Journal of
Buddhist Innovation Review

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์

An Analytical Study of Vipassana Meditation Practice According to the Relationship Between the Carita and the Indriya

Research Articles

บทความวิจัย

สมบัติ สิริพัฒนากุล Sombat Siripattanakul

นักวิชาการอิสระ

Independence

E-mail: ssiripattanakul@hotmail.com

Article history

Received: August 12, 2024 / Revised: October 27, 2024

Accepted: November 21, 2024 / Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) เพื่อศึกษาจริต และอินทรีย์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า (1) วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาโดยใช้สติกำหนดรู้ในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติอบรมจิตจนเห็นพระไตรลักษณ์เกิดปัญญารู้แจ้งบรรลุมรรคผลนิพพานได้ (2) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเชื่อมโยงกับจริต 2 ได้แก่ ตัณหาจริต และทิฏฐิจริต ส่วนอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องวัดความพร้อมในการปฏิบัติ อินทรีย์ 5 แก่กล้าและสมดุลบ่งชี้ถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติ จริต 2 มีความสัมพันธ์กับอินทรีย์ 5 ผ่านหลักปฏิปทา 4 และบุคคล 3 จำพวก (3) ได้องค์ความรู้จากการวิจัย คือ โมเดลจัตุรัส เป็นหลักปฏิบัติ 4 รูปแบบสัมพันธ์ ดังนี้ 1) ตัณหาจริตปัญญาไม่แก่กล้า สงเคราะห์เป็นเนยยะบุคคล สัมพันธ์กับการเจริญสตินทรีย์ การเจริญสตินทรีย์ให้มากและต่อเนื่อง จะเกื้อกูลและส่งเสริมการบรรลุธรรม 2) ตัณหาจริตปัญญาแก่กล้า สงเคราะห์เป็นวิปจิตัญญูบุคคล สัมพันธ์กับการเจริญสมาธินทรีย์ให้มาก การอาศัยปัญญาเพิ่มกำลังสมาธินทรีย์ จะเกื้อกูลและส่งเสริมการบรรลุธรรม 3) ทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า สงเคราะห์เป็นวิปจิตัญญูบุคคล สัมพันธ์กับการเจริญวิริยินทรีย์ให้มาก การเจริญวิริยินทรีย์ให้มากเพื่อเพิ่มกำลังในการข่มและกำจัดกิเลส จะเกื้อกูลและส่งเสริมการ

บรรลุธรรม และ 4) ทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า สงเคราะห์เป็นอุคฆฏิตัญญูบุคคล สัมพันธ์กับการเจริญปัญญินทรีย์ให้มาก การเจริญปัญญินทรีย์อาศัยหลักอริยสัจ จะเกื้อกูลและส่งเสริมการบรรลุธรรม

คำสำคัญ: ตัณหาจริต; ทิฏฐิจริต; อินทรีย์ 5

Abstract

In this research article, three objectives were purposely made: (1) to study of the Vipassana meditation practice according to the four foundations of mindfulness (the *Saṭṭipatthāna*), in Theravada Buddhist Scriptures, (2) to study the *Carita* and *Indriya* in the practice of Vipassana meditation (3) to analyse the Vipassana meditation practice according to the relationship between *Carita* and *Indriya*. This dissertation was using documentary research, and the research result was presented in descriptive format.

The research found that (1) Vipassana meditation practices is a process of wisdom development by using mindfulness to determine awareness in the four bases namely : body, sensation, mind and *Dharma*. When the meditators develop their mind until they see the Three characteristics, they gain wisdom and would be able to attain the *Nibbāna*. (2) Vipassana meditation links with 2 – *Caritas*, namely *Taṇhācarita* and *Diṭṭhicarita*. The 5 - *Indriyas* (the concept of the five sense-faculties) namely, *Saddhā*, *Viriya*, *Sati*, *Samādhi*, *Paññā* are indicators of readiness of the meditators. The strength and balance of the 5 - Indriyas also indicate the progression of Vipassana practice. The relationship of *Caritas* and *Indriya* happens via 4 - *Paṭipadās* (mode of practice) and 3 (intelligence) classes of people. (3) The knowledge obtained from the research is the SQUARE MODEL which is the practice principle in 4 relationship patterns as the followings : 1) *Taṇhācarita* without strong wisdom, declared as *Neyyapuggala*, has a relationship with lots of cultivation for *Satindriya*, by practicing this kind of cultivation would support and promote the *Dhamma* attainment, 2) *Taṇhācarita* with strong wisdom, declared as *Vipacitaññūpuggala*, has a relationship with lots of cultivation for *Samādhindriya*, by practicing this kind of cultivation would support and promote the *Dhamma* attainment, 3) *Diṭṭhicarita* without strong wisdom, declared as *Vipacitaññūpuggala*, has a relationship with lots of cultivation for *Viriyindriya*, by practicing this kind of cultivation would support and promote the *Dhamma* attainment, 4) *Diṭṭhicarita* with strong wisdom, declared as *Ugghaṭitaññū*, has a relationship with lots of cultivation for *Paññindriya* by consideration in Noble truths, by practicing this kind of cultivation would support and promote the *Dhamma* attainment.

Keywords: Taṇhācarita; Diṭṭhicarita; 5-Indriyas

บทนำ

การปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาได้จัดวางเป็นหลักปฏิบัติด้วย 3 กระบวนการที่สำคัญคือหลักไตรสิกขาได้แก่ (1) ศีล คือการปฏิบัติเพื่อควบคุมกาย และวาจาให้อยู่ในระเบียบวินัย ถือเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการปฏิบัติธรรมเพราะว่าวินัยคือการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกเพื่อให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นตัวการจัดเตรียมผู้ปฏิบัติธรรมให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ (2) สมาธิ คือการปฏิบัติเพื่อสร้างความมั่นคงในจิตใจ เป็นการพัฒนาจิตใจทั้งในด้านความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติ สมาธิ ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส เป็นการสร้างพลังจิตให้เข้มแข็งอันเป็นฐานในการพัฒนาปัญญา และ (3) ปัญญา คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง เป็นการฝึกพัฒนาในด้านการหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหา ไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์ (How can we develop people, 2014, p. 13) การเข้าถึงปัญญาระดับสมบูรณ์ในทางพุทธศาสนามีวิธีการเดียวเท่านั้น คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักฐานยืนยันในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางคือสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นทางสายเดียวที่เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าเสียใจปริเทวนาการต่างๆ เพื่อดับทุกข์ ดับโทมนัส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน” (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 10/373/301)

การปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาที่สำคัญเพื่อให้บรรลุมรรคผล และสามารถพัฒนาสู่เป้าหมายขั้นสูงสุดสู่การบรรลุนิพพานได้ คือการพัฒนาปัญญาผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีปัจจัยพื้นฐานสนับสนุนจากศีล และสมาธิ ซึ่งกระบวนการวิปัสสนากรรมฐาน คือการปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้ง การปฏิบัตินี้จะเกิดผลสัมฤทธิ์–ได้อานิสงค์มากน้อยเพียงไร–ด้วยเวลาเร็วหรือช้า-ปฏิบัติได้ง่าย หรือปฏิบัติได้ยาก ขึ้นอยู่กับปัจจัยและองค์ประกอบต่างๆหลายประการ เมื่อศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานโดยมองกระบวนการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ ด้วยหลักและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่แสดงไว้ใน คัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่ามีปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบส่งผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติสู่การบรรลุธรรม ดังนี้ **(1) ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน** คือการที่ผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติกรรมฐานมากน้อยเพียงไร ผู้ปฏิบัติมีความพร้อมในการปฏิบัติมากน้อยเพียงไร เช่นว่ายังมีความห่วง ความกังวลใดๆ อยู่หรือไม่ ปฏิบัติด้วยความมุ่งหวังเพื่อบรรลุธรรมอย่างตั้งใจจริงจังหรือไม่ เป็นต้น **(2) กัลยาณมิตร**ให้คำปรึกษาแนะนำการปฏิบัติ คือการมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ อาจารย์ผู้ควบคุมการปฏิบัติ วิปัสสนาจารย์ที่สามารถให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม ให้เข้าพบเพื่อปรึกษา หรือ ติดต่อพูดคุยสื่อสารได้ด้วยความสะดวก มีเวลาให้คำปรึกษาแนะนำการปฏิบัติที่เพียงพอ **(3) กรรมฐานที่เหมาะสม** คือการให้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนิสัยของผู้ปฏิบัติโดยการประเมินจากอาจารย์ผู้ควบคุมการปฏิบัติ หรือการเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติด้วยการประเมินตนเอง **(4) สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม** คือการปฏิบัติในสถานที่ และสิ่งแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ เหมาะในการปฏิบัติ เดินทางไปมาสะดวก กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนเงียบสงัด มีปัจจัย 4 พร้อมเพียงและเหมาะสม ไม่มีสิ่งรบกวนต่างๆ ทั้งจากคน สัตว์ หลีกเลี่ยงสถานที่อยู่พื้นที่ที่เกิดภัย

ธรรมชาติบ่อยๆ **(5) ผลการปฏิบัติ** และการพัฒนาสู่การบรรลุธรรม (Dhammadhara Journal. 2021. 7 (2);158-192) คือการตรวจสอบ และประเมินผลการปฏิบัติการปรับปรุงการปฏิบัติให้เกิดผลที่ดียิ่งขึ้น จนบรรลุธรรมได้ ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถประเมินผลการปฏิบัติได้จากอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ โดยอินทรีย์ 5 เป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม อีกทั้งเป็นสิ่งชี้บ่งความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่าช้าหรือเร็วได้ (Dictionary of Buddhism Pramuan, 2021, p. 895) ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติได้พัฒนาการปฏิบัติโดยการปรับอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้น และได้สมดุลในองค์ธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็จะก้าวหน้าสู่การบรรลุธรรม จนถึงเป้าหมายขั้นสูงสุดคือการบรรลุมรรคผลนิพพานได้

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุธรรมนั้น จริตกับการปรับอินทรีย์ในผู้ปฏิบัติมีส่วนสัมพันธ์กัน ซึ่งเมื่อศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก พบร่องรอยความเชื่อมโยงของจริตกับการปรับอินทรีย์ อยู่ในหลายพระสูตร ตัวอย่างเช่น เรื่องราวที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตนสูตร (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 19/1081/592-596) และอนัตตลักขณสูตร (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 17/59/94-96) กล่าวคือ ก่อนที่พระพุทธองค์จะแสดงธรรมให้แก่ผู้ใด พระพุทธองค์ได้ใช้พระญาณตรวจสอบจริต นิสัย และผู้ที่มีอินทรีย์พร้อมที่จะรับธรรมที่พระพุทธองค์จะแสดง แล้วจึงทำการแสดงธรรมแก่บุคคลนั้น ๆ การให้กรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ และแนะนำปรับอินทรีย์ ในพระสูตร พระพุทธองค์ได้แนะนำการปฏิบัติ และการปรับอินทรีย์แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งหมดผ่านกระบวนการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (Anattalakkhaṇa Sutta, 2013, pp. 10-13) อีกหลักฐานหนึ่งที่พบว่าพระพุทธองค์ได้ตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลกทรงเห็นด้วยพระญาณว่า มีอุปนิสัยเป็นเช่นไร มีกิเลสมากน้อยเพียงไร มีอินทรีย์ในระดับใด มีปัญญาพร้อมเพียงในการรับฟังธรรมได้หรือไม่ รู้ได้เร็ว หรือ รู้ได้ช้า ดังแสดงไว้ในพระวินัยปิฎกมหาวรรค ว่า “พระผู้มีพระภาคทรงตรวจดูโลกด้วยพุทธจักษุ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีธุลีในตาน้อย มีธุลีในตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก” (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 4/9/14)

จากเรื่องราวตัวอย่างข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ที่เหมาะสม จะเกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม เมื่อสืบข้อมูลพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวกับจริตกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และอินทรีย์กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่บ้าง แต่ไม่พบงานวิจัยด้านวิปัสสนากรรมฐานที่แสดงความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ที่ชัดเจน ผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดในการค้นคว้ารวบรวมองค์ความรู้เชิงเอกสาร เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยเน้นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจริต 2 และอินทรีย์ 5 ที่เหมาะสมและเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้มีความก้าวหน้าได้ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาจริต และอินทรีย์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) ที่มุ่งเน้นการศึกษาวิจัยจากหนังสือ ตำรา เอกสาร และการวิเคราะห์ข้อมูล พร้อมการนำเสนอเชิงพรรณนา มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

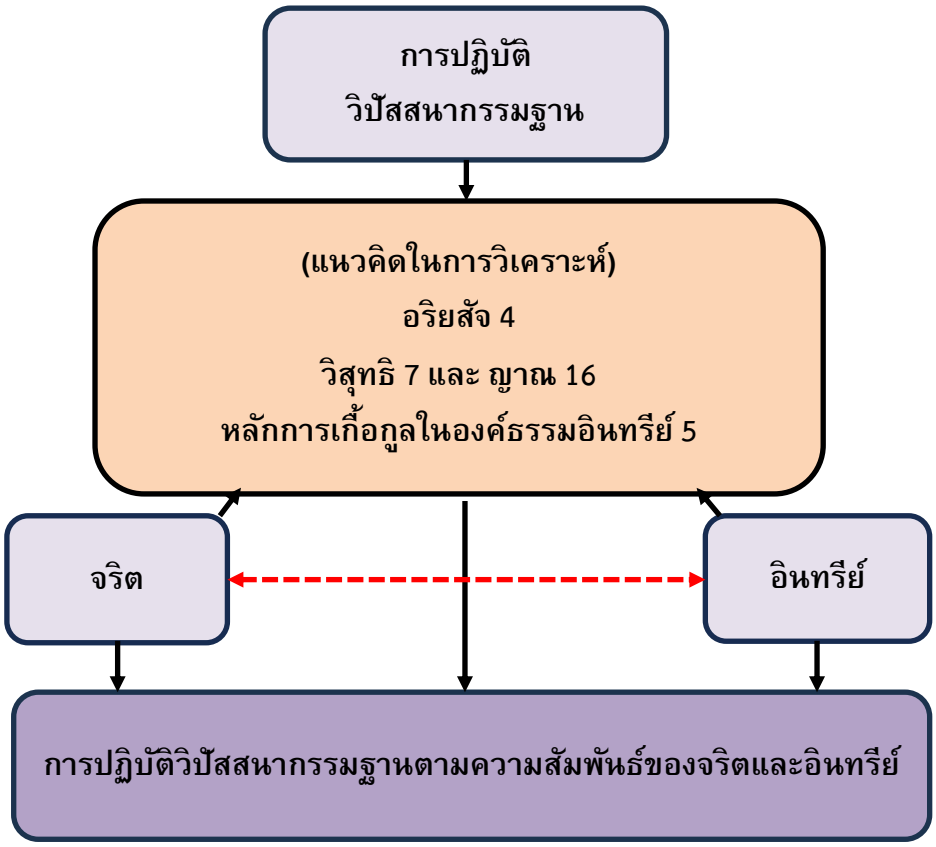
ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาและปกรณ์วิเสส และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary sources) ได้แก่ หนังสือ ตำราวิชาการ งานนิพนธ์ของนักวิชาการร่วมสมัย และเอกสารงานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร จริต 2 และอินทรีย์ 5 กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมจัดหมวดหมู่ข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย โดยมีการตรวจสอบ จัดประเภทว่าข้อมูลที่เก็บมาได้ มีความน่าเชื่อถือ สอดคล้องกับข้อเท็จจริงมากน้อยเพียงใดหรือไม่ อย่างไร

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูล โดยกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ อาศัยพื้นฐานจากหลักธรรมที่สำคัญดังนี้ (1) อริยสัจ 4 (2) วิสุทธิ 7 และ ญาณ 16 และ (4) หลักการเกื้อกูลในองค์ธรรมอินทรีย์ 5

ขั้นตอนที่ 4 สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาองค์ความรู้ เมื่อผู้วิจัยได้จัดเก็บรวบรวมและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลในแต่ละประเด็นอย่างครบถ้วนสมบูรณ์แล้วก็จะนำข้อมูลมาจัดระบบเป็นหมวดหมู่เรียงลำดับตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ต่อจากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลแบบพรรณนาวิเคราะห์ โดยได้จัดระบบหมวดหมู่ของการวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ความรู้ เรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลการวิจัย และเสนอแนวทางประยุกต์องค์ความรู้ใช้งาน โดยผู้วิจัยนำเสนอการประยุกต์ใช้งานในเชิงปฏิบัติ และเสนอแนะแนวทางการวิจัยในครั้งต่อไป



แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิเคราะห์ : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ (1) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ได้ศึกษาหลักการที่สำคัญจาก 2 คัมภีร์คือ มหาสติปัฏฐานสูตร กับอรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งปัจจุบันการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้นิยมนำหลักการจากทั้ง 2 คัมภีร์ไปประยุกต์ตามแนวทางของแต่ละสำนัก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบ่งออกเป็น 4 หมวด คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยรับรู้อารมณ์ผ่านผัสสะที่กระทบกันของอายตนะภายใน และภายนอก เมื่อรู้ทันอารมณ์โดย “ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ที่ไหนที่ควรเข้าไปยึดมั่น” ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ปัญญาจะพัฒนาขึ้น และบรรลุธรรมเป็นลำดับขั้นจนถึงเป้าหมายแห่งมรรคผล การปฏิบัติด้วยความตั้งใจอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้วผู้ปฏิบัติที่มีสติปัญญาแก่กล้าจะสามารถบรรลุมรรคผลอย่างเร็วได้ภายใน 7 วัน ส่วนผู้มีสติปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุมรรคผลอย่างช้าสุดไม่เกิน 7 ปี (Thai Commentary Tripitaka Mahachula, 2509; 10/404/338) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่นิยมกันในปัจจุบัน คือแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ เป็นแบบที่ถอดหลักการ และเข้าหลักเกณฑ์ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ชัดเจน ปัจจุบันได้ถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในหลายสำนักปฏิบัติ ที่เห็นเด่นชัดและเป็นต้นแบบ ได้แก่ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดมหาธาตุ สถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดพระภัททันตะอาสภาราม จังหวัดชลบุรี เป็นต้น เหตุที่การปฏิบัติแนวพอง-ยุบเป็นที่นิยมกันเนื่องด้วยเป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและยังคงหลักการของมหาสติปัฏฐานสูตร โดยใช้แนวคิดพื้นฐานดังนี้ (1) สังเกต เข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับรูปและนามในปัจจุบันในตัวตน (2) ร่างกายทั้งหมดเป็น องค์รวมแห่งรูปธรรม (3) ปรากฏการณ์รูปธรรม-นามธรรม ล้วนเป็นการทำงานของจิต (Vipassana Dhura, 1993, p. 85) วิธีการแบบพอง-ยุบ มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปแบบพื้นฐานดังนี้ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การกำหนดทางทวาร 6 และอิริยาบถย่อย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมิติขององค์ประกอบและกระบวนการที่มีผลต่อการปฏิบัติเพื่อพัฒนาปัญญา โดยกล่าวว่า (1) ปัญญาอาศัยมูลฐานของปัญญา 2 อย่างคือ สีลวิสุทธิ ความหมดจดแห่งศีล หมายถึงความมั่นคงในการถือศีล และจิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต มีความหมายถึงการเจริญสัมมาสมาธิ (2) ภูมิของปัญญา หรือ วิปัสสนาภูมิ หมายถึงธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งปัญญา ภูมิที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน มี 6 หมวด ได้แก่ 1) หมวด ขันธ์ 5 คือ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ 2) หมวด อายตนะ 12 คือ อายตนะภายใน 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก 6 รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ 3) หมวด ธาตุ 18 จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ โสตธาตุ สัททธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาธาตุรสธาตุ ชิวหาวิญญาณ-ธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญาณธาต มโนธาตุ ธัมมธาตุ มโนวิญญาณธาตุ 4) หมวด อินทรีย์ 22 จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสินทรีย์ ชีวิตินทรีย์ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเปกขินทรีย์ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ อนัญญาตัญญัตสามีตินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์ 5) หมวด อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 6)

หมวด ปฏิจจสมุปบาท 12 อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส สุปายาส (3) สรีระของปัญญา ได้แก่ 4 วิสุทธิ คือ 1) ทิฏฐิวิสุทธิ คือความคิดเห็นที่เป็นความรู้ในการพิจารณาหรือกำหนดรู้รูปนาม เป็นการรู้เห็นลักษณะของสภาวธรรมทางกายและใจ กายหรือรูป มีสภาพเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มีการชำรุดทรุดโทรม เป็นต้น ส่วนนามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรับรู้อารมณ์ 2) กังขาวิตรณวิสุทธิ คือปัญญาในการกำหนดรู้รูปและนาม โดยเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน เป็นความบริสุทธิ์หมดจด ที่ทำให้พ้นความสงสัยใน อดีต อนาตค และปัจจุบัน 3) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือความเห็นอันบริสุทธิ์ว่าเป็นทางนำไปสู่ทางที่ใช่หรือมิใช่ คือสามารถรู้และตัดสินใจได้ว่าการยินดีในนิมิตเป็นทางที่ไม่ควร การกำหนดรู้เท่านั้นจึงจะเป็นทางที่ถูกที่ควร ทำให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ในพระไตรลักษณ์ 4) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งความรู้ อันเป็นปัญญาที่บริสุทธิ์เข้าถึงทางที่ถูกต้อง ความเห็นทางไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง โดยเป็นภาวนามยปัญญาในระดับที่มีพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ (Guidance on the practice of Vipassana Visuddhi 7th, 2010, pp. 51-166) ศีรษะของปัญญา ยอดของปัญญา ได้แก่ ญาณทัสสนวิสุทธิ คือความบริสุทธ์แห่งปัญญาในอริยมรรคที่สามารถประหารกิเลสเป็นสมุจเฉจ เห็นแจ้งในพระนิพพาน (Thai Visuddhimagga Mahachula, 2555; 1/431-570) เป็นยอดของปัญญาอันเป็นปัญญาขั้นสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายความในส่วนญาณ 16 หรือ โสฬสญาณ ว่าเป็นลำดับปัญญาญาณ 16 ขั้น ซึ่งเป็นลำดับที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการปฏิบัติเป็นขั้นๆไป โดยมีขั้นเริ่มต้นที่ 1 คือ นามรูปปริเฉทญาณ เมื่อปฏิบัติผ่านได้แล้ว ก็จะก้าวเข้าสู่ขั้นที่สูงขึ้นคือขั้นที่ 2 คือ ปัจจยปริคคหญาณ เป็นลำดับขั้นต่อเนื่องเป็นปัจจัยพัฒนาสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นที่สูงสุดในโลกียญาณ คือ ญาณขั้นที่ 12 ซึ่งปัญญาพัฒนาถึงขั้นแก่กล้าบริบูรณ์ และจะเข้าสู่ญาณก้าวข้ามจากจิตบุคคลที่เป็นปุถุชนไปสู่จิตที่เป็นอริยชนในญาณขั้นที่ 13 เมื่อบรรลุเป็นอริยชนแล้ว กิจก็จะเหลือการทวนญาณ และประหานกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ ซึ่งเป็นกระบวนการในปัญญาญาณขั้นที่ 14-15-16

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ (2) จริต และอินทรีย์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จริตของบุคคล คือ พื้นเพนิสัย ความประพฤติกรรมที่แสดงออกของแต่ละบุคคลตามความแตกต่างจากระบบความคิดและวิธีการมองโลก ความเข้าใจเรื่องชีวิต ตามพื้นเพแห่งจิตของตนเอง (The Study of Proper Personal Characteristic Classification Tools for Practicing the Satipaṭṭhāna, 2012, p. 64) ทั้งนี้เป็นอิทธิพลมาจากปัจจัยที่หลากหลาย เช่น การถูกอบรมเลี้ยงดู การศึกษา ประสบการณ์ อาชีพ สังคม สิ่งแวดล้อม วุฒิภาวะ สุขภาวะ เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนามีกล่าวว่าจริตบุคคลเกี่ยวข้องเชื่อมโยงไปยังการสั่งสมกรรมทั้งทางด้านกุศลกรรม (อโทสะ อโมหะ อโลภะ) และอกุศลกรรม (โทสะ โมหะ ราคะ) อันเป็นนิสัยการกระทำที่คุ้นเคยจากอดีตชาติ ผลกรรมเหล่านั้นจึงได้ส่งผลออกมา (Thai Visuddhimagga Mahachula edition, 2555, pp. 151-163) ซึ่งมีอิทธิพลปรากฏเป็นจริตนิสัยของแต่ละบุคคล

จริตที่แสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนา ที่นำมาอธิบายและสัมพันธ์กับการปฏิบัติกรรมฐานมี 2 แนวทาง ได้แก่ (1) แนวทางจริต 6 เป็นการจำแนกจริตเป็น 6 ประเภท ได้แก่ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต จริต 6 มีความสัมพันธ์กับอารมณ์สมถกรรมฐาน (2) แนวทางจริต 2 เป็นการจำแนกจริตออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัณหาจริต และทิฏฐิจริต ซึ่งมีความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกับ

อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ซึ่งจริต 2 นี้ได้จำแนกย่อยลงไปเป็นอีกอย่างละ 2 คือ ตัณหาจริตปัญญาไม่แก่กล้า ตัณหาจริตปัญญาแก่กล้า ทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า ทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า ข้อมูลที่แสดงในอรรถกถา (Thai Tripitakas, 2539; 10/404/338) ได้ให้คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมกับประเภทจริตไว้ 4 รูปแบบดังนี้

1) บุคคลตัณหาจริตปัญญาไม่แก่กล้า แนะนำให้ปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนา เพราะเป็นการพิจารณาอารมณ์กรรมฐานอย่างหยาบ คือการกำหนดรู้สภาวะจะเห็นได้ง่าย อีกทั้งการพิจารณากายนี้ บุคคลตัณหาจริตที่รักความสุขสบาย รักความสวยงาม มักติดอกติดใจในร่างกาย เมื่อมีสติ พิจารณาร่างกายก็จะเห็นความไม่สวยงามในร่างกาย นับเป็นหมวดการปฏิบัติที่เป็นปฏิปักษ์โดยตรงกับกิเลส ทำให้เห็นความไม่สวยงาม ความไม่คงอยู่ของความสวยงาม เมื่อปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องด้วยกำลังแห่งสตินทรีย์ เมื่อปัญญาญาณเกิด ทำให้เห็นพระไตรลักษณ์ได้ชัดเจน

2) บุคคลตัณหาจริตปัญญาแก่กล้า แนะนำให้ปฏิบัติในหมวดเวทนานุปัสสนา เพราะเป็นการพิจารณาอารมณ์ที่มีความละเอียด บุคคลตัณหาจริตชอบความสุขสบาย เมื่อมาพิจารณาเวทนาก็จะพบว่ามี ทั้งสุขเทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา มีทั้งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นทั้งความทุกข์ ความไม่เที่ยงเกิดขึ้น การกำหนดรู้ได้ทำให้เห็นได้ชัดเจน

3) บุคคลทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า แนะนำให้ปฏิบัติในหมวดจิตตานุปัสสนา เพราะเป็นการพิจารณาอารมณ์ที่แยกประเภทไปไม่มากนัก บุคคลทิฏฐิจริตเป็นเจ้าความคิด ชอบคิดมาก บางครั้งคิดจนฟุ้งซ่าน จึงเหมาะกับการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตของตนเอง เช่น ขณะที่จิต (ไม่) มีราคะ ก็กำหนดรู้จิต (ไม่) มีราคะ จิต (ไม่) มีโทสะ ก็กำหนดรู้จิต (ไม่) มีโทสะ จิต (ไม่) มีโมหะ ก็กำหนดรู้จิต (ไม่) มีโมหะ เป็นต้น

4) บุคคลทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า แนะนำให้ปฏิบัติในการหมวดธัมมานุปัสสนา เพราะเป็นการพิจารณาอารมณ์ที่แยกประเภทไปมาก เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีอุปนิสัยชอบคิดวิเคราะห์ จึงเหมาะแก่การปฏิบัติในหมวดการพิจารณาธรรม การกำหนดรู้ธรรมในหมวดธัมมานุปัสสนา ที่กล่าวไว้มี 5 ประการ คือ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4

ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำที่อธิบายไว้ข้างต้น แต่ในขณะปฏิบัตินั้นผู้ปฏิบัติก็สามารถปรับหมวดการปฏิบัติสู่หมวดใด ๆ ก็ได้ตามสภาวธรรมปัจจุบันที่ปรากฏ เช่นเมื่อมีสภาวธรรมใดปรากฏเด่นชัดขึ้นมาก็กำหนดรู้ในหมวดวิปัสสนานั้นได้ทันปัจจุบันอารมณ์ ไม่ว่าจะเริ่มปฏิบัติในหมวดการปฏิบัติใด ๆ การจะบรรลุธรรมนั้น การปฏิบัติจะต้องมุ่งเข้าสู่การพิจารณาธรรมในหมวดธัมมานุปัสสนา ซึ่งเป็นหมวดที่สำคัญในการดำเนินไปสู่มรรคผล

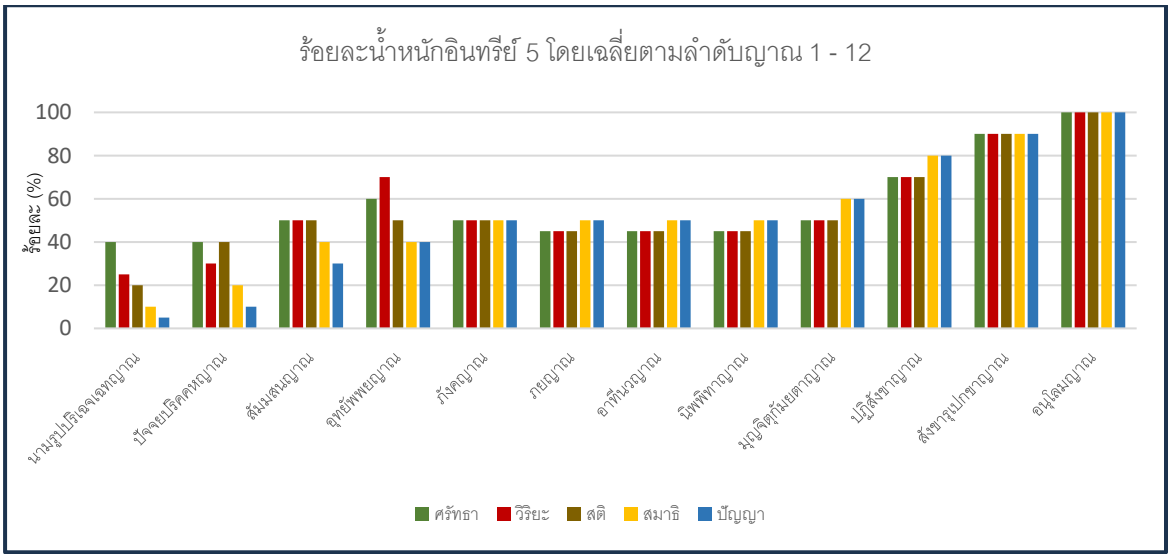
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหมวดที่เหมาะกับจริตนั้นก็เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปตามความถนัดของผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติจะสามารถเสพอารมณ์ในหมวดที่เหมาะสมได้ชัดเจนและสบายกว่าเป็นสัปปายะธรรมแก่ผู้ปฏิบัตินั้น แต่จะส่งผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้ดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับปัญญาของผู้ปฏิบัติ ซึ่งคืออินทรีย์ที่แก่กล้าในผู้ปฏิบัตินั่นเอง

อินทรีย์ 5 คือ ความเป็นใหญ่ในการฝึกฝนตนให้สามารถควบคุมจิตใจเพื่อมีกำลังในการต่อสู้กับกิเลส ทำให้ปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า จากการศึกษาวิเคราะห์ ได้ประมวลประเด็นสำคัญของอินทรีย์ 5 กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

(1) ความก้าวหน้าในการปฏิบัติสามารถประเมินได้จาก ความแก่กล้า และความสมดุลของอินทรีย์ 5 ในผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ศรัทธา หรือ สัทธินทรีย์, วิริยะ หรือ วิริยินทรีย์, สติ หรือ สตินทรีย์, สมาธิ หรือ สมาธิน ทรีย์, ปัญญา หรือ ปัญญินทรีย์

(2) การบ่มเพาะอินทรีย์ 5 มีจุดเริ่มต้นด้วยอาศัยกำลังของศรัทธา เมื่อมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม กำลังศรัทธาก็ไปสร้างแรงเหวี่ยงภายในให้เกิดวิริยะ สติ สมาธิ ในการปฏิบัติ และตามมาด้วยการเกิดปัญญาในธรรม ปัญญานี้ก็จะหนุนเสริมสร้างศรัทธาเพิ่มขึ้นมาอีก เป็นเหตุเป็นผลเหมือนลูกโซ่ (Thai Tripitakas, 2539; 19/520/334) ความก้าวหน้าในการปฏิบัตินั้นเกิดเมื่อ อินทรีย์ 5 ได้ถูกพัฒนาให้แก่กล้าขึ้น ขณะเดียวกันกับกำลังองค์ธรรมในอินทรีย์ 5 มีสัดส่วนเสมอกัน 2 คู่ คือศรัทธา กับ ปัญญา และ วิริยะ กับ สมาธิ ส่วนสตินั้นยิ่งมีกำลังมากก็จะยิ่งส่งเสริมสนับสนุนช่วยให้อินทรีย์ทั้ง 2 คู่นั้นมีกำลังและปรับสัดส่วนให้เหมาะสมเกิดความสมดุล ดังอุปมาว่า “เปรียบผู้ปฏิบัติเสมือนรถเทียมม้า 4 (2 คู่) ศรัทธา กับ ปัญญา เป็นม้าคู่หนึ่ง วิริยะ กับ สมาธิ เป็นม้าอีกคู่หนึ่ง สติเป็นเหมือนสารถีต้องทำหน้าที่คอยกระตุกเชือกมิให้ม้าตัวใดตัวหนึ่งวิ่งเร็วล้ำหน้าม้าตัวอื่น และคอยหย่อนเชือกลงแส้ม้าที่มีฝีเท้าช้าให้วิ่งทันกัน ให้ม้าทุกตัววิ่งขนานกันไปเพื่อนำรถนั้นบรรลุถึงเป้าหมายด้วยความเรียบร้อย” (Vipassana-Niyom, 1997, p. 9)

ความก้าวหน้าของการปฏิบัติวิปัสสนาประเมินได้จากอินทรีย์ 5 และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้อธิบายการประเมินวิเคราะห์อินทรีย์ 5 โดยการเปรียบเทียบกับสภาวธรรมในญาณ 16 (Phramahã Boonlert Dhammadassi, 2023, p. 43) โดยการสร้างตัวชี้วัดอินทรีย์ 5 ที่นำมาประเมินระดับอินทรีย์ 5 ด้วยการเกิดขึ้นของญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่อธิบายด้วยสภาวธรรมที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม โดยแนวคิดนี้ได้สอดคล้องกับหลักการที่พระวิปัสสนาจารย์ท่านได้ประเมินผ่านการปฏิบัติโดยแสดงน้ำหนักโดยเฉลี่ยองค์ธรรมในอินทรีย์ 5 เปรียบเทียบกับสภาวะธรรมที่ปรากฏในผู้ปฏิบัติ ในรูปแบบร้อยละโดยเฉลี่ย (Order of the 4 Satipatthanas of Dhammanusãrĩ, 2021, pp. 504-740) จากลำดับญาณที่ 1-ญาณที่ 12 แสดงดังแผนภูมิที่ 2 ซึ่งเห็นได้ว่าอินทรีย์ 5 เริ่มปรากฏด้วยการปลูกศรัทธา อาศัยกำลังจากศรัทธาไปบ่มเพาะวิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จากแผนภูมิเห็นว่า สมดุลอินทรีย์ 5 นั้นเกิดในญาณที่ 5 (ภังคญาณ) ในครั้งแรก และประเมินว่าอินทรีย์ 5 จะสมดุลในญาณเบื้องสูงอีกครั้งในญาณที่ 11 และ 12 ซึ่งเป็นญาณที่มีกำลังปัญญาที่บริบูรณ์ ปัญญานี้เป็นปัญญาในธรรมที่เห็นสภาวะไตรลักษณ์ อันเป็นเป้าประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง



แผนภูมิที่ 2 แสดงร้อยละน้ำหนักโดยเฉลี่ยอินทรีย์ 5 ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ จากญาณที่ 1 – 12 (ผู้วิจัยรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล จากแนวทางศึกษาของพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์ และนำเสนอเป็นแผนภูมิโดยเปรียบเทียบตามลำดับญาณ : ดูรายละเอียดวิธีการประเมินร้อยละโดยเฉลี่ย ของพระวิปัสสนาจารย์เพิ่มเติมได้ใน Order of the 4 Satipatthanas of Dhammanusāri, 2021, p. 505-740, ISBN : 978-616-577-415-4) : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3) วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์

จากการวิเคราะห์พบว่าจริตผู้ปฏิบัติมีส่วนสำคัญในการเลือกหมวดปฏิบัติให้เหมาะสม ส่วนความก้าวหน้าในการปฏิบัติมีปัจจัยมาจากอินทรีย์ 5 ที่ถูกบ่มเพาะและพัฒนาจนมีความแก่กล้าขึ้น ความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความเชื่อมโยงผ่านหลักปฏิปทา 4 และบุคคล 3 จำพวก ดังนี้

(1) การปรับและพัฒนาอินทรีย์ 5 ที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมของบุคคลตัณหาจริตปัญญาไม่แก่กล้า พบว่าบุคคลตัณหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า มีปฏิปทาเป็นประเภท ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา สงเคราะห์เป็นเนยยบุคคล มีความลำบากในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะมีกิเลสกล้า การพิจารณาธรรมเชื่องช้า เนื่องจากอินทรีย์ไม่แก่กล้า แต่เป็นผู้ที่พอจะรับการสั่งสอนและแนะนำได้ การปฏิบัติควรอยู่ใกล้ชิดกัลยาณมิตรที่ให้คำแนะนำปรึกษาได้ (Nettipakaran translated to Thai by Phra Kantasarapiwong, 2021, p. 76) บุคคลประเภทนี้ควรพิจารณาปรับอินทรีย์ 5 เพื่อพัฒนาการปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้า และสามารถบรรลุมรรคผลด้วยสตินทรีย์ คือจะต้องเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องในรูปนามขันธ์ 5 เมื่อเป็นดังนี้ สตินทรีย์จะปรับวิริยินทรีย์ กับสมาธินทรีย์ให้มีกำลังและสมดุลกัน ส่งผลให้เกิดวิปัสสนาญาณ ในเนยยบุคคลนั้นวิปัสสนาญาณจะเริ่มที่ นามรูปปริจเฉทญาณ ผ่านปัจจยปริคคหญาณ เมื่ออินทรีย์มีกำลังมากขึ้นจะสามารถผ่านสัมมสนญาณ (PhraDhamma Chakra Thesana Dheka, 2012, p. 330) และพัฒนาสู่ญาณเบื้องสูงไปจนถึงสังขารุเปกขาญาณ ตามลำดับจนกระทั่งบรรลุมรรคผลในที่สุด

(2) การปรับและพัฒนาอินทรีย์ 5 ที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมของบุคคลตัณหาจริตปัญญาแก่กล้า บุคคลตัณหาจริตมีปัญญาแก่กล้า มีปฏิปทาเป็นประเภท ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา สงเคราะห์เป็นวิปจิตัญญูบุคคลที่การปฏิบัติพบกับความทุกข์ยากลำบาก เพราะกิเลสตัณหา ทำให้การข่มนิวรณ์ได้ลำบาก แต่เป็นบุคคลที่ได้สั่งสมบารมี มีปัญญาดีมาตั้งแต่ปฏิสนธิ (Nettipakaran translated to Thai by Phra Kantasarapiwong, 2021, p. 76) มีอินทรีย์แก่กล้าจึงสามารถบรรลุธรรมได้เร็ว การปฏิบัติของบุคคลประเภทนี้จะบรรลุมรรคผลออกจากวัฏฏะทุกข์โดยมีสมาธิเป็นอินทรีย์ หรือปฏิบัติโดยพิจารณาการปรับพัฒนาสมาธินทรีย์เป็นหลักนำ สาเหตุที่ต้องใช้กำลังสมาธิอธิบายว่า “สมาธิเป็นปฏิปักษ์กับตัณหาโดยตรง”หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือสมถะเป็นปฏิปักษ์กับราคะ จึงเป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องอาศัยฌาน จึงเป็นบุคคลที่เหมาะกับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้ฌานเป็นบาทฐาน ซึ่งสมาธิกับฌานนี้เป็นองค์ธรรมเดียวกัน กลุ่มนี้จัดเป็นวิปจิตัญญูบุคคลที่สามารถบรรลุโดยสมาธินทรีย์ (The Netti-A Research method of Enlightenment of Arahanta Kaccāyana, 2003, pp. 81-82) วิปัสสนาญาณของวิปจิตัญญูบุคคลจะเริ่มที่สัมมสนญาณแบบแก่ และ

สามารถพัฒนาผ่านสู่ญาณเบื้องสูงไปจนถึงสังขารุเปกขาญาณ รวมทั้งหมด 10 ญาณ โดยพิสดาร 13 ญาณ และบรรลุมรรคผลนิพพานได้ (PhraDhamma Chakra Thesana Dheka, 2012, pp. 330-331)

(3) การปรับและพัฒนาอินทรีย์ 5 ที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมของบุคคลทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า บุคคลทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า มีปฏิปทาเป็นประเภท สุขาปฏิปทา ทันธาภิญญา เหตุเพราะทิฏฐิ มีลักษณะคล้ายปัญญา สงเคราะห์เป็นวิปจิตัญญูบุคคล กล่าวคือเป็นบุคคลที่ปฏิบัติธรรมได้ไม่ลำบาก เพราะสามารถข่มกิเลสได้ง่ายกว่า เนื่องจากมีจริตที่ชอบคิดพิจารณา เป็นเจ้าความคิด ชอบคิดมาก บางครั้งคิดจนเลยเถิด ชอบคิดว่าสิ่งนี้เป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่เป็นกลุ่มที่มีปัญญาไม่กระจ่างชัด จึงทำให้บรรลุธรรมได้ช้า การปฏิบัติของบุคคลประเภทนี้จะบรรลุมรรคผล และสามารถออกจากวัฏฏะทุกข์ได้ด้วยกำลังแห่งความเพียร หมายถึงการใช้ความเพียรเป็นอินทรีย์เป็นหลักธรรมนำ การปรับพัฒนาอินทรีย์โดยเสริมสร้างวิริยินทรีย์เป็นหลัก คือการเจริญสัมมัปปธาน เพราะองค์ธรรมในสัมมัปปธานคือตัววิริยะ กล่าวว่าวิริยะที่ทำหน้าที่ในขั้นตอนของโลกุตตระจะเรียกวิริยะนั้นว่า สัมมัปปธาน (The Netti-A Research method of Enlightenment of Arahanta Kaccãyana, 2003, pp. 82-83) การปฏิบัติโดยอาศัยหลักสัมมัปปธาน 4 ประการ (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 19/478/287) มี (1) สังวรปธาน คือ การไม่ก่อให้เกิดอกุศลใหม่ (2) ปหานปธาน คือ การมีความเพียรชอบเพื่อละอกุศลเก่า (3) ภาวนาปธาน คือ บำเพ็ญกุศลใหม่ และ (4) อนุรักขนาปธาน คือ เพิ่มพูนกุศลเก่า บุคคลที่เจริญสัมมัปปธาน 4 ให้มาก ย่อมน้อมนำไปสู่นิพพาน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุเมื่อเจริญสัมมัปปธาน 4 ประการ ทำสัมมัปปธาน 4 ให้มาก ย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน” (Thai Tripitaka Mahachula edition, 2539; 19/651-662/360)

(4) การปรับและพัฒนาอินทรีย์ 5 ที่ส่งเสริมการบรรลุธรรมของบุคคลทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า บุคคลทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า มีปฏิปทาเป็นประเภท สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา สงเคราะห์เป็นอุคฆฏิตัญญูบุคคล กล่าวคือเป็นบุคคลที่ปฏิบัติธรรมได้ง่าย พิจารณาได้โดยไม่ลำบาก และเป็นบุคคลที่มีปัญญามาก อินทรีย์แก่กล้า และได้สั่งสมบารมีเพื่อการบรรลุธรรมมาอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว เปรียบเสมือนบัวที่พ้นน้ำแล้วใกล้จะบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์ในยามเช้า ทำให้มีความพร้อมในการบรรลุธรรม โดยสามารถบรรลุธรรมได้รวดเร็ว ในคัมภีร์เนตติปกรณ์กล่าวว่า อุคฆฏิตัญญูบุคคลเมื่อได้รับการฟังอุเทศคือหัวข้อ เขาสามารถบรรลุธรรม (Nettipakaran. translated to Thai by PhraKantasarapiwong , 2021, p. 74) ด้วยการฟังนิสสรณะ (เหตุแห่งการออกจากทุกข์ หรือการดับทุกข์) การปฏิบัติของบุคคลประเภทนี้จะบรรลุมรรคผล และสามารถออกจากวัฏฏะทุกข์ได้โดยอาศัยอริยสัจ มีปัญญาเป็นอินทรีย์ คือมีปัญญารู้เห็นอริยสัจ 4 อย่างชัดเจน จึงเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมในปัจจุบันแล้วบรรลุธรรมเมื่อฟังธรรมจบได้ บุคคลประเภทนี้ก็ปฏิบัติตรงเข้าสู่หมวดธัมมานุปัสสนา (สัจจปัพพะ) หมวดการกำหนดรู้ธรรม อริยสัจ มีกิจ 4 อย่างอันได้แก่ (1) ปริญญา การกำหนดรู้ทุกข์ คือ กิจในทุกข์ (2) ปหานะ การละการกำจัดเหตุแห่งทุกข์ คือ กิจในสมุหทัย (3) สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง คือ กิจในนิโรธ (4) ภาวนา คือ กิจในมรรค

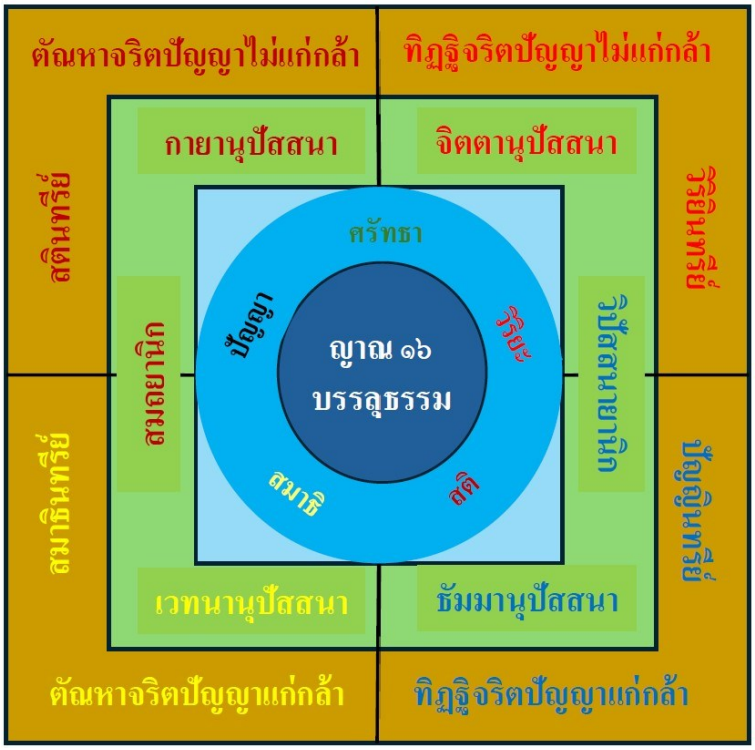
จากการวิเคราะห์ข้างต้น ได้สรุปแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ แสดงไว้ในตารางข้างล่าง ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์

จริต 2	แนวทาง	หมวดสติปัฏฐานที่เหมาะสม	**การปรับอินทรีย์ 5 และธรรมที่ควรเจริญ**
ตัณหาจริตปัญญาไม่แก่กล้า (ทุกขาปฏิปทาทันธาภิญญา)	สมถยานิก	กายานุปัสสนา	**เน้นเจริญสตินทรีย์** , เพื่อปรับเพิ่มและสร้างสมดุล วิริยะ-สมาธิ ในการบ่มเพาะเสริมสร้างปัญญา
ตัณหาจริตปัญญาแก่กล้า (ทุกขาปฏิปทาขิปปาภิญญา)	สมถยานิก	เวทนานุปัสสนา	**เน้นเจริญสมาธินทรีย์** เพื่อปรับเพิ่มและสร้างสมดุล ศรัทธา-ปัญญา
ทิฏฐิจริตปัญญาไม่แก่กล้า (สุขาปฏิปทาทันธาภิญญา)	วิปัสสนายานิก	จิตตานุปัสสนา	**เน้นเจริญวิริยินทรีย์** (สัมมัปธาน), ปรับสติ-สมาธิ เพื่อเพิ่มปัญญา
ทิฏฐิจริตปัญญาแก่กล้า (สุขาปฏิปทาขิปปาภิญญา)	วิปัสสนายานิก	ธัมมานุปัสสนา	**เน้นเจริญปัญญินทรีย์** ด้วยการพิจารณาอริยสัจ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์ได้องค์ความรู้รวมว่าปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ก้าวหน้ามาจากปัจจัยภายนอกและภายใน ปัจจัยภายนอกได้แก่ กัลยาณมิตร และสิ่งแวดล้อมที่เป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติ ส่วนปัจจัยภายในได้แก่ ความเข้าใจในการปฏิบัติ จริตและอินทรีย์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับรูปแบบการปฏิบัติ จากการวิเคราะห์ได้องค์ความรู้เป็น โมเดลจัตุรัส (SQUARE MODEL) ความสัมพันธ์ 4 รูปแบบ ที่เชื่อมโยง จริต 2 – หมวดการปฏิบัติที่เหมาะสม - การปรับอินทรีย์ 5 ที่สอดคล้อง ได้เป็นแผนภาพโมเดลข้างล่างนี้



โมเดลจัตุรัส (SQUARE MODEL) ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามความสัมพันธ์ของจริตและอินทรีย์ : ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

บทสรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นกระบวนการในการพัฒนาปัญญารู้แจ้ง ผ่านการปฏิบัติ เพื่อเข้าใจและเข้าถึง เห็นการเปลี่ยนแปลงของกายกับจิต (รูปและนาม) เชิงประจักษ์ ในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามปัญญา 16 ลำดับขั้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานมี 4 หมวด ได้แก่ การกำหนดรู้ในกาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติในหมวดใดก็สามารถบรรลุธรรมได้ การเลือกปฏิบัติในหมวดที่เหมาะกับจริต สอดคล้องกับอุปนิสัย จะทำให้การกำหนดรู้อารมณ์ของผู้ปฏิบัติเป็นไปด้วยความถนัด ชัดเจน (เสพอารมณ์ด้วยความสบาย) ส่วนผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติมีปัจจัยสำคัญจากอินทรีย์ 5 ในผู้ปฏิบัติ อินทรีย์ 5 ที่แก่กล้าและสมดุลจะเกื้อกูลและส่งเสริมการบรรลุธรรม สู่บรรลุมรรคผล

ข้อเสนอแนะการประยุกต์ใช้งาน

จากองค์ความรู้โดยรวมของงานวิจัย เสนอแนวทางไปประยุกต์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสำนักปฏิบัติธรรม ดังนี้

(1) สถานปฏิบัติธรรม ควรให้ผู้ปฏิบัติที่ใหม่ต่อการปฏิบัติ ได้รับการอบรมเพื่อเรียนรู้หลักการปฏิบัติในเชิงปริยัติเป็นพื้นฐานก่อน เช่น เข้าใจเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง เรียนรู้ว่า รูป-นาม คืออะไร เป็นอย่างไร การกำหนดรู้ทันปัจจุบันอารมณ์ มีวิธีการอย่างไร อธิบายแนวทางปฏิบัติของสำนักปฏิบัติ/สถาบัน ใช้รูปแบบที่เป็นไปตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นต้น

(2) สร้างสภาพแวดล้อมในสถานปฏิบัติธรรมให้เหมาะสม มีความสะดวก ปลอดภัย ถูกต้องตามหลักสัปปายะ รวมทั้งวางกฎระเบียบแผนแบบในการปฏิบัติที่ดี และให้ถูกต้องกับประเพณีในท้องถิ่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้ปฏิบัติธรรมที่ดีงาม

(3) มีการประเมินจริตผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น ว่ามีจริตไปทางใด การให้คำแนะนำในการปฏิบัติของแต่ละบุคคลให้เหมาะกับจริตกับบุคคลนั้น

(4) เน้นให้ผู้ปฏิบัติเป็นศูนย์กลาง โดยให้ผู้ปฏิบัติที่มีประสบการณ์ สามารถปฏิบัติในแนวทางที่เหมาะสมกับจริตได้ตามความสะดวก ภายใต้การแนะนำควบคุมของวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์

(5) สถานปฏิบัติธรรม ควรมีวิปัสสนาจารย์ หรืออาจารย์ผู้ควบคุมดูแลที่มีประสบการณ์ จำนวนวิปัสสนาจารย์มีจำนวนเพียงพอที่จะดูแลผู้ปฏิบัติได้ทั่วถึงครอบคลุมและสามารถสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติให้คำแนะนำในการแก้อารมณ์การปฏิบัติและแนะแนวการปรับอินทรีย์ 5 ให้เหมาะสมได้ครบถ้วนทุกคน

(6) สถานปฏิบัติธรรมควรมีการประเมินความรู้และวัดผล ประเมินความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และประเมินอินทรีย์ผู้ปฏิบัติทั้งก่อน และหลังการปฏิบัติ เพื่อเปรียบเทียบดูพัฒนาการ และแจ้งให้ผู้ปฏิบัติทราบ (เมื่อจบหลักสูตรการปฏิบัติ)

(7) ผู้ปฏิบัติที่มีความประสงค์ปฏิบัติต่อเนื่องที่บ้าน หรือที่พำนักอื่นๆ หลังจบคอร์สการปฏิบัติควรเสาะหากัลยาณมิตรที่มีจริตตรงกันไว้คอยให้คำแนะนำปรึกษา หรือแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ที่ปรากฏในสภาวธรรมต่างๆ การแก้ไขสภาวะทางจิตที่อาจจะประสบพบเจอในการปฏิบัติ เพื่อให้การปฏิบัติจะได้ไม่หลงทางและเกิดความก้าวหน้าได้ในเวลาที่สมควร

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งต่อไป อาจวิจัยต่อยอดโดยออกแบบระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ หรือเชิงผสมผสาน โดยศึกษาการออกแบบตัวชี้วัดจริต 2 และตัวชี้วัดอินทรีย์ 5 ที่เหมาะสม วิเคราะห์หาความสัมพันธ์จริต 2 กับอินทรีย์ 5 ในเชิงวิทยาศาสตร์ข้อมูล โดยเลือกกลุ่มผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตัวอย่างที่เหมาะสม แล้วทำการเก็บข้อมูลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากตัวชี้วัดที่ออกแบบ แล้ววิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA)

การวิจัยต่อยอดในเชิงคุณภาพนั้น อาจทำการสัมภาษณ์เชิงลึกสอบถามความคิดเห็นกับผู้ปฏิบัติที่ประสบความสำเร็จ หรือบุคคลผู้ที่ได้อานิสงส์จากการปฏิบัติที่เด่นชัด นักวิชาการด้านพุทธศาสนาที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติ ทั้งนี้เพื่อได้มุมมองการปฏิบัติรอบด้านในเชิงวิชาการ และนำมาวิเคราะห์เพื่อหาองค์ความรู้เชิงปริยัติร่วมกับการปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในเชิงวิชาการต่อไป

Reference

Books:

Chinnasabha Thera B.A.35. (2012). *Phra Dhamma Chakra Thesana Dheka*. Bangkok: Aksorn Samphan Press (1987) Co., Ltd.

Jamroon Dhammada. (2003). *The Netti-A Research method of Enlightenment of Arahanta Kaccāyana*. Bangkok: Thai Raiwan Press Limited Partnership.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Tripitaka Mahachula* edition. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). *Thai Commentary Tripitaka Mahachula*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2555). *Thai Visuddhimagga Mahachula*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Phra Bhaddanta Asapha Maha Thera Akkha Maha Kammatthanacariya. (1993). *Vipassana Dhura.* Bangkok: C100 Design Co., Ltd.

PhraPhrawanapisanmethi Vi Promjan. (2021). *Order of the 4 Satipatthanas of Dhammanusārī*. Bangkok: Prayoonsanthai Printing Press Limited Partnership.

Somdet Phra Buddhachosacariya (Bhikkhu P.A. Payutto). (2019). *How can we develop people*. Bangkok: Pet & Home Publishing Co., Ltd.

Somdet Phra Buddhachosacariya (Bhikkhu P.A. Payutto). (2021). *Dictionary of Buddhism Pramuan*. Bangkok: Sahadhammika Co., Ltd.

Thanit Yupho. (1997). *Vipassana-Niyom. 7*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.

Upasika Nab Mahatheeranon. (2010). *Guidance on the practice of Vipassana Visuddhi 7*. Bangkok: Thipayawisut Limited Partnership.

Venerable Mahākaccāyana translated to Thai by Phra Kantasarapiwong. (2021). *Nettipakaran*. Bangkok: Thammasapa Tripitaka Study Center.

Venerable Mahasi Sayadaw. translated to Thai by Phra Kantasarapiwong. (2013). *Anattalakkhaṇa Sutta*. Bangkok: Prayoonsanthai Printing Press Limited Partnership.

Journal

Phramaha Wutthichai Wutthichayo.(2021). The System of Learning and Teaching Kammathāna in Visuddhimagga. *Dhammadhara Journal*. (July-December). 7 (2);158-192.

Thesis

PhramahāBoonlert Dhammadassi. (2013). The Construction of Indicators to Analyze the five sense-faculties (Indriya) comparing with Solasa-ñāna in Insight Meditation Practitioners. *Doctor of Philosophy Buddhist Studies.* Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Sumeth Soros. (2012). The Study of Proper Personal Characteristic Classification Tools for Practicing the Satipaṭṭhāna (The Foundations of Mindfulness). *Doctor of Philosophy Buddhist.* Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.