

การเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of Buddhanussati as Base for Practice Vipassana Meditation

¹พระมหาสมโภช สีมหากสุก และ ²ธานี สุวรรณประทีป

¹Phramaha Sompoch Seemaksuk and ²Thanee Suwanprateep

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

E-mail: ¹6411205003@mcu.ac.th, ²thaneesu@mcu.ac.th

Received July 31, 2024; Revised September 16, 2024; Accepted October 9, 2024

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์วิเคราะห์การเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รูปแบบการวิจัย การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบเอกสาร โดยวิเคราะห์ศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถาธิบาย ฎีกา ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานวิชาการและรายงานการวิจัยต่างๆ ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1) การเจริญพุทธานุสสติเป็นการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสมถภาวนา เกิดสมาธิ จิตสงบตั้งมั่น เป็นอุปจารสมาธิ นิเวศธรรมย่อมสงบลง เป็นบาทฐานการเจริญวิปัสสนาต่อไป 2) สภาวะธรรมสมาธิหรือองค์ฌานที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญพุทธานุสสติ เป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่ง มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับสูญ เป็นสติปัฏฐานอย่างหนึ่ง เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นทางอันเอก เพื่อยังสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจดพิเศษ ด้วยมรรคภาวนา ผลจากงานวิจัยนี้จะเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจการพัฒนาจิต ด้วยพุทธานุสสติ อันเป็นแนวทางแห่งสมถภาวนาในเบื้องต้น แล้วพิจารณาสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามแนวทางแห่งสติปัฏฐานต่อไป ย่อมให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งตามความจริง จนสามารถประหาณกิเลสอนุสัย เป็นสมุจเฉทประหาณ สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลได้

คำสำคัญ: พุทธานุสสติ; สติปัฏฐาน; วิปัสสนา

Abstract

This article aims to analyze the development of mindfulness of the Buddha as a basis for practicing Vipassana meditation. Research format Qualitative research, documentary research, by analyzing data from Tripitaka, commentaries, commentaries, special articles, books, documents, textbooks, academic works and various research reports, using content analysis and writing descriptions. The research results found that: 1) The development of mindfulness of the Buddha is a practice following the path of Samatha meditation, resulting in concentration, a calm and steady mind, which is Upacara Samadhi, and the hindrances will be calmed down, which is the basis for further development of Vipassana meditation. 2) The state of mindfulness or the elements of meditation that arise in those who practice mindfulness of the Buddha is a state of

nature that arises, exists and ceases. It is a type of mindfulness called Dhammanupassana Satipatthana, which is the only path to make beings pure and extraordinary through the path of meditation. The results of this research will be a guideline for those who are interested in developing the mind with mindfulness of the Buddha. This is the initial path of Samatha meditation. Then, contemplating the natural conditions that arise, following the path of Satipatthana, will lead to insight knowledge that is clear and true, until one can destroy the defilements that are in the latent tendencies, become Samuccheda Prahana, and become an Ariya person.

Keywords: Buddhanussati; Satipatthana; Vipassana

บทนำ

การอบรมจิตภาวนา ที่มีการอบรมสั่งสอนตามสำนักต่างๆ ย่อมมีความแตกต่างกันตามที่ได้รับ การอบรมถ่ายทอดมาจากครูบาอาจารย์ จากการศึกษาวิเคราะห์การอบรมจิตภาวนาตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนในพระไตรปิฎกเพื่อความรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพื่อความหลุดจากพันทุกข์ในสังสารวัฏ สำหรับแนวทางการอบรมจิตภาวนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อความหลุดพ้นมี 2 วิธี คือ 1) เจโตวิมุตติ การหลุดพ้นด้วยการฝึกจิตด้วยกำลังแห่งสมาธิ 2) ปัญญาวิมุตติ การหลุดพ้นด้วยอำนาจการเจริญปัญญา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การเจริญพุทธานุสสติย่อมให้ได้ประโยชน์ 3 ระดับ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534) คือ 1) ประโยชน์ภพชาติปัจจุบัน คือมีศรัทธาเลื่อมใส ยึดมั่นในหลักคำสอน นำพาชีวิตดำเนินไปในทิศทางที่ถูกที่ควร มีความสุขไม่ทุกข์เดือดร้อนเพราะสิ่งสมกรรมชั่ว 2) ประโยชน์ภพภาคหน้า ภพหน้า คือเกิดในสุคติภูมิ ดังเช่น มีภูมิกุศลได้ทำให้เลื่อมใสในพุทธคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนสิ้นชีวิต จุตจากโลกมนุษย์ ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ 3) ประโยชน์อย่างสูงสุด คือ มีจิตใจปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองปลอดโปร่งผ่องใสเบิกบาน บรรลุพระนิพพาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564) การได้ศึกษาเรียนรู้แนวทางการปฏิบัติ และได้ลงมือปฏิบัติตามแนวทางการเจริญพุทธานุสสติจนเกิดมีสมาธิจิตตั้งมั่นแล้ว ต่อด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ย่อมยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น จนสามารถแจ้งพระนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลมีพระโสดาบันเป็นต้นได้ พุทธานุสสติอันสงส์เกื้อกูลมากมายดังที่แสดงไว้ในคัมภีร์สุทฺธิมรรค (พระพุทธโฆสเถระ, 2553)

- 1) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา มีกล้าที่จะละเมิดในพุทธอาญา
- 2) ย่อมถึงพร้อมด้วยศรัทธา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย
- 3) ย่อมถึงพร้อมด้วยสติ มีสติตั้งมั่น
- 4) ย่อมถึงพร้อมด้วยปัญญา รู้ชัดในสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลตามความเป็นจริง
- 5) ย่อมถึงพร้อมด้วยบุญ คือบำเพ็ญในบุญกิริยาวัตถุ ภาวนามัย
- 6) ย่อมถึงพร้อมด้วยปีติปราโมทย์ ทราบซึ่งในพระคุณอย่างเหลือล้น
- 7) ย่อมถึงความกำจัดโทษภัยอันน่ากลัวต่างๆ
- 8) ย่อมถึงความเป็นผู้อดทนอดกลั้นต่อทุกขเวทนาได้
- 9) ย่อมเชื่อมั่นว่านังไกล้พระรัตนตรัย อยู่ร่วมกับพระศาสนา

- 10) เมื่อเจริญพทุธานุสสนิต้นร่างกายจิตใจ ย่อมเป็นสิ่งที่ควรบูชา เสมือนเป็นพระพุทธรูปเจดีย์
- 11) เมื่อพระโยคาวจรเจริญพทุธานุสสติเนื่องๆ ย่อมสามารถบรรลุคุณวิเศษยิ่งๆ ขึ้นไป
- 12) เมื่อพระโยคาวจรเจริญพทุธานุสสติเนื่องๆ เมื่อยังไม่ได้บรรลุคุณวิเศษ ในชาตินี้ ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า เหมือนมัญญุกุณทลี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

บทความวิจัยที่นำเสนอนี้ให้ทราบถึงแนวทางการอบรมจิตภาวนาโดยอาศัยพทุธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา โดยมีเนื้อหาสอดคล้องกับหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เพื่อเป็นแนวทาง หรือทางเลือกให้แก่ผู้สนใจ โดยสามารถนำไปปฏิบัติย่อมได้อานิสงส์ ผลแห่งการปฏิบัติ แนวทางเจริญพทุธานุสสติเพื่อให้จิตความสงบในเบื้องต้น แล้วกำหนดสภาวะธรรมตามแนวทางสติปัฏฐาน หรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป ย่อมสามารถทำหน้าที่ประหามภิเลสเป็นสมุจเฉทประหามัน แง้งพระนิพพานอันเป็นอุดมคติสูงสุดของพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางกำจัดทุกขในวัฏฏสงสาร ได้อย่างแท้จริง ฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาอันมีพทุธานุสสติบาทฐาน เป็นการอบรมพัฒนาทั้งอินทรีย์ 5 ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ให้แก่กล้า ย่อมเป็นเพื่อความดับทุกข์ ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาโดยมีหลักฐานและตัวอย่างบุคคลผู้บรรลุธรรมรับรอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

วิเคราะห์การเจริญพทุธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

การเจริญพทุธานุสสติ

พทุธานุสสติเป็นกรรมฐานที่เป็นอุปการะแก่ผู้ปฏิบัติ คือเป็นทำจิตให้ร่าเริง และเป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติวิปัสสนาด้วย เมื่อโยคาวจรเกิดจิตหดหู่ท้อแท้ท้อถอยเบื่อหน่าย ควรปลุกศรัทธาเพื่อยังจิตให้ร่าเริงควรแก่การทำงาน โดยการนึกถึงสังเวควัตถุ 8 ประการ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534) คือ 1) ชาติ ความเกิด 2) ชรา ความแก่ 3) พยาธิ ความเจ็บป่วย 4) มรณะ ความตายของสัตว์ทั้งหลาย 5) อบายทุกข์ การเกิดในกำเนิดของสัตว์นรก เปตอ อสุรกาย ตีรจฉาน 6) ทุกข์มีวิภังค์เป็นมูลในอดีต 7) ทุกข์มีวิภังค์เป็นมูลในอนาคต 8) ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน และคุณของพระรัตนตรัย มีพทุธานุสสติ เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2553)

วิธีการเจริญพทุธานุสสติกรรมฐาน คือการมีสติระลึกถึงพระคุณต่างๆ ของพระพุทธเจ้า เป็นอารมณ์ โดยระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเนื่องๆ โดยนัยแห่งพระบาลีว่า อิติปิ โส ภควา อรหัง สมมาสมพุทโธ วิชชาจรณสมปนโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตะยา เทวนุสสาโน พุทโธ ภควาติ แปลว่า แม้เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี รู้แจ้งโลก เป็นสาวกที่สมควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ โดยกำหนดใจเพ่งอารมณ์ พร้อมน้อมจิตไปในพระคุณของพระพุทธเจ้าแล้วๆ เล่าๆ จนเกิดสมาธิ คือจิตตั้งมั่นในพุทธรูป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตโต, 2564)

เมื่อโยคาวจรทำการอบรมภาวนา คือการเจริญกรรมฐานในพทุธานุสสติครั้งแรกๆ และทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ เนื่องๆ ในสันดานของตน เริ่มกำหนดพุทธรูปใหม่ๆ จนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่กับพุทธรูปอย่างต่อเนื่อง ชื่อว่า บริกรรมภาวนา จนก้าวไปสู่ ได้แก่มหากุศลที่เกิดขึ้นใกล้อุปปณามาน สมัยใดจิตของเธอไม่ถูกราคะรบกวน ไม่ถูกโทสะรบกวน ไม่ถูกโมหะรบกวน สมัยนั้นจิตของเธอย่อมดิ่งลงในพุทธรูป เมื่อจิตของโยคาวจรมุ่งตรงต่อพระกรรมฐาน คือพุทธรูป มีนิเวรอันข่มได้แล้ว เพราะไม่มีราคะเป็นต้นรบกวนอย่างนี้แล้ว คือองค์ฌานทั้งหลาย คือ

วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ย่อมเกิดขึ้นในขณะเดียวกันตามลำดับ วิตก ธรรมชาตียกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์ วิจารณ์ ธรรมชาตียกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์ ย่อมโน้มน้าวไปยังในพทุทคุณ ด้วยประการฉะนี้ เมื่อโยคาวจรตรึกและ พิจารณาถึงพทุทคุณอยู่อย่างนี้ ปิติ ธรรมชาตียกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อโยคาวจรมีใจ ประกอบด้วยปิติ ความกระวนกระวายกายและใจย่อมสงบลง สุขทั้งกายทั้งใจย่อมเกิดขึ้น สมานธิที่มีพทุทคุณเป็น อารมณ์ย่อมเกิดเป็นสมานธิจิต ที่เรียกว่า เอกัคคตา คือ ธรรมชาตียกสัมปยุตตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว พร้อมข่มนิวรณ์ธรรมให้สงบลง แต่เพราะที่พทุทคุณทั้งหลายเป็นสมานธิที่ละเอียดลึกล้ำ และเมื่อโยคาวจรบุคคล น้อมจิตระลึกลงไปในพทุทคุณนานาประการสมานธิจิตย่อมเข้าถึง อุปจารภาวนาเป็น อุปจารสมานธิ คือสมานธิที่มีกำลัง กว่าฌณสมานธิ ยังไม่ถึงอัปปนาสมานธิ สามารถข่มนิวรณ์ คือสมานธิเข้าไปตั้งมั่นเหนียวแน่น องค์ธรรมได้แก่มหากุศล จิต ที่มีพทุทคุณอารมณ์ เท่านั้น (พระพทุทโฆสเถระ, 2553)

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณา รูป นามขันธ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตาม ความเป็นจริง คือสติปัฏฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รู้รูป นาม เกิดปัญญา ญาณรู้แจ้งรูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ (พระพทุทโฆสเถระ, 2553)

1. อารมณ์ อันเป็นที่ตั้งของสติ คือทุกขสังขจ ได้แก่ สติปัฏฐาน รูปนาม ขันธ 5 หรือวิปัสสนาภูมิ 6 เป็นสิ่งที่ ถูกกำหนดรู้ พิจารณา เพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม
2. มรรค ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ได้แก่สิ่งที่เข้าไปกำหนดรู้รูปนาม คือ มรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็น ต้น เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้เกิดขึ้น
3. ผลที่เกิดจากการเจริญสติกำหนดรู้สังขารธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เห็น สังขารรูปนาม ตามความเป็นจริง จนเกิดญาณทัสสนะ ละอนุสัยกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาณ

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวเจริญสติปัฏฐาน 4 มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกาย และจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมานธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือ ปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้ อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) เพื่อกำหนดดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปริยพร วิศาลบุรณ และคณะ, 2566)

การบรรลุธรรมแจ้งอริยสังข

จากการศึกษาวิเคราะห์การเจริญพทุธานุสสติเพื่อเป็นบาพฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อกำหนดรู้แจ้ง อริยสังข พบว่าในการอบรมจิตภาวนาของพระโยคาวจรนั้น บางท่านก็บรรลุธรรมแบบ เจโตวิมุตติ คืออบรมจิตเพื่อ ยังสมานธิให้เจริญขึ้นเพื่อให้จิตมีกำลังเข้มแข็ง หรือเพื่อกดข่มนิวรณ์ก่อน แล้วพิจารณากำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏ นั้นๆ ตามความเป็นจริง เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งสังขาร รูป นามตามความเป็นจริงจนสามารถตัดละทำลายกิเลสเป็น สมุจเฉทประหาณ บรรลุโลกุตตรธรรม บางท่านก็บรรลุธรรมแบบ ปัญญาวมุตติ ด้วยการเจริญสติกำหนดรู้ปัจจุบัน อารมณ์ คือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นๆ ตามทวารทั้ง 6 จนเกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งตามความเป็นจริงจนสามารถ ตัดละกิเลสบรรลุโลกุตตรธรรม การเจริญพทุธานุสสติเพื่อเป็นบาพฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อบรรลุโล กุตตรธรรม จัดเป็นประเภท เจโตวิมุตติ อาศัยกำลังแห่งสมานธิดำเนินไปสู่โลกุตตรธรรม

ลำดับขั้นตอนการบรรลุธรรม อุปมาเหมือนรถ 7 ผลัดที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ การบรรลุธรรม ผล นิพพาน คำว่า วิสุทธิ หมายความว่า ความบริสุทธิ์หมดจดเป็นพิเศษจากกิเลส ด้วยกำลังแห่ง ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา มี 7 ประการ (พระพุทธโฆสเถระ, 2553) คือ 1) สीलวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล ได้แก่ จตุปาริสุทธิศีล 4 2) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต 3) ญาณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญา ที่เห็นบริสุทธิ์จากสัkkายิกญาณ (เห็นเป็น สัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา) 4) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของญาณที่ข้ามพ้นความสงสัย 5) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของญาณคือความเห็นแจ้งว่าใช่หนทางหรือมิใช่หนทาง 6) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของญาณเป็นเครื่องดำเนินไปสู่มคคปฏิบัติโดยส่วนเดียว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศล ญาณสัมปยุตตจิต 4 เมื่อสงเคราะห์ 7) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของญาณ ได้แก่มรรคญาณ ทั้ง 4 เพราะชำระจิตใจให้พ้นจากกิเลสมลทินเครื่องเศร้าหมอง คืออนุสัยกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสัณดาน

ระเบียบวิธีวิจัย

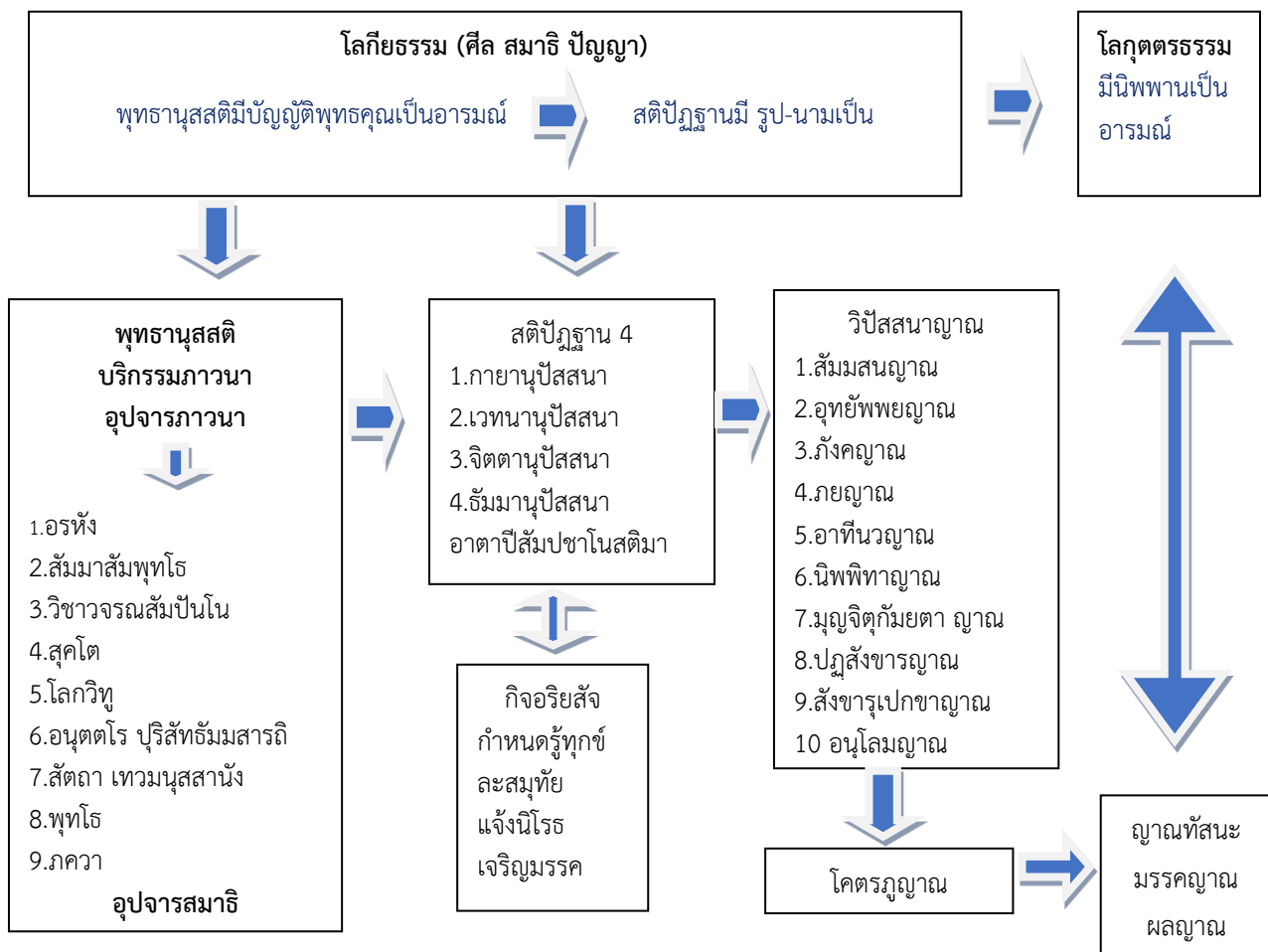
การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.2535
2. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค หนังสือ เอกสาร ผลงานวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องให้สอดคล้องกับพระไตรปิฎก
4. วิเคราะห์ข้อมูล สรุปเนื้อหาให้ตรงประเด็นกับปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้
5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง
6. แก้ไข ปรับปรุงเนื้อหาให้ถูกต้องตามคำแนะนำแล้วนำเสนอผลงาน

ผลการวิจัย

ผลจากการวิจัย พบว่า พุทธานุสสติ การระลึกพระคุณของพระพุทธเจ้ามี อิติปิ โส ภาควา อะระหัง แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นพระอรหันต์ ผู้ไกลจากกิเลสเป็นต้น เป็นอัครกษัตริย์ ธรรมฐานที่ รักษาคุ้มครองตน การเจริญพุทธานุสสติ ในเบื้องต้นที่ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นบริกรรมภาวนา ช่วย ประคับประคองจิตใจของผู้ปฏิบัติให้สงบระงับไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมข่มนิวรณ์ด้วยองค์มาน จัดเป็นอุปจารภาวนา สำเร็จ เป็นอุปจารสมาธิ สมาธิเกิดได้ง่าย ควรเจริญอยู่เรื่อยๆ ในพระไตรปิฎกก็แสดงไว้หลายแห่ง (มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, 2539) และยังพัฒนาอินทรีย์ ทั้ง 5 ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้เจริญยิ่งขึ้น ไป คือ เพื่อรู้ ญาณยธรรม ทำนิพพานให้แจ้ง เพราะเหตุว่า พุทธานุสสติกรรมฐานย่อมยังประโยชน์ 2 ประการให้สำเร็จ คือ 1 เมื่อใดจิตหลุดไม่แช่มชื่น ไม่ควรแก่การงาน ควรเจริญพุทธานุสสติ โดยระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าทั้งโลกียคุณ และโลกุตตรคุณ เมื่อนั้นจิตย่อมผ่องใส จิตราเริง ควรแก่การงาน 2 เป็นประโยชน์แก่การพิจารณากำหนดรู้รูป นาม ย่อมยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น ด้วยการทำกิจในอริยสัจจะ 4 คือ ขั้น 5 ล้วนเป็นทุกข์ต้องกำหนดรู้ตาม สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ค้นหาความยึดมั่นถือมั่นในอัตตาตัวตน เป็นที่เกิดแห่งทุกข์ พึงละ ส่วนความดับทุกข์ เป็นนิโรธสัจ ต้องทำให้แจ้ง และปฏิบัติเป็นเครื่องมือในการกำหนดรู้ เป็นมรรคสัจ ต้องเจริญเพื่อบรรลุโลกุตตร ธรรมตามลำดับ

จากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ ได้ทราบแนวทางในการพัฒนาจิตของผู้สนใจการปฏิบัติโดยมีพุทธานุส สติเป็นบาทฐาน เพื่อเข้าถึงอริยสัจธรรม ตามแนวทาง เจโตวิมุตติ ดังได้แสดงแผนผัง แผนภาพที่ 1 ดังนี้



จากแผนภาพที่ 1 แสดงถึงการเจริญพทุธานุสสติสู่ญาณทัสนะ สามารถอธิบายโดยสังเขปดังนี้

1. การเจริญพทุธานุสสติ ด้วยการบริกรรม ในพุทธานุสสติทั้ง 9 ประการ อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง เพราะเหตุอย่างนี้พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงเป็นพระอรหันต์ผู้ไกลจากกิเลส เป็นต้น อย่างนี้เนื่องๆ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ในพุทธานุสสติ นิเวศธรรมย่อมสงบไม่รบกวนจิตใจ ด้วยอำนาจขององค์ฌาน มีวิตกเป็นต้น จัดเป็นอุปจารภาวนา หรืออุปจารสมาธิ

2. เมื่อได้อุปจารสมาธิแล้ว ก็อาศัยอุปจารสมาธินั้นเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อบรรลุถึงโลกุตตรธรรม เป็นพระอริยะไปด้วยการกำหนด อารมณ์ในขณะนั้นๆ ตามแนวแห่งสติปัฏฐาน 4 เช่น หายใจเข้าอยู่ ก็รู้ว่าหายใจเข้าอยู่ เวทนาเสวยความสุข ก็รู้ว่าเวทนาเสวยความสุข จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ รูปนามเป็นทุกข์ ก็รู้ว่ารูปนามเป็นทุกข์ ชื่อว่าได้ทำกิจในอริยสัจ 4 คือ กำหนดรู้ทุกข์ ด้วยปริยญาภิกิจ ละสมุทัย ด้วยปหานะกิจ แจ้งนิโรธ ด้วยสังขิณณ เจริณมรรค ด้วยภาวนากิจ

3. เมื่อได้เจริญสติปัฏฐาน ด้วยการกำหนดรู้รูปนาม ด้วยมรรคภาวนา ย่อมเกิดญาณปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นแจ้งสังขารตามความเป็นจริง ย่อมทำลายล้างความเห็นผิดออกจากจิต ย่อมเกิดวิปัสสนาญาณตามกำลังแห่งอินทรีย์ แจ้งพระนิพพานด้วยญาณทัสนะ ทำลายอนุสัยออกจากขันธสันดาน เป็นอริยบุคคล มีโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลเป็นต้น ตามลำดับแห่งการทำลายกิเลสอนุสัย จนถึงที่สุดแห่งกองทุกข์

สรุป

การอบรมจิตภาวนามีหลายแบบที่สอนตามสำนักต่างๆ ตามที่ได้รับการถ่ายทอดจากครูบาอาจารย์ การเจริญพุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า มีการสั่งสอนมาแต่โบราณตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล แต่การเจริญพุทธานุสสติอย่างเดียวก็ไม่สามารถทำที่สุดแห่งกองทุกข์เพราะเป็นสมถกรรมฐาน กรรมฐานที่อบรมจิตให้เกิดสมาธิ แต่ต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ด้วยมรรคภาวนา ได้แก่ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ วิสุทธิ 7 (ความบริสุทธิ์ 7 ระดับ) ขั้นที่ 1 ความบริสุทธิ์แห่งศีล ได้แก่ จตุปาริสុทธิศีล 4 ขั้นที่ 2 จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต หรือ การชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์ธรรม คือการเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน เพื่ออบรมปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้นไป โดยปฏิบัติเข้าถึงวิสุทธิลำดับต่อไป ตั้งแต่วิสุทธิที่ 3 ทิณฺณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของปัญญา รู้แจ้งสภาวะรูป นามตามความเป็นจริง เป็นต้น จนถึงวิสุทธิที่ 7 ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของญาณ ได้แก่มรรคญาณทั้ง 4 เพราะชำระจิตใจให้พ้นจากกิเลสมลทินเครื่องเศร้าหมองภายในจิต คืออนุสัยกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธัมมทาน เป็นอธิปัญญาสิกขา

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยตามวัตถุประสงค์นี้ได้พบว่า การเจริญพุทธานุสสติ เป็นกรรมฐานที่เกื้อหนุนแก่ผู้ปฏิบัติอย่างมาก นำมาซึ่งประโยชน์อันเป็นโลกียะ ตลอดจนสันติสุข คือนิพพาน อันเป็นโลกุตตระ ดังที่แสดงแล้วในอาณิสสแห่งพุทธานุสสติ พุทธานุสสติเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์อันละเอียดสุขุม และหลากหลาย ดังนั้นย่อมได้เฉพาะอุปจารสมาธิ คือสมาธิจิตย่อมไม่สามารถถึงลงสู่อัปปนาสมาธิได้ แม้บุคคลที่ปฏิบัติตามแนวทางเจโตวิมุตติ/สมถยานิก คือ เจริญสมาธิจนบรรลุมาน เป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจะเจริญวิปัสสนาต่อไป ก็ต้องถอยออกจากมาน มากำหนดรู้สภาวะองค์มาน ที่ปรากฏนั้นๆ ด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธิ ย่อมจะเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ด้วยญาณปัญญา จนสามารถบรรลุโลกุตตรธรรมทำลายกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณได้ ดังนั้นพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติไม่ควรละเลยมองข้าม พุทธานุสสติกรรมฐาน ดังนั้นผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรมเพื่อกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์โดยชอบ ควรศึกษาทำความเข้าใจ แล้วลงมือปฏิบัติตามแนวทางพุทธานุสสติกรรมฐาน ที่ได้แสดงไว้แล้ว เมื่ออบรมพัฒนาจนอินทรีย์แก่กล้าสมบูรณ์ย่อมบรรลุมรรค ผล แจ้งพระนิพพานด้วยญาณทัสสนะ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสารเกี่ยวกับการเจริญพุทธานุสสติเพื่อเป็นบาทฐานการเจริญวิปัสสนาภาวนา ยังไม่ครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยอีกหลายส่วน โดยเกี่ยวกับการเจริญภาวนา การบรรลุมาน การทำงานของโพธิปักขิยธรรม ตลอดจนการพัฒนาอินทรีย์ เพื่อการบรรลุธรรม เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดสัมมาปฏิบัติ ตลอดจนจนเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ดำรงอยู่ในโลกตลอดกาลนาน จึงขอเสนอแนะการท้าวิจัยเพิ่มเติม เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติต่อไป สำหรับผู้สนใจประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรท้าวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับหัวข้อต่อไปนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์การเจริญภาวนาการบรรลุมาน การยกองค์มานขึ้นสู่ความเป็นวิปัสสนาของสมถยานิก
2. ศึกษาวิเคราะห์การเกิดขึ้น การทำงานของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ
3. ศึกษาเทคนิคการพัฒนาอินทรีย์ เพื่อการบรรลุธรรม

เอกสารอ้างอิง

- ปรียพร วิศาลบุรณ์, สุรัฎฐา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2553). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ อาจ อาสธมมหาเถร แปลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย. (2534). *อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 41). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรวแอนดริโสม.
- Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126-135.