



Original Research Article

Guidelines for Practicing Vipassana Meditation According to the Principles of Bodhipakkhiyadhamma

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม

Phrabidika Saktichai Sirimanggaro Chuueatong^{1*}, & Viroj Koomkrong²

พระใบฎีกาศักดิ์ดิษฐ์ สิริมงคลโล เชื้อทอง^{1*}, & วิโรจน์ คุ่มครอง²

ARTICLE INFO

Name of Author & Corresponding Author: *

1. Phrabidika Saktichai Sirimanggaro Chuueatong*

พระใบฎีกาศักดิ์ดิษฐ์ สิริมงคลโล เชื้อทอง
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: sattichai2412@gmail.com

2. Viroj Koomkrong

วิโรจน์ คุ่มครอง
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Email: koom-krong9@hotmail.com

คำสำคัญ:

แนวทางการปฏิบัติ, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, โพธิปักขิยธรรม

Keywords:

Guidelines For Practicing, Vipassana Meditation, Bodhipakkhiyadhamma

Article history:

Received: 25/07/2025
Revised: 12/09/2025
Accepted: 20/10/2025
Available online: 28/12/2025

How to Cite:

Chuueatong, P. & Koomkrong, V. (2026). Guidelines for Practicing Vipassana Meditation According to the Principles of Bodhipakkhiyadhamma. *Journal Dhamma for Life*, 32(1), 326-341.

ABSTRACT

This research is a part of Guidelines for practicing Vipassana meditation according to the principles of Bodhipakkhiyadhamma. It has three objectives: 1) to study the Bodhipakkhiyadhamma in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the method of practicing Vipassana meditation according to the Bodhipakkhiyadhamma, and 3) to present the practice of Vipassana meditation according to the Bodhipakkhiyadhamma. This research is qualitative research, a documentary research method. Additional important data that are useful for the research are collected by interviewing 4 experts, 5 Vipassana meditation teachers, and 9 practitioners. The results of the research found that the practice of Vipassana meditation according to the Bodhipakkhiyadhamma can be summarized into new knowledge, namely the MESCPUF Model, consisting of the 4 Satipatthana, which is the awareness of form and name according to their truth, Mindfulness (M), and the 4 Sammappadhana, which is the effort to abandon evil deeds. and strive to develop good deeds Exertion (E), the 4 bases of influence are considering good deeds to lead to success (S), the 5 indriyas are the greatest dharmas that overcome faithlessness, laziness, carelessness, distraction, and delusion Controlling (C), the 5 powers are the dharmas that are the power to have faith, perseverance, mindfulness, and to make the mind steady, resulting in wisdom Power (P), the 7 factors of enlightenment are having mindfulness to determine good and bad things or in different dharmas Understanding (U), and the Noble Eightfold Path is having mindfulness to consider correctly and in the right way with the power of wisdom Factors (F).



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาโพธิปักขิยธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ แบบวิจัยเอกสาร โดยมีการเก็บข้อมูลสำคัญเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์แก่งานวิจัยด้วยการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ 4 รูป/คน พระวิปัสสนาจารย์ 5 รูป และผู้ปฏิบัติธรรม 9 รูป/คน ผลจากการวิจัยพบว่า แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม สรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ คือ MESCPUF Model ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติกำหนดรู้รูป-นาม ตามความจริง Mindfulness (M) สัมมปธาน 4 คือ การเพียรละบาปอกุศล และเพียรเจริญกุศล Exertion (E) อิทธิบาท 4 คือ การพิจารณาคุณธรรมไปสู่ความสำเร็จ Success (S) อินทรีย์ 5 คือ ธรรมเป็นใหญ่ที่ครอบงำความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน ความหลง Controlling (C) พละ 5 คือ ธรรมเป็นกำลังให้มีศรัทธา มีความเพียร มีสติ ทำให้จิตตั้งมั่น เกิดเป็นปัญญา Power (P) โภชณงค์ 7 คือ การมีสติกำหนดสิ่งที่เป็นกุศล และอกุศล หรือ ในธรรมต่าง ๆ Understanding (U) และ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ การมีสติพิจารณาอย่างถูกต้อง ถูกวิธี ด้วยกำลังแห่งปัญญา Factors (F)

บทนำ

พระพุทธศาสนาเถรวาทได้บัญญัติวิธีการนำพาสัตว์โลกออกจากวัฏสงสารไว้ด้วยหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นทางสายเดียวเพื่อให้ถึงความหลุดพ้นโดยมี “โพธิปักขิยธรรม” เป็นหมวดธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่าเป็นปัจจัยแห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 รวมเป็น 37 ประการ ซึ่งคอยเกื้อหนุนซึ่งกันและกันและกันในกระบวนการฝึกจิตและการเจริญปัญญา แต่ยังคงมีความคลุมเครือ กระจัดกระจาย และไม่เชื่อมโยงเป็นระบบองค์รวม การขาดแนวทางที่ชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติขาดพลังภายในที่มั่นคงในการพัฒนาตนไปสู่จุดหมายทางธรรมที่ถูกต้อง (ที.มหา. 10/373/299; ม.ม. 12/241/206)

โพธิปักขิยธรรม ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ หรือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ได้แก่ 1) สติปัฏฐาน 4 ฐานที่ตั้งของสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณากาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาจิต ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม 2) สัมมปธาน 4 หลักในการรักษากุศลธรรมไม่ให้เสื่อม คือ สังวรปธาน การเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในตน ปหานปธาน การเพียรละบาปที่เกิดขึ้น ภาวนापธาน การเพียรสร้างกุศลให้เกิดขึ้นในตน อนุรักษปธาน การเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไป 3) อิทธิบาท 4 เป้าหมายของความเจริญ คือ ฉันทะ ความชอบใจทำ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความตั้งใจทำ เพียรหมั่นประกอบในสิ่งนั้น จิตตะ ความตั้งใจทำ เอาใจใส่ในสิ่งนั้น ไม่ทอดทิ้งธุระ วิมังสา การใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลในสิ่งนั้น



4) อินทรีย์ 5 ความสามารถหลักทางจิต คือ สัทธินทรีย์ ความสัทธา วิริยอินทรีย์ ความเพียร สตินทรีย์ ความระลึกในสติปัฏฐาน 4 สมานินทรีย์ ความตั้งมั่นในฉาน 4 ปัญญินทรีย์ ความเข้าใจในอริยสัจ 4 5) พละ 5 ธรรมอันเป็นกำลังในกิจตน คือ สัทธาพละ ความเชื่ออันเป็นกำลัง วิริยพละ ความเพียรอันเป็นกำลัง สติพละ ความระลึกได้อันเป็นกำลัง สมานพละ ความตั้งมั่นอันเป็นกำลัง ปัญญาพละ ความรอบรู้อันเป็นกำลัง 6) โภชณงค์ 7 ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติสัมโพชณงค์ ความระลึกได้ ธรรมวิจยสัมโพชณงค์ ความพิจารณาธรรม วิริยสัมโพชณงค์ ความเพียร ปิติสัมโพชณงค์ ความอิมใจ ปัสสทธิสัมโพชณงค์ ความสงบสบายใจ สมานสัมโพชณงค์ ความตั้งมั่น อุเบกขาสัมโพชณงค์ ความวางเฉยในธรรมต่าง ๆ และ 7) อริยมรรคมีองค์ 8 หรือ อริยอัฏฐังคิกมรรค หนทางดับทุกข์ คือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา การเจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ สัมมาสติ ความระลึกชอบ สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ (ส.ส. 15/687/257; อภ.สง. 34/840/328)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการปฏิบัติโดยการมีความเพียร สัมปชัญญะ และมีสติ ในการกำหนดพิจารณาในฐานทั้ง 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย) จำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวด ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัด ได้แก่ อานาปานสติ การมีสติระลึกถึงรูกลมหายใจ อิริยาบถใหญ่ การมีสติระลึกอยู่ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน อิริยาบถย่อย การมีสติระลึกอยู่ในอิริยาบถย่อย อากาโร 32 คือ การพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกูลไม่สะอาด ธาตุ 4 คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และชากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นชากศพในระยะต่าง ๆ ให้เห็นกายว่าเป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา) การมีสติระลึกในเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส (อามิส คือเหยื่อล่อ) 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต) การมีสติระลึกถึงจิตว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว จิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม) เป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิ वर्ณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โภชณงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้น และดับไปอย่างไร (ที.มหา. 10/373/299)

จากความสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยได้มองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบว่า โพธิปักขิยธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร มีวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมเป็นอย่างไร และมีแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมเป็นอย่างไร จึงได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัดมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการต่อผู้ที่กำลังศึกษาและปฏิบัติ และยังเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม สืบต่อไป



ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดในการวิจัย

ทฤษฎีโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ

โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นกลุ่มหลักธรรมที่มีสถานะเป็นแกนกลางของกระบวนการปฏิบัติในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท โดยมีเป้าหมายเพื่อการบรรลุโพธิญาณและความหลุดพ้นจากทุกข์ หลักธรรมชุดนี้ปรากฏอย่างเป็นระบบในพระไตรปิฎกหลายแห่ง โดยเฉพาะใน มหาปรินิพพานสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำว่า โพธิปักขิยธรรมเป็นธรรมที่ควรศึกษา ปฏิบัติ และเผยแผ่ เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรมหลังการปรินิพพาน (พระไตรปิฎก เล่ม 10, 141-142) ในเชิงแนวคิด โพธิปักขิยธรรมมิได้เป็นเพียงการรวบรวมองค์ธรรมแบบแยกส่วน แต่เป็นโครงสร้างการพัฒนาจิตใจและปัญญาอย่างเป็นระบบและเป็นลำดับขั้น (systematic and developmental framework) ซึ่งสะท้อนแนวคิดเรื่อง “มรรค” หรือหนทางแห่งการฝึกตนตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) หลักธรรมทั้ง 37 ประการนี้ถูกจัดจำแนกออกเป็น 7 หมวด ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 สติปัฏฐาน 4 ถือเป็นฐานรากของการปฏิบัติทั้งหมด เนื่องจากเป็นกระบวนการฝึกสติให้รู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทรงยืนยันใน สติปัฏฐานสูตร ว่า สติปัฏฐานเป็น “เอกายนมรรค” คือหนทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงพ้นโศกะ ปริเทวะ และทุกข์ทั้งปวง (พระไตรปิฎก เล่ม 12, 373) นักวิชาการพุทธศาสนาเห็นตรงกันว่า สติปัฏฐานทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของมนุษย์จากระดับสามัญสำนึกไปสู่ปัญญาเชิงวิปัสสนา (อนาลโย, 2549) เมื่อมีสติเป็นฐาน สัมมัปปธาน 4 จึงทำหน้าที่เป็นพลังแห่งความเพียรทางจิตใจ โดยมุ่งกำจัดอกุศลธรรมและส่งเสริมกุศลธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น กระบวนการนี้สะท้อนหลักจริยศาสตร์เชิงพุทธที่เน้นการรับผิดชอบต่อการกระทำทางกาย วาจา และใจของตนเอง (วศิน อินทสระ, 2547) ขณะเดียวกัน อธิบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจภายในที่ช่วยให้การปฏิบัติไม่หยุดชะงัก โดยเน้นทั้งด้านความพอใจในการปฏิบัติ ความเพียร ความเอาใจใส่ และการพิจารณาอย่างมีเหตุผล อินทรีย์ 5 และพละ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นคุณธรรมชุดเดียวกันแต่ต่างระดับกัน โดยอินทรีย์ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของจิต ส่วนพละหมายถึงสภาวะที่คุณธรรมเหล่านั้นมีกำลังมั่นคง ไม่ถูกกิเลสครอบงำ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2556) แนวคิดนี้สะท้อนพัฒนาการภายในของผู้ปฏิบัติจากความไม่มั่นคงไปสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อจิตได้รับการฝึกฝนอย่างสมดุล โพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้จะเกิดขึ้น โดยทำหน้าที่เกื้อหนุนกันให้ปัญญาเห็นความจริงของสภาวะธรรมตามหลักไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง และในที่สุด หลักธรรมทั้งหมดจะมาบรรจบที่อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งถือเป็นสรุปรวมของกระบวนการปฏิบัติทั้งหมด และเป็นหนทางสายกลางที่นำไปสู่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง หรือพระนิพพาน (พระไตรปิฎก เล่ม 14)

กล่าวโดยสรุป โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นกรอบทฤษฎีและแนวปฏิบัติที่สะท้อนภูมิปัญญาทางจิตวิญญาณของพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง โดยเชื่อมโยงการฝึกสติ การพัฒนาคุณธรรม และการเจริญปัญญาเข้าไว้



ด้วยกันอย่างเป็นระบบ หลักธรรมชุดนี้จึงมิได้มีคุณค่าเฉพาะในเชิงศาสนาเท่านั้น หากยังมีความสำคัญในเชิงวิชาการด้านจิตวิทยา จริยศาสตร์ และการพัฒนามนุษย์ในบริบทสมัยใหม่อีกด้วย

ทฤษฎีวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นกระบวนการปฏิบัติทางจิตที่มุ่งพัฒนาปัญญา (paññā) ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือการเห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ของรูปและนามทั้งปวง การเห็นแจ้งดังกล่าวมิได้เกิดจากการคิดเชิงตรรกะเพียงอย่างเดียว หากแต่เกิดจากประสบการณ์ตรงที่อาศัยการเจริญสติ (sati) และการพิจารณาสภาวะธรรมอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ ในเชิงทฤษฎี วิปัสสนากัมมัฏฐานตั้งอยู่บนฐานของสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าเป็น “เอกายนมรรค” หรือทางสายเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย (พระไตรปิฎก เล่ม 10 มหาสติปัฏฐานสูตร) การเจริญสติในกรอบของสติปัฏฐานทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเกิด-ดับของสภาวะธรรมตามความเป็นจริง อันเป็นรากฐานสำคัญของปัญญาวิปัสสนา วิปัสสนากัมมัฏฐานยังมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับอริยมรรคมีองค์ 8 โดยเฉพาะองค์ธรรมในหมวดสัมมาสติ สัมมาสมาธิ และสัมมาทิฐิ ซึ่งทำหน้าที่สนับสนุนกันเป็นลำดับ กล่าวคือ สมาธิทำให้จิตตั้งมั่น สติทำให้จิตระลึกรู้เท่าทันสภาวะ และสัมมาทิฐิทำให้เกิดความเข้าใจถูกต้องในกฎไตรลักษณ์ นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาหลายท่านเห็นพ้องว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานมิใช่เพียงเทคนิคการทำสมาธิ แต่เป็นกระบวนการเรียนรู้เชิงลึกที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความเข้าใจของผู้ปฏิบัติอย่างสิ้นเชิง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557; Nāṇamoli & Bodhi, 1995)

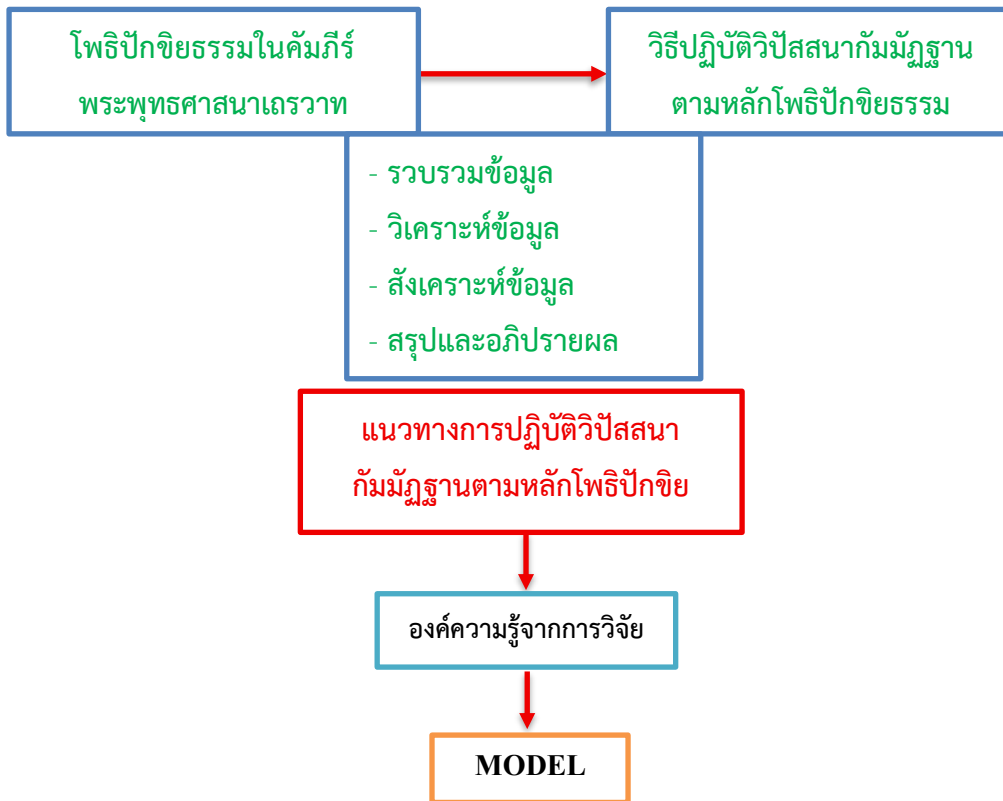
แนวคิดการพัฒนาจิตแบบองค์รวม

เมื่อพิจารณาโพธิปักขิยธรรมในกรอบแนวคิดร่วมสมัย สามารถอธิบายได้ว่าเป็นทฤษฎีการพัฒนามนุษย์แบบองค์รวม (holistic mental development) ที่ครอบคลุมทั้งมิติพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา กล่าวคือ การฝึกอบรมตามแนวพุทธศาสนาไม่ได้แยกส่วนการพัฒนามนุษย์ออกจากกัน แต่เน้นความสัมพันธ์เกื้อกูลขององค์ประกอบต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ในมิติพฤติกรรม ศิล (sīla) ทำหน้าที่เป็นฐานแห่งการควบคุมกายและวาจา ช่วยลดความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอก ทำให้จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการพัฒนา ในมิติจิตใจ สมาธิ (samādhi) เป็นกลไกสำคัญในการฝึกความตั้งมั่นและความสงบของจิต ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาสมัยใหม่ ว่าด้วยการกำกับตนเอง (self-regulation) และการจัดการความสนใจ (attention regulation) ส่วนในมิติปัญญา ปัญญา (paññā) เป็นผลลัพธ์ของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ที่เกิดจากการเฝ้าสังเกตและสะท้อนประสบการณ์ภายในอย่างมีสติ นักวิชาการร่วมสมัยเสนอว่า โครงสร้างการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาสามารถเทียบเคียงได้กับแนวคิดการเรียนรู้แบบองค์รวมในศาสตร์ตะวันตก ซึ่งมองมนุษย์เป็นระบบที่เชื่อมโยงกาย จิต และปัญญาเข้าด้วยกันอย่างแยกไม่ออก (Wilber, 2000; Kabat-Zinn, 2003) ดังนั้น



การปฏิบัติธรรมตามแนวโพธิปักขิยธรรมจึงมิใช่เพียงการแสวงหาความสงบทางจิตใจ แต่เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างครบถ้วนและยั่งยืน ทั้งในระดับปัจเจกและสังคม

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดัชนีนิพนธ์เรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม มีวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอ 3 ข้อ คือ

1. เพื่อศึกษาโพธิปักขิยธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม

สมมติฐานในการวิจัย

1. โภธิปักขิยธรรมสามารถอธิบายกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างเป็นระบบ
2. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโภธิปักขิยธรรมช่วยพัฒนาจิตและปัญญาของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นลำดับขั้น
3. สามารถสังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรม

ระเบียบวิธีการวิจัย

ประเภทการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโภธิปักขิยธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ร่วมกับการวิเคราะห์เชิงพุทธปรัชญา (Buddhist Philosophical Analysis) มุ่งศึกษาหลักธรรม แนวคิด และกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโภธิปักขิยธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ

สิ่งที่ใช้ในการวิจัย

1. คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก (พระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก)
2. คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกาที่เกี่ยวข้องกับโภธิปักขิยธรรมและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. เอกสารทางวิชาการ งานวิจัย บทความ และตำราที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและหลักโภธิปักขิยธรรม

ตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ เอกสารที่คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วย

1. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยและบาลีที่กล่าวถึงโภธิปักขิยธรรม 37 ประการ
2. คัมภีร์อรรถกถาและฎีกาที่อธิบายความหมาย องค์ธรรม และกระบวนการปฏิบัติของโภธิปักขิยธรรม
3. งานวิจัยและตำราทางพระพุทธศาสนาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานและการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานและอริยมรรค



เทคนิคการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ใช้เทคนิคการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาเอกสารที่

1. มีเนื้อหาเกี่ยวข้องโดยตรงกับโพธิปักขิยธรรม
2. มีความน่าเชื่อถือทางวิชาการและเป็นที่ยอมรับในวงวิชาการพระพุทธศาสนา
3. สามารถอธิบายเชิงลึกเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบวิเคราะห์เอกสาร (Document Analysis Form) สำหรับการรวบรวมและจัดหมวดหมู่ข้อมูลเกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรมและวิปัสสนากัมมัฏฐาน
2. กรอบแนวคิดการวิจัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากหลักโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ

1. ศึกษาและรวบรวมเอกสารจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. วิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับโพธิปักขิยธรรม องค์ธรรม และกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. สังเคราะห์แนวคิดและหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมอย่างเป็นระบบ
4. นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนาและเชิงวิเคราะห์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) จาก

1. พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา
2. หนังสือ ตำรา และบทความทางวิชาการ
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐานและโพธิปักขิยธรรม

โดยผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ และจัดหมวดหมู่ตามประเด็นการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) และการวิเคราะห์เชิงอุปนัย (Inductive Analysis) โดย



1. วิเคราะห์ความหมาย องศ์ธรรม และโครงสร้างของโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ
2. วิเคราะห์วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน สัมมัปปธาน อธิติบาท อินทรีย์ พละ โขณงค์ และอริยมรรคมีองค์ 8
3. สังเคราะห์เป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมที่มีความเป็นระบบ เกื้อกูลต่อการตรัสรู้ และนำไปสู่มรรค ผล และพระนิพพาน

ผลการวิจัย

โพธิปักขิยธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

โพธิปักขิยธรรม ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เป็นทางสายเอก เป็นมรรคภาวนา เป็นอัมมสามัคคีมี 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิติบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โขณงค์ 7 และมรรคมีองค์ 8 เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงเจริญและทรงแสดง เป็นธรรมที่ยังพระพุทธศาสนาให้ตั้งมั่นอยู่นาน และเป็นธรรมที่เป็นปฏิปทาเครื่องดำเนินไปสู่นิพพานองค์ธรรมของโพธิปักขิยธรรม ได้แก่ วิตกเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัมมาสังกัปปะ ปัสสัทธิเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปิติเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ ปิติสัมโพชฌงค์ ตัตตรมมัตตตเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ฉันทเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ ฉันทิทธิบาท จิต เป็นองค์ธรรมของ จิตติทธิบาท สัมมาวาจาเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัมมาวาจา สัมมากรรมมัตตเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัมมากรรมมัตต สัมมาอาชีวะเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัมมาอาชีวะ วิริยเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัมมัปปธาน 4 วิริยทธิบาท วิริยอินทรีย์ วิริยพละ วิริยสัมโพชฌงค์ และสัมมาวายามมรรค สติเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สติปัฏฐาน 4 สตินทรีย์ สติพละ สติสัมโพชฌงค์ สัมมาสติมรรค เอกัคคตาเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สมาธิอินทรีย์ สมาธิพละ สมาธิ สัมโพชฌงค์ สัมมาสมาธิ ปัญญาเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ วิมังสัทธิบาท ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ สัมมาทิฏฐิมรรค อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ และสัทธาเจตสิก เป็นองค์ธรรมของ สัทธาอินทรีย์ สัทธาพละความเป็นมาของโพธิปักขิยธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ธรรมที่เป็นเครื่องช่วยให้บรรลุโพธิหรือธรรมที่เป็นเครื่องให้เกิดความรู้แจ้ง ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก และอรรถกถาในหลายรูปแบบ เช่น พระพุทธพจน์ ชื่อธรรม และข้อธรรมโดยตรง ในพระวินัยปิฎกกล่าวถึงหมวดธรรม 37 ประการ ว่าเป็นรัตนะของพระอริยบุคคล ในพระสุตตันตปิฎกกล่าวถึงโพธิปักขิยธรรมทั้งในเชิงเปรียบเทียบและชื่อธรรม เช่น ทางนิพพาน หรือปัญญาสิกขิง ในพระอภิธรรมปิฎกเน้นการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง มีทั้งชื่อและข้อธรรมชัดเจน ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาจำแนกโพธิปักขิยธรรมออกเป็น 14 โดยหมวดก็มีอยู่ 7 โดยประเภทมี 37 ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิติบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โขณงค์ 7 และ อริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อผู้ปฏิบัติกระทำอริยมรรคให้เกิดขึ้น โพธิปักขิยธรรมก็จะเกิดขึ้นพร้อมกันทั้งหมด และสามารถดำเนินไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น คือ มรรค ผล และพระนิพพาน



วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม เป็นวิธีปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาอาการต่าง ๆ ได้แก่ 1. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การมีสติพิจารณาภายในให้เห็นตามเป็นจริง การมีสติพิจารณาเวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ เป็นต้น การมีสติพิจารณาจิต เช่น จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ จิตมีโลภะ เป็นต้น และ คือ การมีสติพิจารณาธรรม คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 2. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสัมมัปปธาน 4 คือ สังวรปธาน คือ การมีความเพียรระงับยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ปหานปธาน การมีความเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ภavanaปธาน การมีความเพียรยังกุศลให้เกิดขึ้นในชั้นธสันดานของตน และอนุรักษนาปธาน การมีความเพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป 3. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ความปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไปในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ความความขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้งในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ความคิด เอาจิตฝึกฝนไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไปในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และความไตร่ตรอง หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน 4. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอินทริย 5 คือ การมีสัทธาเป็นใหญ่ในกิจการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น สัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การมีความเพียรกำหนดรูปนามตามความเป็นจริง เพื่อทำลายความเกียจคร้าน การมีสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต ธรรม การมีสมาธิที่ตั้งมั่นไม่ให้หลงไหลไปตามอำนาจของโลกะ โทสะ โมหะ และการมีความรู้ตัวทั่วพร้อมพิจารณากิเลสต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไป จนสามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน ตามลำดับ 5. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพละ 5 คือ สัทธาพละ ความเชื่อ กำลังที่ควบคุมความสงสัย ความวิตก วิริยะพละ ความเพียร กำลังที่ควบคุมความเกียจคร้าน สติพละ ความระลึกได้ กำลังที่ควบคุมความประมาท ความมกมาย สมาธิพละ ความตั้งใจมั่น กำลังที่ควบคุมการวอกแวกเขวไขว่ ฟุ้งซ่าน และปัญญาพละ ความรอบรู้ กำลังที่ควบคุมการทำเกินพอดี 6. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพชฌงค์ 7 คือ การระลึกรู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม การเพียรพิจารณาพยายามต่ออารมณ์อดทนกับความยากลำบากต่าง ๆ การพิจารณาปีติที่มีกำลังอันเป็นอาการของความยินดี และความอิมใจ การพิจารณากำหนดรู้ความสงบ การพิจารณาความตั้งมั่นแห่งจิต และการพิจารณาวางใจเป็นกลาง คือ ด้วยการพิจารณาถึงความที่ตนและผู้อื่นมีกรรมเป็นของตน และด้วยการพิจารณาถึงความไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา 7. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 คือ สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจ 4 สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปป อพยาบาทสังกัปป อวิหิงสาสังกัปป สัมมาวาจา เจรจาชอบด้วยวิสุจริต 4 สัมมากัมมันตะ การงานชอบด้วยกายสุจริต 3 สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบในสัมมัปปธาน 4 สัมมาสติ ความรำลึกชอบด้วยสติปัฏฐาน 4 และ สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบด้วยฌาน 4



แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรม เป็นแนวทางการปฏิบัติที่เกี่ยวเนื่องแก่การตรัสรู้ อย่างมีระบบ ได้แก่ 1. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา คือ การพิจารณาอาการต่าง ๆ ของกาย เช่น อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน และการเคลื่อนไหวของร่างกาย เวทนานุปัสสนา คือ การพิจารณาความรู้สึกที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น พิจารณาความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย ๆ จิตตานุปัสสนา คือ การพิจารณาจิตที่กำลังทำงาน เช่น การนึกคิด การปรุงแต่งต่าง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง และธัมมานุปัสสนา คือ การพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้น ได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 เช่น การพิจารณารูปธรรม สิ่งที่เป็นวัตถุ และการพิจารณานามธรรม ความรู้สึก ความนึกคิดต่าง ๆ ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นแจ้งในความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด

2. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสัมมปชาน 4 ได้แก่ สังวรปชาน คือ หมั่นระวังไม่ให้จิตถูกกระตุ้นโดยอารมณ์หรือสิ่งยั่วยุใหม่ ๆ ที่จะทำให้เกิดกิเลสเกิด ปหานปชาน คือ เมื่อเห็นกิเลสเกิดขึ้นแล้วในจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ใช้สติระลึกรู้ตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) และไม่ตามอารมณ์นั้น ใช้การพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อละความยึดมั่นถือมั่น ภาวนापชาน คือ การพัฒนาคุณธรรมที่ส่งเสริมการเห็นแจ้ง เช่น เจริญสติ สัมปชัญญะ เมตตา สัจจะ ขันติ โดยเฉพาะเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก เช่น การรู้กาย การรู้เวทนา การรู้จิต และการรู้ธรรม และ อนุรักษนปชาน คือ เมื่อจิตมีสติ เช่น มีสติอยู่กับลมหายใจ ยืน เดิน นั่ง นอน พยายามรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม ให้รู้แจ้งในธรรม เห็นเป็นไตรลักษณ์ จนสามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือ การพอใจในการภาวนาพิจารณาในสิ่งนั้น ๆ ที่กระทำอยู่ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป วิริยะ คือ การมีความเพียรที่สม่ำเสมอ เพียรละกิเลสที่เกิดขึ้น เช่น ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ตามความเป็นจริง ด้วยความเข้มแข็ง อดทน อย่างไม่ท้อถอย จิตตะ คือ การมีจิตที่แน่วแน่ เอาใจใส่ พิจารณาในสิ่งที่ทำ โดยการไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลือนลอยไป วิมังสา คือ การใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล พิจารณาอย่างแยบคายให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ติดดี ไม่รังเกียจชั่ว ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง จนสามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด

4. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอินทรีย์ 5 ได้แก่ สัทธินทรีย์ คือ การมีศรัทธาเป็นใหญ่ ความเชื่อด้วยเหตุผล 4 ประการ คือ เชื่อเรื่องกรรม เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา เพื่อใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิริยอินทรีย์ คือ การทำความเพียรในการระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญกุศลให้เกิดมีขึ้น และเพียรตามรักษากุศลที่เกิดขึ้นไม่ให้เสื่อม สตินทรีย์ คือ การระลึกไว้ในปัจจุบัน ไม่เผลอ ไม่หลง ใช้สติรู้ลมหายใจ รู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วดับไปโดยไม่เข้าไปยึดถือตามหลักสติปัฏฐาน 4 สมานินทรีย์ คือ เริ่มจากการฝึกสมาธิในระดับเบื้องต้น ขณิกสมาธิ พัฒนาเป็นอุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ โดยการประคองจิตไว้ให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ให้หลงไปตามอำนาจของโลภะ โทสะ โมหะ หรือราคะ ตัณหา อุปาทาน พร้อมพิจารณาไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถบรรลุมรรค ผล



และนิพพาน ได้ในที่สุด 5. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพละ 5 ได้แก่ สัทธาพละ คือ กำลังความมั่นใจไม่หวั่นไหวในพระธรรม วิริยะพละ คือ กำลังความเพียรต่อเนื่องอย่างแน่วแน่ ตั้งความเพียรในสติปัฏฐาน เช่น รู้กาย เวทนา จิต และธรรม ไม่ย่อท้อต่ออาการของจิต เช่น ความฟุ้งซ่าน ง่วง เพื่อหน่าย คอยประคับประคองอารมณ์เป็นกำลังไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน สติพละ คือ กำลังระลึกรู้มั่นคง ไม่เผลอไม่หลง คอยเตือนจิตให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ตกไปในอดีตหรืออนาคต ผีกสติกับลมหายใจ การเคลื่อนไหว อารมณ์ต่าง ๆ เห็นรูป-นามตามความเป็นจริง โดยอำนาจของสตินี้ประหารปมาทะ คือ ความประมาท สมာธิพละ คือ จิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว เป็นพลังทำให้จิตไม่กระจัดกระจาย สามารถพิจารณาได้ชัดเจน ผีกอัปนาสมาธิถ้าได้ หรือใช้ฉนิกสมาธิ อุปจารสมาธิให้พอเป็นฐานของปัญญา อำนาจของสมาธิประหาร คือ วิชยะ ความซัดส่าย ไม่หยุดนิ่งแห่งจิต และอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต และปัญญาพละ คือ ความรู้แจ้งสอดส่องในธรรมเป็นพิเศษ ทำหน้าที่เจาะกิเลสให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนสามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด 6. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพชฌงค์ 7 ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ คือ การมีสติระลึกรู้ อารมณ์อยู่ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสัคคะ ที่มีความต่อเนื่องกัน หรือเรียกว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะ ๆ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ คือ การเลือกเฟ้นเจริญกุศลอันเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ รู้รูป-นามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิริยสัมโพชฌงค์ คือ การมีความเพียรในการสร้างและรักษากุศล เพียรในการทำลายอกุศลและป้องกันอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น ปิตีสัมโพชฌงค์ คือ การทำให้กายและจิตเกิดปีติแผ่ซ่านไปด้วยความยินดี ทำให้ปฏิกขะ ความไม่พอใจอันเกิดจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจเบาบางลง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกาย สงบใจ เมื่อความนึกคิดสงบระงับลง นิเวศน์ที่ต้องอาศัยความนึกคิดจึงจะเกิดขึ้นมาได้ สมามิสัมโพชฌงค์ คือ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ ทำให้จิตได้ละวางในความชอบใจ และความไม่ชอบใจ ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากผัสสะในอายตนะทั้ง 6 และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ปัญญาความวางเฉย เมื่ออุเบกขาเกิดขึ้นจึงวางเฉยต่อบัญญัติทั้งปวง หากผู้ปฏิบัติเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ก็จะสามารถละกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง สามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด 7. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบในรู้ในอริยสัจจ 4 พิจารณาไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในกาย-ใจ เข้าใจว่า สิ่งทั้งปวงล้วนเกิดแต่เหตุและปัจจัย สัมมาสังกัปปะ คือ การคิด พิจารณา ตั้งเจตนาไปในทางที่ถูก รู้ทันความนึกคิด เช่น คิดอยากได้ อยากเอาชนะ หรือคิดฟุ้งซ่าน สัมมาวาจา คือ ในการปฏิบัติ ควรงดเว้นวาจาที่รบกวนผู้อื่น สัมมากัมมันตะ คือ ในช่วงปฏิบัติภาวนา รักษาศีลอย่างเคร่งครัด การมีวินัยในกิจกรรมประจำวัน ส่งเสริมการเจริญสมาธิ สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีวิตที่ไม่ผิดธรรม ไม่เบียดเบียน การใช้ชีวิตด้วยการบริโภคปัจจัย 4 อย่างมีก่น้อย สัมมาวายามะ คือ เพียรอย่างมีปัญญา ได้แก่ เพียรปิดกั้น เพียรกำจัดอกุศล เพียรก่อให้เกิด และเพียรรักษาคุณธรรมให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป สัมมาสติ คือ ความระลึกชอบในสติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม และ สัมมาสมาธิ คือ จิตตั้งมั่น ไม่ไหลไปตามอารมณ์ ผีกอัปนาสมาธิหรือสมาธิเบื้องต้นเพื่อเป็นฐานของปัญญา ใช้สมาธิในการพิจารณาไตรลักษณ์จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนสามารถบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ได้ในที่สุด



อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า โภธิปักขิยธรรม 37 ประการ ซึ่งหมายถึงธรรมฝ่ายตรัสรู้ ประกอบด้วยหมวดธรรมสำคัญ 7 กลุ่ม ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิติบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 มีบทบาทสำคัญในการกำกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่มุ่งศึกษาหลักธรรมเชิงโครงสร้างซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้จริง

โภธิปักขิยธรรมในฐานะกรอบการปฏิบัติวิปัสสนาที่ครอบคลุมและเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน

จากผลการศึกษา พบว่า โภธิปักขิยธรรมทั้ง 37 ประการมีลักษณะเป็นระบบธรรมที่เชื่อมโยงและเกี่ยวพันกันอย่างเป็นองค์รวม โดย สติปัฏฐาน 4 ทำหน้าที่เป็นฐานรากของการเจริญสติในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาปัญญาเชิงวิปัสสนา ขณะที่ สัมมัปปธาน 4 สนับสนุนการสร้างความปลอดภัยในการละอกุศลและเจริญกุศลให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ อธิติบาท 4 ทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนของการปฏิบัติ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถดำรงความมุ่งมั่น ไม่ทอดทิ้งต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการเจริญภาวนา ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวอธิบายในพระไตรปิฎกและอรรถกถาที่ระบุว่า โภธิปักขิยธรรมเป็น “ธรรมที่ทรงสรรเสริญเพื่อความเจริญแห่งมรรค” และเป็นเครื่องนำไปสู่การตรัสรู้ของพระอรหันต์ (พระพุทธโฆสาจารย์, 2542)

แนวทางการปฏิบัติที่เป็นระบบและส่งเสริมการบรรลุธรรม

ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า การนำ โภธิปักขิยธรรมมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถจัดเป็นลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน โดยเริ่มจากการตั้งสติด้วยสติปัฏฐาน 4 แล้วค่อย ๆ บูรณาการหมวดธรรมอื่นเข้ามาสนับสนุน เช่น อินทรีย์ 5 และพละ 5 ทำหน้าที่ควบคุมและเสริมสร้างคุณภาพของจิตใจให้มีศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญาอย่างสมดุล ไม่เอนเอียงไปสู่ความเกียจคร้านหรือความฟุ้งซ่าน ในขณะเดียวกัน โพชฌงค์ 7 เป็นองค์ธรรมที่เกื้อกูลต่อการตรัสรู้โดยตรง ช่วยรักษาสมดุลระหว่างปิติ ความสงบ สมาธิ และอุเบกขา จนนำไปสู่ความตั้งมั่นของจิต และเมื่อองค์ธรรมเหล่านี้พัฒนาอย่างครบถ้วน ย่อมหลอมรวมเข้าสู่ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางสายกลางและเป็นผลรวมของการปฏิบัติทั้งหมด อันนำไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยและคำอธิบายในพระอภิธรรมที่เน้นการเจริญธรรมอย่างต่อเนื่องในลักษณะของ “มรรคภาวนา” (Analayo, 2003)



ความสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถา

การอภิปรายผลการวิจัยยืนยันว่าแนวทางปฏิบัติตามโพธิปักขิยธรรมมีรากฐานที่มั่นคงในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมหมวดนี้ในฐานะ “ธรรมอันเป็นรัตนะของพระอริยเจ้า” (พระไตรปิฎก, มจร, 2545) และเป็นธรรมที่นำไปสู่ความสิ้นอาสวะ อรรถกถาหลายแห่งยังอธิบายว่า การเจริญโพธิปักขิยธรรมต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จึงจะก่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนแนวคิดดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาที่มองการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นกระบวนการฝึกจิตอย่างเป็นระบบ มิใช่เพียงการทำสมาธิในเชิงเทคนิคเท่านั้น

การเชื่อมโยงกับการลดละกิเลสและการเข้าถึงไตรลักษณ์

ผลการวิจัยยังพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเผชิญหน้าและลดละกิเลสภายใน ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ผ่านการพิจารณารูป-นามตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นสภาวะธรรมเกิด-ดับตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จนเกิดญาณทัสสนะ (Bhikkhu Bodhi, 2005) และคลายความยึดมั่นถือมั่นในที่สุด

โดยสรุป แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโพธิปักขิยธรรมเป็นแนวทางที่มีความครบถ้วน สมบูรณ์ และเป็นระบบ สามารถพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญาได้อย่างมั่นคง สอดคล้องทั้งกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย พระไตรปิฎก อรรถกถา และงานวิชาการทางพระพุทธศาสนา อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่มรรค ผล และนิพพานอย่างยั่งยืน

สรุป

โมเดล MESCUPF คือ การนำองค์ธรรมเครื่องตรัสรู้ทางพุทธศาสนาวิเคราะห์และปรับใช้ในรูปแบบที่เป็นระบบ ซึ่งสามารถช่วยเสริมความเข้าใจในธรรมะได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในประเด็นของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และในแต่ละองค์ประกอบของโมเดล MESCUPF ยังมีความสำคัญอย่างยิ่ง ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติกำหนดรู้รูป-นาม และสรรพสิ่งตามความเป็นจริง เป็นจุดเริ่มของการรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรม Mindfulness (M) สัมมปปธาน 4 คือ ความเพียรอย่างถูกต้อง เพื่อขจัดอกุศล และส่งเสริมกุศล มุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างตั้งมั่น Exertion (E) อิทธิบาท 4 คือ ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นกำลังภายในที่นำไปสู่ความก้าวหน้าในธรรม Success (S) อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ที่ควบคุมและรักษาจิต Controlling (C) พลละ 5 คือ ธรรมที่เป็นกำลัง เช่นเดียวกับอินทรีย์ 5 แต่เน้นด้านพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงในศรัทธา เพียร สติ สมาธิ และปัญญา Power (P) โพชฌงค์ 7 คือ ธรรมที่นำไปสู่การตรัสรู้ ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในสภาวะธรรม Understanding (U) และ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ทางสายกลางอันประกอบไปด้วยองค์ 8 ประการ



ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ เป็นกรอบการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่การหลุดพ้น Factors (F) สำคัญของโมเดล MESCUPF เป็นการจัดระบบองค์ธรรมเพื่อให้เข้าใจง่าย และสามารถนำไป ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สู่ถึงการพัฒนาจิตใจ และเจริญปัญญาอย่างเป็นลำดับขั้นตอน จนถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือ นิพพาน และ ยังเหมาะสำหรับทั้งนักปฏิบัติธรรม และนักวิจัยทางพระพุทธศาสนาในการศึกษาเชิงลึก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. โปธิปักขิยธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการต่าง ๆ โดยปรับ เนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ตามคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา
2. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโปธิปักขิยธรรม สามารถนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในทาง พระพุทธศาสนา เช่น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม
3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโปธิปักขิยธรรม ควรมีการเผยแพร่ในด้านอื่น ๆ เพื่อเป็น การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเชิงทดลองในรูปแบบอื่น ๆ เกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโปธิปักขิยธรรม
2. ควรมีการวิจัยกับผู้ที่ยังขาดความรู้เกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโปธิปักขิยธรรม
3. ควรมีการวิจัยในเชิงปริมาณเกี่ยวกับ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักโปธิปักขิยธรรม

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎก. (2545). *ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2550). *พระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏ*. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎก (2540). *มหาปริณิพพานสูตร*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพระไตรปิฎก.

พระพุทธโฆสจารย์. (2542). *วิสุทธิมรรค*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *โปธิปักขิยธรรม: แนวทางการพัฒนาจิตใจและปัญญา*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *วิปัสสนากัมมัฏฐาน: การพัฒนาปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วศิน อินทสระ. (2547). *จริยศาสตร์เชิงพุทธ: การปฏิบัติและหลักการ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

อนาลโย. (2549). *สติปัฏฐานกับการเจริญปัญญาเชิงวิปัสสนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Analayo, B. (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Birmingham: Windhorse Publications.

Bhikkhu Bodhi. (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pāli Canon*. Boston: Wisdom Publications.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. New York: Guilford Press.

Ñāṇamoli, B., & Bodhi, B. (1995). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Wilber, K. (2000). *A Theory of Everything: An Integral Vision for Business, Politics, Science, and Spirituality*. Boston: Shambhala.

