลาให้ล่วงไปโดยการไม่หลีกออกเรือนอยู่ ไม่ประกอบความสงบใจในภายใน และ ทรงสอนให้ทราบชัดเนื้อความของธรรมนั้นที่ยิ่งขึ้นไปด้วยปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นผู้อยู่ในธรรม

เส้นทางที่นักปฏิบัติประสงค์จะเจริญวิปัสสนา เพื่อบรรลุความบริสุทธิ์ที่เริ่มด้วยอานาปานสติภาวนา เมื่อทำจนให้เป็นนิสัยคล่องแคล่วแล้ว ต้องกำหนดนามรูป เพื่อเริ่มเจริญวิปัสสนา โดยเมื่อกำหนดนามรูปแล้ว แสวงหาปัจจัยของนามรูป เห็นนามรูปด้วยพระไตรลักษณ์ ละวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการ เห็นการเกิดดับของนามรูป บรรลุการตามเห็นความดับแห่งนามรูป



แล้วเพื่อหน่ายคลายความกำหนด หลุดพ้นในสังขารทั้งปวง ที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่นามรูปที่ดับไปหาระหว่างคันมิได้ จนบรรลุอุรียมรรค 4 ตามลำดับ จนถึงอรหัตผล การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชาเพราะเป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ ดังนั้นการบูชาด้วยอามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการปฏิบัติบูชา ตามหลักสติปัฏฐาน 4

### ค. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากข้อมูลที่ปรากฏ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา ตามแนวของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นแบบวิปัสสนายานิกะ อาศัยเพียงขณิกสมาธิ ยึดหลักปฏิบัติตามใน คัมภีร์ วิสุทธิมรรค ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยใช้ วิปัสสนาภูมิ 6 เป็นอารมณ์พื้นฐาน แต่หลักปฏิบัติยังอยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน 4 เช่นเดียวกับ มหาสติปัฏฐานสูตร 21 บรรพ โดยมีการตรวจสอบผลของการปฏิบัติและเป็นเครื่องตัดสินความก้าวหน้าเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนจาก สภาวะธรรมและลักษณะของวิปัสสนาญาณ 16 ที่จะเกิดขึ้นตามลำดับ อย่างเป็นระบบและมีการตรวจสอบได้ วิปัสสนาญาณ 16 ในวิสุทธิมรรคมีหลักฐานอ้างอิงอย่างถูกต้องในพระไตรปิฎก เล่ม 31 ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ที่ได้แสดงเรื่องของ ญาณ 73 และในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปณาสกั ที่แสดงเรื่อง รตวิเนตสูต (เนื้อหาของ วิสุทธิ 7) ที่พระสารีบุตรแต่งขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาเรื่องปัญญาที่พระพุทธองค์ทรงสอนใน มหาสติปัฏฐานสูตรและยังมีปรากฏอีกในอรรถกถา อย่างครบถ้วนทั้ง 16 ญาณ ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติตามแนวทาง วิสุทธิมรรคคือพระนิพพาน เช่นเดียวกับ เป้าหมายของ สติปัฏฐาน 4

### ง. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### 1. ประวัติกัมมัฏฐานในประเทศไทย

สมัยก่อน พระสงฆ์ไทยสายปฏิบัติกรรมฐานมักจะมีอยู่ในป่า ที่เรียกว่า อรัญญวาสี ส่วนพระบ้านในเมืองเรียกว่า คามวาสี การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงถูกแยกออกจากปัจจัยที่ตั้ง พระบ้านมักจะไม่เคยชินกับกัมมัฏฐาน พระในเมืองจะมุ่งศึกษาบาลี ซึ่งขั้นที่สูงที่สุดคือ เปรียญธรรม 9 ประโยค หลักสูตรเปรียญธรรมจะเป็นการศึกษาในคัมภีร์ต่าง ๆ โดยเน้นใช้คัมภีร์แปลเป็นภาษาบาลี และจากบาลีเป็นภาษาไทยเป็นต้น การศึกษาในพระไตรปิฎกทั้ง 3 ก็ได้เป็นหลักสูตรสำหรับพระสงฆ์ไทยทั่วไป แต่ถ้าสนใจก็ต้องไปศึกษาเองภายหลัง โดยสรุปคือ พระสงฆ์ไทยจึงไม่ค่อยชำนาญในพระไตรปิฎก และเรื่องของกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะ เป็น สมถ หรือ วิปัสสนา

กัมมัฏฐาน นับตั้งแต่สมัย อยุธยา ชาวพุทธคุ้นเคยกับการปฏิบัติที่เริ่มต้นด้วย สมถกัมมัฏฐาน และ สมถยานิกะ (หากเจริญวิปัสสนาต่อ ถ้าไม่หยุดเพียงแค่ผลของสมาธิ) โดยใช้องค์บริกรรมว่า พุทโธ โดยเน้นการนั่งสมาธิเป็นส่วนใหญ่ พระภิกษุและชาวพุทธไทยจึงคุ้นเคยกับ คำว่า นั่งสมาธิ แบบพุทโธ หรือ แบบอานาปานสติ โดยทำใจให้สงบนิ่ง อย่างไรก็ตามการปฏิบัติก็ยังไม่เป็นที่แพร่หลายในพุทธศาสนิกชน

เมืองไทยในปัจจุบัน เมื่อพิจารณาที่ตรวจสอบดูพอประเมินได้ว่า มีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ราว 70-80% ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานมีเพียง 20-30% เท่านั้นเพราะว่าเมืองไทย ศึกษาศิลปะกรรมวิธีหลักสูตรของประโยค ป.ธ. 8 เพียงเล่ม 1-2 คือ สีนินเทส และสมาธินินเทส ที่ว่าด้วยศีล สมาธิ ที่เป็นสมถกัมมัฏฐานล้วน ๆ ซึ่งพระพุทโธโฆสิตาจารย์รจนาด้วยภาษาที่ไพเราะ แสดงเนื้อหาได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน จึงเกิดความพอใจไม่ประสงค์จะเรียนเล่มที่ 3 หรือเรียนเฉพาะช่วงต้น ๆ เพียงประปราย เล่มที่ 3 คือ ปัญญานินเทส ว่าด้วยปัญญา เป็นส่วนของวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเฉพาะ พระภิกษุมีจำนวนน้อยมากที่จะเรียนเลยปริยัตถกรรม 8 ประโยค และจึงไม่ค่อยมีโอกาสเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากการศึกษาที่ไม่ครบถ้วนนี้เองจึงเป็นเหตุให้สมถมีมากกว่าวิปัสสนา นอกจากนั้นการปฏิบัติสมถจะเป็นที่นิยมเพราะคนไทยส่วนใหญ่ชอบอิทธิปาฏิหาริย์จากสมถ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีแต่ความยากลำบาก แสจนจะเหน็ดเหนื่อยเต็มไป ด้วยทุกข์ เดี่ยวเจ็บโน่นเดี่ยวปวดนี่ ทั้งจิตก็ไม่สงบชัดซายคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้อยู่เรื่อย การฝึกกัมมัฏฐานนั้นคือการฝึกจิต และพัฒนาปัญญา การฝึกต้องอดทนลำบากและดูเหมือนว่าไม่ได้อะไรเลย เพราะจิตและปัญญา ไม่มีตัวตน ไม่มีสี ไม่มีรูปร่าง ไม่มีนิमितหมายสัญญาณให้เป็นที่รณรมย์ต่อการปฏิบัติ ผู้ที่เพิ่งฝึกใหม่ และที่มีกิเลสรักรักความสบายอยู่ จึงมักจะล้มเลิกก่อน

คำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นคำศัพท์ที่ไม่คุ้นหูสำหรับชาวพุทธ และเมื่อมีการสอนพร้อมกับการบริกรรมภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ฝึกมาจากพม่า ยิ่งทำให้คนไทยเกิดความลังเลสงสัย และเกิดอคติ ดังนั้นเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงจัดว่าเป็นเรื่องใหม่ อีกทั้งคณะสงฆ์ไทยก็ไม่มีแผนกวิปัสสนาธุระ เพื่อสอน เผยแผ่ และ ตรวจสอบ กิจกรรมกัมมัฏฐาน ตามวัดต่าง ๆ ทั่วไป ทั้ง ๆ ที่วิปัสสนาธุระเป็นหนึ่งในธุระสำคัญที่สุด 2 อย่าง (วิปัสสนา และ คันถธุระ) ฉะนั้นธุระหน้าที่ที่ไม่เป็นไปเพื่อส่งเสริม ศิล สมาธิ และปัญญาแล้ว จัดได้ว่าไม่ใช่ธุระในพุทธ

ศาสนา หากบรรพชิตรูปใด ไม่ทำหน้าที่ของตน 2 อย่างนี้ ผู้นั้นชื่อว่า ทำลายตัวเอง และ ทำลาย พระพุทธศาสนา และจัดว่าปฏิบัติตนเพื่อความเสื่อมสูญแห่งพระพุทธศาสนา

## 2. สาระสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยองค์บริกรรม พงหนอ ยุบหนอ

### ก) ประวัติและความเป็นมาของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ใช่เพิ่งมีการสอนมาไม่นาน โดยที่รุ่นอาจารย์เป็นคน คิดค้นได้ การปฏิบัติวิปัสสนาแนวนี้มีมานานหลายชั่วอายุคนแล้วและแพร่หลายไปทั่วโลก หาก จะเปรียบก็เหมือนกับมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่โดยมีผู้ได้พิสูจน์ไปแล้วนับไม่ถ้วน ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริง และต่อเนื่อง ผลก็จะปรากฏทำให้เข้าใจเหมือนกันทุกคน ใน เรื่อง สภาวะธรรมต่าง ๆ วิปัสสนา ญาณ 16 อารมณ์พระนิพพาน และ ผลสมาบัติ ที่ตรวจวัดผลได้เป็นรูปธรรม มิใช่เพียงแต่ความ นึกคิดในทฤษฎีเท่านั้น ดังนั้น กัมมัฏฐานแนวนี้มีประวัติ และที่มา หรือ ที่เรียกว่า วิปัสสนาวงศ์ จากปัจจุบันถึงอดีต ที่น่าสนใจ โดยเรียงลำดับดังนี้

-กองกลางวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

-พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทฺธิ)-พระวิปัสสนาจารย์ใหญ่ คณะ 5 วัด มหาธาตุฯ กรุงเทพฯ

-พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์-พระวิปัสสนาจารย์ ของ พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทฺธิ)

-พระภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, ย่างกุ้ง, พม่า (พระอาจารย์มหาสี สะยาดอร์)-พระวิปัสสนาจารย์ ของ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์

-พระภัททันตะ นารทเถระ หรือ พระนารทภิกขุ (พระอาจารย์มิ่งกุลเซตวัน สะยาดอร์), สุพรรณบุรี, พม่า

-พระอาจารย์มิ่งกุลโตญ สะยาดอร์

-พระอาจารย์นโมเถระ

-พระอาจารย์ติรงคมมหาเถระ (ติรงคะ สะยาดอร์)

-พระเขม มหาเถระ อภิญา (ช่วง พ.ศ. 1855)

-พระอริยวังสมมหาเถระ

-พระธรรมทัสสีอรหันต์ (วงศ์พระอรหันต์) พ.ศ. 1541 อริมัททนคร สุวรรณภูมิ

-พระอาจารย์รุ่นก่อนหน้าหลายรุ่น จนถึงรุ่น พระโสณะ และ พระอุตตระ อรหันต์

-พระโมคคัลลีบุตร ติสสเถระ ครั้งตติยสังคายนา (พ.ศ. 235)

### ข) วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการกำหนด

นักปฏิบัติใหม่ส่วนมากจะคุ้นเคยกับการปฏิบัติแบบบริกรรมอย่างเดียวมานาน ๆ ซึ่งการเพ่งหรือการจดจ่อในอารมณ์นั้นนาน ๆ เป็นแนวทางของสมถกัมมัฏฐาน นักปฏิบัติจึงไม่ค่อยคุ้นเคยถึงวิธีปฏิบัติด้วยการกำหนด เนื่องจากธรรมชาติของจิตที่ทำงานปกติ เช่น การรับอารมณ์ การคิดนึกจินตนาการในเรื่องต่าง ๆ ตลอดเวลา การตอบสนองต่อสิ่งภายนอกที่มากระทบ และการปรุงแต่งของจิต เมื่อจิตมีความชำนาญในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตจะไม่เคยชินในสิ่งใหม่ และมักจะลืมหำหนดต่อเนื่องอีกด้วย ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่ควรปฏิบัติอย่างเข้มงวด เช่น การกำหนดอารมณ์ที่ชัดที่สุดของทางทวารทั้ง 6 ตลอดเวลา และต้องทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่รู้สึกตัวลืมตาตอนตื่นนอนจนถึงเวลาหลับตานอน อย่างช้า ๆ โดยทำให้ละเอียดที่สุด สรุปปัญหาของนักปฏิบัติใหม่คือ ความไม่เข้าใจในปรัชญาของการกำหนด หากผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ต่อเนื่อง สติสัมปชัญญะและสมาธิก็จะขาดตอน ต้องกลับมาเริ่มต้นใหม่ทุกที การกำหนดจึงเปรียบเหมือนกุญแจสำคัญ

### ค) การกำหนดอิริยาบถย่อย

อิริยาบถที่สำคัญที่สุดของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การกำหนดอิริยาบถย่อย รองลงมา คือ การเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามลำดับ นักปฏิบัติใหม่ ๆ มักจะไม่เห็นความสำคัญและขาดศรัทธาในการปฏิบัติต่อการกำหนดอิริยาบถย่อย เพราะคุ้นเคยในอิริยาบถของการนั่งสมาธิ ปัญหานี้ต้องแนะนำให้ผู้ฝึกใหม่เข้าใจก่อนเข้าปฏิบัติ และสร้างศรัทธาก่อน มิฉะนั้นเวลาเข้าปฏิบัติผู้ปฏิบัติ จะเดินจงกรมน้อยกว่านั่งสมาธิ

### ง) วิริยะ-ความเพียร

นักปฏิบัติควรมีความเพียรวิริยะต่อการกำหนด อย่างไม่หยุด ต่อเนื่องในทุกขณะของจิตที่รับอารมณ์ วิริยะคือปัจจัยเสริมให้วิปัสสนาเกิดความบริบูรณ์ขึ้นซึ่งหากกำหนดด้วยวิริยะในทุกอารมณ์ที่ชัดเจน ผลที่จะตามมาคือสติที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์ต่าง ๆ ของนามและรูป(อารมณ์) เมื่อสติเกิดขณิกสมาธิก็เกิดขึ้น ณ ที่นั้น อย่างไรก็ตามการกำหนดไม่ใช่การท่องแค่คำพูดหรือแค่นึกคิด แต่ต้องเป็นการกำหนด ตรงต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นจริง

### จ) การปรับอินทรีย์ 5

การปรับอินทรีย์ 5 เพื่อให้เกิด พละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา) เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาสู่การเกิดวิปัสสนาญาณ 16 การปรับอินทรีย์ 5เปรียบได้กับการเอาเลนส์ขยายมาส่องกระดาษโดยให้แสงอาทิตย์มารวมตัวกันจนเป็นจุดเล็ก ๆ เพื่อรวมให้เกิดความร้อนสูงสุด ถ้าขยับเลนส์ไม่ถูกตำแหน่งพลังแสงแดดจะไม่รวมตัวกันและแสงจะกระจายทำให้ขาดพลัง ดังนั้น ระยะเวลาจะต้องพอดีและถูกตำแหน่ง ตัวอย่างนี้เปรียบได้กับการปฏิบัติ

วิปัสสนา ของการกำหนด รูป และ นาม ด้วยการปรับอินทรีย์ 5 โดย ไม่ตึงเครียด-หย่อนยาน ไม่ ไกล้-ไกล ไม่บังคับ-ปล่อย ไม่เอียงซ้าย-ขวา ไม่ไปบน-ล่าง ไม่เพ่ง-เหม่อลอย แต่ต้องได้จุดที่ เหมาะสมและสมดุล

สรุปสาระสำคัญและหัวใจของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีดังนี้

1. **การกำหนด** พร้อมบริกรรมในใจ ที่รูป และ นาม ตามความเป็นจริง
2. **ความเพียร(วิริยะ)** ของการกำหนดทุกอารมณ์ที่ รูป และ นาม
3. **อิริยาบถย่อ** ต้องถูกกำหนดในทุกอารมณ์ อย่างต่อเนื่อง ให้ละเอียดที่สุด
4. **กำหนดอย่างต่อเนื่อง** ไม่หยุดกำหนด ไม่คุย ไม่อ่าน ไม่คิดปรุงแต่ง นอนน้อย และสำรวมในทุกอินทรีย์ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยกำหนดให้มาก
5. **กำหนดเพียงรู้อารมณ์** ในระดับขณิกสมาธิ ด้วยความเป็นกลาง และเบา สบาย ไม่บังคับ ไม่ตึงเครียด เพียงแค่กำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วยความคล่องแคล่ว ชับไว อย่าง ต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่ปล่อยให้จิตตั้งหรือเพ่งในอารมณ์เดี่ยวนาน ๆ
6. **พระวิปัสสนาจารย์**ที่มีเคยผ่านประสบการณ์จากการปฏิบัติและสำเร็จวิชาครูใน การสอบอารมณ์ เพื่อช่วยแก้สภาวะธรรมและปรับอินทรีย์ทั้ง 5 ในการพัฒนาสู่ วิปัสสนาญาณ 16 อย่างมีประสิทธิภาพ

## 5.2 อภิปรายผลตามสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้ง 7 ข้อ และ การอภิปรายผล มีดังต่อไปนี้

**สมมติฐานที่ 1** ความรู้และความเข้าใจใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน (จากตารางที่ 4.1)

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบสองทาง จากกลุ่มตัวอย่าง  $N=54$  โดยใช้ค่า ความเชื่อมั่น ของ แบบทดสอบระดับนัยสำคัญ (Level of Significance of a test)  $\alpha = 0.05$  (ความเชื่อมั่น 95 %) ใช้ Degree of Freedom (df) =  $n-1$  เนื่องจาก ไม่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของประชากรทั้งหมด มีแต่ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ในการหาค่า (Z-Test) จากค่า

ในตารางที่ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(N)ไม่เกิน 60 ซึ่งจะได้ค่าเท่ากับ -2.0 และ +2.0 (แบบทดสอบสองทาง)

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า Z คำนวณ ได้ -0.09 ส่วน Z ตารางได้ค่า -2.0 และ +2.0 ดังนั้น ค่า Z คำนวณ ไม่ได้ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ยอมรับ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือสมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) = ไม่มีความแตกต่าง และ ปฏิเสธสมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) = มีความแตกต่าง แสดงว่า **ยอมรับ** (สมมติฐานกลาง) ว่า ความรู้และความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของ นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน **ไม่มีความแตกต่างกัน** (ปฏิเสธสมมติฐานอื่นว่า มีความแตกต่างกัน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**สมมติฐานที่ 2** นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **ศรัทธา** โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบทางเดียว เพราะต้องการทดสอบว่า มากกว่า หรือ น้อยกว่า 70% เท่านั้น จำนวนจากกลุ่มตัวอย่าง (N) = 54 โดยใช้ค่าความเชื่อมั่น ของแบบทดสอบระดับนัยสำคัญ (Level of Significance of a test)  $\alpha = 0.05$  (ความเชื่อมั่น 95 %) ใช้ Degree of Freedom (df) = n-1 เนื่องจาก ไม่มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของประชากรทั้งหมด มีแต่ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง ในการหาค่า (Z-Test) จากค่าในตารางที่ จำนวนกลุ่มตัวอย่าง(N) ไม่เกิน 60 ซึ่งจะได้ค่าเท่ากับ +1.67 (แบบทดสอบทางเดียว)

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า Z คำนวณ ได้ 22.01 ส่วน Z ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า Z คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ปฏิเสธ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือสมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) = เท่ากับ 70 % หรือ น้อยกว่า และ ยอมรับสมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) = มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % แสดงว่า **ปฏิเสธ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา โดยมีค่าเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (**ยอมรับ** สมมติฐานอื่นว่า มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 3 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **วิริยะ** โดยมีความเฉลี่ยมากกว่า 70 %

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบทางเดียว เหมือนกับ ข้อที่ 2 ทุกค่า

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า Z คำนวณ ได้ -0.33 ส่วน Z ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า Z คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ยอมรับ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือสมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และ ปฏิเสธ สมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) แสดงว่า **ยอมรับ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **วิริยะ** มีความเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (**ปฏิเสธสมมติฐานอื่นว่า** มีความเฉลี่ยมากกว่า 70%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 4 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **สติ** โดยมีความเฉลี่ยมากกว่า 70 %

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบทางเดียว เหมือนกับ ข้อที่ 2 ทุกค่า

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า Z คำนวณ ได้ 0.67 ส่วน Z ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า Z คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ยอมรับ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือสมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และ ปฏิเสธ สมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) แสดงว่า **ยอมรับ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **สติ** มีความเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (**ปฏิเสธสมมติฐานอื่นว่า** มีความเฉลี่ยมากกว่า 70%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 5 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **สมาธิ** โดยมีความเฉลี่ยมากกว่า 70 %

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบทางเดียว เหมือนกับ ข้อที่ 2 ทุกค่า

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า  $Z$  คำนวณ ได้ 4.67 ส่วน  $Z$  ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า  $Z$  คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ปฏิเสธ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือ สมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และ ยอมรับ สมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) แสดงว่า **ปฏิเสธ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ มีค่าเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (**ยอมรับ**สมมติฐานอื่นว่า มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 6 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **ปัญญา** โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

การคำนวณโดยใช้ Z-Test แบบทดสอบทางเดียว เหมือนกับ ข้อที่ 2 ทุกค่า

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า  $Z$  คำนวณ ได้ -11.88 ส่วน  $Z$  ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า  $Z$  คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ยอมรับ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือ สมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และ ปฏิเสธ สมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) แสดงว่า **ยอมรับ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา มีค่าเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (**ปฏิเสธ**สมมติฐานอื่นว่า มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานที่ 7 นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับการอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง **พละ 5** โดยมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 %

สรุปผลการคำนวณ ค่า  $Z$  คำนวณ สำหรับ ค่าเฉลี่ยร้อยละ ได้ 66.50 ของ ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ และ ปัญญา (พละ 5) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 16.93

ผลของการทดสอบสรุปได้ว่า  $Z$  คำนวณ ได้ -1.50 ส่วน  $Z$  ตารางได้ค่า +1.67 ดังนั้น ค่า  $Z$  คำนวณ ตกอยู่ในเขตวิกฤต (Critical Region) จึง ยอมรับ สมมติฐานที่เป็นกลางหรือ สมมติฐานไร้นัยสำคัญ (Null hypothesis) และ ปฏิเสธ สมมติฐานอื่น (Alternative hypothesis) แสดงว่า **ยอมรับ** (สมมติฐานกลาง) ว่า นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ได้รับ



การอบรมตามหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว ได้รับผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติในเรื่อง พละ 5 มีค่าเฉลี่ยไม่มากกว่า 70 % (ปฏิเสธ สมมติฐานอื่นว่า มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70%) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 5.3 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่จะแสดงการวิเคราะห์ผลจากสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้ง 7 ข้อ เพราะเป็นประเด็นที่สำคัญของงานวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมมติฐานข้อที่ 1, 6 และ 7 สมมติฐานข้อที่ 1 และ 6 จะเป็นการวัดผลได้อย่างชัดเจนเพราะทั้ง 2 ส่วนนั้นเป็นการวัดจากการตอบคำถามที่มีคำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว ผู้ตอบต้องมีความรู้จริง ๆ ในการตอบจึงจะตอบถูก ส่วนสมมติฐานที่ 7 คือ การสรุปผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง พละ 5 โดยรวม ของงานวิจัย ผลวิจัยมีดังต่อไปนี้

นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่เข้าอบรมก่อนเริ่มหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขาดศรัทธาและความเข้าใจ ในหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน น่าจะเป็นเพราะไม่ได้มีการสอนเรื่องหลักการและวิธีการปฏิบัติให้นิสิตเข้าใจเป็นอย่างดีก่อนเข้าปฏิบัติ ถึงแม้ว่าจะมีการสอนวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิตในปีที่ 2 จากข้อมูลทั่วไปที่บ่งบอกว่ามี นิสิตปีที่ 2 เข้าปฏิบัติถึง 81.48% แต่นิสิตปีที่ 2 ก็ยังตอบคำถามในความเข้าใจต่อ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ดีพอ ผลของการปฏิบัติ จากคำตอบในตารางที่ 3 และ 4 ซึ่งผลที่ได้ในตารางที่ 5 ไม่ได้ให้ความแตกต่างกันเลย ระหว่าง ก่อนเริ่ม กับ หลังจบหลักสูตร สำหรับ 15 วันของการปฏิบัติอย่างเข้มข้น สรุปคือนิสิตส่วนใหญ่ยังขาดความเข้าใจในสาระสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน และยังขาดความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้นที่สำคัญอีกด้วย เช่น การกำหนด และความสำคัญของอิริยาบถย่อย และการเดินจงกรม ไม่ใช่มุ่งเน้นที่การนั่งสมาธิ ผลที่ตามมาคือช่วงอาทิตย์แรกนิสิตส่วนใหญ่จึงไม่ได้ผลของการปฏิบัติดีเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่ ควรจะได้ผลเร็วและน่าจะ ได้สภาวะธรรมของการปฏิบัติตั้งแต่ภายใน 5 วันแรกแล้ว ตลอดจนจบโครงการ 15 วัน นิสิตส่วนใหญ่ยังตอบไม่ได้ว่า หัวใจของวิปัสสนา คือ หลักของการกำหนด ความสำคัญของความเพียร (วิริยะ) ความสำคัญของอิริยาบถย่อย / เดินจงกรม ความสำคัญของความต่อเนื่องของการกำหนด และความสำคัญของการกำหนดเพียงรู้อารมณ์ (ขณิกสมาธิ)

ผลจากตารางที่ 6 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา แสดงผลได้ดีในระดับมาก เนื่องจากนิสิตส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุชาวพุทธศาสนาและยังมาศึกษาพุทธศาสนาเพิ่มเติม ใน

ระดับปริญญาโท แสดงให้เห็นถึงความศรัทธาในพุทธศาสนา ดังนั้นพระนิสิตส่วนใหญ่จึงมีพื้นฐานของความศรัทธามากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นชาวบ้าน หรือคนทำงานทั่วไป ผลในเรื่องศรัทธา จึงออกมาดี ในระดับ มาก อย่างไรก็ตาม ผลในส่วนนี้มิได้สะท้อนถึงผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มากเท่าที่ควร เพราะเป็นเพียงการวัดระดับ ความคิดเห็นในเรื่อง ศรัทธา เท่านั้น

ผลจากตารางที่ 7 และ 8 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ และ สติ แสดงผลได้ในระดับ ปานกลาง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึง ศรัทธาและความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนา วิริยะเป็นหนึ่งในประเด็นสำคัญมากของการปฏิบัติ ถ้ามีความเพียรในการกำหนด ผลจะออกมาดีตามลำดับ เช่น ก่อให้เกิดสติ ได้ฌณิกสมาธิ และเป็นปัจจัยให้เกิด ปัญญา (วิปัสสนาญาณ 16) วิริยะเปรียบเหมือนขบวนหัวจักรรถไฟที่จุดนำให้ จิตเดินหน้าสู่ การเห็นรูปร่าง ตามความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อใดที่จิตมีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาจะเกิดตามมาในไม่ช้า ถ้าหากวิริยะอ่อน สติก็จะอ่อน สมาธิก็จะไม่มั่นคงตั้งมั่น อาจทำให้จิตฟุ้งซ่าน เบื่อ และหงุดหงิดได้

ผลจากตารางที่ 9 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ แสดงผลในระดับ ดี หรือ มาก เนื่องจากสมาธิหรือความมุ่งมั่นตั้งใจ เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งของพระภิกษุไทยที่เปี่ยมด้วยศรัทธาในพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็น วัฒนธรรม ประเพณี หรือ บุคลิกภาพของพระสงฆ์ ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ศึกษา พระสงฆ์จะตั้งใจฟังดีมาก เงียบ และเชื่อฟังตามอาจารย์แบบอนุรักษนิยม โดยในระหว่างศึกษาจะไม่ค่อยมีการซักถาม การโต้แย้งความคิดเห็นหรือเสนอแนะมากเท่าที่ควร เพราะอาจจะมีอารมณ์เกรงใจ ไม่กล้าว่าว นอบน้อมต่อมตน ตั้งใจฟัง และเคารพครูบาอาจารย์อย่างยิ่ง นี่คือวัฒนธรรมการเรียนการสอนแบบด้านเดียว ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ ผลจากตารางที่ 6, 7, 8 และ 9 เป็นการวัดผลแบบ ระดับคะแนน สำหรับ เนื้อหา และรูปแบบของประเด็นในแต่ละเรื่อง ระดับคะแนนเป็นเพียงการวัดผลในเชิงความคิดเห็นและการประเมินผลเอง ของนักปฏิบัติในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งมักจะทำให้ระดับคะแนนความคิดเห็น โนม์เอียงไปใน ทางบวก มากกว่า ความเป็นจริง

ผลจากตารางที่ 10 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา แสดงคำตอบในแบบ ถูก หรือ ผิด ซึ่งเป็นการวัดผลจากผู้ปฏิบัติ ด้วยประสบการณ์จริง ๆ ไม่ใช่จินตนาการหรือการนึกเอาเอง โดยที่ไม่สามารถคาดคะเนหรือโน้มน้าวใจไปในทางบวกได้ หากตอบถูกจะแสดงถึงผลทันที และถ้าตอบไม่ได้แปลว่าไม่เห็นจริงๆ เพราะหากเห็นในขณะที่ปฏิบัติจริง ๆ จะไม่มีวันลืม และตอบคำถาม

ได้อย่างรวดเร็ว ผลที่ได้ของตารางนี้ จะสอดคล้องกับ ตารางเปรียบเทียบความรู้และความเข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ 5 (ก่อนเริ่ม และ หลังจบหลักสูตร) และผลที่ได้ก็เป็นไปตามผลใน ตารางที่ 5 คือ ผลของการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา อยู่ในระดับ น้อย คือได้ค่าเฉลี่ยที่ตอบถูกเพียง ร้อยละ 34.49 เท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับผลในตารางที่ 5 หากนิสิตได้รับผลดีและมีความเข้าใจ เพิ่มขึ้นในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ผลของปัญญาก็จะเกิดตามมาอย่างแน่นอน ในงานวิจัยนี้ ผลสัมฤทธิ์ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่การวัด ความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา หลังจบ หลักสูตร และ ผลการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา เนื่องจากว่าผลที่ได้จะสะท้อนค่าใกล้เคียงความจริง มากที่สุด ส่วนผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติ ในเรื่อง พละ 5 ที่รวมทั้งหมด (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา) ได้ค่าเฉลี่ยร้อยละ 66.50 ซึ่งอยู่ในระดับ ปานกลางเท่านั้น หากนำเอาผลจากตาราง ที่ 5 และ 10 มาวิเคราะห์ จะให้ผลสัมฤทธิ์เท่ากัน ในระดับ น้อย

สรุปผลการวิจัย คือนิสิตผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรวิปัสสนายังขาดความรู้ความ เข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติ ทั้งก่อนและหลังหลักสูตร ซึ่งทำให้ผลที่ได้ไม่แตกต่างกัน แม้ว่า จะเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาสาขาพุทธศาสนาก็ตาม แม้ว่าผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง ศรัทธา และ สมาธิ จะ อยู่ในเกณฑ์ที่ ยอมรับ ตามสมมติฐานว่ามีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % ก็ตาม แต่ผลสัมฤทธิ์ในเรื่อง วิริยะ สติ และปัญญา ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ ปฏิเสธ ตามสมมติฐานว่ามีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % โดยเฉพาะผลสัมฤทธิ์ในเรื่องปัญญา ที่มีระดับต่ำกว่ามาตรฐาน คือได้เฉลี่ยร้อยละ 34.49 เท่านั้น ซึ่งหมายถึงว่านิสิตได้ความรู้ในเรื่องวิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณในระดับ น้อย หากนำ ผลสัมฤทธิ์ทั้ง 5 (ในเรื่อง พละ 5) มาคิดค่าเฉลี่ยรวมกันแล้ว จะได้ระดับ ปานกลางเท่านั้น และ ผลสัมฤทธิ์อยู่ในเกณฑ์ที่ ปฏิเสธ สมมติฐานที่มีค่าเฉลี่ยมากกว่า 70 % สรุปโดยรวมแล้ว ผลสัมฤทธิ์ที่ได้ยังไม่เป็นที่น่าพอใจสำหรับนิสิตในระดับปริญญาโท สาขาพระพุทธศาสนา แม้จะ จัดหลักสูตรให้ปฏิบัติครั้งละ 15 วัน สองครั้ง และ ค่าเฉลี่ยของผลที่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนและ หลังจบหลักสูตร สะท้อนให้เห็นว่า นิสิตที่ปฏิบัติตามหลักสูตรวิปัสสนาก็มีมาตรฐานของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ผลในระดับต่ำ หรือ น้อย กว่าระดับกลาง

## 5.4 ข้อเสนอแนะ

### ก. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

#### -แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล

ในการทำงานวิจัยภาคสนาม ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่วัดระดับความคิดเห็น และที่มีข้อถูกและผิด รวม 2 แบบ ซึ่งผู้วิจัยได้พยายามเตรียมแบบสอบถามในการเก็บข้อมูลเพื่อให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ให้ได้มากที่สุดและเพื่อใช้ทดสอบสมมติฐาน ถึงแม้ว่าแบบสอบถามที่ใช้ จะสมบูรณ์เพียงใดก็ตาม แต่ผู้วิจัยหวังว่าในอนาคตจะมีผู้วิจัยอื่น ๆ ที่จะศึกษาเพิ่มเติมในเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง และสร้างแบบสอบถามที่ดีกว่า สมบูรณ์กว่า และ น่าเชื่อถือมากกว่าแบบสอบถามในงานวิจัยชิ้นนี้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่องานวิจัย

#### -หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โครงการอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรจะปรับปรุงอย่างเป็นขั้นตอนแบบบูรณาการ เช่น การวางเป้าหมาย นโยบาย การเตรียมการสอนในหลักการและวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนาแก่นิสิต กิจกรรมประจำวันในหลักสูตร 15 วัน และสถานที่เลือกอำนวยความสะดวกวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์สูงสุดแก่นิสิต จากประเด็นต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยมีความคิดเห็นในเรื่องกิจกรรมประจำวันในหลักสูตร 15 วัน ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาแนวนี้คือ เรื่องของการกำหนด ด้วยความเพียร และ ต่อเนื่อง กิจกรรมประจำวันในหลักสูตรที่ผ่านมา มีการสวดมนต์ ฟังธรรม หรือ เชิญวิทยากรพระผู้ใหญ่มาอบรม รวมถึงการแผ่เมตตาให้ผู้ถวายภัตตาหารเพล กิจกรรมที่กล่าวมานั้นล้วนแต่จะเบี่ยงเบนและตัดทอน การกำหนด อินทรีย์ 5 และ พละ 5 ของนิสิต กิจกรรมเหล่านั้นแม้จะเป็นบุญหรือผลดีบ้าง แต่โดยภาพรวมแล้ว เป็นการตัดทอนประสิทธิภาพของการปฏิบัติวิปัสสนา หากให้ความรู้ความเข้าใจในหัวใจของวิปัสสนาแก่นิสิต และมีกิจกรรมที่เลือกอำนวยความสะดวกให้แก่นิสิตได้กำหนดอย่างต่อเนื่อง โดยไม่มีกิจกรรมใด ๆ มาเบี่ยงเบนการกำหนดแล้ว นิสิตทุกท่านจะต้องได้ผลดีอย่างรวดเร็วภายในไม่กี่วัน ตลอดโครงการปฏิบัติแม้เพียง 15 วันก็ตาม นิสิตจะต้องได้รับความมหัศจรรย์ใจและศรัทธา ในวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยที่นิสิตไม่เคยพบประสบการณ์ของจิตแบบนี้มาก่อนเลย

#### -นิสิตที่เข้ารับการอบรม

นิสิตควรศึกษาในหลักการและฝึกวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้พร้อมและเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจหลักปรัชญาของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรมเพื่อให้ได้รับผลของการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นสภาวะของสมาธิ หรือ วิปัสสนา

ญาณ เพื่อเป็นการพิสูจน์หลักคำสอนในหลัก กาลามสูตร และหลักสติปัฏฐานที่เป็นเครื่องมือฝึกผู้  
พระนิพพาน หากนิสิตไม่ได้เห็นและใส่ใจให้มากในความสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้ว  
นิสิตจะจบไปเพียงแค่วิปัสสนา ปริญญา และสัญญาเท่านั้น ความรู้ระดับนี้อาจจะลืมเลือนได้ใน  
ระยะเวลาหนึ่งซึ่งไม่เหมือนกับวิปัสสนาปัญญาที่เป็นปัญญาแท้จริง ฉะนั้น การปฏิบัติของนิสิต  
หรือพุทธศาสนิกชนให้บริบูรณ์ ได้ก็ด้วยฐานะเพียง 2 อย่าง ได้แก่ คันถะ และ วิปัสสนาฐานะ

จากการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยมีความเห็นและอยากเสนอแนะให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัยได้มุ่งเน้นผลิตนิสิต เพื่อให้มีความรู้ครบทั้งทฤษฎี (จนเป็น พหุสูตร) และ นำเอาไป  
ประยุกต์ปฏิบัติจนชำชาของแจ่มแจ้ง หลังจากจบไปแล้วยังสามารถเผยแผ่ถ่ายทอดเพื่อเป็นประโยชน์  
ต่อสังคม หากแม้ว่ามีวัดหรือสำนักใดที่สอนไม่ว่าทฤษฎีหรือการปฏิบัติที่ผิดไปจากพระไตรปิฎก  
นิสิตจะต้องสามารถแสดงความคิดเห็น และได้แย้งด้วยเหตุผลเพื่อช่วยป้องกันพุทธศาสนา อีกทั้ง  
ยังเป็นการทำคุณประโยชน์สร้างชื่อเสียงแก่มหาวิทยาลัย และแก่พุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์ที่สุดใน  
ฐานะ ของนิสิต พระภิกษุ และพุทธศาสนิกชน

#### ข. ข้อเสนอแนะในเรื่อง อันตรายจากสมถหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อันตราย จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ผู้วิจัยพบเห็น ต่อบุคคล 2 กลุ่ม คือ ผู้ปฏิบัติ และ  
ผู้สอน จุดประสงค์ของข้อเสนอแนะเพื่อต้องการให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงอันตรายและผลที่จะตามมา  
หากขาดความรู้ด้านหลักการและวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

##### กลุ่มที่ 1 อันตรายต่อ ผู้ปฏิบัติ

ผู้วิจัยขอเสนอแนะให้นักปฏิบัติพึงควรระวังใน 4 ประเด็น ดังนี้

##### (1) นิमितหลอกจนเสียสติ

โยคี(นักปฏิบัติ) จะต้องเจอพบกับวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการอย่างใดอย่างหนึ่งใน  
เส้นทางของกัมมัฏฐาน ลักษณะของนิมิตมีหลายแบบอาจเป็นภาพ เสียง หรือ แม้แต่ การปรุงแต่ง  
ของจิตเอง เป็นต้น นิมิตจะปรากฏและหลอกผู้ปฏิบัติในขณะที่อินทรีย์ของสมาธิมากเกินไปจน  
ขาดสติสัมปชัญญะ บางครั้งนิมิตที่เกิดอาจจะคล้ายกับความสามารถพิเศษในการสื่อสารกับ  
เทวดา พระอาจารย์ หรือ บุคคลที่สาม ซึ่งความจริงเป็นการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น สาเหตุเพราะ  
โยคีไม่มีอาจารย์คอยแนะนำหรือ ไม่เชื่อฟังตามอาจารย์สอน เหตุการณ์เช่นนี้อาจเกิดขึ้นได้และจะ  
ยิ่งเป็นมากหากโยคีทำเองบ่อย ๆ เพียงลำพัง จิตที่ปรุงแต่งจะยิ่งทำงานมากขึ้น จนทำให้โยคี

ประสบกับนิมิตมากขึ้น และหากติดอยู่นานอาจจะทำให้เสียสติคลุ้มคลั่งได้จนทำงานหรืออยู่กับครอบครัวไม่ได้ โยคีจึงระมัดระวังถ้าเป็นแล้วจะแก้ยากมากต้องใช้เวลาและหากโชคร้ายอาจจะรักษาไม่ได้เลยก็มี

### (2) ระวังถูกสะกดจิต

ผู้วิจัยเคยเห็นการสอนกัมมัฏฐานโดยเน้นการนั่งสมาธิ และในระหว่างนั่งสมาธิผู้สอนจะทำการน้อมนำโดยใช้เสียงบรรยายเบา ๆ ไปพร้อมกันคล้ายกับการพูดชี้ให้ผู้ปฏิบัติทำตาม เพื่อให้เห็นนิมิตหรือบางสิ่งตามผู้สอน โดยที่ไม่มีการปฏิบัติในอิริยาบถย่อย ไม่มีเดินจงกรม และไม่ได้ฝึกเน้นที่สติสัมปชัญญะตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 อันตรายจะเกิดขึ้นในการสอนรูปแบบนี้ ด้วยการบรรยายเสียงเบา ๆ ตลอดการนั่งสมาธิซึ่งผู้สอนอาจจะไม่รู้หรือรู้ก็ตาม จัดว่าเป็นการสะกดจิตรูปแบบหนึ่งด้วยการใช้เสียง โมโนโทน ตามหลักการสะกดจิตแบบตะวันตก หากผู้ปฏิบัติขาดสติ จิตเกิดการปรุงแต่งเห็นตามทีสอน ผู้ปฏิบัติที่เห็นสิ่งต่าง ๆ จะเกิดความเบาสบายคล้ายปีติสุขสงบมากซึ่งแท้จริงยังเป็นกิเลสอยู่ ผลที่ตามมาคือผู้ปฏิบัตินั้นจะเกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า (ไม่ควรเรียกศรัทธา ควรเรียกว่า ความเชื่อ เพราะไม่ประกอบด้วยพุทธปัญญา) และจะเชื่อฟังเคารพผู้สอนอย่างมาก หากผู้สอนบอกบุญหรือให้ทำบุญมาก ๆ ผู้ปฏิบัติมักจะคล้อยตาม

### (3) ติตรูปแบบวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนกลายเป็นกิเลส

โยคีที่ฝึกกัมมัฏฐานแบบใดก็ตาม มักจะเกิดศรัทธาในรูปแบบนั้น เมื่อไปเจอรูปแบบอื่นมักจะเกิดการเปรียบเทียบด้วยมานะทิฐิ และอาจเกิดการตำหนิว่าสำนักอื่นผิดของตนถูก จนทำให้เกิดความบาดหมางกันและทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของสำนักที่ตนปฏิบัติมา ขอให้โยคีจึงระวังให้มาก เพราะการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 โยคีเริ่มต้นได้หลายวิธีเช่น สมถก่อน หรือวิปัสสนาโดยตรง ไม่ใช่ว่าของตนจะถูกที่สุด รูปแบบอาจแตกต่างกันได้ตราบใดที่ยังอยู่ในหลักสติปัฏฐาน 4 ประเด็นที่พบส่วนมากคือ โยคียังอ่อนปฏิบัติแต่แก่ปริยัติ มีศรัทธามาก และจิตตนยังมีกิเลสอยู่จึงทำให้เกิดมานะทิฐิ สิ่งที่สำคัญคือโยคีลืมนำหนดดูจิตตนเอง มัวแต่มองข้างนอกและติตรูปแบบจนกลายเป็น โมหะ และ โทสะ

### (4) ศรัทธาในวิปัสสนากัมมัฏฐานมากเกินไปจนทำลายชีวิตประจำวัน

โยคีควรปฏิบัติวิปัสสนาอย่างเข้มงวดจริงจังและต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่รูปแบบที่ฝึกในวัดหรือสำนักเท่านั้น แต่ควรประยุกต์เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้ได้ด้วย แต่ถ้าหากกำหนดแบบการปฏิบัติเข้มตลอดเวลาจะทำให้เสียกิจกรรมปกติไป เช่น เรียบหนังสือไม่รู้เรื่องเพราะเอาแต่กำหนดยินหนอ เห็นหนอ เป็นต้น ผู้วิจัยขอแนะนำว่าในชีวิตประจำวัน โยคีควรประยุกต์ใช้ปัญญาทั้ง 3 พร้อมกัน คือสุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และ ภาวนามยปัญญา สลับกัน เพราะในกิจวัตร

ประจำวัน เช่นการเรียน การทำงาน การเดินข้ามถนน โยคีต้องผสมผสานปัญญาสลับกัน บางเวลาต้องหยุดกำหนดเพื่อพิจารณา คิด หรือท่องจำ เมื่อมีเวลาที่เหมาะสมจึงเริ่มการกำหนด วิปัสสนากัมมัฏฐานได้

#### กลุ่มที่ 2 อันตรายต่อ ผู้สอน

ผู้สอนกัมมัฏฐานต้องมีความรู้จริงและรอบคอบในรูปแบบของ หลักการและวิธีการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักพระไตรปิฎกเป็นหลัก ถ้าผู้สอนรู้สึกตัวเองยังไม่แน่ใจและไม่รู้จริงท่าน จงอย่าสอน ผู้สอนควรมีประสบการณ์ทั้งทฤษฎีและโดยเฉพาะการปฏิบัติให้มากพอที่จะมาเป็นผู้สอนกัมมัฏฐาน ด้วยความระมัดระวังในเรื่อง เช่น หลักการและวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน, เรื่องมิจฉาทิฎฐิ, อันตรายจากนิमित, ความสามารถในการแก้ไขสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่จะเกิดในขณะปฏิบัติ, การปรับอินทรีย์ 5, ความเชื่อที่ผิด ๆ และบาปกรรมที่จะตามมา

### 5.5 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

หลังจากจบงานวิจัยชิ้นนี้ ทำให้ผู้วิจัยสังเกตเห็นถึงงานวิจัยหลายเรื่องที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อพุทธศาสนา ดังนั้นจึงขอเสนอหัวข้อเรื่องในการทำงานวิจัยต่อไป ที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กับงานวิจัยนี้ มีดังนี้

1. การศึกษางานวิจัยต่อเนื่อง ตามสมมติฐานข้อที่ 2 – 7 ของรายงานฉบับนี้ ถึงข้อมูลและเหตุผล ว่าทำไมถึงได้ผลสัมฤทธิ์ออกมาเช่นนั้น
2. การศึกษาวิเคราะห์ ภาวนามยปัญญา ในพระพุทธานุชาตนาเถรวาท
3. การศึกษาวิเคราะห์ หลัก 5 ประการในการบรรลุธรรม (ฟังธรรม บรรยายธรรม สบายธรรม พิจารณาธรรม และ สมาธินิมิต(วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือ สติปัฏฐาน 4)
4. การศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบ หลักการและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของวัด / สำนักต่าง ๆ ในประเทศไทย กับ หลักสติปัฏฐาน 4 (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ว่า หลักการและวิธีการสอนของสำนักหรือ วัด ต่าง ๆ ถูกต้องตามหลักฐานในพระไตรปิฎกอย่างไร รูปแบบที่สอนปฏิบัติ เป็นสมถ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หากเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานกัมมัฏฐานนั้นเป็น สมถยานิกะ หรือ วิปัสสนายานิกะ
5. การศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อ ประชาชน 5 กลุ่มเช่น กลุ่มเด็กเล็ก, กลุ่มนิสิต/นักศึกษาและวัยรุ่น, กลุ่มคนทำงานโสด, กลุ่มคนทำงานที่มีครอบครัว, และกลุ่มผู้สูงอายุ(เกษียณ) โดยศึกษาถึงประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการนำเอาไปใช้

ในชีวิตประจำวันสำหรับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ เพื่อการพัฒนาตนให้เกิดปัญญาและความสุข แก่ตน ครอบครัว และ สังคม

6. การศึกษาวิเคราะห์ปัญหา และ กิจกรรม ของวัดในกรุงเทพฯ และปริมณฑลในเรื่อง คันถุระ และ วิปัสสนาธุระ เพื่อศึกษาถึงกิจกรรมของวัดที่เกี่ยวข้องกับธุระ 2 อย่าง เพื่อการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไข และ จัดให้มีขึ้นเพื่อประโยชน์แก่วัดและชุมชน

7. การศึกษาวิเคราะห์ประโยชน์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน กับ การแก้ไขปัญหาทางใจต่าง ๆ เช่น เรื่อง โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคโกรธและโมโหง่าย โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคซึมเศร้า โรคประหม่าขาดความมั่นใจ เป็นต้น เพื่อประยุกต์หลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ในยุคปัจจุบัน ซึ่งนักจิตวิทยาตะวันตกได้สนใจและศึกษาวิจัยในเรื่องเหล่านี้ไว้หลายด้าน แต่สำหรับผลงานทางวิชาการทางพุทธศาสนายังมีจำนวนจำกัดอยู่



## บรรณานุกรม

### 1. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย ชุด 91 เล่ม.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (1) หนังสือ :

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 6 รูปปรมาตถ์.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.

\_\_\_\_\_ ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 7 สมุจจัยสังคหวิภาค.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.

\_\_\_\_\_ ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ 9 กัมมัฏฐานสังคหวิภาค.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2534.

คณะกรรมการกองการวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย. รวบรวมและเรียบเรียง. **สมเด็จพระ**

**พุทธาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2533.

จิตตวณฺโณ ภิกขุ. **วิปัสสนาภาวนา.** พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546.

จํารูญ ธรรมดา. แปล. **วิปัสสนาธุณี.** พระมหาสีสยาตอ. โสภณมหาเถระ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธ, 2540.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. ร.ศ.. **เทคนิคการใช้สติเพื่อการวิจัย.** พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2547.

ธนิต อยู่โพธิ์, แปลและเรียบเรียง. **สติปัญญา-ทางเดียวเท่านั้น**. พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ.

“อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ 22”. กรุงเทพฯ : บจก. บุญศิริการพิมพ์, 2547.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวงศราชวิทยาลัย. **คู่มือการศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตร**

**พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. กรุงเทพฯ : นิติธรรมการพิมพ์, 2548.

**ประวัติมหาวิทยาลัยวงศราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, 2521.

พระกัมมัญฐานา จริยะ อู ชะนะกะภิกขังสะ. **ธรรมบรรยาย เกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ :

บจก. สหธรรมิก, 2535.

พระญาณโพนิกมหาเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : บจก. เคล็ดไทย, 2541.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, 2542.

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.9). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทฺธิ). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2**. กรุงเทพฯ : บจก.

อัมรินทร์ พรินตึง กรู๊พ, 2532.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :

บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.

\_\_\_\_\_ . **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

มхамกุฎราชวิทยาลัย, 2546.

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). **การบริหารจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : บจก เซเว่น

พรินตึง กรู๊พ, 2546.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,

2544.

พระภัทนต์ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัญฐานาจริยะ. **วิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพฯ : บจก. ซี 100 ดีไซน์, 2536.

- พระเมธีกิตติโยดม (พิณ กิตติปาโล). ธนิต อยู่โพธิ์(แปล). **วิสุทธิมรรค เล่ม 3**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาน, 2541.
- พระมหาบุญหนา อโศโก. **พระไตรปิฎกฉบับทางพันทุกซ์**. กรุงเทพฯ : ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, 2542.
- พระมหาวัลย์ ญาณจारी. รวบรวม. **ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนกิจพาณิชย์, 2538.
- พระมหาบุญชิต ญาณส่วโร. **สถาบันวิปัสสนาธุระ**. ในมหาจุฬาย ในรอบ ศตวรรษ.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรรมการศาสนา, 2544.
- \_\_\_\_\_ . **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนาภาวนา**. “อนุสรณ์ พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ 23”. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2548.
- พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์. รวบรวมเรียบเรียง. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4**. พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระ ธรรมมาจริยะ อัครมหา กัมมัฏฐานาจริยะ. สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม ชลบุรี.
- พระศรีวราญาณ วิ. **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ**. กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, 2541.
- พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์). **ธรรมะภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, 2547.
- พระอธิการสมศักดิ์ ไสโร. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน 4 สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพฯ : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, 2546.
- พระอาจารย์อาสภเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พี แอนด์โพธิ์, 2526.
- ล้วน สายย. ร.ศ.. **เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุวีริยาสาส์, 2538.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, 2533.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปลและเรียบเรียง. **วิสุทธิมรรค เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : บจก อมรินทร์ พริ้นติ้ง, 2533.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, 2525.

**อนุสรณ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. ครอบรอบปีที่ 27. กรุงเทพฯ : หจก. การพิมพ์พระนคร,  
2517.

(๒) **วิทยานิพนธ์ :**

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิถีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 : ศึกษา  
แนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (ไซดก ญาณสิทธิ์)”. **วิทยานิพนธ์ปริญญา  
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2544.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส). “การศึกษาวิถีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง  
ของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**.  
สาขาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
2537.

พระมหาพจน์ สุวโจ (พยัคฆ์พิทยางกูร) “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรม : ศึกษา  
กรณีนี้กรรมชั้นตรี” **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขา  
พระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2545.

พระมหาณเฑียร ธีรานนุโท (จารังกิจ). “การจัดการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย (พ.ศ. 2489-2530)”.  
**วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย สภาการศึกษา  
มกุฎราชวิทยาลัย, 2534.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุท  
ศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพุทธศาสนา  
และปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, 2541.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทาง  
อารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชา  
ศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2543.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิ  
มรรค และวิถีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราช  
รังสฤษฎ์”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาศาสนา  
เปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

### ค. เอกสารทั่วไป

คำสั่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ 367/2548. **เรื่อง แต่งตั้งพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแก่นิสิต.**

แผนกเลขานุการโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

**สรุปรายงานผล โครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. คณะพุทธศาสตร์ ปี การศึกษา 2547, 16-27 ธันวาคม 2547.**

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”. **การปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย** (รุ่นที่ 6, 8-12 สิงหาคม 2548). มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร). “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”. **เก็บเพชร จากคัมภีร์พระไตรปิฎก. 2542.**

ภาคผนวก ก.

หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถาม



## บท. ๖

### แบบคำร้องทั่วไป

#### บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

-----

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ข้าพเจ้า.....นายอณิวัชร..... ฉายา.....นามสกุล..เพชรนรินทร์.....  
 เลขประจำตัวนิต.....44516.....สาขาวิชา พระพุทธศาสนา.....  
 ที่อยู่.....210/8 ลาดพร้าว .71..... แขวง/ตำบล...วังทองกลาง.....  
 เขต/อำเภอ...วังทองกลาง..... จังหวัด...กรุงเทพฯ..... รหัส...10310..... โทร..013835443.....

มีความประสงค์.....ขออนุญาตแจกแบบสอบถาม แก่ นิสิตระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหา  
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่เข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสูตรภาคบังคับ ระหว่าง วันที่ 7 – 22  
 ธันวาคม พ.ศ. 2548 ณ สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา โดยจะแจกแบบสอบถาม  
 ก่อนเริ่มหลักสูตร และ หลังจบหลักสูตร เพื่อให้เป็นข้อมูลในงานวิจัย วิทยานิพนธ์ ระดับปริญญาโท ของ  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในหัวข้อเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา  
 กัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ)..... ผู้ยื่นคำร้อง

(.....นายอณิวัชร เพชรนรินทร์.....)

.....20...../ .....พ.ย...../ ...2548.....

ความเห็นอาจารย์ที่ปรึกษาทั่วไป /ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์.....

ความเห็นเลขานุการสำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....

ความเห็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามในการวิจัย



## แบบสอบถามวิทยานิพนธ์

### เรื่อง

การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนที่ 1 – ก่อนเริ่มหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐาน) คำตอบของท่านทุกข้อมีความสำคัญมากต่อการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จึงขอความกรุณาช่วยตอบคำถาม และข้อคิดเห็นตามความเป็นจริง อย่างรอบคอบ ขอขอบพระคุณในความร่วมมือกรอกแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างสูง

### คำแนะนำในการตอบ

กรุณาตอบคำถามโดยเติมเครื่องหมาย ถูก ลงใน ( ) หน้าข้อที่ท่านเลือก และกรุณาตอบทุกข้อในแบบสอบถามที่ 1, 2 และ 3 (กรุณาอย่าถาม หรือ ดูคำตอบจาก ผู้อื่น)

\*\*แบบสอบถามนี้ไม่มีผลกับหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเก็บเป็นความลับ และไม่เปิดเผย

### 1. ข้อมูลทั่วไป ของ ผู้เข้ารับการอบรม

#### 1. สถานภาพ

( ) พระนิสิต ( ) ภิกษุณี-มหายาน ( ) นิสิต-ชาย ( ) นิสิต-หญิง

#### 2. อายุ

( ) 20-29 ( ) 30-39 ( ) 40-49 ( ) 50-59 ( ) 60 ปี ขึ้นไป

#### 3. อาชีพ

( ) พระนิสิต/นิสิต ( ) ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ ( ) ค้าขาย /ธุรกิจส่วนตัว

( ) พนักงานเอกชน ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ \_\_\_\_\_

#### 4. สถานภาพสมรส

( ) โสด ( ) สมรส ( ) หย่าร้าง/ม่าย ( ) ไม่ได้หย่าร้างแต่แยกกันอยู่

#### 5. รายได้ต่อเดือน

( ) ต่ำกว่า 10,000 บาท ( ) 10,001-30,000 ( ) 30,001-50,000

( ) 50,001-70,000 ( ) 70,001 ขึ้นไป

#### 6. ระดับการศึกษา ก่อนเข้า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท ( ) ปริญญาเอก ( ) เปรียญธรรม \_\_\_\_ ประโยค

7. ท่านเคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นเวลานานเท่าใด  
 7 วัน       15 วัน       30 วัน       ไม่เคย
8. ท่านเคยปฏิบัติธรรม (กัมมัฏฐาน) แบบใดมาก่อน  
 สมถกัมมัฏฐาน       วิปัสสนากัมมัฏฐาน       ทั้งสมถและวิปัสสนา  
 ไม่แน่ใจว่าเป็นสมถ หรือ วิปัสสนา       ไม่เคยเลย (ไม่ต้องตอบข้อ 9, 10 และ 11)
9. ท่านเคยปฏิบัติธรรม ด้วย การใช้กรรมภาวนา รูปแบบใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 พุท-โธ       อานาปานสติ       นับลมหายใจ       พองหนอ-ยุบหนอ       สัมมา อะระหัง  
 กำหนดรูปรูปนาม โดยไม่มีคำบริกรรม       อื่นๆ\_\_\_\_\_
10. ท่านเคยฝึกปฏิบัติธรรม มานานเท่าใด  
 ต่ำกว่า 1 ปี       1-5 ปี       5-10 ปี       มากกว่า 10 ปี
11. ท่านเคยรับการฝึกปฏิบัติธรรม จากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 สถานศึกษา       วัด       สำนักปฏิบัติธรรม       จุดดิ่งในป่า  
 สมาคม / องค์กรเอกชน       ฝึกเอง       อื่นๆ\_\_\_\_\_

## 2. ความรู้ของผู้เข้ารับการอบรมใน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1. ท่านคิดว่า ท่านจะบรรลุธรรม (พระนิพพาน) ได้ด้วยวิธีใด  
 ฟังธรรม       บรรยายธรรม       สาธยายธรรม-ท่องจำด้วยการสวดมนต์  
 พิจารณาธรรม       การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน       ได้ทุกวิธี       ไม่แน่ใจ
2. ท่านคิดว่า วิธีปฏิบัติใดจะได้ผลมากที่สุด ใน การบรรลุธรรม (พระนิพพาน)  
 ฟังธรรม       บรรยายธรรม       สาธยายธรรม-ท่องจำด้วยการสวดมนต์  
 พิจารณาธรรม       การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน       ได้ทุกวิธี       ไม่แน่ใจ
3. ท่านเคยศึกษา เรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากคัมภีร์หรือตำราใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก       ปฏิสัมภีทามรรค ในพระไตรปิฎก       วิสุทธิมรรค  
 อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉท ที่ 9       ตำรา ของพระ / อาจารย์ ต่างๆ       ไม่เคยศึกษา
4. ท่านเคยศึกษา เรื่องวิปัสสนาญาณ 16 จาก คัมภีร์ หรือ ตำรา ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก       ปฏิสัมภีทามรรค ในพระไตรปิฎก       วิสุทธิมรรค  
 อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉท ที่ 9       ตำรา ของพระ / อาจารย์ ต่างๆ       ไม่เคยศึกษา
5. ท่านเคยได้รับความรู้ในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี) จากแหล่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 ฟังวิทยุ / เทปเรื่องการศึกษาปฏิบัติ       อ่านหนังสือที่เกี่ยวข้อง       สอบถามจากผู้รู้  
 ดูจากทีวี วีดิทัศน์ และ วีซีดี       ในห้องเรียน       ฟังจากการบรรยาย  
 เคยทั้ง 6 แหล่ง       ไม่เคยเลย

6. อารมณ์พื้นฐานที่สำคัญที่สุด ที่ใช้ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่
- ( ) ขันธ์ 5      ( ) อริยสัจ 4      ( ) ปฏิจ্ঞสมุปบาท 12      ( ) อินทรีย์ 22
- ( ) ธาตุ 18      ( ) อายตนะ 12      ( ) ทุกวิธี      ( ) ไม่แน่ใจ
7. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่
- ( ) ขณิก - อารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นชั่วขณะ      ( ) อุปจาร - อารมณ์จวนจะแนบแน่น
- ( ) อัปปนา - อารมณ์ที่แนบแน่นไม่มีอารมณ์อื่นแทรก      ( ) ใช้ได้ทั้ง 3 อย่าง      ( ) ไม่แน่ใจ
8. ระดับของสมาธิ ที่ใช้ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่
- ( ) ขณิก - อารมณ์ของรูปนามที่เกิดขึ้นชั่วขณะ      ( ) อุปจาร - อารมณ์จวนจะแนบแน่น
- ( ) อัปปนา - อารมณ์ที่แนบแน่นไม่มีอารมณ์อื่นแทรก      ( ) ใช้ได้ทั้ง 3 อย่าง      ( ) ไม่แน่ใจ
9. ท่านคิดว่า ผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างต่อเนื่อง ในหลักสูตรปฏิบัติ 15 วัน คืออะไร
- ( ) ความสงบ      ( ) ความสุข      ( ) วิปัสสนาญาณ 16      ( ) ได้ทั้งหมด
10. ท่านได้เตรียมตัว ศึกษาเพิ่มเติม ใน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (ทฤษฎี) ก่อนเข้ารับการอบรมหรือไม่
- ( ) ไม่ได้ทำ      ( ) ได้ทำ
11. ท่านได้เตรียมตัว ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเข้ารับการอบรมปฏิบัติ หรือไม่
- ( ) ได้ทำ      ( ) ไม่ได้ทำ
12. ท่านจะใช้ วิธีปฏิบัติรูปแบบใด ใน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสูตร ครั้งนี้
- ( ) ใช้ รูปแบบที่เคยปฏิบัติมา      ( ) ทำตามแนวหลักสูตร - พองหนอ ยุบหนอ
- ( ) ผสมผสานกันทั้ง 2 แบบ      ( ) ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าจะใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง
13. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไร ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัด การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักสูตรภาคบังคับ (30 วัน โดยแบ่งเป็น 15 วัน สองครั้ง)
- ( ) ไม่เห็นด้วย      ( ) เฉย ๆ      ( ) เห็นด้วย
14. ท่านคิดว่า ระยะเวลาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักสูตรภาคบังคับ ควรเป็นเท่าใด
- ( ) 3 วัน      ( ) 5 วัน      ( ) 7 วัน      ( ) 15 วัน
- ( ) 30 วัน โดยแบ่งเป็น 15 วัน สองครั้ง      ( ) 30 วัน ครั้งเดียว      ( ) 45 วัน

### 3. ความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลังจบหลักสูตร

1. ในขณะที่เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านคิดว่า พละ 5 ไດ ต่อไปนี้ มีความสำคัญมากที่สุด
- ( ) ศรัทธา      ( ) วิริยะ      ( ) สติ      ( ) สมาธิ      ( ) ปัญญา      ( ) สำคัญเท่ากันทั้งหมด

2. โปรดเรียงลำดับความสำคัญใน อริยาบถ ของ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
(เรียงจาก ซ้ายไปขวา – สำคัญที่สุด ไปหา น้อยที่สุด)
- ( ) เจริญกรรม นิ่งสมาธิ และ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ
  - ( ) เจริญกรรม ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ และ นิ่งสมาธิ
  - ( ) นิ่งสมาธิ เจริญกรรม และ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ
  - ( ) นิ่งสมาธิ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ และ เจริญกรรม
  - ( ) ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ เจริญกรรม และ นิ่งสมาธิ
  - ( ) ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ นิ่งสมาธิ และ เจริญกรรม
3. ในช่วงเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านคิดว่าควรปฏิบัติ เจริญกรรมและนิ่งสมาธิ เป็นเวลาอย่างไร
- ( ) นิ่งสมาธิ ให้นานกว่า เจริญกรรม
  - ( ) เจริญกรรม ให้นานกว่า นิ่งสมาธิ
  - ( ) เจริญกรรม และ นิ่งสมาธิ ให้ได้เวลาเท่ากัน
  - ( ) เจริญกรรม หรือ นิ่งสมาธิ เป็นเวลาเท่าใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ
4. การปฏิบัติที่สำคัญที่สุด ในขณะที่เจริญกรรม ควรเป็นอย่างไร
- ( ) ใจจดจ่อที่เท้า
  - ( ) การกำหนด เช่น ยกหนอ เขี่ยบนหนอ
  - ( ) ระลึกถึงในอาการที่เคลื่อนไหวไปของเท้า
  - ( ) ควรทำทั้งหมด
5. ในขณะที่เจริญกรรม วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ควรเป็นอย่างไร
- ( ) ระลึกถึงที่อาการเดิน โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดบริกรรม หากมีสติจดจ่ออยู่กับการเดิน
  - ( ) ระลึกถึงที่อาการเดิน โดยกำหนดบริกรรม เป็นบางครั้งก็ได้ ตราบใดที่สติจดจ่ออยู่กับการเดิน
  - ( ) ระลึกถึงที่อาการเดิน พร้อมกับกำหนดบริกรรม ทุกครั้ง
  - ( ) ถูกต้อง ทุกวิธี
6. ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ถ้าท่านเกิดความเบื่อ ในขณะที่เจริญกรรม
- ( ) กำหนดความเบื่อ จากนั้นพยายามควบคุมความคิดให้กลับมาที่ การกำหนดการเดินต่อไป
  - ( ) กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดการเดินต่อไป
  - ( ) พยายามอดทนเดินต่อไปจนครบเวลา ด้วยความเพียร
  - ( ) หยุดเจริญกรรม แล้วเปลี่ยนอริยาบถ ไปดื่ม น้ำ เข้าห้องน้ำและพักผ่อน จากนั้นจึงกลับมาเดินใหม่
  - ( ) หยุดเจริญกรรมแล้วนั่งสมาธิแทน เพื่อเปลี่ยนอริยาบถ
7. ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ในการนั่งสมาธิ ขณะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ
- ( ) ใจจดจ่ออยู่ที่อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และ ยุบ โดยไม่ได้บังคับให้พองและยุบ
  - ( ) เบ่งท้องเบา ๆ ให้ พอง และยุบ เพื่อให้พองยุบชัด พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ตามที่เกิดขึ้นจริง
  - ( ) ถูกต้องทุกข้อ

8. ขณะที่กำหนด อาการ พอง และยุบ เมื่อท่านเกิดความคิดในเรื่องอื่น การปฏิบัติที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร
- ( ) ระลึกไว้ในความคิด และควบคุมความคิด แล้วพยายามกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป แล้วจึงกลับมากำหนด ที่อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) ระลึกไว้ในความคิดนั้นจนกว่าจะหายไป แล้วจึงกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดคิดหนอ แล้วพยายามกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) ถูกต้องทุกวิธี
9. หลังหยุด การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ท่านควรปฏิบัติอะไรให้มากที่สุด ใน อิริยาบถ ต่าง ๆ (เช่น เดิน เห็น ได้ยิน ต้มน้ำ พักผ่อน รับประทานอาหาร ไปห้องน้ำ ไปทำธุรกิจส่วนตัว และเข้านอน)
- ( ) ไม่สนทนากับเพื่อน
  - ( ) ล้างรวมทางกาย วาจา ใจ
  - ( ) ควบคุม กาย วาจา ใจ ให้ดี
  - ( ) กำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง
  - ( ) ควรทำทุกวิธี

## แบบสอบถามวิทยานิพนธ์

### เรื่อง

การศึกษาวเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเพื่อการศึกษาของนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ส่วนที่ 2 – หลังจบหลักสูตร วิปัสสนากัมมัฏฐาน) คำตอบของท่านทุกข้อมีความสำคัญมากต่อการศึกษาวจัยในครั้งนี้ จึงขอความกรุณาช่วยตอบคำถาม และขอคิดเห็นตามความเป็นจริงของท่าน อย่างรอบคอบ ขอขอบพระคุณในความร่วมมือนอกแบบสอบถามครั้งนี้อย่างสูง

คำแนะนำในการตอบ  
กรุณาตอบคำถามโดยเติมเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) หน้าข้อที่ท่านเลือก และกรุณาตอบทุกข้อในแบบสอบถามที่ 1, 2 และ 3 (กรุณาอย่าถาม และ ดูคำตอบจากผู้อื่น)

\*\* แบบสอบถามนี้ไม่มีผลกับหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะเก็บเป็นความลับ และไม่เปิดเผย

#### 1. ความรู้และความเข้าใจของผู้เข้ารับการอบรมใน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก่อนเริ่มหลักสูตร

1. ในขณะที่เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านคิดว่า พละ 5 ไต ต่อไปนี้ มีความสำคัญมากที่สุด  
( ) ศรัทธา ( ) วิริยะ ( ) สติ ( ) สมภาณี ( ) ปัญญา ( ) สำคัญเท่ากันทั้งหมด
2. โปรดเรียงลำดับความสำคัญใน อริยาบถ ของ การฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (เรียงจาก ซ้ายไปขวา – สำคัญที่สุด ไปหา น้อยที่สุด)  
( ) เติณจกรรม นั่งสมาธิ และ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ  
( ) เติณจกรรม ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ และ นั่งสมาธิ  
( ) นั่งสมาธิ เติณจกรรม และ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ  
( ) นั่งสมาธิ ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ และ เติณจกรรม  
( ) ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ เติณจกรรม และ นั่งสมาธิ  
( ) ทุกอริยาบถ อื่น ๆ นอกเวลาปฏิบัติ นั่งสมาธิ และ เติณจกรรม
3. ในช่วงเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านคิดว่าควรปฏิบัติ เติณจกรรม และ นั่งสมาธิ เป็นเวลาอย่างไร  
( ) นั่งสมาธิ ให้นานกว่า เติณจกรรม  
( ) เติณจกรรม ให้นานกว่า นั่งสมาธิ  
( ) เติณจกรรม และ นั่งสมาธิ ให้ได้เวลาเท่ากัน  
( ) เติณจกรรม หรือ นั่งสมาธิ เป็นเวลาเท่าใดก็ได้ ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติ

4. การปฏิบัติที่สำคัญที่สุด ในขณะที่เดินจงกรม ควรเป็นอย่างไร
- ( ) ใจจดจ่อที่เท้า
  - ( ) การกำหนด เช่น ยกหนอ เขี่ยบหนอ
  - ( ) ระลึกรู้ในอาการที่เคลื่อนไปของเท้า
  - ( ) ควรทำทั้งหมด
5. ในขณะที่เดินจงกรม วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ควรเป็นอย่างไร
- ( ) ระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดบริกรรม หากมีสติจดจ่ออยู่กับการเดิน
  - ( ) ระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยกำหนดบริกรรม เป็นบางครั้งก็ได้ トラบใดที่สติจดจ่ออยู่กับการเดิน
  - ( ) ระลึกรู้ที่อาการเดิน พร้อมกับกำหนดบริกรรม ทุกครั้ง
  - ( ) ถูกต้อง ทุกวิธี
6. ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ถ้าท่านเกิดความเบื่อ ในขณะที่เดินจงกรม
- ( ) กำหนดความเบื่อ จากนั้นพยายามควบคุมความคิดให้กลับมาที่ การกำหนดการเดินต่อไป
  - ( ) กำหนดความเบื่อ เมื่อความเบื่อหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดการเดินต่อไป
  - ( ) พยายามอดทนเดินต่อไปจนครบเวลา ด้วยความเพียร
  - ( ) หยุดเดินจงกรม แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ ไปตี่มน้ำ เข้าห้องน้ำและพักผ่อน จากนั้นจึงกลับมาเดินใหม่
  - ( ) หยุดเดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิแทน เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ
7. ท่านควรปฏิบัติอย่างไร ในการนั่งสมาธิ ขณะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ
- ( ) ใจจดจ่ออยู่ที่อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่อาการพอง และ ยุบ โดยไม่ได้บังคับให้พองและยุบ
  - ( ) แบ่งห้องเบา ๆ ให้ พอง และยุบ เพื่อให้พองยุบชัด พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ตามที่เกิดจริง
  - ( ) ถูกต้องทุกข้อ
8. ขณะที่กำหนด อาการ พอง และยุบ เมื่อท่านเกิดความคิดในเรื่องอื่น การปฏิบัติที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร
- ( ) ระลึกรู้ในความคิด และควบคุมความคิด แล้วพยายามกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดคิดหนอ จนความคิดหมดไป แล้วจึงกลับมากำหนด ที่อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) ระลึกรู้ในความคิดนั้นจนกว่าจะหายไป แล้วจึงกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) กำหนดคิดหนอ แล้วพยายามกลับมาที่ อาการพอง และ ยุบ
  - ( ) ถูกต้องทุกวิธี
9. หลังหยุด การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ท่านควรปฏิบัติอะไรให้มากที่สุด ใน อิริยาบถ ต่าง ๆ (เช่น เดิน เห็น ได้ยิน ตี่มน้ำ พักผ่อน รับประทานอาหาร ไปห้องน้ำ ไปทำธุรกิจส่วนตัว และเข้านอน)
- ( ) ไม่สนทนากับเพื่อน
  - ( ) สักรวมทางกาย วาจา ใจ
  - ( ) ควบคุม กาย วาจา ใจ ให้ดี
  - ( ) กำหนดทุกอารมณ์อย่างต่อเนื่อง
  - ( ) ควรทำทุกวิธี

## 2. ผลสัมฤทธิ์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้เข้ารับการอบรม

### 2.1 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ศรัทธา

1. ท่านเดินจงกรม ตามระยะเวลา ที่พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำ อย่างไร  
 ไม่เคยเดินครบเลย  เดินไม่ค่อยครบ  เดินครบบางครั้ง  เดินครบบ่อย ๆ  เดินครบเสมอ ๆ
2. เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำให้นั่งสมาธิเป็นระยะเวลา เช่น 30, 45, 60 นาที ท่านได้ปฏิบัติตามอย่างไร  
 ไม่เคยครบเลย  ไม่ค่อยครบ  ครบบ้าง  ครบบ่อย ๆ  ครบเสมอ ๆ
3. ท่านมีความเชื่อในเรื่อง ภพชาติหน้ามีจริง และ ตายแล้วต้องเกิดอีกหากยังมีกิเลสอยู่ อย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด
4. ท่านมีความกลัว และ ละอาย ต่อ การทำบาป และ อกุศล อย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด
5. ท่านคิดว่า ท่านจะ ทำบุญ/ให้ทาน รักษาศีล และ เจริญภาวนา ให้มาก หลังจากจบหลักสูตร อย่างไร  
 ทำน้อยที่สุด  ทำน้อย  ทำปานกลาง  ทำมาก  ทำมากที่สุด
6. ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ได้ฝึกมา เป็นหลักเดียวกัน และ ตรงกับ หลักสติปัฏฐาน 4 (กาย เวทนา จิต และ ธรรม) ในพระไตรปิฎกเถรวาท อย่างไร  
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง  ไม่เห็นด้วย  ตัดสินใจไม่ได้  เห็นด้วย  เห็นด้วยอย่างยิ่ง
7. ท่านมีความเห็นด้วยต่อ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักการเดียวกันกับ การเจริญ ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างไร  
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง  ไม่เห็นด้วย  ตัดสินใจไม่ได้  เห็นด้วย  เห็นด้วยอย่างยิ่ง
8. ท่านเห็นด้วยว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้อง อย่างต่อเนื่อง ตามคำแนะนำของ พระวิปัสสนาจารย์ โดยไม่ต้องศึกษาหลักปริยัติ หรือ ทฤษฎีใด ๆ เพิ่มเติมเลย จะเป็นปัจจัยให้เกิด วิปัสสนาญาณ 16 และ บรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด อย่างไร  
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง  ไม่เห็นด้วย  ตัดสินใจไม่ได้  เห็นด้วย  เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9. จากการได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำให้ท่าน ไม่เกิด ความคิดถึงเลสงสัย และ ความคิดฟุ้งซ่าน ตาม หลักธรรมคำสั่งสอนของ พุทธศาสนา และ แนวทางเพื่อให้ถึงพระนิพพาน อย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

### 2.2 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง วิริยะ

10. ท่านกำหนดทันปัจจุบัน ใน อาการเคลื่อนของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้อย่างไร  
 ไม่ได้เลย  ไม่ค่อยได้  ได้บ้าง  ได้บ่อย ๆ  ได้เสมอ ๆ
11. ท่านกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ที่ อาการเคลื่อนของพอง และ ยุบ ได้ อย่างไร  
 ไม่ได้เลย  ไม่ค่อยได้  ได้บ้าง  ได้บ่อย ๆ  ได้เสมอ ๆ



12. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะออกจากบริเวณที่ปฏิบัติ เพื่อพักผ่อนหรือไปห้องน้ำ เช่น ลูกนอน ขว้างงนอน ซ้ายงนอน เห็นนอน ยืนนอน คิดนอน อย่างไร
- ( ) ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด
- ( ) กำหนดขว้างงนอน ซ้ายงนอน หรือ ซ้าย ขวา ไม่ค่อยได้
- ( ) กำหนดขว้างงนอน ซ้ายงนอน หรือ ซ้าย ขวา ได้บ้าง
- ( ) กำหนดขว้างงนอน ซ้ายงนอน หรือ ซ้าย ขวา ได้บ่อย ๆ
- ( ) กำหนดขว้างงนอน ซ้ายงนอน หรือ ซ้าย ขวา ได้เสมอ ๆ
13. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะรับประทานอาหาร เช่น จับนอน ยกนอน อำนอน กลืนนอน รสนอน อย่างไร
- ( ) ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้บ้าง
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะรับประทานอาหาร ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ
14. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะอาบน้ำ เช่น เห็นนอน จับนอน ตักนอน ราดนอน เย็นนอน ถูกนอน อย่างไร
- ( ) ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้บ้าง
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะอาบน้ำ ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ
15. ท่านได้กำหนดอิริยาบถ ขณะเข้านอน เช่น นิ่งนอน ถูกนอน เอนนอน ถึงนอน นอนนอน อย่างไร
- ( ) ได้ตั้งใจปฏิบัติในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิที่อยู่แล้ว จึงไม่ได้กำหนด
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ไม่ค่อยได้
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้บ้าง
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้บ่อย ๆ
- ( ) กำหนดอิริยาบถขณะเข้านอน ต่าง ๆ ได้เสมอ ๆ
16. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่เห็นภาพ ทางตา พร้อมกับ การกำหนด ว่า เห็นนอน ได้อย่างไร
- ( ) ไม่ได้เลย ( ) ไม่ค่อยได้ ( ) ได้บ้าง ( ) ได้บ่อย ๆ ( ) ได้เสมอ ๆ
17. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้ยินเสียง ทางหู พร้อมกับ การกำหนด ว่า ยืนนอน ได้อย่างไร
- ( ) ไม่ได้เลย ( ) ไม่ค่อยได้ ( ) ได้บ้าง ( ) ได้บ่อย ๆ ( ) ได้เสมอ ๆ
18. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้กลิ่นอาหาร ทางจมูก พร้อมกับ การกำหนด ว่า กลืนนอน ได้อย่างไร
- ( ) ไม่ได้เลย ( ) ไม่ค่อยได้ ( ) ได้บ้าง ( ) ได้บ่อย ๆ ( ) ได้เสมอ ๆ
19. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับรสของอาหาร ทางลิ้น พร้อมกับ การกำหนด ว่า รสนอน ได้อย่างไร
- ( ) ไม่ได้เลย ( ) ไม่ค่อยได้ ( ) ได้บ้าง ( ) ได้บ่อย ๆ ( ) ได้เสมอ ๆ

20. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่ได้รับความรู้สึกสัมผัส ทางกาย พร้อมกับ การกำหนด เช่น เย็นหนอ ร้อนหนอ จับหนอ หยิบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ ตึงหนอ ได้อย่างไร  
 ไม่ได้เลย  ไม่ค่อยได้  ได้บ้าง  ได้บ่อย ๆ  ได้เสมอ ๆ
21. ท่านสามารถกำหนด ในขณะที่มี ความคิด ทางใจ พร้อมกับ การกำหนด ว่า คิดหนอ ได้อย่างไร  
 ไม่ได้เลย  ไม่ค่อยได้  ได้บ้าง  ได้บ่อย ๆ  ได้เสมอ ๆ

### 2.3 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สติ

22. ท่านมีความรู้สึก ที่ อากาศเคลื่อนไหวของพอง และ ยุบ ได้ชัดเจน อย่างไร  
 ไม่ชัดเจนเลย  ไม่ค่อยชัดเจน  ชัดเจนบ้าง  ชัดเจนบ่อย ๆ  ชัดเจนเสมอ ๆ
23. ในการมีสติรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ของท่าน มีความชัดเจน เช่นไร  
 ไม่ชัดเจนเลย  ไม่ค่อยชัดเจน  ชัดเจนบ้าง  ชัดเจนบ่อย ๆ  ชัดเจนเสมอ ๆ

### 2.4 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง สมาธิ

24. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านผลอหลับ ในขณะที่นั่งสมาธิ เพราะง่วง เช่นไร  
 หลับเสมอ ๆ  หลับบ่อย ๆ  หลับบางครั้ง  ไม่ค่อยหลับ  ไม่เคยหลับเลย
25. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ขณะนั่งสมาธิ ท่านไม่เกิด ความคิดฟุ้งซ่าน ไปคิดในเรื่องต่าง ๆ อย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด
26. ในวันสุดท้ายของการปฏิบัติ ท่านเกิด ความเบื่อ ขณะเดินจงกรม หรือไม่อย่างไร  
 ไม่เกิดเลย  ไม่ค่อยเกิด  เกิดบ้าง  เกิดบ่อย ๆ  เกิดเสมอ ๆ
27. ท่านคิดว่า ความโลภ และ ความอยาก ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด
28. ท่านคิดว่า อารมณ์ โกรธ และ ความไม่พอใจ ของท่าน ขณะนี้ เป็นอย่างไร  
 น้อยที่สุด  น้อย  ปานกลาง  มาก  มากที่สุด

### 2.5 ผลจากการปฏิบัติในเรื่อง ปัญญา

29. โปรดเติมคำตอบ จากการปฏิบัติ ใน การเดินจงกรม ขณะย่างหนอ
- ก. รูปบัญญัติ(รูปสมมติ) ของ ขณะย่างหนอ คือ\_\_\_\_\_
- ข. รูปปรมาตม์ ของ ขณะย่างหนอ คือ\_\_\_\_\_
- ค. นาม ของ ขณะย่างหนอ คือ\_\_\_\_\_
30. จิตที่กำหนด พองหนอ กับ จิตที่กำหนด ยุบหนอ เป็น จิต ขณะ เดียวกัน หรือ ไม่  
 เป็นจิต ขณะเดียวกัน  เป็นจิต คนละขณะ  ไม่ค่อยชัดเจน

31. โปรดเติมคำตอบ จากการปฏิบัติ ในการนั่งสมาธิ ขณะพองหนอ
- ก. ระเบียบปฏิบัติ(รูปสมมติ) ของ ขณะพองหนอ คือ\_\_\_\_\_
- ข. รูปปรมาตม์ ของ ขณะพองหนอ คือ\_\_\_\_\_
- ค. นาม ของ ขณะพองหนอ คือ\_\_\_\_\_
32. ในการนั่งสมาธิตลอดหลักสูตร ท่านปฏิบัติขณะมีอาการปวด รุนแรง ตามร่างกาย เช่น ขา หลัง เหว อย่างไร
- ( )ทนอาการปวดรุนแรงไม่ได้ จนต้องเปลี่ยนอิริยาบถ
- ( )พยายามกำหนด และ อดทนต่อความปวดได้ แต่ยังคงปวดอยู่
- ( )กำหนดอารมณ์ อื่น ๆ แทน แต่ความปวดยังคงอยู่ พอทนได้
- ( )พยายามกำหนดอาการปวด จนดับหายไปให้เห็น
- ( )ไม่มี อาการปวด ขณะนั่งสมาธิ เลย
33. ท่านกำหนด ใน อาการเคลื่อนไหวของเท้า ขณะเดินจงกรม ได้อย่างไร
- ( )กำหนด ก่อน อาการเคลื่อนไหวของเท้า
- ( )กำหนด หลัง หรือ ซ้ำกว่า อาการเคลื่อนไหวของเท้า
- ( )กำหนด เสมอ และ เท่ากัน กับ อาการเคลื่อนไหวของเท้า
- ( )เกิดขึ้นทั้ง 3 อย่าง
- ( )กำหนด กับ อาการ ยังไม่ค่อยชัดเจน
34. อาการเคลื่อนไหวของพอง (จากต้นถึงสุด) กับ อาการเคลื่อนไหวของยุบ (จากต้นถึงสุด) เป็นอาการเดียวกัน หรือไม่
- ( )เป็นอาการเดียวกัน และเคลื่อนไหวต่อเนื่องกัน ( )เป็นคนละอาการ และแยกจากกัน
- ( )ไม่ค่อยชัดเจน
35. ระยะเวลา ของ อาการเคลื่อนไหวของ พอง และ ยุบ ของท่านเป็นอย่างไร
- ( )อาการพอง ยาวกว่า ยุบ ( )อาการยุบ ยาวกว่า พอง ( )อาการพอง และ ยุบ เท่ากัน
- ( )อาการเกิดทั้ง 3 อย่าง ( )อาการไม่ค่อยชัดเจน
36. ในอาการพอง ครั้งหนึ่ง(จากต้น ถึง สุด) ท่านมีความรู้สึก ภายในอาการพอง ได้กี่ระยะ เช่นเดียวกับยุบหนอ
- ( )อาการพอง หรือ ยุบ มีระยะเดียว ( ) 2 ระยะ (ต้นพอง สุดพอง / ต้นยุบ สุดยุบ)
- ( ) 3 ระยะ (ต้น กลาง และ สุด) ( ) 4-6 ระยะ ใน อาการพอง หรือ ยุบ ครั้งหนึ่ง

### คำแนะนำในการตอบ

กรุณาตอบคำถามอย่างรอบคอบ และ ตรงตามความจริง ของท่าน โดยเติมเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ช่องระดับความเหมาะสม ตามความคิดเห็นเพียง ช่องเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ ในแบบสอบถามที่ 3 พร้อมกับ เขียนข้อเสนอแนะ(หากมี) ได้ คำถาม ทุกข้อ โดยมีค่าระดับคะแนน ดังนี้

มากที่สุด = 5      มาก = 4      ปานกลาง = 3      น้อย = 2      น้อยที่สุด = 1

### 3. ความคิดเห็น และ ข้อเสนอแนะ ของผู้ที่จบหลักสูตร

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ความคิดเห็น</b>					
1. เนื้อหาของการบรรยาย หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน					
2. การสอน และ การแนะนำ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน					
3. ความรู้ ความสามารถ ของ พระวิปัสสนาจารย์ (ผู้สอน)					
4. การเอาใจใส่และควบคุมดูแล ของพระวิปัสสนาจารย์					
5. ความเหมาะสม ของ กิจกรรม ภายใน หลักสูตร 15 วัน					
6. ผลประโยชน์ที่ได้รับ ใน หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐาน 15 วัน					
7. หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำหรับนิสิต รุ่นต่อ ๆ ไป ควรมีระยะเวลา เท่าใด (โปรดเลือก) มากที่สุด=30 วัน มาก=25 วัน ปานกลาง=15 วัน น้อย=10 วัน น้อยที่สุด=7 วัน					
8. ความสะดวก และเหมาะสม ของ สถานที่ปฏิบัติ					
9. ความสะดวก และเหมาะสม ของ ห้องนอน / ที่พัก					
10. ความสะดวก และเหมาะสม ด้าน อาหาร					
11. ความสะดวก และเหมาะสม ของ รถรับส่ง					
<u>ข้อเสนอแนะ (โปรดระบุข้อที่เกี่ยวข้อง)</u>					

ภาคผนวก ค.

ตารางแสดงค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า Z ในการทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 12 แสดงค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า Z ในการทดสอบสมมติฐาน

ตาราง และ สมมติฐาน	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ	(ร้อยละ) ค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน	ค่า Z-Test จาก จำนวน	ค่า Z-Test จาก ตาราง	ผลทดสอบ สมมติฐาน
ตารางที่ 5 (ก่อนเริ่มหลักสูตร) (หลังจบหลักสูตร) ของ สมมติฐานข้อที่ 1	39.51 44.44	19.98 21.31	-0.09	-2.0 และ +2.0 สองทาง	ยอมรับ สมมติฐานกลาง (ไม่แตกต่าง)
ตารางที่ 6 ของ สมมติฐานข้อที่ 2	85.00	5.00	22.01	+1.67 ทางเดียว	ปฏิเสธ สมมติฐานกลาง (มากกว่า70%)
ตารางที่ 7 ของ สมมติฐานข้อที่ 3	69.80	4.60	-0.33	+1.67 ทางเดียว	ยอมรับ สมมติฐานกลาง (ไม่มากกว่า70%)
ตารางที่ 8 ของ สมมติฐานข้อที่ 4	70.40	4.80	0.67	+1.67 ทางเดียว	ยอมรับ สมมติฐานกลาง (ไม่มากกว่า70%)
ตารางที่ 9 ของ สมมติฐานข้อที่ 5	72.80	5.00	4.67	+1.67 ทางเดียว	ปฏิเสธ สมมติฐานกลาง (มากกว่า70%)
ตารางที่ 10 ของ สมมติฐานข้อที่ 6	34.49	21.77	-11.88	+1.67 ทางเดียว	ยอมรับ สมมติฐานกลาง (ไม่มากกว่า70%)
ตารางที่ 11 ของ สมมติฐานข้อที่ 7	66.50	16.93	-1.50	+1.67 ทางเดียว	ยอมรับ สมมติฐานกลาง (ไม่มากกว่า70%)

**ประวัติของผู้วิจัย**

- ชื่อ** : นายอณิวัชร เพชรนรินทร์
- เกิด** : วันพฤหัสบดี ที่ 3 พฤศจิกายน พ.ศ. 2504
- สถานที่เกิด** : 36 ถนนบ้านหม้อ ต.วังบูรพาภิรมย์ อ.พระนคร กรุงเทพฯ 10200
- การศึกษา** : ปริญญาตรี -บริหารธุรกิจ (B.BA.)  
วิทยาลัยอัสสัมชัญบริหารธุรกิจ, กรุงเทพฯ  
ปริญญาโท -บริหารธุรกิจ (M.BA.)  
East Texas State University, (Texas, U.S.A.)
- อาชีพ** : ประกอบธุรกิจส่วนตัว
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : 210/8 ซอยลาดพร้าว 71 ถนนลาดพร้าว ต.วังทองหลาง  
อ.วังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310