

การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

THE PRACTICE OF FOUNDATIONS OF MINDFULNESS (SATIPATTHANA) AND MENTAL

DEVELOPMENT BASED ON VIPASSANA MEDITATION OF

PHRADHAMMADHEERARAJMAHAMUNEE (CHODOK YANASIDDHI)

พระมนตรี อากทโร (คนทรงแสน)

สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาและ 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพประกอบกับการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษา พบว่าพระพุทธศาสนาถือว่าจิตเป็นประธานจึงควรพัฒนาจิตให้มีคุณภาพอยู่เสมอโดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาหรือตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 และหากกล่าวถึงวิธีการที่จะพัฒนาจิตใจได้แก่การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพจิตข้างต้นนี้ สามารถสรุปให้เด่นชัดใน 2 ระดับ คือ 1) ระดับโลกียะ คือ อำนวยประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยคลายเครียด มีบุคลิกภาพดี มีจิตใจผ่องใส สงบ เยือกเย็น ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว และถูกต้อง และ 2) ระดับโลกุตระ คือ หากปฏิบัติได้ก้าวหน้าไม่หยุดนิ่งก็สามารถบรรลุธรรมขั้นต่างๆ และอยู่เหนือโลกคือมีจิตไม่หวั่นไหวตามโลกธรรม 8 ไม่ว่าจะเป็นลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุข ทุกข์ มีสรรเสริญ หรือนินทา ก็ตาม

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพจิต, สติปัฏฐาน 4, พระวิปัสสนาจารย์

ABSTRACT

This study entitled “The Practice of Foundation of Mindfulness (Stipatthana) and Mental Development based on Vipassana Meditation of Phradhammadheerajmahamunee (ChodokYanasiddhi) aimedto (1) study the mental development concept according to Buddhism and (2) to study the mental development according to Vipassanapractice as prescribed byPhradhammadhiratmahamunee (ChodokYanasiddhi). It is a qualitative study along with anin-depthinterview. Findings revealed that mind is theforerunner of all things.Therefore, one should develop the mind by means of Tisikkha or the Noble Eightfold Path. A specific method to develop the mind ‘Satipatthana’ or the four foundations of mindfulness, which focuses mainly on thecontemplation of the body, the feelings, the mind, and the mind-objects, as they really are.The results of Satipatthana practicecan be concluded in two levels; 1)Lokiya level, benefits to daily living such as reducing stress, good manner, clear, calm, imperturbablemind with rapidly and correctly thinking, and 2) Lokuttara level, if a practitioner proceeds in the training, he or she can

achieve different levels of attainments and have unshakable mind by any of the eight worldly conditions, i.e. gain, loss, fame, obscurity, happiness, pain, praise or blame.

Keywords: Metal quality development, Stipattahana, Vipassana Master

บทนำ

คำสอนที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎกคือคำสอนในเรื่องการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งทำได้หลายวิธี การปฏิบัติสมาธิมีวัตถุประสงค์หลักคือการฝึกให้เกิดสติอย่างต่อเนื่องหรือการฝึกความรู้สึกการเคลื่อนไหวของกายและจิตในปัจจุบัน แต่แต่ละขั้นด้วยความต่อเนื่อง การเจริญสติอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากพอ จะทำให้เกิดผลดีหลายอย่าง ต่อสุขภาพกายและจิต สามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับทางจิตและทางกายได้หลาย อย่าง เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของจิต ทำให้ผู้เจริญสติมีจิตที่มีความสงบสุข เยือกเย็น อิ่มเอิบ และแจ่มใส ส่งผลดีต่อร่างกาย ทำให้การทำงานของสมองเป็นระเบียบ ระบบประสาทผ่อนคลายและลดความตึงเครียด มีการปรับตัวของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และมีการเปลี่ยนแปลงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้มีภูมิคุ้มกันสูงขึ้น การเจ็บป่วยทางกายเกิดน้อย และเมื่อเจ็บป่วยร่างกายจะฟื้นตัวเองได้เร็ว ในทางวิทยาศาสตร์มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจกับสมอง โดยการศึกษาลมหายใจหรือการทำสมาธิ พบว่านอกจากจะทำให้เราเกิดความสงบในจิตใจแล้ว ยังพบการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในการทำงานของสมองด้วย ในต่างประเทศมีการทำวิจัยหลายชิ้นที่สนับสนุนข้อมูลดังกล่าว เช่น นักวิทยาศาสตร์ในสหรัฐอเมริกาได้ทำการทดลองกับพระภิกษุที่ปฏิบัติสมาธิอย่างดี รวมถึงได้ทำการทดลองกับปุถุชนธรรมดาที่ฝึกนั่งสมาธิมาเป็นระยะเวลานาน 1 ปี ผลการวิจัยพบว่า คนที่ฝึกสมาธิเหล่านี้มีความจำดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมถึงยังมีการจัดตารางชีวิตประจำวัน หรือจัดตารางการทำงานได้เรียบง่ายและมีความสับสนน้อยกว่าคนอื่น โดยระดับคลื่นสมองของพระภิกษุมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดระหว่างเข้าสมาธิ หรือแม้แต่เมื่อออกจากสมาธิแล้ว ก็พบว่าคลื่นสมองของท่านยังอยู่ในระดับที่ต่างจากคนปกติเป็นอันมาก ส่วนในปุถุชนนั้น จำนวนการปฏิบัติสมาธิและระยะเวลาในการฝึก จะมีผลโดยตรงต่อคลื่นสมองแถมมา คลื่นสมองแถมมาเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงความทรงจำระดับการเรียนรู้ ระดับสมาธิและการมองโลกในแง่ดี คือ ยิ่งทำสมาธิมากและทำได้ดี ระดับคลื่นสมองแถมมาก็จะยิ่งสูง

ขณะที่ผลการตรวจคลื่นสมองด้วยเครื่องสแกนแม่เหล็ก (MRI) ก็พบว่า การฝึกนั่งสมาธิแม้เพียง 2-3 เดือน จะสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงทางสมองได้ ในขณะที่ผู้ฝึกเองยอมรับว่า สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น และหลับได้สนิทมากกว่าเดิม รวมถึงมีปัญหारेื่องความวิตกกังวล อาการเครียด อาการซึมเศร้า ลดลงเช่นกัน หลังจากเริ่มฝึกสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ จะได้เห็นว่าสมาธิจะทำให้คลื่นสมองมีระเบียบ ยิ่งทำให้คลื่นสมองเป็นระเบียบได้มากเท่าไร หรืออีกนัยหนึ่งทำให้คลื่นเบต้ามีน้อยที่สุด ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเรามากขึ้นเท่านั้น เพราะทำให้ร่างกายและจิตใจมีการผ่อนคลายจากความเครียดในชีวิตประจำวันได้มากที่สุด จึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมคนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะเป็นคนที่สามารถรับมือกับเหตุการณ์ร้ายๆ ได้ดีกว่าคนทั่วไป

แนวทางการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิแนวทางหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมและสืบทอดกันมาในสังคมไทยคือแนวทางแบบสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะสายปฏิบัติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ซึ่งเป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ท่านได้นำแบบอย่างแนวคิดและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แบบพอง-ยุบของท่านมหาสี สะยาตอ(Mahasi Sayadaw) ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปสำคัญในประเทศพม่า มาเผยแผ่อบรมในประเทศไทย งานเผยแผ่เป็นไปอย่างกว้างขวาง รวดเร็ว จนทำให้นักปฏิบัติสมาธิทั้งไทยและเทศต่างรู้จักคณะ 5 วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร เป็นอย่างดีว่าเป็นสายปฏิบัติที่ประยุกต์มาจากมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การพิจารณาการเคลื่อนไหว

ของหน้าท้องขณะหายใจ วิธีการมีลักษณะเด่น คือ คำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ จนอาจเรียกได้ว่าเป็นสาย “ยุบหนอ-พองหนอ”

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1.เพื่อศึกษาแนวความคิดการพัฒนาคุณภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา
- 2.เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยได้แบ่งการวิจัยเป็นขั้นตอนดังนี้

- 1.รวบรวมข้อมูล โดยศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- 2.ศึกษาเอกสารที่พระธรรมธีรราชมหามุนี และลูกศิษย์ของท่านเขียนไว้ ตลอดจนถึงอรรถกถา ภิกขา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค รวมทั้งเอกสารรายงานการวิจัยวิทยานิพนธ์ ตำราและวารสารอื่นๆที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาเสนอผลงานให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง
- 3.การสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ส่งผลต่อการเจริญสติปัฏฐาน 4 และพัฒนาปัญญาญาณ ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพระธรรมธีรราชมหามุนี และผลของการปฏิบัติกับผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี 2 รูป/คน และผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 คน

ผลการศึกษา

สติปัฏฐานเป็นหลักสำคัญที่สุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญสติจนเกิดผลเป็นวิปัสสนาปัญญาจนถึงปัจจุบัน การเจริญวิปัสสนานั้นต้องอาศัยรูปนามขั้น 5 ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ในการกำหนดรู้รูปนามที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์เห็นไตรลักษณ์นั้นต้องอาศัยปริยัติมีความเข้าใจปริยัติและนำไปปฏิบัติ อันเป็นปัจจัยส่งผลถึงปฏิเวธอย่างถูกต้องนั้นผู้เจริญวิปัสสนาและเข้าใจรูปนามกำหนดรู้ได้นั้นโดยลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามอันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์จึงจะสามารถทำได้อย่างถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น มิใช่เพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบร่วม อันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้ธรรมที่เกิดร่วมกับสติ มี 3 ประการ คือ อาตปปี สมุขาโน สติมา (มีความเพียรเพิกกิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ) เมื่อกล่าวโดยสรุปคือ ใช้หลักการเจริญภาวนาโดยมี “สติ” เป็นเครื่องกำกับที่สำคัญในการพิจารณาภายใน เวทนา จิต และธรรมารมณ์ผลที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) สามารถวิเคราะห์ได้ตามลำดับดังนี้

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ดังนี้

1.ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วนกาย

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระสมุห์ อำนวยศิลป์ สีสั่วโร (เป็งเครือ)(สัมภาษณ์, 2560) กล่าวว่า สามารถพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้รักษาวิธีการ

ปฏิบัติเพื่อบรรลุผล นิพพาน เป็นที่สุด ผู้ปฏิบัติแล้วขั้นต่ำสุด คือ ยกระดับพฤติกรรมไปในทางที่ดีงาม สามารถปรับเปลี่ยนชีวิตในทางที่เจริญ เชื่อว่าได้มนุษยสมบัติ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นไปตามหลักการที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนตอนเช้า มีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ และให้กำหนดรู้อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉยๆ โดยไม่เคลื่อนไหว และกายมีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็นการเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง และจากการสัมภาษณ์พระอุดมศักดิ์ ปัญญาโร(สัมภาษณ์, 2560)พบว่า จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการช่วยเสริมให้สุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน คนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังป่วยเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่ป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังใจเข้มแข็งทำให้กายมีอิทธิพลส่งผลให้บรรเทาหรือผ่อนคลายโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้หายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังใจระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ เป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการและการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่อนคลายขึ้นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่อนคลาย เพราะไม่สิ้นหวังกับความหลัง และไม่เพ้อหวังในอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดี ช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคกายหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ เกิดจากความแปรปรวนของจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกตัญญูบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้

กล่าวโดยสรุปผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นไปตามหลักการที่ให้กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อเมื่อตื่นนอนตอนเช้า มีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ และให้กำหนดรู้อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉยๆ โดยไม่เคลื่อนไหว จากการสัมภาษณ์นายคงเกษม แซ่อือ (สัมภาษณ์, 2560) พบว่า การวิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อร่างกายทำให้มีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็น การเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางด้านวาจา นางสาวเกวลี อุสะทโก (สัมภาษณ์, 2560) กล่าวว่า มีผลต่อการพัฒนาการพูดอย่างชาญฉลาด ตั้งอยู่ในวาจาชอบ วชิราวิตตะ สามารถนำไปใช้การบริหารภารกิจต่างๆ และเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์อย่างสร้างสรรค์ นำมาซึ่งความเจริญอย่างกว้างขวาง เชื่อว่า ปิยวาจา นั้นเอง และจากการสัมภาษณ์พระณัฐพล ฐิตธโร (สัมภาษณ์, 2560) พบว่าก่อให้เกิดการสำรวมวาจา ในการพูดกับพระ ญาติโยม และพระโยคี ส่วนญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมจะคิดก่อนพูด ว่าควรพูดกับพระผู้ใหญ่อย่างนอบน้อมมากขึ้น ฝึกจิตไปในทางที่ดี คิดสิ่งดี ตัดกิเลสในโลกภายนอกที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ ส่งผลให้มีสติสัมปชัญญะก่อนพูดเสมอ ไม่เป็นคนพูดมากหรือพูดจาให้น้อยที่สุด เป็นผลดีต่อการปฏิบัติเพราะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน มีสติกำหนดรู้ในการพูด พูดจาสุภาพอ่อนน้อม สอดคล้องกันหลักสัมมาวาจา(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553)คือเครื่องชำระตัวทางวาจา นั่นคือการปฏิบัติ

วิปัสสนากรรมฐานส่งผลต่อการชำระตัวทางวาจาของผู้ปฏิบัติ นั่นคือ ละมูสวาจา เว้นขาดจากการพูดเท็จ เมื่ออยู่ในสถานะต่างๆ รู้สิ่งพูดสิ่งนั้น เมื่อไม่รู้ ก็กล่าวว่า ไม่รู้ เมื่อไม่เห็น ก็กล่าวว่า ไม่เห็น เมื่อเห็น ก็กล่าวว่า เห็น ไม่เป็นผู้กล่าวเท็จทั้งที่รู้ ไม่ว่าเพราะเหตุแห่งตนเอง หรือเพราะเหตุของผู้อื่น หรือเพราะเห็นแก่อำมิสตินจ้างใดๆ ละปิสุณาวาจา เว้นขาดจากวาจาส่อเสียด ไม่เป็นคนที่ยิงความข้านี้แล้วเอาไปบอกข้างโน้น เพื่อทำลายคนฝ่ายนี้ หรือฟังความข้างโน้น แล้วเอามาบอกข้างนี้ เพื่อทำลายคนฝ่ายโน้น เป็นผู้สมานคนที่แตกร้างกัน ส่งเสริมคนที่สมัครสมานกัน ชอบสามัคคี ยินดีในสามัคคี พอใจในความสามัคคี ชอบกล่าวถ้อยคำที่ทำให้คนสามัคคีกัน ละมรุสวาจา เว้นขาดจากวาจาหยาบ กล่าวแต่ถ้อยคำชนิดที่ไม่มีโทษ รื่นหู น่ารัก จับใจ สุภาพ เป็นที่พอใจของพหูชน เป็นที่ชื่นชมของพหูชน และละสัมผัปปลาปะ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ (พล่อยๆ) พูดถูกกาล พูดคำจริง พูดเป็นอรรถ พูดเป็นธรรม พูดเป็นวินัย กล่าววาจาเป็นหลักฐาน มีที่อ้างอิง มีกำหนดขอบเขต ประกอบด้วยประโยชน์โดยกาลอันควร กล่าวโดยสรุป มีผลต่อการพัฒนาการพูดอย่างชาญฉลาด ตั้งอยู่ในวาจาชอบ วจีภาวิตตะ สามารถนำไปใช้การบริหารภารกิจต่างๆ และเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคมมนุษย์อย่างสร้างสรรค์ นำมาซึ่งความเจริญอย่างกว้างขวาง ชื่อว่า ปิยวาจา นั่นคือ ละมูสวาจา เว้นขาดจากการพูดเท็จ ละปิสุณาวาจา เว้นขาดจากวาจาส่อเสียด ละมรุสวาจา เว้นขาดจากวาจาหยาบ และละสัมผัปปลาปะ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ

2.ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วนเวทนา

จากการสัมภาษณ์ลูกศิษย์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ในเรื่องหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธรังษี วิวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอแม่สาย (สัมภาษณ์, 2560) กล่าวว่า ทำให้รู้จักเวทนาในเวทนา เวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาทั้งหลาย เพียงสักว่าระลึกเท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนาของเรา เป็นเวทนาของเขา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทนามีเป็นอารมณ์หนึ่งที่คนเราต้องรู้ พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า เวทนามีเป็นไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในเวทนา

ลักษณะของสุขในระดับเวทนา เป็นสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์ หรือเสพรสอารมณ์ ถ้ามองในแง่นี้ ฌานสุขก็ยังมีลักษณะร่วมอย่างหนึ่งกับกามสุข คือเป็นสุขเวทนา แต่สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด เป็นสุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือเป็นสุขได้โดยไม่ต้องมีการเสวยอารมณ์ จะเรียกว่าสุขเหนือเวทนา

นอกจากนั้นพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวถึงหลักปฏิบัติเวทนานุปัสสนาไว้ว่า เป็นการกำหนดพิจารณาว่า เวทนามีไม่มีใครเสวย คือ ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขาเสวยเวทนา และไม่ใช่วะทนาของสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขาอะไรทั้งสิ้น แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขเป็นต้นนั้น ๆ ให้เป็นอารมณ์แล้วเสวยเข้าไป ถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนานั้นเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่า เราเสวยเวทนา

3.ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ส่วนจิต

การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนา(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2553) เป็นการตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น และจากการสัมภาษณ์พระภิกษุมนัสสิลเตโชภพว้า(สัมภาษณ์, 2560) ทำให้จิตมีสติทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นการพูด การเดิน การกิน การนั่ง เป็นต้น ลดความประมาทได้ ก่อให้เกิดจิตที่เข้มแข็ง ไม่มีกิเลส จิตใจแข็งแรง ไม่หวั่นไหวง่าย เมื่อมีเรื่องต่างๆ มารบกวนจิตใจ ก็จะสามารถใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาได้ ทำให้จิตใจเยือกเย็นขึ้น ลดความอยาก (ตัณหา) ลงได้ รู้จักการรอคอย มีความอดทนอดกลั้นได้ ส่งผลให้จิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใสเบิกบาน จิตแข็งแรงตอบรับกับการรับรู้กับสิ่งเร้า จิตใจมีความสงบ ใจจดจ่อต่อสิ่งที่ปฏิบัติ มีความเพียรมากขึ้น ทำให้จิตสงบ มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน จากการสัมภาษณ์ ร.ต.ท.ปรพล ม้าเพ็ญทุม(สัมภาษณ์, 2560)

พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือบำเพ็ญสมาธิให้มีจิตใจแน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะของ ฌาน หรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตใจที่มั่นคงแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวลควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจกรรมที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งซ่านขึ้นรบกวนและบีบคั้นบังคับจิตใจให้ฟุ้งพล่านอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ ขั้นวิปัสสนา การใช้สมาธิมีองค์ธรรมประกอบรวม ได้แก่ องค์ฌาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ประกอบด้วย วิตก เป็นการปักจิตลงไปในอารมณ์หรือยักจิตใส่อารมณ์ มีในปฐมฌาน วิจารณ์ เป็นการเอาจิตผูกพันอยู่กับอารมณ์ มีในปฐมฌาน ปิติ เป็นความอิ่มใจ มีความยินดีในการได้อารมณ์ที่ต้องการ สุข เป็นความยินดีในการเสวยรสแห่งอารมณ์ที่ต้องการ อุเบกขา เป็นความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หมายถึง การดูอย่างสงบ ไม่ตกเป็นฝ่าย และเฝ้ากคตา เป็นภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่สมาธินั่นเอง มีในฌานทุกชั้น ดังนั้นผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่งผลต่อจิตใจ 2 ประการ ได้แก่

1. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส ทั้งนี้เพราะ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ เช่น ขณะกำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ...นิ่งหนอ...ถูกหนอ” หรือกำหนดว่า “ขวย่างหนอ...ซ้ายย่างหนอ” ฯลฯ อยู่ ณ นั้น จิตของผู้ปฏิบัติจะประกอบด้วยกุศลเพราะสติเป็นกุศลธรรม ขณะที่สติอันเป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่นั้น อกุศลธรรม (กิเลสธรรมต่างๆ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเย่อหยิ่ง ความถือตัว ความทะนงตน ฯลฯ) ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น กิเลสธรรมเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในระหว่างที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ กิเลสดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ เปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น ความมืดย่อมจะอันตรธานหายไป ในทางกลับกันขณะที่มีความมืดเกิดขึ้น ความสว่างก็ย่อมจะอันตรธานหายไปเช่นกัน ขณะที่ใดก็ตามที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ ย่อมเปรียบได้กับขณะที่มีแสงสว่างเกิดขึ้น อกุศลธรรมซึ่งทำให้จิตเศร้าหมองอันเปรียบได้กับความมืดย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะนั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงได้รับประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประการแรก คือทำให้จิตผ่องใส เพราะเมื่อไม่มีอกุศลที่ทำให้จิตเศร้าหมอง จิตก็จะผ่องใสแน่นอน หากเราเจริญสติอย่างนี้ไปตลอด เมื่อตายลงในขณะจิตที่เป็นกุศลนั้น ก็จะไปเกิดในสุคติภูมิอย่างแน่นอน

2. ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม หมายความว่า ก่อนจะมาปฏิบัติธรรม เราทั้งหลายอาจจะขาดสติที่ตามกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์อยู่ บางขณะอาจเกิดความโลภ-ความปรารถนา-ความต้องการต่าง ๆ ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อไม่ได้มาตามที่ต้องการก็เกิดความไม่พึงพอใจ แต่ถ้าได้สิ่งที่ต้องการมาก็เกิดความหลงใหลพอใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็เกิดความโกรธ-ความไม่พึงพอใจในสิ่งนั้น บุคคลที่ถูกความโลภ-ความโกรธครอบงำจิตใจจัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจไม่มั่นคง เพราะในขณะนั้นจิตจะซัดส่ายหวั่นไหวอยู่กับอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาเหล่านั้น หากเมื่อท่านทั้งหลายได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ โดยมีสติตามกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ความโลภ (ความปรารถนาในอารมณ์ที่ต้องการ) หรือความโกรธ (ความไม่ปรารถนาในอารมณ์ที่ไม่ต้องการ) ก็จะไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นท่านสาธุชนทั้งหลายก็จัดว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจมั่นคงขึ้น กว่าเดิม เมื่อประสบกับอารมณ์ที่ปรารถนาจะไม่เกิดความโลภ และเมื่อกระทบกระทั่งกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ก็จะไม่เกิดความโกรธ ประโยชน์ข้อที่สองนี้จึงเป็นประโยชน์ที่ท่านทั้งหลายจะได้รับจากการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้จิตของเรามั่นคงไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมมากขึ้น ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว จะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนาหรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาก็ตาม ขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น คือไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการและไม่มีความไม่พึงพอใจหรือความโกรธ ต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้นแม้ประสบกับอารมณ์ที่น่าหวาดกลัว-น่าสะอึกกลัวอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นตามที่จริง ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความสะดุ้งแต่อย่างใด

กล่าวโดยสรุปพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้กล่าวถึงผลของการปฏิบัติตามแนวจิตตานุสสนา ไว้ว่าเมื่อจิตทั้ง 16 อย่างนี้เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น จิตมีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” ให้ภาวนาโดยวิธีที่จะต้านอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่า “ราคะหนอ ราคะหนอ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำให้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต เมื่อปฏิบัติตามหลักนี้ จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าสามารถจะเห็นความเกิดดับของราคะจิต โทสะจิตได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้วถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึง มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ทั้งทวิมุตติ วิกขัมภนวิมุตติ คือ มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

4.ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานส่วนธรรม

หลักธรรมในพระไตรปิฎกทั้ง วินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก นำมาเชื่อมต่อกับหลักการสอนของเจ้าประคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี ในการอบรมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้ท่านดำเนินชีวิตในสมณะสัญญา ได้อย่างเหมาะสมกับชีวิตของนักปฏิบัติ และพระวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์ ทำให้มีการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญาภาวนา เน้นผู้ไม่ประมาทในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อนำไปถ่ายทอดแก่พุทธบริษัท ได้อย่างกว้างขวางตั้งแต่ปี 2543 ถึงปัจจุบัน ได้รับหน้าที่บอกกรรมฐานตามแนวพองหนอ-ยุบหนอ ยังเน้นการสนับสนุนส่งเสริมพระพุทธศาสนาได้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดปัญญาญาณนั้น เป็นหลักปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนา คือ การตามรู้สภาวธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก ที่ล้วนเป็นสภาวธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา เขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้นๆทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล ที่บังเกิดกับใจ จนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปทาน พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิรวัน 5 ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิรวัน 5 ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิรวัน 5 ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ เหมือนความเป็นไทย แก่ตน เหมือนภูมิสถานอันเกษม สำหรับโยคีมีประสงค์จะบรรลุนิรวันมรรคด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิรวัน 5 เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้ริยาสัจ 4 ด้วยอริยมรรค ซึ่งเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สัจธรรม 4 ประการ คือ รู้สติที่กำหนดรู้นิรวัน 5 จัดเป็นการรู้ทุกข์สัจจะ ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะ รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้วิธีโรคละสัจจะ และบรรลุนิรวันมรรค 8 ที่รับพระนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะดังนั้น ในหมวดที่ผ่านมา พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็นรูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดธัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวธรรมที่เป็นรูปนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรวัน และความเป็นขันธ์ คือ กองรูปนาม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางด้านปัญญาญาณ ทำให้เป็นคนที่มีจิตสงบมากขึ้น มีความคิดที่หลากหลายรอบด้าน มีความรู้ความเข้าใจในวิปัสสนากรรมฐาน รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ใจจดจ่อต่อสิ่งที่กระทำ เกิดความผิดพลาดน้อยมาก รู้ว่าอะไรเป็นกุศล สามารถปิดกั้นทางอกุศลได้ และควรทำอะไรก่อนหลัง ส่งผลให้เกิดความจำดีขึ้น ลดความหลงลืม ช่วยให้ใจเย็น และมีสติอยู่กับตัวเอง

นอกจากนั้นการปฏิบัติตามหลักธัมมานุปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สติสัมปชัญญะ กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น นีวรณ 5 ชั้น 5 เป็นต้น จนเห็นธรรมคือ รูปและนามนั้น เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด มีจิตหลุดพ้นจากอัสวกิเลส เป็นสมุจเฉตพหาน

ข้อสรุปจากการวิจัย

การศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)สรุปผลการศึกษาพบว่า

1) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนกาย ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางกายของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นไปตามหลักการที่กำหนด พอง-ยุบ ในระยะแรกนั้น เนื่องด้วย พอง-ยุบ นี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวาโยธาตุ คือ ลมหายใจเข้าออกที่ทำให้เกิดความเคร่งตึง และเคลื่อนไหวแก่ร่างกายส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง มีกล้ามเนื้อแข็งแรง รับรู้ได้ด้วยอาการตึงของกล้ามเนื้อ เมื่อตื่นนอนตอนเช้ามีความอดทนต่อสภาพทางสังคม มีการเคลื่อนไหวอย่าง มีสติ เคลื่อนไหวช้าๆ และให้กำหนดรู้อาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ให้อดทน และกำหนดรู้เฉยๆ โดยไม่เคลื่อนไหว และกายมีระเบียบวินัยมากขึ้น ทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการฝึกจิต สมาธิ ไม่ว่าจะเป็น การเดิน ยืน นั่ง ถือว่าเป็นการทำกายภาพอย่างหนึ่ง

2) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนเวทนา ทำให้รู้จักเวทนาในเวทนา เวทนาในเวทนา คือ มีสติรู้ถึงเวทนาที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ มีสติรู้การเกิดและดับของเวทนาทั้งหลาย เพียงสักว่าระลึกรู้เท่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเวทนาของเราเป็นเวทนาของเขา และที่สำคัญเวทนาเป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้เท่า เวทณาก็เป็นอารมณ์หนึ่งที่คนเราต้องรู้ พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่า เวทณาก็เป็นไตรลักษณ์ มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในเวทนา

3) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนจิต ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่งผลต่อจิตใจ ได้แก่ ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติผ่องใส จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นคงหนักแน่นยิ่งกว่าเดิม (สมรรถภาพทางจิต) และสุขภาพจิตที่ดีนั้น คือ ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนถึงสังขารเพิกขาทิแล้วจะไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพบกับอารมณ์ที่ตนปรารถนา หรือกระทบกับอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา ก็ตาม ขณะนั้นผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์เหล่านั้น คือ ไม่มีความปรารถนาต่ออารมณ์ที่ต้องการ และไม่มีความไม่พึงพอใจ หรือความโกรธต่ออารมณ์ที่ตนไม่ต้องการ นอกจากนั้น แม้ประสบกับอารมณ์ที่น่าหวาดกลัวน่าสะอึกสยองอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันอารมณ์นั้นตามที่เป็นจริง ไม่เกิดความกลัว ไม่เกิดความสะอึกสยองใดๆ

4) ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนธรรมตามหลักธัมมานุปัสสนา ผลคือ การตามรู้สภาวธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอก ที่ล้วนเป็นสภาวธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเรา ความเป็นเขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัยพิจารณาตามธรรมนั้นๆ ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลที่บังเกิดกับใจจนเกิดความเบื่อหน่ายในธรรมเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปทาน พระพุทธองค์ยังทรงอุปมานิเวรณ 5 ที่เกิดขึ้นกับบรรดาหมู่ภิกษุไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอพึงพิจารณาเห็นนิเวรณ 5 ประการเหล่านี้ ที่ยังละไม่ได้ในตนเหมือนหนี่ เหมือนโรค เหมือนเรือนจำ เหมือนความเป็นทาส เหมือนทางไกลกันดาร และเธอพิจารณาเห็นนิเวรณ 5 ประการ ที่ละได้แล้วในตน เหมือนความไม่มีหนี่ เหมือนความไม่มีโรค เหมือนการพ้นจากเรือนจำ สำหรับโยคีผู้ประสงค์จะบรรลุวิมุตติด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาปัญญาพิจารณานิเวรณ 5 เป็นเครื่องนำทาง ได้มีการแสดงตัวอย่างการเชื่อมโยงวิปัสสนาปัญญาที่สามารถนำไปสู่การตรัสรู้ริยาสัจ 4 ด้วยวิมุตติ ซึ่ง

เกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่สามารถทำหน้าที่ตรัสรู้สังขธรรม 4 ประการ คือ รู้สติที่กำหนดรู้นิรณ 5 จัดเป็นการรู้ทุกข์ สัจจะ ละตัณหาที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์สัจจะ และสมุทัยสัจจะ รู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาวะเป็นที่ดับไป แห่งทุกข์ สัจจะ และสมุทัยสัจจะนั้น จัดเป็นการรู้โรธสัจจะ และบรรลุนิรณมรรค 8 ที่รับพระนิพพานนั้นเป็นอารมณ์ จัดเป็นการรู้มรรคสัจจะ พระพุทธองค์ทรงแสดงสภาวะธรรมปัจจุบันที่จิตรับรู้ คือ กองรูป เวทนา และจิต โดยกองรูปจัดเป็น รูปขันธ์ เวทนาเป็นเวทนาขันธ์ และจิตเป็นวิญญาณขันธ์ แต่ในหมวดธัมมานุปัสสนานี้ ทรงแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูป นามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรณ และความเป็นขันธ์ คือ กองรูปนาม เป็นต้น

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามแนวทางแห่งสติปัญฐาน 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพจิตข้างต้นนี้ สามารถสรุปให้เด่นชัดใน 2 ระดับ คือ ระดับโลกียะและระดับโลกุตระ ดังนี้

1. ระดับโลกียะ คือ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับการมีความสุขแบบพื้นๆ ที่มีอยู่ในโลกนี้ ซึ่งผลที่เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพจิต ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้ รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น 2) ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย ผิวพรรณผ่องใส มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป 3) ด้านชีวิตประจำวัน ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และ การศึกษาเล่าเรียน ช่วยเสริมให้มีสุขภาพแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจ ย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

2. ระดับโลกุตระ คือ การปฏิบัติที่เกี่ยวกับการมีความสุขที่เหนือขึ้น เหนือโลก บรมสุข ซึ่งมีผลที่ทำให้ บรรลุนิรณ คือ ทำให้พ้นจากโลก หรืออยู่เหนือโลก คือ โลกธรรม 8 คือ มีลาภ มียศ สุข สรรเสริญ นิินทา ทุกข์ เสื่อม ลาภ เสื่อมยศ ประกอบด้วยการเห็นตามความเป็นจริงของโลก ซึ่งปรากฏแจ้งชัดด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนตตา สมานนั้น ย่อมดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง หรือทำให้สิ้นสังโยชนมีผลสมบัติ อันเกิดแต่การบรรลุนิรณผล

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจศึกษาเพื่อทำวิจัยต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ควรมีการศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ให้เข้าใจอย่าง ถ่องแท้ แล้วนำไปปฏิบัติตามแนวของท่าน แต่ว่าผลจากการปฏิบัติของแต่ละคนที่แสดงผลออกมาจะไม่เหมือนกัน เพราะความเพียร ความอดทน สติ สมาธิ และปัญญาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวของท่านจะได้คุณธรรมจากการปฏิบัติอยู่แล้ว

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนกับหลักวิทยาศาสตร์ เช่น มีเหตุ มีผล เหตุเป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างนั้น เช่นเดียวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสร้างเหตุของการปฏิบัติธรรมก็เป็นการสร้างบารมีธรรมให้กับตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเชิงลึกถึงการมุ่งเน้นแนวทางพัฒนาและเสริมสร้าง การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานให้ได้ผลที่แท้จริงต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสายยุบ หนอ-พองหนอ

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพพระธรรม
ปิฎก, 2553.

สัมภาษณ์. พระพุทธิวงศวิวัฒน์. เจ้าคณะอำเภอแม่สาย. 20 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. นางสาวเกวลิ อุษะโท. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 23 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. นายคงเกษม แซ่อือ. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 23 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. พระณัฐพล จิตฺตโร. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 23 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. พระภูมินันท์สีลเตโช. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 23 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. พระสมุห์อานวยศิลป์สกลสวโร (เป็งเครือ). ผู้ช่วยเจ้าอาวาสสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ 2
วัดไร่เปิง (อาโปธาราม) อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่, 24 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. พระอุดมศักดิ์ ปัญญาโร. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง
จังหวัดเชียงใหม่, 23 พฤษภาคม 2560.

สัมภาษณ์. ร.ต.ท.ปรพล ม้าเพ็ญทม. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, 23 พฤษภาคม
2560.