

วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติในสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา An Analytical of Saḷāyatana Practice for the Abandonment of Papañca-Dhamma in the Development of Vipassanā Meditation Practice

¹ปิยะดา พูลทาจักร์, ²พระมหาธณัฏขพงศ์ สุพรหมปณฺโญ
(คิดอ่าน) และ ³สมบุญ ตาสนธิ

¹Peyada Pountajuck, ²Phramaha Thanatpong Subrahmapaṭṭhō
(Kitarn) and ³Somboon Tasonthi

^{1,2,3}สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Vipassana Meditation Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: pountajuck@gmail.com

Received: May 10, 2026; Revised: June 28, 2026; Accepted: August 14, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาสหายตนะ ปปัญจธรรม และวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติในสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา 3) เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติในสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ และเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ ผลการศึกษาพบว่า 1) สหายตนะหมวดว่าด้วยอายตนะ 6 ซึ่งเป็นที่เกิดของการรับรู้ กระบวนการรับรู้ที่เกิดจากผัสสะ ทำให้เกิดเวทนา เกิดตัณหา ได้แก่ กิเลสปปัญจธรรม เป็นธรรมขัดขวางไม่ให้เข้าถึงความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการกำหนดสติรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน จึงปิดกั้นกระแสปปัญจธรรม และละตัณหา มานะ ทิณฺณิได้ 2) วิธีการปฏิบัติสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดสติรู้ผัสสะทางอายตนะโดยการกำหนดรู้ยิ่งในรูปนาม การกำหนดรู้พิจารณารูปนามเป็นไตรลักษณ์ และการกำหนดรู้ละรูปนามเพื่อปหานกิเลสปปัญจธรรม 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา วิธีการปฏิบัติในญาณ 16 ได้แก่ การแยก रूप แยกนามเพื่อละสักกายทิณฺณิ การรู้เหตุปัจจัยของนามรูปเพื่อละความสงสัย การเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม การคลายปปัญจธรรมโดยการเห็นความเกิดดับ เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายอยากพ้นไปจากรูปนามจึงละทิ้งรูปนาม เมื่อละทิ้งรูปนามจึงเกิดมรรคญาณรู้แจ้งพระนิพพานเป็นอารมณ์ ละกิเลสปปัญจธรรมทั้งหมดเป็นสมุจเฉทปหาน การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยการกำหนดสติรู้ชัดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางอายตนะ 6 ว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ไปยึดมั่นถือมั่นจึงละกิเลสปปัญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิณฺณิได้

คำสำคัญ: สหายตนะ; ปปัญจธรรม; วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This thesis has three objectives: 1) to study the saḷāyatana, papañca-dhamma, and vipassana meditation in Theravāda Buddhism. 2) to study the methods of practice in the Saḷāyatana for the abandonment of Papañca-Dhamma in the In the practice of Vipassana meditation and 3) to analyze the methods of practice in the Saḷāyatana for the abandonment of Papañca-Phamma in the In the practice of Vipassana meditation. This study is a documentary research based on data collected from the Tipiṭaka, commentaries, scriptures, and related documents. The data were analyzed by means of content analysis, and the findings were presented using a descriptive analytical method. The results reveal that: (1) the the Saḷāyatana, which constitute the basis of perception, give rise to a cognitive process beginning with contact (phassa), leading to feeling (vedanā), and further to craving (taṇhā), which develops into proliferative defilements (papañca-dhamma) that obstruct the realization of reality. The practice of Vipassana meditation according to the Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna 4) involves mindful awareness of phenomena as they truly are in the present moment, thereby cutting off the stream of papañca-dhamma and abandoning craving, conceit, and wrong view (2) the methods of practice in the Saḷāyatana for the abandonment of Papañca-Dhamma in the In the practice of Vipassana meditation consists of establishing mindfulness of sensory contact at the six sense bases through the direct discernment of mind and matter (nāma-rūpa), contemplating them as characterized by the Three Characteristics (tilakkhaṇa), and cessation, abandons nāma-rūpa in order to eradicate the defilements papañca-dhamma (3) the analysis of practice in the Saḷāyatana for the abandonment of Papañca-Dhamma in the In the practice of Vipassana meditation, the methods for practicing the sixteen stages of insight knowledges (ñāṇa 16) : separating of nāma-rūpa to abandon sakkāya-diṭṭhi, understanding the causes and conditions of nāma-rūpa dispels doubt, seeing the three characteristics of existence in the nāma-rūpa, and weaken papañca-dhamma through insight into arising and passing away, danger, harm and feeling weary of detachment the desire to escape from nāma-rūpa, one abandons them. When form (rūpa) and name (nāma) are abandoned, the path to enlightenment arises, leading to the realization of Nirvana and abandoning all papañca-dhamma, this is complete cessation (samuccheda pahāna). Application in daily life by mindfully and clearly knowing the phenomena arising at the six sense bases as having arising, persisting, and ceasing, it proceeds according to causes and conditions, by not clinging or attaching, that is able to abandon the papañca-dhamma: namely craving, conceit, and wrong view.

Keywords: Saḷāyatana; Papañca-Dhamma; Vipassana Meditation

บทนำ

มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายย่อมปรารถนาสิ่งประเสริฐอันสูงสุด คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ สัตว์ทั้งหลายต่างแสวงหาทางออกทุกข์ การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยธรรมซึ่งเป็นปัจจัยสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน หรือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายโดยอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) ธรรมที่อาศัยการเกิดขึ้นซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงในปฏิจจสมุปบาทโดยการเกิดทุกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.นิ. (ไทย); 16/1/2) เริ่มจากอวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร ฯลฯ สฬายตนะเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา (สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์) เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา (โลภะ โทสะ โมหะ) ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน (การปรุ่งแต่งยึดมั่นถือมั่น) เป็นต้น ที่กล่าวมาดังจะเห็นได้ว่า สฬายตนะนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา คือ สุข ทุกข์ และเวทนาทำให้เกิดตัณหา (ปปัญจธรรม) ซึ่งเป็นสาเหตุของทุกข์ เกี่ยวกับสถานการณ์และผลกระทบ สุขภาพจิตในประเทศไทย พบว่า ในปี 2567 มีผู้ป่วยจิตเวชที่เป็นผู้ป่วยนอกเข้ารับบริการถึง 4.4 ล้านคน และ

โรคที่มีผู้รับบริการมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคจิตเภท (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (วปส.), 2568) และในปี 2568 คนไทย 13.4 ล้านคนประสบปัญหาสุขภาพจิตหรือโรคจิตเวชและมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ 47.7 ต่อแสนประชากร ดังนั้น จะเห็นได้ว่าความเครียดของคนนั้นมาจากการเสพยาเสพติดทั้ง 6 หรือทางอายตนะภายใน 6 กระทบอายตนะภายนอก 6 ทำให้เกิดจักขุวิญญาณทำให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นเหตุเกิดเวทนา เวทนาเป็นเหตุเกิดตัณหา และอุปาทานเกิดการยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดตัณหา ทิฏฐิ มานะเข้าครอบงำจิตซึ่งเรียกว่า ปัญจธรรม หมายถึงอาการคลอเคลียพัวพันอยู่กับอารมณ์นั้น และคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ ด้วยแรงตัณหา ทิฏฐิ มานะผลักดันซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์

สฬายตนะ แปลว่า หมวดว่าด้วยอายตนะภายใน 6 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.สพ. (ไทย); 18/บทนำ/7) คือ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย มโน และอายตนะภายนอก 6 คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ธรรมารมณ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อ. (ไทย); 14/305/369) อายตนะจึงแปลว่า ที่ติดต่อ หรือ แตนความรู้ การเกิดความรู้เฉพาะนี้เรียกว่า วิญญาณ คือ การรู้แจ้งหรืออารมณ์ เมื่อผัสสะบรรจบพร้อมกันแห่งอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกและวิญญาณ ก็เกิดความรู้สึกรับรู้ต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา จึงเกิดการการเสวยอารมณ์ เช่น อารมณ์ชอบพึงพอใจก็เกิดความอยากได้ คือ ตัณหา (โลภะ) หากไม่ชอบใจอยากทำลายก็เกิดโทสะ หากอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ติดใจยึดติดถือมั่น เรียกว่า อุปาทาน คือ ถือเอาว่าสิ่งนั้นเป็นของเราทำให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวตนเราขึ้นมา ดังนั้น การเกิดโลภะ โทสะ โมหะซึ่งเป็นรากเหง้าของกิเลสอันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ ที่เรียกว่า ปัญจธรรม ได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ กล่าวคือ ตัณหาเป็นตัวทะยานอยากเพื่อตอบสนองความต้องการของตน ทิฏฐิเป็นกิเลสที่เกี่ยวกับความคิดความเห็นหากมีความเห็นผิดหรือมีจิตทิฏฐิก็นำไปสู่แนวทางของการประพฤติปฏิบัติที่ผิดเป็นไปในทางอกุศล มานะมีความถือตัวตนยึดถือเปรียบเทียบกับผู้อื่นทำให้เกิดการแข่งขันเพื่อแสวงหาความต้องการใฝ่อำนาจ ดังนั้น ตัณหา ทิฏฐิ มานะหรือ ปัญจธรรมซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์อันเป็นเหตุมาจากการอาศัยกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นผ่านทางสฬายตนะทำให้เกิดผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทานหมุนเวียนเข้าวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกกลายเป็นวงจรของสังสารวัฏ

การกล่าวถึงหนทางการดับแห่งกองทุกข์ทั้งปวงของสังสารวัฏ คือ หนทางในสายดับของปฏิจจสมุปบาทที่กล่าวดังนี้ เพราะอวิชชาดับสังขารจึงดับ เพราะสังขารดับวิญญาณจึงดับ ฯลฯ เพราะสฬายตนะดับผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับเวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับอุปาทานจึงดับ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแก่พาคิยะว่า “เมื่อเธอเห็นรูปสักแต่ว่าเห็น เมื่อรับรู้อารมณ์ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อนั้น เธอก็ไม่ติดสิ่งนั้น เมื่อเธอไม่ติดสิ่งนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ข. (ไทย); 25/10/186) ฉะนั้น ผู้ที่จะดับทุกข์ได้นั้นจะต้องมีการสำรวมอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารหรืออายตนะทั้ง 6 เมื่อผัสสะมากระทบทางอายตนะไม่เกิดการคิดปรุงแต่งจึงปิดกั้นกระแสปัญจธรรมและหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีอายตนะ 12 ซึ่งเป็นหนึ่งในอารมณ์ของวิปัสสนาที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ธรรมที่เป็นภูมิแห่งวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) เป็นธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญายิ่งเพื่อความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะและความสิ้นโมหะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.สพ. (ไทย); 18/367/449) การเจริญวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การกำหนดสติพิจารณารู้กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เมื่อกำหนดสติรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบัน จึงเป็นปิดกั้นกระแสปัญจธรรมให้ดับไปทันที เพราะสติมีหน้าที่กันกระแสอกุศล และปัญญาญาณมีหน้าที่ตัดกระแสอกุศลทั้งปวง ปัญญาอย่ามัวไปรู้แจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง (สมบุรณ์ ตาสนธิ และคณะ, 2557) การใช้สติกำหนดรู้

สภาวะปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะและใช้ปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป สิ่งทั้งปวงนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังพระผู้มีพระภาคตรัสกับราหุลว่า “จักขุไม่เที่ยง โสตะไม่เที่ยง ฯลฯ กายไม่เที่ยง มโนไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้นเป็นอนัตตา เมื่อเกิดความเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วรู้ชัด ชาตินี้สิ้นแล้ว” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อ. (ไทย); 14/417-419/471-375)

ดังนั้น สฬายตนะหรืออายตนะ 6 เป็นแดนเชื่อมต่อให้เกิดการรับรู้และเกิดการเสวยอารมณ์ จึงเกิดการคิดปรุงแต่งและยึดมั่นถือมั่นทำให้เกิดดวงจรสังสารวัฏ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) เนื่องจากอายตนะเป็นช่องทางสำคัญให้เกิดการรับรู้ซึ่งนำไปสู่การเกิดกิเลสตัณหา (ปปัญจธรรม) การกำหนดสติรู้ชัดอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางอายตนะ จึงเป็นการหยุดอายตนะไม่ให้ทำหน้าที่เชื่อมต่อการรับรู้ หยุดการคิดปรุงแต่งซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับกระบวนการสังสารวัฏ ผู้เจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสติระลึกรู้ที่อายตนะเพื่อหยุดการปรุงแต่งจิตทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง (เขมรังสี ภิกขุ, 2560) ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นคุณค่าและความสำคัญอย่างยิ่งที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติในสฬายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันสามารถละอาสวกิเลส ได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ (ปปัญจธรรม) ได้ นำมาซึ่งความหลุดพ้นอันเป็นหนทางแห่งการบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสฬายตนะ ปปัญจธรรม และวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติในสฬายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติในสฬายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติในสฬายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร มีขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2562 พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม มหามกุฏราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2567 อรรถกถา ฎีกาปกรณ์วิเสสอื่น ๆ เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์ปฏิสมิทธิมรรค เป็นต้น ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวเคราะห์ในสฬายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญเป็นเบื้องต้น

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสารตำรา ได้แก่ วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) หนาโดย พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวธรรมมิกะโท) หนาโดย พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ เป็นต้น และงานวิจัย บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมให้มีความละเอียดชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ มาสังเคราะห์ เพื่อนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับการวิเคราะห์ในสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนากาวนา จากนั้นนำไปตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ผู้ควบคุมงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลที่ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มาปรับปรุงแก้ไข สรุป เรียบเรียง และนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อ 1 ผลการวิจัยพบว่า สหายตนะ แปลว่า หมวดยาวายตนะภายใน 6 อายตนะมีความหมายว่า เป็นที่สืบทอดเพราะแผ่สภาวะธรรมที่เป็นบ่อเกิด เป็นสถานที่รวมลงเรียกว่า อายตนะ (พระพุทธโฆสเถระ, 2561) การรับรู้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการประกอบแห่งธรรม 3 ประการ คือ อายตนะภายในกระทบอายตนะภายนอกและเกิดวิญญูณจิต ฉะนั้น สหายตนะจึงเป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ส.นิ. (ไทย); 16/1/2) เมื่อเกิดผัสสะซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของกระบวนการเรียนรู้เมื่อเกิดผัสสะแล้ว จึงเกิดเวทนาเป็นการเสวยอารมณ์เกิดความรู้สึกสุขจึงเกิดโลภะ เกิดความรู้สึกทุกข์จึงเกิดโทสะ เกิดความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์จึงเกิดความรู้สึกเฉย ๆ หรือเกิดโมหะครองงำ อารมณ์ที่เกิดจากเวทนาเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสปัญจธรรม ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นเครื่องเน้นซ้ำ (อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.อุ.อ. (ไทย); 1/67/462-463) ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิณฐิ

การละปปัญจธรรมโดยการเจริญวิปัสสนากาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 10/373/301-302) ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม โดยการพิจารณารูปนามด้วยปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดการปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นจนละกิเลสปัญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิณฐิได้ องค์ธรรมที่เป็นอุปการะในการเจริญวิปัสสนากาวนา (อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.ม.อ. (ไทย); 1/106/372-373) ได้แก่ อาตปปีเป็นความเพียรเพากิเลส สัมปชาโนเป็นความรู้ตัวทั่วพร้อมยังเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง สติมาเป็นความระลึกปัจจุบัน ขณะและองค์ธรรมที่เข้าร่วมประกอบกับวิปัสสนาทำให้เกิดปัญญาญาณ เรียกว่า ปริยญา 3 อย่าง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.ม. (ไทย); 29/13/66) ได้แก่ ญาณปริยญาเป็นการกำหนดรู้ยิ่งในรูปนามที่ปรากฏอยู่ (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2562) ตีรณปริยญาเป็นการกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาไตร่ตรอง และปหานปริยญาเป็นการกำหนดรู้ด้วยการละกิเลสปัญจธรรมเป็นสมุจเฉตปหาน

วัตถุประสงค์ข้อ 2 ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติสหายตนะเพื่อละปปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนากาวนาโดยการรักษาศีลเพื่อความบริสุทธิ์แห่งศีล 4 ประการ (พระพุทธโฆสเถระ, 2561) ได้แก่ ปาติโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจยสันนิสสิตศีล ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาให้ได้ผลสำเร็จสูงสุดจำเป็นต้องมีศีลสมบูรณ์เพราะการประพฤติปฏิบัติให้ศีลบริสุทธิ์นั้นเป็นอันดับแรกในการละกิเลสปัญจธรรม ผู้ตัดปัญจธรรมได้แล้ว เป็นการตัดแห่งวัฏและลวงทุกข์ทั้งปวงได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อ. (ไทย); 14/197/234) การปฏิบัติสมาธิและการเจริญวิปัสสนากาวนาสามารถทำได้ คือ ทำสมาธิทางสมถยานิกก่อนด้วยการเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าเป็นการเจริญวิปัสสนาให้เกิดขึ้นก่อนแล้วเจริญสมาธิในภายหลัง และการเจริญสมถะและวิปัสสนาควคู่กันไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.ป. (ไทย); 31/5/415)

การเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อละปัญญธรรมตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการกำหนดสติพิจารณารู้ กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อปิดกั้นกระแสกิเลสปัญญธรรม ดังพระผู้มีพระภาคตรัสตอบอชิตะมานว่า “กระแสกิเลสเหล่านี้ในโลก สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น กระแสเหล่านั้นพึงตัดขาดได้ด้วยปัญญา (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พุ.สุ. (ไทย); 25/1042/746) มีวิธีการปฏิบัติ คือ 1) วิธีการปฏิบัติกายนุสสนาสติปัฏฐาน คือ มีความเพียรกำหนดสติรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง กำหนดสติรู้ยิ่งในรูปนามด้วยญาณปริญาณ กำหนดสติรู้พิจารณาในรูปนามด้วยตริณปริญาณ การมีสติสัมปชัญญะการรู้ตัวทั่วพร้อมในการสำรวมอายตนะ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทุก. (ไทย); 20/40/7) การมีสติกำหนดรู้ละรูปนามด้วยปหานปริญาณ 2) วิธีการปฏิบัติเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน คือ กำหนดสติและสัมปชัญญะรู้ชัดในเวทนาทั้งปวง เช่น เมื่อเสวยสุขเวทนาอینگามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอینگามคุณอยู่ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2564) มีความเพียรและขันติ เพื่อปฏิบัติต่อเวทนาอย่างถูกต้องเมื่อเวทนาเกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้ชัดการเกิดและการดับของเวทนาและกำหนดรู้พิจารณาเวทนาว่ามีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเกิดเวทนาขึ้นอย่างหนักควรกำหนดสติกำหนดรู้ทุกขเวทนาอย่างมีขันติ หากไม่พิจารณาทุกข์ด้วยอำนาจของทิวฐิ คือ ความเห็นผิดจึงเกิดขึ้นที่เรียกว่า สุขวิปลาส (แนบ มหานิรณนท, 2563) เป็นความคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เห็นทุกข์ว่าสุข 3) วิธีการปฏิบัติจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสติรู้ชัดจิตในจิตด้วยการพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา รู้แล้วละสลัดออกไปจึงเป็นการละกิเลสปัญญธรรม ได้แก่ ตัณหา ทิวฐิ มานะไม่ให้ครอบงำจิตได้ 4) วิธีการปฏิบัติธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสติรู้ชัดในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางอายตนะ 12 เพื่อละสังโยชน์ ได้แก่ การกำหนดสติรู้ชัดการเกิดสังโยชน์ การกำหนดสติรู้เหตุเกิดสังโยชน์ การกำหนดสติรู้การละสังโยชน์ และการกำหนดสติรู้เหตุละสังโยชน์ (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ม. (ไทย); 10/384/321)

วัตถุประสงค์ข้อ 3 ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์วิธีปฏิบัติสฬายตนะเพื่อละปัญญธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในญาณ 16 มีวิธีการปฏิบัติ คือ 1) การทำลายสัkkายทิวฐิในนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นปัญญารู้แจ้งแยกนามออกจากกันได้ชัดเจนจึงละสัkkายทิวฐิได้ (จำลอง ดิษยณิข, 2563) ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา 2) การละความสงสัยในเหตุปัจจัยของนามรูป ในปัจจยปริคคญาณเป็นปัญญากำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม จึงสามารถละความลังเลสงสัยในเหตุปัจจัยของรูปนาม 3) การเห็นรูปนามมีความเป็นพระไตรลักษณ์ในสัมมสนญาณเป็นการเกิดปัญญารู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริงว่า รูปนามสังขารมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ตัก. (ไทย); 20/137/385) ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา เมื่อพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ จึงเพิกถอนสัkkายทิวฐิได้ 4) การคลายปัญญธรรม เมื่อกำหนดสติรู้รูปนามในปัจจุบันขณะอยู่เนื่อง ๆ ปัญญาญาณขณะกำหนดสติรู้จึงปิดกั้นกระแสกิเลสปัญญธรรม (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: พุ.จุ. (ไทย); 30/60/12) ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ทำให้ ปัญญาเห็นความเกิดดับของรูปนาม เห็นความดับไปเห็นรูปนามเป็นภัยน่ากลัวเปรียบประดุจบ้านร้าง พยับแดด และวิมานในอากาศ (พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, 2560) ปัญญาเห็นโทษ เห็นรูปนามโดยความเบื่อหน่าย มีความปรารถนาพ้นจากรูปนาม ปัญญา ย้อนกลับทวนญาณ ปัญญาวางเฉยต่อรูปนาม วางใจเป็นกลาง ปัญญาเห็นความเป็นจริงของอริยสัจ 4 และปัญญาที่ข้ามโคตรปุณณสูโคตรพระอริยเจ้าทั้งรูปนามเป็นอารมณ์เข้าสู่นิพานเป็นอารมณ์ 5) การละปัญญธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิวฐิ ในมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ ในมรรคญาณปัญญากำหนดรู้พระนิพพานตัดขาดจากสังโยชน์ 10 ประการ เป็นอริยบุคคล (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อง.ทสก. (ไทย); 24/13/21) และละกิเลสปัญญธรรมเป็นสมุจเฉทปหาน ญาณในอริยมรรค ได้แก่

(1) โสตาปัตติมรรค ละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส (2) สกทาคามิมรรค ละสังโยชน์เบื้องต่ำ 3 ทำกามราคะและปฏิฆะเบาบาง (3) อนาคามิมรรค ละออกจากกามราคะสังโยชน์ ปฏิฆะสังโยชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยส่วนละเอียด (4) อรหัตตมรรค ย่อมออกจากกามราคะ อรูปราคะ มานะ อวิชชานุสัย (พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: ชุ.ปฎิ. (ไทย); 68/144-146/520-521) ละสังโยชน์ทั้งหมดและละกิเลส ปัญจธรรมเป็นสมุจเฉตพหาน

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการอภิปรายผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. พบว่า การปฏิบัติในสหายตนเพื่อละปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยการเจริญสติตั้งมั่นมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาเป็นการทำให้จิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่าย องค์ธรรมที่ทำให้จิตสงบมีสติตั้งมั่นอยู่นั้น คือ การมีอธิศีลสิกขา หมายถึงศีลอันยิ่ง พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญของการรักษาศีลที่บริสุทธิ์หมดจดเป็นเบื้องต้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: ส.ม. (ไทย); 19/369/212) เนื่องจากการที่เรามีศีลที่บริสุทธิ์หรือละกิเลสออกได้นั้น ศีลเป็นสิ่งสำคัญในการบรรเทาและละกิเลสทำให้จิตสงบตั้งมั่น ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา การมีสติสำรวมในอินทรี 6 เช่น การมีสติสำรวมในจักขุนทรี เมื่อเห็นรูปารมณ์พึงพิจารณาว่ามีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป (พระพุทธโฆสเถระ, 2561) การกำหนดสติรู้ตลอดเวลาเป็นเครื่องควบคุมจิตให้มีสติอยู่กับกายให้ระลึกรู้อยู่เสมอในปัจจุบัน จึงเป็นการปิดกั้นกระแสกิเลสปัญจธรรม ไม่ให้อำนาจของตัณหา มานะ ทิฐิครอบงำจิตได้ เนื่องจาก สติเป็นเครื่องกั้นซึ่งกระแสกิเลสเหล่านั้น และปัญญาเป็นธรรมอันปิดกั้นกระแสของกิเลสเหล่านั้นได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: ชุ.จุ. (ไทย); 30/91/319) การปฏิบัติให้ได้ผลจำเป็นต้องมีความเพียรมีขันติ อยู่เสมอในการฝึกฝนอบรมสติให้ตั้งมั่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พระธีระเดช เตชธมโม (หิรัญ) ได้วิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนาอินทรีสังวรของพระภิกษุในสังคมปัจจุบัน” ผลการวิจัยพบว่า การรักษารูปอินทรีของตนต้องมีขันติ ความอดกลั้นทั้งสภาวะธรรมภายนอกและสภาวะธรรมภายใน ต้องมีการสำรวมอินทรีอยู่เสมอ มีความอดทนมีความเพียร ฝึกฝนตนเองอยู่เสมอทำให้เกิดความรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง (พระธีระเดช เตชธมโม (หิรัญ), 2563)

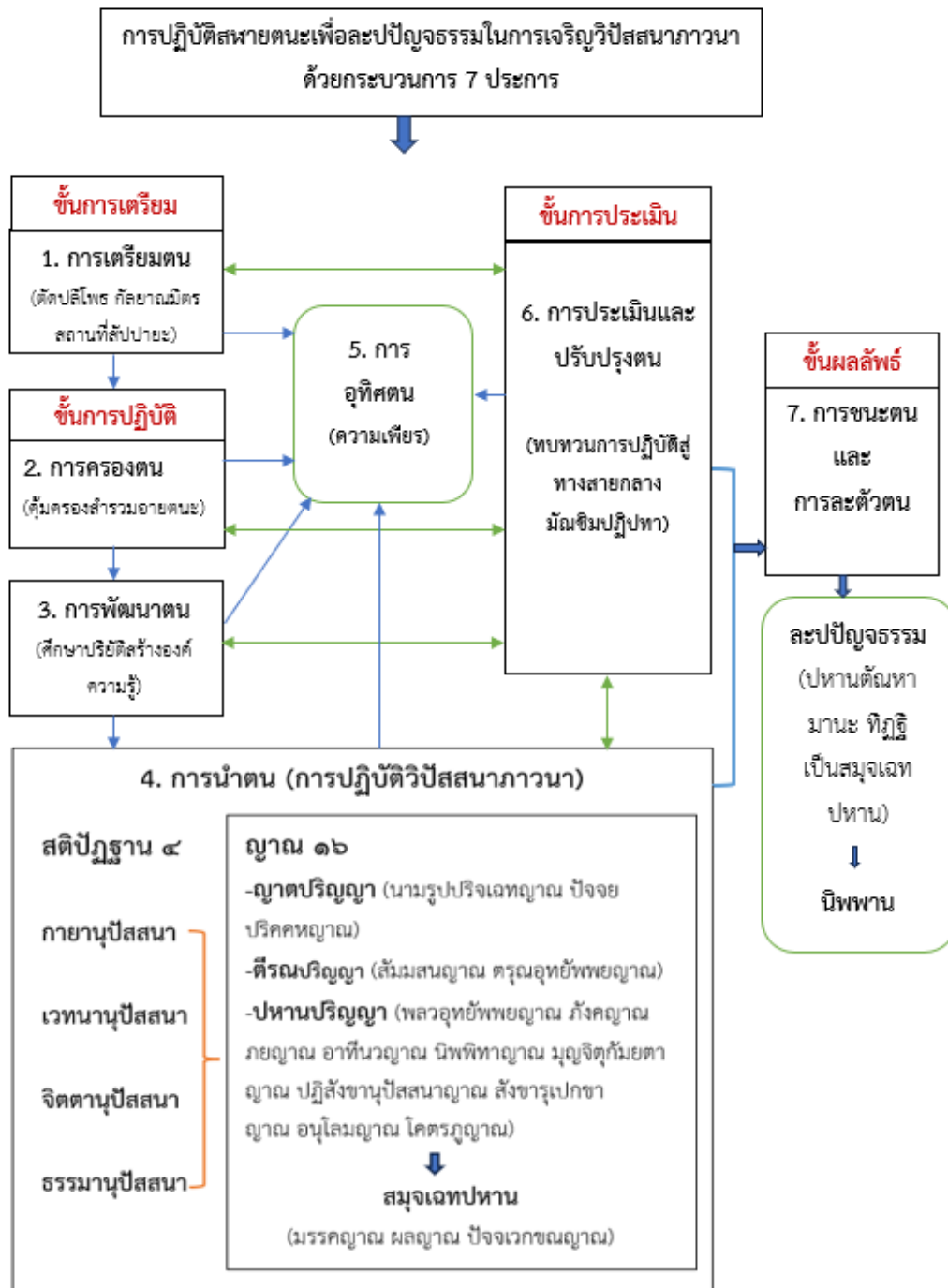
2. พบว่า วิธีการปฏิบัติในสหายตนเพื่อละปัญจธรรมในการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ การกำหนดสติรู้พิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม โดยพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: อง.ตัก. (ไทย); 20/137/385) คือ รูปนามมีความไม่เที่ยง เนื่องจากมีลักษณะการเกิดขึ้นแล้วเสื่อมแตกสลายไปมีความแปรปรวนเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วสิ้นไป รูปนามมีความเป็นทุกข์ เนื่องจากมีสภาพที่ทนได้ยากบีบคั้นอยู่เนือง ๆ และเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รูปนามมีความเป็นอนัตตา เนื่องจากมีสภาพที่ไม่มีตัวตน ไม่มีแก่นสารไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของผู้ใด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: ชุ.ป. (ไทย); 31/48/75) สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยมีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดาไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสในพาฬารานิจสูตรว่า “รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา พึงเห็นด้วยตาตามความเป็นจริงว่า นั่นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย: ส.สพ. (ไทย); 18/4/4) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาภาควมูมิ ภาทเมธี (สันหลง) ได้วิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในอนัตตลักขณสูตร” ผลการวิจัยพบว่า สังขารทั้งหมดล้วนตกอยู่ในลักษณะ 3 ประการ คือ อนิจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ สรรพสิ่งตกอยู่ภายใต้ลักษณะ

สามัญทั่วไปนี้ จึงเป็นลักษณะที่เป็นข้อกำหนดให้เห็นถึงสถานะความเป็นจริงตามกฎหมายของไตรลักษณ์ เพื่อเข้าถึงความดับทุกข์ได้ (พระมหาภาควินัย ภูมิตถะ (สันหลัง), 2563)

3. พบว่า การวิเคราะห์วิธีปฏิบัติสหายตนะเพื่อละปญฺจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในญาณ 16 มีวิธีการปฏิบัติ คือ 1) ปัญญาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง สามารถแยกรูปนามและเห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เป็นการกำหนดสติรู้ยิ่งในรูปนามเป็นภูมิของญาณปริยญา เนื่องจากในระหว่างนี้มีการแทงตลอดลักษณะของธรรมอย่างเดียวย คือ การแยกรูปนามเพื่อละสักกายทิฐิ และการเห็นปัจจัยของรูปนามเพื่อละความสงสัย (พระพุทธโฆสเถระ, 2561) 2) ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการกำหนดสติรู้พิจารณาในรูปนามเป็นภูมิของตริณปริยญา เนื่องจากในระหว่างนี้มีความเป็นใหญ่รู้แจ้งในสามัญลักษณะโดยเฉพาะในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา 3) ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นภย เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่ายจนคลายกำหนด อยากหนีให้พ้นและหาทางหลุดพ้นออกไปจากรูปนามสังขาร เป็นการกำหนดสติรู้ละรูปนามเป็นภูมิของปหานปริยญา เนื่องจากมีความเป็นใหญ่มีอยู่ก่อนุปัสสนา 7 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ป. (ไทย); 31/51/83) คือ สำเร็จละความหมายรู้ว่าเที่ยงละอนิจจสัญญา พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ละสุขสัญญา พิจารณาโดยความเป็นอนัตตาละอัตตสัญญา เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะ เมื่อราคะดับย่อมละสมุทัย เมื่อสลัดคิณย่อมละอาทนะ (ความยึดมั่น) ได้ 4) ปัญญาปล่อยวาง สลัดคิณรูปนามสังขาร ไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระพุทธโฆสเถระ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า “เมื่อปัญญาเห็นเนื่อง ๆ โดยความไม่เที่ยง เห็นเนื่อง ๆ โดยความเป็นทุกข์ เห็นเนื่อง ๆ โดยความเป็นอนัตตา ก็เบื่อหน่ายละความเพลิดเพลินยินดี ปราศจากความกำหนัดก็ละเหตุเป็นแดนเกิดและสลัดทิ้งไปจึงละความยึดถือ” (พระพุทธโฆสเถระ. 2554) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐมนตเสวี) ได้วิจัยเรื่อง “การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา 7” ผลการวิจัยพบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นการอบรมปัญญาให้เกิดการหยั่งรู้เห็นแจ้งในสภาวะรูปนามตามความเป็นจริงโดยพิจารณาลักษณะ 7 ประการ คือ พิจารณารูปนามเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดดับตัณหา และสลัดออกไป ก็ละความยึดมั่นถือมั่นได้ (พระภวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐมนตเสวี) , 2561) ดังนั้น เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนปัญญาญาณแก่กล้าละทิ้งรูปนามเป็นอารมณ์เข้าสู่มรรคญาณเห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ จึงละกิเลสปญฺจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิได้ เป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ละกิเลสทั้งหมดเป็นสมุจเฉตปหาน

องค์ความรู้ใหม่

การวิเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย เรื่อง วิเคราะห์วิธีปฏิบัติในสหายตนะเพื่อละปญฺจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้องค์ความรู้ในการปฏิบัติสหายตนะเพื่อละปญฺจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยกระบวนการ 7 ประการ คือ ขั้นการเตรียม ได้แก่ (1) การเตรียมตน ขั้นการปฏิบัติ ได้แก่ (2) การครองตน (3) การพัฒนาตน (4) การนำตน (5) การอุทิศตน ขั้นการประเมิน ได้แก่ (6) การประเมินและปรับปรุงตน ขั้นผลลัพธ์ ได้แก่ (7) การชนะตนและการละตัวตน สรุปองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยตามแผนภาพที่ 1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1: องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยในการปฏิบัติสหายคณะเพื่อละปญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ด้วยกระบวนการ 7 ประการ

ขั้นการเตรียม ได้แก่ (1) การเตรียมตน ก่อนเริ่มการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีการเตรียมตัว คือ การตัดปรีทิธ 10 การหาครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตร และการหาสถานที่ปฏิบัติเป็นสัปปายะ 7 อย่าง ได้แก่ ที่อยู่เหมาะสม บิณฑบาตสะดวก การพูดคุยนที่เหมาะสม บุคคลที่เหมาะสม อาหารที่เหมาะสม อากาศที่เหมาะสม เป็นต้น

ขั้นการปฏิบัติ ได้แก่ (2) การครองตน เป็นการคุ้มครองสำรวมอายตนะหรือการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ความหมั่นจดแห่งศีลเป็นการรักษาศีลตามภูมิชั้นของตน ซึ่งเป็นบาทฐานสำคัญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา (3) การพัฒนาตน การศึกษาปริยัติเพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างถูกต้อง ปริยัติที่ควรศึกษาได้แก่ โพธิปักขิยธรรม 37 อายตนะ 12 ชันธ 5 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ ญาณ 16 เป็นต้น (4) การนำตน เป็นการนำความรู้จากการศึกษาปริยัติไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาปัญญาตามลำดับของญาณ 16 คือ นามรูปปริจเฉทญาณการแยกรูปนามเพื่อละสักกายทิฐิ การละความสงสัยในเหตุปัจจัยของรูปนามในปัจจุยปริคคหญาณ การเห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนามในสัมมสนญาณ การเกิดดับในอุทยัพพญาณ การเห็นความดับของรูปนามในภังคญาณ การเห็นรูปนามเป็นภัย เป็นโทษน่ากลัว เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม อยากพ้นไปจากรูปนาม และการหยั่งรู้อริยสัจ 4 จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ ซึ่งมรรคญาณเป็นญาณในการออกไปจากกิเลสปัญจธรรมและละสังโยชน์ทั้งหมด (5) การอุทิศตน เป็นความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยสัมมัปปธาน 4 คือ สังวรปธานเพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้นในใจ ปหานปธานเพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้คงอยู่ ภาวนาปธานเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ อนुरักขนาปธานเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

ขั้นการประเมิน ได้แก่ (6) การประเมินและปรับปรุงตน เป็นการพิจารณาประเมินวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของตนเองและการประเมินจากพระวิปัสสนาจารย์ชี้แนะเพื่อนำมาปรับปรุง เพื่อให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก้าวหน้าจนปัญญาญาณแก่กล้ารู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

ขั้นผลลัพธ์ ได้แก่ (7) การชนะตนและการละตัวตน เป็นกระบวนการทางปัญญาที่ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และการละอัตตาตัวตน เกิดการปหานกิเลสในขณะเกิดมรรคญาณเป็นการปหานกิเลสสังโยชน์และปัญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิ เป็นสมุจเฉทปหาน

สรุป

การวิเคราะห์วิธีปฏิบัติสหายตนเพื่อละปัญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเห็นจิตในจิต ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีวิธีการปฏิบัติ คือ 1) มีสติกำหนดรู้ยิ่งในทุกอริยาบถที่ปรากฏทางอายตนะเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง 2) มีสติกำหนดรู้พิจารณาอายตนะมีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา 3) มีสติกำหนดรู้ละอารมณ์ที่เกิดทางอายตนะเพื่อปหานกิเลสปัญจธรรม 4) มีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อมในในทุกอริยาบถ 5) มีความเพียรอย่างต่อเนื่องในการกำหนดสติรู้สภาวะธรรมปัจจุบันขณะโดยกำหนดเพียง “สักแต่ว่ารู้” ไม่มีการปรุงแต่งเป็นการปิดกั้นกระแสปัญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิ ไม่ให้เกิดขึ้นได้

การวิเคราะห์วิธีปฏิบัติสหายตนเพื่อละปญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยญาณ 16 ได้แก่

- 1) การทำลายสักกายะทิฐิในนามรูปปริจเฉทญาณ คือ การแยกนามรูปเพื่อละสักกายทิฐิ ซึ่งสงเคราะห์ในทิฐิ วิสุทธิ 2) การละความสงสัยในเหตุปัจจัยของนามรูปในปัจจัยปริคคญาณ ซึ่งสงเคราะห์ในกังขาวิตรณ วิสุทธิ 3) การเห็นพระไตรลักษณ์ของนามรูป ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในสัมมสนญาณ และเห็นการเกิดดับของนามรูปครั้งแรกในตรุณอุทัพพญาณจึงมีการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ซึ่งสงเคราะห์ในมัคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นว่าเป็นทางหรือไม่ใช่ทาง 4) การคลายปญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิ ในพลวอุทัพพญาณการพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ภังคญาณเห็นการดับของรูปนาม ภยญาณเห็นรูปนามเป็นภัยน่ากลัว อาทีนญาณเห็นรูปนามเป็นโทษน่ากลัว นิพพิทาญาณเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม มุญจิตุกัมมตาญาณอยากพ้นไปจากรูปนาม ปฏิสังขานุปัสสนาญาณหาทางออกจากรูปนาม ซึ่งสงเคราะห์ในปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นในทางปฏิบัติดำเนินไปตามวิธีของวิปัสสนาญาณ 5) การวางเฉยต่อรูปนามในสังขารูปกชาญาณ การหยั่งรู้อรียสัจ 4 ในอนุโลมญาณ และการสลัดคืนรูปนามในโคตรภูญาณเป็นการข้ามพ้นปุณณเข้าสู่พระอรียบุคคล 6) การละปญจธรรม ในมรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกขณญาณ สงเคราะห์ในญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ ดังนั้น มรรคญาณเป็นญาณในการออกไปจากกิเลสปญจธรรม และละสังโยชน์ทั้งหมด ได้แก่ 1) โสตาปัตติ มรรคละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส 2) สกทาคามีมรรคละกามราคะนุสัย ปฏิฆานุสัยส่วนหยาบ 3) อนาคามีมรรคละกามราคะนุสัย ปฏิฆานุสัยส่วนละเอียด 4) อรหัตมรรคละกิเลสปญจธรรมและสังโยชน์ทั้งหมดเป็นสมุทเทปหาน

การนำผลการวิจัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสหายตนเพื่อละปญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต สิ่งสำคัญยิ่งเบื้องต้น คือ การสำรวมอินทรีย์หรือการสำรวมอายตนะ วิธีการสำรวมอายตนะเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสติกำหนดรู้ทันเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกสัมผัส ใจนึกคิด โดยไม่เผลอไหลตามสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบและไม่คิดปรุงแต่งเพื่อปิดกั้นกระแสกิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิเข้าครอบงำจิตได้ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ดังนั้น การสำรวมอายตนะจึงเป็นการกำหนดสติรู้เพียง “สักแต่ว่ารู้” โดยไม่คิดปรุงแต่งจิตเพื่อไม่ให้อารมณ์ถูกดึงไปจนเกิดความคิดฟุ้งซ่าน ทำให้อกุศลโลภะ โทสะ โมหะเข้าครอบงำจิตได้ การกำหนดสติรู้ทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ และการมีสมาธิตั้งมั่นเป็นบาทฐานสำคัญในการเจริญปัญญาญาณหรือการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อการหลุดพ้นและการละเหตุแห่งกองทุกข์ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ก่อนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โยคีผู้ปฏิบัติควรมีการศึกษาที่เรียกว่า ปริยัติให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการ กระบวนการแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่ละปญจธรรมได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง การนำผลการวิจัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติสหายตน (อายตนะ) เพื่อละปญจธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยการมีสติสำรวมอินทรีย์หรือสำรวมอายตนะ 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เนื่องจากการดำเนินชีวิตต้องอาศัยอายตนะเป็นประตูสู่การรับรู้ทั้งหมด เมื่อมีการกำหนดสติรู้ผัสสะที่มากระทบทางอายตนะ หรือกำหนดสติรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ก็หยุดการปรุงแต่งและปิดกั้นกระแสของปญจธรรม ได้แก่ ตัณหา มานะ ทิฐิได้ ควรมีการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติเพื่อการประเมินความก้าวหน้า

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกครั้ง หากไม่เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติควรมีการพิจารณาแนวทางในการปรับปรุงและมีกัลยาณมิตร ครู อาจารย์ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องด้วย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาความสัมพันธ์ของอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 ในการเจริญเมตตาภาวนา

2.2 วิเคราะห์รูปแบบวิธีการปฏิบัติรูปนามเพื่อการบรรลุธรรม

2.3 ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการละปญฺจธรรม (ตัณหา มานะ ทิฏฐิ) ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4

บรรณานุกรม

เขมรังสี ภิกขุ. (2560). *พิจารณาอายตนะ 6*. พระนครศรีอยุธยา: แคนนา กราฟฟิก.

จำลอง ดิษยวัน. (2563). *มหัศจรรย์แห่งวิปัสสนากรรมฐาน*. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

แนบ มหานิรณน. (2563). *แนะแนวการปฏิบัติวิปัสสนา*. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครปฐม: บริษัท แอคทีฟ พรินท์ จำกัด.

พระธีระเดช เตชธมโม (หิรัญ). (2563). *แนวทางการพัฒนาอินทรีย์สังวรของพระภิกษุสงฆ์ในสังคมปัจจุบัน*. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 7(1), 34-39.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 27). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทโธสมเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียง สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

พระพุทโธสมเถระ. (2561). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค ภาษาไทย ภาค 2*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2561). *การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรมตามหลักอนุปัสสนา 7*. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์. 14(1), 73-81.

พระมหาภาคภูมิ ภาทเมธี (สันหลง). (2563). *ศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่องไตรลักษณ์ในอนัตตลักขณสูตร*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. (2560). *ปรมาตมโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐาน (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาภูมิกระโท)*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: บริษัท วี อินเตอร์ พรินท์ จำกัด.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2564). *วิปัสสนาธุระ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2562). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- มหาวิทยาลัย. (2567). พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม. (พิมพ์ครั้งที่ 17). กรุงเทพฯ: มหา มกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัย. (2562). วิสุทธิมรรคแปล ภาค 3 ตอนจบ. (พิมพ์ครั้งที่ 11). นครปฐม: มหาวิทยาลัย.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (วปส.). (2568). สุขภาพคนไทย 2568: เกิดน้อยกู่ไม่กลับ. กรุงเทพฯ: บริษัท คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด.
- สมบูรณ์ ตาสนธิ และคณะ. (2567). การปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์สฬายตนะตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อความเป็นอิสระแห่งจิต. รายงานวิจัย. วิทยาเขตเชียงใหม่: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.