



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับแก่นนำ
ชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

The Development of Training Curriculum on Buddhist Wisdom
Enhancement for Adolescents in Chiang Mai

โดย

พระบุญทรง ปุณฺณโร, ผศ.ดร.
ผศ.ดร.ประทีป พีชทองกลาง
ดร.อวิस्ता ทับทิมแท้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761211



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำ
ชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

The Development of Training Curriculum on Buddhist Wisdom
Enhancement for Adolescents in Chiang Mai

โดย

พระบุญทรง ปุณฺณโร, ผศ.ดร.
ผศ.ดร.ประทีป พีชทองกลาง
ดร.อวิस्ता ทับทิมแท้

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761211

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Development of Training Curriculum on Buddhist Wisdom
Enhancement for Adolescents in Chiang Mai

By

PhraBoonsong Punnadharo, Asist. Prof. Dr.
Asist.Prof.Dr. Prateep Peuchthonglang
Dr. Awatsada Thapthimthae

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiangmai Campus

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761211

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานวิจัย : การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา
สำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัย : พระบุญทรง ปุณฺณโร, ผศ.ดร., ผศ. ดร.ประทีป พีชทองกลาง, ดร.อวิสดา
ทับทิมแท้

หน่วยงาน: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ๒) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นแบบผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน ผลการวิจัยพบว่า

๑. จริตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง

๒. หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ โดยพัฒนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือ ๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา ๒) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา ๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา ๔) การพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา

๓. หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้

ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้คือ ได้เห็นคุณธรรมจริยธรรมของนิสิตแกนนำชาวพุทธเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีความซื่อสัตย์ อุดหนุน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและการรักษาวัฒนธรรมของชนเผ่าไว้อย่างมั่นคงซึ่งเป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นและได้เห็นเมตตาธรรมของท่านอธิการบดีพระพรหมบัณฑิตและแม่ชีทองสุขพร้อมคณะที่เห็นความสำคัญของการศึกษามอบทุนให้นิสิตได้เรียนในระดับมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ตลอดจนบทบาทของพระบัณฑิตอาสาพัฒนาชาวเขาผู้เสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวมที่ได้ไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในชุมชนของนิสิตและได้แนะนำเรื่องการศึกษาในระดับปริญญาตรีจึงเป็นที่มาของคำว่านิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

คำสำคัญ : การพัฒนาหลักสูตร วิปัสสนากรรมฐาน พุทธิปัญญา แกนนำชาวพุทธ

Research Title: The Curriculum Development on the Insight Meditation Course to Strengthen Cognitive for Buddhist Leaders in Chiang Mai Province

Researcher: PhraBoonsong Punnadharo, Asist.Prot.Dr., Asist.Prot.Dr. Prateep Peuchthonglang, Dr. Awatsada Thapthimthae

Department: Buddhist Research Institute
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal year: 2561/2018

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This research consisted of three purposes: 1) to study intrinsic nature of Buddhist leaders in the insight meditation for Chiang Mai Buddhist leaders 2) to develop the insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders, and 3) to evaluate the insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders. The study was conducted by using mixed methods research between quantitative research and qualitative research.

The results of research were as follows:

1. The intrinsic nature of ๒๐ Buddhist leaders showed that the faithful temperament was at the highest level, the intelligent temperament was at a high level, while the lustful, hateful, deluded and speculative temperament were at a moderate level.

2. The insight meditation curriculum to strengthen intellect for Chiang Mai Buddhist leaders developed by the four foundations of mindfulness: 1) mindfulness of the body to stop beauty recognition 2) mindfulness of happiness, suffering, neutral feelings to stop happiness recognition 3) mindfulness of the mind to stop permanence recognition, and 4) mindfulness of mind-objects of the three characteristics to stop self recognition.

3. The quality of insight meditation curriculum was evaluated by 3 experts at a high level, the general opinion about curriculum was at the highest level, and can be used to develop intellect for Buddhist leaders.

The knowledge of research showed that the Buddhist leaders were moral, faithful to Buddhism, honest, patient, and generous to others. Preserving culture was prominent identity. And also the Rector, Phra Brahmapundit was kind, Nun Tongasuk and others gave importance to education by giving scholarship for students to study

in Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus. As well as the roles of monk volunteers for hill tribe sacrificed their happiness for public benefit to propagate Buddhism in the community and advise on studying in bachelor degree which have known as Chiang Mai Buddhist leaders.

Keywords : Curriculum Development, Insight Meditation, Intellect, Buddhist Leaders



กิตติกรรมประกาศ

ขอความนอบน้อมแด่ของข้าพเจ้าจงมีแต่พระรัตนตรัยมีพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมและพระอริยสงฆ์ผู้ดำรงพระพุทธศาสนาไว้และงานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยพระคุณสุดอันประเสริฐทั้ง ๓ ประการที่กล่าวมา

ขอถวายความเคารพพระคุณพระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาชุตีภัก อภินนโท ผู้อำนวยการส่วนงานวางแผนและส่งเสริมการวิจัย ตลอดจนผู้บริหารและคณะกรรมการวิจัยของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ ที่ได้พิจารณาทุนอุดหนุนการทำวิจัย และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องและช่วยเหลือให้งานวิจัยนี้ได้ประสบความสำเร็จด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพระครูธรรมภากริม เจ้าอาวาสวัดน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่เสียดสที่ดินวัดน้ำบ่อหลวงให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ใช้พื้นที่จำนวน ๕๒ ไร่ ๒ งาน ๗๕ ตารางวา จึงเป็นที่มาของสำนักวิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็นที่พักและห้องเรียนของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน ซึ่งได้รับทุนการศึกษาจากท่านพระพรหมบัณฑิตต่อตีตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอขอบคุณและอนุโมทนาแก่ผู้ร่วมงานและให้การสนับสนุนศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษามาตลอด โดยเฉพาะท่านผู้หญิงพูลทรัพย์ นพวงศ์ ณ อยุธยา ผู้ก่อสร้างศูนย์วิปัสสนา และดอกเตอร์จันทราวดี วิทยานุกรณ์ เป็นเจ้าภาพสร้างอาคารปฏิบัติธรรมและกุฏิพระสงฆ์ภายในศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่ง

คุณงามความดีอันเกิดจากงานวิจัยนี้ ด้วยการทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจอย่างเต็มสติปัญญา กำลังความสามารถ ขอมอบเป็นบรรณาการเพื่อตอบแทนคุณ คุณบิดา-มารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า ผลจากการวิจัยจะเป็นประโยชน์แก่สาธารณชนผู้ใดในการปฏิบัติธรรมต่อไป

พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ผศ.ดร. และคณะ

๑ เมษายน ๒๕๖๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงที่มา เล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑ / ๓๑๓ / ๒๙๕ ที่ฆนิกาย ปาฎีกาวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๑๓ หน้า ๒๙๕

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่ฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่ฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ที่ฆนิกาย ปาฎีกาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มฺ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มุลป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มัชฌิมป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย อุปริป็นณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย สคาวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ข. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย ขนธวารวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
สํ.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังกยุตตนิคาย สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังกุตตรนิคาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังกุตตรนิคาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังกุตตรนิคาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังกุตตรนิคาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ปญจก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทานปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ. (ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
---------------	---	---	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.ปญจก.อ.	=	อังคุตตรนิกาย มโฆรลปุรณี ปัญจกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
------------	---	--	-----------

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------------	---	--	-----------

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทยอังกฤษ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ง
สารบัญ.....	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ข
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ.....	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย.....	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๖ กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	๕
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๕
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖
๒.๑ แนวคิดจิตในพระพุทธศาสนา.....	๖
๒.๒ สติปัฏฐาน ๔.....	๒๓
๒.๓ หลักสูตรวิปัสสนาเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา.....	๕๐
๒.๔ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๖๘
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๗๗
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๗๗
๓.๒ ขอบเขตพื้นที่และประชากร.....	๗๘
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๗๙
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย.....	๘๐
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๘๐
๓.๖ การนำเสนอผลการวิจัย.....	๘๑

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๔ ผลการวิจัย.....	๘๒
๔.๑ วิเคราะห์จิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ.....	๘๒
๔.๒ วิเคราะห์การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา.....	๙๐
๔.๓ วิเคราะห์การประเมินหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน.....	๑๓๑
๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	๑๔๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	๑๔๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๔๔
๕.๒ อภิปรายผล.....	๑๔๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๑๔๘
บรรณานุกรม.....	๑๔๙
ภาคผนวก.....	๑๕๕
ภาคผนวก ก เครื่องมือวิจัย.....	๑๕๖
ภาคผนวก ข ภาพถ่ายการลงพื้นที่ การสัมภาษณ์.....	๑๖๑
ผนวก ค การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์.....	๑๖๘
ภาคผนวก ง ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย.....	๑๗๒
ประวัติผู้วิจัย.....	๑๗๖

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหา

มนุษย์ทุกคนเกิดมาไม่มีใครอยู่คนเดียวได้หรือไม่มีใครต้องการที่จะอยู่คนเดียวในโลกใบนี้ อย่างแน่นอน มนุษย์พยายามที่จะหาถ้อยคำเพื่อที่จะเรียกตนเองว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ”^๑ หรือ “มนุษย์โดยธรรมชาติแล้วเป็นสัตว์การเมือง”^๒ เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่ดีงามของตัวเอง แต่ทุกคนเชื่อว่า จะดำเนินชีวิตในทางที่ดีงามเท่านั้น เพราะเมื่อคนเราเกิดมาก็ย่อมที่จะมีความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และแต่ละคนก็มีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป บางคนต้องการเพียงให้ตัวเองมีกินไปวันๆ บางคนต้องการมีเงินมีทองมากๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนเองปรารถนา ความต้องการเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยทั้งสิ้น ดังนั้น การกระทำอย่างไรที่ทำให้เราได้มาในสิ่งที่ต้องการ การกระทำอย่างไรที่เรียกว่าการกระทำที่ถูก การกระทำอย่างไรที่เรียกว่าการกระทำที่ผิด ในสังคมมีปัญหามากมายที่มีความขัดแย้งกันทางการกระทำ เพราะสังคมปัจจุบันยึดหลักกฎหมายในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงหลักคุณธรรมจริยธรรมคนจะมีคุณธรรมจริยธรรมเพราะมีแรงจูงใจ^๓ ยิ่งไปกว่านั้น สภาพปัจจุบันปัญหาของเยาวชนที่เติบโตอยู่ในยุคกระแสบริโภคนิยมและกำลังเผชิญกับกระแส ค่านิยมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกอย่างรุนแรงค่านิยมการบริโภคดังกล่าวดึงดูดให้เด็กใช้จ่ายอย่าง ฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ ส่งผลต่อพฤติกรรมของเยาวชนไทยในด้านต่าง ๆ เช่น การบริโภคอาหาร การใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ในปัจจุบันเป็นที่นิยมเป็นอย่างยิ่ง เรียกว่า โซเชียล มีเดีย (Social Media) กลุ่มเยาวชนวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดีย (Social Media) เพื่อ ความบันเทิงมากกว่าการแสวงหาความรู้ ซึ่งความเจริญทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วนี้ ได้นำค่านิยม แบบวัตถุเข้ามาทำให้เกิดความหลงใหลมัวเมากันมากยิ่งขึ้นส่งผลให้เยาวชนขาดการยั้งคิดพิจารณา ไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิต^๔

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ธรรมบัญญัติชีวิตพุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑.

^๒ ธรรมบัญญัติ เฟื่องทอง.๒๕๔๙. **วิวัฒนาการและโครงสร้างเกี่ยวกับสังคม** [Online].แหล่งที่มา <http://e-learning.tapee.ac.th/>. [๑๕ เมษายน ๒๕๖๑].

^๓ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **พุทธศาสนากับปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๓), หน้า ๘ .

^๔ กลมาศ ภูวนาธิพงษ์ (ดร.), **พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about&code=about.>, [๑๕ เมษายน ๒๕๖๑].

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทุกส่วนงาน คือ บ้านวัดและโรงเรียนเป็นสถาบันหลักที่ปฏิเสธความรับผิดชอบไม่ได้ตั้งนั้นทั้งสามส่วนต้องร่วมมือกันพัฒนานวัตกรรมองค์ความรู้ใหม่ให้เกิดขึ้นทางพุทธิปัญญาแก่เยาวชนคนรุ่นใหม่โดยวางแผนนโยบายระยะยาว ๕ ปี ๑๐ ปี หรือ ๒๐ ปี ในอนาคตว่าจะให้ลูกหลานของเราเป็นอย่างไร ใช้ชีวิตเดินไปบนเส้นทางของสังคมบริโศคนิยมนี้ได้อย่างไร ปกติสุขอย่างไร จะมีวิธีไหนที่สามารถพัฒนาพุทธิปัญญาให้เกิดขึ้นแก่เยาวชนของเราได้ โดยให้เขาเหล่านั้นมีพุทธิปัญญารู้เท่าทันต่อสภาวะแวดล้อมที่สับสนวุ่นวายได้อย่างปกติไม่วุ่นวายและเดือดร้อนมากนักถือเป็นโจทย์ใหญ่ที่ทำนายทั้ง ๓ สถาบันที่ต้องสมานฉันท์กันจับมือกันเดินไปด้วยกันด้วยการมองไปที่เป้าหมายเดียวกันคือเยาวชนลูกหลานของเราในอนาคตด้วยการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ โดยอาศัยหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นเครื่องอบรมบ่มนิสัยให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ โดยจะต้องสร้างกระบวนการการเรียนรู้และฝึกเขาเหล่านั้นให้รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลโดยนำหลักพุทธธรรมมาเปลอปนเป็นค่านิยมที่ดีเพื่อสร้างมรรควิธีเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่คนยุคใหม่ที่ใช้ชีวิตอยู่ในกระแสสังคมบริโศคนิยมได้อย่างมีสติ

การพัฒนาสติเพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเป็นกระบวนการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจเพื่อเสริมสร้างกำลังสติด้วยการกำหนดรู้อารมณ์โดยไม่ยึดติดหรือปรุงแต่งไปกับอารมณ์ใดไม่ว่าจะเป็นสุขหรือทุกข์ จนจิตเกิดปัญญาในการลดละกิเลส ๓ คือ ราคะ โทสะ และโมหะ ซึ่งสอดคล้องกับการฝึกฝนในระดับ จิตสำนึก (Conscious - จิตรับรู้ทั่วไปในระดับตื่น) เพื่อแก้ไขปรับเปลี่ยนและพัฒนาจิตใต้สำนึก (Subconscious - จิตในระดับลึกที่เก็บสะสมนิสัย หรือพฤติกรรมตามหลักจิตวิทยาตะวันตก เพราะวิปัสสนาสามารถนำพาจิตลงสู่เบื้องลึกเพื่อเปิดจิตใต้สำนึกแล้วชำระกิเลสทั้ง ๓ แล้วปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ดีในจิตใต้สำนึกทางด้านความคิด การพูด และการกระทำ นอกจากนี้ นักจิตวิทยายังได้ศึกษาทฤษฎีของจิตในเรื่อง ID, Ego, และ SuperEgo ซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบได้กับพลังกำลังของปัญญาจากวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเอาชนะกิเลสและพัฒนาจิตใจไปตามลำดับ^๕

นิสิตที่ศึกษาตามโครงการฯ ส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าปากาเกอญอ มีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นก็คือความซื่อสัตย์ โดยอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องกลมเกลายจิตใจ และมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและห่างไกลความเจริญทางวัตถุ เมื่อได้รับโอกาสทางการศึกษาจากท่านอธิการบดี (พระพรหมบัณฑิต) ที่ให้การสนับสนุนทุนในการศึกษา ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น ๖๕ คน นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๗ เป็นต้นมา ชีวิตจากป่ามาสู่เมืองและด้วยความเจริญรุ่งเรืองในด้านวัตถุจึงเป็นวิถีทางที่ต้องก้าวเดินต่อไปอย่างระมัดระวัง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมและสร้างกำลังทางปัญญาให้แก่เขาเหล่านั้นให้รู้เท่าทันกับสังคมที่เป็นบริโศคนิยมซึ่งความสะดวกรสบายไปเสียทุกอย่าง แต่ต้องมีสตางค์เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก นั่นคืออันตรายกับวัยของนิสิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาให้กับนิสิตแกนนำด้วยวิปัสสนาเป็นเครื่องกลมเกลายจิตใจให้มีชีวิตที่พอเพียงตามที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติมาและถ้ากำลังของวิปัสสนามีเพียงพอแล้วก็จะทำให้จิตสามารถยับยั้งกิเลส ๓ ที่กล่าวมาไ้ระดับหนึ่งแล้วจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีความคิดดี พูดดี และ

^๕ จำลอง ดิษยวณิช. จิตวิทยาของความดับทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ต้นบุญ, ๒๕๕๔), หน้า ๕๑-๕๒.

ทำดี มีความทุกข์น้อยลง ใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกและมีความสุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง

นี่คือเป้าประสงค์ของงานวิจัยว่า จะชะลอจิตที่ใสๆ ของนิสิตแกนนำเหล่านี้ไว้ได้นานมากน้อยแค่ไหน เพราะบุคคลเหล่านี้ยังมีจิตใจที่ใสซื่อบริสุทธิ์จริงๆ หากทั้งสามหน่วยงานประสานกัน ประคับประคองพวกเขาเหล่านี้ให้ไปตลอดรอดฝั่งคือรักษาความเป็นปกาเกอญอที่นาศรัทธาเอาไว้ ก็คงจะเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจกับการที่ได้รับทุนการศึกษาจากท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างดีตั้งนั้นทั้งสามมองค้อย่างที่ได้กล่าวมา คือ บ้าน วัด และมหาวิทยาลัย คงต้องรับผิดชอบไปจนกว่าพวกเขาเหล่านี้จะถึงฝั่งฝาคือจบปริญญาตรีด้วยกันทุกคน

ผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการที่จะพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธ ทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติตามหลักการของสติปัฏฐาน ที่ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งในส่วนของพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อรรถกถา รวมถึงเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการอบรมเรื่องวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถพัฒนาให้เกิดพุทธิปัญญา สามารถรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิตด้วยการกำหนดรู้ตามหลักการเจริญสติปัฏฐานไปตามลำดับ สำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนปัจเจกบุคคลผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาทุกคน

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๒.๒ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

๑.๒.๓ เพื่อประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ นิสิตแกนนำชาวพุทธมีจริตกันอย่างไรบ้าง

๑.๓.๒ การเสริมสร้างพุทธิปัญญาด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานควรพัฒนารูปแบบเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ ผลของการประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ทำให้เกิดพุทธิปัญญาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

การการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษา ไว้ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่เป็นไปตามเนื้อหาของหลักสูตรคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาจิตของเราที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้, และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือการพิจารณาสภาวะธรรม ๕ หมวดที่กำลังปรากฏทางจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมตามกฎของไตรลักษณ์โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอัตตาเป็นลำดับไป ตลอดถึงการศึกษาเอกสาร ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ เอกสาร ตำราวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แก่นนำชาวพุทธบนพื้นที่สูงที่อาศัยอยู่ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา และศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงหลักสูตรอันเดิมให้ได้ผลดียิ่งขึ้นทั้งในด้านการวางจุดมุ่งหมาย การจัดเนื้อหาวิชา การเรียนการสอน การวัดผลประเมินผล และอื่นๆ เพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายอันใหม่ที่วางไว้

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวมหาสติปัฏฐานสี่สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน

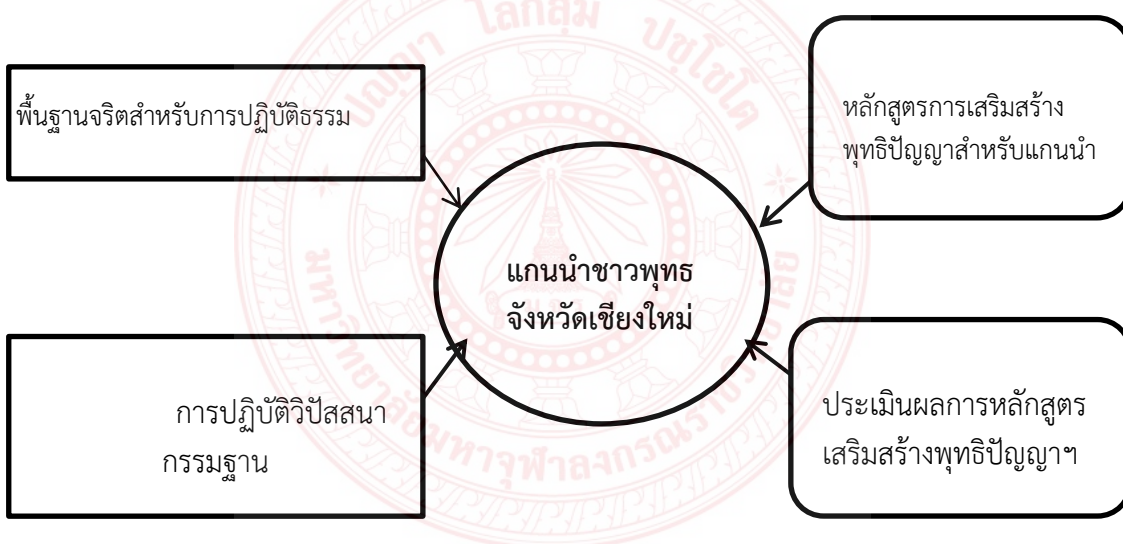
พุทธิปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากฟัง (สุตมยปัญญา) ปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตมยปัญญา) และปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) คือเกิดจากการวิเคราะห์สังเคราะห์แยกแยะตามกระบวนการของภาวนามยจนสามารถพัฒนาให้เกิดปัญญาญาณตามลำดับ

แก่นนำชาวพุทธ หมายถึง นิสิตคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และได้รับทุนการศึกษาจากพระพรหมบัณฑิตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จริต หมายถึง อุปนิสัยที่ประพุดติมาเป็นปกติจนเกิดเป็นความเคยชินของแต่ละบุคคลจนแสดงออกมาด้วยพฤติกรรมทางกายให้เรารู้ได้ว่าคนนี้มีอุปนิสัยเป็นอย่างไรด้วยการทานอาหาร ด้วยการเดิน ด้วยการนอน เป็นต้น

๑.๖ กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบพื้นฐานของการทำวิจัย คือ ศึกษาจริตของแกนนำชาวพุทธ โดยใช้แบบสอบถามตามลักษณะของจริต ๖ และจริตในวิปัสสนากรรมฐาน แล้วปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดพุทธิปัญญาตามลำดับ คือ พุทธิปัญญาที่มีการพัฒนามาจากการฟัง (สุตมยปัญญา) พุทธิปัญญาที่เกิดจากการคิด (จินตมยปัญญา) และพุทธิปัญญาที่เกิดจากการวิเคราะหฺ์ และสังเคราะห์ตามกระบวนการของภาวนามยปัญญาจนสามารถพัฒนาให้เกิดพุทธิปัญญาอย่างที่เรียกว่า ญาณ ๑๖ ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดในการวิจัย ไว้ดังนี้



๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ ได้ทราบถึงจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗.๒ ได้ทราบการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

๑.๗.๓ ได้ทราบผลการประเมินหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การกระทำทุกอย่างถ้าถูกกับอุปนิสัยที่อยู่ภายในจิตใจของเราแล้วย่อมประสบความสำเร็จทั้งสิ้น เพราะเป็นสิ่งที่เราได้สั่งสมอบรมมาเป็นเวลาช้านานที่เราใช้เรียกอย่างเป็นทางการตามหลักพุทธธรรมว่า จริต เพราะเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมทั้งในเรื่องของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้ารู้ถึงจริตของบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมแล้วก็จะสามารถพัฒนาจิตของบุคคลนั้นได้เร็วขึ้น เหมือนพระพุทธรูปองค์ทรงรูปนัยของเวเนซียส์^๑ เมื่อจะชี้แนะบุคคลคนผู้ปฏิบัติธรรมก็ทรงนำเอาสิ่งที่ถูกกับจริตของบุคคลนั้นมาเป็นอุปกรณ์ทำให้การพัฒนาจิตเป็นไปได้โดยไม่ยาวนานนัก ซึ่งจะได้กล่าวเป็นลำดับไปในเรื่องของ ความหมายของจริต ความเป็นมาของจริต สาเหตุของการเกิดจริต ประเภทของจริต ลักษณะของจริต และความสำคัญของจริต

๒.๑ แนวคิดจริตในพระพุทธศาสนา

คำว่า “จริต” มาจากคำในภาษาบาลีว่า จร แปลว่า เทียวไป ประพฤติ^๑ เมื่อนำ จร ธาตุ + ต ปัจจัยในกริยาภิกตัก แล้วจึงได้คำว่าจริต ซึ่งจริตใช้เพื่อขยายคำนาม เช่น รากจริต โทสจริต โมหจริต เป็นต้น หากใช้ในรูปคำนามเพียงลำพังจะมีรูปเป็น “จริยา” สำเร็จรูปมาจาก จร ธาตุ + ญย ปัจจัย โดยใช้ชื่อตติยศัพท์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^๒ และคัมภีร์ปรมัตถทีปนี^๓ กล่าวถึง “จริต” โดยใช้เป็นคำนาม โดยแสดงเป็นรูปคำว่า รากจริยา โทสจริยา โมหจริยา สัทธาจริยา พุทธิจริยา และวิตกกจริยาส่วนในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ มีรูปคำว่า รากจริตา โทสจริตา โมหจริตา สัทธาจริตาพุทธิจริตา และวิตกกจริยาในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวอธิบายถึงคำว่า “จริยา” หมายถึง จริยา ๑๔ ประการ คือ รากจริยา โทสจริยา โมหจริยา สัทธาจริยา พุทธิจริยา วิตกจริยา รากโทสจริยา รากโมหจริยา โทสโมหจริยา รากโทสโมหจริยา สัทธาพุทธิจริยา สัทธาวิตกจริยา พุทธิวิตกจริยา และสัทธาพุทธิวิตกจริยา และได้กล่าวถึงบุคคล ๑๔ ประเภทซึ่งตรงกันกับ ๑๔ จริยาที่กล่าวมา คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต รากโทสจริต รากโมหจริต โทสโมหจริต รากโทสโมหจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต และสัทธาพุทธิวิตกจริต อนึ่ง จริยาอย่างอื่นก็ยังมีอยู่ เช่น ตัณหาจริยา ทิณฺฐิจริยา มานจริยา และในส่วนของ กรรมโลภะและจริตที่เหลือมีความหมายไม่แตกต่างกันจากที่

^๑ พระมหาเทียบ สิริญาโณ (มาลัย), การใช้ภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๐.

^๒ วิสุทธิ. (ไทย) หน้า ๑๖๖.

^๓ พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๕-๘๒๔.

กล่าวมานี้^๔ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้มีการกล่าวรายละเอียดของจรรยา ๑๔ ประการนี้ไว้เหมือนกัน แต่ให้ผู้ศึกษาเข้าใจโดยสังเขปว่ามีจรรยาเพียง ๖ อย่างเท่านั้น^๕ ดังนั้น จริต จึงมีความหมายว่า ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จรรยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่าจริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป คือ

(๑) รากจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวย รักงาม

(๒) โทสจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด

(๓) โมหจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเขลา เงา ซึม งมงาย

(๔) สัทธาจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางมีจิต ซาบซึ้ง ซึ่่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย

(๕) พุทธิจริต หรือ ญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา

(๖) วิตกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน^๖

๒.๑.๑ ประเภทของจริต

ในคัมภีร์ที่สำคัญ ได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์เนติปกรณ์ มีการแบ่งจริต ออกเป็นหลายแนวทาง ซึ่งผู้วิจัยพอสรุปออกได้เป็น ๓ แนวทางหลัก ตามที่มีปรากฏในคัมภีร์ที่สำคัญ ทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑.๒ การแบ่งจริตเป็น ๖ ประเภท

ในพระไตรปิฎกพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระ จักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั้นว่า พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ (๑) บุคคลนี้มีรากจริต (๒) บุคคล นี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณ จริต^๗ ซึ่งในพระไตรปิฎกใช้จริตข้อที่ ๖ ว่าญาณจริต ส่วนคัมภีร์อื่นๆ ใช้คำว่า พุทธิจริต ทั้งนี้แนวทางการแบ่งจริต ๖ นี้เป็นที่รู้จักแพร่หลายมาก ซึ่งในแต่ละคัมภีร์กล่าวถึงจริต ๖ ได้สอดคล้องกันเป็นส่วน

^๔ พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕-๕๖.

^๕ วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๗.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี: พิมพ์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^๗ ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐,

ใหญ่ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงจรียา ๖ อย่าง คือ (๑) รากจรียา โทสจรียา โมหจรียา สัทธจรียา พุทธจรียา และวิตกจรียา^{๘๔} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวถึงบุคคล ๑๔ ประเภท มี (๑) รากจรีต (๒) โทสจรีต (๓) โมหจรีต (๔) สัทธจรีต (๕) พุทธจรีต (๖) วิตกจรีต เป็นเบื้องต้น^{๘๕} ซึ่งมีความหมาย สอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน นอกจากนี้ยังปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ^{๘๖} และ คัมภีร์ปรหมัตถทีปนี^{๘๗} โดยการกล่าวถึง จรีต ๖ นั้น มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียมตัวเพื่อพัฒนา ปัญญาของบุคคลที่มีจรีตต่างกันแล้วเลือกแนวทางการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นหลัก

๒.๑.๓ การแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท

การแบ่งจรีตนั้นในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ คัมภีร์เนติปกรณ์^{๘๘} และ อรรถกถา (มหาสติปัฏฐานสูตร)^{๘๙} มีแนวทางการแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจรีต และทิวฐิจรีต ซึ่งจรีต ๒ ประเภทนี้มุ่งเน้นเพื่อการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักโดยได้แบ่งจรีตและศักยภาพความแก่กล้าของ ปัญญาเพื่อเป็นเครื่องช่วยเลือกหมวดในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งนอกจากจะพบการแบ่งจรีต ๒ ประเภทในคัมภีร์เนติปกรณ์และอรรถกถา (มหาสติปัฏฐานสูตร) แล้วยังพบในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๙๐} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๙๑} โดยได้กล่าวถึงตัณหาจรีต และ ทิวฐิจรีต ไว้อีกหมวดหนึ่งโดยนำไปรวมกับ มานะจรีต เป็นจรีต ๓ โดยอธิบายว่า ตัณหาได้แก่ราคะ มานะประกอบด้วยราคะเช่นกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาและมานะจึงจัดเป็นรากจรีต ส่วนทิวฐิจรีตก็บวกรวมอยู่ในโมหจรีต เพราะทิวฐิมิโมหะเป็นเหตุ ให้เกิด จะเห็นได้ว่าการแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท คือตัณหาจรีต และ ทิวฐิจรีตนี้มีความเก่าแก่มา กเช่นเดียวกัน เพราะพบในเนติปกรณ์ ซึ่งเป็นคัมภีร์ประเภทปกรณ์วิเสส สันนิษฐานว่าแต่งในสมัย พุทธกาลโดยพระมหากัจจายนะ

๒.๑.๔ ความเป็นมาของจรีต ๖

จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเรื่องจรีตทำให้พบที่มาของจรีต ๖ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เป็น หลักฐานที่เก่าแก่ที่สุด มีปรากฏรายละเอียดไว้ โดยพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มี พระภาคทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุนั้นว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ (๑) บุคคลนี้มีราก จรีต (๒) บุคคลนี้มีโทสจรีต (๓) บุคคลนี้มีโมหจรีต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจรีต (๕) บุคคลนี้มีสัทธจรีต (๖) บุคคลนี้มีญาณจรีต...”^{๙๒} ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเรื่องของจรีต ๖ ไว้อย่างย่อๆ เท่านั้นแต่ถ้า

^{๘๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๖-๑๘๒.

^{๘๕} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดยพระราชวรมุนี (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะจากต้นฉบับ ภาษาอังกฤษของพระเอฮารา. พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๕๕-๖๒.

^{๘๖} สงคห. (ไทย) ๙๙.

^{๘๗} พระญาณธชะ, ปรหมัตถทีปนี, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์. พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๕, ๘๒๒-๘๒๔.

^{๘๘} เนติ. (ไทย) ๗๔-๘๐.

^{๘๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๗๒/๒๗๘.

^{๙๐} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๕-๖๒.

^{๙๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๖-๑๘๒.

^{๙๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐,

หากจะพิจารณาโดยละเอียดแล้วเค้าโครงที่มาในเรื่องของจรีต ๖ นี้จะมีปรากฏรายละเอียดอยู่อีกมากในพระไตรปิฎกซึ่งจะมีได้กล่าวถึงรายละเอียดเรื่องของจรีต ๖ โดยตรงแต่จะกล่าวถึงโดยอ้อม คือจากเรื่องราวของพระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ได้ตรัสรู้ธรรมหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสแสดงธรรมสั่งสอน แม้กระทั่งตอนเริ่มแรกที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ได้ทรงตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลกแล้วทรงเห็นว่ายังมีบุคคลผู้ที่สามารถรู้ธรรมตามได้อีกมากและหลังจากนั้นได้ออกเผยแผ่และประกาศพระศาสนาด้วยพระองค์เองโดยทรงพิจารณาเลือกธรรมในการสั่งสอนสัตว์โลกให้เหมาะสมกับบุคคลนั้นจนบุคคลผู้นั้นได้บรรลุอรหันต์ ยกตัวอย่างเช่นในกรณีของ พระองคุลีมาล พระพุทธเจ้าทรงรู้ด้วยญาณแล้วว่าองคุลีมาลเป็นผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาดมากก่อนอยู่แล้วแต่หลงผิดไปในความชั่วเพราะได้รับการข่มขู่และการสั่งสอนไปในทางผิด จึงทรงแสดงธรรมโปรดจนองคุลีมาลกลับตัวเป็นคนดีได้บวชเป็นพระสาวกและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุดนอกจากนี้จะเห็นได้ว่ายังมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่กล่าวถึงจรีต ๖ โดยอ้อมผ่านลักษณะของการแสดงธรรมเพื่อโปรดบุคคลต่าง ๆ ภายหลังจากอีกมากและยังมีอีกหลายนัยยะในพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวถึง ได้มีนัยสำคัญพอแสดงให้เห็นถึงความเป็นมาของจรีต ๖ ได้โดยอ้อมเช่น

(๑) พระพุทธองค์ได้ให้ข้อสังเกตว่าบุคคลทั้งหลายในโลกนี้มักคบหากันเพราะมีธาตุที่ตรงกัน คือคนที่มีอุปนิสัย หรือจรีตที่คล้ายกันจะมาคบหาสมาคมกัน เช่น คนมีปัญหาามากมักคบหากับผู้มีปัญญามากด้วยกัน เป็นของธรรมดาที่มีในโลก มีรายละเอียดในจกกรมสูตร พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้พระภิกษุคิดว่าพระภิกษุมักอยู่รวมกันโดยธาตุ เช่น ผู้มีปัญหามากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระสารีบุตรผู้มีฤทธิมากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระโมคคัลลานะ ผู้ที่ใฝ่ต่อสุดตะจะอยู่รวมกลุ่มกับพระอานนท์ และผู้มีความปรารถนาลามกจะไปอยู่รวมกลุ่มกับเทวทัต เป็นต้น และทรงสรุปท้ายพระสูตรว่า “แม้ในอดีต แม้ในอนาคต แม้ในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหยาตัยแล้ว ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหยาตัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอหยาตัยยาม ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหยาตัยยาม”^{๑๗} เรื่องนี้อาจให้นัยยะเป็น ๒ คือประการที่หนึ่งเราสามารถสังเกตอุปนิสัยของตนเองได้จากกลุ่มเพื่อนสนิท เช่น เพื่อนทุกคนในกลุ่มที่สนิทของเราเป็นคนโง่โง่งาย แสดงว่าเรามีแนวโน้มเป็นพวกโง่โง่งายเช่นเดียวกัน ประการที่สอง เรื่องนี้มีนัยยะว่า หากเราต้องการเป็นคนเช่นไร ให้นำตัวเข้าไปสมาคมคบหากับคนเช่นนั้น

(๒) ในปวารณาสูตร พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงปรารภถึงหมู่ภิกษุสงฆ์จำนวน ๕๐๐ รูปที่แวดล้อมพระองค์อยู่ ซึ่งล้วนเป็นพระอรหันต์ ด้วยการจำแนกประเภทของพระอรหันต์ว่าบรรดาภิกษุ ๕๐๐ รูปเหล่านี้ ภิกษุ ๖๐ รูปเป็นผู้ได้วิชชา ๓ อีก ๖๐ รูปได้อภิญญา ๖ อีก ๖๐ รูปได้อุภโตภาควิมุตติ ส่วนที่เหลือเป็นผู้ได้ปัญญาวิมุตติ ซึ่งหากพิจารณาจากการรวมตัวเลขแบบนี้จะได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ โดยกลุ่มแรกเป็นผู้ได้วิชชา ๓ อภิญญา ๖ และ อุภโตภาควิมุตติ มีจำนวนรวมกัน ๑๘๐ รูป ซึ่งในจำนวนนี้หลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ ส่วนกลุ่มที่สอง จำนวน ๓๒๐ รูปที่เหลือ เป็นพวกปัญญาวิมุตติหลุดพ้นด้วยการเจริญปัญญา จึงสามารถแบ่งประเภทของการบรรลุอรหันต์ผล ออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ผู้หลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ (ผู้ได้วิชชา ๓ อภิญญา ๖ และอุภโตภาควิมุตติ) และ (๒) ผู้หลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา เรื่องนี้พอจะสรุปให้เห็นว่า บุคคลมี ๒ ประเภท คือประเภทที่สามารถทำสมาธิได้จนถึง

^{๑๗} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๘๘/๑๘๗.

ฉาน และเป็นผู้ที่ไม่สามารถทำฉานได้แต่หลุดพ้นด้วยการเจริญปัญญา มีมากกว่าทั้ง ๒ ประเภทนี้ สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ แต่มีความแตกต่างกันตรงที่พวกแรกเมื่อสำเร็จแล้วจะมีความสามารถพิเศษที่สูงกว่า^{๑๘} สุเมธ โสฬส ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐานได้เสนอข้อคิดเห็นจากการแบ่งประเภทบุคคลโดย ประเภทของการบรรลุอรหันต์ผลข้างต้นนี้ ว่า “จากการแบ่งกลุ่มบุคคลตามตัวเลขสถิติดังกล่าวสามารถบ่งให้เห็นว่า คนส่วนใหญ่สำเร็จอรหันต์ได้ด้วยแนวทางปัญญาวิมุตติ (หลุดพ้นด้วยวิธีวิปัสสนานำหน้าสมณะ) นี้เอง ดังนั้นในฐานะที่เป็นชาวพุทธที่มุ่งหวังการบรรลุธรรมควรต้องประเมินตนเองว่าสามารถทำสมาธิได้ถึงฉานหรือไม่ หากทำได้ควรเลือกแนวทางสมถยานิก (สมถ นำหน้า วิปัสสนา) แต่หากไม่สามารถทำได้ก็ควรเลือกเดินแบบยานิก (วิปัสสนานำหน้าสมณะ) ซึ่งเป็นแนวทางที่คนส่วนมากดำเนินจนถึงอรหันต์ได้”

(๓) ในปาสาราสีสูตร เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงเห็นว่าธรรมที่ตรัสรู้เป็นของละเอียดและประณีต ยากที่จะมีผู้ใคร่รู้เห็นตาม จึงมีพระทัยในการชวนชวนน้อยในการที่จะทรงประกาศธรรมของพระองค์ ครั้นเอสหัมบดีพรหมได้ทราบความดำรินั้นจึงได้มากราบทูลอาราธนาให้พระพุทธเจ้าได้โปรดแสดงธรรม พระพุทธองค์จึงทรงตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลกแล้ว จึงเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายดุจดั่งบัว ๓ เหล่า คือ บางเหล่ายังไม่พ้นน้ำ (จมอยู่ใต้น้ำ) บางเหล่าอยู่เสมอน้ำ บางเหล่าอยู่พ้นน้ำ (ไม่แตะน้ำ) ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีฐิในดวงตาน้อย มีฐิในดวงตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก จึงได้ตัดสินพระทัยที่จะเผยแผ่พระธรรม เนื่องจากทรงเล็งเห็นสัตว์ที่มีอุปนิสัยที่จะรู้ตามได้ยังมีอยู่ จากเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงแบ่งบุคคลเป็น ๓ ระดับ ซึ่งทรงเปรียบเป็นดอกบัว ๓ เหล่า โดยบัวเหล่าที่ ๑ อยู่น้ำ บัวเหล่าที่ ๒ อยู่เสมอน้ำ และบัวเหล่าที่ ๓ โผล่พ้นน้ำ^{๑๙} แสดงให้เห็นถึง พระพุทธองค์ทรงเห็นอุปนิสัยและความสามารถในการรับธรรมหรือบุคคลที่จะสามารถสอนให้รู้ตามได้ ๓ ระดับ คือ รับรู้ธรรมและสามารถสอนให้รู้ตามได้ยาก ได้ปานกลางและได้ง่าย ตามลำดับ ซึ่งในการจำแนกคนแบบนี้มีส่วนทำให้พระพุทธเจ้าทรงเกิดมหากรุณาจิต ได้ตัดสินพระทัยในการประกาศพระศาสนา ด้วยเห็นว่ามีคนจำนวนหนึ่งสามารถรู้ธรรม เห็นธรรมตามพระองค์ได้ มีคนบางส่วนรู้ธรรมยาก และอีกบางส่วนยากมากที่จะรู้ธรรมตามพระองค์ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์ทรงเลือกประกาศพระธรรมคำสอนแก่ผู้ที่สมควรได้รับพระธรรมโดยลำดับ และทรงไม่ได้คาดหวังให้ทุกคนต้องมานับถือแนวทางของพระองค์ที่ทรงประกาศ ในเรื่องนี้ ต่อมาภายหลังได้มีคัมภีร์ชั้นอรรถกถาอธิบายขยายความเพิ่มเติม โดยได้กล่าวถึงลักษณะบุคคล ๔ ประเภท เปรียบดอกบัว ๔ เหล่า

(๔) ในเกสิสูตร ซึ่งพระสูตรนี้ปรารภการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้ากับครุฬิกม้าชื่อเกสิสารถิ ซึ่งในการสนทนา เกสิสารถิถามพระพุทธองค์ว่า พระพุทธองค์นั้นมีวิธีฝึกคนอย่างไร พระพุทธองค์ก็ทรงย้อนถามนายเกสิว่า แล้วท่านฝึกม้าอย่างไร นายเกสิสารถิตอบว่าเขามีวิธีฝึกม้า ๔ อย่าง คือ (๑) ฝึกแบบสุภาพสำหรับม้าเชื่อง (๒) ฝึกแบบรุนแรงสำหรับม้าพยศ (๓) ฝึกแบบผสม (๔) ส่วนม้าที่ฝึกไม่ได้ก็ฆ่าทิ้งเสียเพื่อมิให้เสียชื่อเสียงครุฬิกม้าซึ่งพระองค์ก็ตรัสตอบว่าพระองค์เป็นสารถิฝึกบุรุษก็ใช้ ๔ วิธีเช่นกัน คือ (๑) ฝึกแบบสุภาพ (๒) ฝึกแบบรุนแรง (๓) ฝึกแบบผสม (๔) ผู้ฝึกไม่ได้ก็ทรงด

^{๑๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๓/๓๐๗.

การสอนเสีย^{๒๐} จากเรื่องนี้สามารถชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงแบ่งประเภทของบุคคลเป็น ๔ ประเภท คือ (๑) บุคคลผู้ฝึกง่าย สมควรฝึกแบบสุภาพ (๒) บุคคลผู้ฝึกยาก สมควรฝึกแบบรุนแรง (๓) บุคคลผู้ที่สมควรฝึกทั้ง ๒ แบบ และ (๔) บุคคลผู้ที่ไม่สมควรแก่การฝึกหรือฝึกไม่ได้แล้วก็ทรงงดการสอนเสีย จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงทราบอุปนิสัยของผู้ที่เข้ารับการฝึก จึงทรงมอบแนวทางที่เหมาะสมให้สมควรแก่การฝึก โดยท่านมิได้บังคับให้ทุกคนปฏิบัติอย่างเดียวกัน แต่ทรงมอบชุดกฎ ๑๓ ให้เป็นทางเลือกตามประเภทของผู้ฝึกแบบรุนแรงส่วนผู้ที่ไม่สามารถฝึกได้พระพุทธองค์ทรงตัดทิ้งเสียดังเช่นกรณีพระเทวทัต เป็นต้น

(๕) ในปโตทสุตฺร พระพุทธเจ้าทรงปรารภมาอาชาไนย (๑) บางตัวเพียงเห็นเงาปลุกก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๒) บางตัวเพียงถูกแทงปลุกที่ขนกก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๓) บางตัวเพียงถูกแทงปลุกที่ผิวหนังก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๔) บางตัวเพียงถูกแทงปลุกที่เนื้อถึงกระดูกก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ เปรียบดังบุรุษอาชาไนย ๔ จำพวกที่รับรู้ความทุกข์และความตายได้อย่างรวดเร็วและรีบหันมาบำเพ็ญเพียรเพื่อออกจากวิภวสังสาร^{๒๑} ในเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงบุรุษอาชาไนย ไว้ ๔ ประเภทคือ (๑) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญเพียงได้ฟังข่าวความทุกข์หรือความตายของผู้อื่นก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร (๒) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญเพียงได้ประสบพบเห็นความทุกข์หรือความตายของผู้อื่นด้วยตนเองก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร (๓) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญ เพียงเห็นญาติของตนประสบความทุกข์หรือความตายก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร (๔) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญ เพียงตนเองได้รับความทุกข์ก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร จะเห็นว่าแต่ละคนมีความสามารถในการรับรู้ไม่เท่ากัน พระองค์จึงทรงอนุญาตให้บางคนบวช ด้วยความเห็นภัยในวิภวสังสารแล้ว แต่บางส่วนพระองค์ทรงประทานแนวทางแห่งฆราวาสธรรมให้ดำเนินโดยไม่ต้องบวชเพราะยังไม่ต้องการหลุดพ้นอย่างรวดเร็วเพราะยังไม่เห็นภัยในวิภวสังสารจากที่ได้กล่าวถึงรายละเอียดต่าง ๆ ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงได้วางแนวทางของบุคคลและพื้นเพนิสัยของสัตว์โลกเอาไว้ เพื่อที่จะทรงสามารถหาแนวทางชี้แนะและสั่งสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปตามจริต หรือ นิสัย ของบุคคลประเภทนั้นๆ จึงกล่าวได้ว่าแนวทางต่าง ๆ ที่ทรงวางไว้เป็นสิ่งพื้นฐานที่บ่งบอกได้ถึงความเป็นมาของจริตทั้ง ๖ ประเภทได้ เช่นกัน ซึ่งในเรื่องของจริต ๖ ที่ได้ชี้แจงมาตั้งแต่ต้นว่า เกิดจากการที่พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุ นั้น ว่า “พระผู้มีพระภาคทรงทราบ (๑) บุคคลนี้มีราคะจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสะจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต...”^{๒๒}

๒.๑.๕ ลักษณะของจริต ๖

จริต ๖ ที่อยู่ในตัวบุคคลมีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกันไปซึ่งสามารถกล่าวถึงรายละเอียดคุณสมบัติที่แตกต่างกันได้โดยประเภทของจริต มี ๖ ประเภท คือ

^{๒๐} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๖๙.

^{๒๑} อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๓/๑๗๒.

^{๒๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

(๑) **ราคจริต** ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราค หมายถึง ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวयरักงาม^{๒๓} ลักษณะของบุคคลผู้เป็นราคจริต ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า บุคคลราคจริตจะมองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้นและไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระ จากความต้องการในรูปารมณนั้นได้ แม้หลังจากพิจารณาแล้วเขาก็ยังไม่สามารถที่จะเป็นตัวของตัวเองได้ เขามีกิริยาทำทางไปแนวทางเดียวกัน พึงทราบว่าคุณคนนั้นเป็นราคจริตด้วยอาการอย่างนี้^{๒๔} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า คนราคจริตเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่าเกิดความพิศวงติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย^{๒๕} จึงพอสรุปลักษณะของคนมีราคจริตได้ว่า บุคคลราคจริตจะมีภาวะจิตที่หลงติดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสจนเป็นอารมณ์ มีลักษณะบุคลิกดี มีมาตติ น้ำเสียงนุ่มนวลและไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพื่อฝัน มีจุดแข็งคือ มีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิก หน้าตาเป็นที่ชื่นชอบและชื่นชมของทุกคนที่พบเห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์ และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ จุดอ่อนคือไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง ๕ ของตัวเอง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริงใจ อารมณ์รุนแรง ช่างอิจฉา ริษยา ชอบปรุงแต่ง^{๒๖}

(๒) **โทสจริต** ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน ขี้หงุดหงิด อย่างรุนแรง^{๒๗} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อธิบายอาการของบุคคลโทสจริตว่า บุคคลโทสจริตมองดูรูปไม่นานราวกับว่าเหนื่อยหน่าย เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิด เขาจะก่อการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นบ่อยๆ แม้สิ่งใดดี ๆ เขาก็ไม่ชอบใจ เขาปิดทั้งหมดไม่ว่าอะไร วิธีชีวิตเขาถูกกำหนดโดยโทษ เขามีทำที่ต่ออารมณ์ของทวารอื่น ๆ และในทำนองเดียวกัน พึงทราบว่าคุณคนนั้นเป็นโทสจริตด้วยอาการอย่างนี้^{๒๘} ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายไว้ว่า คนโทสจริต เห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อยก็ดูนานไม่ได้ ทำเหมือนกับว่าเหน็ดเหนื่อยเตื่อตร้อนใจในส่วนที่เสียของรูป แม้ส่วนดีจะมีก็ไม่มองทั้งๆ ที่เห็นกับตาเมื่อจะจากไปก็อยากจะไปให้พ้นๆ ไม่มีความอาลัยแม้แต่นิดเดียว^{๒๙} ดังนั้น จึงสรุปลักษณะของคนโทสจริตได้ว่า บุคคลโทสจริตจะมีสภาวะจิตที่โกรธง่าย ฉุนเฉียวง่าย เพียงพูดผิดสักคำ ได้เห็นตักกัน มีลักษณะ จิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบขี้ถูกขี้ผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฏเกณฑ์

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๘๙.

^{๒๔} พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๕๙.

^{๒๕} **วิสุทธิ**. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

^{๒๖} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, **จิต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๘, ๑๐.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๘๙.

^{๒๘} พระอุปติสสเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๕๙.

^{๒๙} **วิสุทธิ**. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

แต่งตัวประณีต สะอาดสะอ้าน เดินเร็ว ตรงแนว มีจุดแข็ง คือ อุทิศตัวทุ่มเทให้กับการทำงานมีระเบียบ วินัยสูง ตรงเวลา วิเคราะห์เก่ง มองอะไรตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อผู้อื่นสามารถฟังได้ พูดคำไหนคำนั้น ไม่ค่อยโยก มีจิตขุนม้า คือ ร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนอื่น และไม่มีบาร์มี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างวชิกรรมเป็นประจำมีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย^{๓๐}

(๓) **โมหจริต** ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความ ประพฤติปกตมีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึม เงื่องง งามาย ใคร ว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป^{๓๑} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อธิบายอาการของบุคคลโมหจริตว่า บุคคลโมหจริตมองดูรูปดังนี้ คือ ในเรื่องของคุณและโทษของสิ่งใดๆ ก็ตามเขาจะเชื่อคนอื่น ใครเห็นว่า อะไรมีค่าหรือน่าชื่นชม เขาก็ว่าตามเพราะเขาไม่รู้เรื่องอะไร เขามีท่าทีต่ออารมณ์ของทวารอื่นๆ ใน ทำนองเดียวกัน ดังนั้น ฟังทราบว่าคุณคนนั้นเป็นโมหจริต^{๓๒} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้ อย่างสอดคล้องกันว่า คนโมหจริต เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แล้วแต่คนอื่นที่เห็นด้วยได้ยินเขาติก็ติ กับเขา ได้ยินเขาชมก็ชมกับเขา ส่วนตัวเองเป็นคนเฉยๆ โดยความงังเขลา ในอาการทั้งหลาย^{๓๓}

สรุปลักษณะของคนโมหจริต ได้ว่าบุคคลโมหะจริตจะมีจิตที่มักอยู่ในสภาพง่วงเหงา หาวนอนหรือซึมเศร้าเป็นอาจิณ มีลักษณะ ง่วงๆ ซึมๆ เบื่อๆ เซ็งๆ ดวงตาดูเศร้าๆ พูดจาเบาๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็น จุดเด่น เดินแบบขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง มีจุดแข็ง คือ ไม่ฟังชาน เข้าใจอะไรได้ง่ายและชัดเจน มีความรู้สึก มักตัดสินใจอะไรได้ถูกต้อง ทำงานเก่ง โดยเฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดมากนัก เป็นคนดี เป็นเพื่อนที่น่าคบ ไม่ทำร้ายใคร มีจุดอ่อน คือ ไม่มีความมั่นใจ มองตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริงโทษตัวเองเสมอ หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองไม่สนใจคนอื่นไม่จัดระบบความคิด ทำให้เหมือนไม่มี ความรู้ ไม่มีความเป็นผู้นำ ไม่ชอบเป็นจุดเด่น สมาธิอ่อนและสั้นเบื่อง่ายอารมณ์อ่อนไหวง่ายใจน้อย^{๓๔}

(๔) **สัทธาจริต** ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความ ประพฤติปกต มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจ เลื่อมใสโดยง่าย^{๓๕} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๓๖} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๗} ได้อธิบายไว้เพียงแต่ว่ามีลักษณะ อาการใกล้เคียงกับบุคคลราคะจริตจึงพอสรุปลักษณะของคนสัทธาจริต ได้ว่า บุคคลสัทธาจริตจะมี สภาวะจิตที่มีปรัชญาหรือหลักการของตัวเองและพยายามผลักดันให้ตัวเองและผู้อื่นบรรลุถึงจุดหมาย นั้น มีลักษณะ ยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่าตัวเอง เป็นคนดี น่าศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พูดมีหลักการ มีจุดแข็ง คือ มีพลังจิตสูงและ

^{๓๐} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, หน้า ๘, ๑๑.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๙.

^{๓๒} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙.

^{๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

^{๓๔} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, หน้า ๘, ๑๒.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๐.

^{๓๖} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๖.

^{๓๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

เข้มแข็งพร้อมที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม มีพลังขับเคลื่อนมหาศาล มีลักษณะความเป็นผู้นำ มีจุดอ่อน คือ หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ยิ่งศรัทธามาก ปัญญายิ่งลดน้อยลง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่ประนีประนอม มองโลกเป็นขาวและดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้อง สามารถทำได้ทุกอย่างแม้แต่ใช้ความรุนแรง^{๓๘}

(๕) พุทธิจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง ในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๓๙} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๐} ได้อธิบายไว้ว่ามีลักษณะอุปนิสัยใกล้เคียงกับบุคคล โทสจริต บุคคลพุทธิจริต จะมีสภาวะจิตที่เน้นการใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลหาผลมาแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานรวมทั้ง มีความสนใจ เรื่องการยกระดับและพัฒนาจิตวิญญาณ ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์ จุดแข็งคือ สามารถเห็นเหตุเห็นผลได้ชัดเจน และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง อัดตาต่ำ เปิดใจรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมปลักในอดีต และไม่กังวลในสิ่งที่จะเกิดในอนาคตพัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เป็นกัลยาณมิตร มีจุดอ่อนคือ มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ ชีวิตราบรื่นมาตลอด หากต้องเผชิญพลังด้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม^{๔๑}

(๖) วิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจวิตก หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดทวงวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน^{๔๒} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๔๓} และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๔} ได้อธิบายไว้เพียงแต่ว่ามีลักษณะอาการใกล้เคียงกับบุคคล โมหจริต บุคคลวิตกจริต จะมีสภาวะจิตที่กังวลสับสนและวุ่นวายฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจ ลักษณะพูดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบ หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม แจกก็ แจกการ อัดตาสูงคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่องผลัดวันประกันพรุ่ง จุดแข็ง คือ เป็นนักคิดระดับเยี่ยมยอด มองอะไรทะลุปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพูดที่เก่ง จูงใจคน เป็นผู้นำหลายวงการ ละเอียดรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็กความผิดน้อยที่คนอื่นไม่เห็น มีจุดอ่อน คือ มองจุดเล็กลึกลับภาพใหญ่ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลาจุดยืนกลับไปกลับมา ไม่รักษาสัญญา มีแต่ความคิด ไม่มีความรู้สึก ไม่มี วิจารณ์ญาณ ลังเล มักตัดสินใจผิดพลาด มักทะเลาะวิวาท ทำร้ายจิตใจ เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น มีความทุกข์ เพราะเห็นแต่

^{๓๘} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, หน้า ๘, ๑๔.

^{๓๙} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๖.

^{๔๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

^{๔๑} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, หน้า ๘, ๑๕.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๐.

^{๔๓} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๖.

^{๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

ปัญหา แต่หาทางแก้ไม่ได้^{๔๕} คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เรียกชื่อการแบ่งจริตต่างกันไปเล็กน้อยคือ การเรียกในฐานะค่านามใช้คำว่าจรिया ๖ ประการ ได้แก่ รากจรिया โทสจรिया โมหจรिया สัทธาจรिया พุทธิจรिया และวิตกกจรिया และเรียกในฐานะคำคุณศัพท์ว่าจริต เช่น รากจริตบุคคล โทสจริตบุคคล โมหจริตบุคคล เป็นต้น แต่ไม่เห็นด้วยกับการจำแนกจริตออกเป็น ๑๔ ประเภท แต่กลับเห็นพ้องกับการสรุปย่อจริตเหลือ ๓ คือ รวมรากจริตเข้ากับศรัทธาจริต รวมโทสจริตเข้ากับพุทธิจริต และรวมโมหจริตเข้ากับวิตกกจริต^{๔๖} นอกจากนี้ ยังได้อธิบายถึงการที่จะสามารถทราบจริตของบุคคลต่าง ๆ ได้โดยลักษณะ ๕ ประการ ดังต่อไปนี้ คือ

ประการที่ ๑ ลักษณะโดยอิริยาบถคนรากจริตนั้นเมื่อเดินตามปกติจะเดินด้วยอาการสุภาพ ค่อยวางเท้า เวลาเดินจะยกเท้าสม่ำเสมอ และรอยเท้าของคนรากจริตจะเป็นรอยกระโย่งกลาง คนโทสจริต จะเดินราวกับขุดดินด้วยปลายเท้า วางเท้าหรือยกเท้าด้วยอาการผลุบผลับ รอยเท้าของคนโทสจริตจะเป็นรอยเท้าขยุ้ม ส่วนคนโมหจริตจะเดินท่าทางเงอะงะ วางเท้าหรือยกเท้าเหมือนคนหวาดสะดุ้ง รอยเท้าของคนโมหจริตจะเป็นรอยเลอะเลือนการย่นแห่งคนรากจริต มีอาการนูนนวลน่าเลื่อมใส คนโทสจริตมีอาการกระด้าง คนโมหจริตมีอาการส่ายไปมา สำหรับการนอนนั้น คนรากจริตจะไม่รีบร้อน จะปูที่นอนให้เรียบร้อยเสียก่อนแล้วค่อยนอนแบบเหยียดกายนอนราบวางอวัยวะต่าง ๆ ไว้ดี นอนหลับด้วยอาการน่าเลื่อมใส และเมื่อถูกปลุกให้ลุกก็จะไม่ลุกทันที คือค่อยๆ ลุก ให้คำตอบเบาๆ เหมือนคนที่มีความรังเกียจ คนโทสจริตนั้นจะรีบปูที่นอนแบบพอดีพอร้ายแล้วทิ้งตัวลงนอนทำหน้านิ่งหลับไปและเมื่อถูกปลุกให้ลุกก็ลุกขึ้นทันทีและเร็ว ให้คำตอบเหมือนคนโกรธ ส่วนคนโมหจริตจะปูที่นอนไม่เป็นรูป นอนกึ่งก้าง คว่าหน้าเป็นส่วนมาก และเมื่อถูกปลุกให้ลุกก็จะทำเสียงอึมครึม ลุกขึ้นอืดอาด บุคคล ๓ จำพวกหลัง มีศรัทธาจริต เป็นต้น มีลักษณะเหมือน ๓ บุคคล ข้างต้นมีคนรากจริต เป็นต้น ดังนั้นอิริยาบถ ๓ คนข้างหลัง มีคนศรัทธาจริตเป็นต้นนั้นจึงเป็นเช่นเดียวกัน^{๔๗}

ประการที่ ๒ ลักษณะโดยการงานการทำงานหรือกิจทั้งหลาย เช่น การปิดกวาด เป็นต้น คนรากจริตจะจับไม้กวาดแบบพอดี ไม่แน่นไม่หลวมจนเกินไป ไม่รีบเร่ง ไม่พาดทรายให้กระจาย กวาดสะอาดเรียบร้อยเหมือนลาดเสื่อดอกยางทราย คนโทสจริต จะจับไม้กวาดแน่น เร่งรีบ กวาดกดทำให้ทรายนูนออกเป็น ๒ ข้าง มีเสียงกราดเกรี้ยว กวาดสะอาดแต่ไม่เรียบร้อย ส่วนคนโมหจริต จะจับไม้กวาดหลวม ปิดไปปิดมา กวาดไม่สะอาดและไม่เรียบร้อย คนรากจริตมักทำละเอียดยลออกเรียบร้อยและทำโดยตั้งใจ คนโทสจริตมักทำแน่นอนหนาและแข็งแรงแต่ไม่เรียบร้อย ส่วนคนโมหจริต มักทำไม่ละเอียดยุ่งเหยิงและไม่เรียบร้อย ในเรื่องของการทรงจิวร คนรากจริตจะไม่ทรงจิวรรัดมาก ไม่หย่อนมาก เป็นปริมณฑลน่าเลื่อมใส คนโทสจริตจะทรงจิวรรัดมากและไม่เป็นปริมณฑล คนโมหจริตจะทรงจิวรหย่อนหลวมรุ่มร่าม บุคคลทั้ง ๓ ที่เหลือมีศรัทธาจริตเป็นต้น ก็พึงทราบตามบุคคล ๓ ข้างต้น อันมีรากจริตเป็นต้น จึงเป็นเช่นเดียวกัน^{๔๘}

^{๔๕} อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, หน้า ๘, ๑๓.

^{๔๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๖-๑๖๘.

^{๔๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๔.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕.

ประการที่ ๓ ลักษณะโดยอาหารคนราคะจริตชอบอาหารที่บรรจงจัด และชอบของหวาน เวลาบริโภคก็ทำคำข้าวแบบพอดีไม่ใหญ่นัก เป็นคนรู้จักรสอาหารไม่ร้อนร้อนที่จะกิน ได้ของกินที่ดี หน้อยก็เกิดความดีใจ คนโทสจริตนั้นชอบของกินที่หายาก ๆ ง่าย ๆ ชอบของเปรี้ยว เวลากินก็ทำคำข้าวใหญ่จนเต็มปากเป็นคนไม่รู้จักรสอาหาร ได้ของกินไม่ค่อยดีก็เกิดความเสียใจ ส่วนคนโมหจริตนั้น เป็นคนชอบของกินไม่แน่นอน เวลากินก็ทำคำข้าวเล็กๆ ปล่อยเม็ดข้าวให้ร่วงลงในภาชนะที่ใส่ข้าว ทำปากเลอะเทอะขณะกินก็ยังเกิดความคิดฟุ้งซ่าน

ประการที่ ๔ ลักษณะโดยการเห็นคนราคะจริต เห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่าเกิดความพิศวงติดใจในส่วนตัวของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย คนโทสจริต เห็นรูปที่รื่นรมย์ใจสักหน่อยก็ดูนานไม่ได้ ทำเหมือนกับว่าเหน็ดเหนื่อย เตื่อร้อนใจในส่วนที่เสียของรูป แม้ส่วนดีจะมีก็ไม่มอง ทั่วๆ ที่เห็นกับตา เมื่อจะจากไป ก็อยากจะไปให้พ้นๆ ไม่มีความอาลัยแม้แต่นิดเดียว ส่วนคนโมหจริตนั้น เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แล้วแต่คนอื่นที่เห็นด้วย ได้ยินเขาดีก็ติดกับเขา ได้ยินเขาชมนักชิมกับเขา ส่วนตัวเองเป็นคนเฉยๆ โดยความโง่เขลา ในอาการทั้งหลาย^{๔๙}

ประการที่ ๕ ลักษณะโดยความเกิดขึ้นแห่งธรรม ธรรมทั้งหลายคือมายา (เจ้าเล่ห์) สาถะยะ (โอ้อวด) มานะ (ถือตัว) ปาปิ จฉตา (ปรารถนาลามก) มหิจฉตา (มักมาก) อสันตคุณฐิตา (ไม่สันโดษ) สิงคะ (แฉ่งอน) จาปลยะ (โอ้อ่า) เป็นต้น ย่อมจะมีมากกับคนราคะจริตธรรมทั้งหลายคือ โกรธะ (โกรธ) อุนาหะ (ผูกโกรธ) มักขะ (ลบหลู่) ปลาสะ (ดูถูก) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) เป็นต้น ย่อมจะมีมากกับคนโทสจริตธรรมทั้งหลายคือ ถีนมิทระ (ท้อแท้) อุจจจกุกุกุจจะ (ฟุ้งซ่าน) วิจิกิจฉา (ระแวงสงสัย) อาทานาคาหิตา (ถือผิด) ทุภุณิสสัคคิตา (หัวรั้น) เป็นต้น ย่อมจะมีมากกับคนโมหจริตธรรมทั้งหลายคือ ความสละปล่อยเลย ความใคร่จะได้พบพระอรียะ ความใคร่จะฟังธรรม ความขึ้นบานในธรรมมาก ความไม่โอ้อวด ความไม่มายา ความเลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส เป็นต้น ย่อมจะมีมากแก่คนสัทธาจจริต ธรรมทั้งหลายคือความเป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้มีเพื่อนดีความรู้จักประมาณ ในการบริโภค ความมีสติสัมปชัญญะ ความขยันหมั่นเพียร ย่อมจะมีมากกับคนพุทธิจจริต ส่วนอกุศลธรรมทั้งหลายคือ การพูดมาก การยินดีตามผู้อื่น ก็ความไม่โยติในกุศลธรรมความมีการงานไม่แน่นอน ความคิดวิตกฟุ้งซ่านไปนั้นไปนี่ ย่อมจะมีมากกับคนวิตกจจริต^{๕๐} เพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของจจริต ๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรค ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ยังได้กล่าวไว้อีกว่า บางครั้งในคนคนเดียวก็อาจมีจจริตที่ผสมผสานกันสองหรือสามจจริต^{๕๑} ซึ่งอาจจำแนกต่อจากจจริต ๖ ข้างต้นไปได้ก็คือ

- (๑) ราคะจจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ
- (๒) โทสะจจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ
- (๓) โมหะจจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ
- (๔) สัทธาจจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา

^{๔๙} อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๕๐} อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๖-๑๗๗.

^{๕๑} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๕.

- (๕) พุทธิจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา
- (๖) วิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจวิตก
- (๗) รากโทสจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะและโทสะ
- (๘) รากโมหจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะและโมหะ
- (๙) โทสโมหจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะและโมหะ
- (๑๐) รากโทสโมหจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ โทสะ และโมหะ
- (๑๑) สัทธาพุทธิจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธาและปัญญา
- (๑๒) สัทธาวิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธาและวิตก
- (๑๓) พุทธิวิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญาและวิตก
- (๑๔) สัทธาพุทธิวิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธาปัญญาและวิตก

การผสมผสานกันของจริตต่าง ๆ ในคนคนเดียวนี้เป็นเพราะปุถุชนทุกคนมีกิเลสต่าง ๆ เป็นแรงผลักดันทั้งสิ้น ต่างแต่ว่ากิเลสชนิดใดมีมากกว่าจึงปรากฏออกมาให้เห็นก่อนและเป็นเครื่องผลักดันพฤติกรรมหลักไปในทางนั้น แต่ในขณะที่เดียวกันกิเลสชนิดอื่นก็คอยหาโอกาสที่จะเป็นผู้ผลักดันบ้างเมื่อมีสถานการณ์เหมาะสม ดังนั้นบางคนจึงมีทั้งโทสะ โมหะ และราคะจริตผสมผสานกันไปในตัวเองเมื่อพิจารณาจริตทั้ง ๑๔ ประการนี้จะเห็นได้ว่ามีรากฐานมาจากจริต ๖ ในพระไตรปิฎก^{๕๒} นำมาขยายสำหรับผู้มีจริตผสมผสาน จึงเกิดจริตมากขึ้นเป็น ๑๔ แต่เมื่อประสงค์จะจัดกลุ่มของจริตทั้ง ๑๔ นั้น คัมภีร์วิมุตติมรรคได้ย่อลงเหลือ ๗ โดยใช้หลักการในการจัดจริตที่คล้ายกันไว้ด้วยกัน เพื่อสะดวกต่อการอธิบายความต่อไป ส่วนความต่างนั้นเป็นเพียงระดับของปัญญาของจริตที่ถูกจับคู่กันแตกต่างกัน ทั้งนี้ได้ย่นย่อจริตจาก ๑๔ ให้เหลือ ๗ ดังนี้

- (๑) รากจริต กับ ศรัทธาจริต
- (๒) โทสจริต กับ พุทธิจริต
- (๓) โมหจริต กับ วิตกจริต
- (๔) รากโทสจริต กับ สัทธาพุทธิจริต
- (๕) รากโมหจริต กับ สัทธาวิตกจริต
- (๖) โทสโมหจริต กับ พุทธิวิตกจริต
- (๗) รากโทสโมหจริต กับ สัทธาพุทธิวิตกจริต^{๕๓}

สาเหตุของการรวมจริตกันในข้างต้น ได้อธิบายว่า ราคะกับศรัทธามีลักษณะคล้ายกันใน ๓ ประการคือ (๑) ต่างก็ไฝหาความดีมุ่งสิ่งดีเลิศ (๒) มีลักษณะยึดมั่นเอาไว้ (๓) ไม่ผลัดไส ส่วนโทสะกับพุทธิจริต จัดเป็นกลุ่มเดียวกันเพราะ (๑) มีลักษณะไฝหาข้อผิดพลาด (๒) ไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ดี (๓) ผลักไส ส่วนโมหะและวิตกก็จัดเป็นกลุ่มเดียวกันเพราะมีความไม่มั่นคงและเคลื่อนไหว หากจะย่นย่อการรวมกลุ่มลงอีกจะเหลือ ๓ กลุ่ม คือ รากจริต โทสจริต โมหจริต ในเรื่องของการผสมผสานและการรวมกลุ่มของจริตนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมในคัมภีร์วิมุตติมรรคไว้ว่า คน

^{๕๒} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐,

^{๕๓} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๖.

ราคจริตมีความคล้ายกันกับคนศรัทธาจริตสำหรับคนราคจริตขณะที่กุศลจิตเกิดขึ้นจะมีกำลังศรัทธา มาก เนื่องจากศรัทธามีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันกับราคะ เพราะราคะยอมทำให้เยื่อใยติดใจใน อารมณ์ ส่วนศรัทธาก็ทำให้เยื่อใยติดใจในความดีเช่นกัน ราคะยอมแสวงหาวัตถุทาง ขณะที่ศรัทธาก็ ไม่ละวางซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ คนโทสจริตมีส่วนคล้ายกันกับคนพุทธิจริต เพราะขณะที่กุศลจิตเกิดขึ้น คนโทสจริตก็มักมีกำลังปัญญา มาก เนื่องจากปัญญามีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันกับโทสะฝ่ายอกุศล โทสะไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ในฝ่ายกุศล ปัญญาที่ไม่เยื่อใย ไม่ติดข้องในขันธ โทสะยอมแสวงหาแต่ โทษ แม้ที่ไม่มีจริง ปัญญาที่ย่อมแสวงหาแต่โทษที่มีจริง และโทสะยอมเป็นไปได้อาการตำหนิ เห็นโทษ เห็นข้อบกพร่องของสัตว์ ปัญญาที่ย่อมมีอาการตำหนิ เห็นโทษ เห็นข้อบกพร่องของสังขารเช่นกัน คน โมหจริตมีส่วนคล้ายกับคนวิตกจริต เมื่อคนโมหจริตเพียรพยายามเพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้ เกิดขึ้นนั้นย่อมมีวิตกเกิดขึ้นมาก ทั้งนี้เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะ อธิบายขยายความว่า โมหะ เป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะหลงเข้าไปรับรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เหมือนกันเพราะครุ่นคิดนึกจินตนาการไปโดยประการต่าง ๆ เช่นกัน และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่น เพราะไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ ส่วนวิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่นเพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็วเช่นกัน^{๕๔}

ลักษณะเด่นของคนแต่ละจริตในคัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวไว้มี ๗ ประการคือ (๑) ลักษณะ การมองดูรูป (๒) กิเลส (๓) ลักษณะการเดิน (๔) ลักษณะการนุ่งห่ม (๕) ลักษณะการบริโภค (๖) การ งาน (๗) การนอนหลับ^{๕๕}

๒.๑.๖ สาเหตุแห่งการเกิดจริต ๖

สาเหตุของจริต หรือ จริยา ที่ต่างกันที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวไว้ คือ (๑) บุคคล ที่ได้สะสมกุศลกรรมไว้ในอดีตชาติ เพราะอุบายวิธีที่น่ารักชอบใจจึงกลายเป็นราคจริตและผู้ที่จุติจาก วิมานลงมาปฏิสนธิในโลกก็เช่นเดียวกัน (๒) บุคคลผู้ได้สั่งสมกรรมในอดีตชาติอันเป็นเวรด้วยการฆ่า ทรมานและจับกุมคุมขังกลายเป็นโทสจริตและผู้ที่มาจุติจากนรกหรือกำเนิดงูมาปฏิสนธิในโลกใบนี้ก็ เช่นเดียวกัน (๓) บุคคลผู้ (ในอดีตชาติ) มากด้วยการดื่มน้ำเมาและเว้นจาก(การศึกษาและสนทนา ธรรม) จึงกลายเป็นโมหจริตและผู้ที่จุติมาจากกำเนิดดิรัจฉานมาปฏิสนธิในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน (๔) ชาติผู้ที่มีธาตุดินและน้ำเพิ่มสูงมีแนวโน้มเป็นโมหจริต ธาตุลมและไฟสูง มีแนวโน้มเป็นโทสจริต และ ชาติเสมอกัน มีแนวโน้มเป็นราคจริต (๕) โทษในร่างกาย ผู้มีเสมหะมากกว่าปกติเป็นราคจริต ผู้มีน้ำดี มากกว่าปกติเป็นโทสจริต ผู้ที่มีลมมากกว่าปกติเป็นโมหจริต^{๕๖} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ ความเห็นไว้ว่า กรรมอันค้ำชูเคย เป็นเหตุให้ได้ปฏิสนธิวิบาก เป็นเหตุแห่งจริต หรือกล่าวโดยสรุปย่อว่า อุปนิสัยและการค้ำชูกับกุศลกรรม (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) หรืออกุศลกรรม (ราคะ โทสะ โมหะ) ที่ เคยสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ย่อมมีผลมาถึงปฏิสนธิจิต ก่อให้เป็นคนในจริตต่าง ๆ และมีอินทรีย์ที่ต่างกัน ไปตามเหตุปัจจัยที่มาจากความค้ำชูและการสั่งสมอบรมมา^{๕๗}

^{๕๔} วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๘.

^{๕๕} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘-๖๑.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

^{๕๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๙-๑๗๓.

๒.๑.๗ ความสำคัญของจรีต ๖

จรีตมีความสำคัญที่เกี่ยวกับการเชื่อมต่อกับอดีตกรรมดังในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงสาเหตุของการมีจรีตต่างกันไว้ว่าเป็นเรื่องของอดีตกรรม ซึ่งอาจผูกพันมาแต่อดีตชาติ^{๕๘} ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวว่าเป็นอุปนิสัยที่เคยกระทำด้วยความเคยชินด้วยกุศลมูลและอกุศลมูลเป็นเหตุ^{๕๙} เพื่อที่จะขยายความสำคัญของหัวข้อนี้จะขอยกตัวอย่างเรื่องราวในพระไตรปิฎกเป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจคือเรื่องของ พระจูฬปันถก ซึ่งในอดีตชาตินั้นท่านได้เคยกระทำบุพกรรมไว้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ในส่วนของอกุศลกรรมนั้นท่านได้เคยถูกผู้อื่นว่าจ้าง ทำให้ในชาตินี้ท่านตกเกิดมาเพื่อรับผลของอกุศลกรรมนั้นคือทำให้ท่านเกิดมาเป็นผู้มีปัญหาที่ขี้ แต่แต่คาถาเพียงบทเดียวใช้เวลาท่องนานถึง ๔ เดือน ยังไม่สามารถที่จะท่องจำได้ ส่วนกุศลกรรมได้คอยเกื้อหนุนท่านจูฬปันถก ให้บรรลุธรรม^{๖๐} กรณีเรื่องของพระอัทธมกาสีเถรี ก็เช่นเดียวกันซึ่งในอดีตชาตินั้นท่านได้เคยทำบุพกรรมไว้ในส่วนของอกุศลกรรมคือท่านได้เคยดำริกษุณิรูปหนึ่งว่านางแพศยาทำให้ท่านต้องตกนรกหมกไหม้ เพราะบาปกรรมนั้นทำให้ในชาตินี้ท่านได้รับผลของอกุศลกรรมนั้น คือ เกิดมาในตระกูลของหญิงแพศยาที่หมกมุ่นในเรื่องของผู้ชายและถูกบุคคลอื่นมองว่าเป็นหญิงคณิกา^{๖๑} สุเมธ โสฬส ได้ศึกษาถึงเครื่องมือจำแนกจรีตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐานว่า เหตุของการที่มนุษย์ทั้งหลายมีจรีตที่แตกต่างกันนั้น สาเหตุหนึ่งก็คงมาจากการสังสมพฤติกรรมและความเคยชินในอดีตนั่นเอง ซึ่งการกระทำในอดีตแม้ผ่านมานานแล้วก็ยังส่งผลให้แก่จรีตในปัจจุบันได้ ดังนั้นการศึกษาเรื่องจรีตนี้จึงสอดคล้องกับคติความเชื่อเรื่องของการกรรมในอดีตที่สามารถส่งผลมาสู่ปัจจุบันในด้านการเป็นความเคยชิน หรือเป็นจรีตที่ติดตัวมาสู่ปัจจุบันซึ่งหากใช้กระบวนการนี้ในการอธิบายสาเหตุของการที่ปัจเจกบุคคลมีจรีตที่แตกต่างกันก็จะสามารถให้การยอมรับซึ่งกันและกันได้ทั้งในสังคมและนำไปสู่การเคารพซึ่งกันและกันโดยการยอมรับความแตกต่างของปัจเจกชนได้ ในขณะที่เดียวกันหลักความเชื่อว่าการสร้างความเคยชินเป็นการส่งผลให้เกิดจรีตนั้น หากมองมุมกลับ จรีตก็เป็นสิ่งที่ไม่คงที่เพราะหากเราสร้างความเคยชินใหม่ ย่อมส่งผลให้เปลี่ยนนิสัยพฤติกรรมและจรีตใหม่ได้เช่นกัน แต่ต้องใช้ความพยายามและใช้เวลาช่วย

๒.๑.๘ จรีตกับการเลือกคบคน

ตามที่กล่าวไว้แล้วในหัวข้อต้นๆ เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของบุคคลตามความสัมพันธ์ของจรีตนั้น โดยประการแรกทรงแบ่งบุคคลไว้โดยธาตุ เรื่องนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญประการหนึ่งต่อการเลือกคบคน โดยพระองค์ทรงตั้งข้อสังเกตว่า บุคคลทั้งหลายในโลกนี้มักคบหากันเพราะมีธาตุที่ตรงกัน คือคนที่มีอุปนิสัย หรือจรีตที่คล้ายกันจะมากับหาสมาคมกัน เช่นคนมีปัญหาามากมักคบหากับผู้มีปัญญามากด้วยกัน เป็นของธรรมดาที่มีในโลก มีรายละเอียดในจกรมสูตร พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้พระภิกษุคิดว่า พระภิกษุมักอยู่รวมกันโดยธาตุ เช่น ผู้มีปัญหามากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระสารีบุตร ผู้มีฤทธิ์มากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระโมคคัลลานะ ผู้ที่ใฝ่ต่อสูตตะจะอยู่รวมกลุ่มกับพระอานนท์ และผู้มี

^{๕๘} พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘

^{๕๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๙-๑๗๓.

^{๖๐} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓๓/๗/๕๔๓.

^{๖๑} ชุ.อุป (ไทย) ๓๓/๗/๕๔๓.

ความปรารถนาลามกจะไปอยู่รวมกลุ่มกับเหตุที่เป็นต้น และทรงสรุปท้ายพระสูตรว่า “แม้ในอดีต แม้ในอนาคต แม้ในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหังการได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหังการแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอหังการได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอหังการ”^{๖๒} เรื่องนี้สามารถชี้ให้เห็นว่าคนจิตเดียวกัน หรือ ลักษณะอุปนิสัยคล้ายกัน ย่อมเลือกที่จะคบหากัน และเราสามารถมองออกเป็นอีกนัยยะหนึ่งก็คือ ถ้าหากเราารู้ลักษณะนิสัยของตนเองว่าเป็นเช่นไรและต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ก็ต้องพาตัวเองไปคบหาสมาคมกับคนเช่นนั้นได้ ถ้าจะพิจารณาก็คือ หากบุคคลอหังการแล้ว ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ก็ต้องเลือกคบหากับคนอหังการ เป็นต้นขอยกตัวอย่างอีกหนึ่งประเด็นของจิตการเลือกคบคนมีความสำคัญ ดังพุทธดำรัส “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลที่ไม่ควรคบเป็นอย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนแล้ว โดย ศีลสมาธิ ปัญญา บุคคลเช่นนี้ไม่ควรคบ ไม่ควรเสพ ไม่ควรเข้าไปนั่งใกล้นอกจากจะเอ็นดูอนุเคราะห์กัน “บุคคลที่ควรคบ... คืออย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นคนเสมอกับตนด้วย ศีล สมาธิปัญญา บุคคลเช่นนี้ควรคบ...เพราะเหตุไร เพราะเราผู้เสมอกับตนด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา จักมีการสนทนากัน เรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา การสนทนานั้นจักเป็นไปเพื่อประโยชน์และความผาสุกแก่พวกเรา “บุคคลที่ควรสักการะ เคารพแล้วคบ... คืออย่างไร บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ยิ่งกว่าเราโดยศีล โดยสมาธิ โดยปัญญา บุคคลเช่นนี้ควรสักการะ เคารพแล้วจึงคบ... เพราะเหตุไร เพราะอาจหวังได้ว่า จักบำเพ็ญศีลชั้น..... สมาธิชั้น..... ปัญญาชั้น..... ที่ยังไม่บริบูรณ์ ให้บริบูรณ์ หรือจักสนับสนุนศีลชั้น..... สมาธิชั้น..... ปัญญาชั้น..... ที่บริบูรณ์แล้วด้วยปัญญาในที่นั้นๆ... “บุรุษคบคนแล้ว ย่อมเลวลง คบคนเสมอกัน ย่อมไม่เสื่อมในกาลใดๆ คบคนที่สูงกว่าย่อมพลันเด่นขึ้น ฉะนั้นจึงควรคบคนที่สูงกว่าตน...”^{๖๓} พุทธดำรัสดังกล่าวจะเห็นได้ว่าอิทธิพลของคนมีความสำคัญ ดังนั้น การที่เราจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ได้ผล อาจต้องใช้กระบวนการกล่อมเกลางของสังคมในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของจิตต่อการเลือกคบคนให้ตรงกับอหังการเพื่อให้เกิดความราบรื่นในการภาวนา หรือการดำรงชีวิตประจำวัน

๒.๑.๙ จิตกับการรู้จักตนเอง

มนุษย์เราทุกคนในปัจจุบันนี้มีน้อยคนนักที่จะรู้จักตนเอง โดยเฉพาะเข้าใจผู้อื่น ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นกันมากในปัจจุบันเป็นปัญหาที่มีมูลเหตุเบื้องต้นมาจากการมองบุคคลอื่น โดยมีได้มองมาที่ตัวเอง ทำให้ไม่สามารถสื่อความกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคมความพยายามที่ฝ่ายหนึ่งจะยึดยึดครอบความคิดของตนให้อีกฝ่ายคิดพูดและทำเหมือนกันกับอย่างที่เราต้องการจะให้ เป็นผลที่ได้คือเกิดการทะเลาะขัดแย้ง แตกแยก ไม่มีความสามัคคีกันที่สุดในที่สุด เมื่อเราเข้าใจอุปนิสัยและระบบความคิดของตนเองก่อน จึงจะสามารถเข้าใจลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของผู้อื่นได้จากการที่ได้ศึกษาเรื่องจิต ๖ มาในเบื้องต้น สามารถที่จะนำองค์ความรู้ และข้อสังเกตมาศึกษาเปรียบเทียบกับตนเอง และนำมาวิเคราะห์ตนเองได้ว่า ตนเองจัดอยู่ในบุคคลประเภทใดหากรู้จิตของตนเองอย่างแน่ชัดแล้ว ย่อมสามารถที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นข้อบกพร่องของตนเองและสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีให้เกิดประสิทธิผลยิ่งๆ ขึ้นไปเป็นการเพิ่ม

^{๖๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

^{๖๓} ดิก.อง.อ. (ไทย) ๔๖๕.

จุดเด่นในด้านพฤติกรรมที่ดั่งใจของตนเองได้ ยกตัวอย่าง เช่น หากเราทราบว่าตนเองเป็นผู้มีโทสจริต เมื่อเห็นความหงุดหงิดเริ่มก่อตัวขึ้นภายในจิตจะได้ปรับระวางตนเองไว้ก่อนโดยการรู้เท่าทันอารมณ์หงุดหงิดนั้น และพยายามระวางไม่ให้ล้นออกมาทางวาจาหรือทางกาย อีกประการหนึ่ง บุคคลใดสามารถที่จะเข้าใจเรื่องของจริต ๖ ได้อย่างถ่องแท้และแตกฉาน โดยสามารถนำไปปฏิบัติได้ จะทำให้บุคคลนั้นเป็นที่เคารพรักและศรัทธาของผู้อื่นเพราะจะรู้วิธีในการปฏิบัติตนทั้งการพูดการแสดงออกต่อคนทุกประเภท ทั้งในระดับสูงกว่า เท่ากันและต่ำกว่าเป็นการบ่มเพาะนิสัยความเป็นผู้นำที่ดีและเพียงพอต่อความเป็นรากฐานที่มั่นคงและแข็งแกร่งของชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จต่อไป

๒.๑.๑๐ จริตกับการปฏิบัติธรรม

ในพระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัติธรรมอาจเริ่มได้หลายแนวทาง เช่น บางคนอาจเลือกศึกษาพระปริยัติธรรมก่อน โดยมุ่งเน้นศึกษาพระธรรมหรือหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจถ่องแท้ เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสมบางคนเลือกดำเนินแบบสมถกรรมฐาน หรือบางคนเลือกแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะเมื่อศึกษาเรื่องจริตประกอบไปด้วยแล้ว จะพบว่า การเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับลักษณะจริตหรือพื้นเพนิสัยของตนเองนั้นจะทำให้บรรลุเป้าหมายหรือสำเร็จธรรมได้ง่าย ดังที่ สมเด็จพระผู้มีพระภาค ได้แบ่งการเรียนรู้ให้เหมาะกับคนแต่ละจริต ดังนี้ (๑) พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสบอกอสุภกถาแก่บุคคล ผู้เป็นราคะจริต (๒) ย่อมตรัสบอกเมตตภาวนาแก่บุคคลผู้เป็นโทสจริต (๓) ทรงแนะนำบุคคลผู้เป็นโมหจริตให้ตั้งอยู่ในการเรียน ในการไต่ถาม ในการฟังธรรมตามกาลอันควร ในการสนทนาธรรมตามกาลอันควร ในการอยู่ร่วมกับครู (๔) ย่อมตรัสบอกอานาปานสติแก่บุคคลผู้เป็นวิตกกจริต (๕) ย่อมตรัสบอกพระสูตรอันเป็นนิมิตดี ความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์ และศีลทั้งหลายของตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสแก่บุคคลผู้เป็นศรัทธาจริต (๖) ย่อมตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์มีอาการเป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต^{๖๔} จากข้อมูลเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่า การศึกษาปริยัติธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้มีโมหจริตการเจริญสมถกรรมฐานมีความจำเป็นแก่ผู้มีราคะจริต (อสุภกรรมฐาน) การเจริญเมตตากรรมฐานจำเป็นแก่ผู้มีโทสจริต การเจริญอานาปานสติ จำเป็นแก่ผู้มีศรัทธาจริต และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมาะแก่ผู้มีพุทธิจริตจากการศึกษาเรื่องของจริต ๖ ทำให้เราสามารถที่จะรู้จักนิสัยและพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี หากจะปฏิบัติธรรมย่อมสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับจริต รวมทั้งแสวงหาครูอาจารย์ที่ถูกจริต และเลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับจริตตนเอง เพื่อให้เกิดความสบายและสามารถปฏิบัติภาวนาได้อย่างราบรื่นในที่สุด

๒.๑.๑๑ จริตกับการดำเนินชีวิต

บุคคลผู้มีจริตต่างกัน ย่อมมีลักษณะนิสัยและความชอบแตกต่างกันตามไปด้วยเป็นธรรมดา ดังนั้นการที่เรารู้จักจริตของตนเองและผู้อื่นจะสามารถเข้าใจถึงความสำคัญต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยอันส่งผลต่อการปฏิบัติธรรม เพื่ออำนวยความสะดวกให้เกิดผลคือการบรรลุธรรมได้ง่ายมากขึ้น สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมนี้ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า สัมปายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพแวดล้อม

^{๖๔} บ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกี่ยวเนื่องในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย^{๖๕} มี ๗ ประการ คือ (๑) อวาสสัปปายะ คือ ที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตภาวนา จะต้องเป็นที่ที่สงบ สงัด ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน มีแสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า ได้แก่ ป่า โคนไม้ ที่ว่างจากเรือน^{๖๖} อาจจะเป็นถ้ำ หรือในป่าที่สงบไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวก็ใช้ได้ หรือที่ที่เราเห็นว่าสงบแม้ว่ามีผู้คนมากแต่เราไม่ใส่ใจ ที่เช่นนั้นก็จัดเป็นอวาสสัปปายะได้ (๒) โคจรสัปปายะ คือ ที่ที่เราอยู่อาศัยนั้นไม่ไกลเกินไปนักที่จะไปบิณฑบาตหรือสามารถบิณฑบาตได้อาหารที่สมบูรณ์ไม่อดอยาก (๓) ภัตตสัปปายะ คือ การพุดคุยที่เหมาะสม เช่น พุดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพุดแต่พอประมาณข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญาบางแห่งเรียกธัมมัสสวนสัปปายะ (๔) บุคคลสัปปายะ คือ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะใจ (๕) โภชนสัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพฉันได้ง่าย บางแห่งเรียก อาหารสัปปายะ (๖) อุตสัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น (๗) อิริยาปถสัปปายะ คือ อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนชอบเดินจงกรม บางคนชอบนั่งสมาธิ ตลอดจนการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุลงานที่ชนะเรื่องการจัดสภาวะแวดล้อมที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๖๗} และวิสุทธิมรรค^{๖๘}

๒.๑.๑๒ จริตกับการบรรลุนิพพาน

ในสมัยพุทธกาลแสดงให้เห็นว่าจริตนั้นมีความสำคัญมากในการที่จะคัดเลือกหรือหาแนวทางในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของจริตหรือพื้นเพนิสัยของแต่ละบุคคล เพื่อเป็นหนทางแห่งการบรรลุนิพพานได้ง่าย เช่น กรณีของพระวัชกาลเป็นผู้ที่มีราคะจริตและโมหะจริต และเป็นคนหลงในความสวยงามเห็นอะไรก็มักชื่นชมหลงใหลไร้เหตุผลในการพิจารณาเอาแต่อารมณ์ของตนเป็นใหญ่ เมื่อท่านได้พบพระพุทธเจ้าได้เห็นพระวรกายอันสง่างามของพระองค์จึงเกิดความรักใคร่และชื่นชมอยากจะได้พบเห็นพระองค์อยู่ตลอดเวลาจึงตัดสินใจออกบวชด้วยหวังว่าถ้าบวชแล้วจะได้อยู่ใกล้ชิดและได้ติดตามพระองค์ไปได้ทุกที่เมื่อท่านบวชแล้วพระพุทธเจ้าจะเสด็จไปในที่ใดก็ตามท่านก็จะตามไปทุกที่เพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์ จนพระพุทธเจ้าต้องคอยตักเตือนท่านอยู่บ่อยๆ แม้พระพุทธเจ้าจะทรงแนะนำห้ามปรามพระวัชกาลสักท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะสอนให้ ท่านได้บรรลุนิพพาน จึงทำที่ขับไล่พระวัชกาลให้ออกไปให้พ้นอย่างมาเฝ้าดูพระองค์อีก พระวัชกาลถูกพระผู้มีพระภาคเจ้าขับไล่เช่นนั้นก็เกิดความน้อยใจและเสียใจเป็นอย่างมากได้เดินออกจากวัดเวฬุวันไปยังเขาคิณชุกฎเพื่อกระโดดเขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังโดดเขานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวัชกาลเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้ พระวัชกาลจับ และตรัสปลอบใจว่า “มาเถิดวัชกาล เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคตเราจักยกเธอเหมือนดังความชูชงขึ้นจากเปือกตมมาเถิดวัชกาล เธอ

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๐๙.

^{๖๖} ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘.

^{๖๗} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘-๖๒.

^{๖๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๘-๑๘๒.

อย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคตเรจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง” พระวัคกลีเมื่อได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์และเมื่อได้รับการปลอบใจด้วยถ้อยคำอันหวานก็หาย น้อยใจและเกิดความปีติใจขึ้นมาแทนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนาบรรลุแล้วซึ่งบทธอนสงบยอมเข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ท่านวัคกลีได้พิจารณาไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตตผล ณ ที่เชิงผา นั้นเองซึ่งจะเห็นได้ว่าการบรรลุธรรมในพุทธศาสนานั้นบางครั้งอาจดูเหมือนยากมากเมื่อยังหากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตไม่ได้ แต่การบรรลุธรรมกลับเป็นเรื่องง่ายหากได้ปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกจริต จากประเด็นดังกล่าวนี้จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเรื่องจิตนั้นมีควมสำคัญมากในแง่ฐานะที่ช่วยจัดองค์ประกอบให้เหมาะสมในการบรรลุธรรม อันได้แก่องค์ประกอบด้านต่าง ๆ เช่น การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม การเลือกสิ่งแวดล้อม การเลือกครูอาจารย์ การเลือกคบมิตร เป็นต้น

สรุป จริต หมายถึง ความประพฤติของแต่ละบุคคลอย่างไรอย่างหนึ่งจนเกิดเป็นความเคยชินและกลายเป็นอุปนิสัยติดตัวตนไปที่แตกต่างกันไปและโดยย่อมี ๖ อย่าง คือ รากะ โทสะ โมหะ สัทธา พุทธิ และวิตก จริตนี้เป็นต้นตอของวิภูฏสงสารอย่างแท้จริง เพราะทุกๆ สิ่งไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศล แท้ที่จริงแล้วก็เกิดมาจากจิตทั้งนั้นนี่ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากหากเราได้รับรู้จิตของแต่ละบุคคลก็จะช่วยให้ผู้นั้นเข้าถึงความสำเร็จในหน้าที่การงานได้อย่างแน่นอนไม่ว่าจะเป็นการงานทางกายหรือการงานทางใจก็ตามดังพระพุทธองค์ทรงแนะนำสาวกให้ได้บรรลุธรรมเพราะพระองค์ทรงรู้อุปนิสัยจึงง่ายแก่การแนะนำให้ได้บรรลุธรรมในที่สุต

๒.๒ สติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่นั้นมีหลักการเปรียบเหมือนทฤษฎีเหมือนแผนที่ให้ดำเนินไปตามทางนั้นส่วนวิธีการก็คือปฏิบัติไปตามแผนที่นั้นจนถึงจุดมุ่งหมายในที่สุดต่อไปจะได้กล่าวถึงความหมายของสติปัฏฐานเป็นลำดับไป

๒.๒.๑ ความหมายของสติปัฏฐาน

ในพระสุตตันตปิฎกที่ขนิกาย มหาวรรคให้ความหมาย สติปัฏฐาน ๔ ว่าการเจริญสติ^{๖๙} และได้กล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔^{๗๐} ว่า เป็นทางเดียวที่มีวัตถุประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม^{๗๑} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ซึ่งมีหลักการกำหนดหรือพิจารณาอยู่ ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต

^{๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐,

^{๗๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๙.

^{๗๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

โดยมีองค์ประกอบในการกำหนดและพิจารณา ๓ ประการ คือ

- ๑) มีความเพียร เภากิเลสให้เร่าร้อน
- ๒) มีสัมปชัญญะ รู้รูปรนามได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา
- ๓) มีสติ ระลึกได้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาดสติ

และ มีเป้าหมายอย่างเดียวกันคือ กาจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๗๒}

ในอรรถกถา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๗๓} (สัมมาสติ)เป็นทางเดียวเป็นทางเอกมิใช่ทางสองแพร่ง เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว เป็นหนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก เป็นหนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นหนทางไปในธรรมวินัยอันเดียวไม่มีในธรรมวินัยอื่น เป็นหนทางยอมไปครั้งเดียว^{๗๔} เป็นมรรคเบื้องต้น^{๗๕} ที่เป็นโลกิยมรรค เมื่อบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อบรรลุมรรคที่เป็นโลกุตตระ

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจذبจ้องกักับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อจิตจذبจ้องอยู่กับอารมณ์ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิวรรณ์ โทษณงค์ เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาภาวนา^{๗๖} ลบ ร ที่สุดธาตุ

ในปรมัตถทีปนี สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูปเป็นต้นมีรูป วิเคราะห์ เป็น อวธารณบุรพบท กรรมธารยสมาสว่า สติ เอว ปฏฺฐาน สติปัฏฐาน หมายถึงสติโดยทั่วไป สติปัฏฐาน ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ เอว ปฏฺฐาน สติปัฏฐาน) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีก่องรูปเป็นต้น (สตียา ปฏฺฐาน สติปัฏฐาน)^{๗๗}

ในปกรณ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติปัฏฐาน หมายถึง สติแล่นไป ตั้งอยู่ในอารมณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตน เพื่อหากิจให้สำเร็จด้วยการละ

^{๗๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๙๗.

^{๗๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๗๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๕๘.

^{๗๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^{๗๖} อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

^{๗๗} พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์ (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

เสียซึ่งความสำคัญ ว่างาม ว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่ามีตัวตน^{๗๘} ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่จุดกะของสติเจตสิก^{๗๙} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ
- ๒) มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ
- ๓) มีการรักษาอารมณ์เป็นผล
- ๔) มีการจำได้แม่นยำเป็นเหตุใกล้

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปฏิฐานมาจากธาตุ วิภัติปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่า อย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

คำว่า สติ มาจาก สรธาตุในความหมายว่า คิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจําหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง สி ปฐมวิภัติ สำเร็จรูปเป็น สติ มีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตเตตตี สติ (กิริยาที่ระลึกได้) อภิวิเคราะห์ คือ สรติ เอ ตายาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ อภิวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตีติ สติ (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท)^{๘๐}

คำว่า ปฏฺฐาน มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิภัติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้

ป เป็นอุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก ๖ ธาตุในความหมายว่า ตั้งอยู่ลง ยุ ปัจจัยลง สิ ปฐมวิภัติในนปุงสกลิงค์ สำเร็จรูปเป็น ปฏฺฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูตติ เอตถาติ ปฏฺฐาน แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น^{๘๑}

คำว่า สติปฏิฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณภูตยา ปฏฺฐาน ปฏฺเปตพพ สติปฏิฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปฏฺฐาน แปลว่าสติปฏิฐาน, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ^{๘๒} ด้วยเหตุนี้ สติปฏิฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ^{๘๓}

คำว่า สติปฏิฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยนี้ ปฏฺฐาน แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติภูตติ เอตถาติ ปฏฺฐาน, สติยา ปฏฺฐาน สติปฏิฐาน (สติปฏิฐาน คือที่ตั้งของสติ)

^{๗๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๐๙.

^{๗๙} ขุนสรพรกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^{๘๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๕๕.

^{๘๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุดศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๓๘๗.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๕.

^{๘๓} หลงบุญสม ประยุทธ์ (พันตรี ป.), พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๙๕.

ประการที่ ๒ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการล่วงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ ปฏาเปตพพนติ ปฏาน, ตียา ปฏาน สติปฏาน (สติปฏาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏาติติ ปฏาน, สติเยว ปฏาน สติปฏาน (สติปฏาน คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, เล่นไป, ยิง, มั่นคง^{๘๔}

สรุปว่า สติปฏาน^{๘๕} คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น^{๘๖} การเจริญสติ^{๘๗} การเจริญฌาน^{๘๘} การพิจารณาธาตุ^{๘๙} หรือกองกุศล^{๙๐} เป็นนอมตธรรม^{๙๑} มาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม^{๙๒} ธรรมอันเป็นที่พึง^{๙๓} เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อบรรลุธรรม^{๙๔} เพื่อแจ้งนิพพาน^{๙๕} เพื่อละความเห็นผิด^{๙๖} ละสมุทัย^{๙๗} ละราคะ^{๙๘} ละอาสวะ^{๙๙} ไม่ว่าพระใหม่ พระเสขะ พระอเสขะพึงสมาทาน^{๑๐๐} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ^{๑๐๑} ละความยินดียินร้ายในโลก^{๑๐๒}

๒.๒.๒ องค์ประกอบของสติปฏาน

สติปฏานประกอบด้วยองค์กรรมฐาน ๒๑ ซ้อย่อย ได้แก่ทางกาย ๑๔ ทางเวทนา ๑ ทางจิต ๑ และทางธรรม ๕ รวมเป็น ๒๑ ข้อ ในวิสุทธิมรรคว่า หมวดอานาปานะ หมวดปฏิกุศลเป็นอารมณ์ สมณะวิปัสสนา หมวดนวิสัทธิกาเป็นสมณะ หมวดอิริยาบถ, สัมปชัญญะ, ชาติมนสิการ, เวทนา จิต

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๘๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๘๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๓๖๘.

^{๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^{๘๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๙/๓๒๐-๓๒๑.

^{๘๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

^{๙๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖.

^{๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๓-๔๐๔/๒๖๐-๒๖๑.

^{๙๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๙๒-๓๙๓/๒๕๐-๒๕๑.

^{๙๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๐,๑๖๕/๑๐๕, ๑๑๑.

^{๙๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๗๙/๓๒๐-๓๒๑,

^{๙๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

^{๙๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๙๑-๑๙๖/๑๔๙-๑๕๘.

^{๙๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖.

^{๙๘} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๔/๓๘๙-๓๙๐.

^{๙๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๖/๒๗๓.

^{๑๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔-๒๑๕.

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐,

^{๑๐๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๖.

และธรรม เป็นวิปัสสนา ในคัมภีร์ฎีกา หมวดนิวรรณ์ โภชฌงค์เป็นวิปัสสนา นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะ และวิปัสสนา^{๑๐๓} ต่อไปจะได้อธิบายในส่วนแห่งวิปัสสนา ดังนี้

ในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์ แห่งมูลปริยายวรรคได้กล่าวถึงมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นพระสูตรที่ ๑๐ ในมูลปริยายวรรคนี้ ซึ่งจะได้ยกมาแสดงต่อไปนี้

ก ที่มาของชื่อมหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

ข ที่มาของพระสูตร พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาส ธัมมนิกมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกเขาสามารถ และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภท ปรัชมาสยะ

ค รูปแบบของพระสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิทเทส และภาคอานิสงส์เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย

ฆ ใจความสำคัญของพระสูตรสำหรับใจความสำคัญของพระสูตรนี้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ๔ ประเด็น คือ

ก. ประเด็นที่ ๑ ภาคอุทเทส

พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า, ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ” สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะเพียรพิจารณากายเวทนาจิตและธรรมเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ

- ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย
- ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
- ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต
- ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

ข. ประเด็นที่ ๒ ภาคนิทเทส

ในประเด็นนี้ได้ตั้งหัวข้อในการศึกษาออกเป็น ๔ ประการ คือ

ข้อที่ ๑ การพิจารณาเห็นกายในกายแบ่งออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑ พิจารณาลมหายใจเข้าลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้าไหลออกติดต่อกันเป็นลำดับ ยาวสั้นสลับกันไป

^{๑๐๓} อภิชฌมัตถสังคหะ ๖, หน้า ๔-๑๒.

๑.๒ พิจารณาอิริยาบถ คือพิจารณาการเดิน ยืนนั่งนอน ให้รู้ความเป็นไปของอิริยาบถนั้นๆ

๑.๓ พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกายเช่น การก้าวการถอยการคู้แขนเข้าการเหยียด แขนออกโดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้นๆ

๑.๔ พิจารณาสิ่งปฏิกุศลคือพิจารณาอาการ๓๒ในกายของตนมีผมนเล็บฟันหนังเป็นต้นให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๑.๕ พิจารณาธาตุ คือพิจารณา ดินน้ำ ไฟลม ในกายของตนให้เห็นโดยความเป็นธาตุเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคนั่งแบ่งอวัยวะโคที่ฆ่าออกเป็นส่วนๆ อย่างชำนาญ

๑.๖ พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่างๆ กันถึง ๙ ลักษณะเช่นซากศพที่ตายมาแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วันแล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่ามีสภาพอย่างเดียวกัน

ข้อที่ ๒ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคือพิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ (อุเบกขา) ในตัวเองแบ่งเป็น ๙ ประการคือ

๒.๑ เมื่อเสวยสุขเวทนาจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๒ เมื่อเสวยทุกขเวทนาจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๓ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๔ เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๕ เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๖ เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๗ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๘ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

๒.๙ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสจีรังค์ชัตเวทนานั้น

ข้อที่ ๓ การพิจารณาเห็นจิตในจิตคือพิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆและรู้ชัดตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๑๐ ประการตามสภาวะของจิตเช่นจิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

ข้อที่ ๔ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือพิจารณาว่าในขณะที่นั้น ๆ มีธรรมอะไรเกิดอยู่ในจิตของตนก็รู้ชัดธรรมนั้น ๆ แบ่งเป็น ๕ หมวด คือ ๑) หมวดนิรวรณ ๒) หมวดขันธ ๓) หมวดอายตนะ ๔) หมวดโพฆงค์ และ ๕) หมวดสังขะ

ตัวอย่าง การพิจารณาเห็นนิรวรณ ๕ เช่น เมื่อกามฉันทะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะภายในของเรา ไม่มีอยู่ นอกจากนี้ ยังพิจารณาให้รู้ชัดความเกิดแห่งกามฉันทะ ความดับแห่งกามฉันทะ และข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับแห่งกามฉันทะนั้นด้วย

ค. ประเด็นที่ ๓ ภาคอานิสงส์ของสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่าจะมีผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่งในจำนวนผล ๒ อย่างคือ

- ๑) จะได้บรรลอรหัตตผล
- ๒) ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่จะบรรลุนาคามีผล

สรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเวหะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน

ง. ประเด็นที่ ๔ ข้อสังเกต

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ในที่ต่าง ๆ หลายแห่งดังปรากฏทั่วไปทั้งในพระสูตรต้นตปิฎกและพระอภิธรรมปิฎกแต่ที่ตรัสไว้เต็มรูปนั่นก็คือพระสูตรนี้ซึ่งปรากฏในที่นี้ด้วย ในทีฆนิกายมหารวรรค คือ พระไตรปิฎก เล่ม ๑๐ ด้วย สังเกตต่อไปคือพระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระสูตรใหญ่ๆ และมีอรรถกถาซึ่งแก่ชาวกรุงจนวนหลายสูตรคือนอกจากพระสูตรที่กาลังพูดถึงอยู่นี้ยังมีมหานิทานสูตรและมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในทีฆนิกายสาโรปมสูตรรูกุขุปมสูตรรัฐฐปาลสูตร มาคัณขยสูตรและอาเนญชส์ปายสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้^{๑๐๔} ทั้งนี้ เพราะชาวกรุงมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมกันมาก มีประเด็นน่าสนใจคือมหาสติปัฏฐานสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้มีข้อความเหมือนกับมหาสติปัฏฐานสูตรในทีฆนิกายมหารวรรคแต่อรรถกถาได้ตั้งชื่อสูตรให้ต่างกันไป กล่าวคือเรียกชื่อสูตรนี้ในมัชฌิมนิกายว่า สติปัฏฐานสูตร และเรียกชื่อสูตรในทีฆนิกายว่า มหาสติปัฏฐานสูตร

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ จัดเป็นการปฏิบัติได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา กล่าวคือผู้ปฏิบัติเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ แล้วเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่าเจริญมรรคมืองค์ ๘ ดังพระพุทธพจน์ว่า, ภิกษุทั้งหลาย... ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐานเป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี้ เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน^{๑๐๕} สรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ จัดเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒.๒.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาคือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๑๐๖} เป็นหนทางเดียวกันที่จะนำเราไปสู่เส้นชัยคือความพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอนในชาตินี้^{๑๐๗} พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมาย

^{๑๐๔} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๔๓., ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๗.

^{๑๐๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๖/๒๖๓.

^{๑๐๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๑/๔๙๐.

ของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้

ในอรรถกถาที่ขนิภายกล่าวถึงวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรว่าเป็น อย่างเดียวกันว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนา จิตตมเมสฺสุ กญฺจิ ฌมฺม อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ. ตสฺมา เตปิ อิมินา ว มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺถิกนตฺตาติ เวทิตพฺพาติ”^{๑๐๘} แปลว่า อนึ่งขึ้นชื่อว่า ภาวนา ที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มี โดยมีตัวอย่างเปรียบกับผู้ที่ประสบผลสำเร็จ เพราะการปฏิบัติกรรมฐานสายนี้คือผู้ที่ได้ก้าวล่วงพ้นความโศกเศร้า และความรำพันคร่ำครวญด้วยทางสายนี้ ได้แก่ นางปฏาจารา และสันตติอำมาตย์^{๑๐๙}

ในอริยวังสปฏิปทา^{๑๑๐} กล่าวว่า อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) จตุสัจจกรรมฐาน (กรรมฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔) และบุรพภาคมรรค (หนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม) นอกจากนี้ การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้

การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักเดียวกัน และการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ชื่อว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะองค์ธรรมของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานพระบาลีแสดงว่า ,อาตาปี สมปะชาโน สติมา วินเอยย โลเก อภิชฌา โทมนสฺส ฯ ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สิ่งที่เป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สปัปายะ ๗ ประการ^{๑๑๑} ได้แก่

- ๑) อาวาส คือ ที่อยู่ซึ่งเหมาะสมกับการปฏิบัติ
- ๒) โคจร คือ ที่เที่ยวบิณฑบาต ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป
- ๓) ภัตตสละ คือ การพุดคุษเกี่ยวกับภทวตฺถุ ๑๐^{๑๑๒}
- ๔) บุคคล คือ บุคคลที่เป็นมิตรกัน
- ๕) โภชนะคือ อาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ
- ๖) อุตฺตุ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติที่ดี และ

^{๑๐๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๔.

^{๑๐๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒,

^{๑๐๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๖๗.

^{๑๑๐} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^{๑๑๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๖๑.

^{๑๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๙๒/๒๘๗.

๗) อิริยาบถ คือ อยู่ในอิริยาบถที่ผ่อนคลาย

เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว ควรสำรวจตนด้วยศีลวิสุทธิ ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติ ทำศีลให้บริสุทธิ์^{๑๑๓} อุบาสกอุบาสิกา ควรสมาทานศีล ๘ จากนั้นก็ควรมอบกายใจแด่พระรัตนตรัย เข้ารับกรรมฐานจากวิปัสสนาจารย์ที่ประกอบด้วย สปัปฺริสธรรม ๗ ประการ^{๑๑๔} คือ

- ๑) รู้ธรรม คือ วิปัสสนาภูมิ ๖
- ๒) รู้อรรถ คือ มีปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์
- ๓) รู้ตน คือ มีคุณธรรม ๖ (ศรัทธา, ศีล, สุตตะ, จาคะ, ปัญญา, ปฏิภาณ)
- ๔) รู้ประมาณ คือ รู้ประมาณในโภชนะ และ ปัจจัย ๔
- ๕) รู้กาล คือ กาลนี้ควรไม่ประมาทในชีวิต ด้วยการปฏิบัติธรรมที่สมควร
- ๖) รู้บริษัท คือ รู้จักบริษัท ๔ บริษัทที่พร้อมเพรียงกันไม่ทะเลาะวิวาทกัน และ
- ๗) รู้จักเลือกบุคคล คือ บุคคลที่มีศีล สมาธิ ปัญญาเท่ากัน

เมื่อเข้าไปหาสัทบุรุษที่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วก็รับโอวาทแล้ว ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านเหมือนอย่างพระมหากัจจายนะอสีติมหาสาวก^{๑๑๕} มี ๔ ประการ คือ

- ๑) มีตาเหมือนตาบอด
- ๒) มีหูเหมือนหูหนวก
- ๓) มีปัญญาเหมือนกับคนใบ้ คือ อย่าแสดงภูมิรู้มากนักควรพยายามพูดให้น้อย^{๑๑๖}
- ๔) มีกำลังเหมือนไม่มีกำลัง

ในระหว่างปฏิบัติกรรมฐานในทวาร ๖ โดยการกำหนดรู้ทุกขณะ^{๑๑๗} ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้รับกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และได้รับรู้ธรรมารมณ์ด้วยใจด้วยการกำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏทุกอย่างตามความเป็นจริง ในการปฏิบัติกับหมู่คณะนั้นสิ่งสำคัญที่ควรปฏิบัติตามหลักอปริหานิยธรรม^{๑๑๘} มี ๗ ประการ คือ

- ๑) เป็นผู้ไม่ชอบการงาน^{๑๑๙} (ละงานนอก)
- ๒) ไม่ชอบการพูดคุย ไม่ยินดีการพูดคุย (สารอภังการ)
- ๓) ไม่ชอบการนอนหลับ (ไม่นอนจนเกียจคร้าน)
- ๔) ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ (ไม่เป็นคนพาล)
- ๕) ไม่มีความปรารถนาชั่ว (ไม่อธิษฐานลามก)
- ๖) ไม่มีมิตรชั่ว (ไม่คบมิตรพาล)

^{๑๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๑/๘๘.

^{๑๑๔} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๖๘/๑๔๓-๑๔๖.

^{๑๑๕} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

^{๑๑๖} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๒/๔๔๐.

^{๑๑๗} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๕๓/๔๕๒.

^{๑๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๗/๘๓-๘๔.

^{๑๑๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๗/๑๒๘.

๗) ไม่ถึงความหยุดชะงักในระหว่าง (ไม่หยุดพักงานใน)

๒.๒.๔ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากายานาในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้อาศัยรูปแบบตามหลักสูตรวิปัสสนามหาสี^{๑๒๐} มีดังนี้

๑) หมวดอิริยาบถ

ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อิริยาบถ^{๑๒๑} ทั้ง ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน ก็ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้น ตามเป็นจริง

(ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกรู้อาการยืน คือ รู้กายที่เหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๑๒๒} ก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นโดยให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ตั้งเนื้อความว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ ”^{๑๒๓} เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป



^{๑๒๐} DHAMMA DISCOURSES by The Venerable Sayādaw Ashin U Jatila Mahāsi, Meditation Centre Yangon Myanmar, แปลโดย พระชาลชัย กิตติวิโส, (ธรรมะบรรยายประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๑๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

(ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดิน คือ รู้การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า^{๑๒๔} ก็เช่นกัน ควรใส่ใจกำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน ด้วยกรรมมีสติกำหนดรู้ว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๑๒๕} ในคัมภีร์ฎีกากว่า ขณะเดินการยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลัดดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่ามีการผลัดดันเป็นเครื่องปรากฏ^{๑๒๖} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป



^{๑๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒๖} ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒.

(ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่ง คือ รู้การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม^{๑๒๗} และคำว่า การนั่ง คือ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า^{๑๒๘} การกำหนดรู้อาการนั่งนี้ถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่กำหนดเดินจนความเพียรคือวิริยะสมาธิเสมอดีแล้ว ทำให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมที่เกิดจากการเดิน ซึ่งมีผลต่อการนั่งกำหนด คือ ทำให้กำหนดรู้อาการนั่งได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเห็นตามเป็นจริงว่า “เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ ”^{๑๒๙} เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกือกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป



(ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

การกำหนดรู้อาการนอน คือ รู้การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๑๓๐} อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว เพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนั้นจนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้อยู่เสมอว่า “เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน” ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้อยู่ว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น^{๑๓๑}

^{๑๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๑๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๗๗.

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถหลัก) ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่อกับอิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังต่อไปนี้



๒) หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ^{๑๓๒} หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจเข้าไปประสึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ^{๑๓๓} ด้วยการทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การตีบ การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่งด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้ชื่อว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น

การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ อย่างละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่มความเข้มข้นการทำงานของสติในการพิจารณารูปคือส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ สัมปชัญญะมี ๔ ประเภท^{๑๓๔} คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์
๒. สัปปายะสัมปชัญญะ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม

^{๑๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖.

^{๑๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

๓. โศจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอริยาบถย่อนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง

การกำหนดรู้ในหมวดอริยาบถ และสัมปชัญญะนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมตามรู้ในกองรูปภายในว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้กองรูปทั้งภายในและภายนอกว่าเป็นกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูป ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของผู้ปฏิบัติย่อมปรากฏว่ามีเพียงกองรูป เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ขึ้นไปที่นั่น ย่อมเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัดหาและทิวณฺฑิเข้า อิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรในโลก^{๑๓๕}

๒.๒.๕ หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมาก เพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้ เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามาบรบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะเล่นเข้ามาเป็นพวกพ้อง เจ้าของ มิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉย ๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า ธรรมวินัยนี้ หรือในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๑๓๖}

พระพุทธองค์ทรงแสดงการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายไว้ ๙ ประการดังนี้

- ๑) เสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกรู้สุข) รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกรู้ทุกข์) รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขเวทนา (ความรู้สึกรู้ไม่ทุกข์ไม่สุข) รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนาที่มีอมิส^{๑๓๗} รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่มีอมิส
- ๕) เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอมิส
- ๖) เสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่มีอมิส
- ๗) เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอมิส

^{๑๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^{๑๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๓๗} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

- ๘) เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๙) เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส รู้ชัดว่า เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่เป็นไปทั้งเวทนาภายใน^{๑๓๘} ภายนอก^{๑๓๙} พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายและเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ เมื่อมีสติพิจารณาเวทนาที่ปรากฏอยู่ ก็เพียงอาศัยเป็นเครื่องเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาอาศัยทิฏฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๑๔๐} ในโพธิราชกุมารสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า “บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง”^{๑๔๑}

การกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา ย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเหี่ยวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุผู้นั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ^{๑๔๒}

การกำหนดรู้เวทนา กล่าวโดยสรุป คือ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็กำหนดตามความรู้สึกล้วน ๆ ที่เกิดขึ้นว่า สุขหนอ, สบายหนอ, โล่งหนอ เป็นต้นเมื่อเสวยทุกข์เวทณาก็กำหนดตามความรู้สึกล้วน ๆ ที่เกิดขึ้นว่า เจ็บหนอ, ปวดหนอ, คันหนอ, ร้อนหนอ ฯลฯ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึก เป็นกลาง ซึ่งกำหนดรู้ได้ยาก หากปรากฏชัดเป็นบางครั้งก็กำหนดว่า เฉยหนอ^{๑๔๓}

๒.๒.๖ หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับรู้อารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึก คิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะรับรู้ทางทวารทั้งที่เปิดรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๔๔} ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้^{๑๔๕} ดังมีการแสดงการกำหนดรู้อาการของจิตด้วยสติ ไว้ดังนี้

สติตั้งมั่นพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งจิต มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- ๑) จิตมีราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๒) จิตปราศจากราคะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ

^{๑๓๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๙๐.

^{๑๓๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๘๐/๓๙๐.

^{๑๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๔.

^{๑๔๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

^{๑๔๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๑/๔๒.

^{๑๔๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๓๓.

^{๑๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

^{๑๔๕} ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

- ๓) จิตมีโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๔) จิตปราศจากโทสะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๕) จิตมีโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๖) จิตปราศจากโมหะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๗) จิตหดหู่ ก็กำหนดรู้ว่า จิตหดหู่
- ๘) จิตฟุ้งซ่าน ก็กำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๙) จิตเป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๑๓) จิตสงบแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า ว่าจิตสงบ
- ๑๔) จิตไม่สงบ ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๑๕) จิตพ้นจากกิเลสแล้ว ก็กำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๑๖) จิตไม่พ้นจากกิเลส ก็กำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๔๖}

ด้วยวิธีการกำหนดรู้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก หรือพิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิต หรือพิจารณาธรรมเป็นเหตุเกิดและเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงกำหนดรู้จิต^{๑๔๗} ด้วยวิธีการดังนี้ ข้อ ๑) จิตมีราคะ ให้กำหนดว่า ชอบหนอ, โลภหนอ, กำหนดหนอ ข้อ ๓) จิตมีโทสะ ให้กำหนดว่า โกรธหนอ ข้อ ๕) จิตมีโมหะ ให้กำหนดว่า สงสัยหนอ, คิดหนอ ข้อ ๗) จิตหดหู่ ให้กำหนดว่า หดหู่หนอ ข้อ ๘) จิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ส่วนข้อที่เหลือให้กำหนดว่า รู้หนอ

๒.๒.๗ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมเนื่องๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ หมวดนิเวรณัม หมวดขันธัม หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ หมวดสัจจะ พระพุทธองค์ตรัสไว้ท้ายหมวดธรรมทั้ง ๕ ว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรม

^{๑๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๑๔๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๖-๒๖๗.

มีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก^{๑๔๘} การปฏิบัติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ใช้ในการปฏิบัติ คือ

ก. หมวดนิรณัน ๕

ธรรมเป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บาปเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค และผล บุคคลที่ถูกนิรณันครอบงาย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุสมุทธานิรณันได้ มี ๕ ประการ คือ

- (๑) กามฉันทะ ความยินดีพอใจในกาม ให้กำหนดว่า (ชอบหนอ)
- (๒) พยาบาทะ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น (โกรธหนอ, พยาบาทหนอ)
- (๓) ถีนมิทระ มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)
- (๔) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ฟุ้งหนอ , รำคาญหนอ)
- (๕) วิจิกิจฉา ความสงสัย ลังเลใจ ใส่สิ่งที่ควรเชื่อ (สงสัยหนอ)^{๑๔๙} เมื่อสภาพธรรมเหล่านั้นดับไปแล้ว ให้กำหนดว่า รู้หนอ

ข. หมวดอายตนะ ๑๒

อายตนะ หมายถึง ที่เชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ จัดเป็นแดนรับรู้(อายตนะภายใน) และสิ่งที่ถูกรู้^{๑๕๐} (อายตนะภายนอก) อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

อายตนะภายใน ๖

- (๑) จักขวยตนะ
- (๒) โสตายตนะ
- (๓) ชานายตนะ
- (๔) ชิวหายตนะ
- (๕) กายายตนะ
- (๖) มนายตนะ

อายตนะภายนอก ๖

- (๑) รูปายตนะ
- (๒) สัททายตนะ
- (๓) คันธายตนะ
- (๔) รสายตนะ
- (๕) โผฏฐัพพายตนะ
- (๖) ธัมมายตนะ^{๑๕๑}

การกำหนดรู้ทางอายตนะภายใน-ภายนอก มีดังนี้

เมื่อตาเห็นรูป	กำหนดว่า	เห็นหนอ
หูได้ยินเสียง	กำหนดว่า	เสียงหนอ หรือ ได้ยินหนอ
จมูกได้กลิ่น	กำหนดว่า	กลิ่นหนอ
ลิ้นรับรส	กำหนดว่า	รสหนอ
กายถูกต้องสัมผัส	กำหนดว่า	ถูกหนอ

^{๑๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

^{๑๕๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๕-๓๖.

^{๑๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

ใจรับรู้ธรรมารมณ์ กำหนดว่า รู้หนอ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นการกำหนดรู้รูปนามที่มีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย จัดเป็นรูป ฐานเวทนา และฐานจิตจัดเป็นนามส่วนฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม

๒.๒.๘ วิธีปฏิบัติในอิริยาบถ ๔

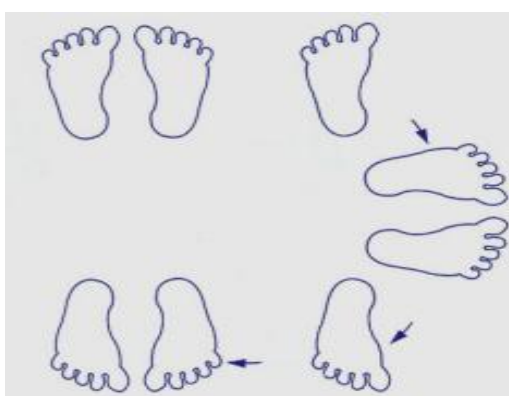
๑. การยืน

การยืน ต้องเหยียดลำตัวในแนวตั้ง อันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การยืนให้ลำตัวตั้งตรง คอตั้งตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหน้า หรือด้านหลังของลำตัว หรือกอดอกไว้ เพื่อมิให้แขนแกว่งไปมา การยืนทำนี้จะทำให้ดูสง่า และระบบการหายใจดี สรรวมสายตาด้วยการทอดไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก ในขณะที่ยืนอยู่ มีสติระลึกรู้ที่อาการยืนเท่านั้น ยืนก็รู้ว่ายืน แล้วกำหนดว่า, ยืนหนอ ๓ ครั้ง

๒. การกลับตัว

เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางเดินแล้ว หยุดยืนอยู่โดยมีสติรู้ที่อาการยืน พร้อมกำหนดในใจว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง แล้วกำหนดต้นจิต เพื่อจะกลับตัว กำหนดว่า, อยากกลับหนอ ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ หันลำตัวไปทางขวา ยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปทางขวา วางเท้าลง มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าให้ชัดเจนพร้อมกับบริกรรมว่า, กลับหนอ แล้วยกเท้าซ้ายมาวางชิดกับเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอ หมุนตัวกลับแบบนี้ จนครบ ๓ คู่ หรือ ๖ ครั้ง จนหมุนลำตัวกลับมาอีกด้านหนึ่งได้พอดี เมื่ออาการยืนปรากฏขึ้นอีกครั้งมีสติระลึกรู้ที่อาการยืนให้ชัดเจน กำหนดว่า, ยืนหนอ ๓ ครั้ง ก่อนจะเดินจงกรมต่อไปให้มีสติระลึกรู้จิตสั่งว่า, อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงเริ่มเดินจงกรมต่อไปโดยก้าวเท้าขวาออกก่อนเสมอ

ดูรูปของเท้าเวลากลับตัวดังนี้



๓. การเดินจงกรม

การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้า ๆ ด้วยสติระลึกรู้อยู่ที่อาการเคลื่อนไปของเท้าในขณะที่เดินจงกรมต้องสำรวมสายตา โดยการทอดสายตาลงต่ำมองไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบา หนัก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะเดิน ยก อย่าง เหยียบ ดังนี้

ขณะยกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น
 ขณะย่างเท้า สภาวะผลัดดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดดันเป็นหลัก ในขณะนั้น

ขณะเหยียบ สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักขณะนั้น
 ขณะวางเท้า สภาวะผัสสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็ง หรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

การภาวนา ควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไปของเท้าต้องให้พอดีกัน ไม่ไปก่อนหรือ ไปหลัง จึงจะมีสติระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ ให้ภาวนาอยู่ในใจ (ไม่ออกเสียง ไม่ขยับปาก ไม่กระดกคอกันไม่ก้มดูเท้าที่กำลังก้าวอย่าง ไม่ยกเท้าสูงจนเกินไป หรือลากไปกับพื้น)

ในระหว่างเดิน หากมีอาการอื่นปรากฏขัดควรหยุดเดิน เมื่อมีอารมณ์รอง (อารมณ์อื่น) ที่ชัดเจนกว่าแทรกขึ้นมา เช่น ได้ยินเสียง หรือ ได้กลิ่น หรือ เกิดความคิดนึก โดยมีสติระลึกรู้ อาการที่เกิดขึ้นนั้น พร้อมกับกำหนดว่า,ได้ยินหนอๆ หรือ,กลิ่นหนอๆ หรือ,คิดหนอๆ เป็นต้นจนอารมณ์รองนั้นๆ ดับไป หายไปแล้วจึงเดินจงกรมต่อ หากไม่หยุดเดินในขณะที่เกิดอารมณ์รองแทรกเข้ามาจะกลายเป็นสองอารมณ์ ทำให้สติไม่ตั้งมั่น ขณิกสมาธิไม่เกิด (ไม่ได้วิถิจิตเดียว) หลังจากการตื่นนอน และหลังจากการรับประทานอาหาร ควรเดินจงกรมก่อนเสมอ แล้วจึงมานั่งสมาธิจะทำให้ไม่โง่งว้าง มีสติระลึกรู้ได้ดี^{๑๕๒}

การเดินจงกรม มี ๖ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ - ซ้าย่างหนอ ควรกำหนดจดจ่อต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ช้า ๆ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ - เหยียบหนอ ควรกำหนดรู้อาการแต่ละอย่างให้ชัดเจน

ระยะที่ ๓ ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ - กดหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ ขว้างหนอ - ซ้าย่างหนอ

มีสติระลึกรู้ที่อาการเดิน โดยภาวนาว่า, ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ กำหนดไปเรื่อยๆ จนสุดระยะการเดินจงกรม

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ ยกหนอ - เหยียบหนอ

^{๑๕๒} พระคันธสาราภิวังศ์, ศึกษาวีธีเจริญสติด้วยภาษาต่างๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐-๑๓.

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติระลึกรู้อาการยกของเท้าที่เคลื่อนจากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบนพร้อมไปกับการยื่นเท้าไปข้างหน้า เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง ภาวนาว่า, หนอ จากนั้นฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้น ภาวนาว่า, เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง ภาวนาว่า, หนอ พอดีเป็น, เหยียบหนอ

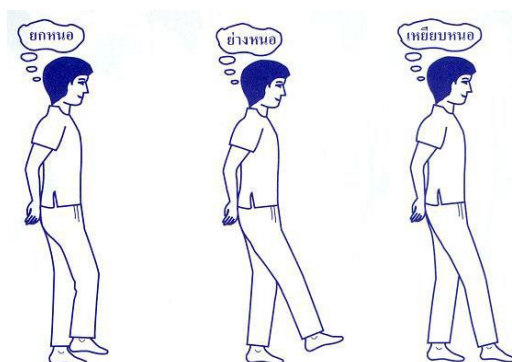
ดูรูปภาพการเดินจงกรมระยะที่ ๒ คือ



การเดินจงกรมระยะที่ ๓ ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขาขึ้นช้า ๆ โดยยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลังมีสติระลึกรู้อาการยกของเท้าภาวนาว่า, ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ พอดี จากนั้นรู้อาการเคลื่อนเท้าขาไปข้างหน้า ภาวนาว่า, ย่าง เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลงภาวนาว่า, หนอ พอดี จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นภาวนาว่า, เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง ภาวนาว่า, หนอ พอดี

ดูรูปภาพการเดินระยะที่ ๓ ดังนี้



การเดินจงกรมระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

มีสติระลึกรู้อาการยกส้นเท้าขวา ค่อย ๆ ยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒ - ๓ นิ้ว) ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้อาการยก กำหนดว่า ยก ส้นหนอหยุดเล็กน้อย

มีสติระลึกรู้ที่เท้ากำลังยกภาวนาว่า,ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า,หนอ พอดี

มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้นๆ) ภาวนาว่า,ย่าง เมื่อ อาการย่างสิ้นสุดลง ภาวนาว่า,หนอ พอดี

ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นภาวนาว่า,เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง ภาวนาว่า,หนอ พอดี

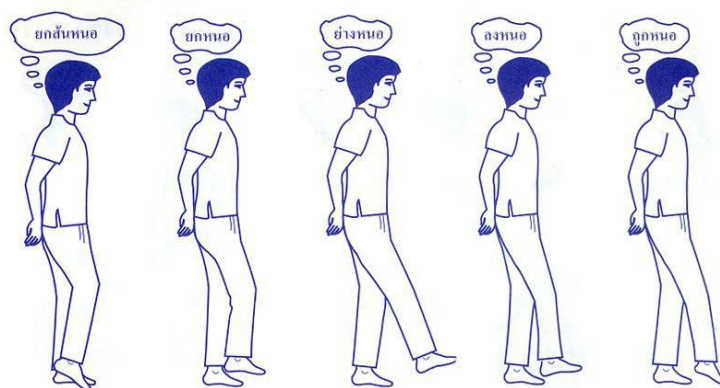
ดูรูปภาพการเดิน ดังนี้



การเดินจงกรมระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูกหนอ ระยะที่ ๑ - ๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือ ให้มีสติระลึกรู้ อาการเคลื่อนเท้าลง ภาวนาว่า ลง เมื่ออาการลงสิ้นสุดลง ภาวนาว่า หนอ พอดีเป็น ขณะที่ฝ่าเท้า เคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า ถูก เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลง ภาวนาว่า หนอ พอดี

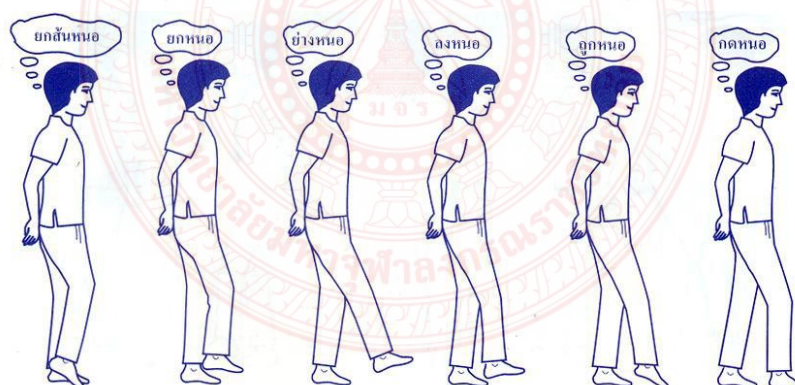
ดูรูปการเดินระยะที่ ๕ ดังนี้



การเดินจงกรมระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ – ๕ เหมือนกันกับที่กล่าวมาแล้ว เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า กตหนอ เมื่อเท้าลงกตกับพื้นภาวนาว่า กต เมื่ออาการกตสิ้นสุดลง ภาวนาว่า หนอ พอดี

ดูรูปภาพ การเดินจงกรมระยะที่ ๖ ดังนี้



สรุปการกำหนด^{๑๕๓}

ก) กำหนดให้หมดทุกอาการที่เกิดขึ้น

ข) ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

- กำหนดเดินจงกรมอย่างดี ต้องมีสมาธิอย่างต่อเนื่อง
- การเดินจงกรมให้ต่อเนื่อง ต้องสำรวจเก็บสายตา
- สิ่งที่พึงหลีกเลี่ยง หรือ งดเว้นในการเดินจงกรม
- ในขณะที่เดินจงกรม ถ้ามีจิตคิดออกไป ให้หยุดยืนกำหนดตัดละความคิด

^{๑๕๓} สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ (มหาคันถวาจากบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจารย์), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, แปลโดย เมฆวดี, (สิงห์บุรี: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๙-๑๗๑.

- ในระหว่างการเดินจงกรม ได้เห็น ได้ยิน รู้เจ็บ เห็นบชา ให้หยุดยืนแล้วกำหนด อารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น ต้องเลือกเดินจงกรมในบริเวณสถานที่ที่เหมาะสมกับตน

จุดสำคัญในการเดินจงกรมผู้ปฏิบัติที่พึงใส่ใจนับตั้งแต่รับกรรมฐานไปจนกระทั่ง กลับไปจากสำนักทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกกรณีการเดินใช้วิธีเดินจงกรมอย่างเดียว ไม่มีการเดินธรรมดา เดินช้าๆ มีสติกำหนด ซึ่งตรงกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้กล่าวถึงในเรื่องนี้ว่า มีตาเหมือนไม่มีตา มีหูเหมือนไม่มีหู ให้ทำตัวเหมือนคนป่วย การเคลื่อนไหวกิริยาอาการต้องทำอย่างเชื่องช้า โดยมีสติ ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาในระยะในการเดินจงกรม

- ระยะ ๑ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๑ ตอน คือ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ
- ระยะ ๒ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๒ ตอน คือ ยกหนอ เขียบหนอ
- ระยะ ๓ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๓ ตอน คือ ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ
- ระยะ ๔ หนึ่งก้าวแบ่งการกำหนดรู้เป็น ๔ ตอน คือ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขียบหนอ ทุกครั้งที่เดินให้เริ่มจากระยะ ๑ เสมอแล้วค่อยเพิ่มขึ้นเป็น ๒-๓-๔ ตามกำลังสมาธิ

หลังจากการเดินจบครบตามเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ต่อไปก็กำหนดนั่ง ทุกครั้งใน บัลลังก์นั่งนั้น ถ้าจะให้ดีควรมีการกราบสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการเจริญสัมปชัญญะเป็นหมวดว่า ด้วยความรู้ตัวในอาการต่าง หรือเรียกว่า อิริยาบถย่อตนเอง ดังนี้

การกราบสติปัฏฐานเป็นการกราบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กำหนดรู้รูปนั่งจัดเป็น อิริยาบถ กำหนดรูปนั่งว่า นั่งหนอ ๓ ครั้ง

หลักในการนั่งคือ นั่งคู้บัลลังก์ (บัลลังก์ อาภุชิตะวา) ตั้งกายให้ตรง (อุชุกาย ปณิธาย) ส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน (ปะริมขัง สะตี อุပ္ปฐะเปตะวา)^{๑๕๔}

กำหนดพลิกมือ กำหนดเคลื่อนไหวมือ กำหนดหงายมือ กำหนดมือที่แตะกับหน้าอก กำหนดยกมือขึ้นสู่หน้าผาก กำหนดก้มลง กำหนดวางมือ กำหนดหน้าผากแตะพื้น กำหนดเงยหน้าขึ้น เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอิริยาบถย่อ หรือเรียกอีกอย่างว่าหมวดสัมปชัญญะ พระภิกษุทันทะวิโรจนะ ได้ให้หลักการในการปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสัมปชัญญะว่า กราบอย่างมีสติ กิริยาความเคลื่อนไหว ใส่ใจกำหนดอย่างละเอียด^{๑๕๕}

๔. การนั่งสมาธิ

เมื่อเดินจงกรมในแต่ละระยะเสร็จแล้ว ครบตามเวลาที่กำหนด ต่อไปก็เปลี่ยน อิริยาบถจากเดินไปสู่การนั่ง คือ การกำหนดรู้อาการคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของ กายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม

ทำนั้งที่นิยม มี ๓ ท่า ดังนี้

^{๑๕๔} สยาดอ ภิกษุทันทะวิโรจนะ (มหาคณธวาทิต-กัมมัฏฐานาจารย์), วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑, (หน้า ๔๓.

^{๑๕๕} พระโสภณมหาเถระ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๗๗.



การนั่งแบบเรียงขา การนั่งแบบทับขา การนั่งขัดสมาธิเพชร

ท่าที่ ๑ ทำนั่งแบบเรียงขา นั่งพับเข่าซ้ายงอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับต้นขา ขวาด้านในแล้วพับเข่าขวางอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งซ้าย มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ท่าที่ ๒ ทำนั่งแบบทับขา นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ท่าที่ ๓ นั่งขัดสมาธิเพชร นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่านั่งที่มั่นคงมาก มือขวาวางซ้อนไว้บนมือซ้าย

ในระหว่างนั่งอยู่ในอารมณ์นั่งอยู่นั้น มีความรู้สึกนึกคิดในร่างกายที่ นั่งอยู่นั้น โดยความเป็นของสกปรกพิจารณาจากเบื้องบนลงมาสู่เบื้องล่างก็ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยของปฏิกูลน่ารังเกียจจัดเป็นปฏิกูลมนสิการ

ในระหว่างนั่งอยู่นั้น มีความรู้สึกเห็นรูปร่างนั้นประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ สามารถรับรู้อาการเย็นบ้าง ร้อนบ้าง ของธาตุไฟ อาการหย่อนบ้าง ตึงบ้าง ของธาตุลม อาการเอิบอาบซาบซ่านไหลเกาะกุม ของธาตุน้ำ และอาการแข็งบ้าง อ่อนบ้าง ของธาตุดิน จัดเป็นธาตุมนสิการ

ในระหว่างนั่งอยู่นั้น มีความรู้สึกในรูปร่างปรากฏเป็นเหมือนซากที่ตายขึ้นอืดพุอง เป็นต้นจนเกิดความเบื่อหน่ายในกองสังขารนั้นตามที่ เป็นจริง จัดเป็นนวิสวีกา

ในหมวดกายนุปัสสนานี้ บางท่านจะสามารถพบเห็นได้ครบหมดทุกอย่างตามกำลังสติที่ตนอบรมมาดีแล้ว แต่บางท่านจะปรากฏเพียงบางเรื่องเท่านั้นชัดเจน ไม่ว่าจะพิจารณาอารมณ์ใด ๆ ก็ตาม ในหลักการปฏิบัติแล้วถือว่าท่านกำหนดถูกต้องเหมือนกัน ในขณะที่นั่งอยู่นั้นมีความรู้สึกมีน ซา ปวด เมื่อยขึ้นมา กำหนดรู้อาการตามเป็นจริงนั้น ๆ จัดเป็นหมวดเวทนานุปัสสนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น มีความคิด นึก ไปต่าง ๆ นานา ถึงเรื่องในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง หรือมีเรื่องต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายจนไม่รู้ว่าเป็นเรื่องใด เป็นเรื่องใด ไม่รู้จักจบสิ้นนั่งคิดได้ทั้งบัลลังก์ จัดเข้าในหมวดจิตตานุปัสสนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น มีความยินดีในนิมิตต่าง ๆ ที่เกิดจากเสียง หรือกลิ่นที่มากระทบพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง บางครั้งก็ซีเกียจ บางครั้งก็หงุดหงิดฟุ้งซ่านเหมือนกำหนดอะไรไม่ได้ กำหนดได้ก็ไม่ดี บางครั้งก็เกิดความรู้สึกขาดความมั่นใจในการปฏิบัติ จัดเป็นธัมมานุปัสสนา ดังนี้

- ส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐาน

- พอง - ยุบ ขยับช้า กำหนดช้าให้ทันกัน
- พอง - ยุบ เคลื่อนไหวเร็ว กำหนดเร็วให้ทันกัน
- พอง - ยุบ ที่ขยับอยู่ กำหนดรู้ตามที่เป็น
- พอง - ยุบ ชัดหรือไม่ชัด เล็กหรือใหญ่ ต้องกำหนดรู้ไปตามที่ปรากฏ
- พอง - ยุบ มีหรือไม่มี กำหนดรู้ให้ถ่วงถ่วงตามที่เป็นจริง
- รู้ถูกสัมผัส สลับสับเปลี่ยน หมุนเวียนที่ละจุด
- พอง - ยุบ - นั่ง - ถูก หายไป ให้กำหนด รู้หนอ - รู้หนอ
- พอง - ยุบ ไม่มี กำหนดแทนที่ด้วย นั่งหนอ - ถูกหนอ

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้นไม่ว่าจะกำหนดรู้อารมณ์ใดๆ ก็ตาม ต้องกำหนดรู้ทุกการเคลื่อนไหว ในทุกสถานที่นับแต่เริ่มต้นนอน จดจ่อกำหนดตลอดไปไม่ขาดตอน การไป การมา การเคลื่อนไหว จดจ่อกำหนดให้ได้ทุกอาการ การดื่ม การกิน กำหนดทุกอิริยาบถ

สรุป การเจริญสติปัฏฐานนี้ มีธรรมที่ประกอบรวมกับสติคือวิริยะ (อาตาปี) และปัญญา (สัมปชาโน) ส่วนสติท่านอธิบายว่า สติทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิทำให้เกิดปัญญา มีหลักฐานในคัมภีร์ภิกขุภาสิตปัฏฐานสูตรว่า อนึ่งพึงทราบการถือเอาแม่สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขั้นต้น มีอธิบายเสริมว่า ธรรม ๔ อย่าง คือ วิริยะสติ สมาธิ และปัญญา เป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐานในหมวดเวทนาอุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็เช่นเดียวกันคือมีธรรมประกอบรวมกับสติ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติปมา เพราะเป็นองค์คุณที่สำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน

๒.๒.๙ อานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แล้ว เมื่ออดีตกรรมส่งผลและปัจจุบันมีความเพียรอย่างต่อเนื่อง (อาตาปี) ผลของการปฏิบัติธรรมย่อมเกิดขึ้น ผลแห่งการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น ย่อมเกิดผล ๒ ประการ คือ โดยตรงและโดยอ้อม

๑) ผลโดยตรง

หลังจากผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างถูกต้อง ญาณ ๑๖ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติดังนี้ คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป คือ รู้ว่าสิ่งทั้งหลายมีแต่รูปธรรมและนามธรรม และกำหนดแยกได้ว่า อะไรเป็นรูปธรรม อะไรเป็นนามธรรม

๒. ปัจจยปริคคหญาณ (ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป คือรู้ว่า รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กัน อาศัยกัน โดยรู้ตามแนวปฏิจจสมุปบาท ก็ตีตามแนวกฎแห่งกรรม ก็ตี ตามแนววิภูษะ ๓ ก็ตี เป็น

๓. สัมมสนญาณ (ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นนามและรูปโดยไตรลักษณ์ คือ ยก รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายขึ้นพิจารณาโดยเห็นตามลักษณะที่เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน

๔. อุทัยพยานุปัสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๕. กังคานุปัสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับ เช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดในส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๖. ภยตูปัญฐานญาณ (ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัย

๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพิลิดเพิลินติดใจ

๙. มุญจิกัมมยตาญาณ (ญาณอันคำนึงด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๑๑. สังขารุเปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่า ความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๑๒. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ) คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

๑๓. โคตรภูญาณ (ญาณครอบโคตร) คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นหัวต่อแห่งการข้ามพ้นจากภาวะปุถุชนเข้าสู่ภาวะอริยบุคคล

๑๔. มัคคญาณ (ญาณในอริยมรรค) คือ ความหยั่งรู้ที่สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น

๑๕. ผลญาณ (ญาณในอริยผล) คือ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้นๆ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ (ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน) คือ สำราญรู้มรรค ผล กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน เว้นแต่ว่าพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

๒. ผลโดยอ้อม

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีผลหรืออานิสงส์มากหลายประการ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือเพชรในดวงใจว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้เป็นคนดีมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความกรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาัดเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้เป็นคนผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๘. ทำให้เป็นคนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตัวเอง คืออ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเองเป็น

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงอานิสงส์ในส่วนเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย^{๑๕๖} ธนิต อยู่โพธิ์ ได้กล่าวถึงพุทธพจน์ที่ตรัสถึงอานิสงส์ของวิปัสสนาว่า “มรรคหรือผลมีไฉนผลที่เกิดจากสมาธิ มีไฉนอานิสงส์ของสมาธิ มีไฉนความสำเร็จของสมาธิ แต่เป็นผลสำเร็จของวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนา เป็นความสำเร็จของวิปัสสนา^{๑๕๗} และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นยังมีประโยชน์อีกมากมายและอานิสงส์ในชั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงในชั้นรู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยการแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไปคือบุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาชั้นสูงสุด เริ่มต้นแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ รัชนีพพานเป็นอารมณ์ มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เต็ดขาดเป็นสมุจเฉทพหวน ผลญาณปัจจุเวกขณญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ^{๑๕๘}

^{๑๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), **เพชรในดวงใจ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕.

^{๑๕๗} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๕.

^{๑๕๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.๖.๙), **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๖**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๙๘.

๒.๓ หลักสูตรวิปัสสนาเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา

หลักสูตรเป็นสิ่งสำคัญของการจัดการศึกษาเพราะเป็นสิ่งที่กำหนดแนวทางการปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หลักสูตรที่ดีต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้มีเนื้อหาสาระทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยี และการเมือง ผู้วิจัยจะกล่าวถึงการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาแก่นิสิตแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานประกอบด้วย ความหมายและความสำคัญของวิปัสสนาตลอดถึงองค์ประกอบของวิปัสสนาและวิธีการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๒๑ บรรพ ซึ่งเป็นพื้นฐานแรกของการปฏิบัติและง่ายแก่การรับรู้ของผู้ปฏิบัติ

๒.๓.๑ ความหมายของหลักสูตร

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้อย่างหลากหลายขึ้นอยู่กับทัศนะความเชื่อ แนวคิดปรัชญาและประสบการณ์ ซึ่งสามารถประมวลความหมายของหลักสูตรที่สำคัญ ได้ดังนี้

เซเลอ และคณะ ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หมายถึง แผนการเรียนการสอนที่จัดโอกาสในการเรียนรู้ให้แก่บุคคลที่ได้รับการศึกษา^{๑๕๙} บีมและคณะ ได้สรุปความหมายของหลักสูตรไว้โดยใช้เกณฑ์ความเป็นรูปธรรมไปสู่นามธรรมและจากการยึดโรงเรียนเป็นศูนย์กลางไปสู่การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางโดยได้อธิบายไว้ ดังนี้หลักสูตร คือ ผลผลิตที่เกิดขึ้นจากกระบวนการจัดการศึกษา หลักสูตร คือ โครงการหรือแผนการเรียนในการจัดการศึกษา หลักสูตร คือ การเรียนรู้ที่กำหนดไว้อย่างมีความหมาย หลักสูตร คือ ประสบการณ์ของผู้เรียน^{๑๖๐} และโอลิวาได้สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร คือ แผนงานหรือโครงการที่จัดประสบการณ์ทั้งหมดให้แก่ผู้เรียนโดยแผนงานต่าง ๆ จะถูกกำหนดเป็นลายลักษณ์อักษร มีขอบเขตกว้างขวาง หลากหลาย เพื่อเป็นแนวทางการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการ ดังนั้นหลักสูตรอาจเป็นหน่วย (Unit) เป็นรายวิชา (Course) หรือเป็นรายวิชาย่อย (Sequence of courses) ทั้งนี้แผนงานหรือโครงการทางการศึกษาดังกล่าวอาจจัดขึ้นได้ทั้งในและนอกชั้นเรียนภายใต้การบริหารและดำเนินงานของสถานศึกษา^{๑๖๑} และโซเวลล์ ได้อธิบายความหมายของหลักสูตรไว้อย่างมากมาย เช่น หลักสูตรเป็นการสะสมความรู้ดั้งเดิม เป็นวิธีการคิด เป็นประสบการณ์ที่ถูกกำหนดไว้เป็นแผนการจัดสภาพการเรียนรู้อย่างเป็นความรู้และคุณลักษณะของผู้เรียน เป็นเนื้อหาและกระบวนการ เป็นแผนการเรียนการสอน เป็นจุดหมายปลายทางและผลลัพธ์ของการจัดการเรียนการสอนและเป็นผลผลิตของระบบเทคโนโลยี เป็นต้น โซเวลล์ ได้อธิบายว่า เป็นเรื่องปกติที่นิยามความหมายของหลักสูตรมีความแตกต่างกันไปเพราะบางคนให้ความหมายของหลักสูตรในระดับที่แตกต่างกันหรือไม่ได้แยกหลักสูตรกับการจัดการเรียนการสอน

^{๑๕๙} Saylor, J.Galen, Alexander, William M. and Lewis, Arthur J. Curriculum Planing for Better Teaching and Learning. (New York : Holt Rinehart and Winston, 1981): 8.

^{๑๖๐} Beane, James A, Toepler, Jr. Conrad F. and Alessi, Jr. Samuel J. Curriculum Planning, 1986): 34-35

^{๑๖๑} Oliva, Peter F. Developing The Curriculum 3 rd ed, (New York: Harper Collins Publishers, 1992): 8-9.

แต่อย่างไรก็ตามโซเวลล์ ได้สรุปว่า หลักสูตร คือการสอนอะไรให้กับผู้เรียน ซึ่งมีความหมายที่กว้างขวาง ที่รวมทั้งข้อมูลข่าวสาร ทักษะ และทัศนคติ ทั้งที่ได้กำหนดไว้และไม่ได้กำหนดไว้แก่ผู้เรียนในสถานศึกษา^{๑๖๒} และได้อธิบายความหมายของหลักสูตรว่า หมายถึง แผนการเรียนประกอบด้วยเป้าหมาย และจุดประสงค์เฉพาะที่จะนำเสนอและจัดการเนื้อหา รวมถึงแบบของการเรียนการสอนตามจุดประสงค์ และท้ายที่สุดจะต้องมีการประเมินผลของการเรียน^{๑๖๓} และหลักสูตรถือว่าเป็นบทบาทสำคัญในการจัดการศึกษาทุกระดับและหลักสูตรระบุสิ่งที่คาดหวังให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน และแนวทางจัดให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ หลักสูตรเปรียบเสมือนพิมพ์เขียวในการสร้างบ้าน ส่วนการสอนเป็นกระบวนการหรือวิธีการ หลักสูตรจะระบุสิ่งที่สอนในโรงเรียนระบุสิ่งที่ผู้เรียนควรจะเรียนรู้ของเนื้อหา

โดยสรุปแล้ว หลักสูตร หมายถึง แนวการจัดประสบการณ์และเอกสารที่มีการจัดทำเป็นแผนการจัดสภาพการเรียนรู้หรือโครงการจัดการศึกษาโดยมีการกำหนดวิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดผลการเรียนรู้ตามจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายตามที่หลักสูตรกำหนดไว้

๒.๓.๒ ความสำคัญของหลักสูตร

หลักสูตรถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักสูตรเป็นส่วนกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้เรียนได้รับการศึกษาที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดที่บ่งชี้ว่า ผู้เรียนควรเรียนรู้อะไร มีเนื้อหาสาระมากน้อยเพียงไร ควรได้รับการฝึกฝนให้มีทักษะในด้านใด และควรมีพัฒนาการทั้งในส่วนของร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างไร^{๑๖๔} ตลอดเป็นเครื่องชี้แนวทางหรือเป็นบทบัญญัติของรัฐในการจัดการศึกษาเพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานำไปปฏิบัติอีกทั้งยังเป็นเกณฑ์มาตรฐานทางการศึกษาและควบคุมการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษา^{๑๖๕} และเมื่อกล่าวถึงความสำคัญของหลักสูตรแล้ว หลักสูตรมีความสำคัญยิ่งในฐานะที่เป็นเอกสารที่กำหนดแนวทางในการจัดการเรียนการสอนของโรงเรียนซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องในการจัดการศึกษาทุกฝ่ายต้องยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีประสิทธิภาพตามที่พึงประสงค์ให้แก่สังคมและประเทศชาติ^{๑๖๖}

กล่าวโดยสรุป หลักสูตรมีความสำคัญ เพราะหลักสูตรเป็นเอกสารซึ่งเป็นแผนการ หรือโครงการจัดการศึกษาที่ระบุแนวทางการจัดมวลประสบการณ์ เป็นส่วนกำหนดทิศทาง การจัด

^{๑๖๒} Sowell, Evelys, J. Curriculum An Integrative Introduction, (New Jersey: Prentice Hall, 1996): ๕.

^{๑๖๓} รุจิรี ภู่อสาระ, การพัฒนาหลักสูตร : ตามแนวปฏิรูปการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: บุ๊คพอยท์, ๒๕๔๕), หน้า ๑

^{๑๖๔} อารัง บัวศรี, ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและการพัฒนา, (กรุงเทพมหานคร: เอร่าวิกรม พิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๖-๗.

^{๑๖๕} สุมิตร คุณานุกร, หลักสูตรและการสอน, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

^{๑๖๖} ปฎูล นันทวงศ์ และไพโรจน์ ดั่งวิเศษ, หลักสูตรและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน, (สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

การศึกษาให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษานำไปปฏิบัติ เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณภาพทางการศึกษาตามเกณฑ์มาตรฐานการศึกษาที่หลักสูตรกำหนดไว้

๒.๓.๓ องค์ประกอบของหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของหลักสูตรซึ่งประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่มีความสอดคล้องและมีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ ๑) วัตถุประสงค์ของหลักสูตร ๒) เนื้อหาสาระ ๓) ประสบการณ์การเรียนรู้ และ ๔) การประเมินผล^{๑๖๗} ซึ่งสอดคล้องกับทาบาทที่ได้เสนอองค์ประกอบของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตรไม่ว่าจะสร้างขึ้นในลักษณะใด ย่อมประกอบด้วยส่วนสำคัญ ๔ ส่วน คือ ๑) จุดมุ่งหมาย ๒) เนื้อหาสาระ ๓) กิจกรรมและรูปแบบการเรียนการสอน ๔) การประเมินผล^{๑๖๘} และจากการศึกษาองค์ประกอบของหลักสูตรตามที่นักการศึกษาได้กำหนดไว้สรุปได้ว่า นักการศึกษาได้นำเสนอองค์ประกอบของหลักสูตรไว้มีความสอดคล้องกัน โดยองค์ประกอบของหลักสูตรที่สำคัญมี ๔ ส่วน คือ ๑) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ๒) เนื้อหาสาระ ๓) กระบวนการจัดการเรียนรู้ ๔) การประเมินผล

๒.๓.๔ หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปส+นา+กม+ฐาน วิอุปสัค แปลว่าวิเศษ แจ้ง ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลง ทิส เป็น ปสส ประกอบด้วยปัจจัยและวิกัตติ เป็น ปสสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้ง ๒ คำมารวมกันจึงเป็น วิปัสสนาซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ หรือ อาการหลายอย่างและยังเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน^{๑๖๙}

วิปัสสนา คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัดความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏักปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจัยธรรม และสัมมาทิฐิ^{๑๗๐}

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น ๕ หรือรูปและนามที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความทนอยู่

^{๑๖๗} Kerr. Joseph and Keneth, "Metting the Changing Need of Adoults Through Education Programes and Services, "Dissertation Adstracts Interrational", ๓๖ (๑๐) : ๖๔๒๔-April ๑๙๗๖), P. ๑๖-๑๗.

^{๑๖๘} Taba, Hilda . Curriculum Development : Theory and Practice, (New York : Harcourt Brace and World, ๑๙๖๒), P. ๑๐.

^{๑๖๙} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา), ๒๕๔๘, หน้า ๒๕.

^{๑๗๐} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใครองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญา เจตสิก ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จึงจะเรียกว่า “วิปัสสนา”^{๑๗๑}

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้งมรรค ผล นิพพาน^{๑๗๒}

สรุป วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวมหาสติปัญญาฐานซึ่งเป็นทางสายเอกที่จะทำให้ผู้ที่เดินไปตามทางนี้มีการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับเริ่มต้นจากปัญญาที่เกิดจากการฟัง ปัญญาที่เกิดจากการคิด และปัญญาที่เกิดจากการภาวนาจนสามารถพัฒนาปัญญาของตนให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสที่เรียกว่าการบรรลุพระนิพพานในที่สุด

๒.๓.๕ วิปัสสนา มี ๓ อย่าง ดังนี้

๑. สังขารปริคคัณหก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปและนาม
๒. ผลสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้
๓. นิโรธสมาบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้^{๑๗๓}

วิปัสสนายังมีอีก ๓ อย่าง คือ

๑. **จุฬวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาน้อยๆ ได้แก่ผู้ลงมือปฏิบัติโดยกำหนดรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนาม เป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

๒. **มัชฌิมวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ได้แก่ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจังโดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัญญาสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนามคือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนกระทั่งถึงสังขารุเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. **มหาวิปัสสนา** แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ ซึ่งเรียกว่า สัจจानุโลมิกญาณ และสามารถทำลายปฏิกูลโคตรคือโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด ซึ่งเรียกว่า โคตรภูญาณ ต่อจากนั้น มรรคญาณก็เกิดขึ้น ประหามันกิเลสคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาสให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจบเวกขณญาณก็

^{๑๗๑} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

^{๑๗๒} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม**, ปริงเฉทที่ ๙ ปกฉกสังคหวีภาค, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๗๓.

^{๑๗๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙.

เกิดขึ้นมาพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน^{๑๗๔} อย่างไรก็ตาม แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่าวิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้หลักการฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้ผู้เข้าฝึกจะมีสมาธิในระดับใดก็ตาม ก็สามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ)ก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ปราศจากขณิกสมาธิเสียแล้ว วิปัสสนาย่อมมีไม่ได้^{๑๗๕} อีกทั้งผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ผลของสมถะในระดับสูง เช่น แสดงฤทธิ์ได้ ก็สามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วย เพราะการได้ฌานสมาบัติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิตด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนาเพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมสลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากรรมฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้ (อวิชชา) หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไปด้วย จิตของปุถุชนโดยปกติย่อมหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนากรรมฐานแล้วสภาพจิตก็จะเบาจากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่าพระอรหันต์จะต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (สติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น^{๑๗๖}

๒.๓.๖ ประเภทของหลักสูตรวิปัสสนา

ดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าหลักสูตรนี้เป็นการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานในหลักสูตรนั้นมีอยู่ ๔ วิธีซึ่งประกอบด้วย

๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

^{๑๗๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ พรินตติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

^{๑๗๕} วิสุทธิ.ฎีกา. ๑/๑๕/๒๑.

^{๑๗๖} พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒, หน้า ๓๐๗-๓๐๘.

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่องๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^{๑๗๗}

๒.๓.๗ วัตถุประสงค์ของหลักสูตรวิปัสสนา

หลักสูตรวิปัสสนา หมายถึง หลักการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวมหาสติปัฏฐานสี่สติปัฏฐานเป็นทางสายเอกและเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุธรรม ผล นิพพานต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สุตตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํสมตฺถิกมยา ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺสจฺฉิกิริยายยทิตฺถํ จตฺตาริ สติปัฏฺธานา”

“หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อความก้าวล่วงเสียด้วยดีซึ่งความโศกและความร่ำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๑๗๘} โดยมี สติ คือ ความระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี และปัฏฐาน คือความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีมีความหมายโดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๗๙}

สติที่ตั้งมั่นในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทางคือ^{๑๘๐} สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติเพื่อให้จิตสงบซึ่งเรียกว่า สมถกรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุฌานสมาบัติ สติที่ตั้งมั่นในการพิจารณารูปนามเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้นและรูปนามทั้งหลายเหล่านั้นก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิดไม่ให้ติดอยู่ในความยินดียินร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๒.๓.๘ บุคคลที่เหมาะสมกับหลักสูตรวิปัสสนา

บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนาซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ มั่นทนบุคคล ได้แก่ บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และติกขบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จำพวกคือ^{๑๘๑}

ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

^{๑๗๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑

^{๑๗๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๗๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖.๓-๗

^{๑๘๐} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๔๑.

^{๑๘๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๙.

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติ ปัญฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญฐานจึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญฐานจึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่ายและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายานุปัสสนาสติปัญฐานจึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึง ถึงได้โดยไม่ยากนัก

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานจึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอัธยาศัยกับบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ซ) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน จึงจะได้ผลดีเพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังได้ตรัสถึงสติปัญฐาน ๔ ที่สามารถละวิปลาส คือ ความเข้าใจผิด ๔ อย่าง ได้แก่^{๑๘๒}

- สุภวิปลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของงาม)
- สุขวิปลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นสุข)
- นิจจวิปลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยง)
- อัตตวิปลาส (เข้าใจผิด คิดว่า ร่างกายเป็นตัวตน)

๒.๓.๙ อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ ๖

กรรมฐานและธรรมอันเป็นที่ตั้งสำหรับเป็นทางเดินของวิปัสสนา และเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมินั้น มีอยู่ ๖ หมวด คือ

๑. ชั้นที่ ๕

ก) รูปชั้น คือ กองรูป มีหน้าที่แตกดับ ในรูป ๒๘ ที่เป็นรูปธรรม

ข) เวทนาชั้น คือ กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ ที่เป็นเวทนาเจตสิกและนามธรรมเจตสิก

ค) สัญญาชั้น คือ กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ ที่เป็นสัญญาเจตสิกและนามธรรมเจตสิก

^{๑๘๒} พระมหาถวัลย์ ญาณจารี, รวบรวม, **ปรมัตถโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**, (กรุงเทพฯ มหานคร: โรงพิมพ์พัฒนกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๖.

ง) สังขารชั้น คือ กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ ที่เป็นเจตสิกที่เหลือ ๕๐
ดวง

จ) วิญญาณชั้น คือ กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับและเป็นจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
ดวง^{๑๘๓}

๒. आयตนะ ๑๒

ก) จักขายตนะ คือ จักขุทวารเป็นเครื่องต่อ หรือต่อทางจักขุทวาร องค์กรรมได้แก่
จักขุปสาท เป็นรูปธรรม

ข) โสตายตนะ คือ โสตทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ โสตปสาท เป็นรูปธรรม

ค) ฆานายตนะ คือ ฆานทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ ฆานปสาท เป็นรูปธรรม

ง) ชิวหายตนะ คือ ชิวหาทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ ชิวหาปสาท เป็น
รูปธรรม

จ) กายายตนะ คือ กายทวารเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ กายปสาท เป็นรูปธรรม

ฉ) มนายตนะ คือ จิตใจเป็นเครื่องต่อ โดยเฉพาะในที่นี้หมายถึง ทวาร องค์กรรม
ได้แก่ มโนทวาร เป็นนามธรรม (นามจิต)

ช) รูปลายตนะ คือ รูป (วรรณ หรือ สี) เป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ รูปารมณเป็น
รูปธรรม

ซ) สัททายตนะ คือ เสียงเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ สัททารมณ เป็นรูปธรรม

ฌ) คันธายตนะ คือ กลิ่นเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ คันธารมณ เป็นรูปธรรม

ญ) รสายตนะ คือ รสเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ รสารมณ เป็นรูปธรรม

ฎ) โภกฐัพพายตนะ คือ โภกฐัพพะเป็นเครื่องต่อองค์กรรมได้แก่ โภกฐัพพารมณซึ่งมี
๓ คือ ๑) ปฐวี โภกฐัพพารมณ ได้แก่ แข็ง อ่อน เป็นรูปธรรม ๒) เตโช โภกฐัพพารมณ ได้แก่ ร้อน เย็น
เป็นรูปธรรม ๓) วาโย โภกฐัพพารมณ ได้แก่ หย่อน ตึง เป็นรูปธรรม

ฏ) ฐัมมายตนะ คือ ธรรมเป็นเครื่องต่อ องค์กรรมได้แก่ ธรรม ๑) สุขุมรูป ๑๖ เป็น
รูปธรรม ๒) เจตสิก ๕๒ เป็นนามธรรม (นามเจตสิก) ๓) นิพพาน ๑ เป็นนามธรรม (นามนิพพาน)

รวมความว่าโดยปรมาตถธรรมแล้ว आयตนะลำดับที่ ๖ (ฉ) คือ มนายตนะ เป็น
อายตนะ ภายใน จัดว่าเป็นจิตปรมาตถ์ आयตนะลำดับที่ ๑๒ (ฏ) ฐัมมายตนะเป็นอายตนะภายนอก จัด
ว่าเป็นรูปปรมาตถ์ เจตสิกปรมาตถ์และนิพพาน ส่วนอายตนะที่เหลืออีก ๑๐ นั้นเป็นรูปปรมาตถ์ทั้งหมด
สรุปรวมแล้ว आयตนะ ๑๒ จัดเป็นปรมาตถธรรมครบทั้ง ๔ คือ จิตเจตสิก รูป นิพพาน^{๑๘๔}

๓. ธาตุ ๑๘

ก) จักขุธาตุ ข) รูปธาตุ ค) จักขุวิญญาณธาตุ ง) โสตธาตุ

จ) สัทธาตุ ฉ) โสตวิญญาณธาตุ ช) ฆานธาตุ ซ) คันธธาตุ

ฌ) ฆานวิญญาณธาตุ ญ) ชิวหาธาตุ ฎ) รสธาตุ ฏ) ชิวหาวิญญาณธาตุ

^{๑๘๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

^{๑๘๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

ฐ) กายธาตุ ท) โฝงฐัพพธาตุ ฌ) กายวิญญานธาตุ
ณ) มโนธาตุ ด) ธรรมธาตุ ต) มโนวิญญานธาตุ^{๑๘๕}

ธาตุ มี ๑๘ ก็ด้วยการเกิดขึ้นของวิญญาน โดยอำนาจหรือความสามารถแห่งทวาร ๖ และอารมณ์ ๖ หมายความว่า ด้วยอำนาจแห่งอายตนะภายใน คือ ทวาร ๖ รับกระทบกับอายตนะภายนอก คืออารมณ์ ๖ จึงทำให้เกิดวิญญาน ๖ ได้แก่ จักขุวิญญานธาตุ โสทวิญญานธาตุ ฆานวิญญานธาตุ ชิวหาวิญญานธาตุ กายวิญญานธาตุ และ มโนวิญญานธาตุ^{๑๘๖}

๔. อินทรีย์ ๒๒

- ก) จักขุอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรู้ปารมณฺ์ องค์ธรรมได้แก่ จักขุปสาทรูป
ข) โสติณอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับสัมผัสธรรม องค์ธรรมได้แก่ โสตปสาทรูป
ค) ฆานินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับคันธารมณฺ์ องค์ธรรมได้แก่ ฆานปสาทรูป
ง) ชิวหินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับรสารมณฺ์ องค์ธรรมได้แก่ ชิวหาปสาทรูป
จ) กายินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรับโฝงฐัพพารมณฺ์ องค์ธรรมได้แก่ กายปสาทรูป
ฉ) อิตถินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏความเป็นหญิงองค์ธรรมได้แก่ อิตถีกายรูป
ช) ปุริสินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งภาวะเพศให้ปรากฏความเป็นชายองค์ธรรมได้แก่ ปุริสกายรูป
ซ) ชีวิตินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรักษารูปที่เกิดร่วมกับตน ๑ และเป็นใหญ่ในการรักษานามที่เกิดร่วมกับตน ๑ ให้ดำรงคงตั้งอยู่หรือเป็นไปในฐิตินของรูปและของนามนั้นๆ เป็นใหญ่ในการรักษารูป องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตรูปเป็นใหญ่ในการรักษานาม องค์ธรรมได้แก่ ชีวิตินอินทรีย์เจตสิก
ฌ) มนินอินทรีย์ เป็นใหญ่เป็นประธาน ในการนำธรรมทั้งหลายให้เป็นไปในอารมณ์นั้นๆ (ธรรมทั้งหลายในที่นี้หมายถึงเจตสิก) องค์ธรรมได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
ฎ) สุขินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสบายกายในขณะที่ประสบกับอิฏฐารมณฺ์ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก
ฏ) ทุกخينอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความไม่สบายกายในขณะที่ประสบกับอนิฏฐารมณฺ์ทางกายทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก
ฐ) โสมนัสสินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความสุขใจในขณะที่ได้เสวยอารมณ์ที่ถูกต้องที่ขอบใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก
ฑ) โทมณัสสินอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความทุกข์ใจในขณะที่เสวยอารมณ์ที่ไม่ถูกต้อง ที่ไม่ขอบใจทางมโนทวาร องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก
ฑ) อุเบกخينอินทรีย์ เป็นใหญ่ในการแสดงออกซึ่งความเป็นอุเบกขา คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข องค์ธรรมได้แก่ เวทนาเจตสิก

^{๑๘๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

^{๑๘๖} ขุนสรพรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจัยสังคหิภาค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลวิทยุ, ๒๕๒๕), หน้า ๙๕.

ต) สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเชื่อความเลื่อมใส ในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีงาม องค์กรธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก

ถ) วิริยินทรีย์ เป็นใหญ่ในการยังความเพียรในอารมณ์ทั้ง ๖ ที่เป็นกุศลและอกุศล องค์กรธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก

ค) สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการระลึกไว้ในอารมณ์ (เฉพาะที่เป็นฝ่ายดีงาม ฝ่ายชอบ ฝ่ายกุศล) ที่ตนต้องการ องค์กรธรรมได้แก่ สติเจตสิก

ด) สมาธินทรีย์ เป็นใหญ่ในการทำให้จิตเป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ตนต้องประสงค์ องค์กรธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก

ฉ) ปัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง ทำลายความหลง ความเข้าใจผิด ในสภาวะธรรม องค์กรธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ช) อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ริยสังขธรรมเป็นครั้งแรกปรากฏว่าสิ่งที่ไม่เคยรู้เคยเห็น ก็ได้มารู้มาเห็นเป็นอัศจรรย์ปานนี้ องค์กรธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

ซ) อัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้ธรรมที่โสดาปัตติมรรคจิต เคยรู้เคยเห็นมาแล้วนั้น จนปัญญายิ่งขึ้นไปอีก องค์กรธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมรรคเบื้องบน ๓ ผลเบื้องต่ำ ๓ มรรคเบื้องบน ๓ นั้น ได้แก่ สกทาคามิมรรคจิต ๑ อนาคามิมรรคจิต ๑ และ อรหัตตมรรคจิต ๑ ผลเบื้องต่ำ ๓ นั้น ได้แก่ โสดาปัตติผลจิต ๑ สกทาคามิผลจิต ๑ และอนาคามิผลจิต ๑

ฌ) อัญญาตาวินทรีย์ เป็นใหญ่ในการรู้แจ้งในธรรมที่สุดแห่งทุกข์ ที่สุดแห่งโสฬสกิจกิจที่จะต้องรู้ต้องศึกษาอีกนั้นไม่มีแล้ว ทำอาสวะจนสิ้นไม่มีเศษเหลือ แม้แต่น้อยแล้ว องค์กรธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผลจิต^{๑๘๗}

๕. อริยสัง ๔

ก) ทุกขอริยสัง ได้แก่ วัฏฏะที่เป็นไปในภุมิ ๓๑ และ ชั้นธ ๕

ข) ทุกขสมุทยอริยสัง ได้แก่ ตัณหา

ค) ทุกขนิโรธอริยสัง ได้แก่ นิพพาน

ง) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘^{๑๘๘}

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ก) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

ข) เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

ค) เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

ง) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

จ) เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

ฉ) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

ช) เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

^{๑๘๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

^{๑๘๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

- ช) เพราะตณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
 ฉ) เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
 ญ) เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
 ฎ) เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะโสกะปริเทวะ ทุกข์โทมนัสอุปายาสจึงมี^{๑๘๙}

ธรรมทั้ง ๖ หมวด นี้แหละเป็นที่ตั้งเป็นทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่รูปกับนามนั่นเอง ฉะนั้นการกำหนดรูปนาม จึงเท่ากับปฏิบัติครบภูมิทั้ง ๖ ด้วย

๒.๓.๑๐ ประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนามี ๑๐ อย่าง คือ

๑. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้

๒. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓. คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

๔. มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลง ด้วย

อำนาจโลกธรรม

๕. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗. สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙. ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐. การปฏิบัติสติปัญญา ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐานนี้ จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลืออยู่ก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๑๙๐}

๒.๓.๑๑ แบบฝึกหัดของหลักสูตรเพื่อสร้างพุทธิปัญญา

การกำหนดกรรมฐานแบบวิมุตติมหาธาตุฯ คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า เป็นแบบพองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ในความจริงพองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่ง ในการกำหนดนั่งเจริญกรรมฐานเท่านั้น นอกจากนี้ ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า จิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใดก็กำหนดอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้น トラบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึกเจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จางหายไปสลับกันอยู่เสมอ คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นคู่ชีวิตที่แยกออกจากตัวเรา หรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาเจริญกรรมฐานจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ตาม

^{๑๘๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙.

^{๑๙๐} ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

ความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป ดังนั้น การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ จึงมิใช่อารมณ์อย่างเดี๋ยวจึงจะต้องกำหนด แต่ต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น

ตัวอย่างวิธีการปฏิบัติกรรมฐานสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ.๒๔๙๙ โดยมีสมเด็จพระพุทธมาจารย์ อติตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ตรวจแก้ ดังนี้ :

๑. การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สอนวิธียืนวิธีกลับ

๒. การนั่งสมาธิ สอนวิธีนั่งสมาธิ เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” และสอนวิธีนอน

๓. การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่าง ๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า “เจ็บหนอ ๆ” เป็นต้น

๔. การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด “คิดหนอ ๆ” เป็นต้น

๕. การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ดังตัวอย่างเช่น

- เวลาเห็น ให้กำหนด “เห็นหนอ ๆ”
- เวลาได้ยิน ให้กำหนด “ได้ยินหนอ ๆ”
- เวลาได้กลิ่น ให้กำหนด “ได้กลิ่นหนอ ๆ”
- เวลาได้รส ให้กำหนด “รสหนอ ๆ”
- เวลาคิด ให้กำหนด “คิดหนอ ๆ”

๖. การกำหนดอริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลัง เหลี้ยวซ้าย แลขวา คู้ เขยียด พาดสังขมาฏี ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรกนั้น ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาคุณปฏิบัติก่อนถ้าคนมีปริยัติน้อยหรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียงเดินจงกรม นั่งกำหนดท้องพอง ยุบ กำหนดเวทนา และจิต เท่านั้นก็พอแล้วในวันต่อไป ในเวลาสอบอารมณ์จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับๆ แม้คนหนึ่งหรือเด็กก็อนุโลมตามนี้

แบบฝึกหัดที่ ๑

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดที่ท้อง ซึ่งพองขึ้นในเวลาหายใจเข้าและยุบลงในเวลาหายใจออกให้นึกอยู่ในใจว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ตามจังหวะที่ท้องพองและยุบ

๒. เวลานอน ก็ให้กำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” เช่นเดียวกัน

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ”

๔. เวลาเดินจงกรม ให้กำหนดระยะที่ ๑ “ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ”

ตัวอย่างดังนี้

ขณะก้าวเท้าขวาให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะก้าวเท้าซ้ายให้กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ตามีเพ่งดูปลายเท้า เมื่อเดินไปจนสุดที่จงกรมจะกลับ ให้ยืนกำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” จากนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก แต่ละแบบต้องทำให้ชำนาญคล่องแคล่วจนได้สมาธิดีก่อนแล้ว จึงทำตามแบบฝึกหัดต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๒

๑. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ”
 ๒. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”
 ๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนิ่ง
 ๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มเป็น ๒ ระยะคือ เดินระยะที่ ๑ ประมาณ ๓๐ นาที ก่อน เพิ่มระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง ดังตัวอย่าง
- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที
- (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๑ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๓

๑. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” เพ่งใจจดตรงที่ลูกนั้นเป็นรูปวงกลมประมาณเท่าเหรียญ ๑ บาท ให้จิตจ่ออยู่ตรงนั้น
 ๒. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ”
 ๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนิ่ง
 ๔. เดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ - ๒ ประมาณแบบละ ๒๐ นานาที แล้วให้เดินระยะที่ ๓ ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้
- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๔

๑. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ” เหมือนแบบฝึกหัดที่ ๓ แต่มีพิเศษออกไปอีกเฉพาะบทที่ว่า ถูกหนอ ๆ คือให้กำหนดซ้ำหลาย ๆ เที้ยว เช่น พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ ๆ
 ๒. เวลานั้น ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”
 ๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนิ่ง
 ๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ - ๒ - ๓ ก่อนประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที ดังนี้
- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที
- (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

(๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๓๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๕

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ภายถูกที่ ไหน ให้กำหนดที่นั่น

ตัวอย่าง

(๑) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก

(๒) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก

(๓) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าซ้ายถูก

(๔) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าขวาถูก

(๕) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก

(๖) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. เวลาเดินจงกรม ให้เพิ่มระยะที่ ๕ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๔ ก่อนประมาณแบบละ ๒๐ นาที แล้วให้เดินระยะที่ ๕ ประมาณ ๒๐ นาที ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

(๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” ประมาณ ๒๐

นาที

(๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”ประมาณ

๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๖

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดดังนี้ คือ

(๑) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบซ้ายถูก

(๒) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ก้นกบขวาถูก

(๓) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าซ้ายถูก

(๔) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง เข้าขวาถูก

(๕) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มซ้ายถูก

(๖) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง ตาตุ่มขวาถูก

(๗) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ หมายถึง จี้ไปตามตัวเป็นแห่ง ๆ ไป

๒. เวลานอน ให้กำหนดเป็น ๔ ระยะ คือ “พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ”

๓. เวลายืน ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” เท่านั้น จนกว่าจะเดินหรือนั่ง

๔. เวลาเดิน ให้กำหนดดังนี้คือ

- (๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ” ประมาณ ๕ นาที
 (๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เขยียบหนอ” ประมาณ ๕ นาที
 (๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ประมาณ ๑๐ นาที
 (๖) ให้กำหนดเพิ่มเติมใหม่เป็น ๖ ระยะ ว่า “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที

แบบฝึกหัดที่ ๗

๑. เมื่อเดินจงกรมไปสุดทางแล้ว หยุดยืนจะหันกลับเวลาหยุดให้กำหนดว่า “อยากหยุดหนอ อยากหยุดหนอ” เวลาจะกลับให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ อยากกลับหนอ” เวลากลับให้กำหนดว่า “กลับหนอ กลับหนอ” เวลาขึ้นอยู่ให้กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” แล้วจึงเดินและกำหนดเหมือนอย่างที่กำลังกล่าวแล้วต่อไป
๒. เวลาจะเหลียวซ้ายแลขวาเป็นต้น ให้กำหนดว่า “อยากเหลียวหนอ” ขณะเหลียว ให้กำหนดว่า “เหลียวหนอ”
๓. เวลาจะคู้ จะเหยียด ให้กำหนดว่า “อยากคู้หนอ อยากเหยียดหนอ” ขณะคู้เหยียด ให้กำหนดว่า “คู้หนอ ๆ เหยียดหนอ ๆ”
๔. เวลาจะจับสิ่งของต่าง ๆ เช่น ฟ้านุ่ง ฟ้าม่ม บาตร ถ้วย โถ จาน ชาม ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ อยากจับหนอ” ขณะยื่นมือไปให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” ขณะจับให้กำหนดว่า “จับหนอ” ขณะจับของแล้วหยิบยกมา ให้กำหนดว่า “มาหนอ มาหนอ” เป็นต้น
๕. เวลาจะบริโภคอาหาร ต้ม เคี้ยว รู้รส กลืน ให้กำหนดทำนองเดียวกัน ตัวอย่าง
- ขณะเห็นอาหาร ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ”
 - ขณะอยาก ให้กำหนดว่า “อยากหนอ ๆ”
 - ขณะยื่นมือไป ให้กำหนดว่า “ไปหนอ ๆ”
 - ขณะมือถูก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ”
 - ขณะจับ ให้กำหนดว่า “จับหนอ ๆ”
 - ขณะยกขึ้น ให้กำหนดว่า “ยกหนอ ๆ”
 - ขณะอ้าปาก ให้กำหนดว่า “อ้าหนอ ๆ”
 - ขณะถูกปาก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ”
 - ขณะเคี้ยว ให้กำหนดว่า “เคี้ยวหนอ
 - ขณะกลืน ให้กำหนดว่า “กลืนหนอ ๆ”
 - ขณะหมด ให้กำหนดว่า “หมดหนอ ๆ”
๖. เวลาถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ให้กำหนดว่า “อยากถ่ายหนอ” กำลังถ่าย ให้กำหนดว่า “ถ่ายหนอ ๆ”

๗. เวลาจะเดิน ยืน นั่ง จะหลับ ตื่น พุด นั่ง ให้กำหนดว่า “อยากเดินหนอ อยากยืนหนอ
อยากนั่งหนอ อยากหลับหนอ ตื่นหนอ อยากพุดหนอ นั่งหนอ”

แบบฝึกหัดที่ ๘

- ขณะเห็น ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ะ”
- ขณะได้ยิน ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ะ”
- ขณะได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ ะ”
- ขณะได้ลิ้มรส ให้กำหนดว่า “รสหนอ ะ”
- ขณะกายถูกต้อง ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ะ”
- ขณะคิด ให้กำหนดว่า “คิดหนอ ะ”

แบบฝึกหัดที่ ๙

๑. ขณะที่นั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถ้าทุกขเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นั้นไว้ก่อน แล้วไปกำหนดทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น เช่น เจ็บหนอ เมื่อย เป็นต้น ให้กำหนดว่า “ปวดหนอ ะ เหมื่อยหนอ ะ เจ็บหนอ ะ” ถ้าเวทนาแรงทนไม่ได้ ให้หยุดกำหนดเวลานั้นเสีย กลับไปกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อ ถ้าเวทนาไม่หายจึงพลิกหรือเปลี่ยนอิริยาบถเสีย

๒. ถ้าความสบายเกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “สบายหนอ สบายหนอ”

๓. เวลานอน เวลายืน ถ้าความสบายก็ดี ความไม่สบายก็ดี หรือความเฉยๆ ก็ดี อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้กำหนดไปตามอย่างนั้นว่า “สบายหนอ ไม่สบายหนอ เฉยๆ หนอ”

*ถ้าเวทนาเกิดขึ้นในขณะเดินจงกรม ให้หยุดเดินก่อนแล้วให้กำหนดเวทนาตามนัยที่กล่าวมา

หมายเหตุ : เวลามีตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง มีแสงสว่างหรือรูปภูเขา เป็นต้นปรากฏทางใจ ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ ะ” จนกว่านิมิตนั้นจะหายไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๐

๑. ถ้าเกิดความอยากได้อะไรขึ้น ให้กำหนดว่า “อยากได้หนอ ะ” หรือว่า “โลภะหนอ ะ”

๒. ถ้าระหว่างที่นั่ง หรือนอนเกิดความไม่ชอบขึ้น อยากจะลุกขึ้นก็ดี หรือเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คิดสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วไม่ชอบใจก็ดี ให้กำหนดว่า “ไม่ชอบหนอ ะ” หรือ “โทสะหนอ ะ”

๓. ถ้า่วงนอน ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอ ะ”

๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ะ”

๕. ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ ะ”

๖. ถ้าความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความสงสัย เป็นต้น จางหายไปก็ให้กำหนดรู้เช่นกัน

๗. เวลาเดินจงกรม ถ้าจิตเกิดฟุ้งขึ้นมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ะ” เมื่อความฟุ้งนั้นหายไป จึงเดินจงกรมต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๑

๑. ถ้าจิตพอใจต่อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พังรุ้งว่า เป็นความยินดีของกามคุณทั้ง ๕ ให้กำหนดว่า “ยินดีหนอ ะ”
๒. เมื่อจิตคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น พังรุ้งว่าเป็นโทษะ หรือพยาบาท ให้กำหนดว่า “โทษะหนอ ะ” หรือ “พยาบาทหนอ ะ”
๓. เมื่อจิตตั้งวงเหงาหตุ พังรุ้งว่าเป็นถีนมิทธะ ให้กำหนดว่า “ง่วงหนอ ะ”
๔. ถ้าจิตฟุ้งซ่าน รำคาญ เสียใจ พังรุ้งว่าเป็นอุทธัจจกุกกุกจะ ให้กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ะ”
๕. เมื่อความสงสัยในรูปนาม ปรมาตม์ บัญญัติ เกิดขึ้น พังรุ้งว่าเป็นวิจิกิจฉา ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ ะ”

แบบฝึกหัดที่ ๑๒

๑. เวลานั่ง ให้กำหนดว่า “อยากนั่งหนอ ะ” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวลงเป็นระยะ ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ ะ” จนกว่าจะถึงพื้น กำหนดให้ได้ประมาณ ๘- ๙ - ๑๐ ระยะ
๒. เมื่อกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ แล้วเกิดอาการคันขึ้น ให้กำหนดว่า “คันหนอ ะ” เมื่อกำหนดแล้วยังไม่หายคัน อยากจะเกาให้กำหนดว่า “อยากเกาหนอ” เวลาเมื่อเคลื่อนไปจะเกาให้กำหนดตามไปเป็นระยะ ๆ ว่า “ไปหนอ ะ” เวลาเมื่อถูก ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ ะ” ขณะเกาให้กำหนดว่า “เกาหนอ ะ” เมื่ออาการคันนั้นหายไปให้กำหนดว่า “หายหนอ ะ” เมื่อจะเอามือลงให้กำหนดเป็นระยะ ๆ ว่า “ลงหนอ ะ” จนกว่าจะวางมือแล้วตั้งต้นกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” ต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๓

วันที่ ๑ เข้าอธิษฐาน

๑. ให้ตั้งใจอธิษฐานว่า ถ้าธรรมวิเศษได้เกิดขึ้นในชั้นธสันดานแล้วขออย่าให้เกิดอีกถ้าธรรมวิเศษยังไม่เกิดขึ้นขอให้เกิดขึ้น คือให้ได้เห็นธรรมวิเศษภายใน ๒๔ ชั่วโมงนี้ จะเริ่มตั้งใจอธิษฐานเวลาใดก็ได้แต่ต้องให้ถึง ๒๔ ชั่วโมง

๒. เมื่อตั้งใจอธิษฐานแล้วให้เดินจงกรมก่อนแล้วนั่งกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” เหมือนที่อธิบายมาแล้วทำสลับกันไปจนถึง ๒๔ ชั่วโมง

วันที่ ๒ เข้าอธิษฐาน

เดินจงกรมแล้ว อธิษฐานว่า “ภายใน ๒๔ ชั่วโมงขอให้เกิดความเกิดดับขึ้นให้มาก” แล้วกำหนดพองยุบต่อไป

แบบฝึกหัดที่ ๑๔

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วปฏิบัติต่อไป

๑.๑ ให้อธิษฐานคราวละ ๑ ชั่วโมงว่า ขอให้อาการเกิดดับจงปรากฏขึ้นหลายๆ ครั้ง อย่างต่ำที่สุดหนึ่งชั่วโมงต่อ ๕ ครั้ง

๑.๒ ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง อาการเกิดดับนั้นยังไม่ปรากฏได้ชัดแจ้งและถี่ขึ้น อย่างต่ำ ๑ ชั่วโมง ๕ ครั้ง อย่างสูง ๑ ชั่วโมง ต่อ ๖๕ ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ ให้ลดเวลาอธิษฐานลงเพียง ๓๐ นาที คือให้อธิษฐานว่าภายใน ๓๐ นาทีนี้ ขอให้อาการเกิดดับนั้นปรากฏขึ้นหลายๆ ครั้ง

๑.๓ ให้อธิฐานโดยทำนองนั้น แล้วลดไปจนถึง ๑๕ ๑๐ ๕ นาที ภายใน ๕ นาที อาการเกิดดับ อาจจะมีปรากฏขึ้นถึง ๖ ครั้ง หรือ ๑ ครั้งเป็นอย่างต่ำ

๒. นั่งสมาธิให้ได้ ๑ ชั่วโมง จึงค่อยเปลี่ยนอิริยาบถอื่น

๓. ให้ทำสลับกันไปอย่างนี้ จนครบ ๒๔ ชั่วโมง

แบบฝึกหัดที่ ๑๕

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วนั่งอธิฐานว่า ขอให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๕ นาที แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ แล้วดับนั่งไปได้จนครบ ๕ นาที จึงจะเป็นอันถูกต้อง ถ้าตรวจดูนาฬิกาเห็นว่า ยังไม่ถึงให้พยายามทำจนถึง ๕ นาที ถ้าเกินไปยิ่งดี

๒. ให้อธิฐานให้ได้สมาธิแน่นิ่งไปถึง ๑๐ นาที ถ้ายังไม่ได้ให้พยายามทำจนได้อย่างชำนาญ แล้วจึงฝึกทำต่อไปทีละขั้นๆ ดังนี้ คือ ๑๕ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมงกับ ๓๐ นาที ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ๖ ชั่วโมง ๗ ชั่วโมง ตามลำดับถึง ๒๔ ชั่วโมง

๓. การคำนวณนาทีหรือชั่วโมงนั้น ให้ตั้งตนแต่ขณะที่แน่นิ่งไป ขณะที่แน่นิ่งไปนั้น จะไม่รู้สึกสัมผัสใดๆ เหมือนหลับแต่ไม่ใช่หลับ เมื่อถึงกำหนดที่อธิษฐานไว้ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เหมือนตื่นแต่ไม่ใช่ตื่น

แบบฝึกหัดที่ ๑๖

โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนาดีแล้ว ประสงค์จะเป็นครูสอนต่อไป พึงฝึกหัดปฏิบัติพิเศษ ดังนี้

(ครั้งที่ ๑ ให้ทำ ๑ วัน)

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้รูปนามที่เกิดดับปรากฏชัด แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้จะเห็นอาการเกิดดับของรูปนามชัดขึ้นกว่าแต่ก่อนนี้เรียกว่า **อุทยัพพญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้เห็นแต่รูปนามที่ดับไปๆ แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง เมื่อกำหนดอยู่อย่างนี้ จักเห็นแต่ความดับของรูปนามอย่างเดียว คือ อาการดับของรูปนาม จะปรากฏชัดแจ่มแจ้งกว่าแต่ก่อนนี้เรียกว่า **ภังคญาณ**

ครั้งที่ ๒ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการเกิดความกลัวขึ้น นี้เรียกว่า **ภยญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้อาทินวญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่จะเห็นโทษของรูปนามนานาประการ เช่น เจ็บ ปวด ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น นี้เรียกว่า **อาทินวญาณ**

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมง ขอให้นิพพานญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่จะเกิดความ

เบื่อหน่ายเกิดขึ้น คือจะเห็นรูปนามนี้เต็มไปด้วยของปฏิกุศลน่าเกลียด มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่น่ายินดี
น่าเบื่อหน่าย เป็นต้น นี้เรียกว่า **นิพพิทาญาณ**

ครั้งที่ ๓ ให้ทำ ๑ วัน

๑. ให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงนั่งเข้าที่ แล้วอธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ มุญจิต्तुकัมมตาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ**” จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่กำหนดอยู่อย่างนี้จะมีอาการอยากหนี อยากพ้น เกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า **มุญจิต्तुकัมมตาญาณ**

๒. ในชั่วโมงที่ ๒ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขชาญาณเกิดขึ้น แล้วให้กำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีอาการพยายามคำความเพียรหาทางหนีทางพ้นเกิดขึ้นโดยลำดับ นี้เรียกว่า **ปฏิสังขชาญาณ**

๓. ในชั่วโมงที่ ๓ ให้อธิษฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ สังขารุเพกขาญาณเกิดขึ้น แล้วกำหนดว่า “**พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ**” จนครบ ๑ ชั่วโมง ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นี้จะมีอาการวางเฉยในรูปนาม นี้เรียกว่า **สังขารุเพกขาญาณ**

จากบทฝึกหัด การปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๑๖ บทนี้ เป็นหลักการที่พระวิปัสสนาจารย์สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ (รุ่นบุกเบิก) ได้จัดวิธีการปฏิบัติไว้แบบกว้างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์รุ่นหลังสามารถจัดการฝึกปฏิบัติตามบทเรียนที่กล่าวมา ตามความเหมาะสมได้ แต่พระวิปัสสนาจารย์นั้นต้องเป็นบุคคลที่เคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว และผ่านการฝึกอบรมวิชาครูด้านวิปัสสนาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็จะไม่สามารถจัดการเรียน การปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในสายนี้สำคัญที่ “ครูฝึกผู้เป็นกัลยาณมิตร”

๒.๔ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่ การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่เป็นไปตามเนื้อหาของหลักสติปัญญาสูตร โดย อาศัยการศึกษาเอกสาร ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ หนังสือ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๙๑} ได้กล่าวถึงสติปัญญาในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปใจความได้ว่าสติปัญญาเป็นสัมมาสติ เป็นการปฏิบัติที่ดีว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัญญาจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็นมาประกอบเจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำในแนวสติปัญญาขึ้นไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้งเข้าชัดรู้จักมอสิ่ง

^{๑๙๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ไม่ว่าจะเป็ นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น สำหรับวิปัสสนายิก การพิจารณา เช่นนั้นจะเริ่มต้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายจากการ บำเพ็ญสมถภาวนา กรรมฐาน (หรือกัมมัฏฐาน) เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน เป็นสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา จิตจะได้มีงานทำและสงบอยู่ได้ จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับ มั่นจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรธรรคกถาจารย์รวบรวม แสดงไว้มี ๔๐ อย่าง แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะ นิสัยของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ได้ผลถูกต้องและไม่ล่าช้า

พระธรรมธีรราชฆาหมณี (โชดก)^{๑๙๒} ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ใน หนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจคำว่ารูป นาม และพระไตรลักษณ์ ได้ดียิ่งขึ้น รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัว เมา และเป็นคนมีเมตตากรุณา ไม่เบียดเบียนหรือเอาไรต์เอาเปรียบกัน เป็นคนว่าง่ายสอนง่าย ไม่มี มานะทิฎฐิ ไม่ถือตัว มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เรา อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ไม่ก่อเวรภัยให้เกิดทุกข์โทษตามมาเป็นสายโซ่ ดังปฎิจจสมุปบาทที่องค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบไว้ สุดท้ายคือทำให้คนได้รับความสุข ๘ ประการ คือ สุขของ มนุษย์ สุขทิพย์ สุขในถน สุขในวิปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล และท้ายสุดคือสุขในพระนิพพาน ตามเหตุ ปัจจัย หรือตามสมควรแก่การปฏิบัติธรรมของตน

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)^{๑๙๓} ได้กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนา ไว้ใน หนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” สรุปใจความได้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน (กัมมณิโย) เป็น จิตอันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งจะเหมาะสมแก่การนำไปใช้พิจารณาให้เกิด ปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญด้วยวิธีการเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่ลึกลับเกินไป หรืออาจทำ ให้มีสุขมากเกินไปจนอาจหลงเข้าใจผิดว่าเป็นมรรคผลนิพพาน

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฉโน, ป.ธ.๙)^{๑๙๔} ได้กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนา ไว้ในหนังสือ เรื่อง “คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน” สรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นอย่างยั้งที จะต้องมีศีลและสมาธิเป็นเบื้องต้น ศีลที่บริสุทธิ์เป็นเหตุให้เกิดสมาธิ และถ้าไม่เจริญให้สมาธิเกิดขึ้น ก็ ไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนาให้เกิดขึ้นได้ เพราะสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนา

^{๑๙๒} พระธรรมธีรราชฆาหมณี (โชดก ฉานสิทธิ), **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพ มหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘).

^{๑๙๓} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙).

^{๑๙๔} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฉโน), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพ มหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๙๕} ได้กล่าวถึงความรู้และความเข้าใจในทางพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ” ว่า ความรู้ที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาคือความรู้ที่สามารถทำให้เข้าถึงพระนิพพานได้ มุ่งเน้นความรู้หรือปัญญาที่มองเห็นสถานะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่ง ความรู้มีหลายระดับแบ่งเป็นความรู้ระดับโลกียะ คือความรู้ทางโลก ประกอบด้วยความรู้ระดับการรับรู้ (วิญญาณ) ความจำได้หมายรู้ (สัญญา) ความเชื่อหรือความเห็น (ทิฐิ) ความสามารถพิเศษของจิต (อภิญา) และการหยั่งรู้สถานะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง (ญาณ) ส่วนความรู้ระดับสูง คือ ความรู้ระดับโลกุตตระ เป็นความรู้ที่อยู่เหนือโลก คือ การพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงเข้าสู่ภาวะพระนิพพาน ความรู้ในทางพระพุทธศาสนามีแหล่งที่มา ๓ ประการประกอบด้วย สุตมยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการฟัง การศึกษาเล่าเรียน จินตามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากการคิดพิจารณา และภาวนามยปัญญา คือความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์และการปฏิบัติ ความรู้ในระดับโลกียะสามารถเกิดจากแหล่งความรู้ทั้ง ๓ แหล่ง แต่ความรู้ในระดับสูงสุด คือ ความรู้ระดับโลกุตตระนั้นได้มาจากภาวนามยปัญญาคือการลงมือปฏิบัติเท่านั้น

สมเด็จพระธีรญาณมุนี (สธิตฺต เขมจารี, ป.ธ.๙)^{๑๙๖} ได้นิพนธ์ทฤษฎีการเทศน์ตามหลักพระพุทธศาสนาไว้ในหนังสือวิถีนักเทศน์ว่าผู้เทศน์ต้องมีจุดมุ่งหมายในการเทศน์ว่าเทศน์เพื่ออะไร ด้วยความปรารถนาผลอะไร ตนมีความประสงค์อย่างไรบ้าง จุดหมายของการเทศน์ชั้นสูงสุดได้แก่ วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสถึงมรรคผลและนิพพาน ซึ่งมี ๕ อย่าง คือ (๑) ตัทธวิมุตติ คือ พ้นชั่วคราว (๒) วิกขัมภวิมุตติ คือ พ้นด้วยการสะกดไว้ (๓) สมุจเฉทวิมุตติ คือ พ้นด้วยเด็ดขาด (๔) ปฏิสัทธวิมุตติ คือ พ้นด้วยความสงบ และ (๕) นิสสรณวิมุตติ คือ พ้นด้วยการออกไป กล่าวคือ พ้นจากกิเลสที่ยังยืนมาตลอดถึงเวลาสิ้นชีพคือถึงนิพพาน นอกจากนี้ ยังมีจุดมุ่งหมายของการเทศน์อีกประการหนึ่ง คือ ต้องมุ่งให้ผู้ฟังได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ ได้แก่ (๑) ผู้ฟังย่อได้ฟังในสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (๒) สิ่งใดที่เคยฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจสิ่งนั้นชัด (๓) บรรเทาความสงสัยเสียได้ (๔) ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ และ (๕) จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส

พระธรรมปิฎก^{๑๙๗} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับภาษาพูดไว้ในหนังสือ “การสื่อภาษาเพื่อเข้าถึงสังฆธรรม” ว่า ทัศนะเกี่ยวกับภาษาพูดว่า ภาษาสามารถสื่อสารสังฆธรรมได้ไม่สมบูรณ์ คือไม่สามารถเอาสังฆธรรมวางตั้งไว้ให้เราเห็นเหมือนวางสิ่งของไว้ต่อหน้าได้ ต้องอาศัยประสบการณ์เก่าที่มีอยู่ ภาษาไม่สามารถแสดงให้รู้ในสัมผัสอย่างประสบการณ์ตรงได้ ความรู้สึกในใจ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด การได้รับสร้อยต่าง ๆ ซึ่งต้องเป็นประสบการณ์ตรงเฉพาะตัวที่ภาษาไม่สามารถนำมาถ่ายทอดโดยสมบูรณ์ได้

^{๑๙๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕).

^{๑๙๖} สมเด็จพระธีรญาณมุนี (สธิตฺต เขมจารี, ป.ธ.๙), **วิถีนักเทศน์**, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๒).

^{๑๙๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **การสื่อภาษาเพื่อเข้าถึงสังฆธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘).

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)^{๑๙๘} ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสารว่า สารที่ดี และมีคุณภาพตามแนวพุทธต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๕ ประการ คือ (๑) สัจจะ ได้แก่ เรื่องที่จะเสนอต่อมวลชนนั้นต้องเป็นเรื่องจริง เสนอส่งสารตามเป็นจริงไม่บิดเบือน (๒) ตถตา เรื่องแท้ เรื่องที่เสนอหรือส่งสารนั้นต้องเป็นเรื่องแท้ เสนอตามสภาพจริง เสนอหรือส่งสารตามเป็นจริงไม่คาดเดา ไม่แต่งแต้มใส่สีใส่ไข่ (๓) กะละ เรื่องที่เสนอนั้นต้องเหมาะสมกับกาลเวลา (๔) ปิยะ เรื่องที่เสนอนั้นต้องเป็นเรื่องที่คนชอบ หรือเสนอโดยวิธีที่ผู้รับสารชื่นชอบ (๕) อัตถะ เรื่องที่เสนอหรือส่งสารนั้นต้องเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม แต่บางครั้ง บางสถานการณ์ ผู้ส่งสารอาจต้องพิจารณาด้วยปัญญาว่า บางเรื่องอาจไม่เหมาะสมกับเวลา อาจไม่เป็นที่พอใจของคนบางกลุ่มบางคน แต่เมื่อเสนอเรื่องนั้นไปแล้วเกิดประโยชน์ต่อมหาชน ผู้ส่งสารอาจจะต้องกระทำหรือควรกระทำ

พระปัญญานันทโท^{๑๙๙} ได้กล่าวถึง การฝึกหัดวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นไว้ในหนังสือเรื่อง “การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น” สรุปใจความได้ว่า การฝึกหัดวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงนั้น จะต้องฝึกให้เกิดสติก่อน โดยฝึกหัดในสติปัฏฐาน ๔ คือการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เพื่อให้เกิดสติขึ้น เมื่อสติตั้งมั่นดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดโพชฌงค์ขึ้น คือ มีสติตั้งมั่น พิจารณาวิจยธรรม มีความเพียรไม่ย่อหย่อน มีปิติเกิดขึ้น กายและใจสงบระงับ จิตเป็นสุข ตั้งมั่นและวางเฉยเป็นอุเบกขา พิจารณาวิจยธรรมจนเกิดวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ตามลำดับ จนถึงขั้นวิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสในที่สุด

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์^{๒๐๐} ได้กล่าวถึงความรู้ไว้ในหนังสือ “เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย” ว่า ความรู้คือสิ่งที่ได้มาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า และประสบการณ์ เป็นความสามารถเชิงพฤติกรรมทางสมอง สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบทดสอบ สามารถแบ่งระดับความรู้ได้ตามทฤษฎีของบลูมและคณะเป็น ๖ ระดับคือ (๑) รู้จำ (Knowledge) คือความสามารถในการจำได้ (๒) เข้าใจ (Comprehension) คือความสามารถในการอธิบายสื่อความหมาย ประกอบด้วย การแปลความ การตีความ และการขยายความ (๓) ประยุกต์ (Application) คือความสามารถในการเข้าใจแนวคิดนั้นๆ และสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (๔) วิเคราะห์ (Analysis) คือความสามารถในการแยก แยกความรู้เป็นส่วนย่อยๆ จัดเรียงเป็นลำดับของส่วนย่อยๆนั้น ให้เห็นความสำคัญ เห็นความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (๕) สังเคราะห์ (Synthesis) คือความสามารถในการรวม ผสม ผสานส่วนย่อยๆเข้าด้วยกันให้เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นแบบแผนหรือโครงสร้างใหม่ที่ไม่เคยมีมาก่อน และ (๖) ประเมิน (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ทั้งเนื้อหาและวิธีการ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

^{๑๙๘} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), บรรยายพิเศษที่นิเทศศาสตร์ มสธ. ๒๕๓๗, โดย ดร. สมาน งามสนิท, การสื่อสารที่พึงประสงค์ตามแนวแห่งพุทธ, เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตร “นักเผยแผ่ธรรมะทางวิทยุกระจายเสียง”, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^{๑๙๙} ปัญญานันทโท, การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓).

^{๒๐๐} บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ., เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันท์การพิมพ์, ๒๕๕๓).

วิเชียร ชาบุดรบุญทริก^{๒๐๑} ในหนังสือ *ความจริงของชีวิต* เนื้อหาตอนหนึ่งกล่าวว่า ทุกข์ และสุขเป็นความจริงของชีวิต ที่เกิดจากกายกับจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงยกทุกข์ขึ้นมา เพราะทุกข์เป็นตัวเย็นให้กับชีวิต เป็นหลักที่แนบสนิทอยู่ตลอดเวลา ส่วนสุขเกิดขึ้นเมื่อทุกข์หายไป ในแง่ชีวิตของปุถุชน ถือว่าทุกข์เป็นพื้นฐานของชีวิตมากที่สุด เพราะตลอดเวลาการดำรงชีวิตของปุถุชน ปรากฏว่าทุกข์มากสุขน้อย ทุกข์จะลดลงหรือปัญหาจะถูกแก้ไข ให้เกิดชีวิตที่ดีขึ้น มีแนวทางที่จะต่อสู้กับความทุกข์อยู่ ๓ ชั้น คือ ๑. ต้องยอมรับว่านั่นเป็นทุกข์ ๒. ต้องแสวงหาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ๓. ต้องแก้ไขให้ถูกวิธี ที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้

สุนัย เศรษฐบุญสร้าง^{๒๐๒} ในหนังสือ *อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตามแนวความคิดของสำนักสันตอโศก* เนื้อหากล่าวถึง สิ่งทีกลุ่มพุทธบริษัทชาวอโศกภายใต้การนำของโพธิรักษ์ พยายามกระทำ คือ การสื่อสาร (Discourse) ภายใต้บริบทของความจริง (Regime of Truth) ที่ถูกพัฒนาการไว้ด้วยประวัติศาสตร์ และพลวัตทางวัฒนธรรมชุดหนึ่ง เพื่อให้มนุษย์ได้ประจักษ์ถึงการพัฒนาตน ภายใต้สังคมที่กลับเข้าหาพระไตรปิฎก โดยการตีความของโพธิรักษ์ ใช้กรอบคิดแบบปฏิบัตินิยมแบบวิภาษวิธี (Dialectical Pragmatism) เรียกว่ายุทธศาสตร์แบบกลปราณี โดยการสังเคราะห์นัยธรรมะ ๔ สภาพเข้าด้วยกัน คือ ๑. สัจธรรม (อริยสัจ ๔) ๒. สัลเลขธรรม (การขัดเกลา) ๓. นียยานิกธรรม (นำสัตว์ออกจากกองทุกข์) ๔. สันติธรรม (ความสงบเรียบร้อย) และหลักการปฏิรูปชีวิตของสงฆ์ มีการจัดระบบเศรษฐกิจแบบบุญนิยมและสร้างวิถีการเมืองเพื่อถ่วงดุลรัฐบาลที่มีอิทธิพลจากระบบทุนนิยมและเสรีนิยมกระแสหลัก โดยใช้รูปแบบการประชาสัมพันธ์ทั้งสื่อทั่วไปและการเทศนา ปาฐกถา ตลอดจนสื่อสารมวลชน เช่น สื่อวิทยุ เป็นต้น

กิตติมา สุรสนธิ^{๒๐๓} ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการสื่อสารไว้ในหนังสือเรื่อง “ความรู้ทางการสื่อสาร”ว่า การสื่อสาร (communication) คือกระบวนการของการถ่ายทอดสาร (message) จากบุคคลหนึ่งคือ ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) เป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวและเป็นการทำอย่างต่อเนื่องในการส่งและรับสารระหว่างผู้ส่งสารกับผู้รับสารโดยผ่านสื่อต่าง ๆ (channel) อย่างมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนเป็นกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างบุคคลต่อบุคคล หรือบุคคลต่อกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์สัญญาณหรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน”

ณัฐนันท์ ประกายสันติสุข^{๒๐๔} ศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมะ หลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข พบว่าเกิดประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมะหลักสูตรการพัฒนาคิดให้เกิดปัญญาและสันติสุข เนื่องจากผู้ส่งสารสามารถโน้มน้าวจิตใจผู้รับสารหรือผู้เข้ารับอบรมได้คล้อยตามเนื้อหาสาระ ธรรมะ โดยการใช้สื่อต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ จนทำให้ผู้รับสารเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความรู้และสำนึกอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

^{๒๐๑} วิเชียร ชาบุดรบุญทริก, *ความจริงของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: เอ็ดดูเคชั่น, ๒๕๔๒).

^{๒๐๒} สุนัย เศรษฐบุญสร้าง, *อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตามแนวความคิดของสำนักสันตอโศก*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฟ้าอภัย, ๒๕๓๔).

^{๒๐๓} กิตติมา สุรสนธิ, *ความรู้ทางการสื่อสาร*, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑).

^{๒๐๔} ณัฐนันท์ ประกายสันติ, *ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแผ่ธรรมหลักสูตรการพัฒนาคิดใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข (ฉบับย่อ)*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗).

ของตนให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด จนการพิจารณาค่าเฉลี่ยรวมเพิ่มขึ้นของระดับเจตนาในการรักษาศีล ๕ และงดเว้นจากอบายมุขหรือสิ่งเสพติด ระดับธรรมะที่เกิดในจิตใจของผู้เข้าอบรม เช่น ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รู้จักให้อภัยไม่พยาบาทจองเวร ความสำนึกในบาปบุญคุณโทษ เชื่อในหลักกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว มีสติในการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์เฉพาะหน้า และความกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ หรือผู้มีพระคุณ

ประมะ สตะเวทิน^{๒๐๕} ได้กล่าวว่า การสื่อสารเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งของมนุษย์ นอกเหนือจากปัจจัยสี่ ถึงแม้การสื่อสารจะไม่ได้เกี่ยวข้องกับความเป็นความตายของมนุษย์เหมือนปัจจัยสี่ แต่การได้มาซึ่งปัจจัยสี่ยังต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือ มนุษย์อาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือในการดำเนินการใดๆ เพื่ออยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคม การสื่อสารเป็นพื้นฐานการติดต่อของมนุษย์ เป็นเครื่องมือสำคัญของกระบวนการทางสังคม ยิ่งสังคมมีความสลับซับซ้อนมากเพียงใดและประกอบด้วยคนจำนวนมากเท่าใด การสื่อสารยิ่งสำคัญมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม และสังคม ซึ่งนำมาซึ่งความสับสนก่อให้เกิดความไม่เข้าใจและความไม่แน่นอนแก่สมาชิกของสังคม ย่อมต้องอาศัยการสื่อสารเป็นเครื่องมือแก้ปัญหา

จำลอง ดิษยวณิช^{๒๐๖} วิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด และเวลาเดียวกันก็มีอานิสงส์สูงสุดในพุทธศาสนา ปัจจุบันมีผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น และมีสำนักที่สอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพิ่มมากขึ้น และมีสำนักที่สอนการปฏิบัติมากมายหลายแห่ง วิธีการสอนก็มีหลายรูปแบบ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความลังเลสงสัยว่าจะใช้รูปแบบใดดี มีหลักเกณฑ์ที่ช่วยในการตัดสินใจต่างๆ คือ การเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐานแนวการปฏิบัติจะต้องสอดคล้องกันระหว่าง (๑) ปริยัติ คือ ภาคทฤษฎี (๒) ปฏิบัติ คือ ภาคการลงมือปฏิบัติจริง และ (๓) ปฏิเวธ คือ ผลที่ได้จากการปฏิบัติ ถ้าทั้งสามอย่างขัดแย้งกันแสดงว่าการปฏิบัตินั้นไม่ถูกต้อง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป

๒.๔.๒ งานวิจัย

ภัทรพร สิริกาญจน^{๒๐๗} กล่าวว่า การปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางในประเทศไทยมีเหตุจูงใจและวิธีการปฏิบัติธรรมอันหลากหลายขึ้นอยู่กับแนวทางของแต่ละสำนักซึ่งล้วนแต่ระบุแนวทางดังกล่าวสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและชนชั้นกลางในประเทศไทยนิยมปฏิบัติธรรมกันตามสำนักปฏิบัติธรรมมากกว่าการปฏิบัติธรรมในกระบวนการดำเนินชีวิตประจำวันและไม่เห็นความต่อเนื่องในขั้นตอนการปฏิบัติของศีล สมาธิ และปัญญา การปฏิบัติธรรมในความหมายของชนชั้นกลางเป็นเพียงการเปลี่ยนสถานที่เพื่อผ่อนคลายจากความทุกข์ชั่วคราวและไม่มีความต่อเนื่องตลอดชีวิตไม่ปรากฏพัฒนาการในการปฏิบัติและเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นได้ทุกครั้งทีไปสำนักปฏิบัติธรรม จำนวนผู้

^{๒๐๕} ประมะ สตะเวทิน, **หลักนิเทศศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒).

^{๒๐๖} จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนา: เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเขาวนอารมณ์**, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓).

^{๒๐๗} ภัทรพร สิริกาญจน (รศ.ดร.), **พุทธศาสนากับการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางในประเทศไทย**, งานวิจัยพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ปฏิบัติธรรมเป็นกลุ่มจากหน่วยงานและมีสตรีมากกว่าบุรุษและระดับการศึกษาตลอดจนฐานะความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติธรรมที่ส่วนใหญ่เป็นผู้มีรายได้ต่ำอาจบ่งบอกถึงข้อบกพร่องที่สมควรปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้การปฏิบัติธรรมเอื้อประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติได้มากขึ้นและไม่เป็นเพียงรูปแบบภายนอกของความ เป็นพุทธเท่านั้น

สุเชาวน์ พลอยขุม^{๒๐๘} วิจัยสำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของสำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทยและจากการวิจัยพบว่า พระอาจารย์มั่นรวมทั้งอาจารย์ในสายกรรมฐานล้วนเป็นศิษย์ของพระอาจารย์มั่น โดยตรงที่นำมาศึกษา ๗ รูป มีปฏิปทาและคำสอนที่มีสาระสำคัญเหมือนกันโดยเน้นที่การพิจารณาจิต ให้ถึงฐานเดิมของจิตที่เรียกว่า “ฐิติภูต” และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ โดยใช้วิธีปฏิบัติ คือกายคตาสติภาวนาเป็นวิธีพื้นฐานประกอบกับการบริกรรมพุทโธหรือการนับลมหายใจ ว่า ๑ - ๑ ๒- ๒ ๓- ๓ ๔- ๔ ๕- ๕ ฯลฯ และส่วนเสริมที่สำคัญถือว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ วิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น คือการรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัดยิ่งชีวิตและปฏิปทาในหลักคำสอนของพระอาจารย์มั่นได้มีอิทธิพลต่อสังคมไทยทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ในเวลาต่อมา

ปิยะดี ประเสริฐสม^{๒๐๙} พร้อมคณะ วิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์” ผลการวิจัยนี้พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติในการเพิ่มภาวะความสงบนิ่ง และลดความฟุ้งซ่านหรือความเครียด เนื่องจากการนั่งวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยเพิ่มปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่ต่ำ และลดปริมาณคลื่นสมองช่วงความถี่สูง (ความถี่ของคลื่นสมอง เรียงจากสูงไปต่ำ ได้แก่ High Beta/ความวิตกกังวล, การตื่นตัวมากเกินไป Beta/การคิด, ความมุ่งมั่น, ความตั้งใจ Alpha/ความเตรียมพร้อมในการทำงาน, ความสงบ Theta/ความคิดสร้างสรรค์, ความคิดที่ลึกซึ้ง และ Delta/การนอน, การซ่อมแซมสมอง, การแก้ปัญหาที่ซับซ้อน) ในกลุ่มผู้ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน พบว่าหลังการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติมีความสงบนิ่ง หรือแสดงถึงความพร้อมของสมองที่จะทำงานและแก้ปัญหาที่ซับซ้อน ในกลุ่มผู้เคยปฏิบัติมาก่อน พบว่าหลังจากการปฏิบัติแล้ว มีการทำงานของสมองที่สอดคล้องกับความคิดเชิงลึกซึ้ง จากผลการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์นี้สอดคล้องกับหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นทางสายเดียวที่ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อความดับทุกข์ เพื่อบรรลุพระนิพพาน จึงควรส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปนำวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์และสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากงานวิจัยนี้ช่วยเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างขวางต่อไป

^{๒๐๘} สุเชาวน์ พลอยขุม (รองศาสตราจารย์), งานวิจัย, ศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารบรมราชกุมารี ชั้น ๑๓ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กทม. พ.ศ. ๒๕๕๙).

^{๒๐๙} ปิยะดี ประเสริฐสม (ดร.) และคณะ, งานวิจัย “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์”, วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๒๕๕๙).

กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์^{๒๑๐} งานวิจัยนี้ได้รับการคัดเลือกในการนำเสนอผลงานในการประชุมวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๑ MCU Congress ๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ในหัวข้อพุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา จากสภาพปัญหาเยาวชนในปัจจุบันจะพบว่าเยาวชนเติบโตอยู่ในยุคกระแสบริโภคนิยม กำลังเผชิญกับกระแสค่านิยมเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกอย่างรุนแรง ค่านิยมการบริโภคดังกล่าวดึงดูดให้เด็กใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ฟุ้งเฟ้อ ส่งผลต่อค่านิยมและพฤติกรรมของเยาวชนไทยในด้านต่าง ๆ อาทิ เช่น ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการใช้ชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน เป็นที่นิยมเป็นอย่างยิ่ง เรียกว่า โซเชียล มีเดีย (Social Media) พบว่ากลุ่มเยาวชนวัยรุ่นส่วนใหญ่ ใช้โซเชียล มีเดีย (Social Media) เพื่อความบันเทิงมากกว่าแสวงหาความรู้ ซึ่งความเจริญทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วได้นำค่านิยมแบบวัตถุนิยมเข้ามา ทำให้เกิดความหลงใหลมัวเมามากยิ่งขึ้น ส่งผลให้เยาวชนวัยรุ่นขาดการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผลในการใช้ชีวิต จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาว่า กระบวนการใด จะฝึกให้เยาวชนรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล โดยนำหลักพุทธธรรมมาปลูกฝังค่านิยมที่ดี เพื่อช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ให้เยาวชนใช้ชีวิตอยู่ในกระแสสังคมบริโภคนิยมได้อย่างมีสติ

พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์^{๒๑๑} ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พุทธิปัญญา” ในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาด้านพฤติกรรม ปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกับการทำงานทางด้านพุทธิปัญญา ด้วยการเก็บข้อมูลแบบบังเอิญจากกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาจำนวน ๑๒๐ คน ในระบปริญญาตรี ซึ่งมีอายุระหว่าง ๑๘-๒๒ ปี และทำแบบสอบถามด้านพฤติกรรมและให้ทำแบบทดสอบ MMSE 2002 เพื่อวัดผลการทำงานทาง “พุทธิปัญญา” ของนักศึกษาแล้วนำมาวิเคราะห์และแปลผลประมวลผลด้วยโปรแกรมทางสถิติโดยใช้สูตร Chi-Square และผลจากการวิจัยพบว่า นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เมื่อทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบ MMSE 2002 ไม่พบนักศึกษาที่มีคะแนนต่ำกว่า ๒๓ ซึ่งถือว่า การทำงานของ Cognitive function ยังอยู่ในเกณฑ์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้นำมาอ้างอิงไว้ พอสรุปได้ว่า การพัฒนาหลักสูตรซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการศึกษาเพราะหลักสูตรเป็นแผนที่กำหนดแนวทางการปฏิบัติในการจัดการเรียนการสอนให้บรรลุจุดมุ่งหมายตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรและหลักสูตรที่ดีต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้มีเนื้อหาสาระทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจเทคโนโลยีการพัฒนาหลักสูตรก็เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดปัญญาความรู้ความเข้าใจแต่ปัญญาก็มีอยู่ ๒ ประเภท คือโลกิยะปัญญา หมายถึงปัญญาทางโลกไม่เข้าใจถึงหลักความจริงของชีวิตได้ และปัญญาอีกประเภทหนึ่งคือโลกุตตรปัญญา คือปัญญาทางธรรม คือจะต้องฝึกอบรมด้วยวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวนั้นจึงจะเกิดขึ้น

^{๒๑๐} กมลลาศ ภูวนาธิพงศ์ (ดร.), งานวิจัย, กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญา สำหรับวัยรุ่น, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about&code.\[๑๗ เมษายน ๒๕๖๑\].](https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about&code.[๑๗ เมษายน ๒๕๖๑].)

^{๒๑๑} พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ (ผศ.นพ.), งานวิจัย, การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พุทธิปัญญา” ในนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต, ๒๕๕๙).

ได้หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ใน ๓ ด้าน คือ ปัญญาเกิดจากการฟัง (สุตมยปัญญา) ๑, ปัญญาเกิดจากการคิด (จินตมยปัญญา) ๑, และปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ๑, โดยอาศัยหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามมหาสติปัฏฐานซึ่งประกอบด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นลำดับไปจนกว่าจะพัฒนาพุทธิปัญญาอันเป็นจุดมุ่งหมายตามกรอบที่วางเอาไว้ว่าใครพัฒนาพุทธิปัญญาได้ในระดับไหนซึ่งจะได้ศึกษา เป็นลำดับไป



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างมีสติโดยใช้สติปัญญา ๔ เป็นการฝึกสติประกอบด้วย ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม และต้องมืองค์คุณธรรมที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ มีความเพียร มีความรู้ตัวทั่วพร้อม คือมีสัมปชัญญะ และมีสติ สติมา คณะผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. รูปแบบการวิจัย
๒. ขอบเขตพื้นที่และประชากร
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล
๕. การวิเคราะห์ผลข้อมูล
๖. การนำเสนอผลการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการวิจัยเชิงเอกสาร(documentary research)และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Descriptive Research) เพื่อศึกษาการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้การวัดจริง ๖ ร่วมกับการทำกิจกรรมกลุ่มประกอบการสัมภาษณ์ละบันทึกของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาจิตของแกนนำชาวพุทธ การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและประเมินหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

๓.๑.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (documentary research) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกแนวทางหนึ่ง โดยการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารทางวิชาการตำรา ตลอดจนผลงานวิจัยประเภทต่างๆ รวมทั้งข้อมูลจากการค้นคว้าทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือข้อมูลที่ได้มาจากเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อนำมาใช้ในกระบวนการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้อย่างบูรณาการในทางวิชาการโดยเบื้องต้นก่อนอันเป็นแนวทางประการสำคัญในการนำไปสู่การสร้างเครื่องมือที่สามารถนำไปใช้ในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลทางวิชาการที่มีประสิทธิภาพต่อไป

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลในเชิงลึก โดยการสำรวจพื้นที่ การสังเกตการณ์ การสัมภาษณ์ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มประชากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่คณะสังฆมสังเคราะห์ ชั้นปีที่ ๓ แล้วนำข้อมูลมาศึกษาวิเคราะห์และประเมินการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจำนวน ๒๐ คนต่อไป

๓.๒ ขอบเขตพื้นที่และประชากร

คณะผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่การวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักสูตรและเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักของสถิติพื้นฐาน ๔ ดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ ขอบเขตพื้นที่วิจัย

การเลือกพื้นที่ในการศึกษา เลือกศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ เพราะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมของนิสิตและประชาชนทั่วไปตลอดถึงนิสิตแก่นำชาวพุทธได้มาพักอยู่ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ตลอด ๔ ปี ของการศึกษา

๓.๒.๒ ประชากรผู้ให้ข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้เจาะจงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญกับงานวิจัยในครั้งนี้ คือ กลุ่มนิสิตแก่นำชาวพุทธคณะสังคมศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ ชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน

๓.๒.๓ รายชื่อพระวิปัสณาจารย์ ๒ รูป ประกอบด้วย

- ๑) พระบุญทรง ปุญฺญโร พรรษา ๓๖ วัดสวนดอกพระอารามหลวง ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
- ๒) พระบุญลือ ธมฺมโชโต (มาตীব) พรรษา ๘ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๓.๒.๔ รายชื่อนิสิตผู้เข้าการอบรมจำนวน ๒๐ คน มีรายนามดังต่อไปนี้

๑. นางสาวฐิติรัตน์ วินัยทัศน์สกุล, ๒. นางสาววิไลวรรณ จะซา, ๓. นางสาวสุธิดา วนาบริสุทธิ์, ๔. นางสาวกัณธนา ตั้งสกุลศิริ, ๕. นางสาวอังคณา สะคะติ, ๖. นางสาวเปณิกา สิริเมธี ตระกูล, ๗. นางสาวสุวัจณี วัฒนาพิมพ์, ๘. นางสาวพิมพ์วิมล นุดา, ๙. นางสาวพรสวรรค์ อารังพนา, ๑๐. นางสาวอังคณา ปองสุภากุล, ๑๑. นางสาวสร้อยใจ รุจิยานุมาศ, ๑๒. นางสาววราพร ทองสุขศิลป์, ๑๓. นางสาวทวีพร โชครอบรู้, ๑๔. นางสาวพรทิพย์ นันทวิเชียรฤทธิ์, ๑๕. นายสุวิทย์ จะเหมาะ, ๑๖. นายอาร์ม ยิ่งสินสุวรรณ, ๑๗. นายวิทยา สิริดวงกลม, ๑๘. นายธนาวุธ พัฒนชูสกุล, ๑๙. นายสุรศักดิ์ ชินจิตทวีศักดิ์, ๒๐. นายทองสุข คงจู.

๓.๒.๕ การฝึกอบรมโครงการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแก่นำชาวพุทธมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ มีการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาพุทธิปัญญามี ๓ ครั้งคือ ครั้งที่ ๑ วันศุกร์ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑, และครั้งที่ ๒ วันศุกร์ที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ถึง วันที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑, ส่วนครั้งที่ ๓ วันศุกร์ที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ถึง วันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการตามโครงการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเพื่อการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแก่นนำชาวพุทธตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย **แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป** ของกลุ่มตัวอย่างแก่นนำชาวพุทธของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ ประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับอายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๓.๑ กิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมการฝึกเจริญวิปัสสนาเพื่อพัฒนาพุทธิปัญญาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย ๑. สมาทานศีล ๕ สมาทานพระกรรมฐาน ๒. ทำวัตรเช้า-เย็น ๓. บรรยายและสาธิตการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน เรื่องกาย เวทนา จิต และธรรม ๔. ฝึกปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ๓๐ นาที นั่งกำหนด อากาฬพองหนอ อากาฬยุบหนอ ๓๐ นาที ๕. วัดผลการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการตอบแบบสอบถามและสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ

กิจกรรมกลุ่มเสริมหลักสูตรพุทธิปัญญาของนิสิตแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ เป็นพื้นฐานในการจัดกิจกรรมกลุ่ม มี ๓ กิจกรรมด้วยกันคือ

กิจกรรมครึ่ง ๑ รู้จักและเข้าใจตนเอง ประกอบด้วย

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแนะนำตนเอง จากนั้นสร้างกติกากลุ่มโดยเป็นข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม

๒. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษา เขียนข้อดีและข้อด้อยของตนเองโดยยกเหตุการณ์เด่นๆ หรือเหตุการณ์บางการณ์จากนั้นให้แต่ละคนได้เล่าให้กลุ่มฟัง

๓. จากนั้นให้นักศึกษาวิเคราะห์จริตของตนโดยใช้แนวคิดจริต ๖ จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าตรงกับของตนเองข้อใดบ้าง

๔. ให้นักศึกษาสรุปว่าจริตหลักของตนเองอยู่ในกลุ่มใดและจริตที่รองลงไปอยู่ในกลุ่มใด

๕. ผู้นำกลุ่มสรุป ลักษณะของจริต ๖ และจุดอ่อน จุดแข็งของแต่ละจริต

กิจกรรมที่ ๒ การรู้เท่าทันอารมณ์

๑. ให้นักศึกษาคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ เช่น โกรธ ไม่พอใจ เศร้า อิจฉา ฯลฯ

๒. ให้นักศึกษาเขียนบรรยายเหตุการณ์ดังกล่าวและเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังถึงวิธีรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ผลที่ได้รับเป็นอย่างไร

๓. หลีกจากนักศึกษาแต่ละคนเล่าจบแล้ว ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็น และวิเคราะห์เหตุการณ์ และเสนอแนะวิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในโอกาสต่อไป หากเกิดเหตุการณ์เช่นเดิมอีก

๔. ผู้นำกลุ่มสรุปหลังจากนั้นให้การบ้านนักศึกษาในการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางลบและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ ๓ การบริโภคอย่างมีสติ

๑. ผู้นำกลุ่ม นำเสนอข่าว เรื่องการใช้ชีวิตของคนในยุคบริโภคนิยม จากนั้นให้นักศึกษาในกลุ่มวิเคราะห์ข่าวที่ได้รับฟัง พร้อมกับแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นดังกล่าว

๒. ให้นักศึกษายกตัวอย่าง กรณีศึกษาที่นักศึกษาเคยพบหรือเป็นประสบการณ์ตรงของนักศึกษา ในเรื่องของการบริโภคแล้วให้เพื่อในกลุ่มวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็น

๓. ผู้นำกลุ่มสรุปถึง การใช้ชีวิตในยุคบริโภคนิยมอย่างมีสติโดยยกตัวอย่าง คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม การพิจารณาอาหารในทางพระพุทธศาสนา

๔. ผู้นำกลุ่มให้การบ้านนักศึกษา เขียนบันทึกถึงการบริโภคของนักศึกษาว่ามีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

๕ สมุดบันทึกกิจกรรม ให้นิสิตแกนนำกลุ่มตัวอย่างส่งบันทึกกิจกรรมระหว่างรายสัปดาห์ และในขณะอบรมเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดกลุ่มข้อมูล จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลด้วยการพรรณาคำความเรียง

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนิสิตแกนนำชาวพุทธซึ่งเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน

๒. ทดสอบจิตของแต่ละบุคคลว่ามีพฤติกรรมหลักไปทางไหนในจิต ๖ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์

๓. นำข้อมูลจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการจัดทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา

๔. นำกิจกรรมกลุ่มที่ได้ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือจำนวน ๓ คน ประกอบด้วย ๑. ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, ๒. ผศ.ดร.วรวิทย์ นิเทศศิลป์, ๓. ดร.พิสิฐ โคตรสุโพธิ์

๕. ปรับปรุงแก้ไขหลังจากผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้วนำไปใช้ทดสอบในการสร้างกลุ่ม

๖. จัดกิจกรรมกลุ่มร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒ ครั้ง โดยขณะทำกิจกรรมฝึกรวมผู้วิจัยใช้วิธีสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง โดยในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจะให้การบ้านแต่ละกลุ่มตัวอย่างเป็นสมุดบันทึก โดยให้บันทึกถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองตั้งแต่เริ่มทำกิจกรรม ครั้งที่ ๑ จนถึงกิจกรรม ครั้งที่ ๒

๗. ในกรณีที่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีประเด็นไม่ชัดเจนหรือบางรายน่าสนใจจะมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมทุกประเด็นที่ต้องการ

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลและจะทำไปพร้อมๆ กับการจัดกิจกรรมกลุ่มในแต่ละครั้งคือ

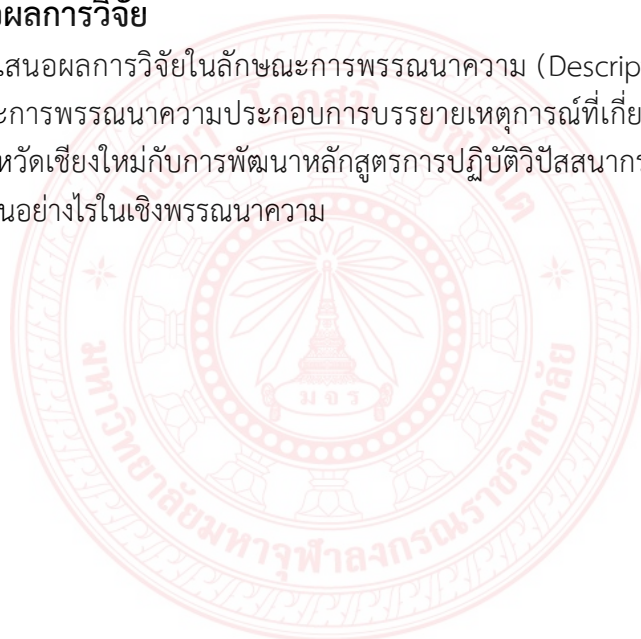
๑. ข้อมูลเชิงปริมาณ ในการทดสอบจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการบรรยายประกอบตารางโดยสถิติร้อยละ

๒. ข้อมูลเชิงคุณภาพด้านการเสริมสร้างพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ จากการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา จากการสังเกตขณะทำกิจกรรมกลุ่ม การจดบันทึก รวมถึงการสัมภาษณ์ โดยดูถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นกับนิสิตแกนนำชาวพุทธในแต่ละคนแล้ววิเคราะห์ถึงความสอดคล้องของข้อมูลว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

๓. นำข้อมูลที่ได้มาแยกประเภทและจัดหมวดหมู่ จากนั้นนำมาสรุปผลถึงการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมทางพุทธิปัญญาของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาประเมินผลของหลักสูตรการพัฒนาหลักสูตรปีสัสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

๓.๖ การนำเสนอผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบตารางและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่กับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาได้ผลเป็นอย่างไรในเชิงพรรณนาความ



บทที่ ๔

ผลการวิจัย

หลักสูตรทางการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนการสอนเพราะหลักสูตรเปรียบเสมือนแผนที่ในการกำหนดทิศทางให้ผู้เรียนดำเนินไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้และหลักสูตรที่ดีต้องมีการพัฒนาอยู่เสมอเพื่อให้มีเนื้อหาสาระทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม เศรษฐกิจ เทคโนโลยีและการเมือง ในบทนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานด้วยประกอบเนื้อหา ดังนี้

๑. วิเคราะห์จิตของนิสิตแก่นำชาวพุทธ
๒. วิเคราะห์การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา
๓. วิเคราะห์การประเมินหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาพุทธ
๔. องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเป็นลำดับไป

๔.๑ วิเคราะห์จิตของนิสิตแก่นำชาวพุทธ

ก่อนที่จะกล่าวถึงจิตของนิสิตแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่จึงขออ้างถึงความเป็นมาของแก่นำชาวพุทธที่อำเภอภักดีพัฒนา ในสมัยก่อนจะนั้นมีวัดน้อยมากจึงเกิดภาคีเครือข่ายแก่นำชาวพุทธจากแนวความคิดของพระปลัดสุชาติ สุวฑฒโก เจ้าอาวาสวัดห้วยบง ตำบลบ้านจันทร์ อำเภอภักดีพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่^๑ ภาคีเครือข่ายแก่นำชาวพุทธตำบลบ้านจันทร์ว่าด้วยข้อปฏิบัติของแก่นำชาวพุทธเพื่อให้การทำงานของเครือข่ายแก่นำชาวพุทธตำบลบ้านจันทร์ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการทำงานอย่างสูงสุดตามวัตถุประสงค์จึงมีการออกกฎระเบียบข้อปฏิบัติในการทำงานเพื่อให้เป็นแนวปฏิบัติเดียวกันและกฎระเบียบนี้ เรียกว่า^๒

๔.๑.๑ ความหมายของแก่นำชาวพุทธ

แก่นำชาวพุทธ หมายถึง นิสิตคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และได้รับทุนการศึกษาจากพระพรหมบัณฑิตต่อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมี “ระเบียบเครือข่ายแก่นำชาวพุทธตำบลบ้านจันทร์” “แก่นำ” หมายถึง ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกจากพระธรรมจาริกและคณะกรรมการอาศรมให้เป็นตัวแทนในการดูแลรับผิดชอบงานด้านศาสนาช่วยพระธรรมจาริก แต่ละหมู่บ้าน ด้วยวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑. เพื่อความมั่นคงและเข้มแข็งของพระพุทธศาสนาในพื้นที่ ๒. เพื่อ

^๑ สัมภาษณ์ พระปลัดสุชาติ สุวฑฒโก, เจ้าอาวาสวัดห้วยบง ตำบลบ้านจันทร์ อำเภอภักดีพัฒนา จังหวัดเชียงใหม่, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒

^๒ สัมภาษณ์ พระสมุห์ชิตชัย ฐิตปญโญ, เลขานุการโครงการพระบัณฑิตอาสาพัฒนาชาวเขา, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒

พื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างคนต่างวัยและต่างหมู่บ้าน ๓. เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านต่างๆ และคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ๔. เพื่อสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นแก่ชาวปกากะญอด้วยกัน ๕. เพื่อให้เกิดแนวร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในทางพระพุทธศาสนา ๖. เพื่อให้ชุมชนมีความเข้มแข็งและปลอดภัยจากอบายมุข ๗. เพื่อให้มีการพัฒนา เสริมสร้างศักยภาพการพัฒนาชุมชน ๘. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้พุทธศาสนิกชนมีจิตใจที่มั่นคงในด้านพระพุทธศาสนา

๔.๑.๒ คุณสมบัติและหน้าที่ของนิสิตแกนนำชาวพุทธ

พระธรรมจาริกและชาวบ้านแต่ละอาศรมเห็นว่าเป็นผู้ที่มีความเหมาะสมผู้ที่เป็นแกนนำชาวพุทธต้องมีคุณสมบัติดังนี้ ๑. เป็นผู้ที่มีศีลธรรม มีความประพฤติปฏิบัติเรียบร้อย, ๒. เป็นผู้ที่มีความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา, ๓. เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่พระธรรมจาริกจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, ๔. ต้องเป็นผู้ที่ชาวบ้านให้ความไว้วางใจ, ๕. มีร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัวไม่เป็นโรคติดต่อที่ส่งผลกระทบต่อสังคม, ๖. เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในด้านศาสนพิธีพอสมควร, ๗. ไม่เป็นผู้ที่มีหนี้สินเกินตัวและยุ่งเกี่ยวพัวพันกับยาเสพติดทุกประเภท, ๘. เป็นแบบอย่างที่ดีและมีวิญญานความเป็นผู้นำอย่างแท้จริง, ๙. ต้องชักจูงชาวบ้านที่ไม่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้ศรัทธาในพระพุทธศาสนา, ๑๐. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมการประชุมตามที่เครือข่ายกำหนดขึ้น ส่วนบทบาทและหน้าที่ของนิสิตแกนนำชาวพุทธ มีดังนี้^๓ ๑. ให้ความอุปถัมภ์บำรุง ดูแลพระธรรมจาริกในพื้นที่ด้วยปัจจัยสี่, ๒. คอยแนะนำ ชักจูง ชี้แจง แก่ผู้ที่ยังไม่มีความรู้ความเข้าใจให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอน ในทางพระพุทธศาสนา, ๓. ประชาสัมพันธ์เผยแพร่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาและงานพระธรรมจาริกให้กับหน่วย งาน หรือ องค์กรต่าง ๆ , ๔. ร่วมกับพระธรรมจาริกจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาและวันสำคัญของชาติ, ๕. ปกป้องดูแลคุ้มครองพระพุทธศาสนาให้มีความเจริญและเข้มแข็งยิ่งขึ้น, ๖. ช่วยกันดูแลส่งเสริมพระธรรมจาริกที่ประพฤติดีปฏิบัติชอบ, ๗. แก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดกับพระพุทธศาสนาและพระธรรมจาริกในพื้นที่, ๘. เป็นผู้นำและแกนนำในการประกอบศาสนพิธีต่าง ๆ ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา, ๙. ปฏิบัติหน้าที่แทนพระธรรมจาริกในกรณีที่พระธรรมจาริกไม่อยู่ ๑๐. คอยช่วยเหลือ สนับสนุนแก่อาศรมฯ ต่าง ๆ ที่ขอความช่วยเหลือ, ๑๑. เป็นแกนนำในการพัฒนาอาศรมพระธรรมจาริกให้มีความสะอาดร่มรื่น น่ายุอาศรัยอย่างสม่ำเสมอ

๔.๑.๓ นิสิตแกนนำชาวพุทธกับวิทยาเขตเชียงใหม่

คำว่า “แกนนำชาวพุทธ” ดังที่ใช้ในนิยามศัพท์งานวิจัย หมายถึง นิสิตคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ โดยได้รับทุนการศึกษาตลอด ๔ ปี จากพระพรหมบัณฑิตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^๓ สัมภาษณ์ พระปลัดสุชาติ สุวฑฒโก, เจ้าอาวาสวัดห้วยบง ตำบลบ้านจันทร์ อำเภอถลางวัฒนา จังหวัดเชียงใหม่, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒

วิทยาลัยในสมัยที่ยังดำรงตำแหน่งอธิการบดีอยู่^๔ ด้วยความเมตตาและได้เห็นถึงความสำคัญทางการศึกษาจึงมอบทุกการศึกษาให้แก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจำนวน ๔ ชั้นปีในปัจจุบัน ส่วนมากเป็นชนเผ่าปกากะญอ อันมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่น คือความซื่อสัตย์สุจริต โดยอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องกลมเกลวจิตใจและมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและห่างไกลความเจริญทั้งทางด้านวัตถุและการพัฒนาตลอดถึงการศึกษาของเยาวชนก็ด้วยความเมตตาของท่านอธิการบดีพระพรหมบัณฑิตในสมัยนั้นสนับสนุนให้ทุนการศึกษาตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๗ เป็นต้นมา ชีวิตจากป่ามาสู่เมืองด้วยความเจริญรุ่งเรืองในด้านวัตถุจึงเป็นวิถีทางที่ต้องก้าวเดินต่อไปอย่างระมัดระวังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมและสร้างกำลังใจทางปัญญาให้แก่เขาเหล่านี้ให้รู้เท่าทันกับสังคมที่เป็นบริโณคานิยมและความสะดวกสบายไปเสียทุกอย่างแต่ต้องมีสตางค์เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกนั้นคืออันตรายกับวัยของนิสิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีส่วนช่วยเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาให้กับนิสิตแกนนำด้วยวิปัสสนาเป็นเครื่องกลมเกลวจิตใจให้มีชีวิตที่พอเพียงตามที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติมาและถ้ากำลังใจของวิปัสสนามีเพียงพอแล้วก็จะทำให้จิตสามารถยับยั้งกิเลส ๓ ในระดับที่กล่าวมาได้ระดับหนึ่งแล้วจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีความคิดดี พูดดี และทำดี มีความทุกข์น้อยลงใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกและมีความสุขทั้งแก่ตนและบุคคลรอบข้างและนี่คือเป้าประสงค์ของงานวิจัยว่าจะชะลอจิตที่ใสๆ ของเหล่านิสิตแกนนำชาวพุทธไว้ได้นานมากน้อยแค่ไหน เพราะบุคคลเหล่านี้ยังมีจิตใจที่ใสซื่อบริสุทธิ์จริงๆ หากทั้งสามหน่วยงานประสานกันระดับประครองกลุ่มเขาเหล่านี้ให้ปลอดรอดฝั่งคือรักษาความเป็นชนเผ่าปกากะญอที่ซื่อสัตย์และมีชีวิตที่เรียบง่ายและศรัทธาในพระพุทธศาสนาด้วยความมั่นคงสืบต่อไปก็คงจะเป็นการส่งเสริมที่น่าภูมิใจกับการที่ได้รับทุนการศึกษาจากท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นอย่างยิ่งดังนั้นทั้งสามองค์กรที่ได้กล่าวมาคือบ้านวัดและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยต้องรับผิดชอบกันไปจนกว่าเขาเหล่านี้จะถึงฝั่งฝาคือรับปริญญาตรีด้วยกันทุกคน

ภาพการมอบทุนการศึกษา^๕



^๔ พระพรหมบัณฑิตอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) มอบทุนการศึกษาแก่นิสิต แกนนำชาวพุทธ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.banmuang.co.th/news/education/80385> [10 มี.ค. 2562]

^๕ เรื่องเดียวกัน

๔.๑.๔ จริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ

ความชอบหรือความซึ้งที่มีอยู่ในชีวิตของแต่ละบุคคลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ มันมีสาเหตุมาจากการสั่งสมมาเป็นเวลานานจนกลายเป็นสันดานเป็นอุปนิสัยที่ติดตัวเรามาจนถึงปัจจุบันและจากการสัมภาษณ์ลักษณะจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ก่อนการปฏิบัติธรรมจำนวน ๒๐ คน พอสรุปตามหลักในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ดังนี้

๑. ตนเป็นคนมีจิตใจเมื่อเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อยก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่าเกิดความพิศวงติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ถือสาอะไรทั้งที่เห็นกับตาเมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย^๖

๒. ก่อนที่จะได้มาเรียนมีจิตใจร้อนโกรธง่ายหายช้าขาดความอดทนและจิตใจฟุ้งซ่านอยู่เสมอแม้แต่ความทุกข์ แต่พอได้มาเรียนหนังสือและได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมอาการใจร้อนโกรธง่ายรู้สึกเบาถึงจะยังมีอยู่แต่ก็ไม่รุนแรงเหมือนแต่ก่อนที่ผ่านมาจึงทำให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก^๗

๓. ตนเป็นคนมีจิตใจที่โกรธง่ายฉุนเฉียวง่ายเพียงพูดผิดสักคำได้เห็นตักันมีลักษณะจิตขุ่นเคืองโกรธง่ายคาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิดพูดตรงไปตรงมาชอบชู้ถูกชู้ผิดเจ้าระเบียบเคร่งกฏเกณฑ์แต่ต่างตัวประณีตสะอาดสะอาดอันเดินเร็วตรงแนว^๘

๔. ตนเป็นคนมีจิตใจจิตที่มีกอยู่ในสภาพฟุ้งเหวี่ยงหวาดไหวหรือซึ่มเศร้าเป็นอาจิณ มีลักษณะ ง่วงๆ ซึ่มๆ เบื่อๆ เซ็งๆ ดวงตาดูเศร้าๆ พูดจาเบาๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เดินแบบขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง^๙

๕. ตนเป็นคนที่มีหลักการของตัวเองและพยายามผลักดันให้ตัวเองและผู้อื่นบรรลุถึงจุดหมายนั้นมีลักษณะยึดมั่นอย่างแรงกล้าในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธาคิดว่าตัวเองเป็นคนดีมีศรัทธาประเสริฐกว่าคนอื่นเป็นคนจริงจังพูดมีหลักการ^{๑๐}

๖. ตนเป็นคนมีจิตที่เน้นการใช้ปัญญาในการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลมาแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานรวมทั้ง มีความสนใจ เรื่องการยกระดับและพัฒนาจิตวิญญาณ ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับ

^๖ นางสาวฐิติรัตน์ วิสัยทัศน์สกุล นิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ กล่าวว่า ตนเองเป็นคนรักสวนรักงาม ชอบแต่งตัว ชอบทำอะไรให้เป็นระเบียบเรียบร้อย (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^๗ นางสาววิไลวรรณ จะชา สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^๘ นายสุวิทย์ จะเหมาะ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^๙ นางสาวสุทธิดา วนาบริสิทธิ์ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๐} นางสาวกัญชานา ตั้งสกุลศิริ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

ความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกตมีความเมตตาไม่เอาเปรียบคนหน้าตาฝั่งใส ตาเป็นประกายไม่ทุกซ์^{๑๑}

๗. ตนเองมีจิตที่กังวลสับสนและวุ่นวายฟุ้งซ่านอยู่เสมอ พุดไม่ค่อยฟังใคร ความคิดพวยพุ่งมาเร็วมาก อยู่ในโลกความคิด มองโลกในแง่ร้าย เห็นคนอื่นจะเอาเปรียบ หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้าก็เจ้าการอึดตาสูงคิดว่าตัวเองเก่งและเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง^{๑๒}

๘. ตนเป็นบุคคลที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมากแต่ยังไม่มีโอกาสในการปฏิบัติบัตติธรรมตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาและเป็นคนดีอยู่ในศีลธรรม^{๑๓}

๙. ตนเป็นคนที่ทำอะไรมีหลักการของตัวเองและพยายามผลักดันให้ตัวเองและผู้อื่นบรรลุถึงจุดหมายนั้นมีความเชื่อมั่นในบุคคลผู้มีหลักการและศรัทธาในความคิดของตัวเองว่าเป็นคนดีนำศรัทธาประเสริฐกว่าคนอื่นเป็นคนจริงจังและมีหลักการดำเนินชีวิตที่ดี^{๑๔}

๑๐. ตนเป็นคนมีจิตใจที่ขอบอะไรสวยๆ งามๆ เมื่อเห็นรูปที่ถูกใจก็จ้องดูเสียนาน เหมือนกับว่าเกิดความติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ถือสาอะไรทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้นจากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย^{๑๕}

๑๑. ตนเป็นคนมองดูรูปเสมือนหนึ่งว่าไม่เคยเห็นมาก่อนเขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้น และไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระจากความต้องการในรูปารมณนั้นได้ แม้หลังจากพิจารณาแล้วเขาก็ยังไม่สามารถที่จะเป็นตัวของตัวเองได้เขามีการทำทางไปแนวทางเดียวกัน^{๑๖}

๑๒. ตนเป็นคนมองดูรูปอะไรไม่ได้นานราวกับว่าเหนื่อยหน่าย เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิด เขาจะก่อการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นบ่อยๆ แม้สิ่งใดดีๆ เขาก็ไม่ชอบใจปิดทั้งหมดไม่ว่าอะไรวิถีชีวิตเขาถูกกำหนดโดยโทษ^{๑๗}

^{๑๑} นางสาวอังคณา สะคะติ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๒} นางสาวเปณิกา สิริเมธีตระกูล สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๓} นางสาวสุวัจนี วัฒนาพิมพ์พร สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๔} นางสาวพิมพ์วิมล นุดา สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๕} นางสาวพรสวรรค์ อารังพนา สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๖} นายอารัม ยิ่งสินสุวัฒน์ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๗} นายวิทยา สิริดวงกมล สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

๑๓. ตนเป็นคนชอบทำอะไรตามผู้อื่นเป็นส่วนมากแม้แต่เห็นรูปร่างใดอย่างหนึ่งก็แล้วแต่คนอื่นที่เห็นด้วยได้ยืนเขาตักก็ตักเขาได้ยืนเขาชมก็ชมกับเขาส่วนตัวเองเป็นคนเฉย ไม่กล้าแสดงออกต่อผู้อื่น^{๑๘}

๑๔. ตนเองเป็นคนมีศรัทธาเป็นประพจน์ปกติเป็นคุณลักษณะนิสัยโดยมากด้วยกำลังของศรัทธาทำให้ประพจน์หนักไปทางมีจิตซาบซึ้งขึ้นบานน้อมใจเลื่อมใสได้โดยง่าย^{๑๙}

๑๕. ตนเองเป็นผู้ชอบในการศึกษาเรียนรู้ในสรรพวิชาการต่างๆ อุบิสัยอย่างนี้มีมาตั้งแต่เล็กแล้วแต่ก็ด้วยอุปสรรคทางการเงินจึงทำให้ไม่ค่อยได้รับการศึกษาอย่างเต็มที่แต่ก็มีความสนใจใฝ่ศึกษาอยู่เสมอเป็นลักษณะนิสัยชอบหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาและมองไปตามความจริง^{๒๐}

๑๖. ตนเป็นคนมีสภาวะจิตที่กังวลสับสนและรุ่มรวยฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจลักษณะพูดเป็นน้ำไหลไฟดับความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบ หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้ากี้ เจ้าการ อัดตาสองคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่องผลัดวันประกันพรุ่ง^{๒๑}

๑๗. ตนเป็นผู้มีความรู้เป็นความประพจน์หนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาและมองสิ่งใดเป็นไปตามความจริงด้วยเหตุและผลโดยการใช้ปัญญาในการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลลามาแก้ปัญหา ในชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงานรวมทั้งซึ่งเป็นมาอย่างนี้ตั้งแต่เด็ก^{๒๒}

๑๘. ตนเป็นคนมีสภาวะจิตที่กังวลสับสนและรุ่มรวยฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจลักษณะพูดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่านอยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบ หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้ากี้ เจ้าการ อัดตาสองคิดว่าตัวเองเก่ง^{๒๓}

๑๙. ตนเป็นคนที่มีจิตใจโกรธง่าย ฉุนเฉียวง่าย เพียงพูดผิดสักคำ ได้เห็นดีกัน มีลักษณะจิตขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบชี้ถูกชี้ผิด เจ้าระเบียบ เคร่งกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอาด เดินเร็ว ตรงแนว^{๒๔}

^{๑๘} นายธนารุจ พัฒนชูสกุล สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๑๙} นางสาวอังคณา ปองสุภากุล สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๐} นางสาวสร้อยใจ รุจิยานุมาศ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๑} นางสาววราพร ทองสุขศิลปาชัน สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๒} นางสาวทวีพร โชครอบรู้ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๓} นางสาวพรทิพย์ นันทวิเชียรฤทธิ์ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

๒๐. ตนเป็นคนมีสภาวะจิตที่เน้นการใช้ปัญญาในการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลมาแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานรวมทั้ง มีความสนใจ เรื่องการยกระดับและพัฒนาจิตวิญญาณ ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตาไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์^{๒๕}

๔.๑.๕ ความหมายของจริต

คำว่า “จริต” หมายถึง ความประพฤติปกติ, ซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นประจำ อยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤตินี้เรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป มี ๖ ประเภท คือ^{๒๖}

- (๑) รากจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวयरักงาม
- (๒) โทสจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหุนหัน
- (๓) โมหจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเขลาเหงาซึม งามาย
- (๔) สัทธาจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย
- (๕) พุทธิจริต หรือ ญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา
- (๖) วิตกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน

ทั้ง ๖ ประเภท เหล่านี้เป็นจริตในฝ่ายการปฏิบัติตามแนวทางของสมถกรรมฐานส่วนจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจำนวน ๒๐ คน ก็อยู่ในลักษณะ ๖ ประเภทนี้เช่นเดียวกันโดยภาพรวมจริตของนิสิตมีลักษณะหนักไปทางศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนรากจริต โทสจริต โมหจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง จากการทดสอบ แบบวัดจริต ๖ ของนิสิตแกนนำชาวพุทธโดยใช้หลักฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นข้อมูลตรวจสอบก่อนที่จะได้มาเรียนมีจิตใจร้อนโกรธง่ายหายช้าขาดความอดทนและจิตใจฟุ้งซ่านอยู่เสมอแม้แต่ความทุกข์ แต่พอได้มาเรียนหนังสือ

^{๒๕} นายสุรศักดิ์ ชื่นจิตทวีศักดิ์ สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๕} นายทองสุข คงจู สัมภาษณ์ก่อนปฏิบัติธรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ (วันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

^{๒๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๗.

และได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมอาการใจร้อนโกรธง่ายรู้สึกเบาลงถึงจะยังมีอยู่แต่ก็ไม่รุนแรงเหมือนแต่ก่อนที่ผ่านมามีทำให้เห็นคุณค่าของการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างมาก^{๒๗}

๔.๑.๖ แบบวัดจิตสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธ

จิต	อิริยาบถ	กิจ	โภชนะ	ทัสสนะ	ธัมมปวัตติ
ราคจิต	เรี ย บ ร ้อ น , นุ่ ม น ว ล, ไม่รีบร้อน	งานสะอาด, สวยงาม, เป็น ระเบียบ	ชอบของหวาน มัน อร่อย สีสัน นากิน	ช อ บ ข อ ง ส ว ย ง า ม , ไฟเราะะ, ตลก ขบขัน	เจ้าเล่ห์, โอ้อวด , ถี้อตัว แง่งอน พิถีพิถัน ชอบ ยอ
โทสจิต	ไปพรวดๆ รีบร้อน กระจ่าง	งานไม่สะอาด แต่ ง ตั ว ไม่ เรี ย บ ร ้อ ย ไม่ สำรวม มุ่งแต่สิ่ง ที่ปรารถนา	ชอบของเปรี้ยว เค็ม ขม ผาดจัด รับประทานเร็ว คำโต	ชอบดุชก ต่อย	มักโกรธ ผูกโกรธ ลบหลู่ บุญคุณ ตีเสมอ มักริษยา
โมหจิต	เชื่ อ ง ๆ ซึ ม ๆ เหม่อ ๆ ลอย ๆ	งานหยาบ ไม่ถึ ถ้ว น คั ง คั ง เ อ ดีไม่ได้	ไม่เลือกอาหาร อย่างไหนก็เอา หมด มูมมาม	เห็นดีก็ว่าดีด้วย เห็นไม่ดีก็ไม่ดี ด้วย ตามไปด้วย	มีแต่่วงเหงา ทาวนอน ไม่ เป็น เรื่องเป็น ราว ช่างสงสัย เข้าใจยาก
วิตกจิต	เชื่ อ ง ซั ก ลั ย โมหจิต	งานไม่เป็นล้า เป็นสัน จับจด แต่พูดเก่ง	ไม่ แ น่ น อ น อย่างไหนก็ได้	เห็นตามหมุ่มมาก	ฟุ้งซ่านโลเล เดี่ยวรัก เดี่ยว เกลียด ชอบ คลุกคลีกับหมู่ คณะ
สัทธาจิต	แ ช่ ม ซั อ ย ละมุนละมัย	เรี ย บ ร ้อ ย สวยงาม เป็น ระเบียบ	หวาน มัน หอม	ชอบสวยงาม อย่างเรื่อยๆ ไม่โลดโผน	เบิกบานในการ บุญ (ส่วนราค จิต เบิกบาน ต่อการได้หน้า)
พุทธิจิต	ว่องไว เรียบร้อย	งานเรียบร้อย เป็น ระเบียบ เป็นประโยชน์	เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม พ อ ก ล ม กล่อม ไม่จัดนัก	ดูด้วยความพินิจ พิเคราะห์	ว่าง่าย ไม่ดี มี สติสัมปชัญญะ เข้าใจง่าย

สรุปผลจากการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามการวัดจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจำนวน ๒๐ คน แล้วพบว่า จิตของแกนนำชาวพุทธโดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธาจิตอยู่ในระดับมากที่สุด สัทธาจิต พุทธิจิตและโทสจิตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคจิต โมหจิต และวิตกจิตอยู่ในระดับปานกลาง สรุปได้ดังนี้ ราคจิต ๓, โทสจิต ๔, โมหจิต ๒, พุทธิจิต ๔, ศรัทธาจิต ๕, วิตกจิต ๒,

๔.๑.๗ วิธีปรับพื้นฐานจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ

จิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธเมื่อดูตามบทสรุปแล้ว นิสิตแกนนำชาวพุทธมีศรัทธาจิตเป็นส่วนมาก สาเหตุอาจจากการนับถือพระพุทธศาสนาอยู่แล้วรองลงมาเป็นพุทธิจิตและราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต และวิตกจิตเป็นที่สุด ส่วนวิธีการแก้ไขจิตนั้น ถ้าว่าตามสมณะกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตมีดังนี้

๑. ราคะจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติพิจารณาอาการ ๓๒
๒. โทสะจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ พรหมวิหาร ๔ และวรรณกสิณ ๔ ประกอบด้วย สีแดง, สีขาว, สีเขียว, สีเหลือง.
๓. โมหะจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ อานาปานสติ
๔. ศรัทธาจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ อนุสสติ ๖ ประกอบด้วย พุธานุสสติ, ัมมานุสสติ, สังฆานุสสติ, สีลานุสสติ, จาคานุสสติ, เทวตานุสสติ.
๕. พุทธิจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ มรณานุสสติ, อุปमानุสสติ, จตุธาตุววัฏฐาน, และอาหารปฏิกุศลสัญญา
๖. วิตกจิต กรรมฐานที่ควรเจริญ คือ อานาปานสติ เช่นเดียวกับโมหะจิต

ส่วนการเจริญวิปัสสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานนั้นเป็นการกำหนดอารมณ์ของรูปนามขั้นต้น ห้าตามฐานทั้ง ๔ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยการกำหนดรู้ในขณะที่เห็น เห็นหนอ ขณะได้ยินว่า ได้ยินหนอ ขณะรู้สึกลิ้นว่า กลืนหนอ ขณะรู้รสว่า รสหนอ ขณะสัมผัสว่า ถูกหนอ ขณะนึกคิดทางใจว่า คิดหนอ สุขหนอ ทุกข์หนอ หรือ เหยหนอ ตามอาการของธรรมที่ปรากฏแต่ละขณะ ซึ่งจะได้กล่าวในหัวข้อการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ เป็นลำดับไป

๔.๒ วิเคราะห์การพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา

หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญานิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขอบเขตของหลักสูตรดังนี้ ๑) การทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น, ๒) สมาทานรักษาศีล ๘, ๓) สมาทานพระกรรมฐาน, ๔) ฟังโอวาทหลักการปฏิบัติ, ๕) ศึกษาเรื่องจิต, ๖) หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ แต่ใช้เฉพาะในฐานกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ บรรพพะ คือ ก. อานาปานบรรพพะ, ข. อิริยาปถบรรพพะ, ค. สัมปชัญญะบรรพพะ, ง. ธาตุบรรพพะ, ๗) พุทธิปัญญาตามแนวโสฬสญาณ ๓ ข้อแรก คือ นามรูปปริจเฉทญาณ, ปัจจัยปริคคหญาณ, สัมมสนญาณ และมีการปฏิบัติธรรม ๓ สัปดาห์ ตลอดถึงกิจกรรมเสริมหลักสูตรเพื่อเป็นการฝึกสติตามหลักของสติปัฏฐานสี่เป็นลำดับไป

๔.๒.๑ การทำวัตรเช้าเย็นก่อนการปฏิบัติธรรม

การทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็นเป็นธรรมเนียมเลียนแบบมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ซึ่งพระสงฆ์จะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อรับฟังโอวาทเป็นกิจวัตรประจำวันการทำวัตรมีจุดมุ่งหมายคือเพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและในวิมุตติสูตรได้กล่าวว่า การสวดมนต์คือเหตุหนึ่งในวิมุตติ ๕ ประการ (เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ คือ การฟังธรรม การเทศนาธรรม การสวดมนต์ สวดมนต์ธรรม และการพิจารณาธรรม) ดังมีว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง พระศาสดาหรือเพื่อนพรหมจรรย์ ผู้อยู่ในฐานะครุบางรูป ก็ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แม้ภิกษุก็ไม่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร ก็แต่ว่าภิกษุยอมทำการสวดมนต์เท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เธอยอมเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุสวดมนต์เท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเธอเข้าใจอรรถ เข้าใจธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติข้อที่ ๓ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอยอมได้บรรลุดุจธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ เรื่องการสวดมนต์ มีบางแห่งกล่าวถึงเหตุผลของการสวดมนต์ไว้ว่า

การสวดมนต์มีอานิสงส์ดังนี้

๑. สามารถไล่ความขี้เกียจ เพราะขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เซื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความเข้มแข็งกระฉับกระเฉงขึ้น

๒. เป็นการตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่สวดมนต์นั้นอารมณ์จะไปพ่วงอยู่ที่การสวดมนต์อย่างตั้งใจ ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ ความโกรธ และความหลง จึงมิได้เกิดขึ้นในจิตตน

๓. เป็นการกระทำที่ได้ปัญญา ถ้าการสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ก็ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้ แทนที่จะสวดเหมือนนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้อะไรเลย

๔. มีจิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดท่อนผิดทำนอง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น

๕. เปรียบเสมือนการได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมี กาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง



ทำวัตรเช้า
คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง อิมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชเยยาม

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและ
พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้ว อย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว, ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย.

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิมะ สักกาเร ทุคคะตะป็นณาการะภูเต ปะภิกคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการ ของคนยากทั้งหลาย
เหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง

พุทธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

บุพพะภาคะนะมะการะ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)
 เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
 อระระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทฺธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. (๓ จบ)

พุทธานิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธานิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้าฉันนั้น พระองค์ใด
 อระระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทฺโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
 อนุตตะโร ปุริสสัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พุทฺโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
 ภาคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสิ่ง
 สั่งสอนสัตว์

โย อิมัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะ
 นุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเอง
 แล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร , พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,
 พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย อัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว
 อาทิกัลยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น
 มัชฌะกัลยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง
 ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญญะชะนัง เภาละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติ, อันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง,
 พร้อมทั้งอรรถ (คำอธิบาย), พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
 ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะสา นะมามิ,
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบประลึกพระพุทธรูป)

ธัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเถิด

โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม	พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ, พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
เอหิปปัสสิโก	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
โอปะนะยิโก	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูติ	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชยามิ	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบประลึกพระธรรม)

สังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	
สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า	นั้นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	
สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า	หมู่ใดปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	
สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า	หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	
สงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า	หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว
ยะทิทัง	ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา	คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ
เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	นั้นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
ทักษิณเวยโย	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
อัญชลีกระระณียโย	เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุณฺณุกฺขเขตตัง โลกัสสะ	เป็นเนื่อบานบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชยามิ	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น
ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ	ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

สัพพัตติทานคาถา

(เห็นทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเถิด

ปุณฺณุสสิทานิ กะตัสสะ ยานํบุญญานิ กะตานิ เม,เตสฺสึจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตํนันทาปะมะณะกา
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,และแห่งบุญ
อื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาหะโย,ทิจฺฐา เม จาปะยะทิจฺฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวริ
โน

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ, เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้น ก็ดี
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆหรือเป็นคู่แ้วกัน ก็ดี

สัตตา ทิจฺฐันติ โลกัสมิท เตภุมมา จะตุโยนิกา,ปะญุจจะตุโวการา สังสะ- รันตา ภาวาระเว
สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่, มีขันธห้าขันธ มีขันธขันธเดียว
มีขันธสี่ขันธ, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภavn้อย ภavnใหญ่ ก็ดี

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันทุ เต สะยัง,เย จิมัง นัปะปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,
สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด,ส่วนสัตว์เหล่า
ใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,ขอเทวดาทั้งหลาย, จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนาระ ปุณฺณานัง อะนุโมทนะเหตุนา,สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชชะชีวิโน
เขมฺปิปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร,
อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบพอันเกษม,กล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ติงามของสัตว์
เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด



ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สัฎฐากขาโต เยนะ ณะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด,
ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์
ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชเยยามะ
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรม
และพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ, ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้า
แม้ปรินิพพานแล้ว, ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา, ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่ข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง
อิมะ สักกาเร ทุคคะตะปัลลณการะภูเต ปะภุคคัณหาตุ, ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่อง
สักการะ อันเป็นบรรณาการ ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ, เพื่อประโยชน์และความสุข แก่พวกข้าพเจ้าทั้งหลาย
ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ณะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง
ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ณะคะวันตัง อะภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)
สัฎฐากขาโต ณะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพะภาคะนะมะการะ

(หันทะ มะยัง พุทธิสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)
 เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเกิด
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
 อระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทธิสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (ว่า ๓ ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
 เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด
 ตัง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาณ กิตติสัทโธ อัฏฐะคะโต, ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้
 พระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า
 อิติปิ โส ภาคะวา, เพราะเหตุ อย่างนี้ๆ, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
 อระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
 อะนุตตะโร ปุริสะทมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม
 ภาคะวา ติ เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์, ดังนี้

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
 พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมน่าตึเตยนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทเจ้า
 พุทโธ ปะภุคคัมหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทเจ้าจงตซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตตุง วะ พุทธะ เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทเจ้า ในกาลต่อไป.

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)
 เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตาม ระลึกถึงพระธรรมเถิด
 ส์วากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
 สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
 อกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
 เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
 ปัจจัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
 ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเทียบอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม
 ธัมโม ปะภุคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรมจงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตุง วั ธัมเม เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระสงฆ์เถิด

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,ปฏิบัติดีแล้ว
 อุกุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,
 ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี พระภาคเจ้า หมูไต่,ปฏิบัติเพื่อรู้
 ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี พระภาคเจ้าหมูไต่,
 ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :-

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ
 เอสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

(หมอบลง)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
 สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเทียบอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในพระสงฆ์
 สังโฆ ปะภุคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตุง วั สังฆะ เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

อุททิสสนาธิฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสสนาธิฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)
 เขิญเกิด เราทั้งหลาย จงสวดคาถาอุททิสและอธิษฐานเกิด
 อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยบุญนี้อุททิสให้
 อุปัชฌายา คุณุตตะรา อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ
 อาจะริยุปะการา จะ แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน
 มาตา ปิตา จะ ญาตะกา ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ
 สุริโย จันทิมา ราชา สุริย์จันทร์และราชา
 คุณะวันตา นระราปี จะ ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ
 ภัทร์มะมารา จะ อินทา จะ พรหมมารและอินทราช
 โลกะपालา จะ เทวะตา ทั้งทวยเทพและโลกบาล
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ ยมราชมนุษย์มิตร
 มัชฌัตตา เวกาปี จะ ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ขอให้เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน
 ปุญญานิ ปะกะตานิ เม บุญผ่องที่ข้าทำจงช่วยอำนวยผล
 สุขัง จะ ติวัง เทนตุ ให้สุขสามอย่างสิ้น
 ชิปปัง ปาเปละ โวะ มะตัง ให้ลุถึงนิพพานพลัน
 อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยบุญนี้ที่เราทำ
 อิมินา อุททิสเนะ จะ แลอุททิสให้ปวงสัตว์
 ชิปปาหัง สุละเณ เจวะ เราพลันได้ซึ่งการตัด
 ตัณหุปาทานะเฉพะนัง ตัวตัณหาอุปาทาน
 เย สันตานิ หินา รัมมา สิ่งชั่วในดวงใจ
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง กว่าเราจะถึงนิพพาน
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ มลายสิ้นจากสันดาน
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว ทุกๆ ภพที่เราเกิด
 อุกุจิตตัง สะติปัญญา มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ
 สัลเลโข วิริยัมหิชา พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย
 มารา ละภันตุ โนกาสัง โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย
 กาทุญจะ วิริเยสุ เม เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม
 พุทธาธิปะวะโร นาโถ พระพุทธผู้บรรณาถ
 รัมโม นาโถ วรรุตตะโม พระธรรมที่พึ่งอุดม
 นาโถ ปัจเจกะพุทธโธ จะ พระปัจเจกพระพุทธสม
 สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง ทบพระสงฆ์ที่พึ่งผยอง
 เตโสตะมานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพนั้น
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง

ทะเลบุญญาภาวนะ
มาโรกาสัง ละกันตุ มา

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อม
อย่าเปิดโอกาสแก่มารเทอญ ฯ



(จบทำวัตรเย็น)

๔.๒.๒ วิธีสมาทานศีลรับพระกรรมฐาน

๑. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด เตรียมกายและจิตใจให้พร้อม
๒. เตรียมดอกไม้ธูปเทียน (ถ้ามี) เพื่อขอสมาทานศีลและขึ้นพระกรรมฐาน
๓. แต่งกายสุภาพ (ชุดขาว) กิริยาท่าทางสำรวม ไม่ควรพูดคุยกัน
๔. เมื่อถึงที่ขึ้นกรรมฐานกราบพระรัตนตรัยด้วยเบญจางค์ประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นกราบพระอาจารย์อีก ๓ ครั้ง ประเคนพานดอกไม้ธูปเทียน เสร็จแล้วกล่าวคำสมาทานศีล ๘ ดังนี้.
๕. มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ, อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.
(ถ้าคนเดียวว่า อะหัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ, อัญฐะ สีลานิ ยาจามิ)
(ทุติยัมปิ, ตะติยัมปิ, ก็ว่าเช่นเดียวกัน)
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ, อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ, อัญฐะ สีลานิ ยาจามะ.
๖. พระวิปัสสนาจารย์กล่าว นโม ตัสสะฯ ๓ จบ จากนั้นให้กล่าวตาม ๓ จบ
๗. พระวิปัสสนาจารย์กล่าว ไตรสรณคม ให้กล่าวตามว่า
พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมํ สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

เมื่อกกล่าวตามจบแล้ว พระอาจารย์จะกล่าวว่า “ติสระระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง”
ให้กล่าวรับว่า “อามะ ภันเต”

๘. พระวิปัสสนาจารย์กล่าว สิกขาบท ๘ ข้อ ให้กล่าวตามเป็นข้อๆ ดังนี้...

(๑) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วย
ตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า

(๒) อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วย
ตนเอง และใช้ให้คนอื่นลักขโมย

(๓) อะพรหมจรรย์า เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการประพฤติดี
อันมิใช่พรหมจรรย์

(๔) มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการพูดคำเท็จ คำ
หยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ

(๕) สุราเมระยะมัชชปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจาก
การดื่มสุรา และสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด

(๖) วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการบริโภค
อาหารในเวลาวิกาล คือ ตั้งแต่เที่ยงวันจนกระทั่งถึงวันใหม่

(๗) นัจจะคิตะวาทีตะวิสุกะทัตตะนะ มาลาตันธะวิเลปะนะ ธารณะ มัณพะณะ วิภู
สะณัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจากการฟ้อนรำขับร้อง
ประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่างๆ ตลอดจนลูบไล้ ทัดทรงด้วยการประดับตกแต่ง
ร่างกาย ด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องย้อมเครื่องทาทุกชนิด

(๘) อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ งดเว้นจาก
การนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นหรือสำลี

๙. กล่าวคำมอบกายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ดังนี้

อิมาหัง ภาคะวา อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระ

รัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑๐. กล่าวคำถวายตัวเป็นศิษย์ต่อพระอาจารย์

อิมาหัง อาจะริยะ อตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัว ต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑๑. กล่าวคำขอพระกรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ ข้าแต่ท่านพระ

อาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านจงให้ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน แก่ข้าพเจ้าเพื่อกระทำให้แจ้ง
ซึ่งมรรค ผล นิพพาน ณ ปัจจุบันกาลนี้ด้วย เทอญ

๑๒. ตั้งความปรารถนา

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา รัตตะนะตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรมนี้ และด้วย
สัจวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเพียรในการกำหนดอย่าง
ต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถบรรลุผลสมปรารถนา ในเวลาอันไม่ช้าด้วย เทอญฯ

๔.๒.๓ โอวาทธรรมแก่ผู้เข้าอบรม

๑. หลักการปฏิบัติเบื้องต้น

การที่เรามาปฏิบัติธรรมนั้นก็เพื่อที่จะยกสถานภาพทางจิตของเราจากความเป็น
ปุถุชนให้ขึ้นมาเป็นกัลยาณชนและอริยชนในที่สุด แต่การที่จะเป็นอริยชนได้นั้นจะต้องมีการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การเอาสติมากำหนดที่กาย เวทนา จิต และธรรม
(วิปัสสนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ๑. กาย ๒. เวทนา ๓. จิต ๔. ธรรม)

กาย คือ การรู้อาการของ อากาศของท้อง เช่น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ
หรือ ขว้างหนอ ซ้ายหนอ ซึ่งเป็นอาการที่แสดงออกมาทางกาย

เวทนา คือ การเสวยอารมณ์ ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนออยู่นั้น ถ้าเกิด
สุขเวทนาหรือทุกขเวทนา ก็ให้หยุดการกำหนดพองหนอ ยุบหนอไว้ก่อน แล้วมากำหนดในสุขเวทนา
หรือทุกขเวทนานั้น เช่น ถ้าปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เมื่อกำหนดนานพอสมควรแล้ว ก็กลับมา
กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของเราต่อไป

จิต คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่เรากำหนด พองหนอ ยุบ
หนออยู่นั้น ถ้าจิตของเราคิดถึงบ้าน คิดถึงการงาน คิดถึงเรื่องดีเรื่องไม่ดีอะไรก็ตาม ก็ให้หยุดการ
กำหนดพองหนอ ยุบหนอไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า คิดหนอ ๆๆ เมื่อกำหนดนานพอสมควรแล้ว ก็
กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของเราต่อไป

ธรรม คือ นิเวศน์ ๕ ได้แก่ ความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง ฟุ้ง สงสัย ๕ อย่างนี้มีอยู่ใน
จิตใจของมนุษย์ทุกตัวตนทุกชาติ ทุกภาษา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่นั้น ถ้านิเวศน์
ธรรมตัวใดตัวหนึ่งเข้ามาข้องในอารมณ์ เช่น เกิดความพอใจอะไรขึ้นมา ก็ให้หยุดการกำหนด พอง
หนอ ยุบหนอไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า พอใจหนอๆๆ ถ้าไม่พอใจก็กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆๆ ถ้าง่วง
ก็กำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ ถ้าฟุ้งก็กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆๆ ถ้าสงสัยก็กำหนดว่า สงสัยหนอๆๆ เมื่อ
กำหนดนานพอสมควรแล้ว จะหายหรือไม่หายนั้น ก็กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์
หลักของเราต่อไป

นี่คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ
ธรรม ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

๒. หลักสำคัญในการปฏิบัติคือ

๑. การกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ คำที่กำหนดว่า พอง กับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกันพอดี อย่าให้ก่อนให้หลังกัน คำที่กำหนดว่ายุบ กับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกันพอดี อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เรากำหนดว่า ขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าซ้าย ต้องสับเท้าซ้ายไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่า หนอ ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบันธรรม ปัจจุบันธรรมนี้มีความสำคัญต่อการปฏิบัติอย่างมาก เพราะถ้ากำหนดได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ฌณิกะสมาธิจะรวมตัวกัน เมื่อฌณิกะสมาธิรวมตัวกันมากขึ้น จะทำให้อินทรีย์พละ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังมากขึ้น แก่กล้ามากขึ้น แข็งแรงมากขึ้น มีกำลังภายในดีขึ้น เหมือนมีดที่ลับไว้คมดีแล้วยอมใช้ประโยชน์ได้ทุกขณะ

เมื่อผู้ปฏิบัติไปจนถึงมรรคญาณคือ (ญาณที่ ๑๔) ตอนอธิฐานอินทรีย์ที่แก่กล้าด้วยพลังของสมาธินี้แหละ จำไปทำหน้าที่ประธานกิเลสโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปยุ่งใดๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นที่จะต้องรวบรวมฌณิกะสมาธิให้มากที่สุดที่จะทำได้ ด้วยการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม

๒. การทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อกราบกรรมฐานแล้ว เราจะต้องมาเดินจงกรมและนั่งสมาธิตามระยะเวลาที่กำหนดไว้ การกราบกรรมฐาน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ๓ อย่างนี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อนั่งแล้วจึงค่อยพัก ในขณะหยุดพัก ก็ต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น เมื่อจะอาบน้ำ จะหยิบขันน้ำก็ต้องกำหนดว่า หยิบหนอๆ ตักหนอๆ รดหนอๆ ภูหนอๆ เมื่อรับประทานอาหาร จะตักข้าวใส่จานก็ต้องกำหนดว่า ตักหนอ ๆๆ ใส่จานหนอ ๆๆ ตักหนอ ๆๆ ใส่ปากหนอๆๆ เคี้ยวหนอๆๆ กลืนหนอๆๆ เป็นต้น

เมื่อเวลาจะนอนก็ต้องกำหนดว่า นอนหนอๆ เมื่อนอนแล้วก็ต้องกำหนดที่หน้าห้องว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับไป หลับเมื่อใดสติหยุดทำงานเมื่อนั้น สติต้องทำงานอยู่โดยตลอด นับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับไป

การที่ต้องทำเช่นนี้ก็เพราะว่า เมื่อเรานั่งแล้วเราจะหยุดพัก แต่ในระหว่างหยุดพักนั้น เราทำงานอื่นเสียบ้าง คุยกันเสียบ้าง ไม่ได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยเลย ในช่วงนี้แหละจะมีช่องว่างเกิดขึ้นเมื่อมีช่องว่าง จิตที่เราไม่ได้ใช้เขาให้ทำงานก็จะเล่นออกไปข้างนอกทำให้เราฟุ้ง ทำให้กิเลสไหลเข้าสู่จิตได้ อีกประการหนึ่ง ถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่องกันไว้ จะทำให้อินทรีย์พละที่รวมตัวไว้แล้วจะเริ่มคลายตัวออกทำให้เสียพลังสมาธิไป ฉะนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องกำหนดให้ต่อเนื่องอยู่โดยตลอด

๓. คุณธรรมสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. อาตาปี - มีความเพียรในการกำหนดอารมณ์
๒. สติมา - มีสติระลึก รู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น
๓. สัมปชาโน - รู้ตัวทั่วพร้อม ติดตามอิริยาบถอยู่ทุกขณะ

๔. การปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน คือ

- ศรัทธา ต้องเสมอกับ ปัญญา
 วิริยะ ต้องเสมอกัน สมาธิ
 สติ เป็นผู้ควบคุม

ศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน โลกจะคลอบงำ
 ปัญญา ยิ่ง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาจะคลอบงำ
 วิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะคลอบงำ
 สมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ถีนมิตถะจะคลอบงำ
 การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์พละนี้
 เป็นประการสำคัญ

๕. ลักษณะ ของทางสายเอก ๕ ประการ คือ

การที่เราได้มาเริ่มปฏิบัติธรรมนี้ก็เท่ากับว่าเราได้ยกตนขึ้นสู่ทางสายเอกแล้ว ทางสายเอกคือทางที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์และเหล่าพระอรหันต์สาวกทั้งหลายได้ทรงดำเนินมาแล้ว มีคุณลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแต่พระองค์เดียว
๒. เป็นทางที่มีในพระพุทธศาสนาแห่งเดียว
๓. เป็นทางที่ต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตัวเองจะให้ใครไปแทนกันไม่ได้
๔. เป็นทางสายตรงไม่ใช่ทางสองแพร่ง
๕. เป็นทางที่ไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียวคือพระนิพพาน

๖. อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีดังนี้

๑. ก่อนตายจะได้สติ
๒. ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์
๓. เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐาน เป็นนิสัยตามส่งให้ได้มรรคผลนิพพานในชาติหน้า
๔. ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกันตลอด ๗ ปี จะได้ผล ๒ ประการ คือ
 ๑. จะได้เป็นพระอนาคามี
 ๒. ถ้าอินทรีย์แก่กล้าก็ได้บรรลุพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้

๗. จุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๕ ประการ คือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
๒. เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ
๓. เพื่อดับทุกข์และโทมนัส
๔. เพื่อบรรลุอุปริยมรรค
๕. เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๔.๒.๔ จริต คืออะไร

จริต หมายถึง ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของ

คน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่าจจริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป มี ๖ อย่าง

(๑) รากจจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวयरักงาม

(๒) โทสจจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด

(๓) โมหจจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเขลาหลงา ซึ่ม งมงาย

(๔) สัทธาจจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางมีจิต ขาบซึ่ง ซึ่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย

(๕) พุทธิจจริต หรือ ญาณจจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา

(๖) วิตกจจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน^{๒๘}

ก. จริตกับการปฏิบัติกัมมฐาน

ประโยชน์ของการรู้อารมณ์จิตหนักปฏิบัติควรรู้อาการของจจริตที่จิตของตน และคนที่คบหาสมาคมอยู่ เพราะการรู้อารมณ์จิตเป็นผลกำไรในการปฏิบัติ เพื่อการละด้วยการเจริญสมาธิก็ตาม พิจารณาวิปัสสนาญาณก็ตาม ความสำคัญอยู่ที่การควบคุมความรู้สึกของอารมณ์ ถ้าขณะที่กำลังตั้งใจ กำหนดจิตเพื่อเป็นสมาธิ หรือพิจารณาวิปัสสนาญาณอารมณ์จิตเกิดฟุ้งซ่าน ก็จะได้ น้อมนำเอาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้มาประดับประดาใจให้เหมาะสมเพื่อผลในสมาธิ หรือหักล้างด้วยอารมณ์วิปัสสนาญาณเพื่อให้ได้ฉานสมาบัติ หรือมรรคผลนิพพาน ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถกัมมฐาน รวม ๗ หมวด เป็นกรรมฐาน ๔๐ คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ กัมมฐานว่าด้วย ทั้งปวง

หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ กัมมฐานว่าด้วย ไม่งาม

หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐ กัมมฐานว่าด้วย ตามระลึก

หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔ กัมมฐานว่าด้วย แผ่ไปไม่มีประมาณ

หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ กัมมฐานว่าด้วย หมายรู้ความปฏิกูลในอาหาร

หมวดที่ ๖ จตุธาตววัตถานะ ๑ กัมมฐานว่าด้วย กำหนดธาตุทั้ง ๔

หมวดที่ ๗ อรูป ๔ กัมมฐานว่าด้วย อรูปกัมมฐาน

แบ่งกัมมฐาน ๔๐ ให้เหมาะแก่จจริต

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบถึง ความเหมาะสมในกรรมฐานต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับอารมณ์จิตที่มีความข้องอยู่ในขณะนั้น ว่า เมื่อใดอารมณ์จิตของท่านผู้ใดข้องอยู่ในอารมณ์ชนิดใด ก็ให้อาการกรรมฐานที่พระองค์ทรงประทานไว้ว่าเหมาะสมกันเข้าพิจารณา หรือภาวนาแก้ไขเพื่อความผ่องใส

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๘ - ๑๙๐.

ของอารมณ์จิต เพื่อการพิจารณาวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลนิพพานต่อไป กรรมฐาน ๔๐ กองที่ท่าน ได้จำแนกไว้ เพื่อเหมาะสมกับจริตมีดังนี้

ข. จริต ๖ กับการปฏิบัติ

ประโยชน์ของการรู้อารมณ์จิต นักปฏิบัติควรรู้อาการของจิตที่จิตของตน และคนที่คบหาสมาคมอยู่ เพราะการรู้อารมณ์จิตเป็นผลกำไรในการปฏิบัติ เพื่อการละด้วยการเจริญสมาธิก็ตาม พิจารณาวิปัสสนาญาณก็ตาม ความสำคัญอยู่ที่การควบคุมความรู้สึกของอารมณ์ ถ้าขณะที่กำลังตั้งใจ กำหนดจิตเพื่อเป็นสมาธิ หรือพิจารณาวิปัสสนาญาณอารมณ์จิตเกิดฟุ้งซ่าน ก็จะได้ยินยอมนำเอาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้มาประคับประคองใจให้เหมาะสมเพื่อผลในสมาธิ หรือหักล้างด้วยอารมณ์วิปัสสนาญาณเพื่อให้ได้ฌานสมาบัติ หรือมรรคผลนิพพาน ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถกัมมัญฐาน รวม ๗ หมวด เป็นกรรมฐาน ๔๐ คือ

หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วย ทั่วทั้งปวง

หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วย ไม่งาม

หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐ กัมมัญฐานว่าด้วย ตามระลึก

หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔ กัมมัญฐานว่าด้วย แผ่ไปไม่มีประมาณ

หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ กัมมัญฐานว่าด้วย หมายรู้ความปฏิกูลในอาหาร

หมวดที่ ๖ จตุธาตวัตถถานะ ๑ กัมมัญฐานว่าด้วย กำหนดธาตุทั้ง ๔

หมวดที่ ๗ อรูป ๔ กัมมัญฐานว่าด้วย อรูปกัมมัญฐาน

ค. แบ่งกัมมัญฐาน ๔๐ ให้เหมาะแก่จริต

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบถึง ความเหมาะสมในกรรมฐานต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับอารมณ์จิตที่มีความชองอยู่ในขณะนั้น ว่า เมื่อใดอารมณ์จิตของท่านผู้ใดชองอยู่ในอารมณ์ชนิดใด ก็ให้เอากรรมฐานที่พระองค์ทรงประทานไว้ว่าเหมาะสมกันเข้าพิจารณา หรือภาวนาแก้ไขเพื่อความผ่องใสของอารมณ์จิต เพื่อการพิจารณาวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลนิพพานต่อไป กรรมฐาน ๔๐ กองที่ท่าน ได้จำแนกไว้เพื่อเหมาะสมกับจริต ๖ มีดังนี้

๑. รากะจริต คนรากะจริต จะเป็นคนรักสวยรักงามแต่งตัวเรียบร้อย ชุดแต่งกายก็สะอาด ไม่ชอบความรุนแรง กินอาหารดีและสะอาด จัดที่นอนให้ดีแล้วค่อยบรรจงนอนนอนก็เป็นระเบียบไม่เคว้งคว้าง กังก้าง เวลานอนสีหน้าก็คงตงามไม่ย่นยุ เวลาตื่นก็ค่อยๆบรรจงตื่น เก็บที่นอนเรียบร้อย เวลาเดินก็อิริยาบถสม่ำเสมอไม่รีบร้อน บรรจงวางเท้าลงอย่างเป็นระเบียบ แต่รอยเท้าคนรากะจริตจะเว้ากลาง การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนรากะจริต คือ รากะจิตนี้ กรรมฐานที่เหมาะสมคือ อสุภกรรมฐาน ๑๐ กับกายคตาสติ ๑

เมื่ออารมณ์รักสวยรักงามเกิดขึ้นแก่อารมณ์จิต จิตชองอยู่ในกามารมณ์เป็นปกติ ก็เอากรรมฐานนี้พิจารณาเป็นปกติ จนกว่าอารมณ์จะสัจจากกามารมณ์ เห็นคนและสัตว์และสรรพวัตถุที่ชมชอบว่าสวยตงาม กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครกโดยกฎของธรรมตา จนจิตใจไม่ม่ั่วสุมกับความงามแล้ว ก็พิจารณาวิปัสสนาญาณโดยยกเอาขั้น ๕ เป็นอารมณ์ ว่าไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในขั้น ๕ ขั้น ๕ ไม่มีในเรา

สถานที่ปฏิบัติก็ให้เป็นที่ร้างผุพัง คนที่ถวายข้าวให้ฉันก็เป็นคนขี้เหล่ พุดจาไม่ไพเราะ ทางเดินก็ให้ขรุขระ ผู้เป็นพระนั้น บาตรก็ใช้บาตรดินที่สีเลอะๆ ผ่านงูผ่านห่มก็ให้เป็นผ้าขาดๆ ที่ปะเอาไว้ อาหารก็เป็นอาหารปอนๆ คนให้อาหาร ก็เป็นอาหารที่ไม่สวย อสุภกรรมฐาน ซากศพที่เน่าจะเหมาะ สำหรับคนราคะจริตนี้ เขาจึงจะคลายราคะได้

สรุป การฝึกจิต อิริยาบถ คือ เดินจงกรม จึงเหมาะแก่เขา แม้การจะฟังกสิณ ก็ ควรเป็น วรรณกสิณที่เป็นสีเขียว ที่ไม่สดใสจึงจะเป็นอารมณ์การปฏิบัติเลสประจำเรื่อนใจคนราคะจริตได้ การฝึก จิตที่เหมาะสมแก่คนราคะจริต คือ อสุภกรรมฐาน ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ นั้นเอง

๒. โทสจริต

ลักษณะของคนโทสจริต คือ คนมักโกรธ หรือขณะนั้นมีอารมณ์โกรธพยายามเกิดขึ้น ทำอะไรก็รีบร้อน กวาดบ้านก็กวาดเร็ว สะอาด แต่ไม่เรียบร้อย เวลายืนก็ยืนขึงขังเหมือนทหาร เวลาปู ที่นอนพอนอนได้ก็ทิ้งตัวลงนอน เหมือนกระโดดน้ำ ตอนนอนก็ทำคิ้วขมวดเหมือนนอนคิดด้วย เวลา ลูกก็ลูกรวดเร็วเหมือนโกรธ เวลาเดินเดินด้วยอาการ ผลุน ผลัน เวลาเดินปลายเท้าจะขยี้มจิกลงในดิน

การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนโทสจริต สิ่งที่สามารถการปฏิบัติเลสประจำใจของคนโทสจริต ที่มี ไม่ให้พุ่งขึ้น คือ สถานที่ปฏิบัติให้เป็นที่สะอาดสวยงาม ประดับตกแต่งไว้ดีมีกลิ่นสะอาด ทางไป บิณฑบาตก็เป็นทางสะอาดไม่ขรุขระ ผ้าสำหรับที่ใช้ในการปฏิบัติก็เป็นผ้าที่สวยงามเนื้อละเอียด แม้ ภาชนะใส่อาหารก็ควรเป็นภาชนะที่สะอาดที่สวยงาม แม้คนบริการอาหาร ก็เป็นคนสวยงามพุดจา ไพเราะ มีนิสัยดี แต่งตัวสะอาด แม้อาหารก็เป็นของที่สะอาดประณีต มีสีและกลิ่นสะอาด อิริยาบถ ใน การปฏิบัติธรรมของคนโทสจริต ควรเป็นอิริยาบถนอน หรือนั่งก็ได้

การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนโทสจริต คือ ให้เอากรรมฐาน ๘ อย่าง คือ พรหมวิหาร ๔ ญาณ กสิณ ๔ (ญาณกสิณ ๔ ได้แก่ นิลกสิณ เพ่งสีเขียว โลหิตกสิณ เพ่งสีแดง ปิตกสิณ เพ่งสีเหลือง โอทา ตกสิณ เพ่งสีขาว) ทั้ง ๘ อย่างนี้เป็นกรรมฐานระดับโทสะ เลือกที่เหมาะสมมาเพ่งและใคร่ครวญ พิจารณา อารมณ์โทสะจะค่อยๆ คลายตัวระงับไป

๓. โมหะจริต

ลักษณะของคนโมหะจริต คือ อารมณ์ที่ตกอยู่ในอำนาจของความหลง และครุ่นคิด ตัดสินใจไม่ค่อยได้นั้น ทำอะไรจะงะงะไม่เรียบร้อย ทำงานละเอียดไม่ค่อยได้ เวลานอนก็ปูที่นอนบ้าง ไม่ปูที่นอนบ้าง คล้ายหลับตั้งแต่มองไม่ทิ้งตัวลงนอน ส่วนมากจะนอนคว่ำหน้าปลุกให้ลุกไม่ค่อยลุก มักจะครางอื้อๆ แล้วหลับต่อ เวลาลุกก็ลุกอืดอาดเวลากวาดบ้านก็ไม่สะอาดในบางครั้งไม่กวาดหลุมมือ ก็มี เวลาเดินท่าทางงะงะไม่น่าดู เวลายกเท้าเหมือนกับคนกลัวอะไรอยู่นั้นแหละ รอยเท้าของคน โมหะจริตจะเลอะเลือน

การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนโมหะจริต สิ่งแวดล้อมในที่ฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนโมหะจริตเช่น เรือนหรือกุฏิ ที่ปฏิบัติไม่แคบหันหน้าไปสูทิศตะวันออก หรือทิศโล่งแจ้งได้ตลอด

อิริยาบถที่เหมาะสมแก่คนโมหะจริต ในการฝึกจิต คือ การเดินจงกรม กสิณที่เหมาะสมแก่การ เพ่งของคนโมหะจริต ใช้ได้ทุกกสิณแต่ควรใช้สีและขนาดให้เหมาะกับจริตของตน ให้เลือกมองดูก่อน ถ้าเห็นแล้วไม่รำคาญ ไม่ชวนให้วังหรือกล่อมให้หลับ แต่ทำให้เกิดความสดชื่นในอารมณ์ให้เลือกสีนั้น

ขนาดกสิณก็ให้ใช้ขนาดใหญ่ ต้องมีขนาดกว้างขนาดเท่าปากครก หรือขนาดกว้างเป็นศอก จึงเหมาะแก่คนโมหะจริต

การฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนโมหะจติดกับคนวิตกจติด คือ การเจริญอานาปานาสติกรรมฐาน อารมณ์ความลุ่มหลงฟุ้งซ่านก็จะสงบระงับ จะเหมาะที่สุด

๔. สัททาจติด

คนสัททาจติด จะมีลักษณะเชื่อและวางใจคนอื่น เป็นคนรักความซื่อสัตย์ นอกนั้นมี ลักษณะคล้ายกับราคะจติดและพุทธิจติด การฝึกจิตที่เหมาะสม คือ เจริญกรรมฐาน ๖ อย่าง คือ อนุสสติ ๖ ประการ คือ ๑. พุทธานุสสติกรรมฐาน ๒. อัมมานุสสติกรรมฐาน ๓. สังฆานุสสติกรรมฐาน ๔. สีลานุสสติกรรมฐาน ๕. จาคานุสสติกรรมฐาน ๖. เทวตานุสสติกรรมฐาน

๕. พุทธิจติด

คนพุทธิจติดเป็นคนมีปัญหา คนเฉลียวฉลาดรู้เท่าทันเหตุการณ์ มีปฏิภาณไหวพริบดี มีความรู้ดีชอบความสวยงามที่ราบเรียบเป็นธรรมชาติไม่ฉูดฉาดไม่ต้องปรุงแต่ง เหมือนคนราคะจติด เป็นคนมีเหตุผลและรอบคอบไม่เหมือนสัททาจติดที่เชื่อเอาไว้มาก่อนการฝึกจิตที่

การฝึกจิตที่เหมาะสมกับคนพุทธิจติด คือ ให้เจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑. มรณานุสสติกรรมฐาน ๒. อุปมานุสสติกรรมฐาน ๓. อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๔. จตุธาตวัญฐาน (พิจารณาธาตุ๔)

๖. วิตกจติด

ลักษณะของคนวิตกจติด คือ คิดฟุ้งซ่านวาดฝันไปกับสิ่งที่เห็น และจะคิดจะทำอะไรซ้ำ ๆ เพราะความไม่แน่ใจไม่มั่นใจ ตลอดความระแวงจะเป็นปกติของคนวิตกจติด คนวิตกจติดนี้จะมี ลักษณะแตกต่างกับคนราคะจติด โทสจติด และพุทธิจติดโดยสิ้นเชิงจะมีลักษณะคล้ายกับ โมหะจติด นั้นและการฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนวิตกจติด

ที่อยู่อาศัยของคนวิตกจติดนั้น ไม่ควรเป็นที่โล่งแจ้ง หรือหันหน้าไปสู่วิวหรือทิวทัศน์อันสวยงาม หรือหันหน้าไปสู่สวนดอกไม้ หันหน้าไปสู่สระน้ำอันสวยงามชวนฝันที่เช่นนี้ไม่เหมาะแก่เขาเลย เพราะจะทำให้จิตเขาเพลินไปตามทิวทัศน์นั้นที่เหมาะที่สุดคือ ถ้ำ ซอกเขา เงื่อม ผา เป็นต้น เพราะจะทำให้ไม่ฟุ้งซ่าน

อารมณ์แห่งกรรมฐานในคนวิตกจติดนี้ให้ยึดถือตามแนวของคนโมหะจติด ต่างแต่เพียงว่า ให้ทำสมาธิให้มีขนาดเล็กเพียงเท่ากระดิ่งก็พอ

ดังนั้น ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ผู้จะให้การฝึกจิตแก่ศิษย์ควรจะตรวจดูจริตนิสัยของลูกศิษย์ หรือคนจะมาฝึกจิตให้รู้ชัดเจนก่อนการฝึกจิตจึงจะได้ผลเต็มที่ หาไม่แล้วการฝึกจิตจะล้มเหลว

การฝึกจิตที่เหมาะสมกับคนวิตกจติด คือ การเจริญอานาปานานุสสติกรรมฐาน อารมณ์ความลุ่มหลงฟุ้งซ่านก็จะสงบระงับ จะเหมาะที่สุด

กรรมฐานที่เหมาะสมแก่จติดทั้ง ๖ จัดไว้เป็น ๕ หมวด รวมกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จติด โดยเฉพาะจติดนั้น ๆ รวม ๓๐ อย่าง หรือ ๓๐ กอง ที่เหลืออีก ๑๐ กอง คือ อรูป ๔, ภูตกสิณ ๔ (ปฐวี กสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อาโปกสิณ), และอาโลกกสิณ ๑, อากาศกสิณ ๑, รวมเป็น ๑๐ อย่าง ซึ่งเป็นกรรมฐานเหมาะแก่ยอมเหมาะสมแก่บุคคลทั่วไป และแก่ทุกจติด แต่สำหรับอรูปนั้น ถ้าใครต้องการเจริญ ท่านให้เจริญภายในกสิณให้ได้ ฌาน ๔ เสียก่อน แล้วจึงเจริญในอรูปได้ มิฉะนั้นแล้วจะไม่เป็นผลสำหรับผู้ฝึกสมาธิใหม่เพราะอรูปละเอียดเกินไป

๔.๒.๕ ความหมายของคำในสติปัฏฐาน

คำว่า กาย ในที่นี้ได้แก่ รูปกาย รูปกายนั้น เมื่อกกล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร (สูตรต้นนัย) หมายถึง เป็นที่รวมอยู่แห่งอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น มีมุตรเป็นที่สุด^{๒๙} เมื่อกกล่าวโดยนัยแห่งพระอภิธรรม (อภิธรรมนัย) กาย ได้แก่ รูป ๒๘ คือ มหาภูตรูป ๔ และอุปาหารรูป ๒๔ เมื่อกกล่าวโดยชั้นได้แก่ รูปชั้น กาย ดังที่กล่าวมานี้พระพุทธรองค์ตรัสว่าเป็นสิ่งปราศจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่เจตสิกหมายความว่า กาย นี้ไม่มีการรู้อารมณ์และไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ใดๆ ได้ การรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นหน้าที่ ของจิตและเจตสิก จิตและเจตสิกรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้

คำว่า “อนุปัสสนา” หมายความว่า การรู้เห็นเนื่อง ๆ ชื่อว่า อนุปัสสนาเมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อนุ+ปัสสนา อนุ แปลว่า เนื่อง ๆ ปัสสนา แปลว่า การรู้เห็น เมื่อรวมแล้วเป็นอนุปัสสนา แปลว่า การรู้เห็นเนื่อง ๆ ดังนั้น คำว่า อนุปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก คือ วิปัสสนาญาณที่มีการพิจารณาเห็นในชั้น ๕ โดยความเป็น อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เหตุนี้แหละ อนุปัสสนา จึงมี ๓ คือ

๑) อนิจจานุปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม ที่เนื่องมาจากการเห็นเป็นประจักษ์แห่งความเกิดขึ้นและดับไป ในขณะที่กำหนดรู้รูปนาม อยู่ นั่นแหละ ปัญญาอย่างนี้ชื่อว่า อนิจจานุปัสสนา

๒) ทุกขานุปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นความทนอยู่ไม่ได้ ของรูปนาม ที่เนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์แห่งการเปื่อยเปลี่ยน โดยอาการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปติดต่อกันอยู่อย่างไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะ อยู่ นั่นแหละ ปัญญาอย่างนี้ชื่อว่า ทุกขานุปัสสนา

๓) อนัตตานุปัสสนา หมายความว่า ปัญญาที่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่มีแก่นสารปราศจากการบังคับบัญชาของรูปนามที่เนื่องมาจากการพบเห็นเป็นประจักษ์แห่งความไม่ใช่นอนเรา เขา โดยอาการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปติดต่อกัน อยู่ไม่ขาดสาย ในขณะที่กำหนดรู้รูปนามตามสภาวะอยู่ ปัญญาอย่างนี้ ชื่อว่า อนัตตานุปัสสนา^{๓๐}

๓. คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การรับรู้ **ปัฏฐาน** คือเข้าไปตั้งไว้ **สติปัฏฐาน** หมายถึง การระลึกที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การระลึกอย่าง มั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

สรุป กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายหรือการติดตามดู กายเนื่องๆ ให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นที่รวมลงแห่งอวัยวะน้อยใหญ่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีลักษณะแตกดับเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (บังคับบัญชาไม่ได้) และเป็น อสุภะ เป็นของไม่งาม

๔.๒.๖ หลักการปฏิบัติในบรรพทั้ง ๔

การปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสตัณหาทั้งหลายและ เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิต ได้แก่

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๓๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๘๔/๑๔๓.

เห็นว่ารูปนาม มีสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพที่เป็นทุกข์ และมีสภาพที่เป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาได้ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาต้องประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ องค์ ๓ ประการ เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน ดังนั้น ท่านอุปัชฌาย์เปรียบเหมือนกับคนที่อ่านสลากยา ปฏิบัติเปรียบเหมือนคนป่วยผู้กินยา ปฏิเวธเปรียบเหมือนคนป่วยที่หายจากโรค เมื่อหายจากโรคแล้วสำนึกถึงคุณของผู้ปรุงยาที่ทำให้ตนหายจากความทุกข์ในกายานุปัสสนาก็เช่นกัน เมื่อศึกษาแล้วก็ต้องลงมือปฏิบัติด้วยแล้วปฏิเวธจึงจะเกิดผลเป็นลำดับไป

๑. อานาปานบรรพ

อานาปานสติ หมายถึง สติที่ตั้งอยู่กับลมหายใจเข้าและลมหายใจออกหรือสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างแน่วแน่ ไม่เผลอ เป็นการเจริญสมาธิได้เป็นอย่างดี อานาปานสตินี้ สามารถเจริญให้ได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌาน พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความถึงลักษณะและกิริยาอาการของบุคคลผู้เริ่มเจริญอานาปานสติ แล้วทรงตรัสถึงลำดับแห่งการกำหนดลมหายใจและสิ่ง

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

(๓) เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งปวง ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ซัดกมลทั้งปวงขณะหายใจออก

(๔) เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักรงับกายสังขาร ขณะหายใจเข้า เธอย่อมสำเนียงกว่าเราจักรงับกายสังขารขณะหายใจออก”^{๓๑}

ทั้ง ๔ ข้อนี้ เรียกว่า อานาปานบรรพ เป็นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ขั้นหนึ่งอยู่ในตัวเอง หรือผู้ปฏิบัติอาจจะอยากไปสู่การปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนาโดยตรงต่อไปโดยไม่ต้องผ่านจุดกาะ ที่สอง ที่สาม ก็สามารถปฏิบัติได้การเจริญวิปัสสนาด้วยการตามรู้ลมหายใจ แบ่งออกเป็น ๒ วิธี

(๑) สมถยานิกะ คือผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนาบุคคลนี้เจริญอานาปานสติภาวนาแบบสมถะ คือกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ เมื่อลมหายใจปรากฏชัดเป็นปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์บัญญัติใหม่ที่ปรากฏทางใจที่เหมือนอารมณ์เดิม ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุอุปปจารสมาธิ คือสมาธิใกล้จะแนบแน่นและอัปนาสมาธิ คือสมาธิแนบแน่น ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติย-ฌาน หรือ จตุตถฌาน ตามลำดับ หลังออกจากฌานแล้วกำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจเข้าออก หรือกำหนดรู้องค์ฌานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดในปัจจุบันขณะก็จะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติตามลำดับวิปัสสนาญาณ

(๒) วิปัสสนายานิกะ คือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรงเจริญอานาปานสติแบบวิปัสสนา คือ กำหนดรู้สภาวะสัมผัสของลมหายใจที่กระทบจุมูกซึ่งจัดเป็นไผฏฐัพพารมณฺ์ เป็นการกระทบระหว่าง วาโยธาตุกับปลายจุมูกหรือริมฝีปากบน ย่อมหยั่งเห็นว่ามีเพียงสภาวะสัมผัสของลมหายใจที่ไม่ใช่ตัวตนของเราไม่มีตัวตนของเราในลมหายใจ หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒

ของลมหายใจ สภาวะสัมผัส หรือจิตที่กำหนดรู้ตามสมควร ในที่สุด ย่อมรู้แจ้งพระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณ ปราศจากตัณหาและทิฏฐิ ไม่มีถ้อยอะไรในโลก

๒. อิริยาปถบรรพ

คำว่า **อิริยาปถ** หมายถึง กิริยา อากาโร และท่าทาง หรืออาการเคลื่อนไหวของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใดก็ให้รู้ในอาการของกายในขณะนั้น ว่าเป็นอิริยาปถอันนั้นซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ ส่วน คือ ๑) อิริยาปถใหญ่ ๒) อิริยาปถย่อย

อิริยาปถใหญ่ หรือ อาการเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ นั้น จำแนกออกเป็น ๔ อย่าง คือ อิริยาปถยืน อิริยาปถเดิน อิริยาปถนั่ง อิริยาปถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๑๒} หมายความว่า ในขณะที่กายทรงอยู่ หรือเคลื่อนไหวนั้น มิใช่เคลื่อนไหวไปเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยจะเคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า อิริยาปถใหญ่ และในแต่อิริยาปถนั้นก็ยังมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปซึ่งทุกคนก็เคยใช้อิริยาปถทั้ง ๔ นี้อยู่ประจำ และจะต้องใช้อิริยาปถดังกล่าวนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่

อิริยาปถย่อย หรืออาการเคลื่อนไหวย่อยๆ หรือน้อยๆ นั้น มีจำนวนมากดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “กายของโยคาวจรดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดโดยอาการนั้นๆ” หมายความว่าในขณะที่เคลื่อนไหวอิริยาปถ มิได้เคลื่อนไหวไปด้วยกันทั้งหมด จะเคลื่อนไหวไปเฉพาะบางส่วนเท่านั้นการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาปถดังกล่าวนี้ เพื่อความสะดวกในการกำหนดและการที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาปถต่างๆ ได้ มีอยู่วิธีหนึ่ง คือ การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ ได้แก่ ส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะดือ และส่วนล่างตั้งแต่สะดือลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วนๆ นี้จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่า อิริยาปถต่างๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้ อิริยาปถใหญ่ยังสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ อิริยาปถไหว และอิริยาปถนิ่งอิริยาปถไหว ได้แก่ อิริยาปถเดิน ส่วนอิริยาปถนิ่ง ได้แก่ อิริยาปถยืน อิริยาปถนั่ง และอิริยาปถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาปถ ดังจะได้อธิบายต่อไป

ก. แนวการปฏิบัติ

การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ มีเพียงตามรู้ให้ตรงตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนเดิน ไม่มีสัตว์ บุคคลผู้เดิน และไม่ใช้การเดินของสัตว์หรือบุคคล เป็นต้น การเดินเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยานั้นๆ เป็นเหตุ วิธีการกำหนดในการเดิน การยืน การนั่ง และการนอน มีดังนี้ คือ การเดิน หมายถึง อากาโรเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่างและการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน เป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว จัดเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม ผู้ปฏิบัติพึงรับรู้สภาวะในขณะที่เดินว่า เวลายกเท้าสภาวะเบาปรากฏเพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น เวลาย่างเท้า สภาวะ

^{๑๒} ที.ม (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

ผลึกตันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลึกตันเป็นหลักในขณะนั้น เวลาเหยียดเท้า สภาวะหลักปรากฏเพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลัก ในขณะนั้น

ข) การเดินจงกรม

คำว่า จงกรม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียวเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องต้น เพื่อนำการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอทั้งหลายควรสำเนียงยกอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบความเพียรในธรรมเป็นเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมอันเป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรมและการนั่งตลอดวัน จักชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการเดินจงกรมด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอนดูจราชสีห์โดยตะแคงข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะหมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”^{๓๓} สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนที่จะนั่งกรรมฐาน เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นทำให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกายการยกย่างและเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพอง-ยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่างและตั้งตรงของร่างกายส่วนบนและสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่งการเดินจงกรมมีประโยชน์อยู่ ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ๒) เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ๓) เป็นผู้มีความอดทนน้อย
- ๔) อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้ม แล้วย่อยได้ง่าย
- ๕) สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถที่เกิดด้วยกายนี้ นับตั้งแต่ เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าเป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลึกตัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้าเกิดจากจิตที่ต้องการจะเดิน ซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดินและกิริยาเดินมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบ เช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายในชื่อว่า ปัจจักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

สรุป อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การยืน เดิน นั่งนอน เป็นธรรมชาติที่มีประจำของทุกคนและง่ายต่อการกำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานหมวดอิริยาบถ เป็นการปฏิบัติที่สะดวกเพื่อความพ้นทุกข์ในวิภูฏะสงสาร

๓. สัมปชัญญะบรรพ

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๒/๔๕๖-๔๕๗.

สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ ความรู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ชัดความตระหนักรู้ สัมปชัญญะ แปลว่า มีสัมปชัญญะ สัมปชัญญะนี้เป็นธรรมที่ปรากฏคู่กับสติ สัมปชัญญะก็คือปัญญา ดังนั้น การฝึกฝนในเรื่องสตินี้จึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะ ก็คือ ความรู้ความเข้าใจตระหนักรู้ชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร ปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใดๆ ขึ้นมาในกรณีนั้นและ "สัมปชัญญะ" มีความหมาย ๕ ประการ ได้แก่

๑) ความรู้ชอบโดยประการต่าง ๆ คือความรู้ชอบอย่างถูกต้องโดย สภาวะลักษณะคือลักษณะพิเศษ หมายถึงลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็งอ่อน อาโปธาตุ มีลักษณะไหล เกาะกุม เป็นต้น สังขตลักษณะคือ ลักษณะของสังขตธรรม หมายถึง ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสังขตธรรม สามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง ไตรลักษณ์ อันได้แก่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือความรู้ชอบอย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมติบัญญัติของคนทั่วไป

๓) ความรู้ชอบบริบูรณ์โดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้ชอบอย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยสามัญลักษณะคือ (๑) อนิจจลักษณะ คือมีลักษณะที่ไม่เที่ยง (๒) ทุกขลักษณะ คือมีลักษณะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (๓) อนัตตลักษณะ คือมีลักษณะที่ไม่ใช่ตัวมีตัวตน

๔) ความรู้เองโดยประการต่าง ๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่น หรือนึกคิดใคร่ครวญ

๕) ความรู้ชอบบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้ชอบอย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมติบัญญัติ

สัมปชัญญะนี้แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

๑) สาตถกสัมปชัญญะ คือความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การเดิน ยืน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามีประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

๒) สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ ผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งมีประโยชน์ แต่หากไปในเวลาถึงงานสมโภชที่มีคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม เป็นต้น

๓) โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมถารมณ์ของผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ์ คืออุปาทานชั้น ๕ ของผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าว คือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อนึ่ง ตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอย โดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ บัญญัติธรรม คือสิ่งที่บัญญัติขึ้นสมมุติขึ้น ไม่ได้มีอยู่จริงๆ เป็นการสมมุติขึ้นเพื่อเรียกขานกันของชาวโลก เพื่อให้รู้ได้ว่าเรียกสิ่งใด เช่น คำว่า “คน” ผู้เรียกจะชี้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายว่า “คน” ไม่ได้เพราะเป็นการเรียกโดยสมมุติ เป็นต้น ความจริงแล้วอารมณ์ของสติปัญญา ๔ คือ กงรูป เวทนา จิต และ

สภาวะธรรมจัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของผู้เจริญสติปัฏฐาน ดังนั้นสติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านี้ จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ สำคัญที่สุดในสัมปชัญญะทั้ง ๔ เพราะเป็นแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องตามมหาสติปัฏฐานสูตร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุเจริญจรกรรมสัมปชัญญะ ดังปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายพวกเธอจงเที่ยวไปในโจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน มารจักไม่ได้ช่องไม่ได้โอกาสโจรอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตนคือสติปัฏฐาน๔”^{๓๔}

๔) อสัมโมหสัมปชัญญะคือความรู้ชัดโดยไม่หลงผิดโดยหยั่งเห็น สภาวะลักษณะและสามัญญลักษณะของรูปนาม เข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะ ไม่มีตัวเราของเราไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ว่าสภาวะก้าวไปและถอยกลับ เป็นต้น เกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้น แล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ยืน นั่งนอน เป็นเพียงอาการของธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะดังพระอรธกถาจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า “ในรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนั้น บุคคลหนึ่ง ผู้ก้าวอยู่เป็นใครเล่าหรือการก้าวย่อมมีเพียงการเดิน ยืน นั่ง นอน ของธาตุโดยปรมาตถ์ ภิกษุย่อมรู้ชัดรูป (ที่ยก ย่างเหยียบ) ในระยะนั้น ๆ และรู้ชัดว่าจิตดวงอื่นย่อมเกิดขึ้น จิตดวงอื่นย่อมดับไป คือจิตที่ต้องการจะยก และจิตที่ตามรู้กิริยา ยกเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดจิตที่ต้องการจะย่าง และจิตที่ตามรู้กิริยา ย่าง เป็นต้น จิตย่อมดำเนินไปเหมือนกระแสน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วงความไม่หลงในการก้าว เป็นต้น อย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ”^{๓๕}

ก.วิธีปฏิบัติในสัมปชัญญะ

พระพุทธองค์ตรัสเกี่ยวกับสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตร มีใจความว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดูการเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉันการดื่ม การเคี้ยว การกลืน ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๓๖} จากพระดำรัสนี้ สามารถแยกประเด็นเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสัมปชัญญะได้ดังนี้

๑. ในขณะที่ก้าวหรือถอยผู้ปฏิบัติธรรมต้องตามรู้สภาวะก้าวหรือถอยโดยกำหนดว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “ย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น จะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้ง สภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน

๒. ผู้ปฏิบัติธรรมต้องเจริญสติตามรู้ในขณะที่แลและเหยียดว่า “อยากดูหนอ” “ดูหนอ” “เห็นหนอ” เป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงการแลและเหยียดไว้ในที่นี้ เพราะเป็นกิริยาที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติธรรม อย่างไรก็ตาม แม้กิริยากัมมู แขนงดู หรือหันดู ผู้ปฏิบัติธรรมก็ควรกำหนดรู้

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๒/๒๑๗-๒๑๘.

^{๓๕} ที.อ. (ไทย) ๒/๑๗๔.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

เช่นเดียวกัน ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรละสติในการมองดูการเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลี่ยมนี้จัดเป็น โจรสัมปชัญญะเมื่อโจรสัมปชัญญะ มีกำลังแก่กล้า อสัมโมหะสัมปชัญญะก็ปรากฏขึ้น ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเห็นว่าสภาวะธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การสัมผัส การกรอกตา การขยับศีรษะ หรือใบหน้า การแลดู การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดูเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวะธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

๓. ทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเหยียดแขน คู้แขน เหยียดขา คู้ขา เหยียดร่างกายหรือ คู้ร่างกาย ต้องกำหนดตามอากัปกริยานั้นๆ เสมอ เช่น “เหยียดหนอ” “คู้หนอ” “ดันหนอ” “ดึงหนอ” “เคลื่อนหนอ” “สั้นหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้ เหยียด พร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยาเหล่านี้ ชื่อว่าโจรสัมปชัญญะเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตนผู้ทำการเคลื่อนไหว มีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญหาหยังเห็นว่าสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไปที่ละช่วงในสภาวะคู้ไม่มีสภาวะเหยียดในสภาวะเหยียดไม่มีสภาวะคู้ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะ

๔. ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเวลานุ่งห่มจีวร ทรงผ้าสังฆาฏิ ต้องกำหนดตามสภาวะนั้น ๆ เช่น “นุ่งหนอ” “ห่มหนอ” “คลุมหนอ” เป็นต้น หรือแม้แต่เวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วยจาน ช้อน ต้องกำหนดว่า “จับหนอ” “ถือหนอ” “วางหนอ” “ถูกหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกริยา นั้น ๆ พร้อมทั้งอากัปกริยาเคลื่อนไหว และสภาวะสัมผัสทางร่างกาย

๕. ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมฉัน (รับประทานอาหาร) ต้องกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” “กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น ๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชีวหาวิญญาน เมื่อโจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้น ด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ” “ดื่มหนอ” “เคี้ยวหนอ” “ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจเกิดความรู้สึกถึงกิจจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน ความสำคัญว่าอาหารเป็นสิ่งปฏิกุศลนี้ เกิดขึ้นเมื่อโจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว

๖. ในขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมซบถ่ายถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ต้องกำหนดว่า “ถ่ายหนอ” เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรับรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญาก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภเป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะซบถ่ายและสภาวะเคลื่อนไหวของรูปนาม พร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

๗. พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุยอมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับการตื่น การพูด การนิ่ง หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะที่เดิน ยืน และนั่ง เหมือนอริยาบถ ดังที่กล่าวมาแล้ว ในขณะที่ง่วงนอน พึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมากพึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า “นอนหนอ” เป็นต้นโดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมต้องกำหนดรู้ในทุก ๆ อิริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวหรือทำกิจใด ๆ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีสัมปชัญญะตลอดเวลา

๔. ธาตุมนสิการบรรพ

ธาตุมนสิการ หมายถึง การพิจารณาธาตุ หรือจตุธาตววัตถาน เป็นการกำหนดธาตุ ๔ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือสิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัยสภาพที่วางเปล่าไม่ใช่บุคคลตัวเรา ของเรา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ใช่สมมุติบัญญัติ ซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอตภาพมนุษย์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเราของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าว ไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์ ธาตุ ๔ ประกอบด้วย

- ๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- ๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- ๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- ๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบหรือตึง

อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ รวมได้อาการ ๓๒ อย่าง คือ

- ๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
- ๒) ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ
- ๓) ธาตุไฟ ได้แก่ ไอออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาเผา และไฟที่ย่อยอาหาร
- ๔) ธาตุลม ได้แก่ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ

การปฏิบัติธาตุกรรมฐาน มี ๒ นัย คือ

๑) นัยโดยย่อ เป็นวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก กำหนดรู้สภาวะอ่อนแข็ง เป็นต้น ในร่างกาย บริกรรมว่า สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน สภาวะ เกาะกุมเป็นธาตุน้ำ สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ สภาวะตึงเป็นธาตุลม

๒) นัยโดยพิสดาร เป็นวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาน้อย กำหนดรู้สภาวะอ่อนแข็ง เป็นต้น ของอวัยวะที่ละส่วนในร่างกาย บริกรรมอาการ ๓๒ โดยวาจาและใจตามลำดับอนุโลมนัยปฏิโลม และทั้งอนุโลมปฏิโลม เมื่อสาธยายอาการ ๓๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใดอย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุดในขณะนั้น จิตย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุบรรลุขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปะจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรมตามความจริง สมาธิของวิปัสสนานั้นมีกำลังเสมอกับอุปะจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุมรรคผล แต่เพราะวิปัสสนา มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้น ๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ต่างจากสมาธิในสมณะที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจหรือกลิ่น เป็นต้น การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องจัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตึงหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปใน

ปอด ไม่ได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้น เป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมก็อยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติ เมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกวดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออก และเมื่อหายใจออกกะบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิมและเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา การหยั่งเห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ นี้เป็นปัญญาแยกแยะว่าร่างกายนี้เป็นเพียงสมมติบัญญัติ เป็นที่ประชุมของอวัยวะน้อยใหญ่ความจริงกายนี้ประกอบมาจากธาตุ ๔ โดยมีใจเป็นประธานเป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูป ทำอากัปกริยานั้น ๆ ทั้งอิริยาบถใหญ่ คือ การยืนเดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยคือ การเหยียด คู้ ยกขึ้น วางลง ฯลฯ เมื่อพิจารณาโดยแยกกายจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นตามความเป็นจริง จะเห็นว่ากายมนุษย์ที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่แตกต่างจาก ดิน น้ำ ไฟ และลมภายนอก แต่อย่างใด

สรุป วิธีการปฏิบัติในการพิจารณาธาตุมี ๒ วิธี คือวิธีโดยย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก ส่วนวิธีโดยพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก

ประโยชน์ในการกำหนดธาตุมนสิการ

พระภิกษุผู้หมั่นประกอบจตุธาตวชิฐฐานนี้ย่อมหยั่งลงสู่ความเป็นของว่างเปล่าย่อมเพิกถอนความสำคัญหมายว่าสัตว์ พระโยคินั้นไม่ถึงความกำหนดแยกว่าเนื้อร้ายและยักษและผีเสื้อน้ำ เป็นต้น เพราะเป็นผู้เพิกถอนสัตตสัจจะเสียได้ จึงเป็นผู้ทนต่อภัยและสิ่งที่น่าพิงกลัว ทนต่อความยินดี ยินร้าย ไม่ถึงความฟุ้งซ่านและความอึดอัดใจ เพราะอารมณ์ที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา ก็แลท่านย่อมเป็นผู้มีปัญญามากมีพระนิพพานเป็นที่สุดมิฉะนั้นก็เป็นผู้มีสุดที่เป็นที่ไป ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น หลังจากนั้นย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีตก่อให้เกิดรูป ส่วนอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าปราศจากเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูปย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมา ย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่กำหนดรู้ หลังจากนั้น จะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ การหยั่งเห็น ดังกล่าวนี้ทำให้ไม่ห่วงหาอาลัย ไม่ติดใจธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา ย่อมปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นอย่างเด็ดขาด

๔.๒.๗ วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถ

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าหลักการเปรียบเสมือนแผนที่หรือเป็นเพียงทฤษฎีของศาสตร์ต่างๆ ที่วางไว้ส่วนการลงมือทำนั้นเป็นไปในส่วนวิธีการเพราะหลักสูตรการเรียนรู้อันต่างๆ สาขาไม่ว่าทางโลกและทางธรรมะก็ประกอบด้วยสองส่วยอย่างนี้เช่นกันก็มีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติเพื่อการพิสูจน์ให้บรรลุวัตถุประสงค์นั่นเองซึ่งต่อไปนี้เป็น การลงมือปฏิบัติของนิสิตแล้วนำชาวพุทธเพื่อพัฒนาพุทธปัญญาตามกำลัง

การยืนกำหนด



ก. วิธีการปฏิบัติ

ฐิติ ภา ฐิตินหิตติ ปะชานาติ. ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้ายืนอยู่

๑. ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง
๒. ลืมตาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ 2-3 เมตร
๓. สติระลึกรู้อาการยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๓ ครั้ง
๔. ขณะที่บริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ
๕. จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำบริกรรม

ข. สิ่งที่ต้องเว้นขณะกำหนดอาการยืน

๑. ไม่ควรหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์อื่นๆ
๒. ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นๆ โดยไม่จำเป็น
๓. ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ (เว้นไว้แต่กรณีที่เป็นเท่านั้น)
๔. ไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแค่อารมณ์หรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

ค. การเดินจงกรม

การเดินจงกรมไม่ใช่การเดินชมธรรมชาติหรือเดินเพื่อการผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถฯ และอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน

ก. วิธีการปฏิบัติ

คัจฉันโต ภา คัจฉามิติ ปะชานาติ. เดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่

๑. สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร
๒. จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
๓. คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน

๔. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุด กำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการเดิน ต่อไป

๕. เดินช้า ๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

ข. สิ่งที่ควรระวังขณะเดินจงกรม

๑. ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
๒. ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจ่อจ้องจนปวดต้นคอ
๓. ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
๔. ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปขณะเดิน
๕. ไม่บริการรรมสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
๖. ไม่เพ่งสังฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ค. ข้อยกเว้นบางกรณี

๑. เดินเร็ว ๆ เพื่อแก้ความง่วง
๒. เดินช้ามาก ๆ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเห็นการเกิดดับชัดเจน
๓. ออกเสียงหรือบริการรรมด้วยวาจา เป็นการฝึกให้รู้วิธีปฏิบัติเท่านั้น
๔. เดินมองธรรมชาติเพื่อแก้สภาวะบางอย่าง
๕. ทำกายบริหารเพื่อการผ่อนคลายเป็นบางครั้ง

วิธีเดินจงกรมระยะที่

(ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ)



ให้กำหนดรู้อาการยืนก่อน ๓ ครั้ง ตามองไปไกลประมาณ ๒ เมตร ลำตัวตั้งตรง คอตรง ลืมตาเพียงครั้งเดียว มือไขว้หลังจากนั้นเอาสติไปจับที่เท้าซ้าย หรือขวาก็ได้แล้วแต่ความถนัด ขณะบริการรรมในใจว่า ขวา จิตจะจดจ่อที่เท้าขวา เข่างอนิดหน่อยอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเดิน ไม่นิยมยกเท้า เพราะจะไปซ้าก็บระยะต่อไป ขณะบริการรรมในใจว่า ย่าง เท้าต้องเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ขาและเข่าตรง ขณะบริการรรมในใจว่า หนอ เท้าต้องหยุดการเคลื่อนที่โดยทันที ขณะที่เท้าเคลื่อนที่ไปข้างหน้า น้ำหนักตัวจะถูกถ่ายเทไปยังเท้าอีกข้างหนึ่งซึ่งอยู่ตรงกันข้าม เช่น ขวาย่างหนอ การรับน้ำหนักจะอยู่

ที่เท้าด้านซ้าย ในขณะที่เท้าซ้ายเคลื่อนไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าด้านขวา ส่วนของการเดินในระยะต่อ ๆ ไป การถ่ายน้ำหนักตัวก็มีลักษณะเหมือนกันในที่นี้นักปฏิบัติไม่ต้องแยกคำบริการเป็น ๓ ช่วง เช่น ขวา, ย่าง, หนอ เพราะจะทำให้ไปซ้ำกับการเดินในระยะที่ ๓ คำบริการต้องเนื่องกันไป จนการเคลื่อนที่ไปของเท้าสิ้นสุดลง การเดินในระยะนี้จะเกิดการผ่อนคลายได้ดี และใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด อย่าพยายามบังคับให้ช้าหรือเร็วจนเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เกร็ง ตึง และเครียดมากจนเกินไป การเดินในระยะนี้จะไม่ช้ามากนัก เพราะเป็นการกำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ถ้าบังคับมากจนเกินไป อาจจะไม่ส่งผลดีแก่นักปฏิบัติเท่าที่ควร การเดินในระยะนี้จะมีความรู้สึกผ่อนคลายน้อยกว่ามาก ถ้าเดินแล้วเครียดหรือรู้สึกกดดันมากควรพิจารณา หรือเฝ้าสังเกตดูให้ดูว่าเกิดจากสาเหตุใด เช่น จ้องมากเกินไป ฟุ้งมากเกินไป บังคับการเดินให้ช้าเกินสภาพความเป็นจริง เพื่อสนองความต้องการของตน หรืออยากให้ได้ให้เป็นตามทีวีปัสสนาจารย์แนะนำมากเกินไป ซึ่งในความเป็นจริงแล้วมันไม่สอดคล้องกับสภาพความจริงที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ประเด็นเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดหรือกดดัน เมื่อทราบแล้วค่อยๆ แก้ไข ผ่อนคลายความรู้สึกเหล่านั้น พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงกับธรรมชาติของแต่ละบุคคล จะทำให้การปฏิบัติของท่านก้าวหน้าและดียิ่งขึ้น

การเดินในจังหวะที่ ๑ อาจใช้เวลานานหลายวัน ไม่ใช่เพียงวันเดียวอย่างที่บางท่านเข้าใจ การขึ้นหรือเพิ่มระยะใหม่จริงๆ แล้วต้องคำนึงถึงสภาวะญาณที่ยังรู้รูปนามตามความเป็นจริงคือสามารถแยกรูป-นามออกจากกันได้ (นามรูปปริเฉทญาณ) อย่างชัดเจน จึงจะเพิ่มระยะของการเดินและการกำหนดให้ เพื่อต้องการให้นักปฏิบัติเข้าใจในวิธีปฏิบัติจากนั้นก็นำไปปฏิบัติกันเอง โดยพยายามบ่มเพาะสติปัญญากันไปเรื่อยๆ บ่อยๆ ช้าๆ ต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดญาณหยั่งรู้ด้วยตนเองอย่างชัดเจน จึงค่อยเพิ่มระยะในการเดินต่อไป เพื่อมิให้เกิดข้อผิดพลาดวิปัสสนาจารย์จะต้องตรวจสอบด้วยการซักถามอย่างละเอียด และนักปฏิบัติก็ต้องตอบตามความเป็นจริงในขณะปฏิบัติ ห้ามจำจากหนังสือหรือจากผู้อื่นมาตอบ ถ้าเป็นเช่นนี้ชื่อว่าไม่รักษาประโยชน์ตน โอกาสในการบรรลุธรรมของท่านก็จะน้อยลงไป ใส่ใจสักนิด อย่าทำผิดด้วยการโกหกตนเอง

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๒

(ยกหนอ เหยียบหนอ)



เมื่อกำหนดอาการยืน และต้นจิต คือ อยากเดินเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอาจิตไปกำหนดอาการยกของเท้าซ้ายหรือขวาก็ได้ ในขณะที่เท้ายกขึ้นกำหนดว่า “ยกหนอ” การกำหนดหนอนั้นให้พร้อมกับการสิ้นสุดลงของการยก ข้อสำคัญไม่ควรที่จะยกเท้าสูงจนกระทั่งเลยข้อเท้าขึ้นไป หรือก้าวเท้ายาวจนเกินไป ขณะปล่อยเท้าลงวางแนบกับพื้นกำหนดว่า “เหยียบหนอ” พร้อมกับการสิ้นสุดของ

การเหยียบ การเดินในระยะที่ ๒ นี้ จุดสำคัญที่ต้องเอาใจใส่อยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของการยกและเหยียบ ถึงแม้จะมีความรู้สึกขณะวางเท้าลงเหมือนมีการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย แต่นักปฏิบัติไม่ต้องเอาใจใส่ ให้มนสิการแต่เพียงอาการยกและเหยียบเท่านั้น การเดินจงกรมในจังหวะนี้บางท่านมีความรู้สึกกว่าอึดอัด ไม่เป็นธรรมชาติวิปัสณาจารย์บางท่าน จึงแนะนำให้นักปฏิบัติผ่านไปเดินในจังหวะที่ ๓ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ถ้าใส่ใจอย่างระมัดระวัง และแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) สักหน่อย ท่านจะค้นพบธรรมชาติอย่างวิเศษของการเดินในระยะนี้ เพราะมีความถี่มาก มีลักษณะของการยืดหยุ่น และผ่อนคลายในขณะยก – เหยียบ ส่วนระยะเวลาของการเดิน ไม่นานอนถ้าถือตามหลักเกณฑ์จริง ๆ โยคีจะต้องเกิดญาณหยั่งรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม (ปัจจัยปริคคหญาณ) อย่างชัดเจนเสียก่อน จึงจะเพิ่มจังหวะของการเดินให้ การเดินจงกรมจังหวะนี้ มีสิ่งที่เพิ่มเข้ามาก็คือ การกำหนดรู้ต้นจิต คือคำว่า “อยาก” ในที่นี้มิได้หมายถึงอยากชนิดเป็นตัณหา แต่หมายเอาเจตนาความตั้งใจที่เป็นกุศลในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการบำเพ็ญเพียร เพื่อละอุปาทานชั้น ๕ ส่วนใหญ่นิยมกำหนดก่อนจะเดิน ๓ ครั้ง ตัวอย่างเช่น อยากเดินหนอ ๆ จากนั้นจึงเดินจงกรมต่อไป

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๓

คำบริกรรม: ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืนสิ้นสุดลง ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการยกขึ้นของเท้าพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าเข้าจะงอเล็กน้อย สันเท้าปลายเท้าจะยกขึ้นพร้อมๆ กัน แต่ไม่สูงจนเลยข้อเท้า จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ และกำหนดว่า “ย่างหนอ” การเคลื่อนไปของเท้าไม่ควรยาวจนเกินไป เพราะจะทำให้การทรงตัวไม่ดี ความห่างระหว่างเท้าไม่มากกว่าหนึ่งฝ่าเท้า เพราะถ้าชิดกันเกินไปจะทำให้เกิดอาการชวนเซได้ และน้ำหนักตัวจะไม่สม่ำเสมอ เมื่อสิ้นสุดการก้าวอย่างแล้วให้วางเท้าลงแนบชิดกับพื้นอย่างช้าๆ พร้อมกับการกำหนดรู้ด้วยสติว่า “เหยียบหนอ” หนอนั้นให้กำหนดพร้อมกับการสิ้นสุดของการเหยียบ ไม่ก่อนหรือหลัง

นักปฏิบัติที่กำหนดเดินจงกรมจังหวะนี้จะมีประจักษ์แจ้งอยู่อย่างหนึ่งว่า รูป-นามที่ตนเองกำหนดอยู่นี้ มีลักษณะไม่เที่ยง (อนิจจตา) มีลักษณะบ่งชี้ชัดเจนว่าเป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือทนยากอันเนื่องมาจากสภาพที่ถูกบีบคั้นจากเหตุปัจจัยทั้งภายในและภายนอก เป็นต้น ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่สื่อแสดงให้รู้ด้วยปัญญาอย่างแท้จริงว่า ไม่ใช่ตัวตัวตน (อนตตตา) บังคับบัญชาไม่ได้ การเดินจงกรมในระยะที่ ๓ นี้ นักปฏิบัติจะได้ตระหนักรู้สภาวลักษณะดังกล่าว

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๔

คำบริกรรม : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืน และกำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นก็เอาใจใส่อาการยกสั่น โดยกำหนดว่า “ยกสั่นหนอ” ลักษณะของการยกสั่นไม่ควรยกสูงจนเลยข้อเท้าขึ้นไป จากนั้นตามคู่อการเคลื่อนไหวของการยกเท้ากำหนดว่า “ยกหนอ” ลักษณะของการยกเท้าให้กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ จากนั้นให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ย่างหนอ” จากนั้นวางเท้าลงสติจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวขณะที่เท้าแนบชิดกับพื้นและสิ้นสุดลง กำหนดว่า “เหยียบหนอ”

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๕

คำบริกรรม : ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ฎกหนอ



วิธีปฏิบัติ

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้อาการยืนและต้นจิต ๓ ครั้งแล้ว จากนั้นกำหนดรู้อาการยกขึ้นของสั่นเท้า เขาจะอนิดหนอย โดยตั้งใจเอาสติกำหนดรู้ที่อาการยกสั่นว่า “ยกสั่นหนอ” พยายามกำหนดให้ทันกับอาการเคลื่อนไหว อย่าให้ก่อนหรือหลัง จากนั้นค่อยๆ กระดกปลายเท้าขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดอาการเคลื่อนไหวนั้นว่า “ยกหนอ” เมื่อการยกสิ้นสุดลง ให้เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจิตจดจ่อที่อาการเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างเชื่องช้านั้นกำหนดว่า “ย่างหนอ” เสร็จแล้วค่อยๆ ปล่อยเท้าลงไปเล็กน้อยแต่ยังไม่ถูกพื้น โดยเท้าจะชนกับพื้นในขณะที่เท้าเคลื่อนที่ลงไปกำหนดว่า “ลงหนอ” จากนั้นวางเท้าแนบกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “ฎกหนอ” ให้พอดีกันไม่ให้ถูกก่อนหรือหลังเพราะจะไม่ได้สมาธิหรือ ทัณฑ์ปัจจุบัน

วิธีเดินจงกรมระยะที่ ๖

(ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ฎกหนอ กตหนอ)



วิธีปฏิบัติ

เมื่อกำหนดรู้อาการยืนและต้นจิตเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นักปฏิบัติก็ตั้งใจจดจ่อที่อาการยกส้นขึ้นอย่างช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ขึ้นอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ยกหนอ” เมื่อเคลื่อนไหวไปข้างหน้ากำหนดว่า “ย่างหนอ” ต่อจากนั้นกำหนดรู้อาการปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ กำหนดว่า “ลงหนอ” หยุดชนิดหนึ่งเท้าจะขนานกับพื้นแต่ยังไม่ถูกพื้น จากนั้นให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของปลายเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนลงไปจนกระทั่งถูกพื้น แต่ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อไปก็ให้เอาสติไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้าที่ค่อยๆ ปล่อยลงไปอย่างเชื่องช้า จนกระทั่งถึงพื้นพร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” หรือจะปล่อยเท้าลงอย่างช้าๆ จนถูกพื้น โดยกำหนดว่า “ถูกหนอ” ขณะที่กดเท้าลงไปก็ให้กำหนดอาการกดพร้อมกับบริกรรมว่า “กดหนอ” ดังนี้

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อการกระทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น

การนั่งกำหนด

การนั่งกำหนด ๒ ระยะ

คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ



นักปฏิบัติจึงเลือกนั่งสมาธิในท่าที่ตนเองถนัด (เรียงขา ขาทับกัน ชัดสมาธิเพชร) จากนั้นให้วางมือซ้อนกันนิ้วหัวแม่มือจะชิดกันได้ ยึดกายให้ตั้งตรง อย่ายืดมากจนรู้สึกว่าการพยายามให้ผ่อนคลาย หลับตาลงเบาๆ จากนั้นให้กำหนดรู้อาการพอง – ยุบ บริกรรมในใจว่า พองหนอ สติต้องตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพอง ขณะอาการพองตั้งอยู่ ขณะที่พองหายไป ยุบหนอก็ให้กำหนดตั้งแต่เริ่มยุบ ขณะอาการยุบตั้งอยู่ และยุบหายไป คำบริกรรมและอาการพอง – ยุบต้องตรงกันอย่างสอดคล้อง ไม่ใช่พอง – ยุบหายไปแล้วจึงค่อยบริกรรมตามหลัง หรือพอง – ยุบยังไม่ปรากฏก็บริกรรมไปก่อนเสียแล้ว ส่วนหนอนั้นบริกรรมต่อท้ายเมื่ออาการนั้นๆ สิ้นสุดลงพร้อมกัน หมายเหตุ สำหรับนักปฏิบัติที่กำหนดอาการพองยุบได้ยากแนะนำให้กำหนด อาการนั่งหนอ อาการถูกหนอ ซึ่งจัดเป็นการนั่ง

การนั่ง ๓ ระยะ

คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ



วิธีปฏิบัติ

นักปฏิบัติที่สามารถกำหนดอาการพอง - ยุบ ๒ ระยะได้ชัดเจนแล้ว และมีสภาวะที่อึดต่อการเพิ่มระยะของการนั่ง เช่นขณะที่กำหนดอาการยุบหนอนั้นอาการพองค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาอย่างช้าๆ จนทำให้เกิดช่องว่างหรือมีที่ห่างพอจะใส่คำกำหนดว่า “นั่งหนอ” ได้ การใส่คำบริกรรม นั่งหนอ ต้องกำหนดให้เร็วขึ้นนิดหน่อยก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมา ถ้าอาการพองปรากฏขึ้นมาแล้วจะใส่คำบริกรรมว่านั่งหนอไม่ได้

ข้อควรระวัง บางท่านไม่เข้าใจก็ไปบังคับไม่ให้ท้องพอง ซึ่งเป็นการฝืนสภาวะความเป็นจริงจะทำให้รู้สึกแน่นอึดอัด หายใจลำบากและเหนื่อยมาก จริงๆ แล้วเมื่อสภาวะของสมาธิถึงแล้วจะมีช่องว่างพอเพียงที่จะใส่คำบริกรรมได้ การกำหนดอาการนั่งหนอให้กำหนดเพียงรู้อาการนั่งเท่านั้น (อาการของกายท่อนล่างคู้งอ กายท่อนบนตั้งตรง) ความรู้สึกตัวว่านั่งอยู่ชั่วแวบเดียว ไม่ต้องถูกที่ใดๆ เลย

การนั่งกำหนด ๔ ระยะ

คำบริกรรม ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ, ๔ ถูกหนอ



วิธีปฏิบัติ

นักปฏิบัติที่ผ่านการกำหนดพอง - ยุบ 3 ระยะมาแล้ว ถ้าช่องว่างหรือยังมีที่ห่างมากพอที่จะเติมคำบริกรรมว่าถูกหนอได้อีก ก่อนที่อาการพองจะปรากฏขึ้นมาก็ให้เพิ่มคำบริกรรมนี้เข้าไปจะได้พอดีกัน การกำหนด ถูกหนอ ให้กำหนดอาการถูกหนอที่ ก้นย้อยทางขวา โดยให้กำหนดรู้เพียงอาการถูกต้องสัมผัสเพียงด้านเดียวก่อน เพราะถ้ากำหนดทั้งสองด้านอาจจะทำให้สับสนหรือเกิด

อาการมีนงได้ เมื่อมีสถานะที่เกื้อกูลและเหมาะสมแล้ว จึงจะให้การกำหนดย้ายถูกอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีกำหนดแก่นักปฏิบัติเอง

ก. หลักการปฏิบัติ

นีสีหะติ ปัลลังกั อากุชิตวา อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ปะริมุขัง สะตัง อุปัฏฐะเปตวา. นังคูปัลลังกั ตังกายตฺรช ตังสติเข้าสู่อารมณ์ (กรรมฐาน) เฉพาะหน้า

ข. วิธีปฏิบัติ

๑. นิ่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง
๒. ต้องมีสติระลึกอาการ เคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง
๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกควรให้พร้อมกัน

ค. สิ่งที่ต้องเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งฟังเก้าอี้ พนักพิง เส้า (ยกเว้นแก้สภาวะ)

สรุปกา ๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่นในขณะที่ปวด

บริกรรมว่า ไม่ปวดหนอ ๆ เป็นต้น

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ พยายามกำหนดให้

ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

ประโยชน์ของการนั่ง กำหนด (สมาธิ)

๑. จิตตั้งมั่น และเป็นสมาธิได้ง่าย
๒. สภาวะธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน
๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ
๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุด

ง. นักปฏิบัติที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยากควรกระทำ ดังนี้

๑. ใช้ฝ่ามือแตะที่หน้าท้องตรงบริเวณสะดือเพียงเบา ๆ
๒. รู้อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะที่มีอาการพองตันมือขึ้น บริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
๓. ขณะอาการดังกล่าวละจากฝ่ามือของเราไปพึงตั้งสติกำหนดว่า “ยุบหนอ”
๔. กำหนดรู้อาการนั่งหนอ ถูกหนอ แทนอาการพอง-ยุบหรือบริกรรมในใจเพียงรู้อาการนั่งก็ได้ (สำหรับผู้เคยทำอานาปานชามาก่อนแนะนำให้ใช้วิธีนี้)

๕. กำหนดรู้อาการถูกต้องกันย่อยชาวสัมผัสพื้น โดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ”

๖. สำหรับบางท่านขณะกำหนดอาการpong-yub มักจะใส่หนอไม่ทันก็ไม่ต้องเป็นกังวล เพียรพยายามกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เมื่อวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แก่กล้าขึ้น จะสามารถใส่หนอได้เอง

๗. พยายามคลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม อาจช่วยให้การกำหนดpong-yubได้ง่าย

๘. นอนหงายวางมือขวามือซ้ายซ้อนกันบนหน้าท้อง จากนั้นเฝ้าดูอาการpong-yubอย่างมีสติการกำหนดดังกล่าว เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทางร่างกาย อนุโลมลงได้ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติตามระลึกรู้กายในกาย โดยพระพุทธรองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร หมวดอิริยาบถว่า ยะถา ยะถา วา ปะนัสสะ กาโยปะณิหิต โหติ, ตะถา ตะถา นัง ปะชานาติ กายของ (ภิกษุ/โยคี) ดำรงอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้กายนั้นโดยอาการนั้นๆ^{๓๗} การกำหนดอาการpong-yub จัดเป็นอาการที่ปรากฏในส่วนแห่งร่างกาย พร้อมกันนี้การกำหนดpong-yub ยังเป็นการกำหนดวาโย โณภูมัพพะรูป ซึ่งอาจจะกล่าวโดยอนุโลมได้ว่าเป็นการกำหนดอานาปานโดยอ้อมเช่นเดียวกัน อีกนัยหนึ่งการกำหนดรู้อาการpong-yub เป็นการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของธาตุลม (กุจฉิสยวาโย ลมในท้อง) pong - yub เป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานด้วยเช่นกัน

ความหมายของการกำหนดรู้

การกำหนด หมายถึง การเอาจิตเข้าไปจดจ่อเฝ้าดูสภาวะธรรมอันปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนด ขณะที่นักปฏิบัติกำหนดอาการpong - yub อาจมีอารมณ์แทรกปรากฏขึ้นชัดเจนกว่า ควรละการกำหนดอาการpong - yub ชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามา นั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยกลับมากำหนดอาการpong - yub ต่อไป เมื่อครบตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจจะนั่ง เช่น 5, 10, 20, 30,45,60 นาที จึงกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เพื่อปรับแต่งอิริยาบถและอินทรีย์ 5 ให้มีความสม่ำเสมอ

การนอนกำหนด

pongหนอ yubหนอ นอนหนอ

^{๓๗} (ที. มหา ๑๐/๑๐/๓๗๕/๒๔๙)



ก. วิธีการปฏิบัติ

สะยาโน วา สะยาโนมทีติ ปะชานาติ. นอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้านอนอยู่

๑. มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนหนอ ๆ ๆ”
๓. ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึง กำหนดทันทีว่า “ถูกหนอ ๆ ๆ”
๔. ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนหนอ ๆ ๆ”
๕. เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ชั้ลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนด ว่า “พองหนอ ๆ ๆ” ขณะใดท้องแฟบลง กำหนดว่า “ยุบหนอ” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองหนอ” หรือกำหนด นอนหนอ ถูกหนอ ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

ค. สิ่งพึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

๑. นอนล้มตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูสัญญาณบัญญัติ
๒. คอยจดจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ (จะทำให้กังวลมาก)
๓. พลิกหรือขยับตัวไป ๆ มา ๆ บ่อยมากเกินไป
๔. บังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

๔.๒.๘ พุทธิปัญญาในโสฬสญาณ

วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ เห็นประจักษ์แจ้งซึ่งไตรลักษณ์ของรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐาน เป็นฐานในการฝึกปฏิบัติ เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่าโสฬสญาณที่ว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสฬสญาณไว้ เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ฉะนั้น ความหมายและที่มาของญาณปรากฏทั้งใน

พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถาอย่างครบถ้วน เพียงแต่บางญาณถูกจัดรวมเข้าเป็นหมวดหมู่กันและบางญาณก็ถูกเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ที่เกิดจากผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน^{๓๘} แต่ในงานวิจัยนี้จะกล่าวเพียง ๓ ญาณ เพื่อดูพัฒนาการทางพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธว่าจะสามารถพัฒนาพุทธิปัญญาในญาณเบื้องต้นได้หรือไม่

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ หมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ ญาณนี้เริ่มต้นมาจาก **ธัมมัญญูติญาณ** (ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาได้ขยายธัมมัญญูติญาณออกเป็นนามรูปปริจเฉท และปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปววัตถานญาณ” ที่หมายถึง การกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนด

ปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันพระโยคีบุคคลไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถจะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้น พึงทราบว่ นามรูปววัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้ว โดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของสมณะและวิปัสสนาส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปววัตถาน หรือ สังขารปริจเฉท” โดยให้ความหมายเหมือนกันกล่าวคืออตตัตตัตตที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อได้โดยปรมัตถธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น สำหรับผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อได้ถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่ามีอตตัตตัตต (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตของเรา) หากยึดตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้จัดเป็นทิวัญญูวิสุทธิ คือมีความเห็นที่บริสุทธิ์ตามวิสุทธิ ๗ ในวิสุทธิมรรคลักษณะและสภาวะของนามรูปปริจเฉทญาณ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม รวมถึงความรู้ในการแยกกลุ่มแยกนามทางทวารทั้ง ๕ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม ทางหู จมูก ลิ้น และกาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว) ก็เช่นเดียวกัน

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัจจัยปริคคหญาณ หมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนาม คือรูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ **ธัมมัญญูติญาณ** (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ใน ญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ ต่อมาคัมภีร์อรรถกถา ได้ขยายความและแยกธัมมัญญูติญาณออกเป็นญาณที่ ๑ และ ๒ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อ ปัจจัยปริคคหญาณ ณ ที่นั้น ในญาณนี้ ท่านพระสารีบุตรได้นำเอาปฏิจจสมุปปาทมาจำแนกไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ ก็จะทราบชัดถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัย ตามหลักปฏิจจสมุปปาท และสำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติ

^{๓๘} พุ. ป. ๓๑/๔๕/๗๐

มาถึงญาณนี้ก็จะปฏิเสธเรื่องพระผู้สร้างโลกโดยสิ้นเชิงลักษณะและสภาวะของปัจเจกบุคคลญาณ มีดังนี้

- บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อน แล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง
- บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลัง
- พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
- พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง

๓. สัมมสนญาณ

สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือความเกิดดับของรูปนามแต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไป ก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยากรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๕ ของญาณ ๗๓) สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อกันไป แต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณหลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินีได้กล่าวถึงลักษณะและสภาวะของสัมมสนญาณ มีดังนี้

- เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก พอกำหนดรู้หนอ หรือเห็นหนอ จนหายไป
- เห็นพองหรือยุบ ครั้งหนึ่ง เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และ สุดพอง
- มีนิมิตมาก แต่พอกำหนดเห็นหนอ นิมิตจะค่อยๆ หายไป
- พองยุบ หายไป
- พองยุบ ไวก้าง แฉ่วเบาบ้าง อืดอัด แน่นๆ บ้าง
- เกิดวิปัสสนูปกิเลส หรือ อุปกิเลส ๑

๔.๒.๙ อานิสงส์ของสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปีจยกไว้ ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวมานั้น ตลอด ๖ ปี ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุความเป็นอนาคามี ในชาติปัจจุบันนี้แล^{๓๙}

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๖ ปีจยกไว้ ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวมานั้น ตลอด ๕ ปี ผู้นั้นพึงหวังได้ซึ่งผล อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่างคือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุความเป็นอนาคามี ในปัจจุบันชาตินี้แลดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๕ ปี จยกไว้... ๔ ปี... ๓ ปี... ๒ ปี... ๑ ปี... ๗ เดือน... ๖ เดือน... ๕ เดือน... ๔ เดือน... ๓ เดือน... ๒ เดือน... ๑ เดือน... จยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จยกไว้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้หนึ่งผู้ใด พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เหล่านี้ ดังกล่าวมานั้น ตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังได้ ซึ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหันต์ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็บรรลุเป็นพระอนาคามี ในชาติปัจจุบันนี้แลเพราะอาศัยคำกล่าวนี้ ตถาคตจึงกล่าวคำ ซึ่งได้กล่าวมาแล้ว (ข้างต้น) นั้นว่า

^{๓๙} มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (๑๒/๑๐๓ -๑๒๗)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อระงับความ โศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับทุกข์และโศมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางเดียว นี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยประการฉะนี้แลฯ

เท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ชี้ให้เห็นว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องที่ไม่ยากนัก ทุกคนสามารถกระทำได้ในชีวิตประจำวัน ของแต่ละคนเพียงแต่ให้เรามี สติ สัมผัสสัญญา สังเกตอาการ กิริยาหรือการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าท่านจะกำลังทำอะไรอยู่ที่ตาม ถ้าเป็นคนซึ่ง สังเกตสติปัญญาก็จะเกิดขึ้นตลอดเวลา ก็เสถียรหาจะไม่สามารถเข้ามาบังการชีวิตท่าน ให้เป็นไปตาม อำนาจของมันได้ ขณะที่ท่านกำหนดอยู่ กุศล (ความดีงาม) ก็เกิดขึ้นในจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ความชั่ว หรือบาปก็หลีกไป ถ้าหมั่นกำหนดอยู่เสมอๆ เท่ากับว่าเราได้พัฒนาความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป และยังได้ชื่อ ว่ารักษาความดีเอาไว้ด้วย

สรุป ในหัวข้อนี้ได้กล่าวถึงหลักสูตรที่ใช้ในการอบรมนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขอบเขตและกิจกรรมในโครงการอบรมประกอบด้วย ๑. การทำวัตรเช้าและการทำวัตรเย็น ก่อนที่จะได้ปฏิบัติธรรม ๒. มีการสมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐานเพื่อให้เกิดศรัทธาในการ ปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น ๓. เป็นการให้คำแนะนำแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธก่อนที่จะปฏิบัติธรรม (ให้ โอวาท) ๔. เป็นการอธิบายก่อนการปฏิบัติเรื่องจิตของคนเรานั้นคืออะไรมีเท่าไรบ้าง ๕. หลักการปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ บรรพ คือ (อานาปานบรรพ, อิริยาปถบรรพ, สัมผัสสัญญาบรรพ, และธาตุบรรพ) ๖. เป็นการกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติในบรรพทั้งสี่ข้างต้น, ๗. การ ปฏิบัติในอิริยาปถสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน, ๘. ได้กล่าวถึงปัญญาที่เกิดขึ้นในญาณทั้ง ๓ คือ นามรูป ปริเฉทญาณ ปัจจยปริคคญาณ และสัมมสนญาณ ซึ่งเป็นปัญญาขั้นพื้นฐานที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเข้าใจใน ระดับของปัญญา, ๙. ได้กล่าวถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานสี่ว่าจะได้รับอานิสงส์ อย่างไร ใช้เวลานานเท่าไร เป็นต้น แล้วก็จะเข้าสู่การประเมินผลของหลักสูตรต่อไป

๔.๓ วิเคราะห์การประเมินหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน

หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับ หลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้ การ วิจัยในครั้งนี้โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่เพื่อการพัฒนา หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธปัญญาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัด เชียงใหม่และการนำหลักสูตรที่พัฒนาแล้วไปใช้ในการเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาว พุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตแกนนำชาวพุทธบนพื้นที่สูงที่อาศัยอยู่ ณ ศูนย์ วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลน้ำ บ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ และกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ ๓ สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ จำนวน ๒๐ คน และผู้วิจัยได้เลือกนิสิตกลุ่มนี้เป็นประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตามประเด็นที่วาง ไว้คือ การศึกษาจิตของบุคคลเหล่านี้ว่าเป็นอย่างไร เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติธรรมตามแนว มหาสติปัฏฐานสี่และเพื่อนำหลักสูตรที่พัฒนาแล้วมาทดลองใช้กับนิสิตเหล่านี้ แล้วนำมาวิเคราะห์ ข้อมูลด้วยการวางกรอบในการต่อไป

๔.๓.๑ แบบสัมภาษณ์นิสิตแกนนำชาวพุทธ

หัวข้อที่สัมภาษณ์	ความคิดเห็นของนิสิต
ข้อมูลทั่วไปของผู้สัมภาษณ์	นิสิตทั้งหมด ๒๐ คน ผู้หญิง ๑๔ คน ผู้ชาย ๖ คน
จริตคืออะไร? มีเท่าไร? มีความสำคัญอย่างไร?	จริตคือกิริยาอาการที่แสดงออกมาให้เห็นที่หนักไปทางใดทางหนึ่งเป็นปกติ
นิสิตคิดว่าหลักสูตรนี้เหมาะกับจริตของตนหรือไม่อย่างไร?	วิตกจริต หนักไปในความวิตกกังวล
การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานสี่แล้วทำให้มีจิตมีใจเป็นสมาธิหรือไม่อย่างไร?	เวลาได้ปฏิบัติธรรมแล้วทำให้จิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน
หลักสูตรคืออะไร? ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพของนิสิตได้หรือไม่อย่างไร?	หลักสูตรเป็นเหมือนแผนที่นำทางในการปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์และบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
นิสิตคิดว่าหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสามารถนำไปบูรณาการในชีวิตประจำวันได้หรือไม่อย่างไร?	สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในการเรียนและอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นด้วยการเข้าใจซึ่งกันและกันตามความเหมาะสม
กายคืออะไร? กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีปฏิบัติอย่างไร? วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติในกายานุปัสสนาคืออะไร?	กายนั้นหมายถึงธรรมชาติที่ย่อยยับไปด้วยความร้อน ความเย็น หลักการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด ๑๔ วิธี และมีวัตถุประสงค์เดียวคือ การละสูก วิปลาส เห็นว่าไม่งานในร่างกาย
นิสิตคิดว่าหลักการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสอดคล้องกับหลักสูตรหรือไม่อย่างไร?	หลักสูตรมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเพราะเป็นการเจริญสติภาวนา
นิสิตเข้าใจการแยกแยะกายนามทางทวารดังต่อไปนี้ ทางตา ทางหู จมูก ลิ้น กาย ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม	นิสิตส่วนใหญ่เข้าใจเรื่องการแยกแยะกายนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในด้านปริยัติเป็นส่วนมากแต่ในทางการปฏิบัติยังต้องใช้เวลาให้มากกว่านี้เพื่อให้เกิดภาวนามย ปัญญาในการแยกแยะกายนามแต่ไปมีจุดเด่นในด้านกิจกรรมเสริมการปฏิบัติธรรม
ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี) ^{๕๐}	นิสิตเสนอว่าควรมีวิชาธรรมะภาคปฏิบัติให้นิสิตได้ฝึกหัดขัดเกลาให้มีความอดทนและเพื่อความสำเร็จในทุกอย่างและให้ทำกิจกรรมเสริมร่วมการปฏิบัติธรรม

ผลจากการศึกษาในเรื่องจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธข้อมูลด้านจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่กับการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานพบว่า จริตส่วนใหญ่ของนิสิตแกนนำชาวพุทธจัดอยู่ในกลุ่ม ราคะจริต ๓ คน โทสะจริต ๔ คน โมหะจริต ๒ คน สัทธาจริต ๕ คน พุทธจริต ๔ คน วิตกจริต ๒ คน โดยเกณฑ์แบบวัดจริตได้ให้นิสิตทำกิจกรรมรู้จักและเข้าใจตนเองก่อน

^{๕๐} นางสาววิไลวรรณ นิสิตเสนอว่าควรมีวิชาธรรมะภาคปฏิบัติให้นิสิตได้ฝึกหัดขัดเกลาให้มีความอดทนและเพื่อความสำเร็จในทุกอย่างและให้ทำกิจกรรมเสริมร่วมการปฏิบัติธรรม (ตอบแบบสอบถามวันที่ ๑๒ กันยายน ๒๕๖๒)

แล้วจึงทำแบบสอบถามวัดจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ เพื่อให้ นิสิตได้มองตนเองและให้นิสิตคนอื่นๆ ช่วยชี้จุดแข็งหรืออุปนิสัยของเพื่อนในกลุ่มเพื่อให้มองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น

๔.๓.๒ การพัฒนาหลักสูตร

การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า แต่เดิมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตแกนนำชาวพุทธจะใช้วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียวและเมื่อได้มีการเพิ่มกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อให้รู้จักและเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตแกนนำชาวพุทธนอกจากนี้ยังมีการให้ความรู้เกี่ยวกับจิต ๖ และดูว่าจิตของแต่ละคนจัดอยู่ในกลุ่มใด โดยมีกิจกรรม การจัดการเรียนการสอนและการประเมินหลักสูตร ดังนี้ ๑. กิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๒. กิจกรรมเสริมการตระหนักรู้เท่าทัน

๔.๓.๓ การปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา

กิจกรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่กำหนดการปฏิบัติไว้ ๓ ครั้ง ๙ วัน ประกอบด้วย เริ่มครั้งที่ ๑ วันที่ศุกร์ที่ ๒๒,๒๓,๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๑ และครั้งที่ ๒ วันศุกร์ที่ ๗,๘,๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑ ส่วนครั้งที่ ๓ วันศุกร์ที่ ๒๐,๒๑,๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑ กิจกรรมประกอบด้วยวิธีการดังนี้

๑. สมาทานศีล ๕
๒. ทำวัตรเช้า,ทำวัตรเย็น
๓. ฟังบรรยายและสาธิตการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน เรื่อง กาย เวทนา จิต และธรรม
๔. ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยการเดินจงกรมเริ่มตั้งแต่ระยะที่หนึ่ง ๓๐ นาที นั่งกำหนดอาการpong อาการยูป ๓๐ นาที
๕. วัดผลการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการสังเกตและการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ

กิจกรรมในครั้งนี้ประกอบด้วยการสมาทานศีล ๕ การทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น การฟังธรรมบรรยายและสาธิตการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน เรื่อง กาย เวทนา จิต และธรรมตลอดถึงการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานด้วยการเดินจงกรมเริ่มตั้งแต่ระยะที่หนึ่ง ๓๐ นาที นั่งกำหนดอาการpong อาการยูป ๓๐ นาที และมีการวัดผลการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยการการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติและทำแบบสอบถามสัมภาษณ์ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมของโยคีในขณะปฏิบัติธรรมตลอดระยะเวลา ๙ คือ ๑๐ วัน เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่จะพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ศึกษาใน ๓ ประเด็น คือ ๑) จิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ ๒) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๓) ประสิทธิภาพของหลักสูตร เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่ที่ใช้ในงานวิจัย คือ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนกลุ่มเป้าหมาย คือ นิสิตแกนนำชาวพุทธที่อาศัยอยู่ในศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ และกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ ๔ ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน มีผู้ชาย ๖ คน ผู้หญิง ๑๔ คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบสมัครใจ ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี ๓ อย่างคือ

๑) แบบวัดจิตต นีผู้วิจัยได้ทำเป็นตารางของจิตต ๖ แล้วให้นิสิตแต่ละคนเลือกว่าตนอยู่ในส่วนไหนที่ตรงกับใจเราที่สุดและต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเลือกเมื่อได้แล้วก็ให้บันทึกไว้ ๒) แบบสังเกต การสังเกตพฤติกรรมของนิสิตทั้งในเวลาปฏิบัติธรรมและนอนเวลาเพราะนิสิตทั้ง ๒๐ คนอาศัยอยู่ที่สำนักศูนย์วิปัสสนาตลอดทั้ง ๔ ปี จึงทำให้รู้ถึงพฤติกรรมของนิสิตพอสมควร ๓) แบบสัมภาษณ์ เป็นการให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาแล้วผลการวิจัยจึงพบว่าจิตตของแก่นนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธาจิตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจิตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต และวิตกจิตอยู่ในระดับปานกลาง

๒) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแก่นนำชาวพุทธพัฒนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ ในข้อที่ ๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้ ความจริงแล้วหลักปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในข้อนี้มีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพียง ๑ เดียวที่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้และเข้าใจทั้งๆ ที่หลักการและวิธีการถึง ๖ หมวด ๑๔ วิธี ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้และเข้าใจในความเป็นอสุภะของกายเพื่อละอสุภะวิปลาสเท่านั้นเอง ส่วนในข้อที่ ๒) การพิจารณาความสุขความทุกข์และอาการเฉยๆ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ ในแต่ละขณะของจิตว่า จะต้องมีอาการอยู่ ๓ อย่างนี้เท่านั้นให้เรารู้ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ในข้อนี้ก็มิมีวัตถุประสงค์เดียวกันในการศึกษาอันเป็นวิธีแก้สขวิปลาส ที่เราเข้าใจผิดกันว่าร่างกายนี้เป็นสุข ส่วนข้อที่ ๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้ ในข้อที่สามนี้เป็นการพิจารณาจิตของตนเองว่าเป็นอย่างไรในแต่ละขณะที่รับรู้อารมณ์ว่ามันมีกระบวนการทำงานอย่างไร ข้อนี้ก็มิมีวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละอริยกรรมวิปลาส คือ ความเข้าใจผิดว่า เทียงแท้ ส่วนข้อที่ ๔) นั้นเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์ คือเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นทางจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คลายความเข้าใจผิดในเรื่องอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราเพื่อละอริยกรรมวิปลาสที่เราเข้าใจผิดมาเป็นเวลาช้านาน

๓) หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่แก่นนำชาวพุทธได้จากการประเมินผลพัฒนาการทางพุทธิปัญญาของนิสิตแก่นนำชาวพุทธจากการตอบคำถามและการสัมภาษณ์ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมนิสิตแก่นนำชาวพุทธจากผู้วิจัยที่ได้ดูแลประชากรกลุ่มนี้จำนวน ๒๐ คน มาตลอดโดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับดีมากซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถามและบทสัมภาษณ์ ในเรื่องของการแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อาการพอง อาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน ๑๐ คน

ส่วนกลุ่มที่ ๒ นี้อยู่ในระดับปานกลางจากการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบท ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อากาการพอง อากาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวนสูงถึง ๘ คน

ส่วนกลุ่มที่ ๓ อยู่ในระดับพอใช้ จากการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบท ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อากาการพอง อากาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน ๒ คน

๔.๓.๔ กิจกรรมเสริมหลักสูตร

ก. กิจกรรมครั้งที่ ๑ รู้จักและเข้าใจตนเอง

เป็นการให้ผู้เรียนได้รู้และเข้าใจตนเองตลอดถึงทราบเกี่ยวกับจริตของตนเพื่อจะได้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลเร็วตามหลักพระพุทธศาสนาและยังได้นำการฝึกสติไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริงของชีวิตประจำวันอีกด้วยและขอบของกิจกรรมนี้มีดังนี้

๑. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาแนะนำตนเองจากนั้นสร้างกฎกติกาของกลุ่มโดยเป็นข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม

๒. ผู้นำกลุ่มให้นักศึกษาเขียนข้อดีและข้อด้อยของตนเองโดยยกเหตุการณ์เด่นๆ หรือเหตุการณ์บางเหตุการณ์จากนั้นให้แต่ละคนได้เล่าให้เพื่อนๆ ในกลุ่มฟัง

๓. จากนั้นให้นักศึกษาวิเคราะห์จริตของตนโดยใช้แนวคิดจริต ๖ จาก คัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าตรงกับของตนเองข้อใดบ้าง

๔. ให้นักศึกษาสรุปว่าจริตหลักของตนเองอยู่ในกลุ่มใดและจริตที่รองลงไปอยู่ในกลุ่มใด

๕. ผู้นำกลุ่มสรุปลักษณะของจริต ๖ และจุดอ่อน จุดแข็งของแต่ละจริต

ในกิจกรรมนี้ให้นิสิตแกนนำชาวพุทธเขียนข้อดี (จุดแข็ง) และข้อด้อย (จุดอ่อน) ของตนเอง และยกตัวอย่างเหตุการณ์ พบว่า ข้อดีที่นิสิตแกนนำชาวพุทธ เขียนและบอกเล่าถึงข้อดีของตนเอง สรุปได้ดังนี้

“ชื่อสัตย์ นิสัยดี มีความเพียร มีความอดทน รักเพื่อน รักครอบครัว เข้ากับสังคมผู้คนง่าย มีความมุ่งมั่น ตั้งใจทำหน้าที่ อารมณ์ดี ชอบช่วยเหลือคนอื่น ตรงเวลา มีน้ำใจ ตั้งใจเรียน ทำงานหาเงินด้วยตนเอง เสียสละ รู้จักปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับสังคม เป็นคนตลกเฮฮา ถ้าได้กล้าเสีย มีความรับผิดชอบ ร้องเพลงเพราะ พูดจาไพเราะ จริงใจ ไม่เอาเปรียบใคร ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวม (ทำงานอาสา) เป็นคนเห็นใจเขาใจเรา ใจบุญ ใจดี เสมอต้นเสมอปลาย เห็นใจผู้อื่น ชี้แจงสาร ชอบเรียนรู้ เข้าวัด ไม่เห็นแก่ตัว นับถือผู้มีอายุมากกว่า ให้อภัย กตัญญู เมตตา สุภาพ เป็นผู้ฟังที่ดี มีการพัฒนา ให้เกียรติผู้อื่น รักเดียวใจเดียว ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข มีความมุ่งมั่นในตนเองสูง รักสุขภาพ ชอบออกกำลังกาย วานอนสอนง่าย โกรธง่ายหายเร็ว รักเด็ก หัวเราะเก่ง ชี้เล่น”

ข้อเสียหรือข้อด้อย

ซึ่งเป็นด้านลบที่นิสิตแกนนำชาวพุทธมีต่อตนเอง สรุปได้ดังนี้

“ซีโมโท หงุดหงิดง่าย กินเยอะไม่หยุด ขี้รำคาญ พุดอะไรไม่ค่อยคิด ขึ้น้อยใจ พุดมากจนคนอื่นรำคาญ ใจร้อน ตัดมือถือ ชุ่มซำม เชื้อคนง่าย ไม่มีความอดทน ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ขี้เกียจ อ่านหนังสือ ไม่ค่อยตั้งใจเรียน นอนดึกตื่นสาย ชอบแกล้งเพื่อน อารมณ์แปรปรวนเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย สมารถสั้น เวลาโกรธหรือโมโห ทำไม่คิด ไม่มีความมั่นใจ ไม่ประหยัด ไม่ค่อยยอมใคร อยากรู้ได้อะไรก็ ต้องได้ อารมณ์เสื่อง่าย ชอบเที่ยว คิดมาก ค่อนข้างเอาแต่ใจ เห็นแก่ตัวบางเวลา ไม่ค่อยรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น พุดไม่ค่อยซัด พุดไม่ค่อยรู้เรื่อง ไม่มีความรับผิดชอบ ขี้บ่น ไร้สาระมากๆ ชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นโดยไม่ดูตัวเอง ขาดสติ ขาดวินัยในตัวเอง ชอบความวุ่นวายของตัวเอง ไม่รู้จักแบ่งเวลา ชุ่มซำม แข็งกระด้าง คิดไปเอง”

และให้นิสิต แกนนำชาวพุทธเปรียบเทียบตนกับสัตว์หลายหลากชนิดแล้วคิดว่าตนคล้ายกับสัตว์ชนิดใดเพราะเหตุใด นิสิตได้วาดรูปและอธิบายคำตอบ ได้ดังนี้

“เหมือนเสือ เพราะเป็นคนโมโหเร็วและอารมณ์เสีย”

“ผีเสื้อกับเกสรดอกไม้ ก็เหมือนคนเราต้องทำหน้าที่ของตนเองและหาเป้าหมายของตนเอง”

“เต่าที่มีปฏิภิกิริยาเชิงช้าเหมือนดินฉิ่งที่มีการกระทำหรือเคลื่อนไหวร่างกายแม้แต่ความคิดช้า ถึงจะช้าแต่เวลามีเป้าหมาย สามารถเดินตามเป้าหมาย และถึงเป้าหมายได้”

“ปลา มีความน่ารัก อ่อนโยน เลี้ยงดูง่าย เปรียบเหมือนดินฉิ่ง ที่มีความน่ารักอ่อนโยน และเลี้ยงดูง่าย ว่านอนสอนง่าย”

“นก โบกบินเหมือนฉิ่งที่ชอบเดินทาง มีอิสระเหมือนฉิ่งที่ให้ความอิสระ และโอกาสกับตนเอง มีความอดทนต่อหลายเรื่อง ที่บางครั้งแทบจะไม่ไหว แต่ก็ทนจนผ่านไปได้ในที่สุด”

“แมว เป็นสัตว์ขี้ขลาด ใจเย็น ไม่ค่อยกระตือรือร้นแต่ถ้าเห็นของกิน หรือมีความต้องการ มันจะตั้งใจจ้องมองสิ่งนั้นเพื่อเอามาให้ได้ เหมือนดินฉิ่งอาจเป็นคนใจเย็นแต่ถ้ามีความฝันหรืออยากได้อะไร จะพยายามทำมันให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ”

“นกกระจอก ก็เปรียบเสมือนชีวิตผม สามารถไปคนเดียวได้ทุกที่ตามลำพังเพียงคนเดียว ไม่รบกวนคนอื่นฟังตนเอง”

“หอยทาก เหมือนหนูที่มีแต่คนดูถูก เหยียดหยามว่าสกปรก เดินช้าไม่มีพวก ทำอะไรก็ต้องทำคนเดียวมีแต่คนรังเกียจทั้งที่เรา รู้จุดหมายปลายทางของหอยทาก ทำอะไรช้าๆ ดูเหมือนไม่มีอนาคตแต่สามารถสำเร็จในจุดหมายปลายทางได้”

“นิสัยเหมือนหมู เพราะดินฉิ่งจะทำอะไรก็ช้าเหมือนหมู และไม่ชอบไปเที่ยวชอบอยู่บ้าน กินนอน”

“หมา หนูคิดว่าหมาเป็นสัตว์ที่ไม่ดุร้าย รักเจ้าของ ซื่อสัตย์ ชอบความท้าทาย ไปไหนมาไหนได้อย่างโดดเดี่ยว เหมือนหมูที่เป็นคนซื่อๆ ตรงๆ ถ้าใครดีด้วยก็ตีตอบแต่ร้ายมาก็ปล่อยไม่สนใจ และหมูก็ไม่ค่อยกลัวอะไรสามารถไปไหนมาไหนได้คนเดียว กล้าเผชิญกับความท้าทาย”

“กระป๋อง เพราะกินเยอะแต่ไม่อ้วนเหมือนผม ผมเลี้ยงควายที่บ้าน ผมเลี้ยงมันล่าบหากา
หญาให้มันกิน แต่มันไม่อ้วน” และ “ชอบออกไปหากินตามสถานที่ต่าง ๆ เหมือนผมที่ชอบไปหากิน
ตามร้านต่าง ๆ ที่ไม่ซ้ำร้าน”

“ปลาหมึก เรามักจะมองเห็นว่าพะรุงพะรังไม่เรียบร้อย ยุ่งยาก แต่อีกด้านหนึ่งที่เราไม่เคย
เห็น เช่นเวลามันนอนมันอาจจะเรียบร้อย ไม่เอาการเอางานเลยแต่หากหนูจริงจั่งขึ้นมา หนูพร้อมที่จะ
เรียบร้อย และเปลี่ยนอีกมุมๆ ที่ใครอาจจะยังไม่เห็น”



ข. กิจกรรมครั้งที่ ๒ การรู้เท่าทันอารมณ์

๑. ให้นักศึกษาคิดถึงเหตุการณ์ในอดีตที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบ เช่น โกรธ ไม่
จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวเพื่อนำไปใช้ในโอกาสต่อไปเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นเดิมอีก

๔. ผู้นำกลุ่มสรุปหลังจากนั้นให้การบ้านกับนักศึกษาในการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด
พฤติกรรมทางด้านลบและเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

ค. กิจกรรมครั้งที่ ๓ การบริโภคอย่างมีสติ

การจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรนั้นจะต้องมีองค์ประกอบหลายอย่างดังนี้ ๑. การ
แสดงบทบาทสมมติ ๒. การทำกิจกรรมกลุ่มและการสนทนากลุ่ม ๓. การปฏิบัติในสถานการณ์จริง
และการบันทึกในสมุดทุกสัปดาห์เป็นเวลา ๔ สัปดาห์ ตลอดถึงมีการวัดผลประเมินผลไปในตัวดังมี
รายการดังนี้ ๑. จากพฤติกรรมและความสนใจของผู้เรียน ๒. แบบบันทึกกิจกรรม
๓. แบบสอบถามประเมินผลกิจกรรม ส่วนการประเมินผลหลักสูตรนั้นหลังจากทำกิจกรรมในชั้นเรียน
แล้ว ได้ให้การบ้านแก่นิสิตแก่นำชาวพุทธในการนำความรู้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริงโดยให้บันทึกการ
เปลี่ยนแปลงทุกสัปดาห์เป็นระยะเวลา ๔ สัปดาห์ที่ได้ผลการปฏิบัติดังนี้

๑. การฝึกสติด้านการบริโภคนิยม

การฝึกสติด้านการบริโภคพบว่า นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงในการบริโภค มีการคิดและจัดการกับความอยากที่เกิดขึ้น ดังนี้

“จากการกินตามใจปากก็ลดลงห้ามใจตัวเองเตือนตัวเองมีเท่าไรกินเท่านั้น เริ่มมองหาของกินพวกผักเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายเพื่อสุขภาพเริ่มลดมื้ออาหารลงเลือกกินของที่ี่มีคุณภาพและดีต่อเราในยามที่มีความต้องการซื้อสิ่งของต่าง ๆ แต่ใช้สติในการจัดการกับความอยาก”

มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการบริโภค จากรับประทานอาหารรสจัด ชอบรับประทานของที่ไม่มีประโยชน์ และเกิดโทษต่อร่างกาย มีการเลือกอาหารว่าชนิดใดควรหรือไม่ควรรับประทาน โดยใช้สติในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์และส่งผลดีต่อสุขภาพ “รู้สึกหงุดหงิดอารมณ์แบบอยากกินน้ำอัดลม ส้มตำ ของทอด ไม่ค่อยกินผักก็กินผักมากขึ้น เลือกกินอาหาร อันไหนควรกินไม่ควรกินกินพอประมาณ”

บางรายให้ความสำคัญกับความหิวและการเลือกอาหาร “จะเลือกกินเมื่อหิวจริงๆ ไม่กินเมื่อเกิดความอยากและเลือกอาหารที่กินแล้วอ้วน มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่เลือกแล้ว เพลิดเพลินแต่กินให้หายหิว กินเพื่อความอยู่รอด”

บางรายเมื่อเกิดความอยากรับประทานอาหารในร้านอาหารแต่มีราคาแพง ก็ใช้วิธีการปลอบใจตัวเองและหาสิ่งอื่นทดแทน “อาจมีอาการหงุดหงิดเล็กน้อย แต่ก็มีสติปลอบใจตัวเองว่าไม่เป็นไร และไปกินอย่างอื่นที่มีราคาถูกกว่า” หรือ “ไปเดินตลาดเห็นอาหารทะเลราคาแพงมากอยากกินมาก พอกำลังจะซื้อมีสตินึกขึ้นได้ว่ากินของราคาถูกก็อึดเหมือนกันเลยไม่ซื้อของราคาแพงกิน หรือเวลาหิวข้าวมากและตั้งใจไปซื้อแต่อาหารมันหมดเกิดความหงุดหงิดและรำคาญใจมากก็ต้องอาศัยการมีสติด้วยการสุดลมหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ทำความเข้าใจว่า หมดแล้วก็คือหมด”

นอกจากนั้นยังมีการสังเกตอาการหลังจากบริโภคอาหาร โดยเล่าว่า เมื่อมีนัดกับเพื่อนเป็นกลุ่มจะเลือกรับประทานอาหารปิ้งย่าง เนื่องจากราคาถูกและมีอาหารที่หลากหลายแต่ทุกครั้งมักมีอาการเจ็บป่วยจากการรับประทานอาหารจึงแก้ไขโดยเลือกรับประทานแต่พอดีมีประโยชน์บางรายเล่าว่าบางทีอาหารก็เป็นพิษบ้าง ท้องเสียบ้าง วิธีแก้ไข คือ เลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และรับประทานให้อิ่มอยู่สบายท้อง ไม่ใช่รับประทานให้อิ่มเกินจนทำให้เป็นทุกข์ กินแบบพอดีๆ

นิสิตยังได้ใช้ข้อมูลความรู้ มาประกอบในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่จะก่อโทษให้กับร่างกาย “ชอบกินอาหารราคาถูกและได้เยอะๆ แม้ร้านอาหารจะสกปรก ไม่ถูกสุขอนามัย...แต่ผลที่ได้รับร่างกายต้องทุกข์ไม่สบาย...หนูรักตัวเอง ถ้าเกิดกินเยอะๆ กินมากๆ กินนานๆ ร่างกายหนูคงจะแย่มากๆ สิ่งไม่ดีเข้าไปในร่างกายมากเลยและอายุของหนูต้องสั้นแน่ๆ เลยตัดสินใจเลือกกินอาหารที่ดีมีคุณภาพ เพื่อสุขภาพตัวหนูเอง” หรือ “มีสติโดยการทำกับข้าวไม่ใส่พริกและให้เพื่อนคอยเตือนและเลือกกินของอ่อน อาหารอร่อย” หรือ “กินเยอะกินเก่ง...ลดปริมาณลงแล้วคิดว่าทานเยอะจะส่งผลให้อ้วนน้ำหนักขึ้นต้องคุมอาหาร” นอกจากนี้ยังใช้วิธีการเบี่ยงเบนความคิดและลดความอยากอาหาร “ในการหิวขนมตอนดึก หิวมาก...ทำอย่างไรก็ได้เพื่อให้ลืมความหิว เช่น การดูทีวี การดื่มน้ำ การดูหนังฟังเพลง”

บางรายในการเลือกซื้อสินค้าต่าง ๆ หรือพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบทางจิตใจเกิดขึ้น จะมีวิธีการใช้สติเป็นตัวกำหนดในเรื่องราวต่าง ๆ “เปิดเฟซบุ๊ก

แล้วเจอสินค้าที่ถูกใจแต่ไม่มีกำลังที่จะซื้อได้เพราะคำนึงถึงความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันเราไหม” หรือ “เห็นเพื่อนๆ ซื้อรองเท้าคู่มือ กำลังจะซื้อตามเพื่อน แต่ก็รู้จักยังคิดถึงตัวเองว่ารองเท้าตัวเองก็ยังมีแล้วเลยไม่ซื้อ” หรือ “เห็นรองเท้าที่โฆษณาทางออนไลน์ แต่มีราคาแพงมากๆ ในใจคิดว่าอยากได้ก็เลยซื้อแต่เงินในบัญชีมีเยอะกว่าค่าของรองเท้าชนิดเดียว ทำให้หงุดหงิดมากที่เงินมีไม่มากแต่ก็ตั้งสติได้คิดว่ารองเท้าแพงใส่ก็เท่านั้นจึงทำให้ตัดสินใจไม่ซื้อได้”

การใช้จ่าย จะเลือกที่มีความสำคัญในของที่จะซื้อ ไข่ว่ามีความสำคัญและจำเป็น “เวลาจะซื้อของจะไม่ดูที่ของนั้นเป็นที่นิยมหรือแฟชั่น หรือว่าดูดีตามเพื่อนๆ แต่จะซื้อเพื่อใช้ประโยชน์และมีความจำเป็นมากกว่า

“เวลาหิวจะกินจะจ่ายอะไร หนูต้องปรึกษาพี่สาว เพื่อขอคำแนะนำว่าซื้ออันนี้จำเป็นมากควรซื้อหรือเปล่า อันนี้กินเยอะดีไหม ทุกอย่างเราต้องทำอย่างมีสติ” และ “ซื้อของอย่างมีประโยชน์ มีความจำเป็นที่ต้องใช้ และซื้อของอย่างพอเหมาะไม่ซื้อของเกิดกำลังและเกิดความจำเป็น ใช้จ่ายอย่างประหยัด”

๒. การฝึกสติด้านการรับอารมณ์

ในด้านการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตแกนนำชาวพุทธมีหลายวิธีได้แก่ อารมณ์หงุดหงิดใจร้อนขี้โมโห รู้จักปล่อยวาง มีสติขึ้น เมื่อโดนแกล้ง ใช้วิธีเดินหนีไปที่อื่น ฟังเพลงจนหายโกรธ “อารมณ์เสีย ใจร้อน หงุดหงิด โมโห แต่พยายามจะปล่อยวาง มีสติโดนเพื่อนแกล้ง ก็หนีไปที่อื่น ไปฟังเพลง พอหายโกรธตอนเช้าก็กลับมาคุยกันเหมือนเดิม” หรือในบางรายมีอารมณ์โกรธ โมโห จะใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบใช้สติ ตรีศตรองเรื่องราว หาเหตุผลที่ไม่ทำให้ตัวเองเกิดอารมณ์ทางลบขึ้นมา “รู้ว่าเขาโกหก โกรธและโมโหขึ้นมาแต่ก็พยายามทำให้ใจไม่ให้โกรธ คิดว่าเป็นความโชคร้ายของเราและคิดว่าเพื่อนคงมีเหตุผลของเขา เขาคงมีเหตุผลจำเป็นและคงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเขา” และ “ถามเขาก็ไม่ตอบ เขาคุยโทรศัพท์ โดยไม่สนใจคำพูดของเรา..โมโห แต่ก็พยายามห้ามใจรู้ว่าโกรธเขาก็ไม่มีประโยชน์ มีแต่ผลเสีย ก็เลยไปเดินเล่นสักพักก็หาย”

บางรายมีอารมณ์ด้านลบได้แก่ ความอิจฉา การนินทา จึงใช้วิธีการมองหาข้อดีของตนเอง และมองในแง่บวก การจัดการกับอารมณ์แปรปรวนชอบคิดอิจฉาริษยา คนที่ดีกว่า เห็นใครดี ใครสวย ใครรวย ใครเก่ง ก็อิจฉา มองเขาในแง่ลบ บางทีก็นินทาเพื่อน และทุกครั้งที่อิจฉาก็ไม่มีความสุขและมีวิธีแก้ มองโลกในแง่บวก มองข้อดีของตนเอง หรือคิดว่ายังมีคนอื่นที่แย่กว่าทำให้มีสติ ไม่คิดฟุ้งซ่านรักตัวเอง “เวลาเขาพูดไม่ได้ตั้งใจเรารู้สึกโกรธ ตอบแล้ว ตอบซ้ำ ก็รู้สึกโกรธมาก...ก็จะหายใจเข้าลึกๆ ตั้งสติแล้วคุยต่อ...หรือโต้เถียงกับพี่สาวแล้วมีอาการโกรธ จะใช้วิธีเงียบและคิดไตร่ตรองเรื่องราว คิดได้เราทำตัวไม่ตีเอง พอมีสติรู้สึกตัวกลับไปพูดกับพี่สาวดีๆ จากที่โกรธมาก ก็ถูกคิดได้ทำให้มีสติมากขึ้น” หรือมีการทะเลาะกับเพื่อนจึงใช้วิธีการเงียบและเดินหนี เถียงกันต่างฝ่ายต่างไม่ยอมก็จะโกรธมากขึ้น เงียบไม่พูดต่อ ส่วนเพื่อนก็เดินหนีไปถึงแม่จะเถียงกันแต่เลือกหยุดพูดก่อน เงียบและไม่เถียงกัน และมีบางรายเมื่อหายโกรธแล้วจึงกลับมาขอโทษ

การจัดการกับสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทนั้นมีได้หลายวิธี เช่น การเดินเลี่ยงจากสถานการณ์ การเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นๆ การฟังเพลง การพูดคุยกับเพื่อน การทำงานบ้าน

การทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้น โดยไม่โทษฝ่ายตรงข้าม การขอโทษ การหาเหตุผลเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยไม่โทษฝ่ายตรงข้ามดังนี้

“เวลาที่มีเรื่องกับครอบครัวพ่อแม่ทะเลาะกันหนูจะโมโหอารมณ์ร้อนมากคนที่ผิดไม่ยอมรับ เลี้ยงแม่แบบไม่หยุด จะเดินออกจากสถานการณ์นั้น... ฟังเพลง คุยกับเพื่อน เพื่อเรียกสติตัวเองให้ กลับมาเพื่อนก็ช่วยเตือนสติให้คำปรึกษาได้ดี” หรือ “โมโหน้องสาว และไปทำงานบ้าน หรือโมโห เพื่อนที่ใช้คำพูดหยาบคายทำให้โกรธ... เจ็บเดินหนี... โกรธหายแล้วกลับมาคุยกัน หรือ หลานดื้อ ไม่ยอมฟัง โมโห อยากตีแต่ตีไม่ลงเพราะหลานยังเด็ก จึงหยุดพูดและถอนหายใจ แล้วค่อยๆ พุด”

นิสิตยังได้ใช้วิธีการทำสมาธิเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบขึ้นจะใช้ความเงียบ แล้วจึงมาทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น “เวลาที่เรากำลังทำสมาธิ แล้วมีคนข้างๆ เสียงดัง ทำให้เรา หงุดหงิดเสียสมาธิ แล้วเราก็นั่งสมาธิชนิดหนึ่ง ความหงุดหงิดก็หายไป” และ “อยู่ที่หอถึงเวลานอน ห้างข้างๆ ก็ทะเลาะกันเสียงดังแล้วเราก็นอนไม่หลับ ทำให้เกิดโมโห บางครั้งก็อยากไปว่าให้เขา แต่ก็ ตั้งสติไว้สักครู่หนึ่ง นิ่งไว้ความโกรธก็ค่อยๆ หายไป” และ “เวลาทำอะไรมา...แม่บ่น...หนูจะเงียบ แล้ว เดินออกจากสถานการณ์นั้นไป... ฟังเพลง เล่นมือถือ แล้วทบทวนว่าสิ่งที่เราทำถูกหรือผิดดีหรือไม่ดี” หรือ “เรียนไม่รู้เรื่อง หงุดหงิด งานเยอะมาก ก็ตั้งสติกลับมาแล้วค่อยๆ เคลียงานทีละอย่างๆ”

๔.๓.๕ ผลการประเมินหลักสูตร

ผลของการนำหลักสูตรไปใช้ในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธ จังหวัดเชียงใหม่ จากการสังเกตพบว่า “ขณะทำกิจกรรมนิสิตแกนนำชาวพุทธตั้งใจและสนใจในการทำกิจกรรม มีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม แล้วได้ให้ทำการบ้าน เพื่อสังเกตตนเอง ในการฝึกสติกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พบว่า นิสิตมีการใช้การ วิเคราะห์ การคิดก่อนที่จะตัดสินใจในการกระทำเรื่องต่างๆ เช่น การบริโภค และการจัดการกับ อารมณ์ทางลบและยังให้นิสิตแกนนำชาวพุทธได้ประเมินหลักสูตรที่ได้อบรม พบว่า นิสิตแกนนำชาว พุทธทุกคน ต้องการให้จัดกิจกรรมเช่นนี้อีก บางรายจะนำความรู้ที่ได้ไปบอกต่อผู้อื่นและนิสิตบางคน รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น มีการใช้สติในการจัดการกับความต้องการของตนเอง มีการกล้า แสดงออก ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และได้มีการพัฒนาตนเองดังนี้

“รู้จักตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ดี ทำให้รู้ถึงก่อนจะทำอะไร เราต้องมีสติและสมาธิ” “มี กำลังใจในตัวเอง ภูมิใจในตัวเอง” “รู้จักวิธีการจัดการอารมณ์ทางลบ ตั้งสติและคิดรอบคอบ ก่อนจะ พุดอะไรออกไป ไม่ให้กระทบคนรอบข้างและตัวเราเอง” “ทำให้รู้จักนิสัยเพื่อนๆ รวมถึงการปรับตัว และมุมมองของเพื่อนที่อยู่ด้วยกัน” “อยากให้มีเวลาในการทำกิจกรรมมากกว่านี้” และ “การใช้สติ การตัดสินใจในการเลือกการบริโภคต่าง ๆ โดยการเอาชนะความอยากโดยการใช้สติในการกำจัดกับ ความอยาก...มีสมาธิรอบคอบในการควบคุมอารมณ์ตนเอง” “ได้ปรับตัวและปรับปรุงตัว มีสติและ มองโลกหรือคนในแง่ดี”

“ รู้จักตัวเองมากขึ้น รวมถึงตัวเองที่แท้จริงของเราด้วย เมื่อเรารู้แล้วมีข้อบกพร่องไม่มี ใอย่างก็เอามาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น” “ รู้จักปฏิเสธห้ห้ามอารมณ์ในความต้องการ ความอยาก ในการบริโภคที่เกินกำหนด” “เอาชนะความอยากโดยใช้สติในการกำจัดความอยาก และได้ใช้สติ

อย่างถูกต้อง มีสมาธิรอบคอบในการควบคุมอารมณ์ของตนเองโดยใช้หลักธรรมที่ได้ปฏิบัติ ปกติหนูเป็นคนพูดไม่คิด พูดมากแต่ครั้งนี้ทำให้เรารู้ว่าเราต้องคิดก่อนพูดเสมอ” “ รู้จักการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ปรับตัว ปรับปรุงมีสติ และมองโลกหรือคนในแง่ดี อยากให้มีกิจกรรมแบบนี้ ทำให้ฝึกการกล้าแสดงออกมากขึ้น” “นำความรู้ไปบอกเพื่อนๆ น้องๆ ที่หมู่บ้าน...” “เมื่อก่อนไม่กล้าก็กล้ามากขึ้น มีความกล้าที่จะพูดต่อหน้าเพื่อนฝึกการแสดงออก” “ฝึกให้เราคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง” “เป็นวิธีการฝึกให้เราได้พูดได้เสนอความคิด” “ทำให้มีการพัฒนาตัวเองมากกว่าเดิม”

๔.๓.๖ วิเคราะห์การประเมินหลักสูตร

ผลจากการประเมินการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัญญาฐานสี่เพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีขอบเขตการปฏิบัติธรรมและการทำกิจกรรมในการอบรมประกอบด้วย การทำวัตรเช้าและการทำวัตรเย็นก่อนที่จะได้ปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นฐานของการพัฒนาพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธแล้วมีการสมานาสนี ๘ เป็นบันไดขั้นแรกในหลักของไตรสิกขาแล้วก็มีสมานาสนีพระกรรมฐานเพื่อให้เกิดศรัทธาปาสาทะในความเชื่อและเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเพิ่มมากขึ้น ตลอดถึงการได้รับคำแนะนำหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัญญาฐานสี่ก่อนลงมือปฏิบัติจริงจน แล้วได้ศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธด้วยการทำแบบวัดจิตอย่างง่ายเป็นตารางมีหกช่องแล้วให้นิสิตแต่ละคนเลือกว่าจริตของตนเองส่วนไหนที่ตรงกับใจเรามากที่สุดและต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเลือกและเมื่อได้แล้วก็ให้บันทึกไว้ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตและให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจึงรู้ว่าจริตของแกนนำชาวพุทธในจำนวน ๒๐ คนนั้น เมื่อก้าวโดยภาพรวมแล้วมีลักษณะเป็นศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด และพุทธิจริตอยู่ในระดับมากที่สุดราคจริตโทสจริตโมหจริตและวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลางที่กล่าว่านิสิตแกนนำชาวพุทธเป็นผู้มีศรัทธาจริตเป็นส่วนมากเพราะมีพื้นฐานเดิมเป็นพุทธศาสนิกชนอยู่แล้วซึ่งมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแต่ด้วยเหตุผลบางประการของ (ความยากจน) มีนิสิตบางคนไปนับถือศาสนาคริสต์แต่ก็ให้ความร่วมมือกับทางมหาวิทยาลัยและการวิจัยเป็นอย่างดีมีระเบียบวินัยที่ได้จากการฝึกมาเข้าร่วมทุกกิจกรรมส่วนการพัฒนาหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญานิสิตแกนนำชาวพุทธนั้นเป็นการพัฒนาหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้เหมาะสมกับสถานะภาพและเวลาของผู้ของผู้ปฏิบัติธรรมโดยใช้หลักการปฏิบัติในมหาสติปัญญาฐานสี่ คือข้อที่ว่าด้วยเรื่องของการพิจารณาโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้ตามความจริงและการพิจารณาความสุขความทุกข์ และอาการเฉยๆ ของเวทนา ต่อจากนั้นก็มาพิจารณาจิตของตนที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้ ส่วนประการสุดท้ายนั้นเป็นการพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์ ส่วนการประเมินผลหลักสูตรเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจากการปฏิบัติและการทำกิจกรรมเสริมการทำแบบสัมภาษณ์ตลอดและการสังเกตพฤติกรรมแล้วแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ กลุ่มในระดับดีมาก จำนวน ๑๐ คน คือมีการพัฒนาความรู้แยกแยะเรื่องรูปนามขั้นห้าในระดับญาณ ๓ ได้ ส่วนกลุ่มในระดับปานกลางดี ๘ คน ก็สามารถแยกแยะรูปนามได้ในระดับของการสัมภาษณ์ และกลุ่มในระดับพอใช้ ๒ คน คือต้องพัฒนาศรัทธาให้เพิ่มมากขึ้นในการที่จะเกิดพุทธิปัญญาอย่างกลุ่มดังกล่าวมา อาจจะเป็นด้วยข้อจำกัดของเวลาและการศึกษาในระดับปริญญาตรีที่มีงานต้องรับผิดชอบมากอยู่แล้วจึงเป็นสาเหตุทำให้ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาของบุคคลกลุ่มนี้ย่อหย่อนไปจำเป็นจะต้องทำการศึกษาและวิจัยกันต่อไป

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญา นิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

เพื่อศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ

เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เพื่อประเมินหลักสูตร

จากการศึกษาพบว่าจริตของแกนนำชาวพุทธโดยภาพรวมแล้วมีลักษณะศรัทธาจริตเป็นส่วนมากส่วนการพัฒนาหลักสูตรนั้นโดยใช้หลักในมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ

๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้และเพื่อละสุขสัญญา

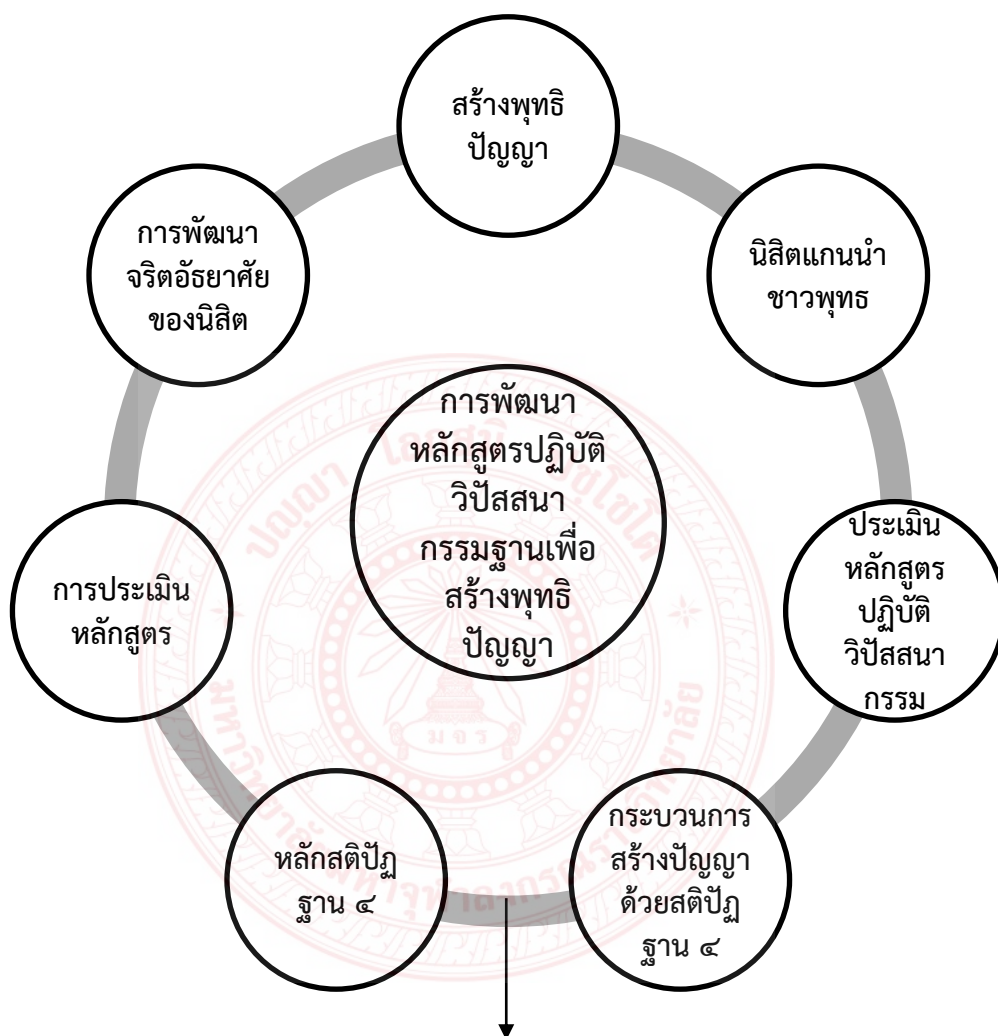
๒) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการเฉยๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา

๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา

๔) การพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญาและการประเมินหลักสูตรนั้นอยู่ในระดับมากส่วนองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยมีดังนี้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจากนิสิตแกนนำชาวพุทธกลุ่มนี้คือนิสิตเป็นผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาและมีพัฒนาการที่ดีขึ้นจากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยโดยมีจุดเด่นเป็นอัตลักษณ์อย่างหนึ่ง คือความซื่อสัตย์ ความอดทนและความเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและยังรักษาวัฒนธรรมประเพณีของชนเผ่าไว้อย่างมั่นคง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายส่วนข้อเสียอย่างหนึ่งของนิสิตกลุ่มนี้ คือการปรับตัวเข้าสู่สังคมในเมืองต้องเรียนรู้ให้มากขึ้นเพื่อพัฒนาตนเองและหมู่คณะตลอดถึงเรื่องการศึกษายังมีโอกาสน้อยมากหากนิสิตกลุ่มนี้ไม่ได้อธิการบดีพระพรหมบัณฑิตที่เห็นความสำคัญของการศึกษาและมอบทุนการศึกษาให้ก็คงไม่มีโอกาสได้ศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเพราะเรื่องของทุนทรัพย์ทางการเงินแต่เรื่องของปัญญานั้นไม่ต้องไปกว่าคนในเมืองหลวงหรือคนพื้นเมืองเลยเพราะคุณธรรมในความขยันและอดทนของนิสิตชนเผ่าหลายๆ เผ่ามาอยู่ร่วมกันทำให้เห็นถึงความซื่อสัตย์สุจริตอย่างแท้จริงเท่าที่ประสบพบมาในเวลาสี่ปีสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธรุ่นนี้และที่ผ่านมา ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่านิสิตกลุ่มนี้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากมีนิสิตคนหนึ่งในพรรษาถือศีลไม่ทานอาหารเย็นตลอดสามเดือนถึงจะมีนิสิตบางคนที่เป็นไปนัถือศาสนาอื่นที่เรียนอยู่ร่วมกันแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมทุกอย่างอาจเป็นเพราะความไม่มีโอกาสทางการศึกษาหรือฐานะทางบ้านมีที่ไม่มีกำลังพอ (ฐานะยากจน) หรือเพราะอยู่ไกลความเจริญถ้าไม่ได้พระบดินทิตอาสาขึ้นไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามในชุมชนหมู่บ้านเหล่านี้และหากไม่ได้พระพรหมบัณฑิตอธิการบดีในสมัยนั้นมองเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาก็คงไม่มีชื่อนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่และรุ่นนี้เป็นรุ่นสุดท้ายเพราะหลายๆ เหตุปัจจัยเรื่องทุนการศึกษาก็ขอเมตตาอธิการบดีองค์ปัจจุบันเมตตาอนุเคราะห์ทุนการศึกษาแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้าหากได้รับความเมตตาจากท่านอธิการบดียังมีคนอีกเยอะมากที่ต้องการพัฒนาตนเองด้านการศึกษาแต่ก็ไม่มีทุกการศึกษาที่จะมาเรียนได้ก็คงฝากไว้ให้ผู้ใหญ่ใจดีช่วยเมตตากันไป

แผนผังองค์ความรู้



๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้และเพื่อละสุขสัญญา
๒) การพิจารณาความสุข ความทุกข์ และอาการอื่นๆ โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละสุขสัญญา
๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้เพื่อละนิจจสัญญา
๔) การพิจารณาสภาวธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์โดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้เพื่อละอัตตสัญญา

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ ๑. เพื่อศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ๒. เพื่อพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ๓. เพื่อประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน ๒๐ คน ซึ่งอาศัยอยู่ในศูนย์วิปัสสนากรรมฐานเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา และกำลังศึกษาอยู่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม สารระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปได้ ดังนี้

๕.๑.๑ การศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

การศึกษานิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า จิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มที่มีศรัทธาจิตแต่ละบุคคลมีจิตที่หลากหลายจิตรวมอยู่ในตัวเองมากบ้างน้อยบ้างตามลำดับและการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ได้มีการจัดกิจกรรม ด้านการรู้และเข้าใจตนเอง ให้นิสิตรู้ถึงจุดดีจุดด้อยของตนเอง จากนั้นให้วิเคราะห์จิตของตนเอง เพื่อให้ทราบถึงจุดแข็งและจุดอ่อนของจิต ๖ จากนั้นมีการจัดกิจกรรมการรู้เท่าทันอารมณ์และการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นและการฝึกสติในการบริโภค โดยกล่าวถึงคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม โดยแต่ละกิจกรรมให้นิสิตได้เรียนรู้ร่วมกันฝึกคิดวิเคราะห์จากประสบการณ์ที่เคยพบมาและจากโจทย์ที่มอบให้โดยมีการนำเสนอในรูปแบบของการวาดภาพ การเล่าเรื่อง และประสบการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมโดยมีการสรุปในแต่ละกิจกรรม นอกจากนั้นในช่วงเวลาการทำวัตรเย็นของแต่ละวันนิสิตแกนนำชาวพุทธเข้ามาเรียนหนังสือจะมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยหลังจากกิจกรรมเสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้

มอบหมายสมุดบันทึกและให้การบ้านแก่นิสิตแกนนำชาวพุทธ การนำการฝึกสติไปใช้ในการจัดการกับอารมณ์และการบริโภคของแกนนำชาวพุทธได้เล่าเรื่องราวการฝึกสติที่ได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและ

๕.๑.๒ การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า แต่เดิมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตแกนนำชาวพุทธจะใช้วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงอย่างเดียว แต่ได้มีการเพิ่มการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านการตระหนักรู้ในตนเองเพื่อให้รู้จักและเท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นของนิสิตแกนนำชาวพุทธ นอกจากนี้ ยังมี การให้ความรู้เกี่ยวกับจริต ๖ และดูว่าจริตของแต่ละคนจัดอยู่ในกลุ่มใด โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมการจัดการเรียนการสอนและการประเมินหลักสูตร คือ ๑. เพื่อให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ๒. เพื่อให้ผู้เรียนทราบถึงจริตของตนเอง ๓. เพื่อให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๔. เพื่อให้ผู้เรียนได้นำการฝึกสติไปทดลองใช้ในสถานการณ์จริง

ซึ่งการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธพัฒนาตามหลักสูตรฐานสูต คือ ในข้อที่ ๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้ ความจริงแล้วหลักปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติฐานในข้อนี้เน้นมีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพียงหนึ่งเดียวที่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้และเข้าใจทุกๆ ที่หลักการและวิธีการถึง ๖ หมวด ๑๔ วิธี ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้และเข้าใจในความเป็นอสุภะของกายเพื่อละอสุภะวิปลาสเท่านั้นเอง ส่วนในข้อที่ ๒) การพิจารณาความสุขความทุกข์ และอาการเฉย ๆ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ ในแต่ละขณะของจิตว่าจะต้องมีอาการอยู่ ๓ อย่างนี้ เท่านั้น ให้เรารู้ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา ในข้อนี้ก็มีวัตถุประสงค์เดียวกันในการศึกษาอันเป็นวิธีแก้สุขวิปลาส ที่เราเข้าใจผิดกันว่าร่างกายนี้เป็นสุข ส่วนข้อที่ ๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้ ในข้อที่สามนี้เป็นการพิจารณาจิตของตนเองว่าเป็นอย่างไรในแต่ละขณะที่รับรู้อารมณ์ว่ามันมีกระบวนการทำงานอย่างไร ข้อนี้ก็มีความวัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละนิจจวิปลาส คือ ความเข้าใจผิดว่า เทียงแท้ ส่วนข้อที่ ๔) นั้นเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์ คือเป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏเกิดขึ้นทางจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คลายความเข้าใจผิดในเรื่องอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราเพื่อละอัตตวิปลาสที่เราเข้าใจผิดมาเป็นเวลาช้านาน

๕.๑.๓ การประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่

หลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธิปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้ผลจากการประเมินการใช้หลักสูตรสำหรับการพัฒนาพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธจากการตอบแบบสอบถาม จากการสัมภาษณ์ และจากการสังเกตของผู้วิจัยที่ได้ดูแลประกกรกลุ่มนี้มาตลอด การประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่พบว่า ในแง่ของการปฏิบัติโดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ในประชากร ๒๐ คน กลุ่มที่ ๑ มีความเข้าใจใน

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในระดับดีมากที่ได้ตอบบทสัมภาษณ์ได้มีจำนวนสูงถึง ๙ คน โดยตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องของการแยกรูปนามทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อากาโรห การแยกรูป ออะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม ส่วนกลุ่มที่ ๒ นี้อยู่ในระดับปานกลางในการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือ การแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อากาโรห การแยกรูป ออะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม และตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ได้มีจำนวน ๙ คน ส่วนกลุ่มที่ ๓ อยู่ในระดับพอใช้ ในการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือ การแยกรูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อากาโรห การแยกรูป ออะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม และตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ได้มีจำนวน ๒ คน

ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติตลอดถึงมีความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้วจึงเป็นความงามและอัตลักษณ์ของชนเผ่าปกากะญอที่ส่งผ่านมาจากรุ่นสู่รุ่นจนมาถึงนิสิตคณะสังคมสงเคราะห์ซึ่งเป็นจุดเด่นของนิสิตและชาวกลุ่มชนเผ่าเหล่านี้ จากการทำวิจัยจึงได้พบว่าชนกลุ่มนี้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรมที่น่าชื่นชมยกย่องในเรื่องของความซื่อสัตย์ ความอดทน และความเสียสละมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นและยังรักษาประเพณีและวัฒนธรรมของชนเผ่าไว้อย่างมั่นคงอันเป็นอัตลักษณ์ของตนซึ่งเป็นจุดเด่นแต่ก็มีจุดด้อยหรือข้อเสียอย่างหนึ่งของชนกลุ่มนี้ คือการไม่กล้าเข้ากับสังคมการไม่กล้าแสดงออกยังเป็นจุดด้อยตลอดถึงเรื่องการศึกษายังมีโอกาสน้อยมากหากชนกลุ่มนี้ไม่ได้ความเมตตาอนุเคราะห์ทุนการศึกษาจากอดีตอธิการบดีพระพรหมบัณฑิตได้เห็นความสำคัญเรื่องการศึกษา ก็คงไม่มีโอกาสทางการศึกษาอย่างแน่นอนเพราะลำบากเรื่องของทุนทรัพย์ทางการเงินแต่เรื่องของปัญญานั้นไม่ด้อยไปกว่าคนพื้นราบในเมืองหลวงหรือชาวคนพื้นเมืองเลยเพราะคุณธรรมในความขยันและอดทนของชนเผ่าปกากะญอ เป็นคนที่มีความซื่อสัตย์สุจริตอย่างแท้จริง และเป็นผู้ที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยมีวัดและพระสงฆ์เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ดังนั้น วัดและพระสงฆ์จึงยังมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของกลุ่มคนเหล่านี้มากเพราะมีการเชื่อฟังและได้ปฏิบัติตามที่พระสงฆ์ได้ให้คำแนะนำในการดำเนินชีวิตประจำวัน

๕.๒ อภิปรายผล

วิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ตามหลักการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานด้วยประกอบเนื้อหาคือ การศึกษาจริตของนิสิตแกนนำชาวพุทธ ด้วยการทำให้แบบวัดจริตเป็นตารางของจริต ๖ แล้วให้นิสิตแต่ละคนเลือกว่าตนอยู่ในส่วนไหนที่ตรงกับใจเราที่สุดและต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองในการเลือกเมื่อได้แล้วก็ให้บันทึกไว้ และแบบสังเกตพฤติกรรมของนิสิตและให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลจึงพบว่าจริตของแกนนำชาวพุทธจำนวน ๒๐ คน โดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธาจริตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจริตอยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต และวิตกจริตอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธพัฒนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือ ในข้อที่ ๑) การพิจารณากายโดยมีตัวสติเข้าไปรับรู้ ความจริงแล้วหลักการปฏิบัติในกายนุสสนสติปัฏฐานในข้อนี้นั้นมีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพียง ๑ เดียวที่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติรู้และเข้าใจความเป็นอสุภะของกายเพื่อละอสุภะวิปลาสเท่านั้นเอง

ส่วนในข้อที่ ๒) การพิจารณาความสุขความทุกข์ และอาการเฉยๆ เวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ ในแต่ละขณะของจิตว่า จะต้องมียोगอยู่ ๓ อย่างนี้เท่านั้นให้เรารู้ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ในข้อนี้ก็มียัตถุประสงค์เดียวกันในการศึกษาอันเป็นวิธีแก้สุขวิปลาส ที่เราเข้าใจผิดกันว่า ร่างกายนี้เป็นสุข ส่วนข้อที่ ๓) การพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์โดยการมีสติเป็นตัวรับรู้ ในข้อนี้เป็น การพิจารณาจิตของตนเองว่าเป็นอย่างไรในแต่ละขณะที่รับรู้อารมณ์ว่ามันมีกระบวนการทำงานอย่างไร ข้อนี้ก็มียัตถุประสงค์เพียงอย่างเดียวคือเพื่อละนิวาวิปลาส คือ ความเข้าใจผิดว่า เพียงแต่ ส่วนข้อที่ ๔) เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏทางจิตใจตามกฎของไตรลักษณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้คลายความเข้าใจผิดในเรื่องอนัตตาไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของเราเพื่อละอัตตวิปลาสที่เราเข้าใจผิด ว่าเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ส่วนหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานมีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการ ประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมากและมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับ หลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธปัญญาให้แก่แก่นนำชาวพุทธได้จาก การประเมินผลพัฒนาการทางพุทธปัญญาของนิสิตแก่นนำชาวพุทธจากการตอบคำถามและการ สัมภาษณ์ตลอดถึงการสังเกตพฤติกรรมนิสิตแก่นนำชาวพุทธจากผู้วิจัยที่ได้ดูแลประชากรกลุ่มนี้ จำนวน ๒๐ คน มาตลอดโดยแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม อยู่ในระดับดีมาก จำนวน ๑๐ คน และอยู่ในระดับ ดี ๘ คน อยู่ในระดับพอใช้ ๒ คน

การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับแก่น นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ในที่นี้เป็นเพียงการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่เดิมโดยการเพิ่มกิจกรรมใน การตระหนักรู้และเข้าใจตนเองร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยขณะทำกิจกรรมได้ฝึกปฏิบัติ สถานการณ์จำลอง จากนั้นได้ให้นิสิตแก่นนำชาวพุทธ นำสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ ไปฝึกปฏิบัติใน ชีวิตประจำวัน โดยมีการจัดบันทึกเพื่อดูการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของนิสิตแก่นนำชาวพุทธ ซึ่งพบว่า “แต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยมีความก้าวหน้าจากการฝึกในแต่ละสัปดาห์ จาก กิจกรรมที่นิสิตแก่นนำชาวพุทธนำไปฝึกและจัดบันทึกนั้นเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกเบื้องต้นที่ พระพุทธเจ้าทรงเน้น ได้แก่ อินทรีย์สังวร หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ คือรู้จักใช้ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ให้เป็น เช่น ดูเป็น ฟังเป็น ฯลฯ และโภชนมัตตัญญูตา หมายถึง ความรู้จักประมาณในการ บริโภค คือ รู้จักกินแต่พอดี กินด้วยปัญญา ในสังคมปัจจุบัน คนมักจะกินอาหารเพื่อสนองความ ต้องการของตัวเอง แต่ทำให้ชีวิตแย่ แต่เมื่อจะสนองความต้องการของชีวิตให้ชีวิตเป็นอยู่ด้วยดี ให้ได้ คุณภาพชีวิต คนไม่ชอบและไม่กิน ฉะนั้นจึงต้องพัฒนาปัญญาขึ้นมาก่อน ดังนั้นในพระพุทธศาสนาจึง เริ่มฝึกฝนพัฒนาเบื้องต้น คือการกินตามหลักโภชนมัตตัญญูตา ซึ่งการพัฒนาพร้อมกันคือการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เมื่อได้ ๒ ข้อนี้แล้วจะนำไปสู่การปฏิบัติที่เรียกว่า ชาคริยานุโยค แปลว่า การประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่ หมายถึง เพียรพยายามปฏิบัติธรรม ไม่ เห็นแก่นอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิത്യ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์เมื่อมีสติเป็นเรื่องของจิต เป็นองค์ประกอบ สำคัญในการฝึกจิต จัดอยู่ในฝ่ายสมาธิ เมื่อมีสติแล้วใช้ปัญญาพิจารณาความจริงในสิ่งต่าง ๆ จึงต่อเข้า กับปัญญาการควบคุมจิตของตนเองได้ ให้ตั้งจิตปฏิบัติในทางที่ปัญญาบอกให้ นั่น เพื่อให้เกิดความดี ซึ่งเป็นการฝึกด้านจิตให้แน่นแน่ เข้มแข็ง มั่นคง ในความถูกต้อง ซึ่งอยู่ในฝ่ายสมาธิ แล้วจึงเกิดความ พอใจที่ทำให้ตัวเราได้คุณภาพชีวิตทำให้เกิดความสุข ความอึดใจ ซึ่งเป็นการพัฒนาด้านจิตเพิ่มขึ้นไป อีก เมื่อนิสิตแก่นนำชาวพุทธได้ปฏิบัติธรรมดังกล่าวแล้วทำให้เกิดคุณภาพชีวิต มีความภูมิใจและมั่นใจ

ในตนเอง เพราะเป็นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดปัญญา คนที่มีปัญญาทำด้วยความรู้ เมื่อทำอะไรด้วยความรู้ ก็มีความมั่นใจในตนเองอย่างจริงจังจึงตั้งเห็นได้ว่าการปฏิบัติดังกล่าวเป็นทางสายกลางคือทางแห่งความดีหรือทางแห่งความสมดุลภาพเป็นข้อบูรณาการกับศีล สมาธิ และปัญญา อย่างครบถ้วนซึ่งมีทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง ด้านการฝึกสติในการจัดการกับอารมณ์นั้นหลักการสอนสมาธิทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงวิธีที่จะทำให้จิตให้สงบปราศจากอารมณ์ รักโลภโกรธหลง ดังกล่าวได้ต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข โดยเปลี่ยนอารมณ์รักมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รักไม่ชอบ ส่วนความโกรธ ก็เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธ หรือเปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่เป็นความรักที่เป็นเมตตา คือความรักที่บริสุทธิ์ อย่างพ่อแม่รักลูก ความหลง ก็เช่นกันต้องเปลี่ยนมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง อารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง ดังกล่าวมานี้เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงข้ามกัน ก็จะเกิดความสงบ นอกจากนี้สิ่งที่นิสิตแกนนำชาวพุทธได้เรียนรู้ คือความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ที่

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการศึกษาการพัฒนาสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานการเสริมสร้างพุทธิปัญญา ที่มีลักษณะการจัดกิจกรรมร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับพระนิสิตและอยากให้ลงไปศึกษากลุ่มโรงเรียนพระปริยัติธรรมหรือโรงเรียนต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนเข้าถึงปัญหาอย่างแท้จริง เช่น การติดเกมส์ การติดเพื่อน การขาดความมั่นใจในตนเอง ตลอดถึงการขาดทักษะต่างๆ ที่ใช้ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ทักษะการปฏิเสธ การจัดการกับกับความโกรธ เป็นต้น โดยการจัดกิจกรรมควรมีความต่อเนื่องและติดตามผลด้วยการให้คำปรึกษาผู้เรียนเป็นระยะๆ นอกจากนั้นควรจัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นโครงการปฏิบัติธรรมจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยสู่ชุมชน เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน เยาวชน โดยการจัดกิจกรรมร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมและฝึกสติในชีวิตประจำวันด้วยการจำลองสถานการณ์ขึ้นมาแล้วให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกปฏิบัติ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการศึกษาวิจัยการจัดกิจกรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเป็นการเสริมสร้างพุทธิปัญญาของกลุ่มนิสิตประเภทต่างๆ เช่น กลุ่มนิสิตบรรพชิต กลุ่มนิสิตคฤหัสถ์ เป็นต้น
๒. บูรณาการการจัดกิจกรรมกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ในผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. ศึกษาวิเคราะห์ความงาม (คุณธรรม) อันเป็นอัตตลักษณ์ของชนเผ่าปกากะญอในมุมมองทางพุทธศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กิตติมา สุรสุนธิ. ความรู้ทางการสื่อสาร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑.

ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร) ผู้รวบรวม. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๗ สมุจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๕.

_____. ลักษณะทางจิตตะ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนา : เพื่อการพัฒนาสุขภาพจิตและเชาวน์อารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓.

ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร และคณะ แปลและเรียบเรียง. พระพุทธเจ้าสอนอะไร. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ฐิตวณโณ ภิกขุ (พิจิตร). วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ณัฐนันท์ ประกายสันติ. ประสิทธิผลของการสื่อสารในการเผยแพร่ธรรมหลักสูตรการพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญาและสันติสุข (ฉบับย่อ). พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๗.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศิวพร, ๒๕๒๖.

_____. อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บุญนิธิพุทธจักร, ๒๕๓๕.

চারঙ্গ ববুস্ট্রী. তথ্যগুণীহলকুস্ট্র : কারককককককককককক. กรุงเทพมหานคร: เอราวัณการพิมพ์, ๒๕๓๒.

แนบ มหานิราชนนธ์. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๓๗.

- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ศ. **เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ศรีอนันท์การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- ปฎูล นันทวงศ์ และไพโรจน์ ดั่งวิเศษ. **หลักสูตรและการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน**. สงขลา: สถาบันราชภัฏสงขลา, ๒๕๔๓.
- ประมะ สตะเวทิน, **หลักนิเทศศาสตร์**, กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- ประยุทธ์ หลงบุญสม (พันธ์). **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๐.
- ประยงค์ สวรรณบุพผา. **จิตบำบัดแนวพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- ปัญญานันโท. **การฝึกหัดสมาธิ และวิปัสสนาเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **วิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: เฉลิมชาญการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- พระคันธสาราภิงค์. **การเจริญสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. ลำปาง: จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑.
- _____. **มหาสติปัฏฐานทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____. **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่ายๆ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระญาณธชะ. **ปรมัตถที่ปณี**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.
- พระญาณธชะ. **ปรมัตถที่ปณี ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหะ**. แปลโดย พระคันธสาราภิงค์. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.
- พระญาณโปกกาเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย ชาญ สุวรรณวิภช (พลตรี, นายแพทย์). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๕.
- พระเทพมุนี (วิลาส ญาณวโร, ป.ธ.๙). **วรรณกรรมไทยเรื่องกรรมที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๗.
- พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณโณ). **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- _____. **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙. ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.
- พระธรรมธีรราชหมานูณี (โชดก ญาณสิทธิ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมธีรราชหมานูณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙). **เพชรในดวงใจ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.
- _____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒.

- พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิ, ป.ธ.๙). **วิปัสสนากัมมัฏฐาน เล่ม ๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ พัทธอักษร, ๒๕๐๖.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **การสื่อสารเพื่อเข้าถึงสังขาร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๘.
- _____ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- พระธรรมราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิเถร, ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐานภาค ๑ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลาง กองการวิปัสสนาธุระคณะ ๕, ๒๕๕๒.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **ธรรมบุญชีวิต พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ระฆังทอง, ๒๕๔๗.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๔๘.
- พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ (ธัมมาจริยะ). **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- พระมหาวัลย์ ญาณจารี รวบรวม. **ประมวลโชติกะ วิปัสสนากรรมฐานที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วัฒนธรรมกิจพาณิชย์, ๒๕๓๘.
- พระมหาเทียบ สิริญาโณ (มาลัย). **การใช้ภาษาบาลี**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระมหาไสว ญาณวีโร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๘.
- _____ . **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๔.
- พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). **พุทธศาสนากับปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๓๓.
- พระราชพรหมอาจารย์ (ทอง สิริมงคล). **ทางสายเอก**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ข้างเผือก, ๒๕๔๗.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธ สารากิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- _____ . **วิปัสสนานัยเล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสารากิวงศ์. นครปฐม: ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

พระศรีวราญาณ (บุญชิต ญาณส่วโร) “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”. เก็บเพชรจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒.

พระอุปติสเถระ รจนา. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ. ฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๓๘.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๓๖.

รุจิร ภูสาระ. **การพัฒนาหลักสูตร : ตามแนวปฏิรูปการศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

วศิน อินทสระ. **สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๑๐.

สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ (มหาคณถวาจากบัณฑิต-กัมมัฏฐานาจารย์). **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑**. แปลโดย เมฆวดี. สิงห์บุรี: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓.

สมเด็จพระธีรญาณมุนี (สนธิ เขมจารี, ป.ธ.๙). **วิถีนิกเทศน์**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร)**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ ปรินท์ติ้ง, ๒๕๔๖.

สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามัคคีสาร, ๒๕๔๒.

สุนัย เศรษฐบุญสร้าง. **อุดมการณ์ทางสังคมในพระพุทธศาสนาตามแนวความคิดของสำนักสันติ โอสถ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฟ้าอภัย, ๒๕๓๔.

สมิตร คุณานุกร. **หลักสูตรและการสอน**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

อนุสรณ์ จันทพันธ์ และบุญชัย โกศลธนากุล. **จิต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๙. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕.

อวยพร พาณิช และคณะ. **ภาษาและหลักการเขียนเพื่อการสื่อสาร**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

(๒) รายงานวิจัย:

กมลาค ภูวนาธิพงษ์. งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับ วัยรุ่น”. การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๑ (MCU Congress 1) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗).

กมลาค ภูวนาธิพงษ์. รายงานวิจัยเรื่อง “พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา”. การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๑ (MCU Congress 1) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗).

ปิยะดี ประเสริฐสม และคณะ. งานวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์ผลการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐานด้วยสัญญาณคลื่นสมองระบบวิทยาศาสตร์”. วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ตำบลศาลายา อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม, ๒๕๕๙.

พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์ (ผศ.นพ.), **งานวิจัย**, การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ “พุทธิปัญญา” ใน นักศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์, ๒๕๕๙.

ภัทรพร สิริกาญจน. **งานวิจัย**เรื่อง “พุทธศาสนากับการปฏิบัติธรรมของชนชั้นกลางในประเทศไทย”. ศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

สุเชาว์ นพอยุทธ. **งานวิจัย** **สำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. ศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

DHAMMA DISCOURSES by The Venerable Sayādaw Ashin U Jatila Mahāsi. Meditation Centre Yangon Myanmar. แปลโดย พระชาญชัย กิตติว โส. (ธรรมะบรรยายประกอบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ๒๕๕๔.

(๔) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่และเอกสารอื่นๆ:

พระเมธีธรรมมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต). บรรยายพิเศษที่นิเทศศาสตร์ มสธ. ๒๕๓๗, การสื่อสารที่พึงประสงค์ตามแนวแห่งพุทธ. เรียบเรียงโดย สมาน งามสนิท ดร., เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตร “นักเผยแผ่ธรรมะทางวิทยุกระจายเสียง”. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

กมลาค ภูวนาธิพงค์ (ดร.), **งานวิจัย**, กระบวนปลูกฝังค่านิยมการบริโภคด้วยพุทธิปัญญาสำหรับวัยรุ่น, [ออนไลน์]แหล่งที่มา

<https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about&code>. [๑๗ เมษายน ๒๕๖๑].

กมลาค ภูวนาธิพงค์ (ดร.), พุทธบูรณาการเพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา, (๒๕๕๗), [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about&code=about>, [๑๕ เมษายน ๒๕๖๑].

(๗) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

๑. สัมภาษณ์ พระปลัดสุชาติ สุวฑฺฒโก, เจ้าอาวาสวัดห้วยบง ตำบลบ้านจันทร์ อำเภอภักดีชุมพล จังหวัดเชียงใหม่, ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๒

๒. สัมภาษณ์ พระสมุห์ชิตชัย ฐิตปัญโญ, เลขานุการโครงการพระบัณฑิตอาสาพัฒนาชาวเขา, ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

๒. ภาษาอังกฤษ

(I) Books:

Aristotle, "Man is by nature a political animal." Politics (Politica), translated by Benjamin Jowett, in Great Books of the western world Vol.9, 2384, p. 446.

Beane, James A, Toepler, Jr. Conrad F. and Alessi, Jr. Samuel J. Curriculum Planning, (1986): 34-35

Kerr. Joseph and Keneth, "Metting the Changing Need of Adoultis Through Education Programes and Services, "Dissertation Adstracts Interrational", 36 (10) : 6424–A April 1976), P. 16-17.

Oliva, Peter F. Developing The Curriculum 3 rd ed, (New York: Harper Collins Publishers, 1992): 8-9.

Saylor, J.Galen, Alexander, William M. and Lewis, Arthur J. Curriculum Planing for Better Teaching and Learning. (New York : Holt Rinehart and Winston, 1981): 8.

Sowell, Evelys, J. Curriculum An Integrative Introduction, (New Jersey: Prentice Hall, 1996): 5.

Taba, Hilda . Curriculum Development : Theory and Practice, (New York : Harcourt Brace and World, 1962), P. 10.

ภาคผนวก ก
เครื่องมือวิจัย





แบบสัมภาษณ์งานวิจัย

เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธปัญญา
สำหรับแก่นนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่”

The Development of Training Curriculum on Buddhist Wisdom
Enhancement for Adolescents in Chiang Mai

ผู้วิจัย : พระบุญทรง ปุณฺณโร, ดร., ดร.ประทีป พิษทองกลาง., ดร.อวิธดา ทับทิมแท้.

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีทั้งหมด ๒ ตอน

ตอนที่ ๑ เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ นามสกุล.....บ้านเลขที่หมู่ที่
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์
.....โทร.....
.เพศ ชาย หญิง อายุ..... ปี .
ระดับการศึกษาปริญญาตรี คณะ..... ชั้นปีที่.....

ตอนที่ ๒ ประเด็นในการสัมภาษณ์

๑. จริตคืออะไร? จริตมีเท่าไร? จริตมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมอย่างไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

๒. นิสิตมีคุณลักษณะหนักไปทางใดของจริตตามหลักพระพุทธศาสนา

.....
.....
.....

.....
.....
.....

๓. นิสิตคิดว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่นี้ถูกกับจริตของตนหรือไม่อย่างไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

๔. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่นี้ทำให้จิตของนิสิตเป็นสมาธิหรือไม่อย่างไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

๕. หลักสูตรคืออะไร? การพัฒนาหลักสูตรจะช่วยให้เกิดพุทธิปัญญาได้อย่างไร?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

๖. นิสิตคิดว่าหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี่เป็นการเสริมสร้างพุทธิปัญญาได้อย่างไรและนำไปบูรณาการใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

.....
.....
.....
.....

.....
.....

๗. กายคืออะไร? กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีวิธีปฏิบัติอย่างไร? และมีวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติเพื่อสิ่งใด?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

๘. นิสิตคิดว่าหลักการปฏิบัติในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่นำมาเป็นแนวปฏิบัติมีความสอดคล้องกับหลักสูตรหรือไม่อย่างไร

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๙. สภาวะธรรมเบื้องต้นทางทวารทั้ง ๖ ที่ผู้ปฏิบัติควรรู้ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น เป็นต้น เห็นทางตา อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

๑๐. ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

स्था โสทธิ ภาวันตุ เต
ขอความสวัสดีจงมีแก่ท่านตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ

ลงชื่อ..... ผู้ให้สัมภาษณ์
(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

สถานที่ให้สัมภาษณ์.....

เวลา.....

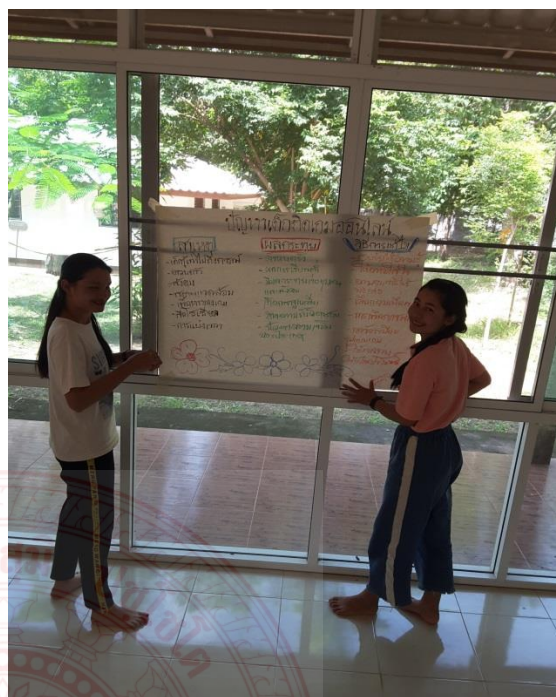


ภาคผนวก ข
ภาพถ่ายการลงพื้นที่ การสัมภาษณ์









รายชื่อนิสิตแกนนำชาวพุทธชั้นปีที่ ๓

ที่	ชื่อ นามสกุล	ที่อยู่	หมายเหตุ
๑	นางสาวฐิติรัตน์ วินัยทัศน์สกุล	๑๒/๒ หมู่.๑ ต.ขุนแม่ลา อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน	๐๘๐๗๖๙๒๘๖๙
๒	นางสาววิไลวรรณ จะชา	๑๐๗/๓๑ หมู่.๑๒ ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	๐๖๒๔๔๖๒๑๓๘
๓	นายสุวิทย์ จะเหมาะ	๒๖/๑๒ ต.ท่าตอน อ.แม่เมาะ จ.เชียงใหม่	๐๖๒๒๙๐๓๖๙๒
๔	นางสาวสุธิดา วนาปริสุทธิ์	๙๑ ต.ป่าโป่ง อ.สบเมย จ.แม่ฮ่องสอน	๐๙๓๑๙๒๔๐๙๓
๕	นางสาวกัณธนา ตั้งสกุลศิรี	๑๗๙/๓ ต.แม่อุสุ อ.ท่าสองยาง จ.ตาก	๐๙๓๒๒๘๕๕๔๙๓
๖	นางสาวอังคณา สะคะติ	๙๐๖ หมู่.๑๓ ต.ท่าตอน อ.แม่เมาะ จ.เชียงใหม่	๐๙๓๐๓๒๙๗๐๖
๗	นางสาวเปณิกา สิริเมธีตระกูล	๙๔/๑ หมู่.๓ ต.แม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน	๐๖๓๑๗๕๐๙๒๐
๘	นางสาวสุวัจณี วัฒนาพิมพ์	๗๖ หมู่.๔ ต.แม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน	๐๙๓๖๓๔๖๖๒๓
๙	นางสาวพิมพ์วิมล นุดา	๑๖/๑ หมู่.๖ ต.แม่ตัน อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่	๐๙๓๖๓๔๖๖๙๓
๑๐	นางสาวพรสวรรค์ อารังพนา	๑๒๓ หมู่.๑๐ ต.บ่อสลี อ.ฮอด จ.เชียงใหม่	๐๙๐๗๕๑๔๔๑๓
๑๑	นายอาร์ม ยิงสินสุวรรณ	๑๗ หมู่.๓ ต.แม่ศึก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	๐๙๕๓๓๑๐๑๖๕
๑๒	นายวิทยา สิริดวงมล (ไม่มี)	๘๙/๒ ต.ท่าสองยาง อ.ท่าสองยาง จ.ตาก	๐๙๖๙๓๗๖๒๔๔
๑๓	นายธนารุช พัฒนชูสกุล	๑๗ หมู่.๑๐ ต.แม่ศึก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	๐๘๕๖๒๔๓๐๒๑
๑๔	นางสาวอังคณา ปองสุภากุล	๓/๔ หมู่.๑๓ ต.แม่เหาะ อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน	๐๖๒๒๕๖๑๒๔๕
๑๕	นางสาวสร้อยใจ รุจิยานุมาศ	๓๐๒ หมู่.๒๑ ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่	๐๙๘๗๓๐๑๒๘๖
๑๖	นางสาววราพร ทองสุขศิลป์	หมู่.๑๒ ต.แม่ศึก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	๐๖๑๒๐๕๐๙๔๘
๑๗	นางสาวทวิพร โชครอบรู้	๕๕ หมู่.๔ ต.ขุนยวม อ.ขุนยวม จ.แม่ฮ่องสอน	๐๖๔๖๘๙๙๓๘๑

๑๘	นางสาวพรทิพย์ นันทวิเชียรฤทธิ์	๑๒๗ หมู่.๑๒ ต.แม่ศึก อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	๐๙๗๙๙๔๑๒๑๙
๑๙	นายสุรศักดิ์ ชินจิตทวีศักดิ์	๒๐/๑ หมู่.๙ ต.บ้านทับ อ.แม่แจ่ม จ.เชียงใหม่	๐๘๒๐๐๖๒๖๖
๒๐	นายทองสุข คงจู	๒๑/๓ หมู่.๑๓ ต.ท่าตอน อ.แม่เมาะ จ.เชียงใหม่	๐๘๔๐๐๒๖๘๑๗



ผนวก ค
การรับรองการนำไปใช้ประโยชน์



การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

- ด้านวิชาการ
- ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์/อุตสาหกรรม
- ด้านสังคม/ชุมชน
- ด้านนโยบาย

หน่วยงานร่วมดำเนินการและการบริหารจัดการ:

ประเภท	ชื่อหน่วยงาน	โทรศัพท์	หนังสือยินยอม	จัดการ
๑	วัดน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัด เชียงใหม่			

ประโยชน์ที่ได้จากการร่วมมือกับภาคเอกชน:

- พัฒนาบุคลากร
- ถ่ายทอดองค์ความรู้
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์และถ่ายทอดเทคโนโลยี
- อื่น ๆ (กรุณาอธิบาย)

นิสิตที่ศึกษาตามโครงการฯ ส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าปกากะญอ มีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นก็คือความซื่อสัตย์ โดยอาศัยหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องล่อมเกล้าจิตใจ และมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและห่างไกลความเจริญทางวัตถุ เมื่อได้รับโอกาสทางการศึกษาจากท่านอธิการบดี (พระพรหมบัณฑิต) ที่ให้การสนับสนุนทุนในการศึกษา ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น ๖๕ คน นับตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๕๗ เป็นต้นมา ชีวิตจากป่ามาสู่เมืองและด้วยความเจริญรุ่งเรืองในด้านวัตถุจึงเป็นวิถีทางที่ต้องก้าวเดินต่อไปอย่างระมัดระวัง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมและสร้างกำลังทางปัญญาให้แก่เขาเหล่านี้ให้รู้เท่าทันกับสังคมที่เป็นบริโภคนิยมซึ่งความสะดวกสบายไปเสียทุกอย่าง แต่ต้องมีสตางค์เป็นเครื่องอำนวยความสะดวก นั่นคืออันตรายกับวัยของนิสิตจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์เพื่อเสริมสร้างพุทธิปัญญาให้กับนิสิตแกนนำด้วยวิปัสสนาเป็นเครื่องล่อมเกล้าจิตใจให้มีชีวิตที่พอเพียงตามที่ตนเคยประพฤติปฏิบัติมาและถ้ากำลังของวิปัสสนามีเพียงพอแล้วก็จะทำให้จิตสามารถยับยั้งกิเลส ๓ ที่กล่าวมาไว้ระดับหนึ่งแล้วจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้มีความคิดดี พุทธิ และทำดี มีความทุกข์น้อยลง ใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้อย่างรู้เท่าทันกับอารมณ์ภายนอกและมีความสุขทั้งแก่ตนเองและบุคคลรอบข้าง

หน่วยงานที่นำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

- ๑) วัดน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่

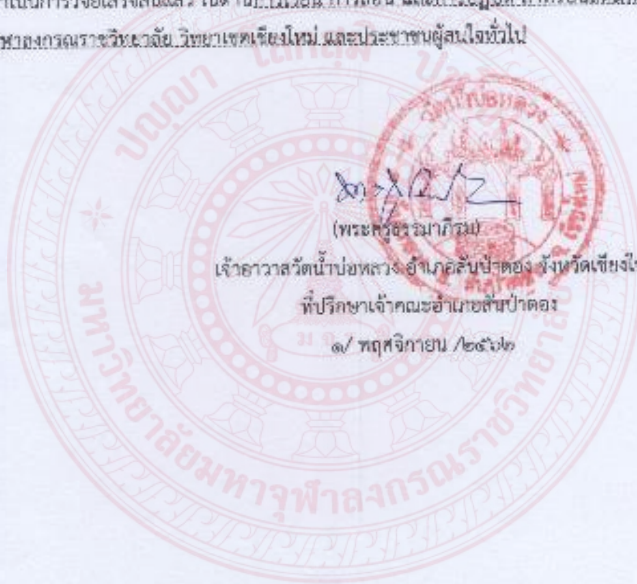
รายละเอียดการใช้ประโยชน์:

การศึกษาจิตของนิสิตแกนนำชาวพุทธกับการพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการสร้างแบบวัดจิตอย่างง่ายจากการสำรวจพบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐ คน มีจิตดังนี้ มีราคะจิต ๓ คน มีโทสะจิต ๔ มีโมหะจิต ๓ คน มีศรัทธาจิต ๕ คน มีพุทธิจิต ๔ คน และมีวิตกจิต ๒ คน โดยภาพรวม มีลักษณะศรัทธาจิต อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาพุทธิจิต อยู่ในระดับมาก และรองลงมา ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต และวิตกจิต อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีพื้นฐานทางพุทธศาสนาอบรมกล่อมเกล่าจิตใจเป็นส่วนใหญ่ จึงอุปนิสัยของศรัทธาจิต มีความประพฤติหนักไปในทางความเชื่อ ความเลื่อมใส มีความเคารพอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ แต่นิสิตไม่ได้มีจิตเดียว ยังมีหลากหลายจิตรวมอยู่ในแต่ละบุคคลมากบ้างน้อยบ้างตามอุปนิสัยที่เคยประพฤติกันมาและบางคนอาจจะมีจิตที่ผสมผสานกันสองสามจิตและเมื่อรู้อุปนิสัยแล้วก็ง่ายต่อการแก้ไขเป็นลำดับต่อไป ๒) แบบสังเกต การสังเกตพฤติกรรมของนิสิตทั้งในเวลาปฏิบัติธรรมและเวลาทำกิจกรรมต่างๆ เพราะนิสิตทั้ง ๒๐ คน อาศัยอยู่ในสำนักศูนย์วิปัสสนาตลอดทั้ง ๔ ปี จึงการสังเกตได้อย่างต่อเนื่องถึงพฤติกรรมของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร ๓) แบบสัมภาษณ์ เป็นการให้นิสิตทำแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาแล้วผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่าจิตของแกนนำชาวพุทธกลุ่มเป้าหมายทั้ง ๒๐ คน โดยภาพรวมมีลักษณะศรัทธาจิตอยู่ในระดับมากที่สุด พุทธิจิต อยู่ในระดับมาก ส่วนราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต และวิตกจิตอยู่ในระดับปานกลางจึงจะต้องปรับปรุงแก้ไขตามหลักวิปัสสนากรรมฐานกันต่อไป

หนังสือรับรองแสดงความประสงค์ในการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

ข้าพเจ้า พระครูธรรมภาณ (อินดา ธรรมโม) ตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดน้ำบ่อหลวง ตำบลน้ำบ่อหลวง อำเภอสามปาดอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอสามปาดอง ขอยื่นอันและยื่นค้ำประกันผลงานวิจัยของโครงการวิจัย เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเสริมสร้างพุทธปัญญาสำหรับแก่นำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่"

ซึ่งมีพระบุญทรง บุญเถกโร,ดร. สังภัต บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ เป็นหัวหน้าผู้วิจัยตามโครงการ นำไปใช้ประโยชน์เมื่อโครงการดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว ในด้านระเบียบ การสอน และกรณีปฏิบัติ สำหรับบัณฑิตมหาวิทยาลัมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และประชาชนผู้สนใจทั่วไป



(Handwritten Signature)
(พระครูธรรมภาณ)
เจ้าอาวาสวัดน้ำบ่อหลวง อำเภอสามปาดอง จังหวัดเชียงใหม่
ที่ปรึกษาเจ้าคณะอำเภอสามปาดอง
๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



ภาคผนวก ง

ผลผลิต ผลลัพธ์ และผลกระทบจากงานวิจัย

ผลผลิต (Output) จากงานวิจัย

ประเภทผลงานที่ได้รับ:

- ต้นแบบผลิตภัณฑ์
- ต้นแบบเทคโนโลยี
- กระบวนการใหม่
- องค์ความรู้
- การใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์
- การใช้ประโยชน์เชิงสาธารณะ
- การพัฒนากำลังคน
- ทรัพย์สินทางปัญญา
- บทความทางวิชาการ
- การประชุม/สัมมนาระดับนานาชาติ
- การประชุม/สัมมนาระดับชาติ

ระดับของผลงานที่ได้รับ:

- ระดับอุตสาหกรรม
- ระดับกึ่งอุตสาหกรรม
- ระดับภาคสนาม
- ระดับห้องปฏิบัติการ

รายละเอียดผลงาน:

๑. การพัฒนาหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับนิสิตแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ โดยผลจากการประเมินการใช้หลักสูตรสำหรับการพัฒนาพุทธิปัญญาของนิสิตแกนนำชาวพุทธจากการตอบแบบสอบถาม การสัมภาษณ์และจากการสังเกตของผู้วิจัยที่ได้เห็นอุปนิสัยของประชากรกลุ่มนี้มาตลอดทั้งในการปฏิบัติวิปัสสนาและพฤติกรรมการทำงานต่างๆ จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง ๒๐ คน โดยแบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับดีมากโดยตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องของการแยกอุป-นาม ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตลอดถึง อาการพอง อาการยุบ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม มีจำนวนสูงถึง ๙ คน

กลุ่มที่ ๒ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับปานกลาง โดยการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกอุปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และการปฏิบัติในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อาการพอง อาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน ๙ คน

กลุ่มที่ ๓ มีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานอยู่ในระดับพอใช้ โดยการตอบคำถามและบทสัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันคือการแยกอุปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น

กาย และการปฏิบัติในอริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อากาการพอง อากาการยุบ อะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม มีจำนวน ๒ คน ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติ หลักสูตรการพัฒนาพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธจังหวัดเชียงใหม่ มีค่าเฉลี่ยระดับความเหมาะสมของการประเมินคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญ ๓ คน อยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นทั่วไปเกี่ยวกับหลักสูตรอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพุทธปัญญาให้แก่แกนนำชาวพุทธได้และเป็นเพียงการปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่เดิมด้วยการเพิ่มกิจกรรมในการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่

ผลลัพธ์ (Outcome) ที่ได้ตลอดระยะเวลาโครงการ:

ชื่อผลลัพธ์ แนวปฏิบัติและกระบวนการดูแลผู้สูงอายุของเครือข่ายพระนักพัฒนาบนพื้นที่สูง
ประเภท:

- เชิงปริมาณ
- เชิงคุณภาพ
- เชิงเวลา
- เชิงต้นทุน

รายละเอียด:

แผนงานและนโยบายแนวปฏิบัติและกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูงแก่พระนักพัฒนาบนพื้นที่สูง

ผลกระทบจากการดำเนินโครงการ:

- ผลกระทบทางเศรษฐกิจของประเทศ
- ผลกระทบต่อภาคการผลิตและธุรกิจที่เกี่ยวข้อง
- ผลกระทบต่อขีดความสามารถทาง วทน.
- ผลกระทบต่อการจ้างงาน
- ผลกระทบต่อสังคม
- ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
- เพิ่มความสามารถการแข่งขันของเอกชนที่ร่วมโปรแกรม
- เพิ่มความสามารถในการแข่งขันของวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม
- สนับสนุนให้เกิดวิสาหกิจเริ่มต้น (Startup)

รายละเอียด:

การประเมินหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานในการเสริมสร้างพุทธิปัญญาสำหรับแกนนำชาวพุทธ พบว่า นิสิตแกนนำชาวพุทธมีการเปลี่ยนแปลงตนเอง มีความตระหนักรู้ในตนเอง และมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นตามลำดับ จากการบันทึกผลการฝึกทุกสัปดาห์ เป็นเวลา ๑ เดือน ทั้งในด้านการบริโภคอาหารและในด้านการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองทั้งในด้านลบซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดี ประกอบกับการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการทำกิจกรรมกลุ่ม นิสิตแกนนำชาวพุทธ รู้จักการฟังผู้อื่น รู้จักคิดแยกแยะ มีความรักและปรารถนาดี มีเมตตาซึ่งกันและ

กัน มีโยโสมนสิการ คือ ใส่ใจในหมู่คณะ มีศรัทธาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมตนจากครูและอาจารย์ ตลอดถึงเพื่อนๆ ในกลุ่มซึ่งจัดเป็นกัลยาณมิตรในการส่งเสริมสนับสนุนด้วยหลักธรรมซึ่งเป็นอาหารของโยนิโสมนสิการด้วยการพิจารณาของสติที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นส่วนการฝึกสติของนิสิตแกนนำชาวพุทธในเรื่องการบริโภคอาหารและการรู้เท่าทันอารมณ์ ก่อนการฝึกสตินั้นนิสิตจะใช้เวลาที่เป็นอวิชาและค้นหาโดยการมองสิ่งทั้งหลายตามที่อยากมีอยากได้ เป็นการคิดตามอำนาจของความติดใจหรือขัดใจ ซึ่งการคิดแบบนี้จะทำให้มองไม่เห็นตามความเป็นจริงของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน เมื่อเกิดความชอบหรือความชังแล้วก่อให้เกิดความขุ่นมัว เศร้าหมอง ผิดหวัง กัดค้น คับข้องใจหรือเกิดความทุกข์ขึ้นมา แต่เมื่อได้ฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานและทำกิจกรรมเสริมสร้างพุทธปัญญาแล้วก็สามารถใช้สติโดยมีโยนิโสมนสิการเป็นธรรมขับเคลื่อนแล้วทำให้เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงของธรรมชาติว่ามีเพียงธาตุ ๔ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณที่ประกอบกันขึ้นมาเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ทำให้คลายจากความทุกข์และปล่อยวางได้ตามสมควรแก่อินทรีย์ของแต่ละคน



ประวัติหัวหน้าผู้วิจัย

- ชื่อ/ฉายา/ สกุล : (ภาษาไทย) พระบุญทรง ปุณฺณธโร, ผศ.ดร. (หมี่ดำ)
(ภาษาอังกฤษ) Phra Boonsong Punthadharo,
(Meedam) Asist.Prof.Dr.
- วัน/เดือน/ปีเกิด : -
- ภูมิลำเนา : บ้านเลขที่ ๑๑๙ หมู่ ๑ ตำบลบ้านกล้วย
อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย รหัสไปรษณีย์ ๖๔๐๐๐
- อุปสมบท : ๑๒ มีนาคม ๒๕๒๖ วันกำแพงงาน ตำบล
บ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
- สังกัด : วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๙ นักระรรมชั้น เอก สำนักเรียน
พระปริยัติธรรมวัดไทยชุมพล
ต.ธานี อ. เมือง จ. สุโขทัย
- : พ.ศ. ๒๕๓๔ - ๒๕๓๗ มัธยมปลาย ม. ๔- ๖ โรงเรียนบาลีสาธิตศึกษามหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๔๑ พุทธศาสตรบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๓๘ จุฬอภิธรรมมิภะตรี-จุฬอภิธรรมมิภะโท
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๔๙ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธศาสนศึกษา)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ต. สุเทพ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๕๖ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
(พระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
เชียงใหม่
- ผลงานทางวิชาการ : พ.ศ.๒๕๖๓ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาพระพุทธศาสนา
- ประวัติการทำงาน : พ.ศ. ๒๕๓๔ ครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม วัดไทยชุมพล ตำบล
ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
- : พ.ศ. ๒๕๓๗-๒๕๔๑ ครูสอนจริยธรรมในโรงเรียน วัดพันอ้น ต. พระสิงห์
อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๓๗ - ๒๕๔๓ เป็นรองเจ้าอาวาสวัดพันอ้น อ. เมือง จ. เชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๕๔ อาจารย์ประจำหลักสูตร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- : พ.ศ. ๒๕๕๕ ถึงปัจจุบัน อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ที่อยู่ปัจจุบัน : พระวิปัสสนาจารย์ประจำ ๑๓๐/๓ ศูนย์วิปัสสนากัมมัฏฐานเฉลิมพระเกียรติ
มจร. อ. สันป่าตอง จ. เชียงใหม่ ๕๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐๖๒-๖๓๖-๒๕๖๔ Email. Praboosong05@hotmail.com



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ : (ภาษาไทย) ผศ.ดร.นายประทีป พิษทองกลาง
นามสกุล : (ภาษาอังกฤษ) Asist. Prof.Dr. Prateep Puchthonglang
ชื่อนามสกุล
๒. วัน เดือน ปีเกิด : -
๓. ภูมิลำเนาที่เกิด : ๑๒๘ หมู่ ๑ ถนนห้วยแก้ว ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๓๐๐ (ปัจจุบัน)
๔. การศึกษา : ๒๕๔๖ จิตวิทยา การศึกษา และการแนะแนว (ศษ.ม.)
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒๕๔๒ จิตวิทยา (พธ.บ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕๓๗ เปรียญธรรม ๗ ประโยค สำนักเรียนวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
๒๕๓๓ นักระรรมชั้นเอก สำนักเรียนวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
๕. ผลงานทางวิชาการ : ๒๕๕๘ ยุทธศาสตร์การพัฒนากองท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมสู่เศรษฐกิจ
สร้างสรรค์
แหล่งอารยธรรมล้านนาบริเวณแม่น้ำปิง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.
งบประมาณแผ่นดิน (วช.)
๒๕๕๗ การพัฒนาชุมชนต้นแบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ชุมชนก๊วแลน้อย
และก๊วแลหลวงอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. ทุนวิจัยงบประมาณ
แผ่นดิน (วช.)
๖. หัวหน้าโครงการวิจัย : ๒๕๕๘ รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมประเภทหมู่บ้าน
ศิลปหัตถกรรมล้านนาบริเวณแม่น้ำปิง. ทุนวิจัยงบประมาณแผ่นดิน (วช.)
๒๕๕๗ การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวชุมชนต้นแบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์
ชุมชนก๊วแลน้อยและก๊วแลหลวง อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. ทุน
วิจัยงบประมาณแผ่นดิน (วช.)
๒๕๕๖ รูปแบบการอนุรักษ์และฟื้นฟูธรรมาสันพื้นที่ถิ่นล้านนาโดยการมี
ส่วนร่วมของชุมชนในเขตภาคเหนือตอนบน. งบประมาณผลประโยชน์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
๒๕๕๕ โครงการสืบค้นและจัดเก็บข้อมูลสัตว์ถิ่นล้านนา. สำนักมรดก
ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
๗. บทความวิชาการ/วิจัย : ๒๕๕๖ รูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มผู้ผลิต
โคมล้านนาชุมชน เมืองสาทร อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.
วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๓ กันยายน -
ธันวาคม. หน้า ๑๒๙ - ๑๓๙.

๒๕๕๕ สัตตภัณฑ์ล้านนา. มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ, กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. หน้า ๕๖-๕๗.

๒๕๕๕ พุทธวิธีการให้คำปรึกษา: พุทธิปัญญาเพื่อการแก้ปัญหาชีวิต มนุษย์.

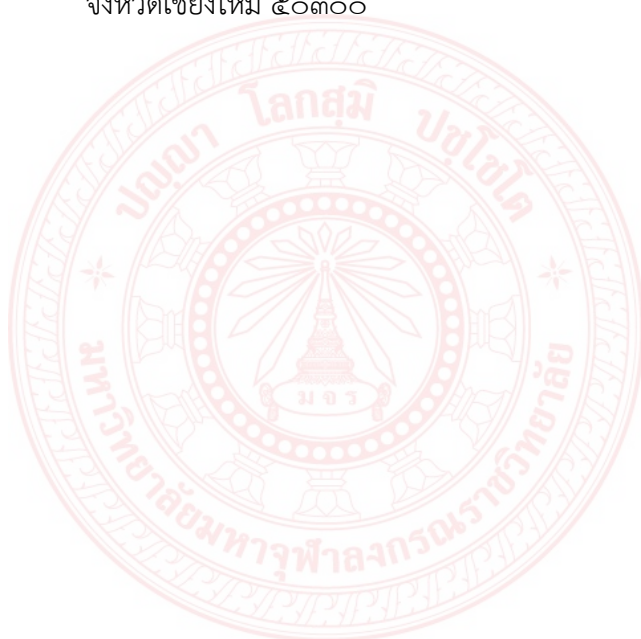
วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ ๘ ฉบับพิเศษ เนื่องในโอกาสเฉลิมฉลองพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า. หน้า ๕๕๐ - ๕๖๗.

๘. สถานที่ทำงาน

แผนกวิชาสังคมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาควิชาชีพ เชียงใหม่

๙. อยู่ปัจจุบัน

๑๒๘ หมู่ ๑ ถนนห้วยแก้ว ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๓๐๐



ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ : (ภาษาไทย) ดร.อวิธดา ทับทิมแท้
 นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Dr.Awatsada Thapthimthae
 ชื่อ นามสกุล
๒. วัน เดือน ปีเกิด : -
๓. ภูมิลำเนาที่เกิด : จังหวัดอุตรดิตถ์
๔. การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๒๗ ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนอุตรดิตถ์ดรุณี
 จังหวัดอุตรดิตถ์
 พ.ศ. ๒๕๓๑ ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง
 เทียบเท่าปริญญาตรี จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี
 พุทธชินราช
 พ.ศ. ๒๕๔๑ ประกาศนียบัตร เกษีชรกรรมแผนโบราณ กรมการแพทย์
 แผนไทยกระทรวงสาธารณสุข
 พ.ศ. ๒๕๕๑ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา สุขภาพจิตและการ
 พยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
 พ.ศ. ๒๕๕๖ พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พธ.ด.) คณะพุทธศาสตร์
 สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่น
 ที่ ๑๑
๕. ผลงานทาง : งานวิจัยความรุนแรงในครอบครัว : มุมมองของผู้หญิงศูนย์สตรีศึกษา
 วิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยทุนของมูลนิธิไฮน์เปิร์น ปี ๒๕๔๔
๖. ประสบการณ์ : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์ ๒๕๓๑ – ๒๕๓๕
 การทำงาน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีเชียงใหม่ ๒๕๓๕ – ๒๕๔๕
 มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
 เชียงใหม่ วิชาสุขภาพจิตชุมชน และฝึกภาคสนาม วิชาสุขภาพจิตชุมชน
 สาขา พุทธจิตวิทยา
๗. ปัจจุบัน : ๒๑๑/๒๕ หมู่บ้านสีวลี ถ. เลียบคลองชลประทาน ต. แม่เหียะ อ. เมือง
 จ. เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐