

การส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล*

PROMOTING THE INDRIYA V FOR THE PRACTICE OF VIPASSANA MEDITATION OF THE PRACTITIONERS AT WAT PHOCHAROENTHAM KHUAN PHO SUBDISTRICT, MUEANG DISTRICT, SATUN PROVINCE

พระวรโชติ วรญาโณ (หอประยูร)*, พระครูวิจิตรสาธิต เตชธมโม (แก้วมณี), สิทธิโชค ปาณะศรี

PhraWorachote Warayano (Hoprayoon)*, Phrakru Wijitsaturot Tachathammo (Keawmanee), Sitthichok Panasree

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Master of Buddhism Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: hodhumanza@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และวิเคราะห์การส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล เป็นการวิจัย เชิงคุณภาพ ซึ่งผู้วิจัยจะสำรวจและเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก นำเสนอในรูปแบบการเขียนบรรยายเชิงพรรณนา แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยพบว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการสำคัญในการฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความรู้แจ้ง นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยอาศัยการเจริญสติ และปัญญา พิจารณาสภาวธรรมตามความเป็นจริง มุ่งหมายให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติของชีวิต ผ่านการสังเกตปรากฏการณ์ทางกาย, เวทนา, จิต และธรรม โดยอาศัยหลักมหาสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วย กายานุปัสสนา, เวทนานุปัสสนา, จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนา หลักอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารตำราที่พระสงฆ์ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวิชาการพระพุทธศาสนา และพระสงฆ์ที่ปฏิบัติผ่านประสบการณ์ตรงได้ถ่ายทอดออกมาเป็นเอกสาร ตำรา ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์เป็นหัวข้อ เช่น หลักอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และหลักอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏในเอกสาร ตำราทางพระพุทธศาสนา การวิเคราะห์การส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ผู้วิจัยได้สังเคราะห์กระบวนการนำหลักอินทรีย์ 5 ไปสู่การปฏิบัติเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยสามารถแยกองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านผู้สอน ด้านปัจจัยแวดล้อม และด้านกระบวนการที่ส่งเสริมต่อการปฏิบัติตามหลักอินทรีย์ 5

คำสำคัญ: วิปัสสนากรรมฐาน, อินทรีย์ 5, ไตรลักษณ์, วัดโพธิ์เจริญธรรม



Abstract

This study aims to explore the concepts of Vipassana meditation practice and the Five Spiritual Faculties (Indriya 5) as presented in the Buddhist scriptures, and to analyze the promotion of these faculties in the context of Vipassana practice among practitioners at Wat Phocharoentham, Khuan Pho Subdistrict, Mueang District, Satun Province. This is qualitative research employing in-depth interviews and descriptive narrative presentation. The findings reveal that Vipassana meditation is a crucial method for mental development, fostering insight that leads to liberation from suffering through mindfulness and wisdom. Practitioners observe bodily, emotional, mental, and experiential phenomena based on the Four Foundations of Mindfulness: contemplation of the body, feelings, mind, and mental objects. The Five Spiritual Faculties, as found in the Tipitaka, commentaries, and authoritative Buddhist texts written by scholars and experienced monastic practitioners, are synthesized into two categories: those found in canonical and commentarial texts, and those found in contemporary Buddhist literature. The analysis of the promotion of the Five Spiritual Faculties in Vipassana practice at Wat Phocharoentham highlights four essential components: the role of the practitioner, the role of the teacher, environmental factors, and the processes that support the development of these faculties in meditation practice.

Keywords: Vipassana Meditation, Five Faculties, Three Characteristics, Wat Phocharoentham

บทนำ

ในโลกยุคปัจจุบัน ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตของผู้คนอย่างกว้างขวาง ผู้คนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางระบบบริโภคนิยมที่เน้นความสำเร็จภายนอก การแข่งขันสูง และความเร่งรีบในการดำเนินชีวิต ผลกระทบจากบริบทดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความว้าวุ่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนภาวะสูญเสียเป้าหมาย และคุณค่าของชีวิต แม้จะมีความเจริญทางวัตถุอย่างมาก แต่กลับปรากฏภาวะถดถอยทางจิตวิญญาณอย่างน่าวิตก สืบเนื่องมาจากความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วมากเกินไปจนกระทั่งปรับตัวปรับใจไม่ทันจึงก่อให้เกิดปัญหาสังคม ตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้นนับวันจะเพิ่มทวีความรุนแรงมากขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551ก) สังคมจึงเริ่มหันกลับมาให้ความสำคัญกับการฟื้นฟูจิตใจและพัฒนาคุณธรรม โดยเฉพาะการฝึกจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ซึ่งถือเป็นหนทางที่มีประสิทธิภาพในการเยียวยาภายในและนำไปสู่ความสงบเย็นอย่างแท้จริง

พระพุทธศาสนาแก้ปัญหาของมวลมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิตสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันนี้มากกว่า 2600 ปีแล้วตามหลักของอริยสัจ 4 (คือ ความจริงอันประเสริฐที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและตรัสรู้ด้วยพระองค์เองพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) ประกอบด้วย 1) ทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยากสภาวะที่บีบคั้น ชัดแจ้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักความปรารถนาไม่สมหวัง เป็นต้น 2) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดแห่งทุกข์ สาเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ตัณหา 3 คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา 3) ทุกขนิโรธ ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ดับทาดับสิ้นไปสงบ ปลอดภัย เป็นอิสระ 4) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หรือเรียกอย่างหนึ่งว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลาง หรือ มรรคมรรค 8 หนึ่งในแนวทางสำคัญของพระพุทธศาสนาในการพัฒนาจิตใจ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกฝนให้จิตเกิดสติรู้เท่าทันกาย เวทนา จิต และธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ เพื่อแจ้ง เพื่อรู้ หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละ หมายถึง ละเหตุแห่งทุกข์ คือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย เพื่อแจ้ง หมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551ข) การเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเดียวและเป็นทางสายเอกที่จะนำผู้ปฏิบัติไปถึงจุดสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ ดังที่ปรากฏในพระบาลีว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานุ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมย ญายสฺส อธิคมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทฺธิ จตฺตารอ สติปัฏฐานา” แปลความ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สติปัฏฐาน 4 คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงตาม สิ่งนั้น ๆ ตามที่มันเป็น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556) อันเป็นพื้นฐานสำคัญแห่งมรรคาเพื่อบรรลุนิพพาน วิปัสสนากรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551ก) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องอาศัยปัจจัยภายในที่มั่นคง ซึ่งหลักธรรมที่เรียกว่า “อินทรีย์ 5” คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ถือเป็นองค์ธรรมพื้นฐานที่ทำหน้าที่เป็นพลังขับเคลื่อนทางจิตวิญญาณในการเดินบนหนทางแห่งการรู้แจ้ง อินทรีย์ 5 จึงมิใช่เพียงหลักธรรมเชิงทฤษฎี แต่เป็นกลไกภายในที่เชื่อมโยงจิตใจผู้ปฏิบัติเข้ากับเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา นั่นคือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยความเป็นจริงแล้ว การบรรลุพระนิพพานได้ ต้องมีวิปัสสนาญาณที่แก่กล้าด้วยกำลัง อินทรีย์ 5 (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2551) ประโยชน์ของการส่งเสริมอินทรีย์ 5 จึงมิใช่เพียงการฝึกจิตเฉพาะบุคคล หากแต่มีคุณค่าต่อการพัฒนาสังคมที่มีสติ มีสมดุล และมีปัญญาในการดำรงชีวิต

อย่างไรก็ดี ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมในบริบทปัจจุบัน ยังพบปัญหาและอุปสรรคหลายประการที่เป็นข้อจำกัดในการเข้าถึงและพัฒนาหลักอินทรีย์ 5 ได้อย่างสมบูรณ์ เช่น ความไม่เข้าใจบทบาทและความสัมพันธ์ของอินทรีย์แต่ละข้อ การขาดแนวทางการฝึกฝนที่เหมาะสมกับระดับของผู้ปฏิบัติ การขาดผู้แนะนำที่มีประสบการณ์โดยตรง หรือแม้แต่สิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการดำรงสติในชีวิตประจำวัน ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงส่งผลให้การปฏิบัติหยุดชะงักหรือไม่ก้าวหน้า แต่ยังอาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน เบื่อหน่าย หรือท้อถอย



จนไม่สามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างแท้จริง ปัญหาเชิงระบบเหล่านี้จึงสมควรได้รับการศึกษาอย่างลึกซึ้ง เพื่อนำไปสู่แนวทางในการส่งเสริมอินทรีย์ 5 ที่เป็นรูปธรรม ชัดเจน และเหมาะสมกับบริบทของผู้ปฏิบัติในสังคมไทยร่วมสมัย

ผู้วิจัยในฐานะผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเล็งเห็นถึงความสำคัญของการสืบค้นองค์ความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 ในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่ยังคงมีการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เช่น วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ซึ่งมีทั้งพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์ตรง และกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาจิตวิญญาณ การศึกษานี้มีแรงจูงใจสำคัญในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมอินทรีย์ 5 ให้เหมาะสมกับบริบทของผู้ปฏิบัติ ทั้งในด้านแนวคิด วิธีการ กระบวนการ และปัจจัยสนับสนุน โดยมีเป้าหมายเพื่อสังเคราะห์ให้เห็นองค์ประกอบสำคัญ เช่น บทบาทของผู้ปฏิบัติ ครูผู้สอน ปัจจัยแวดล้อม และกลไกการส่งเสริมที่สอดคล้องกันอย่างเป็นระบบ ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะสามารถสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณค่าทางวิชาการ และเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบกิจกรรมปฏิบัติธรรมให้เกิดผลเชิงจิตวิญญาณอย่างลึกซึ้งและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
2. เพื่อศึกษาหลักอินทรีย์ 5 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวิธีดำเนินการวิจัย ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีรายละเอียดตามขั้นตอน ได้แก่

- 1) ขั้นตอนการศึกษาข้อมูล ได้แบ่งตามแหล่งข้อมูล ดังนี้ ศึกษาคัมภีร์และเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางพระพุทธศาสนา ในชั้นปฐมภูมิ เป็นพระไตรปิฎก และอรรถกถา ชั้นทุติยภูมิ เป็นเอกสาร ตำรา หนังสือ ส่วนใหญ่มีนักปราชญ์พระพุทธศาสนา ศึกษาคัมภีร์และเก็บรวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
- 2) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ในขั้นตอนนี้เป็นการศึกษาข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์ชนิดมีโครงสร้าง โดยมีผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ปฏิบัติธรรมของวัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล จำนวน 12 รูป/คน ประกอบด้วย เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เจริญธรรม จำนวน 1 รูป พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอินทรีย์ 5 จำนวน 2 รูป พระภิกษุที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอินทรีย์ 5 จำนวน 3 รูป แม้ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอินทรีย์ 5 จำนวน 2 คน ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอินทรีย์ 5 เกินกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอินทรีย์ 5 ไม่เกินกว่า 5 ปี จำนวน 2 คน
- 3) ขั้นตอนการประมวลผลและเรียบเรียงข้อมูล เป็นขั้นตอนสุดท้ายซึ่งเป็นการนำข้อมูลจากขั้นตอนต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น มาทำการวิเคราะห์ประมวลผลเรียบเรียง และสรุป เพื่อเขียนงานวิจัยให้ถูกต้องและตอบวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ
- 4) จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

วิปัสสนากรรมฐานถือเป็นแก่นแท้และเครื่องมืออันสำคัญยิ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาปัญญาให้เข้าถึงความจริงของสรรพสิ่ง (สภาวะธรรม) ตามที่เป็นจริง ซึ่งต่างจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานที่มุ่งเน้นความสงบของจิตเพียงชั่วคราว แม้ว่าสมถะจะเป็นฐานสำคัญในการฝึกจิตให้ตั้งมั่น แต่ปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) อันเป็นหัวใจของวิปัสสนาเท่านั้นที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง พระพุทธองค์ทรงค้นพบและเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งถือเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา โดยเน้นการมีสติระลึกรู้ในอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นทั้งในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือที่เรียกว่า “สติปัฏฐาน 4” อันเป็นหลักสำคัญในการฝึกจิตให้ตื่นรู้และไม่หลงยึดติดในรูปนามปรากฏการณ์ต่างๆ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงมิใช่เพียงการแสวงหาความสงบ แต่เป็นการเพ่งพิจารณาอย่างลึกซึ้งเพื่อขจัดอวิชชาและนำไปสู่ความหลุดพ้น กระบวนการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มุ่งเน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลัก ซึ่งครอบคลุมการใช้สติกำหนดดูแลชีวิตใน 4 ฐาน ได้แก่ กายานุปัสสนา: การใช้สติกำหนดพิจารณาร่างกายและพฤติกรรมให้เห็นตามที่เป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เวทนา นุปัสสนา: การใช้สติกำหนดพิจารณาเวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ) ที่เกิดขึ้นตามที่เป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา จิตตานุปัสสนา: การใช้สติกำหนดพิจารณาจิต (ผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์) ที่กำลังเป็นไปตามที่เป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา ธัมมานุปัสสนา: การใช้สติกำหนดพิจารณาสภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต ให้เห็นตามที่เป็นจริง โดยไม่ยึดมั่นว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา นอกจากนี้ “อานาปานสติสูตร” ยังแสดงถึงการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกและมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ โดยมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง 16 ขั้นตอน ครอบคลุมทั้งกาย เวทนา จิต และธรรม เช่น การรู้ชัดลมหายใจเข้า-ออกยาว สั้น การรู้ชัดปิติ สุข จิตตสังขาร การทำจิตให้บันเทิง ตั้งมั่น และปลดปล่อยจิต และการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความคลายออก ความดับ และความสละคืนของสภาวธรรม ในประเทศไทย แนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “พอง-ยุบ” ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับหลักมหาสติปัฏฐาน โดยเน้นการตั้งสติกำหนดรู้รูปนามที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ วิปัสสนากรรมฐานเป็นเส้นทางสายตรงสู่พระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนาช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตตนเองไปสู่มรรค ผล และพระนิพพานได้อย่างรวดเร็ว โดยอาศัยการยกอุปมาขึ้นพิจารณาโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน และมีใช้ตัวตน จนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลสอาสวะทั้งหลายได้หมดสิ้น พระพุทธองค์เองทรงบรรลุการตรัสรู้และทำลายกิเลสได้หมดสิ้นจากการใช้การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐานเพื่อสร้างความมั่นคงแก่จิตใจ แล้วจึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อพัฒนาปัญญาและรู้เท่าทันธรรมชาติของสรรพสิ่ง อันนำไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์อย่างแท้จริง ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะ แสวงหาเสนาสนะที่สงบเหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียร เพื่อลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง จนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติ ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากทุกข์ที่ทรงประสิทธิภาพที่สุด และเป็นกุญแจสำคัญในการเข้าถึงพระนิพพานตามแนวทางของพระพุทธศาสนา



หลักอินทรี 5 มิใช่เพียงองค์ธรรมที่แยกออกจากกันอย่างลอยตัว แต่เป็นระบบคุณธรรมภายในที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัตเพื่อพัฒนา “ภาวนามรรค” ให้ดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ แต่ละอินทรีเปรียบเสมือนฟันเฟืองในกลไกของจิตที่ประสานกันเพื่อขับเคลื่อนจิตไปสู่ ภูมิจิตภูมิธรรม โดยอาศัยปัญญาเป็นองค์นำ และอาศัยศรัทธาเป็นพลังขับเคลื่อนจากภายใน ในพระไตรปิฎก อินทรี 5 ถูกจัดไว้ในกลุ่ม โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ เป็นเสมือนกลไกพัฒนาจิตให้พร้อมเข้าสู่ “มรรคญาณ” และ “ผลญาณ” อินทรีทั้งห้าถูกเน้นว่า ต้องดำเนินอย่างสมดุล ซึ่งใน สุตตนิคาย อินทรีวรรค พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบไว้อย่างชัดเจนว่าศรัทธา ต้องสมดุลกับปัญญา เพื่อไม่ให้เชื่อง่ายหรือแข็งกระด้าง วิริยะ ต้องสมดุลกับสมาธิ เพื่อไม่ให้ฟุ้งซ่านหรือเฉื่อยชา สติ เป็นองค์ธรรมที่รักษาความสมดุลระหว่างคู่ตรงข้ามเหล่านั้น สติจึงเปรียบได้กับ “ผู้ควบคุมระบบ” ที่ทำให้อินทรีทั้งห้าทำงานร่วมกันโดยไม่ล้ำหน้าหรือถดถอย เป็นองค์ธรรมสำคัญในการบ่มเพาะ ภาวนาญาณ ที่นำไปสู่ ญาณทัสสนะ อันบริสุทธิ ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆสะ อธิบายหลักอินทรี 5 อย่างลุ่มลึกในบริบทของการภาวนา โดยเน้นว่า อินทรีคือ ภาวนาธรรมที่มีอำนาจบังคับเหนืวจิต ที่สามารถชนะอาสวะและอุปกิเลสได้ การเปรียบเทียบอินทรีแต่ละข้อกับการเดินทางของนักรบทางจิตที่มุ่งสู่เป้าหมายสูงสุด มีนัยยะเชิงอุปมาอย่างลุ่มลึกดังนี้: 1) ศรัทธา คือผู้นำทาง ทำหน้าที่วางทิศทางให้แก่จิต 2) วิริยะ คือแรงผลักดัน ทำหน้าที่ขับเคลื่อนให้ก้าวไปข้างหน้า 3) สติ คือผู้เฝ้าระวัง ทำหน้าที่ป้องกันการหลงทาง 4) สมาธิ คือฐานที่ตั้งมั่น ทำหน้าที่ตรึงจิตให้อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน 5) ปัญญา คือแสงสว่าง ทำหน้าที่เปิดเผยสภาวธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ คัมภีร์ยังกล่าวถึงการฝึกอินทรีให้ “ถึงพร้อม” ซึ่งหมายถึงการปรับจูนอินทรีทั้งห้าให้มีอำนาจควบคุมเหนือกิเลสจนกลายเป็น “พละ” อันเป็นขั้นสูงของพัฒนาการจิตตามลำดับ การประยุกต์หลักอินทรี 5 สู่วิธีปฏิบัติในทางวิปัสสนาภาวนา อินทรี 5 คือฐานของ วิปัสสนาญาณ ทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงสังขารเพกขาญาณ และมรรคญาณในที่สุด อินทรีที่พัฒนาอย่างสมบูรณ์จะนำจิตให้ “วางเฉยอย่างมีปัญญา” ปัญญาที่เกิดจากการเจริญอินทรีนี้ ไม่ใช่เพียง ความรู้ แต่เป็น การรู้แจ้ง ในความไม่เที่ยง ทุกข์ และอนัตตา กระบวนการนี้คือการ แปรสภาพอินทรีจากธรรมดา เป็นอริยธรรม หากจะกล่าวโดยย่อ อินทรี 5 คือ “ระบบนำทางภายใน” ที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้ผู้ปฏิบัติธรรมใช้เป็นเครื่องมือนำจิตออกจากอวิชชา สู่แสงสว่างแห่ง ญาณทัสสนะ

การส่งเสริมหลักอินทรี 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรม วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ผู้วิจัยนี้ได้กำหนดแบบกระบวนการที่หลากหลายในการส่งเสริมหลักอินทรี 5 อันเป็นองค์ธรรมสำคัญในการพัฒนาปัญญาและนำไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งรวมถึงวิธีการถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการ การสอนแบบตัวต่อตัว และการอบรมเป็นคอร์สปฏิบัติ แต่ละวิธีการล้วนมีบทบาทสำคัญในการเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาอินทรีของตนได้อย่างสมดุลและยั่งยืน ได้ข้อสรุปดังนี้

1. กระบวนการส่งเสริมหลักอินทรี 5 โดยการถ่ายทอดเชิงวิชาการ เน้นการให้ข้อมูลและคำอธิบายหลักธรรมอินทรี 5 อย่างเป็นระบบ อาทิ การบรรยายธรรม การสนทนาธรรม การใช้สื่อการสอน และการนำเสนอข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา รวมถึงเอกสารตำราทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจที่ถูกต้องและลึกซึ้งในหลักการและคุณประโยชน์ของแต่ละอินทรี (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความเข้าใจในหลักอินทรี 5 อย่างถูกต้องและรอบด้าน เกิดศรัทธา

ที่ตั้งมั่นบนพื้นฐานของปัญญา (สัทธาปัญญา) มีความกระตือรือร้นในการศึกษาธรรมเพิ่มเติม และสามารถเชื่อมโยงหลักอินทรีย์ 5 เข้ากับการปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดความเข้าใจผิดหรือทิฐิที่คลาดเคลื่อนในการปฏิบัติ และยังจะทำให้สังคมหรือชุมชนรอบวัดโพธิ์เจริญธรรมมีการตื่นตัวในการศึกษาพระธรรมมากขึ้น มีการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม และเกิดความสงบสุขจากการเข้าใจและยอมรับในสังขารตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเป็นต้นแบบและถ่ายทอดความรู้ไปยังผู้อื่นได้ เป็นการขยายฐานผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไป

2. กระบวนการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 โดยการลงมือปฏิบัติแบบตัวต่อตัว เป็นการให้คำแนะนำและสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบใกล้ชิดและเฉพาะบุคคล โดยพระอาจารย์หรือผู้มีประสบการณ์จะให้คำปรึกษาแนะนำการปรับปรุงการปฏิบัติ และตอบข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละคนอย่างละเอียด เป็นการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติได้อย่างตรงจุดและทันที่ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมกับจริตและสภาวะของตนเอง ทำให้สามารถแก้ไขข้อผิดพลาดในการปฏิบัติได้อย่างรวดเร็ว มีความมั่นใจในการปฏิบัติมากขึ้น และเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสติ สมาธิ และปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม สามารถก้าวข้ามอุปสรรคทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เกิดผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพและความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไปได้ เกิดความผูกพันอันดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เป็นการสร้างเครือข่ายของผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้มแข็งและเกื้อกูลกัน ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงและยั่งยืนในพื้นที่

3. กระบวนการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 โดยการอบรมเป็นคอร์สปฏิบัติ การจัดโปรแกรมการอบรมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบคอร์สที่มีระยะเวลาและตารางกิจกรรมที่ชัดเจน เช่น คอร์สระยะสั้น 3-7 วัน หรือคอร์สระยะยาว เน้นการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้มีโอกาสเจริญสติอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติ พร้อมทั้งมีการบรรยายธรรม สัมมนา และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญสติและสมาธิได้อย่างเข้มข้น เกิดความสงบและปัญญาที่ลึกซึ้งจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สามารถพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ให้มีกำลังและสมดุลมากขึ้น และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่ชัดเจน สามารถนำประสบการณ์จากการปฏิบัติไปประยุกต์ใช้ในการชีวิตประจำวันได้ ทำให้เกิดกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เหนียวแน่นและความสามัคคี มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมและทัศนคติของบุคคลในเชิงบวก และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่สังคมโดยรวม วัดโพธิ์เจริญธรรมกลายเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่สำคัญ เป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของพระพุทธศาสนาในระดับชุมชนและสังคมวงกว้าง

โดยสรุปแล้ว กระบวนการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 เพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติธรรมวัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ล้วนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้มีปัญญาและเข้าถึงแก่นธรรมได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนต่อการเผยแผ่และดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนา

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายได้ว่า



วิปัสสนากรรมฐานได้รับการยืนยันว่าเป็นแก่นแท้และเครื่องมือสำคัญยิ่งสำหรับนักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อการพัฒนาปัญญาให้เข้าถึงความจริงของสรรพสิ่ง (สภาวะธรรม) ตามที่เป็นจริง วิปัสสนาแตกต่างจากสมถกรรมฐานตรงที่มีได้มุ่งเพียงความสงบของจิตชั่วคราว แต่เน้นการเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ซึ่งเป็นหนทางสู่การหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์อย่างแท้จริง ทั้งนี้ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, 2551) ได้นิยามวิปัสสนาว่าเป็นการเห็นแจ้ง ความเห็นวิเศษ ญาณพิเศษ หรือปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง กล่าวคือ เป็นปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวงว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ และสามารถถอนความยึดมั่นในสังขารได้ โดยวิปัสสนานี้เป็นชื่อของปัญญาที่สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2551) กระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาเน้นการเจริญสติใน “สติปัฏฐาน 4” อันได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของพระสุกัร สุตสงวน (2551) ที่ระบุว่ากระบวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่อง ผ่านกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่ ได้แก่ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง และอิริยาบถนอน รวมถึงอิริยาบถย่อยต่าง ๆ (พระสุกัร สุตสงวน, 2551) นอกจากนี้ การกำหนดรู้ลมหายใจตามหลักอานาปานสติสูตรและการปฏิบัติ “พอง-ยุบ” ก็ล้วนเป็นวิธีการที่สอดคล้องกับหลักการนี้ สิ่งเหล่านี้ตอกย้ำว่าวิปัสสนากรรมฐานเป็นเส้นทางสายตรงสู่พระนิพพานและเป็นกุญแจสำคัญในการจัดอวิชชาเพื่อบรรลุลความหลุดพ้น

หลักอินทรีย์ 5 อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มิใช่เพียงองค์ธรรมที่แยกออกจากกัน แต่เป็นระบบคุณธรรมภายในที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นพลวัต เพื่อพัฒนา “ภาวนามรรค” ให้ดำเนินไปอย่างสมบูรณ์ พระมหาศุภวณฺณ บุญทอง (2565) ได้อธิบายว่าอินทรีย์ 5 คือการตั้งมั่นด้วยจิตอันแน่วแน่ 5 ประการ ได้แก่ 1) สัทธินทรีย์ (การตั้งมั่นในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส) 2) วิริยินทรีย์ (การตั้งมั่นในความเพียรพยายาม) 3) สตินทรีย์ (การตั้งมั่นในการระลึกได้ หรือ การมีสติ) 4) สมาธินทรีย์ (การตั้งมั่นในการกระทำจิตให้มีสมาธิ) และ 5) ปัญญินทรีย์ (การตั้งมั่นในปัญญาหรือการรู้แจ้ง) (พระมหาศุภวณฺณ บุญทอง และคณะ, 2562) ในพระไตรปิฎก อินทรีย์ 5 ถูกจัดอยู่ในกลุ่มโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ และถูกเน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาอย่างสมดุล โดยพระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบว่าศรัทธาต้องสมดุลกับปัญญา และวิริยะต้องสมดุลกับสมาธิ โดยมีสติเป็น “ผู้ควบคุมระบบ” ที่รักษาความสมดุลและทำให้ทุกองค์ธรรมทำงานร่วมกันอย่างกลมกลืน นำไปสู่ “ภาวนาญาณ” และ “ญาณทัสสนะ” อันบริสุทธียิ่งขึ้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคของพระพุทธโฆสะยังได้อธิบายถึงความหมายเชิงลึกของแต่ละอินทรีย์ในบริบทของการภาวนา โดยเปรียบเทียบว่าอินทรีย์ 5 เป็นเสมือน “ระบบนำทางภายใน” ที่นำจิตออกจากอวิชชา สู่แสงสว่างแห่งญาณทัสสนะ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ (ไชยถาวร, 2558) ที่ระบุว่าอินทรีย์ 5 หมายถึง ความเป็นใหญ่ หรือความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับตน มีความสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน 4 เพื่อความรู้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ และแทงตลอดอริยสัจ 4 เพื่อทำความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง (พระมหาบุญเลิศ อินทปญฺโญ (ไชยถาวร), 2558)

การศึกษานี้ได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ณ วัดโพธิ์เจริญธรรมอย่างเป็นรูปธรรม โดยแสดงให้เห็นถึงการประยุกต์ใช้หลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการส่งเสริมที่หลากหลาย ได้แก่ การถ่ายทอดเชิงวิชาการ การสอนแบบตัวต่อตัว และการอบรมแบบคอร์สปฏิบัติ ซึ่งส่งผลให้เกิดการพัฒนาทั้งในระดับบุคคลและชุมชน การถ่ายทอดเชิงวิชาการมีส่วนช่วยในการสร้าง

ความเข้าใจที่ถูกต้องและลดความเข้าใจผิดเกี่ยวกับหลักธรรม ในขณะที่การสอนแบบตัวต่อตัวส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดความก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและตรงจุด นอกจากนี้ การอบรมแบบคอร์สปฏิบัติต่อย้ำความเข้มข้นและความต่อเนื่องในการเจริญสติและสมาธิ ผลลัพธ์โดยรวมของการดำเนินงานคือ ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจลึกซึ้งขึ้น มีความมั่นใจในการปฏิบัติ และเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น ในระดับชุมชน การส่งเสริมดังกล่าวได้ก่อให้เกิด การตื่นตัวในการศึกษาธรรม การสร้างสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม และการยกระดับวัดโพธิ์เจริญธรรมให้เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ซึ่งเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของพระพุทธศาสนาและดำรงไว้ซึ่งประโยชน์อย่างยั่งยืนในพื้นที่ แนวคิดนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ญัตติจิตต์ เล่าหิวัระ (2554) ที่เน้นย้ำว่า การพัฒนาอินทรีย์มิใช่เพียงการสะสมคุณธรรมภายใน แต่ต้องอาศัยการระวัง ปรับ และเสริมอินทรีย์ผ่านการรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะ 6 และการดำรงสติอย่างต่อเนื่อง (ญัตติจิตต์ เล่าหิวัระ, 2554) ยิ่งไปกว่านั้น ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ แม่ชีศรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์ (2566) ที่อธิบายกระบวนการเจริญอินทรีย์แต่ละประการในโพธิปักขิยธรรมเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเน้นย้ำถึงบทบาทของการมีความเพียร (อาตปปี) ปัญญาหยั่งเห็น (สัมปชาโน) และสติอย่างต่อเนื่อง (สติมา) ในการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง รวมถึงการเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งพลังแห่งอินทรีย์ทั้ง 5 นี้ถือเป็นพื้นฐานและเป็นการส่งเสริมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป (แม่ชีศรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์, 2566)

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้ได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 ณ วัดโพธิ์เจริญธรรม ตำบลควนโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้หลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีกระบวนการส่งเสริมที่หลากหลาย ได้แก่ การถ่ายทอดเชิงวิชาการ การสอนแบบตัวต่อตัว และการอบรมเป็นคอร์สปฏิบัติ ล้วนก่อให้เกิดผลลัพธ์และผลกระทบที่ชัดเจน ทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคมโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวิปัสสนากรรมฐานที่มุ่งเน้นการพัฒนาปัญญาเพื่อการเข้าถึงสัจธรรมและนำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ โดยมี 3 กระบวนการดังนี้ 1) การถ่ายทอดเชิงวิชาการ: การให้ข้อมูลและความรู้หลักอินทรีย์ 5 อย่างเป็นระบบผ่านการบรรยาย สื่อการสอน และการค้นคว้าจากคัมภีร์ ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความเข้าใจที่ถูกต้องลึกซึ้ง และเกิดศรัทธาที่ต็มแน่นบนปัญญา ส่งผลให้เกิดความกระตือรือร้นในการศึกษาธรรมและประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ลดความเข้าใจผิด และส่งเสริมให้ชุมชนตื่นตัวในการศึกษาธรรม สร้างสังคมที่มีคุณธรรมจริยธรรม 2) การสอนแบบตัวต่อตัว: การให้คำแนะนำและสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างใกล้ชิดและเฉพาะบุคคล ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมกับจริต แก้ไขข้อผิดพลาดได้อย่างรวดเร็ว เพิ่มความมั่นใจ และเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสติ สมาธิ ปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม สร้างผู้ปฏิบัติธรรมที่มีคุณภาพ และเสริมสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ทำให้พระพุทธศาสนามีความมั่นคงและยั่งยืน 3) การอบรมเป็นคอร์สปฏิบัติ: การจัดโปรแกรมอบรมวิปัสสนากรรมฐานแบบคอร์สที่มีระยะเวลาชัดเจน ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญสติและสมาธิได้อย่างเข้มข้น เกิดความสงบและปัญญาที่ลึกซึ้งจากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง พัฒนาอินทรีย์ทั้ง 5 ให้มีกำลังและสมดุล นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจที่ชัดเจน และสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สร้างกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เหนียวแน่นและสามัคคี วัดโพธิ์เจริญธรรมจึงกลายเป็นศูนย์กลางการ



เรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่สำคัญ ส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของพระพุทธศาสนาในระดับชุมชนและสังคมวงกว้างโดยรวมแล้ว การส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 ด้วยกระบวนการที่หลากหลายนี้ มีส่วนสำคัญในการพัฒนาผู้ปฏิบัติธรรมให้มีปัญญาและเข้าถึงแก่นธรรมได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล ชุมชน และสังคม ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืนต่อการเผยแผ่และดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนา จึงมีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

- 1) พัฒนาหลักสูตรต่อเนื่องและหลากหลาย: ควรมีการพัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้และการปฏิบัติอินทรีย์ 5 ให้มีความต่อเนื่องและหลากหลายระดับ ตั้งแต่พื้นฐานสำหรับผู้เริ่มต้นไปจนถึงขั้นสูงสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่มีประสบการณ์ เพื่อรองรับความต้องการและความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละกลุ่มได้อย่างเหมาะสม
- 2) ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล: ควรประยุกต์ใช้เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น แพลตฟอร์มออนไลน์ แอปพลิเคชัน หรือสื่อมัลติมีเดีย ในการเผยแพร่วิดีโอความรู้และการติดตามผลการปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงผู้คนได้กว้างขวางขึ้นและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้สำหรับผู้ที่ไม่สามารถมาวัดได้โดยตรง
- 3) สร้างเครือข่ายผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้มแข็ง: จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และเครือข่ายระหว่างผู้ปฏิบัติธรรม เช่น กลุ่มสนทนาธรรมออนไลน์ หรือกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อให้เกิดการเกื้อกูลและสนับสนุนซึ่งกันและกันในการปฏิบัติ
- 4) ขยายผลสู่ชุมชน: พัฒนาโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการนำหลักอินทรีย์ 5 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของคนในชุมชน เช่น โครงการสติในชีวิตประจำวัน โครงการพัฒนาคุณธรรมในเยาวชน เพื่อขยายผลกระทบเชิงบวกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต ดังนี้

- 1) วิจัยเชิงคุณภาพเชิงลึก: ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์และผลกระทบของการเจริญอินทรีย์ 5 ต่อชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างละเอียด โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัย เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การศึกษาเฉพาะกรณี (case study) เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง
- 2) วิจัยเชิงปริมาณเพื่อประเมินผล: ควรมีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อประเมินประสิทธิผลของกระบวนการส่งเสริมหลักอินทรีย์ 5 ในมิติที่หลากหลาย เช่น การใช้แบบวัดทางจิตวิทยาเพื่อประเมินระดับความสุข ความสงบ การลดลงของความเครียด หรือการพัฒนาปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรม
- 3) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ: ทำการวิจัยเพื่อระบุปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการพัฒนาอินทรีย์ 5 ของผู้ปฏิบัติธรรม เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านวิธีการสอน เพื่อนำข้อมูลไปปรับปรุงแนวทางการส่งเสริมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- 4) เปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติ: ทำการวิจัยเปรียบเทียบประสิทธิผลของแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่แตกต่างกัน เช่น แนว “พอง-ยุบ” กับแนวทางอื่น ๆ เพื่อระบุจุดแข็งและจุดอ่อนของแต่ละแนวทางในการส่งเสริมอินทรีย์ 5 และการพัฒนาปัญญา

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551ก). ธรรมะภาคปฏิบัติ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2551ข). ธรรมะภาคปฏิบัติ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ณัฐจิตต์ เล่าหวัระ. (2554). ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทรีย์ภาวนาสูตร. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์อธิบายศัพท์ และ แปล ความหมายคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.
- พระมหาบุญเลิศ อินทปญโญ (ไชยถาวร). (2558). ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ 5 ในการเจริญสติปัฏฐาน 4. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสุภวัณน์ บุญทอง และคณะ. (2562). การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ในทางพระพุทธศาสนา. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 5(2), 760-775.
- พระสุภีร์ สุตสงวน. (2551). วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ). (2551). วิปัสสนานัย เล่ม 2. นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีศรีนรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์. (2566). กระบวนการเจริญอินทรีย์ 5 ในโพธิปักขิยธรรมเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.