



Original Research Article

Guidelines for Promoting Happiness from Vipassana Meditation Practitioners of the Vipassanathura Institute at Mahachulalongkornrajavidyalaya University

แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phrabaidika Apichart Abhijāto Tothtea^{1*}, & Thanee Suwanprateep²

พระใบฎีกาอภิชาต อภิชาโต โต๊ะเต๊ะ^{1*}, & ธาณี สุวรรณประทีป²

ARTICLE INFO

Name of Author &
Corresponding Author: *

1. Phrabaidika Apichart Abhijāto Tothtea*

พระใบฎีกาอภิชาต อภิชาโต โต๊ะเต๊ะ
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Pali Studies Campus,
Buddhaghosa Campus, Nakhon Pathom,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บารมีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Email: apichat.toh@mcu.ac.th

2. Thanee Suwanprateep

ธานี สุวรรณประทีป
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University, Pali Studies Campus,
Buddhaghosa Campus, Nakhon Pathom,
Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขต
บารมีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Email: thanee_suwan@gmail.com

คำสำคัญ:

ความสุข, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, สติปัฏฐาน 4

Keywords:

Happiness, Vipassanā Meditation,
Four Foundations of Mindfulness

Article history:

Received: 09/07/2025

Revised: 20/09/2025

Accepted: 02/11/2025

Available online: 26/12/2025

How to Cite:

Tothtea, P. & Suwanprateep, T. (2026).
Guidelines for Promoting Happiness from
Vipassana Meditation Practitioners of the
Vipassanathura Institute at
Mahachulalongkornrajavidyalaya
University. *Journal Dhamma for Life*,
32(1), 261-274.

ABSTRACT

This research aimed to: (1) examine happiness derived from the practice of Vipassanā meditation, (2) study the Vipassanā meditation practices of the Institute of Vipassanā Dhura, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, and (3) propose guidelines for promoting happiness through Vipassanā meditation practice at the Institute of Vipassanā Dhura, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The study employed a qualitative research methodology, collecting data through in-depth interviews with purposively selected key informants. The participants consisted of 18 monks/persons categorized into four groups: three administrators of the Institute of Vipassanā Dhura, five Vipassanā meditation teachers, three experts in Vipassanā meditation, and seven meditation practitioners. The research instrument was a semi-structured in-depth interview, and the data were analyzed using descriptive content analysis.

The findings revealed that Vipassanā meditation practice is a significant process for enhancing both physical and mental well-being. The happiness derived from the practice can be classified into four levels: happiness from moral discipline (sīla), concentration (samādhi), wisdom (paññā), and liberation (vimutti-sukha), which represents a stable and enduring form of happiness unaffected by worldly conditions. The meditation approach of the Institute emphasizes the practice of the Four Foundations of Mindfulness (satipaṭṭhāna 4), grounded in three essential principles: ardent effort (ātāpī), clear comprehension (sampajañña), and mindfulness (sati). This practice leads to insight into the Three Characteristics of



existence: impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anattā). Furthermore, the promotion of happiness through Vipassanā meditation requires supportive internal and external conditions. The knowledge synthesized from this research comprises seven key components: practice based on the Four Foundations of Mindfulness, internal supportive qualities (ātāpī, sampajañña, and sati), external supportive conditions (sappāya 7), principles of spiritual friendship (kalyāṇamittatā 7), the Five Hindrances (nīvaraṇa 5), the Ten Mental Bondages (palibodha 10), and happiness derived from Vipassanā meditation practice. These factors function as essential mechanisms for cultivating wisdom that enables practitioners to perceive mind and body as they truly are, leading to genuine liberation from suffering and sustainable happiness along the path of the Noble Eightfold Path.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ (1) เพื่อศึกษาความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน (2) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ (3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่คัดเลือกแบบเจาะจง จำนวนทั้งสิ้น 18 รูป/คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ผู้บริหารสถาบันวิปัสสนาธุระ 3 รูป พระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป ผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน 3 รูป และผู้ปฏิบัติธรรม 7 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาความสุขทั้งทางกายและจิตใจ โดยความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติสามารถจำแนกออกเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ความสุขจากศีล สมาธิ ปัญญา และวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่มั่นคงและไม่แปรเปลี่ยนตามโลกธรรม แนวทางการปฏิบัติของสถาบันวิปัสสนาธุระมุ่งเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วยหลักสำคัญ คือ อาตปปี สัมปชาโน และสติมา อันนำไปสู่การเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา นอกจากนี้ แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนทั้งภายในและภายนอก ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยสามารถสังเคราะห์เป็น 7 ประการ ได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ปัจจัยภายในธรรม 3 สัมปายะ 7 กัลยาณมิตรธรรม 7 นีวรณ 5 ปลิโพธ 10 และความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปัจจัยเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญารู้เห็นนามรูปตามความเป็นจริง นำไปสู่ความพ้นทุกข์และความสุขอันยั่งยืนตามแนวอริยมรรค



บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยี และ ค่านิยมทางสังคม อันเป็นผลจากกระแสโลกาภิวัตน์และความก้าวหน้าทางดิจิทัล ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิต ของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก (อเนก นาคะบุตร, 2561) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้บุคคลจำนวนไม่ น้อยปรับตัวไม่ทัน เกิดความสับสนในบทบาทหน้าที่ ขาดที่พึ่งทางจิตใจ และเกิดการยึดติดกับวัตถุและ ความสำเร็จภายนอกเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระพุทธศาสนาที่อธิบายว่า ความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) เป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ (ที.ม. 10/60/36) ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสะท้อนออก มาในรูปของปัญหาทางคุณธรรมและจริยธรรม เช่น ความรุนแรงในครอบครัวและสังคม การล่อลวงละเมิดทางเพศ การแสพสารเสพติด ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มเยาวชน ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและ ความทุกข์ทางใจอย่างแพร่หลาย (กรมสุขภาพจิต, 2564) ปรากฏการณ์เหล่านี้สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “โลกถูกความกำหนัด ความโกรธ และความหลงครอบงำไว้” (อง.ติก. 20/40/90) แสดงให้เห็นว่าสาเหตุของ ปัญหาสังคมมีรากฐานมาจากกิเลสและการขาดการฝึกฝนจิตใจอย่างถูกต้อง การแก้ไขปัญหาดังกล่าวจึงไม่อาจ อาศัยเพียงมาตรการทางกฎหมายหรือเศรษฐกิจเท่านั้น แต่จำเป็นต้องเข้าถึงรากเหง้าทางจิตใจของมนุษย์ โดยการส่งเสริมแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกจิตด้วยการเจริญสติ (สติปัฏฐาน) เพื่อให้เกิดปัญญาในการรู้เท่าทัน ความจริงของสรรพสิ่งตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา (ม.มู. 12/62/52) อันเป็นหนทาง สำคัญในการคลี่คลายความทุกข์และนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ทั้งในระดับบุคคลและสังคม

พระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญกับการฝึกจิตใจผ่านการเจริญวิปัสสนาอย่างชัดเจน โดยพระพุทธเจ้า ตรัสว่า “วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมให้สำเร็จประโยชน์ คือย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้ว ย่อมละ อวิชชาได้” (อง.เอก. 20/170/34) พุทธพจน์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกระบวนการพัฒนา ปัญญาเพื่อละอวิชชา ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง และเป็นหนทางนำไปสู่ความสุขอย่างยั่งยืนตามหลัก อริยสัจ 4 ในบริบทของประเทศไทย สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือเป็น องค์กรสำคัญที่มีบทบาทในการส่งเสริมและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบ โดยยึดแนวทาง สติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก ซึ่งมีรากฐานทางประวัติศาสตร์สืบทอดมาจากแนวการปฏิบัติแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้นำมาจากประเทศพม่า และพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบท สังคมไทย (พระพรหมมงคลจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ), 2555) จนสามารถจัดตั้งระบบการเรียนการสอน ผลิตพระวิปัสสนาจารย์ และขยายสำนักปฏิบัติธรรมไปทั่วประเทศ

สถาบันวิปัสสนาธุระได้ดำเนินการกิจกรรมในการอบรมและเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานแก่พระสงฆ์ นิสิต บุคลากร และประชาชนทั่วไป โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมคุณธรรม พัฒนาจิตใจ และสร้างสังคมแห่งสันติสุข ผ่านกระบวนการพัฒนาจิตจากภายในสู่ภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับหลักพุทธธรรมที่ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุข มาให้” (ธมมปท 25/35/19)



ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตลอดจนแนวทางการส่งเสริมความสุขผ่านการปฏิบัติของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้และแนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคล และสร้างสังคมไทยที่มีคุณธรรม ความสงบสุข และความยั่งยืนสืบไป

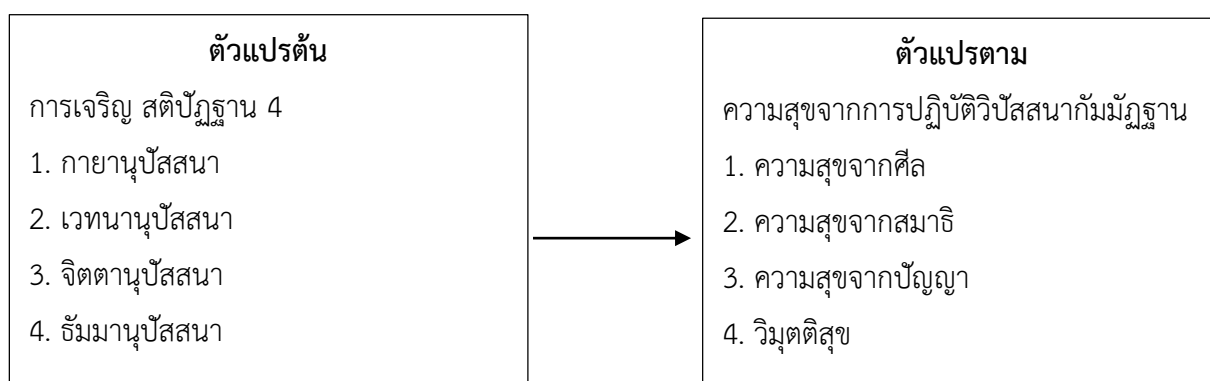
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีพื้นฐานอยู่บนแนวคิดและทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง โดยสามารถสรุปทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องได้ดังนี้ ในพระพุทธศาสนา “ความสุข” (สุข sukha) มิได้ถูกมองว่าเป็นเป้าหมายปลายทางที่แยกขาดจากกระบวนการดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติธรรม หากแต่เป็นผลที่เกิดขึ้นตามลำดับของการพัฒนาจิตใจอย่างเป็นระบบ ภายใต้กรอบของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ความสุขในมุมมองนี้จึงมีลักษณะเป็น “ผลของการฝึก” มากกว่าการแสวงหาความพึงพอใจจากภายนอก และแนวคิดดังกล่าวปรากฏอย่างชัดเจนในพระไตรปิฎก (ขุ.ธ. 25/9/24) ความสุขระดับต้นเริ่มจากศีล (sīla-sukha) ซึ่งทำหน้าที่เป็นรากฐานของการพัฒนาจิต ศีลช่วยให้ชีวิตดำเนินไปโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง ส่งผลให้จิตใจไม่เดือดร้อน ไม่ถูกหลอกหลอนด้วยความรู้สึกผิดหรืออกุศลกรรม พระพุทธพจน์ในขุททกนิกาย ธรรมบทกล่าวว่า “ผู้มีศีลย่อมถึงสุขคติ ผู้มีศีลย่อมถึงพร้อมด้วยโภคทรัพย์” สะท้อนให้เห็นว่าศีลมิใช่เพียงข้อห้ามทางศีลธรรม แต่เป็นเงื่อนไขสำคัญของความสุขในชีวิตประจำวัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556) ได้อธิบายความสุขจากศีลว่าเป็น “ความสุขเชิงป้องกัน” คือเป็นความสุขที่เกิดจากการป้องกันทุกข์ทางใจตั้งแต่ต้นเหตุ มิให้ความเดือดร้อนก่อตัวขึ้นในจิต เมื่อศีลมั่นคง ความสุขในระดับที่ลึกซึ้งขึ้นย่อมเกิดจากสมาธิ (samādhi-sukha) สมาธิทำให้จิตตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว และสงบจากนิวรณ์ทั้งหลาย ความสุขประเภทนี้ปรากฏเด่นชัดในพระสูตรว่าด้วยฌาน เช่น สามัญญผลสูตร ซึ่งกล่าวถึงสุขอันเกิดจากปฐมฌาน ทุติยฌาน และฌานชั้นสูงขึ้นไปว่าเป็นสุขที่ประณีตกว่าความสุข จากสมาธิให้ประสบการณ์ของความสงบ ละเอียด และเต็มเปี่ยมภายใน ซึ่งอาจเทียบได้กับแนวคิดเรื่อง flow หรือภาวะจิตสงบในจิตวิทยาสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม ในพุทธศาสนา ความสุขจากสมาธิยังไม่ถือเป็นที่สุด หากเป็นเพียงฐานรองรับเพื่อการเจริญปัญญาต่อไป ความสุขที่ลึกซึ้งและมั่นคงยิ่งขึ้นเกิดจากปัญญา (paññā-sukha) ซึ่งหมายถึงการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง หรือญาณุตถญาณทัสสนะ พระพุทธองค์ทรงแสดงในสังยุตตนิกาย ชันธวรรคว่า ความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 เป็นเหตุแห่งทุกข์ และการรู้เท่าทันชั้นตามความเป็นจริงย่อมนำไปสู่ความคลายกำหนัดและความหลุดพ้น ความสุขจากปัญญาจึงมิใช่ความสุขจากการเสพอารมณ์ หากเป็นความสุขที่เกิดจากการไม่ถูกครอบงำด้วยอัตตา นักวิชาการสายพุทธจิตวิทยา เช่น Epstein, M. (1995) อธิบายว่า ความสุขลักษณะนี้เกิดจากการไม่ยึดติดกับตัวตนถาวร (non-fixed self) ซึ่งสอดคล้องกับหลักอนัตตาในพระพุทธศาสนา เหนือกว่าความสุขทั้งสามระดับคือวิมุตติสุข (vimutti-sukha) อันเป็นความสุขสูงสุด คือความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งปวง พระพุทธพจน์ในสังยุตตนิกาย นิพพานวรรคกล่าวอย่างชัดเจนว่า “นิพพานเป็นสุข

อย่างยิ่ง” ความสุขในระดับนี้ไม่ขึ้นกับอารมณ์ ความพึงพอใจ หรือเงื่อนไขภายนอกใด ๆ จึงแตกต่างจากแนวคิดเรื่องความสุขเชิงเสพ (hedonic happiness) ในจิตวิทยาตะวันตกอย่างสิ้นเชิง หากเป็นความสงบ เย็น และเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ กระบวนการสำคัญที่นำไปสู่ความสุขในระดับปัญญาและวิมุตติ คือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นการพัฒนาปัญญาโดยตรงผ่านการเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม พระพุทธองค์ทรงยกสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าเป็น “เอกายนมรรค” คือทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อความสิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง นอกจากนี้ ในอังคุตตรนิกายยังกล่าวถึงปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ว่าเป็นปัญญาสูงสุด แสดงให้เห็นว่าวิปัสสนาเป็นแกนกลางของการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงในพุทธศาสนา ในเชิงกลไก วิปัสสนา นำผู้ปฏิบัติไปสู่ลำดับแห่งการเปลี่ยนแปลงภายใน คือ นิพพิทา ความหน่ายคลายต่อสังขารทั้งปวง วิจารณ์ ความจางคลายจากความยึดมั่น และวิมุตติ ความหลุดพ้น ดังที่ปรากฏในสังยุตตนิกาย อุปนิสสสูตร ความสุขที่เกิดขึ้นในกระบวนการนี้จึงมิใช่สิ่งที่ถูกแสวงหาโดยตรง หากเป็นผลพลอยได้จากการคลายความยึดถือ เมื่อเหตุแห่งทุกข์ถูกถอนออก ความสุขย่อมปรากฏขึ้นโดยธรรมชาติ การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขตามแนวพุทธศาสนา ย่อมต้องอาศัยปัจจัยเกื้อหนุนและต้องเผชิญกับอุปสรรค ปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญ ได้แก่ สัมปายะ 7 ซึ่งกล่าวถึงสภาพแวดล้อมและเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการภาวนา รวมถึงกัลยาณมิตรธรรม 7 ที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ซึ่งชี้ให้เห็นบทบาทของมิตรที่ดีในการเกื้อกูลการพัฒนาจิต ส่วนอุปสรรคสำคัญ ได้แก่ นิวรณ์ 5 อันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้เข้าถึงความสงบ และปัลลิว 10 ซึ่งอธิบายถึงความหวั่นกังวลต่าง ๆ ที่รบกวนการภาวนา ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

โดยสรุป ความสุขในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่เติบโตตามลำดับแห่งการฝึกฝนจิต เริ่มจากศีลสมาธิ และปัญญา จนถึงวิมุตติ ความสุขจึงมิใช่สิ่งที่ต้องไขว่คว้าจากภายนอก หากเป็นผลตามธรรมชาติของจิตที่ได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง เมื่อเหตุแห่งทุกข์สิ้นไป ความสุขอันแท้จริงย่อมปรากฏขึ้นเองโดยไม่ต้องแสวงหา

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 3 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมมติฐานในการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขทั้งทางกายและจิตใจ อันเป็นความสุขที่มั่นคงและนำไปสู่ความพ้นทุกข์ตามแนวอริยมรรค

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาความหมาย แนวคิด ประสบการณ์ และกระบวนการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล (Individual In-depth Interview) ประกอบกับการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1. การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา รวมถึงตำรา บทความทางวิชาการ และผลงานวิจัยของนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐานและแนวคิดเรื่องความสุข
2. การตรวจสอบและจัดระบบข้อมูลเอกสาร ทำการเรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล พร้อมทั้งจัดลำดับความสำคัญของแหล่งข้อมูล โดยเปรียบเทียบและอ้างอิงกับหลักคำสอนในคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นหลัก



3. การกำหนดประเด็นการวิจัยเพิ่มเติม กำหนดประเด็นหรือรายละเอียดเชิงลึกที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย โดยขอคำปรึกษาและข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานและการวิจัยเชิงคุณภาพ

4. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่

- 1) ผู้บริหารสถาบันวิปัสสนาธุระ
- 2) พระวิปัสสนาจารย์
- 3) ผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 4) ผู้ปฏิบัติธรรม

โดยใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนประสบการณ์ แนวคิด และมุมมองอย่างลึกซึ้ง

5. การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และการตีความเชิงอุปนัย เพื่อนำไปสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้และสรุปคำตอบตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัย

6. การตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัย ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูลและผลการวิเคราะห์ โดยเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาและคณาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นระยะ เพื่อรับข้อเสนอแนะและปรับปรุงงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์

7. การปรับปรุงและจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการสอบดุขานพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนและระเบียบของบัณฑิตวิทยาลัยอย่างเคร่งครัด

ผลการวิจัย

1. ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุขที่สมดุลทั้งทางกายจิตใจ สังคม และปัญญาโดยจำแนกความสุขออกเป็น 4 มิติ คือ (1) ความสุขทางกาย หมายถึง ความพอใจในสภาพร่างกายของตนเองซึ่งเกิดจากการดูแลสุขภาพและการมีวินัยในชีวิตประจำวัน (2) ความสุขทางสังคม หมายถึง ความพึงพอใจจากการได้ทำสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีปฏิสัมพันธ์ในเชิงสร้างสรรค์ (3) ความสุขทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งที่เป็นสุขและทุกข์อย่างมีสติ (4) ความสุขทางปัญญา หมายถึง การเห็นและยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้อย่างสงบเย็น ไม่ยึดติด

2. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันยึดหลักการตาม มหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแนวทางภาวนาตามพระพุทธพจน์ใน มหาสติปัฏฐานสูตร โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสติจนสามารถระลึกและเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และการละคลายความยึด

มันถื้อมัน มหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การระลึกกายตามความเป็นจริง ไม่ยึดถือว่าร่างกายคือ “ตัวตน” หากแต่เป็นเพียงการประชุมกันของธาตุ 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม โดยอาศัยเหตุปัจจัยจำนวนมากจึงเกิดขึ้นได้ตามหลักปฏิจจสมุปบาท การเห็นเช่นนี้นำไปสู่ความเข้าใจในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของร่างกาย (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การระลึกรู้เวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ) โดยไม่ยึดมั่นว่าความรู้สึกนั้นคือของเรา แต่เป็นเพียงนามธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย หากเห็นเวทนาเป็นเพียงสิ่งที่เกิดดับตามธรรมดา ก็จะเข้าใจว่าล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การรู้เท่าทันจิตในขณะต่างๆ ว่ามีความคิดนึก ความโกรธ หรือความฟุ้งซ่านใดๆ เกิดขึ้น โดยไม่ยึดถือว่า “เรากำลังคิด” หรือ “เรากำลังโกรธ” แต่เห็นจิตเป็นเพียงนามธรรมที่ปรากฏจากเจตสิกและเหตุปัจจัยทั้งหลาย จึงเห็นจิตตามไตรลักษณ์อย่างชัดเจน (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การระลึกรู้ธรรม คือ สภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจหรือสิ่งแวดล้อม โดยไม่มองว่าเป็นของคน ของสัตว์ หรือของเรา แต่เห็นว่าเป็นเพียงรูปธรรมหรือนามธรรมที่เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย เช่นกัน เมื่อเห็นตามความเป็นจริง จะเข้าใจได้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา หลักสำคัญในการปฏิบัติ สถาบันฯ เน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติฝึกฝนด้วยหลัก 3 ประการ ได้แก่

- (1) อาตปปี คือ ความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องไม่ย่อหย่อนในการเจริญสติในทุกอิริยาบถ
- (2) สติมา คือ การมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ก่อนคิด ก่อนพูด ก่อนกระทำ อยู่กับปัจจุบันที่กำลังเป็นไป
- (3) สัมปชาโน คือ การมีสัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อมในกิจกรรมต่างๆ ทั้งเดิน ยืน นั่ง นอน แม้ในกิจวัตรประจำวัน เช่น การเข้าห้องน้ำ กินข้าว หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ก็ต้องกำหนดรู้สีกตัวในแต่ละขณะ จากแนวทางดังกล่าว สถาบันวิปัสสนาธุระจึงเป็นแหล่งการเรียนรู้และฝึกฝนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบ มีความชัดเจน และสอดคล้องกับคำสอนในพระไตรปิฎก อันนำไปสู่การพัฒนาจิตและการบรรลุเป้าหมายทางธรรมอย่างแท้จริง

3. แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พบว่า แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระฯ ดำเนินการตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน 4 และสามารถจำแนกเป็น 4 ด้านหลัก ดังนี้

- (1) แนวทางการส่งเสริมความสุขทางกาย การปฏิบัติกายานุปัสสนาส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ตัวในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมทางกายได้อย่างเหมาะสม ลดความประมาทและความผิดพลาดในการใช้ชีวิต ผู้ปฏิบัติได้นำสติมาใช้ในการอบรมตนเอง ตั้งแต่กิจกรรมพื้นฐาน ได้แก่ การกิน ดื่ม นอน การฟัง การทำงาน ตลอดจนการรับรู้อารมณ์จากภายในและภายนอก ส่งผลให้เกิดความระมัดระวัง สุขุม ใจเย็น มีความละเอียดรอบคอบ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น
- (2) แนวทางการส่งเสริมความสุขทางสังคม ผู้ปฏิบัติเคร่งครัดในการรักษาศีล 5 หรือศีล 8 ตามโอกาส มีวินัยในตนเองและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ส่งผลให้มีบุคลิกภาพดี มีเมตตา มีจริยธรรม และความรับผิดชอบต่อสังคม สุขภาพทางสังคมของผู้ปฏิบัติเกิดจากการดำเนินชีวิตอย่างสุจริต ไม่เบียดเบียนกัน ไม่พูดวาจาเป็นภัยต่อผู้อื่น ไม่เกี่ยวข้องกับบาปบุญฯ ส่งผลให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีในครอบครัว ชุมชน และที่ทำงาน อีกทั้งยัง



ช่วยให้จิตใจสงบเย็น มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น มีอายุยืน และมีคุณภาพชีวิตที่มั่นคงปลอดภัย (3) แนวทางการส่งเสริมความสุขทางจิตใจ การเจริญจิตตานุปัตสนาทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความตระหนักรู้ในจิตของตน รู้เท่าทันอารมณ์และความคิด ช่วยให้ควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความมั่นคงทางจิตใจ ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติฝึกจิตให้มีคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณา ความกตัญญู ความเพียร สติ และสมาธิ ส่งผลให้เกิดจิตใจที่เบิกบาน ผ่องใส มีความสุขในการดำเนินชีวิต และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบเย็น (4) แนวทางการส่งเสริมความสุขทางปัญญา ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาฝึกฝนปัญญาผ่านการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งต่อชีวิต ความทุกข์ และการดับทุกข์ การเจริญปัญญานี้ประกอบด้วย 3 ระดับ ได้แก่ 1) ปัญญาที่เกิดจากการฟังหรือศึกษา (สุตมยปัญญา) 2) ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา (จินตามยปัญญา) และ 3) ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา (ภาวนามยปัญญา) การมีปัญญาช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น แก้ไขปัญหาในชีวิตได้ด้วยเหตุผล มองโลกในแง่บวก และมีทัศนคติที่เอื้อประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ส่งผลให้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้เท่าทันและมีความสุขที่มั่นคง

อภิปรายผล

ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

พบว่า ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถจำแนกได้เป็น 4 มิติ ได้แก่ ความสุขทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา โดยผู้ปฏิบัติที่มีความเข้าใจในหลักธรรมและปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะพัฒนาความสุขในระดับลึกมากขึ้น โดยเฉพาะความสงบภายในและการเข้าใจสัจธรรมของชีวิต การเจริญสติอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเครียด เพิ่มสติสัมปชัญญะ และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งสะท้อนผ่านการใช้ชีวิตด้วยความรู้เท่าทัน ลดอัตตา และมีปัญญากำกับพฤติกรรม ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ในการตรวจวัดคลื่นสมอง เช่น งานของ ปิยะดี ประเสริฐสมและคณะ, 2566 ที่พบว่า การนั่งวิปัสสนาช่วยเพิ่มคลื่นสมองระดับต่ำ (Theta, Delta) ซึ่งสัมพันธ์กับความสงบนิ่ง และลดคลื่นระดับสูง (Beta, High Beta) ที่สัมพันธ์กับความเครียดและความฟุ้งซ่าน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีประสบการณ์การปฏิบัติจะพบภาวะสมองที่ลึกซึ้งและมั่นคงมากกว่า ผลการศึกษานี้ยืนยันคำสอนของพระพุทธเจ้าในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่แสดงว่าสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ทางจิต การดับทุกข์ และการบรรลุนิพพาน อีกทั้งยังชี้ว่าผู้ที่สามารถประยุกต์หลักธรรมในชีวิตประจำวัน จะสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีสติ ส่งผลให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนจากภายใน

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พบว่า สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การมีสติกำกับกาย เวทนา จิต และธรรม โดยยึดหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นแกนกลางของการฝึกปฏิบัติ สถาบันจัดหลักสูตรวิปัสสนาอย่างเป็นระบบ ทั้งในรูปแบบระยะสั้นและระยะยาว เปิดโอกาสให้พระสงฆ์ นักศึกษา และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมอย่างต่อเนื่อง โดยใช้แนวปฏิบัติแบบ “พองหนอ ยุบหนอ” ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปัฏฐาน และสามารถฝึกได้ทั้งในหมู่สงฆ์และฆราวาส สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศศิยุดา ธนยศโสภณ ที่พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ 97 ณ วัดป่าเจริญราช มีพัฒนาการทางจิตใจและพฤติกรรมดีขึ้นอย่างชัดเจน ได้แก่ มีสติ สมาธิ ปัญญา อุดมคติ มองโลกในแง่ดี มีวินัยทางศีลธรรม ความเครียดลดลง สุขภาพดีขึ้น และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และช่วยเหลือผู้อื่นได้ แนวทางของสถาบันยังเน้นการฝึกปฏิบัติภายใต้การดูแลของพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มีการสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสะท้อนประสบการณ์ภาวนา เรียนรู้ร่วมกัน และเกิดแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้การปฏิบัติวิปัสสนาไม่เพียงจำกัดอยู่ในสถานปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศศิยุดา ธนยศโสภณ, 2558), 164-169

แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

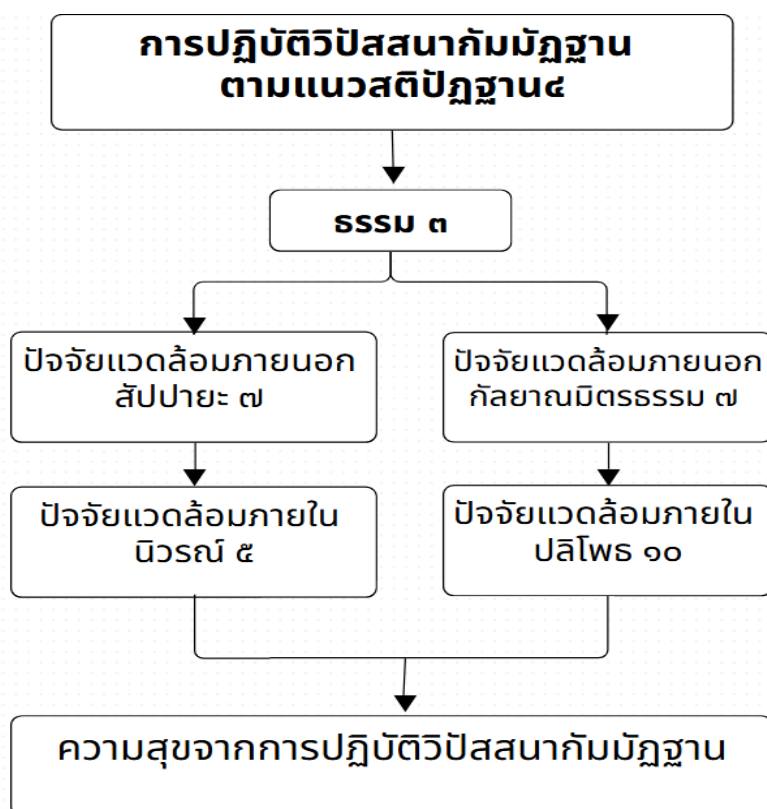
จากผลการศึกษา พบว่าแนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถแบ่งออกเป็น 5 ปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับทั้งภายนอกและภายในผู้ปฏิบัติ ได้แก่ 1) ปัจจัยแวดล้อมภายนอก (สปปายะ 7) ประกอบด้วยสถานที่สงบ ร่มรื่น เหมาะแก่การปฏิบัติ (อาวาสสปปายะ) ระบบการเดินทางและพื้นที่ใช้งานไม่ซับซ้อน (โคจรสปปายะ) บรรยากาศแห่งการสนทนาอิงศีลธรรม (ภัสสสปปายะ) มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร (บุคลสปปายะ) อาหารเหมาะสมเพียงพอ (โภชนสปปายะ) อุณหภูมิและสภาพอากาศพอเหมาะ (อุตสปปายะ) และการผลิตเปลี่ยนอิริยาบถอย่างเหมาะสม (อิริยาบถสปปายะ) ทั้งหมดนี้เอื้อต่อการเจริญสติและสมาธิของผู้ปฏิบัติอย่างยิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปิยะวัชรภรณ์ ที่พบว่าผู้ปฏิบัติมีความพึงพอใจในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการดูแลจากพระวิปัสสนาจารย์ในระดับสูง พระครูปิยะวัชรภรณ์ (ประทีป ปัญญาธิโป), 2558, 180 2) ปัจจัยด้านกัลยาณมิตรธรรม (กัลยาณมิตรธรรม 7) คุณสมบัติของกัลยาณมิตรที่มีอิทธิพลต่อความสุขของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ ความน่ายกย่อง (ปิโย) ความหนักแน่นเป็นที่พึ่งได้ (ครุ) ความเป็นผู้มีภูมิธรรมควรยกย่อง (ภาวนีโย) การรู้จักพูดให้เหมาะกับบุคคลและโอกาส (วตตะยา) ความอดทนต่อคำพูด (วจนกฺขโม) ความสามารถในการแสดงธรรมลึกซึ้ง (กมภีรญฺจ กถํ กตตะยา) และการแนะนำในทางที่ถูกต้องไม่เสื่อมเสีย (โน จญฺฐาเน นิโยชเย) สอดคล้องกับการศึกษาของพระกิตติธัช ถาวรรธมโม ที่ชี้ว่ากัลยาณมิตรเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 และการพัฒนาโพธิปักขิยธรรม พระกิตติธัช ถาวรรธมโม, 2558 3) ปัจจัยภายในที่

ควรขจัด (นิวรรณ์ 5) ได้แก่ ความกำหนัด (กามฉันทะ) ความโกรธพยาบาท (พยาบาท) ความมัวงมเหงาเชื่องซึม (ถีนมิทธะ) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุกจะ) และความลึ้งเลสงสัย (วิจิกิจฉา) ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญต่อสมาธิและปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยของเกษมสี สกุลชัยสิริวิช พบว่า การใช้สติ สัมปชัญญะ และความเพียรอย่างต่อเนื่องสามารถบรรเทานิวรรณ์ทั้ง 5 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกשמสี สกุลชัยสิริวิช, 2565 4) ปัจจัยภายในที่ควรปลดปล่อย (ปัลลิว 10) ได้แก่ ความกังวลใจเกี่ยวกับที่อยู่ ตระกูล ลาภ ญาติ การเดินทาง การงาน อาหาร การศึกษา ฤทธิ์ หรือหมู่คณะ ฯลฯ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต ทำให้ไม่สามารถตั้งมั่นในกรรมฐานได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระอธิการอภิสิทธิ์ จารณโม พบว่า การใช้กรรมฐาน เช่น อสุภกรรมฐาน ประกอบกับการตัดปัลลิว สามารถทำให้จิตตั้งมั่น เข้าสู่สมาธิได้อย่างแท้จริง พระอธิการอภิสิทธิ์ จารณโม, 2561 5) ปัจจัยแวดล้อมสำคัญ ธรรม 3 ได้แก่ ความเพียรพยายาม (อาตปปี) ความรู้ตัวทั่วพร้อม (สัมปชาโน) และความมีสติ (สติมา) ซึ่งเป็นองค์ธรรมพื้นฐานของการเจริญสติปัฏฐาน 4 และเป็นแกนกลางของการพัฒนาจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของพรรณราย รัตนไพฑูรย์ ชื่อว่าสติปัฏฐานเป็นแนวทางเอกที่นำไปสู่การดับทุกข์และบรรลุนิพพาน พรรณราย รัตนไพฑูรย์, 2554

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาแนวทางการส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ 7 ประการ ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
2. ปัจจัยแวดล้อมสำคัญ ธรรม 3 อาตปปี สัมปชาโน สติมา
3. ปัจจัยแวดล้อมภายนอก สัปปายะ 7
4. ปัจจัยแวดล้อมภายนอก กัลยาณมิตรธรรม 7
5. ปัจจัยแวดล้อมภายใน นิวรรณ์ 5
6. ปัจจัยแวดล้อมภายใน ปัลลิว 10
7. ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน



แผนภาพที่ 2 Model ความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสถาบันวิปัสสนาธุระ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สรุป

จากการศึกษาหลักการและแนวทางของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่า การจะทำให้การปฏิบัติเกิดผลอย่างแท้จริงนั้น มิได้อาศัยเพียงความตั้งใจหรือการนั่งภาวนาเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องประกอบด้วยองค์ธรรมทั้งภายในและภายนอกที่เกื้อหนุนกันอย่างเป็นระบบ องค์ประกอบเหล่านี้เปรียบเสมือนรากฐานและสิ่งแวดล้อมที่หล่อเลี้ยงการฝึกจิตให้ค่อย ๆ พัฒนาไปสู่ความสงบและปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้เป็นสามประการ องค์ธรรมพื้นฐานสำคัญในการเจริญสติ อันได้แก่ อาตาปี สัมปชาโน และสติมา องค์ธรรมทั้งสามประการนี้เป็นหัวใจของการฝึกจิต โดยอาตาปีหมายถึงความเพียรพยายามในการละอกุศลและกิเลส สัมปชาโนคือความรู้ตัวทั่วพร้อมในการกระทำทุกอิริยาบถ และสติมาคือความมีสติอย่างต่อเนื่องไม่ปล่อยไหล เมื่อองค์ธรรมเหล่านี้ได้รับการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ย่อมช่วยให้จิตตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน เกิดความสงบ และเปิดทางให้ปัญญาเกิดขึ้น จนสามารถเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้อย่างชัดเจน ปัจจัยเกื้อหนุนจากภายนอก ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อความต่อเนื่องและคุณภาพของการปฏิบัติ ได้แก่ สัปายะ 7 ประการ เช่น สถานที่แวดล้อมที่เหมาะสม อาหารและอากาศที่เอื้อต่อสุขภาพกายและใจ รวมถึงกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ อันหมายถึงการมีครูบา

อาจารย์หรือเพื่อนร่วมปฏิบัติที่มีความรู้ ความประพฤดีดี และสามารถชี้แนะเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้ บัณฑิตภายนอกเหล่านี้ช่วยสร้างบรรยากาศที่สงบ เอื้อต่อการเจริญสมาธิและสติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจและไม่หลงทางในการภาวนา การตระหนักรู้ถึงปัจจัยแวดล้อมภายใน ซึ่งได้แก่ นิรวณ 5 และปัลลโธ 10 อันเป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางความตั้งมั่นของจิต นิรวณเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตเข้าถึงความสงบ ส่วนปัลลโธเป็นความกังวลหรือภาระใจที่รบกวนการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องอาศัยสติและปัญญาในการแผ่รู้แผ่ดูสภาวะเหล่านี้อย่างไม่ยึดติด การรู้เท่าทันและปล่อยวางอย่างเป็นธรรมชาติ จะช่วยให้จิตไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส และค่อย ๆ คลี่คลายไปสู่ความสงบเย็นและความตื่นรู้

เมื่อองค์ธรรมทั้งสามประการนี้ได้รับการส่งเสริมและประสานกันอย่างเหมาะสม ผลแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมปรากฏเป็นความสุขอย่างเป็นรูปธรรมในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นความสุขทางกาย ความสุขทางสังคม ความสุขทางจิตใจ และความสุขทางปัญญา ความสุขเหล่านี้มิใช่ความพึงพอใจชั่วคราว หากแต่เป็นผลจากการฝึกฝนภายในอย่างลึกซึ้ง นำไปสู่การคลายทุกข์ การลดละกิเลส และการหลุดพ้นจากอวิชชา จนผู้ปฏิบัติสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา ความสงบ และความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาวิจัยไปปรับใช้

1. ผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถเลือกสถานที่ที่ตนจะไปปฏิบัติจากลักษณะทางด้านปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เหมาะสมกับตนเอง
2. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานควรตัดความกังวลซึ่งเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมภายในใจของตนเพื่อไม่ให้เกิดความพะวักพะวน เกิดความปลอดโปร่ง เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติ
3. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหากธรรม 3 ประการคือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ย่อหย่อน สามารถตรวจสอบปรับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ร่วมกับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อที่จะพัฒนาปรับปรุงตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาความสุขจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม
2. ควรศึกษาวิจัย เรื่องการประยุกต์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนทั่วไปให้มีความสุขเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต
3. ควรศึกษาวิจัย เรื่ององค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น (1) การจัดองค์ประกอบเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการจัดอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบ



(2) องค์ประกอบสาเหตุของความทุกข์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเลือกตัวแปรอื่นๆ เช่น มรณานุสติ โยนิโสมนสิกา สังคหัตถุ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ 4 เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตของคนไทย. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- เกษมสี สกุลชัยศิริวิช. (2565). การเจริญสติกับการบรรเทาวิภวณ 5 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปิยะดี ประเสริฐสม, และคณะ. (2566). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อคลื่นสมองของผู้ปฏิบัติ. วารสารพุทธจิตวิทยาและสังคมศาสตร์, 8(2), 45–60.
- พรรณราย รัตนไพฑูรย์. (2554). สติปัฏฐาน 4: ทางสายเอกเพื่อการพัฒนาจิตและปัญญา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระกิตติธัช ถาวรรณโม. (2558). บทบาทของกัลยาณมิตรต่อการพัฒนาอริยมรรคมีองค์ 8. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูปิยะธรรมาภรณ์ (ประทีป ปญญาทีโป). (2558). สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสัปปายะ 7. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2556). พุทธธรรม (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันท์ภิกขุ). (2555). วิปัสสนากัมมัฏฐาน: หลักการและการปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระอธิการอภิสิทธิ์ จารณโม. (2561). การตัดปลีโพธิ์กับการเจริญสมาธิในวิปัสสนากัมมัฏฐาน. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธโฆสจารย์. (2554). วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธาจารย์ [อาจ อาสภมหาเถร], ผู้แปล). กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศศิญาดา ธนยศโสภณ. (2558). ผลการเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ 97 ต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนงก์ นาคะบุตร. (2561). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York, NY: Basic Books.

