

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
study the practice of Vipassana meditation in Theravada
Buddhist scriptures

พระครูปฐมธรรมรักษ์ (ประสิทธิ์ชัย คำดี)^๑
Phrakrupathomthammarak Panthito (Khamdee)
พระมหาวิโรจน์ คุตฺตวิโร PhramahaViroj Guttaviro^๒

Received: July 15, 2024

Revised: August 22, 2024

Accepted: December 31, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตร ๒) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาวិจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นกระบวนการสำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เน้นการฝึกจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญาและความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า วิปัสสนาภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อการละกิเลสและการเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทถูกบรรยายไว้อย่างละเอียดในพระไตรปิฎกและอรรถกถาต่าง ๆ โดยมีหลักการและวิธีการที่ชัดเจน เช่น การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม (สติปัฏฐาน 4) การพิจารณาอริยสัจ 4 และการฝึกสมาธิ (สมถกรรมฐาน) เพื่อเสริมสร้างสติและสมาธิในการพิจารณา การสำรวมอินทรีย์ ๖ อย่างเพื่อมิให้ยึดถือสิ่งที่กระทบเป็นรูป (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) อันเป็นเหตุให้เกิดความยินดีเกิดความยินร้ายกระทบเข้ามาสู่จิตใจ ทำให้ได้รับความสุขอันประณีตปราศจากกิเลส การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ ๔) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการเจริญปัญญาจนรู้รู้นามตามความเป็นจริง

^๑ สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Vipassana Bhavana branch Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand. อีเมล uthai.phoom66@gmail.com

^๒ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย Mahamakut Buddhist University, Thailand. อีเมล non2518@hotmail.com



คำสำคัญ : การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

The research article on the practice of Vipassana meditation in Theravada Buddhism is intended 1) to study Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta, 2) to propose the process of developing Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta of Vipassana Meditation practice. The result of the study found that Indriyasamvara in the Indriyasamvara Sutta is presented the restraint of the 6 faculties , namely 1) Cakkhundriya (eyes) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the visual nerve that sees form, 2) Sotindriya (ears) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of sound hits the auditory nerve, 3) Ghanindriya (nose) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the olfactory nerve affects the sense of smell, 4) Jivhindriya (tongue) is the mindfulness of being mindful carefully which is oneself aware of the tongue tastes various tastes, 5) Kāyindriya (body) is the mindfulness of being mindful carefully with physical contact and 6) Manindriya (mind) is the mindfulness of being mindful carefully while the orifice of the mind is open to various emotions. Controlling the six sense organs so as not to cling to things that affect them as form (form, taste, smell, sound, touch) that cause pleasure and displeasure to enter the mind. It gives you refined happiness free from defilements. The practice of Vipassana meditation in Theravada Buddhism is the practice of Vipassana meditation according to the 4 principles of Satipatthana. The practice of Vipassana meditation according to the principles of Kayanupassana Satipatthana, Vedanupassana Satipatthana, Cittānupassana Satipatthana and Dhammanupassana Satipatthana. It is the development of wisdom until one knows the true form and name reality actually

Keywords : Vipassana meditation practice, Theravada Buddhism

๑. บทนำ

การดำเนินชีวิตโดยทั่วไปของมนุษย์ใช้อายตนะหรือทวาร ๖ (ผัสสะทวาร) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^๓ เพื่อรับรู้ติดต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับโลก หากใช้ชีวิตอย่างเพิลิตเพลิน เกิดความคั่นชิน จนไม่มีการสำรวจระวัง ละเลยต่อหน้าที่ของการมีอายตนะทั้ง ๖ ซึ่งทำงานอยู่จนเกิดปัญหา ความวิปริตและความวิปลาสคลาดเคลื่อนต่อการรับรู้ารมณต่างๆ จนทำให้เกิดบาปอกุศลธรรมจากการยึดติดรูปที่พึงรู้ทางตา เสียงที่รับรู้ทางหู กลิ่นที่รับรู้ทางจมูก รสที่รับรู้ทางลิ้น โผฏฐัพพะรับรู้ทางกาย และธรรมารมณรับรู้ทางใจที่นำปรารภนาให้กำหนดนั้นอยู่ ย่อมทำให้เราเสื่อมจากกุศลธรรม ถ้าเราไม่เพิลิตเพลินและมีความสำรวมย่อมไม่เสื่อมจากกุศลธรรม^๔ ต้นเหตุแห่งการคิดและการกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เป็นไปตามกำลังของกิเลสต้นเหตุที่เข้ามาครอบงำนั้นล้วนเกิดจากการยึดมั่นถือมั่น “ตัวกู – ของกู” ขาดสติสำรวมระวังจิตใจตนเองและทำให้ทุกข์เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งเริ่มต้นมาจากการรับรู้ารมณทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นเหตุให้เกิดทั้งนรกขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติผิด แต่ทว่า จะเป็นสวรรค์ขึ้นมาเมื่อมีการปฏิบัติถูก ณ ที่นั้น ๆ^๕ ดังนั้นการศึกษาที่ถูกต้องจึงเริ่มต้นที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อใช้มันอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ โดยการคุมครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลายด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จึงเป็นข้อปฏิบัติการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ เพื่อไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณด้วยใจ

การนำหลักอินทรีย์สังวรมาปฏิบัติเพื่อละเว้นบาปอกุศล โดยเฉพาะการสังวรอินทรีย์ใน อินทรีย์สังวรสูตร ให้ความสำคัญต่อการสำรวมระวังอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณด้วยใจ การสำรวมระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลารับรู้ารมณทางอินทรีย์ทั้ง ๖ จนล่วงออกมาเป็นการกระทำและคำพูดที่ก่ออกุศลถือเป็นเบื้องต้นในขั้นศีล เช่น อินทรีย์สังวรศีล เป็นต้น ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาอินทรีย์ให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดในพระธรรมวินัย ในขณะที่การพัฒนาอินทรีย์สังวรในอินทรีย์สังวรสูตรได้ปรากฏผลโดยเฉพาะของการสำรวมอินทรีย์และการขาดเว้นจากการสำรวมอินทรีย์ คือเมื่อมีการสำรวมอินทรีย์ ๖ อย่างบริบูรณ์ จะทำให้ศีลสมบูรณ์ย่อมนำไปสู่ความแน่วแน่ของสมาธิจนเกิดสัมมาสมาธิ และเป็นฐานให้ยกจิตขึ้นวิปัสสนา ส่งผลให้

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/ ๒๕๕.

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๘/๑๐๘.

^๕ พุทธทาสภิกขุ, **มรดกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒.



ปัญญาเห็นความจริงของสังขารทั้งปวงและเกิดความรู้แจ้งด้วยปัญญาญาณที่รู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตย่อมวางใจเป็นอุเบกขาต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสจึงไม่สามารถครอบงำจิต และสามารถบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้แก่นิพพาน จนถึงวิมุตติญาณทัสสนะได้อย่างสมบูรณ์

ดังนั้น ผู้ศึกษาวิจัยจึงต้องการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทให้เกิดความกระจ่างยิ่งขึ้น เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ปฏิบัติต่อการบรรเทาปัญหาที่กระทบกันภายในสังคมปัจจุบัน เพื่อศึกษาว่าอินทริยสังวรนั้นมีความหมาย ความสำคัญ และมีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างไร ซึ่งจะเป็นประโยชน์เป็นโทษได้อย่างไร เพื่อที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจเรื่องของอินทริยสังวรได้อย่างถูกต้อง และเป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมในปัจจุบัน และพุทธศาสนาสืบต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๒ ข้อ คือ

- ๑) เพื่อศึกษาอินทริยสังวรในอินทริยสังวรสูตร
- ๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓. วิธีดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย/ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลสำคัญจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่มีความเกี่ยวข้องกับงานวิจัย และมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมด้วยการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิ/พระวิปัสสนาจารย์/วิปัสสนาจารย์ ๕ รูป และผู้ปฏิบัติธรรม ๑๐ คน โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ นำมาสรุปเรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ดังนี้

๔. ผลการวิจัย

จากการวิจัย “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า

๑ อินทริยสังวรในอินทริยสังวรสูตร

อินทริยสังวรเป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและดูแลอินทริยทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อินทริยสังวรเป็นการปฏิบัติที่มุ่งเน้นการระมัดระวังไม่ให้เกิดการยึดติดหรือเกิดกิเลสจากการรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสต่าง ๆ ในอินทริยสังวรสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีการควบคุมอินทริยเพื่อไม่ให้จิตใจถูกครอบงำด้วยกิเลส

โดยเน้นการใช้สติและสมาธิเพื่อสังเกตและรับรู้การทำงานของอินทรีย์แต่ละส่วน การปฏิบัติตามอินทรีย์สังวรสูตรช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสงบและความบริสุทธิ์ของจิตใจ รวมทั้งช่วยลดความฟุ้งซ่านและความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดกับประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสอินทรีย์สังวรเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาปัญญาและการปฏิบัติธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาบทความนี้จะสำรวจแนวคิดและวิธีการปฏิบัติอินทรีย์สังวรตามที่ปรากฏในอินทรีย์สังวรสูตร โดยเน้นการวิเคราะห์หลักธรรมและการเชื่อมโยงกับการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการควบคุมอินทรีย์ในการดำเนินชีวิตและการพัฒนาจิตใจในทางธรรม

ประเภทของอินทรีย์สังวร แบ่งออกเป็น ๖ อย่าง ได้แก่ ๑) จักขุนทรีย์ (ตา) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความหลงใหลหรือยึดติดกับสิ่งที่เห็นผ่านตา ซึ่งอาจทำให้เกิดความปรารถนาหรือความโกรธ ๒) โสตินทรีย์ (หู) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านหรือยึดติดกับเสียงที่ได้ยิน ซึ่งอาจทำให้เกิดความยินดีหรือไม่พอใจ ๓) ขานินทรีย์ (จมูก) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความหลงใหลหรือยึดติดกับกลิ่นที่ได้รับ ซึ่งอาจทำให้เกิดความปรารถนาหรือความไม่พอใจ ๔) ชิวหินทรีย์ (ลิ้น) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความหลงใหลหรือยึดติดกับรสชาติที่ลิ้นรับรู้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความปรารถนาหรือความไม่พอใจ ๕) กายินทรีย์ (กาย) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความหลงใหลหรือยึดติดกับการสัมผัสทางกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดความพึงพอใจหรือความไม่พอใจ ๖) มนินทรีย์ (ใจ) คือ การป้องกันไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน ความคิดฟุ้งซ่าน หรือความหลงใหลจากการรับรู้ทางใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดความปรารถนา ความโกรธ หรือความสับสน

การปฏิบัติอินทรีย์สังวรทั้งหกประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสงบและความบริสุทธิ์ของจิตใจ ป้องกันการเกิดกิเลส และเสริมสร้างสติสัมปชัญญะในทุกขณะของการดำเนินชีวิต การปฏิบัตินี้เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาปัญญาและการปฏิบัติธรรม เพื่อการบรรลุถึงสภาพแห่งการหลุดพ้นในพระพุทธศาสนา

อานิสงส์ของอินทรีย์สังวร คือ ความสงบของจิตใจการควบคุมอินทรีย์ทั้งหกช่วยลดการกระตุ้นและความฟุ้งซ่านที่เกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ทำให้จิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น การลดละกิเลสอินทรีย์สังวรช่วยป้องกันการเกิดและการยึดติดกับกิเลสต่าง ๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ช่วยให้จิตใจบริสุทธิ์และไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส การพัฒนาปัญญาการมีสติและสมาธิที่ดีทำให้เกิดความสามารถในการเห็นธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เข้าใจในหลักธรรมและความจริงของชีวิตมากขึ้น การเจริญสติสัมปชัญญะ อินทรีย์สังวรส่งเสริมการมีสติและการรู้ตัวในทุกขณะของการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ทำให้มีการระมัดระวังและควบคุมตนเองได้ดีขึ้น การป้องกันการเกิดวิบากกรรม การปฏิบัติอินทรีย์สังวรช่วยลดการกระทำทางกาย วาจา และใจ ที่เป็นอกุศล ลดโอกาสในการสร้างวิบากกรรมที่ไม่ดี การเสริมสร้างความเมตตาและกรุณาการควบคุมอินทรีย์ทำให้จิตใจมีความเมตตาและกรุณามากขึ้น เนื่องจาก



ไม่ถูกครอบงำด้วยความโกรธและความเกลียดชัง การเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดี การปฏิบัติอินทริยสังวรช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และความทุกข์ทางจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การเจริญในสมณะและวิปัสสนา อินทริยสังวรเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาสมณะ (สมาธิ) และวิปัสสนา (ปัญญา) ซึ่งเป็นเส้นทางสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ในพระพุทธศาสนาการปฏิบัติอินทริยสังวรทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่มีความสุขและสงบมากขึ้น สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและความทุกข์ในชีวิตได้อย่างมีปัญญาและมีสติสัมปชัญญะ

๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนา คือ การสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ การทำกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญในหมู่ชนผู้ประเสริฐเป็นปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ เป็นการเจริญปัญญาจนรู้รูปรูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูปรูปนามว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคลตัวตน เรา เขา ออกจากจิตใจเสียได้ ซึ่งนำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผล นิพพานในที่สุด มีแนวทางการปฏิบัติอยู่ ๔ วิธี ได้แก่ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมณะนำหน้า (๒) การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนาหน้า (๓) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับสมณะควบคู่กันไป และ (๔) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ องค์ธรรมของวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาเจตสิก

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอรรถ ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรม หลักธรรมที่เกื้อหนุนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ โดยมีแนวทางการ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นทุกข์ มี ๒ ประการ คือ (๑) แนวทางการปฏิบัติแบบสมถยานิก คือ การเจริญสมณะก่อนจึงมาเจริญวิปัสสนาภาวนา ย่อมทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลที่ปฏิบัติจนจิตตั้งมั่นมีสมาธิ ปราศจากนิวรณ์แล้วจะเกิดสภาวะธรรมที่จิตมีการพิจารณาเห็นความจริงของรูปรูปนาม เรียกว่า วิปัสสนาญาณ โดยการมีองค์ฌานทั้ง ๕ นั้น ได้แก่ วิตก วิจารณ ปิติ สุข และเอกัคคตา ก็ยังไม่ เพียงพอที่จะเป็นผู้บรรลุมรรควิปัสสนาภาวนาญาณได้ เพราะจิตจะต้องมีปัญญารู้แจ้งธรรมะ รู้เห็นว่ารูป นามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน และ (๒) แนวทางการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิก คือ การปฏิบัติที่ ต้องเริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะ หรือที่เรียกว่า สัมมาสติในมรรค ๘ ก่อน จนกระทั่ง สัมมาสติตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เกิดจิตรู้ขึ้นแล้วให้จิตรู้เห็นเห็นสภาวะธรรมต่าง ๆ ตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่คนซึ่งมีตัณหาจลิต

กล้าปัญญาน้อย หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียรระลึกที่ทางกาย หรือระลึกที่อริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน การฝึกแบบกายนุสสนามี จุดมุ่งหมายอยู่ที่ทำให้ผู้ฝึก คลายความยึดติดอยู่ในร่างกาย จนกระทั่งบอกตัวเองตำร่างกาย เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตเท่านั้นเอง ไม่มีคุณค่าพอต่อการยึดติดใด ๆ (๒) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน เป็น กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับ คนที่มีต้นเหตุจิตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและ ความเพียรระลึกพิจารณากำหนดความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในขณะนั้น ๆ เมื่อจิตใจ เกิด ความทุกข์ ความสุข หรือเฉย ๆ ก็รู้ว่า มีทุกข์ มีสุข หรือเฉย ๆ รู้ว่าความรู้สึกเหล่านี้ เกิดขึ้นมาได้ อย่างไร กำลังจะหมดสิ้นไปอย่างไร (๓) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลัก จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับคนที่มีทิฏฐิจริตกล้า ปัญญาน้อย หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะ และความเพียรกำหนดรู้ให้ทันจิต คือ ให้รู้ว่ามีจิต ของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มี ราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มี โมหะ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ใน ขณะนั้น ๆ และ (๔) การ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ เหมาะกับคนที่ มีทิฏฐิจิตอ่อน ปัญญากล้า หลักการปฏิบัติ คือ การมีสติสัมปชัญญะและความเพียร ระลึก พิจารณา กำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อันได้แก่ โภชณงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ และการ พิจารณา กำหนดรู้ทันธรรมทั้งหลายที่เป็นอกุศล ได้แก่ นิวรณ์ ๕ และการพิจารณา กำหนดรู้ทันธรรม ทั้งหลายที่เป็นกลาง ๆ อันได้แก่ขันธ ๕ आयตนะ ๑๒

อานิสงส์ของการปฏิบัติมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสเทศนามหาสติ ปุฏฐานสูตรแล้วได้ตรัสถึงอานิสงส์ ๒ ประการคือ บรรลุพระอรหัตผลในชาติปัจจุบัน หาก ยังมีอุปาทิ คือ สังโยชน์ ๑๐ หรือ อนุสัย (มีกามราคะ ปฏิกะมิมิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชชา) เหลืออยู่ จะได้เป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก)คือ เป็นผู้จะได้ บรรลุพระอรหัตผล หรือพระอนาคามีผล ในชาตินี้เป็นแน่นอนภายใน ๗ ปี หรือลดลงไป จนถึงเพียง ๗ วัน

๕. อภิปรายผล

จากการวิจัย “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า

๑. กระบวนการพัฒนาจักขุทรี (ตา) ในอินทริยสังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา คือ ในขณะที่ตาเห็นรูป ก็มีสติคอยสำรวจระวังเอาไว้ มิให้ยึดถือสิ่งที่ตาดูเห็นนั้นเกิดความ ยินดีเกิดความยินร้าย อันเรียกว่านาคิเลสให้ไหลเข้ามาท่วมจิตใจสู่จิตใจ คือระมัดระวังมิให้เป็น อารมณ์ ที่นำความยินดีความยินร้ายไหลเข้ามาสู่จิตใจ ท่วมจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับพระครูเกษม ธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวว่า เจริญวิปัสสนาท่านให้กำหนดที่ปรมาตม ฉะนั้นก็พยายาม



กำหนดที่สภาพเห็น หรือสิ่งที่กระทบทางตา สี่เป็นรูป การเห็นเป็นนาม คือไม่พยายามที่จะนึกคิดออกไปว่าสิ่งที่เห็นนั้นเป็นอะไร เป็นคนเป็นสิ่งของอะไร อย่างนั้นมันไปสู่สมมุติ ให้พยายามกำหนดถึงสภาพเห็น แต่ในความเป็นจริงมันไม่สามารถจะยับยั้งให้อยู่เพียงแคเห็นเท่านั้น

๒. กระบวนการพัฒนาโสตินทรีย์ (หู) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สิ่งที่มากระทบก็คืออายตนะภายนอก ก็คือ สัทททายตนะ คือเสียงต่าง ๆ เสียงมากระทบประสาทหู หูกับเสียงต่อกันซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป ประสาทหูก็เป็นรูป กระทบกันก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายตนะเป็นนาม ในทางการปฏิบัติให้เจริญสติระลึกถึงสภาพได้ยิน ได้ยินเสียง ได้ยินก็อย่างหนึ่ง เสียงก็อย่างหนึ่ง แต่ว่าก็ควรจะกำหนดมาทางสภาพได้ยินเพราะจะทำให้ไม่เลยไปสู่สมมุติบัญญัติได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับพระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวว่า การมีสติในขณะที่เราหูได้ยิน ทวารหูก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการฟังเพลง การฟังครูสอนหนังสือ การฟังเสียงต่าง ๆ เหล่านี้ ในการกำหนดตามรู้ขณะได้ยินนี้ ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “ยินหนอ” สภาวธรรม ๕ อย่าง คือ โสตประสาท เสียง (สัททารมณ์) โสตวิญญาน ผัสสะทางหู หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางหูย่อมปรากฏในขณะนั้น ๆ

๓. กระบวนการพัฒนาขานินทรีย์ (จมูก) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ เป็นรูป ธรรมชาติรู้กลิ่น เป็นนาม กำหนดรู้กลิ่นที่จมูกประสาทจมูกก็เป็นรูปกระทบกันแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายตนะ เป็นจิต แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูก ทำหน้าที่รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึกถึงพอรู้กลิ่นก็ระลึกถึงสภาพ รู้กลิ่น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา เช่นกินข้าว กลิ่นกระทบจมูกก็รู้เพียงกลิ่นต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับพระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะได้กล่าวว่า ขานประสาทกับคันธารมณ์ (จมูกกับกลิ่น) กระทบกันแล้วเกิดผัสสะ เรียกว่า ขานสัมผัสผัสสะ ให้มีความรู้สึกชัดเจนอยู่ว่า ขานประสาทเกิดขึ้นชั่วขณะก็ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินได้ถึงขั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลง ไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันสิ้นสุดลง สมกับพระบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาทโดยนิโรธวาระว่า อวิชชาเยเตว อเสสวिरาคนิโรธา สงฺขารนิโรโธ เป็นต้น ความว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ เป็นต้นอย่างนี้

๔. กระบวนการพัฒนาชีวหินทรีย์ (ลิ้น) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ประสาทลิ้นกับรสต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ธรรมชาติที่รู้รสเป็นนาม กำหนดรู้รสที่ลิ้นสภาพรู้รสนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รส นี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไร ปรมาตถธรรมแค่รสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสแฉงนั้นแฉงนี้ รสขม รสอะไรต่าง ๆ แครู้รสเท่านั้น นั่นคือปรมาตถ์ ก็ทำสติระลึกถึง เวลากินข้าวรสกระทบลิ้น ระลึกถึงสภาพรสรู้รส ซึ่งสอดคล้องกับพระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ ได้กล่าวว่า ชิวหาประสาทกับรสารมณ์ (ลิ้นกับรส) กระทบกันแล้ว

เกิดผัสสะ เรียกว่า ชิวหาสัมผัสผัสสะ ให้มีความรู้สึกขัดแย้งอยู่ว่า ชิวหาปสาทเกิดขึ้นชั่วขณะแวบเดียวก็ดับไป เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินได้ถึงขั้นนี้แล้ว ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดสะบั้นลง ไม่หมุนต่อไปอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็เป็นอันสิ้นสุดลง สมกับพระบาลีที่แสดงปฏิจจสมุปบาทโดยนิโรธวาระว่า อวิชชาตายแล้ว อเสสวราคนิโรธา สงขารนิโรโธ เป็นต้น ความว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ เป็นต้นอย่างนี้

๕. กระบวนการพัฒนากายินทรีย์ (กาย) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติในขณะที่เราถูกต้องสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่ ซึ่งการกระทบกันของกายกับวัตถุ ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางกายเป็นที่ปรากฏให้รับรู้ในภพฐัพพะ การรู้ว่าทวารทางกายเช่นนี้ เรียกว่าเป็นการรู้ลักษณะของกายปสาท (ทวารกาย) ได้ตามความเป็นจริง ซึ่งสอดคล้องกับพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า การกระทบทางกายมีความเย็นบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง กระทบกับกายปสาทซึ่งเป็นรูปธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา นั่งอยู่ ยืนมากระทบที่แขน ที่ขา ลำตัว ใบหน้าก็กำหนดรู้มีความตึง หายใจเข้า หายใจออก หน้าอกหน้าท้องมันตึง หายใจเข้ามันตึง เวลาหายใจออกมันก็หย่อนตัวลง ก็กำหนดรู้ กัน ขากระทบพื้นรู้สึกแข็งก็กำหนดรู้ มือไปกระทบผ้ารู้สึกว่ามันอ่อน กำหนดรู้ หรือว่ามันรู้สึกตึง กำหนดแบบปกติคือกำหนดแบบไม่บังคับ กำหนดแบบตามสภาวะก็จะคลายตัวเป็นปกติ

๖. กระบวนการพัฒนามโนอินทรีย์ (ใจ) ในอินทรีย์สังวรสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การมีสติในการกระทำทางใจ ทวารใจก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทางใจเป็นที่ปรากฏของธรรมารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับมหาภิราชนานท์ ได้กล่าวว่า มนายตนะ กับธัมมายตนะเป็นนาม ธรรมชาติกระทบใจมีทั้งรูปกับนาม เช่น รูปนั่ง นอน ยืน เดิน คู้เหยียด ฯลฯ เป็นรูป นามกระทบใจมีมากมาย เช่น นามโกรธ นามโลภ เป็นต้น เมื่อใดที่รู้ธรรมารมณ์ที่ปรากฏก็ให้สักระยะว่าธรรมารมณ์ โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบอยู่เสมอ

ผู้วิจัยเห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าว คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการมีสติในการกระทำทางทวาร ๖ ที่พร้อมจะเปิดรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เพราะการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมไม่พ้นไปจากอิริยาบถหลักใหญ่เหล่านี้ได้ ทั้งการนึกคิด การวิเคราะห์งาน การวางแผนการทำงาน ต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งการที่รู้ว่าทวารทั้ง ๖ เช่น การรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ การที่รู้ถึงใจก่อให้เกิดธรรมารมณ์เป็นการรู้จักคือหน้าที่ (รสะ) ของมโนทวารนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เป็นต้น จึงนับว่าวิธีนี้เป็น การสำรวจมรรควังด้วยสติ (สติสังวร) เป็นการฝึกอินทรีย์ความเป็นใหญ่ในอินทรีย์ทั้ง ๖ ตามที่ปรากฏการสังวรอินทรีย์ตลอดเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



๖. องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้จากการวิจัย “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การสำรวมอินทรีย์นั้นไม่ใช่มีแต่อย่างต่ำเป็นขั้นศีลเท่านั้น เพราะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใช้กระบวนการพัฒนาอินทรีย์สังวรที่มีการกำหนดรู้รูป-นามที่มีอยู่ตามความเป็นจริงให้ผลไม่จำกัดกาลแก่ผู้ปฏิบัติสูงสุดขึ้นไปจนถึงขั้นบรรลุอรหัตตผล ต่อเมื่อผู้ใดมีความฉลาดในอาตยนะทั้งภายนอกและภายใน ด้วยการเห็นแจ้งในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ตลอดถึงผัสสะและเวทนาทุกชนิดที่อาศัยรูปเป็นต้น ล้วนเกิดสภาพธรรมแห่งไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ทำให้เกิดการเห็นแจ้งในวิปัสสนาญาณโดยลำดับจนกระทั่งถึงวิมุตติญาณทัสสนะ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (ดังแผนภาพที่ ๑) เป็นวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาสำหรับผู้มีสัทธาแก่กล้าพิจารณารูป-นามตามความเป็นจริง ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) การพัฒนาการสำรวจอินทรีโดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางจักขุอินทรี (ตา) ย่อมพิจารณาโดยแยบคาย ในขณะที่ตากับรูปประจวบกัน คือเมื่อตาเห็นรูป ควรมีสติคอยสำรวจระว่างมิให้ยึดถือสิ่งที่ตาดำเนินนั้นเกิดความยินดีหรือยินร้าย ด้วยการกำหนดว่า “เห็นหนอ”

๒) การพัฒนาการสำรวจอินทรีโดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางโสณินทรี (หู) โดยการกำหนดสติในขณะที่เราหูได้ยิน เพราะหูพร้อมจะเปิดรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ ไม่ว่า



จะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ไต่ก็ตาม เมื่อกำหนดตามรู้ขณะได้ยินเสียงนั้น ควรกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” หรือ “ยินหนอ”

๓) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางมานินทรีย์ (จมูก) ย่อมมีการกำหนดรู้กลิ่นทั้งหมดที่มีการกระทบขานะเป็นลักษณะ รู้สภาวะลักษณะของคันชายตนะ (กลิ่น) ว่า เป็นสภาวะที่เกิดภายในขานปสาท รู้ ระสว่า หอมหรือเหม็นจนทำให้ได้กลิ่น รู้ปัจจุบันฐานว่า เป็นที่โคจรเที่ยวไปหรือวิสัยของการได้กลิ่น พึงกำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” หรือ “กลิ่นหนอ”

๔) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางชีวนินทรีย์ (ลิ้น) ย่อมมีประสาทลิ้นกับรสต่าง ๆ เป็นรูปธรรม ธรรมชาติที่รู้รสเป็นนาม กำหนดรู้รสที่ลิ้น ควรกำหนดว่า “รสหนอ” โดยสภาพรู้รสนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง การรู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป ส่วนการรู้รสเป็นนาม

๕) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางกายินทรีย์ (กาย) ย่อมมีการกำหนดรู้กายปสาท ซึ่งเป็นการมีสติในขณะที่เรากำลังสัมผัส ทวารกายก็พร้อมเปิดที่จะรับอารมณ์อยู่เป็นปกติ จึงต้องมีสติกำหนดรู้สภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็งที่มาสัมผัส โดยความเป็นธาตุ ซึ่งกำหนดรู้ตามความเป็นจริง เช่น เย็นหนอ นุ่มหนอ เป็นต้น โดยสภาพรู้ทางกายนั้นเป็นมนายตนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่กาย ทำหน้าที่รู้ผัสสะ ผัสสะก็อย่างหนึ่ง การรู้ผัสสะก็อย่างหนึ่ง ผัสสะนั้นเป็นรูป ส่วนการรู้ผัสสะเป็นนาม

๖) การพัฒนาการสำรวมอินทรีย์โดยใช้วิธีการกำหนดรู้ทางมนินทรีย์ (ใจ) ย่อมมีมนายตนะกับธัมมายตนะเป็นนาม ธรรมชาติกระทบใจมีทั้งรูปกับนาม เช่น รูปนั่ง นอน ยืน เดิน คู้ เหยียด ฯลฯ เป็นรูป นามกระทบใจมีมากมาย เมื่อใดที่รู้ธรรมารมณ์ที่ปรากฏก็ให้สักระยะว่าธรรมารมณ์ พึงกำหนดรู้ว่า “คิดหนอ” โดยมีสติที่กล่าวข้างต้นประกอบ อยู่เสมอ



๗. สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเกิดจากการสำรวมอินทรีย์ ๖ ที่เป็นการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจด้วยสติและปัญญา ขณะนั้นความเป็นผู้สำรวมด้วยจักขุ คือ เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ปัญญาย่อมพิจารณาในสิ่งที่เห็นในสภาพธรรมที่เกิดขึ้นว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา ขณะนั้นอกุศลธรรมไม่เกิด แต่ปัญญาเกิดรู้ตามความเป็นจริง จึงเชื่อว่าเป็นผู้สำรวมด้วยจักขุ จิตย่อมไม่ไปด้วยอำนาจกิเลสอันอาศัยตา ความเป็นผู้สำรวมด้วยจักขุมีความสำคัญที่ปัญญา เมื่อเห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง เกิดความเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริงในขณะนี้ว่า เป็นธรรมไม่ใช่เรา จึงเชื่อว่าเป็นผู้สำรวมด้วยจักขุ หรือสำรวมด้วยอินทรีย์ สำรวมในจักขุนทรีย์ เป็นต้น ย่อมนำไปสู่ผลแห่งศีลสมบุรณ์จัดอยู่ในหมวดศีล เมื่อศีลสมบุรณ์ย่อมนำไปสู่สัมมาสมาธิที่สมบุรณ์จัดอยู่ในหมวดสมาธิ และเมื่อสัมมาสมาธิสมบุรณ์ย่อมเป็นฐานให้เกิดปัญญาโดยลำดับ คือ ยถาภูถาณทัสสนะสมบุรณ์ ย่อมนำไปสู่นิพพิทาวีราคะ เมื่อนิพพิทาวีราคะสมบุรณ์ย่อมนำไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะสมบุรณ์ ซึ่งเป็นผลของหมวดของปัญญา โดยนัยตรงข้ามกัน หากไม่มีอินทรีย์สังวร หรือขาดความสำรวมอินทรีย์ ๖ ย่อมนำไปสู่ผลแห่งศีลวิบัติ เมื่อศีลวิบัตีย่อมนำไปสู่สัมมาสมาธิวิบัติ และเมื่อสัมมาสมาธิวิบัตีย่อมไม่ให้เกิดปัญญาตามลำดับ คือ ยถาภูถาณทัสสนะวิบัตีย่อมนำไปสู่นิพพิทาวีราคะวิบัติ เมื่อนิพพิทาวีราคะวิบัตีย่อมนำไปสู่วิมุตติญาณทัสสนะวิบัติ

ฉะนั้น การสำรวมอินทรีย์ ๖ ในอินทรีย์สังวรสูตรจึงเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมแนวทางปฏิบัติแห่งไตรสิกขาและให้ผลตั้งแต่พื้นฐานชั้นศีลไปจนถึงปัญญาชั้นสูงสุด คือ ความหลุดพ้นแห่งวิมุตติ

๘. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทางพระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ โรงเรียนพระปริยัติธรรม เป็นต้น



ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๗.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พุทธทาสภิกขุ, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๒.

