

วิธีการกำหนดรู้อาเนญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of the Determination Method in Aneñjābhisankhāra for Vipassana Practice

¹พระเกียรติโสภณ ฉัตรธมมา และ ²ธานี สุวรรณประทีป
Phra Kaitsopol Tithamma and ²Thanee Suwanprateep

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

¹E-mail: phrakaitsopol@gmail.com, ²thanee.su@mcu.ac.th

Received June 1, 2023; Revised August 25, 2023; Accepted August 28, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอาเนญชาภิสังขารในพระพุทธานุศาสนเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการกำหนดรู้อาเนญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง ปรับปรุง แก้ไข สรุปผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

1) อาเนญชาภิสังขาร เป็นสภาวะจิตที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อนิรวณกิเลสทั้งหลาย อันเป็นเหตุปัจจัยแห่งอรุณาวจรซึ่งต้องอาศัยการเจริญสมถกรรมฐานคือ กสิณกรรมฐาน อานาปานสติ และอรุณกรรมฐาน อรูปฌาน 4 นี้เป็นเหตุปัจจัยแห่งคุณวิเศษมี อภิญญา 5 เป็นต้น และเป็นบาทฐานแก่การเจริญวิปัสสนาปัญญาทำให้รู้แจ้งอย่างรวดเร็ว ถ้ายังไม่ได้บรรลุธรรม ผล นิพพานในปัจจุบันได้ก็จะไปเกิดในพรหมโลก

2) วิธีการกำหนดรู้อาเนญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ เมื่อเจริญกรรมฐานคือ กสิณ อานาปานสติ จนได้บรรลุอรุณฌาน 4 ซึ่งข่มกิเลสไว้แต่กิเลสยังไม่ได้ถูกทำลาย อรูปฌานเป็นมรรคคตจิตที่มีความละเอียดประณีตมากจนทำให้เพลิงเพลิงหลงติดในฌาน แต่เมื่อได้นำเอาอรุณฌานมาเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนาเรียกว่า วิปัสสนาบุพพังสมถะ คือเจริญสมถะเกิดแล้วเจริญวิปัสสนาที่หลัง แล้วพิจารณาอุปทานม คือองค์ฌานจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ จนทำลายกิเลสทั้งหลายได้ ก็จะได้คุณวิเศษคือวิชชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภิทาญาณ 4 ถ้าบรรลุเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ก็สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

คำสำคัญ: วิธีการกำหนดรู้; อาเนญชาภิสังขาร; วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This article aimed to study (1) *Aneñjābhisankhāra* in Theravada Buddhism, 2) the method for determining *Aneñjābhisankhāra* in the practice of Vipassana meditation. This was documentary research by studying the information from Tipitaka, commentaries and related scriptures, the received data was revised, recorrected, and summed up with descriptive and content analysis. The research's findings were as follows:

1) *Aneñjābhisankhāra* refers to a well-established state of mind, not shaken by any hindrance defilements causing the rise of Arupavacara relied on the development of meditation, namely Kasina, Anapanasati, and Arūpajhana, and this Arupajhana attainment provides the supreme virtues such as five Abhinna etc., it also is used as a base for insight practice, and helps quick realization. If one has not yet attained the Noble path, fruits, or Nibbana in the present, he will be born in Brahma world.

2) The method for determining *Aneñjābhisankhāra* for Vipassana meditation was seen that one practices meditation using Kasina, Anapanasati meditation until he has attained 4 Arupajhana enabling to suppress defilements, but not to uproot them completely. Arupajhana essentially is great mind with refined in which can lead man to cling the pleasure within Jhana. But when taking this type of Jhana as the base for the insight investigation called Vipassanapubbangamasamatha or insight practice by using Samatha at first and then the practitioner starts to observe name and forms which include the component of Jhana until he experienced Three Common Manner, destroying all desires, and finally he will gain supreme virtue, namely 3 Wisdom, 6 Abhinna, and 4 Patisambhidanana. If one had attained Anagami or Arahanta, he will be able to enter Nirodhasamāpatti.

Keywords; Determination Metho; *Aneñjābhisankhāra*; Vipassana Practice

บทนำ

คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ทำการสังคายนารวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกนั้น ถือได้ว่าเป็นคำสอนที่เน้นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เมื่อบุคคลเจริญสมาธิภาวนาโดยทำให้มาก ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เกิดญาณทัสสนะ มีสติสัมปชัญญะ จนถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย ซึ่งการเจริญสมาธิภาวนาเป็นกระบวนการฝึกจิตพิจารณารู้ในรูปและนาม กายกับใจ จนเกิดสติ สมาธิที่มีกำลังมีศักยภาพสามารถจนยกระดับจิตให้เกิดปัญญาญาณตามลำดับ กล่าวคือ ทำให้การพัฒนาจิตในระดับวิปัสสนาภาวนา รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ ลักษณะดังกล่าวข้างต้น เรียกว่าลักษณะแห่งไตรลักษณ์

ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า นักบวชในยุคนั้นมีความเข้าใจเห็นผิดในสิ่งที่ตนปฏิบัติว่าเป็นพระอรหันต์ได้เข้าถึงความพ้นทุกข์แล้ว และตั้งตนเป็นเจ้าสำนักลัทธิต่าง ๆ ซึ่งบุคคลมักจะไปถามตอบปัญหาเกี่ยวกับปรัชญาความคิดเห็นตามความเชื่อ ความสงสัยของคนในสมัยนั้น ซึ่งล้วนมาจากวาระ

ต่างกัน เช่น วรรณะพราหมณ์หรือวรรณะกษัตริย์ ในสมัยนั้นก็นับถือฤๅษีบ้าง ปริพาชกบ้าง ดาบสบ้าง เจ้าลัทธิบ้าง เป็นต้น รวมถึงการทำพิธีต่าง ๆ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ในสมัยนั้น

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทรงออกผนวชได้ไปศึกษาในสำนักอาฬารดาบสกับอุทกดาบส พระโพธิสัตว์เรียนจบทั้งสองสำนักได้สำเร็จรูปมาน 4 และอรุปมาน 4 ซึ่งในยุคนั้นผู้ที่ปฏิบัติถึงอรุปมานชั้นสูง มีความเชื่อความเข้าใจผิดว่าได้สัมผัสนิพพานแล้ว บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่เจ้าชายสิทธัตถะ แม้ปฏิบัติถึงขั้นสูงสุดจนหมดความรู้ของอาจารย์ทั้งสอง ได้พิจารณาเห็นว่าธรรมนี้ไม่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ยังไม่ถึงที่สุดของความสิ้นทุกข์ในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย จึงได้ลาอาจารย์ออกมาปฏิบัติแสวงหาคำตอบด้วยตนเอง และเห็นว่าการแสวงหาความสุขจากกามสุขัลลิกานุโยคกับอัตตกิลมณานุโยค แม้แต่การทรงสมาธิที่เป็นรูปมาน อรูปมาน ก็ไม่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ จนค้นพบแนวทาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา จนได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และตรัสว่า “ควรแสดงธรรมแก่ใครก่อนหนอ ใครจักรู้ธรรมนี้ได้ฉับพลัน ก็นึกถึงอาจารย์ทั้งสองเพราะเป็นบัณฑิต มีความฉลาดเฉียบแหลม มีปัญญา มีฤๅษีในดวงตาน้อยมานาน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙) แต่อาจารย์ทั้งสองได้ตายไปเกิดเป็นรูปพรหม นำเสียดายอาจารย์ทั้งสองเป็นผู้มีความเสื่อมจากคุณอันยิ่งใหญ่ เพราะรูปพรหมทั้งหมด 4 ชั้นนี้เป็นพรหมที่มีความอภัพมาก เพราะว่าเวลาพระพุทธรูปเจ้าเทศน์โปรดไม่มีโอกาสจะรับฟังจึงไม่สามารถอบรมปัญญาได้เลย เพราะไม่มีตา หู จมูก ลิ้น กาย คือ ไม่มีรูป มีเพียงนามชั้น 4 เมื่อไม่มีตาและหู ก็ไม่สามารถจะได้ฟังธรรม ไม่มีโอกาสศึกษาพระธรรม ก็ไม่สามารถรู้ความจริงของรูปนามได้เลย ไม่เหมือนบรรดารูปพรหมทั้งหลายที่มีโอกาสฟังธรรมจากพระพุทธรูปแล้วพิจารณาไตรลักษณ์เห็นแจ้งในอริยสัจ 4 สู่ความหลุดพ้นได้

นักบวชสมัยพุทธกาลในยุคนั้นเจริญสมณภวามา จนได้อรุปมานก็มี ซึ่งจัดเป็นอาเนญชาภิสังขาร หรือสังขารในหมวดธรรมปฏิจกสมุปบาท ผู้ที่บำเพ็ญมานเป็นอาเนญชาภิสังขาร แต่ไม่สามารถพัฒนาไปสู่วิปัสสนาปัญญาได้ เพราะโดยทั่วไปการทรงอยู่ในอรุปมาน 4 เป็นสภาวะธรรมที่ละเอียดประณีตมาก เสมือนปราศจากกิเลสย่อมหลงผิดคิดว่าเข้าถึงสภาวะธรรมขั้นสูงคือนิพพาน แต่หากออกจากมานหรือมานเสื่อมก็กลับมีกิเลสเหมือนเดิม เพราะมีอาเนญชาภิสังขารปรุงแต่งภพชาติอยู่ ย่อมมีความทุกข์เรื่อยไปไม่รู้จบจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในอบายภูมิบ้าง ตั้งในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบทเรื่องนางลูกสุกร ว่ามีพระราชธิดาชื่ออุพพรีได้สำเร็จปฐมมานไปเกิดในพรหมโลก ครั้นจุติจากอัตภาพนั้นแล้ว สืบสนอยู่ด้วยอำนาจจิตจึงเกิดเป็นนางลูกสุกร และยังมีพรหมทั้งหลายที่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์บ้างหรือเป็นเทวดาอีก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ตามเหตุปัจจัยหลังจากสวดยผลบุญในภพภูมินั้น ๆ

อรุปมานจัดว่าเป็นอาเนญชาภิสังขาร เป็นภาวะจิตที่มั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหวด้วยสมาธิแห่งอรุปาวจรจิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) การที่ได้เจริญสมณกรรมฐานสำเร็จรูปมาน อรูปมานชั้นสูง ก็ไม่สามารถยืนยันได้ว่าภพภูมิข้างหน้าจะไปเกิดเป็นอะไร ในพระไตรปิฎกหลายพระสูตรที่กล่าวถึงการบรรลุของ พระอรหันต์บุคคลใดเจริญสมณกรรมฐานบรรลุมานก่อนเจริญวิปัสสนาที่หลังก็บรรลุอริยมรรคอริยผลได้รวดเร็วพร้อมความพิเศษแห่งวิชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภิทาญาณ 4 ตามกำลังบุญญาธิการที่สั่งสมมา เมื่อเจริญสมาธิสำเร็จรูปมานแล้วผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญวิปัสสนาต่อโดยอาศัยกำลังของมานนั้นเป็นบาทฐานเข้าถึงวิปัสสนาญาณจนถึงมรรคญาณ ผลญาณและบรรลุดรรมในที่สุด

อาเนญชาภิสังขารเป็นนันทุศลจิตซึ่งมีอานิสงส์มากกำลังบุญมาก หากยังทรงมานไว้ขณะตายก็ย่อมไปจุติเป็นรูปพรหมภูมิเสวยความสุขในพรหมโลก แต่การเกิดเป็นรูปพรหมภูมินั้นแม้มีอายุยาวนาน มีฤทธิ์อำนาจ

มากเพียงใดก็ล้วนเป็นทุกข์ได้เช่นกันไม่ต่างจากภพภูมิอื่น ๆ เพราะยังมีกิเลสตัณหา อุปาทาน ตามหลักปัจจุสมุปบาท หากแต่ผู้ปฏิบัติเจริญสมถภาวนาจนได้รูปฌาน 4 คือ 1. อากาสัญญายตนฌาน 2. วิญญูณัญญายตนฌาน 3. อากิญจัญญายตนฌาน 4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อจนเกิดปัญญารู้แจ้งในอริยมรรค อริยผลจนถึงนิพพาน การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นก็เรียกว่าแบบสมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน หรือ สมถปุพพังคม วิปัสสนา ผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน พระพุทธองค์เจริญสมถภาวนาได้ถึงรูปฌาน 4 รูปฌาน 4 และเป็นคนแรกในโลกที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนสามารถบรรลุมรรคเข้าถึงพระนิพพานทำลายอาสวะกิเลสทั้งหลายเป็นศาสดาเอกของโลก

ในพระไตรปิฎกปรากฏในหลายพระสูตรที่กล่าวถึงพระอริยสาวกที่เจริญกรรมฐานจนได้ฌานและพิจารณาอารมณ์นั้นให้เห็นไตรลักษณ์ขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ ที่ว่าได้ฌานนั้นก็ได้บอกว่ายานระดับขั้นไหน ในปัจจุสมุปบาท สังขาร 3 มีส่วนที่เป็นบุญ เป็นบาปเพราะอภิสังขารนี้จึงเป็นมาร เพราะเป็นเหตุให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ สงสารตลอดไป และอาเนญชาภิสังขารคือ การเจริญสมาธิได้ระดับอัปปนาสมาธิขั้นรูปฌานที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ในพระอภิธรรมได้กล่าวถึงกรรมฐาน 40 กอง ถ้าเจริญอย่างสมบูรณ์ถูกต้องจะได้อุปจารสมาธิบ้าง รูปฌานบ้าง รูปฌานบ้างแล้วแต่ชนิดขององค์กรรมฐาน สำหรับคนที่ปฏิบัติได้อัปปนาสมาธิขั้นรูปฌานแล้วใน หนังสือ ตำราต่าง ๆ ก็ได้กล่าวไว้น้อยมาก แม้แต่พระไตรปิฎกก็ได้มีบางพระสูตร กล่าวถึงฌานแต่ไม่ได้เจาะจงถึงรูปฌาน ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติรู้หลักของการปฏิบัติรูปฌานหลงเพี้ยนผิดอยู่ในโลกียฌานเท่านั้น หากไม่มีกัลยาณมิตร เจ้าสำนัก ครู อาจารย์ที่เคยมีประสบการณ์หรือรู้หลักวิธีการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าพูดไว้อย่างที่ปฏิบัติต่อไปได้

จากการศึกษาคัมภีร์ หนังสือ ตำรา และงานวิจัย ก็ยังไม่พบงานวิจัยใดเลยได้อธิบายวิธีการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่สำเร็จรูปฌานแล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนา ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาวิธีการกำหนดรู้ในอาเนญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอาเนญชาภิสังขารในคัมภีร์เถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการกำหนดรู้อาเนญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา และปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียดดังนี้

อาเนญชาภิสังขาร หมายถึง เป็นเจตนาที่เป็นกุศลซึ่งเป็นอุปาวจร ที่มีสภาพปรุงแต่งภพอันมั่นคง ไม่หวั่นไหวแน่นอนด้วยสมาธิแห่งจตุตถฌาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๖๑.) คือ รูปฌาน 4 คือ 1. อากาสัญญายตนฌาน 2. วิญญูณัญญายตนฌาน 3. อากิญจัญญายตนฌาน 4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญสติกำหนดรู้ และ พิจารณารูปนามตามความเป็นจริง ในปัจจุบันจนเกิดปัญญาญาณเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แจ้งอริยมรรคอริยผลตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร มีวิธีการเจริญ 4 แบบมี สมถปุพพังคมวิปัสสนา เป็นต้น โดยการปฏิบัติสมถก่อนแล้วค่อยปฏิบัติวิปัสสนาที่หลัง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2564) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนถึงที่สุดแล้ว ผลที่ได้คือ

การบรรลุธรรมสามารถจัดกิเลสจนหมดสิ้นไป คือความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาดทำลายอาสวกิเลสด้วยญาณหรือวิชาขั้นสุดท้าย ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป, 2565) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) มีความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบุรณ์ และคณะ, 2566)

วิธีการกำหนดรู้ หมายถึง กระบวนการเจริญสติ ปัญญา ตามความเป็นจริงของรูปนาม ชั้น 5 เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามหลักกิจในอริยสัจ 4 คือ 1. ญาณปริปัญญา คือ กำหนดรู้ตามสภาวลักษณะ, 2. ตีรณปริปัญญา คือ ทำความรู้จักสิ่งนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา, 3. ปหานปริปัญญา คือ การกำหนดรู้ด้วยการละ (พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ.(ประเสริฐ มนต์เสวี), 2564) ด้วยวิธีการยกอารมณ์มานขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา 3 วิธี คือ

1. ปาทกณณาวาท คือ เมื่อ เข้า-ออกมานพิจารณาองค์มานโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
2. สัมมสติดณณาวาท คือ การพิจารณาณที่ตนเคยได้มาแล้วโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
3. บุคคลัชฌิมาสยวาท คือ ความปรารถนาเจาะจงพิจารณาณนั้น ๆ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การกำหนดรู้รูปนามทั้งหมดนี้เพื่อความหลุดพ้นบริสุทธิ์หมดจดจากการสิ้นอาสวกิเลสทั้งปวง

สรุปว่า การกำหนดรู้อานัญชาภิสังขาร คือ วิธีการกำหนดรู้องค์มานของอรุปมาน 4 ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ รูปกับนาม

ระเบียบวิธีวิจัย

ในศึกษาวิธีการกำหนดรู้อานัญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ฉบับนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ
6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา

ผลการวิจัย

อานัญชาภิสังขารในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อานัญชาภิสังขาร หมายถึง สภาวะจิตเจตนาที่เป็นกุศลเกิดความสงบตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อกิเลสนิวรณ์ทั้งหลายที่มากระทบทางอายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยสมาธิจตุตถฌาน มีอารมณ์เป็นอรุปรธรรม

เรียกว่า อรูปาวจร 4 คือ 1. อากาสนัญญายตนฌาน 2. วิญญูณัญญายตนฌาน 3. อาภิญญัญญายตนฌาน 4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน มีองค์ฌานได้แก่ อุเบกขา และ เอกัคคตา

วิธีการเจริญอาเนญชาภิสังขาร

ขั้นแรก เตรียมตัวก่อนเริ่มปฏิบัติทุกครั้งต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปลีโพธ คบหากัลยาณมิตร แสวงหาสำนักเรียนกรรมฐาน เสพสัปปายะ 7 เว้นจากอสัปปายะ 7 ประการ เลือกสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับจริต กำหนดถือเอากรรมฐานและปฏิบัติตนให้เหมาะแก่การปฏิบัติ เตรียมตัวให้มีความมุ่งมั่น มีศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์ (พระพุทธโฆสะเถระ ญาณ, สมเด็จพระพุทธปาตูลจารย์(อาจ อาสภมหาเถร)แปล, 2556.)

ขั้นที่สอง การเจริญอาเนญชาภิสังขารในการเจริญสมณกรรมฐานที่สามารถเป็นบาทแก่อรูปาวจรจิต ได้แก่ กสิณกรรมฐาน, อานาปานสติ และอรูปกรรมฐาน เริ่มปฏิบัติกรรมฐานนั้น เมื่อปฏิบัติก็จะเกิดขณิกสมาธิ มีอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ สมาธิแก่กล้าตามลำดับ บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน แล้วเพิกอารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหน่วงเอาอรูปธรรมมาเป็นอารมณ์ ก็จะสามารถบรรลุอรูปกรรมฐานได้

ขั้นที่สาม เพิกอารมณ์รูปบัญญัติในจตุตถฌานยกขึ้นสู่อรูปฌาน

1. อรูปกัมมัญฐานที่ 1 ชื่อ กสิณอุคชาทิกาสัญญัตติ คือ เพ่งอากาศความว่างเปล่าแว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุด นั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “อากาศ โอหนโต ความว่างไม่มีที่สุด” (พระสัทธัมมโชติ, ๒๕๖๐) ซึ่งสามารถให้เกิดอากาสนัญญายตนฌานจิตได้ อารมณ์ของอากาสนัญญายตนฌาน คือ ฌานมีรูปเป็นอารมณ์ ธรรมในอากาสนัญญายตนฌาน คือ อากาสนัญญายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญูณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา กำหนดได้ตามลำดับบท

2. อรูปกัมมัญฐานที่ 2 ชื่อ อากาสนัญญายตนฌาน คือเพ่งวิญญูณความรู้ที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “วิญญูณ โอหนโต วิญญูณไม่มีที่สิ้นสุด” ซึ่งสามารถให้เกิดวิญญูณัญญายตนฌานจิตได้ อารมณ์ของวิญญูณัญญายตนฌาน คือหนึ่งใน อรูปฌาน 4 มีรูปเป็นอารมณ์ ธรรมในวิญญูณัญญายตนฌาน คือ วิญญูณัญญายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญูณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา กำหนดได้ตามลำดับบท

3. อรูปกัมมัญฐานที่ 3 ชื่อ นัตถิภาวะัญญัตติ คือเพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “นัตถิ กิณจิ นิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี” ซึ่งสามารถให้เกิดอาภิญญัญญายตนฌานจิตได้ อารมณ์ของอาภิญญัญญายตนฌาน คือ หนึ่งใน อรูปฌาน 4 มีรูปเป็นอารมณ์ ธรรมใน อาภิญญัญญายตนฌาน คือ จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญูณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา กำหนดได้ตามลำดับบท

4. อรูปกัมมัญฐานที่ 4 ชื่อ อาภิญญัญญายตนฌาน คือเพ่งความรู้ที่รู้ว่านิตหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มีนั้นเป็นอารมณ์ ความรู้ถึงขั้นนี้เป็นความรู้ที่ละเอียดอ่อนมากเหลือเกิน จึงปริกรรมว่า เอต สนตฺ เอต ปณิตฺ สงบหนอ ประณีตหนอ ซึ่งสามารถให้เกิด เนวสัญญานาสัญญายตนฌานจิตได้ อารมณ์ของเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ หนึ่งใน อรูปฌาน 4 มีรูปเป็นอารมณ์ ธรรมในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณ ที่มีอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.)

สรุป เมื่อเจริญสมณกรรมฐานด้วยกสิณ อานาปานสติ และอรูปกรรมฐาน กรรมฐานเหล่านี้ เมื่อได้ปฏิบัติจนสามารถบรรลุรูปฌาน 4 เพิกอารมณ์ที่เป็นรูปบัญญัติถือเอาอรูปบัญญัติ คือ อากาสมายเป็นอารมณ์แทนจนสามารถสำเร็จอากาสนัญญายตนฌาน (นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, 2557) วิญญูณัญญายตนฌาน อา

กัญญาณายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สำเร็จรูปฌาน 4 รวมเรียก การปรุงแต่งนี้ว่า อาเนญขาสังขาร เมื่อเจริญกรรมฐานเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดคุณวิเศษมีอภิญญา และหากนำอรุณฌานมาเป็นบาทฐานแก่การเจริญวิปัสสนาย่อมรู้แจ้งได้อย่างรวดเร็ว สามารถเข้านิโรธสมาบัติเมื่อบรรลุปะระณาคามีหรือพระอรหันต์

วิธีการกำหนดรู้อาเนญขาสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดรู้อาเนญขาสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การยกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา ผู้ที่เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตอันมีปฐมฌาน เป็นต้น เรียกว่า ฌานลาภิบุคคล มีลำดับการเจริญภาวนา ดังนี้

ขั้นตอนแรก การเจริญสมถกรรมฐานคือ กสิณกรรมฐาน อานาปานสติ และอรุณกรรมฐาน ภาวนาให้เกิดสมาธิจนบรรลอรุณรูปฌาน 4 คือ 1. อากาสานัญจายตนฌาน 2. วิญญูณัญจายตนฌาน 3. อากัญญัญจายตนฌาน 4. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เพื่อความตั้งมั่นของสัมมาสมาธิ และสัมมาสมาธิ ด้วยองค์ธรรมหลัก คือ อุเบกขา และ เอกัคคตา อรูปฌาน 4 นี้เรียกว่า อาเนญขาสังขาร เพราะเป็นการปรุงแต่งจิตในอรุณพรหม

ขั้นที่สอง วิธีการยกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนาภาวนา อาศัยสัมมาสมาธิในการเจริญอนุปัสสนา มี 3 วิธี คือ

1. ปาทกฌานวาท หมายถึง การเข้าฌานที่เป็นบาทเบื้องต้นเป็นสำคัญ คือ ก่อนที่ฌานลาภิบุคคลจะเจริญวิปัสสนานั้น ได้เข้าฌานก่อน ในระดับใดก็ตามเพื่อให้เกิดเป็นเอกัคคตาจิต สมาธิมีกำลังดี เรียกว่า ปาทกฌาน ออกจากปาทกฌาน พิจารณาองค์ฌานมี ปีติ สุข อุเบกขา เอกัคคตาจิต หรือพิจารณาสังขารธรรมรูป-นามที่นอกจากองค์ฌาน โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่อไปถ้าฌานลาภิบุคคลปฏิบัติจนแจ้งพระไตรลักษณ์ และบรรลถึงมรรคผลนี้

ปาทกฌานที่ฌานลาภิบุคคลเข้าเป็นปฐมฌานมรรคจิต ผลจิตที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า ปฐมฌานโสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล สำเร็จเป็นปฐมฌานโสตาบันบุคคล ถ้าเข้าทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญูณัญจายตนฌาน อากัญญัญจายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นปาทกฌาน มรรคจิตที่เกิดขึ้นเป็นปฐมมรรค เรียกไปตามขั้นของฌาน เช่น

ปาทกฌานที่ฌานลาภิบุคคลเข้าเป็น อากาสานัญจายตนฌานมรรคจิต ผลจิตที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า อากาสานัญจายตนฌาน โสตาปัตติมรรคจิต โสตาปัตติผล, วิญญูณัญจายตนฌาน โสตาปัตติมรรคจิต, อากัญญัญจายตนฌาน โสตาปัตติมรรคจิต, เนวสัญญานาสัญญายตนฌานโสตาปัตติมรรคจิต เป็นต้น การปฏิบัติเพื่อมรรคจิตผลจิตเบื้องต้น อันมีสกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล เป็นทำนองเดียวกับปฐมฌานโสตาปัตติมรรคจิตนั่นเอง เพราะถือฌานที่เป็นบาทเบื้องต้นนั้นเป็นใหญ่เป็นสำคัญ

เมื่อเข้า-ออก อากาสานัญจายตนฌาน กำหนดรู้องค์ธรรม คือ วิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) จิตเตกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) และธรรมทั้งหลายที่ประกอบด้วยองค์ของฌานนั้น มีผัสสะ (ความถูกต้อง) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความตั้งใจ) วิญญูณ (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) อุเบกขา (ความวางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ) โดยลักษณะ และรส (หน้าที่) เป็นต้น ของธรรมนั้น ๆ ธรรมทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็น “นาม” อันสัมพันธ์กับจิต ด้วยการตามเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นจิตตสังขาร แม้การเจริญวิปัสสนาของ วิญญูณัญจายตนฌาน, อากัญญัญจายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ก็พิจารณาเหมือน อากาสานัญจายตน ทั้งหมด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. สัมมสิตฌานวาท ฌานลาภิบุคคล ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนานั้น พิจารณาฌาน ที่ตนเคยได้มาแล้ว จะเป็นฌานขั้นใดก็ตาม พิจารณาฌานนั้น โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะเข้าฌานก่อน หรือจะไม่เข้าฌานก่อนก็ได้ ไม่ถือการเข้าฌานเป็นสำคัญ แต่ถือการพิจารณาฌานนั้นเป็นใหญ่ เช่น การเข้าปัญจฌาน ครั้นเวลาที่พิจารณา

โดยความเป็นไตรลักษณ์นั้น พิจารณาปฐมฌาน มรรคจิตที่เกิดขึ้นเป็นปฐมฌานมรรคจิต โดยทำนองเดียวกัน เวลาเข้า เข้าทุติยฌาน แต่เวลาพิจารณากลับไปพิจารณาจตุตถฌาน มรรคจิตที่เกิดขึ้นเป็นจตุตถฌานมรรคจิต

3. บุคคลัชฌายสยวาท หมายถึง ความปรารถนา ความประสงค์ ความปรารถนา ของฌานลาภบุคคลผู้เจริญวิปัสสนานั้นเป็นสำคัญ เช่น ปรารถนา อากาสนัญจายตนฌานมรรคจิต จะต้องเจริญภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่างนี้ คือ 1) ต้องเข้าอากาสนัญจายตนฌาน ซึ่งเป็นขั้นที่ตรงตามความประสงค์ของผู้ปฏิบัติ เมื่อออกจากอากาสนัญจายตนฌานแล้ว พิจารณารูปนามที่เป็นนามธรรม โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, 2) หรือพิจารณาองค์ฌานของอากาสนัญจายตนฌาน โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อพิจารณาจนมรรคจิตปรากฏ มรรคจิตนั้นเป็นอากาสนัญจายตนฌานมรรคจิต

ขั้นที่สาม อาศัยสัมมาสมาธิในการเจริญวิปัสสนา การบังเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ หยั่งรู้พร้อมเฉพาะซึ่งความรู้แจ้งแห่งจิต พิจารณากำหนดรู้ธรรมารมณ์ด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเห็นสภาวะธรรม ความเป็นไตรลักษณ์ เข้าใจอริยสัจ เพื่อความดับทุกข์วิปัสสนาญาณก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายว่า ผู้มีจตุตถฌานเกิดแล้ว ใครจะเจริญกรรมฐานโดยวิธีสลักขนา (วิปัสสนา) กำหนดพิจารณาเฉพาะนามในฌาน กำหนดอุปาทานชั้น 5 ได้ชัดเจนปัจจุบัน เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ และวิวิฏฐานา (มรรค) ปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ 37 ประการเข้ารวมกันเป็นอาการตัดกิเลสของมรรคนับตั้งแต่วิราคะเป็นต้นไปจนกระทั่งถึงขณะแห่งมรรคได้แก่ มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น แล้วบรรลุปาริสุทธิ (ผล) บรรลุผลของการตัดกิเลสที่เรียกว่า วิมุตติ ในขั้นที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติได้แก่ ผล 4 มีโสดาปัตติผล เป็นต้น หลังจากที่ได้ผลเกิดแล้วพิจารณาในความสิ้นไปแห่งกิเลส เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ หมวดธรรมที่สัมพันธ์กับการกำหนดรู้อาณาเขตสิทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สติปัฏฐาน 4 ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร)แปล, 2556)

อานิสงส์ของการเจริญอาณาเขตสิทธิในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ 1. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน 2. เป็นบาทฐานของวิปัสสนาสำเร็จมรรคผลได้ง่าย 3. ทำให้เกิดโลกียอภิญญา (พระสัทธัมมโชติกะ, 2560) 4. ทำให้เกิดเป็นอรุพพรหม 5. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ผู้ได้สมาบัติ 8 จัดเป็นพระอรหันต์ชั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญญา 6 อีก 4 อย่าง สำหรับท่านที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณนี้ ท่านทรงอภิญญา 6 และคุณสมบัติพิเศษอีก 4 คือ ปฏิสัมภิทา 4 (พระบวรปริยัติวิธาน, 2553)

1. อุตถปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ คือฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ ท่านอธิบายมาแล้วอย่างพิสดาร ถอดเนื้อความที่พิสดารนั้นให้อยู่สั้นลงมาพอได้ความชัด ไม่เสียความ

2. ธัมมปฏิสัมภิทา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรม ที่ท่านกล่าวมาแล้วหัวข้อให้ พิศดารเข้าใจชัด

3. นิรุตติปฏิสัมภิทา มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาได้อย่าง อัจฉริยะ

4. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหาได้อย่าง อัจฉริยะ

สรุปได้ว่า การกำหนดรู้อาณาเขตสิทธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้พึงกำหนดรู้ธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อเข้า-ออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรม คือ ฌานจิตตูปาทานในปัจจุบันขณะนั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรมเป็นหลัก โดยกำหนดรู้องค์ฌาน พิจารณารูปนามสังขารจนเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งสภาวะญาณที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะพุทฺธังคิวิปัสสนาภาวนา คือ วิปัสสนาญาณ 9 คือ ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นับตั้งแต่ญาณที่ 4 อุทยัพพญาณ ถึงญาณที่ 12 อนุโลมญาณ โดยวิปัสสนาญาณ 9 และโคตรญาณ จะให้จิตดำเนินเข้าถึงญาณทัสนวิสุทธิ เข้าสู่มรรคญาณ เมื่อปฏิบัติผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดพร้อมคุณสมบัติพิเศษแห่งอภิญญา 6 และ ปฏิสัมภิทา 4

สรุป

อานัญชาภิสังขารในพุทธศาสนาเป็นกุศลเจตนาแห่งอรุปาวจร 4 มีสภาพการปรุงแต่งมั่นคงไม่หวั่นไหว ด้วยสมาธิตถุถณนจัดเป็นสังขารหนึ่งแห่งปฏิจสุมุปาบท อานัญชาภิสังขารนั้น โดยสภาวะแล้วคือ อรูปฌาน 4 เกิดจากการเจริญกสิณกรรมฐาน อานาปานสติ อรูปกรรมฐาน กรรมฐานเหล่านี้ ด้วยองค์ฌานแห่งสมาธิย่อมระงับ กิเลสนิวรณ์ธรรมได้และหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมบัติจัดเป็นโลกีย์ชั้นเลิศ แต่ตามพระอภิธรรมอรุปาวจรนั้นมี อวิชชาเป็นเหตุ เมื่ออยากพ้นทุกข์หมดกิเลสต้องเอาอรุปฌานมาเป็นบาทฐานยกขึ้นสู่วิปัสสนา โดยต้องเข้า-ออก ฌานแล้ว กำหนดรู้องค์ฌานสภาวะรูปนามที่ปรากฏชัดในขณะนั้น เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ละอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นทำลายกิเลสอย่างเด็ดขาดด้วยสมุจเฉตปหานบรรลุนิพพานพร้อมคุณวิเศษแห่งวิชชา 3 อภิญญา 6 ปฏิสัมภิทาญาณ 4 ถือว่าเป็นการเจริญสมถกรรมฐานให้ได้ฌานก่อนแล้วค่อยเจริญวิปัสสนาทีหลัง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัย พบว่า วิธีการกำหนดรู้อานัญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการหนึ่ง ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา สำหรับผู้เจริญสมถกรรมฐานที่สามารถบรรลุสมาธิขั้นอรุปฌาน 4 มาก่อน

1) การนำผลการวิจัยจัดทำคู่มือเพื่อเป็นแนวทางการกำหนดรู้อานัญชาภิสังขารตามแนวทาง พระพุทธศาสนาเพื่อให้สำนักปฏิบัติธรรม หรือผู้สนใจทั่วไปได้ศึกษาและนำไปปฏิบัติต่อไป

2) การนำผลการวิจัยไปออกแบบโปสเตอร์เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ง่ายสำหรับทำความเข้าใจที่ง่ายขึ้น เกี่ยวกับวิธีการกำหนดรู้อานัญชาภิสังขารในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

1) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอานาปานสติสมาธิโดยพุทธสันติวิธีของสำนักปฏิบัติ ธรรมประจำกรุงเทพมหานคร แห่งที่ 61 วัดสารอด กรุงเทพมหานคร

2) การพัฒนาการบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมให้เอื้อต่อการปรารภความเพียรของชุมชนเมือง ศึกษากรณี สำนักปฏิบัติธรรมประจำกรุงเทพมหานคร แห่งที่ 61 วัดสารอด กรุงเทพมหานคร

เอกสารอ้างอิง

ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัฎฐา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จัดบำบัต ตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.

พระบรมปริยัติวิธาน. (2553). *แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม 5*. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

พระพุทธโฆสเถระ. (2560). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธมหาจารย์(อาจ อาสภมหาเถร) แปล. (พิมพ์ครั้งที่ 12).

กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ.(ประเสริฐ มนต์เสวี). (2564). *ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แนวธัมมานุสारी วิธีปฏิบัติวิปัสสนา 7 ขั้น เพื่อบรรลุธรรมในชาตินี้*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระสัทธัมมโชติกะ. (2560). *ปรมาตมโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: วี อินเตอร์ พรีนซ์.
- พระอำพัน นิลโน และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาในวิถิตถนสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 538-545.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วรรณสิทธิ ไวยะเสวี. (2557). *คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ 9 กัมมัญฐานสังคหวิภาค*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). นครปฐม : มูลนิธิแนบมหานิรานนท์.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตฺโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด.
- Damnoen, P. S., Chaiworamankul, Y., Thammawatsiri, P. A., & Soontrondhammanitus, P. (2021). Buddhist Ethics and the way of Living in Daily Life: An Analysis of Genital Malfeasances (Kamesumicchacara). *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(8), 2943-2948.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.