

ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ
A Study of the Insight Meditation Practice
in Buddhādāsabhikkhu’s View

ศุภกร เรืองวิชญกุล*

Supakorn Ruangvityakul

พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ)**

Phra Rajapariyattimuni (Thiab Siriñāṇo)

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม***

Maesee Kraitsana Raksachom

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: yaikrub@hotmail.com

Received: February 1, 2021

Revised: July 12, 2021

Accepted: September 4, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุโดยมีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา งานนิพนธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของท่านพุทธทาสภิกขุ และ บทสัมภาษณ์เชิงลึก ศิษยานุศิษย์ ของพุทธทาสภิกขุ จำนวน ๕ รูป/คน

ผลการวิจัยพบว่า วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีรายละเอียดตรงตามมหาสติปัฏฐานสูตร ยกเว้นไม่ได้ระบุถึงกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าด้วยสิ่งปฏิกุศล ๓๒ อย่าง ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และ ซากศพ ในสภาพต่าง ๆ ๙ ลักษณะ (ป่าช้า ๙) พุทธทาสภิกขุ นำหลักธรรมจากสหายตนวิมังคสูตร อานาปานัสสติสูตร และ ธรรมะ ๙ ตา ประกอบด้วย ทุกขตา อนิจจตา อนัตตา อัมมัญญิตตา อัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตา ตถตา สุญญตา อตัมมยตา จากพระไตรปิฎกโดยตรง ในการอธิบายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในรูปแบบลัดสั้น มุ่งเน้นบรรลุธรรมเห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นนิพพาน

* นิสิตปริญญาโท, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Arts Program in Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

** ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ Chief of Thesis Supervisor Committee

*** คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ Thesis Supervisor Committee

แบบขิมกลาง หรือนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ พุทธทาสภิกขุ แบ่งวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็น ๒ แนวทาง คือ (๑) ฝึกสมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ แนะนำให้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ออกจากวัตถุนิยม สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่สนองกิเลส ตัณหา ทิฏฐิ อุปทาน ในทางโลก อยู่ตามลำพัง วิเวกทั้งทางกายและทางจิต เพื่อต่อการเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ (๒) ฝึกสมาธิวิปัสสนาตามรูปแบบเฉพาะ คือ อานาปานสติ ฉบับสมบูรณ์ ๑๖ ชั้น แนะนำให้ผู้ปฏิบัติ เลือกปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ ไม่ว่าจะเห็น พิจารณา กายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต หรือ ธรรมในธรรม ซึ่งทั้ง ๒ แนวทาง ล้วนใช้หลักกรรมเดียวกัน คือ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรค ๘ อตัมมยตา และสุญญตา หรือจิตว่างในภาษาที่พุทธทาสภิกขุ ใช้อธิบาย

ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของพุทธทาสภิกขุ คือ วิปัสสนาญาณ สามารถลดละตัวกูของกู ความโง่ ความทะยานอยากต่าง ๆ ความเห็นผิด และ ความยึดมั่นถือมั่นในวัตถุนิยมและสิ่งทั้งปวง เพื่อถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ในปัจจุบันชาตินี้ได้ในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: พุทธทาสภิกขุ; วิปัสสนา; วิธีปฏิบัติ

Abstracts

This research entitled “A study of the Insight Meditation Practice in Buddhādāsabhikkhu’s view” has three objectives: (1) to study the principles and the practice of the insight meditation practice in Theravada Buddhism, (2) to study the insight meditation practice in Buddhādāsabhikkhu’s view, and (3) to analyze the insight meditation practice in Buddhādāsabhikkhu’s view. This is a documentary research which cover the contents in Tripitaka, commentaries, sub-commentaries and Buddhādāsabhikkhu’s involving literature and in-depth interviews of 5 Buddhādāsabhikkhu’s disciples.

The result of the research was found that the insight meditation practice in Buddhādāsabhikkhu’s view has the same details as the Mahāsatiṭṭhāna Sutta (or the Discourse of 4 Foundations of Mindfulness) except the reference to Kayānupassanāsatiṭṭhāna (Mindfulness of the Body/Contemplation of the Body) in the parts of 32 bodily organs of sewage, 4 natural elements (earth, water, wind and fire), and corpses in 9 conditions (9 different cemeteries). But Venerable Buddhādāsabhikkhu applied Salāyatanavibhaṅga Sutta (the longer discourse on the six spheres Salāyatanavibhaṅga), Ānāpānassati Sutta (the Discourse On In and Out Breathing) and the other 9 Dhamma

principles which are consisted of Aniccatā (impermanence), Dukkhatā (state of suffering), Anattatā (soullessness), Dhammatthitatā (natural existence), Dhammaniyāmatā (Dhamma definition), Itappaccayatā (Concomitance), Tathatā (such beings), Suññatā (voidness) and Atammayatā (the state of not being that) directly from Tipitaka for the short-cut Insight meditation practice. The mentioned insight meditation practice is taken for the enlightenment of temporary Nibbāna in the present. The Venerable Buddhādāsabhikkhu classified the insight meditation practice into two ways: (1) the natural insight meditation practice that persuades the practitioner to be separated from materialism and all facilities to support passions, desires, opinions, clinging to the world and to be bodily and mentally alone in order to see the really occurred Dharma conditions; and (2) the specific insight meditation practice concerning the sixteen-levels completes Ānāpānassati that persuades the practitioner to apply the four Foundations of Mindfulness alternatives such as Mindfulness of the body, the feelings, the mind or mind-objects according to the really-occurred Dharma condition. Both of the insight meditation practice methods apply the same principles of Dharma in Buddhism such as Paticcasamuppāda, Ariyasacca 4 (4 Noble truths), Satipatthānā 4 (the 4 Foundations of Mindfulness), Sammappadhānā 4 (the 4 right efforts), Iddhipādā 4 (the 4 roads to power), Indriyāni 5 (the 5 spiritual faculties), Balāni 5 (the 5 mental powers), Bojjhaṅgā 7 (the 7 factors of enlightenment), Ariyam atthaṅgikam maggam (the Noble Eightfold Path), Atammayatā and Suññatā (voidness) or empty mind in Buddhādāsabhikkhu's explanations. The results of the insight meditation practice in Buddhādāsabhikkhu's view as Vipassanā results are able to reduce and eliminate one's self and belongings, foolishness, craving, wrong thinking and clinging to materialism and all things for the ultimate extrication of sufferings in the presence of daily lives.

Keywords: Buddhādāsabhikkhu; insight; meditation practice

บทนำ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) พระภิกษุชาวไทยที่อุทิศตนตลอดชีวิตกว่า ๖๗ ปี ในการครองสมณเพศที่จะศึกษาวิเคราะห์สังเคราะห์และตีความหลักธรรมต่าง ๆ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก จนได้รับการยอมรับจากนานาชาติและองค์การยูเนสโกได้ประกาศยกย่องว่าเป็นบุคคลสำคัญของโลก ด้านการศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม และสันติภาพ ที่ประชุมสมัชชาสามัญ ณ สำนักงานใหญ่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๔๘ ภิกษุรูปนั้นคือพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ)^๑

โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๗๔ พุทธทาสภิกขุได้บุกเบิกสร้างสวนโมกขพลาราม และร่วมงานกับธรรมทานมูลนิธิซึ่งบริหารโดยนายธรรมทาส พานิช(น้องชายของพุทธทาสภิกขุ) ที่บ้านเกิด ต.พุมเรียง อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

โดยมีอุดมการณ์ที่จะดำเนินงานไปพร้อมกัน ๓ แขนง^๒ คือ

๑. ส่งเสริมปริยัติ ค้นคว้าพระธรรมวินัยอย่างละเอียด จากพระไตรปิฎกเป็นส่วนมาก และคัมภีร์ต่าง ๆ ทางพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็นของเถรวาทและของมหายาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่เขียนหนังสือเรื่อง “ตามรอยพระอรหันต์” เป็นเล่มแห่งแรกของสวนโมกข์ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติด้วยตนเองและงานเขียนอีกจำนวนมากจึงตามมา

๒. เผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้แก่ งานเขียนบทความต่าง ๆ ในหนังสือพิมพ์ พุทธศาสนาของคณะธรรมทาน ที่ทำให้สวนโมกขพลาราม เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศ และต่างประเทศ รวมถึงงานเขียนหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาเป็นจำนวนมากเช่นพุทธประวัติจากพระโอษฐ์ ปฏิจักษ์มูปาตจากพระโอษฐ์ อริยสัจจากพระโอษฐ์ แก่นพุทธศาสน์ คู่มือมนุษย์ ตัวกูของกู ธรรมโฆษณ์ ภาษาคน-ภาษาธรรม, อิทัปปัจจยตา เป็นต้น, งานแปลหนังสือต่างประเทศ เช่น สุตรวैयाลาง และคำสอนฮวงโป ซึ่งเป็นพระพุทธศาสนาแบบเซน ที่พุทธทาสภิกขุเปรียบเทียบกับว่า “ระบบอานาปานสติสามารถรับหน้า เผชิญหน้ากับเซนได้ คือมันควบคู่กันไปหมดทั้งสมณะและทั้งวิปัสสนา ทำระบบเดียวออกมาทั้งสองอย่าง”^๓ และงานบรรยายธรรมจำนวนมาก เท่าที่สามารถบันทึกเก็บรวบรวมไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญแล้ว มีถึง ๔,๐๐๐ รายการ หรือประมาณ ๓,๘๐๐ ชั่วโมง^๔

^๑ สก๊อปพิเศษ, “มหาดใหญ่เชิดชูเกียรติบุคคลสำคัญของโลก ร้อยใจไฝธรรม รำลึก ๑๐๐ ปี พุทธทาส” หนังสือพิมพ์มติไทย ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒๒๘ (วันที่ ๑๖-๓๐ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๔๙) : ๑๐.

^๒ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *อัตชีวประวัติของพุทธทาสภิกขุ เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐.

^๓ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *อัตชีวประวัติของพุทธทาสภิกขุ เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา*, หน้า ๓๗๒.

^๔ กลุ่มอยู่เย็น เป็นประโยชน์, *คู่มือเสียงธรรมพุทธทาส*, (พุมธานี : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ, ๒๕๕๔), หน้า ๗.

๓. ส่งเสริมการปฏิบัติ ได้แก่ การจัดทัศนธรรมศึกษาและการฝึกอบรมอานาปานสติภาวนา แก่พระภิกษุ ประชาชนทั่วไป และชาวต่างประเทศ ที่สวนโมกขพลารามและ สวนโมกข์นานาชาติ ตั้งสำนักปฏิบัติธรรม “สวนอุศม” และสวนอุศมมุลินี ที่กรุงเทพฯ เป็นอีกองค์หนึ่งในเครือข่ายสวนโมกข์^๕ เป็นต้น รวมถึงให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษา แก่ผู้ที่สนใจจะนำรูปแบบของสวนโมกขพลารามไปพัฒนาเป็น ศูนย์ปฏิบัติธรรมในที่ต่าง ๆ

ในส่วนของการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาของพุทธทาสภิกขุเองนั้น พุทธทาสภิกขุเล่าว่า “มันฝึกไปพลาง คั่นไปพลาง คั่นพระไตรปิฎก พบเรื่องเกี่ยวกับสมาธิมาก... เลยทำสมาธิอยู่ในตัว ในการคิด ในการค้น แต่ละวัน เพราะแต่ละข้อ ๆ ต้องวินิจฉัยมาก ก็เลยคิดแต่ละข้อ ๆ เหมือนกับทำวิปัสสนาเลย อย่างนี้ก็มียุทธะยามากนั่งทำสมาธิอย่างเดียว มันก็อย่างหนึ่ง การพิจารณาเป็นพิเศษ ไม่ค่อยเกี่ยวกับการนั่ง มันอีกอย่างหนึ่งตอนหลัง ๆ ทำอย่างหลังเสียมากกว่า ยิ่งตอนหลังมาอีก กระทั่งเดี๋ยวนี้ วิปัสสนาทำเมื่อจะหาเรื่องไปพูด จะหาเรื่องไปพูดให้เขาฟัง”^๖ นอกจากนี้ พุทธทาสได้สรุปเน้นย้ำ เกี่ยวกับโดยตรงกับการปฏิบัติวิปัสสนา ในหนังสือเรื่อง “มรดกที่ขอฝากไว้” เช่น “มรดกที่ ๒๙ : เคล็ดลับของแบบเซ็น นั่นคือวิธีเดิมแท้ในพุทธศาสนา ที่บวกสมถะเข้ากับวิปัสสนาให้ทำงานร่วมกัน ในขณะที่มีสมาธิและเพ่งพิจารณาเพื่อเข้าถึงสภาพเดิมของจิต คือความไร้กิเลส ได้โดยฉับพลัน ไม่แยกกันทำทีละอย่าง เพราะความยึดมั่นเฉพาะอย่าง หลักนั้นมีว่า ฌานไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน”^๗ มรดกที่ ๓๖: การศึกษาสติปัญญา ๔ จากอานาปานสติสูตร ได้ผลดีกว่าจากมหาสติปัญญาสูตร ซึ่งกล่าวไว้ว่ายึดยามมีลักษณะกำกวมพันเผื่อ ไม่มีลำดับติดต่อกันอย่างชัดเจน เพียงแต่อ่านอย่างเดียวก็กินเวลาหลายชั่วโมง ส่วนข้อความจากอานาปานสตินั้น ติดต่อกันเป็น สาย ๑๖ ชั้น จนตลอดเรื่อง นับตั้งแต่เริ่มปฏิบัติไปจนกระทั่งถึงการรู้ ว่าบรรลุผลสำเร็จแล้ว และเป็นหลังที่พระองค์ทรงยืนยันว่า ได้อาศัยหลักนี้ในการตรัสรู้ของพระองค์เอง ขอให้พิจารณากันให้ดี และขอฝากข้อเท็จจริงอันนี้ ไว้เป็นมรดกด้วย”^๘ จากข้อความเหล่านี้พุทธทาสภิกขุให้ความสำคัญกับการปฏิบัติวิปัสสนาและได้พยายามเขียนอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาและนอกจากนั้นยังจัดอบรมให้ประชาชนเข้าถึงคำสอนเกี่ยวกับวิปัสสนาดั้งเดิม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของพุทธทาสภิกขุว่า มีความสอดคล้องกับหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธานุศาสน์อย่างไร

^๕ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), *อัตชีวประวัติของพุทธทาสภิกขุ เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา*, หน้า ๕๒๔.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๔.

^๗ พุทธทาสภิกขุ, *มรดกที่ขอฝากไว้*, (นนทบุรี: พิมพ์อาโพ, ม.ป.ป.), หน้า ๘.

^๘ พุทธทาสภิกขุ, *มรดกที่ขอฝากไว้*, หน้า ๑๐.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ในพระพุทธานุญาต
๒. เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ
๓. เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก มีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธานุญาต จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ พร้อมทั้งอรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๖๐.

๒. ศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ จากงานเขียนและพระธรรมเทศนาของ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), เอกสารตำราทางพระพุทธานุญาต เช่น คัมภีร์ปกรณ์วิเสส ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, และ บทสัมภาษณ์จากศิษยานุศิษย์ ของพุทธทาสภิกขุ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาของพระพุทธานุญาต จากคัมภีร์ทางพระพุทธานุญาต พบว่า วิปัสสนา หมายถึง ความรู้แจ้งในสังขารทั้งปวงด้วยอำนาจแห่งไตรลักษณ์ ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับภาวนามยปัญญาในฐานะที่เป็นความรู้แจ้งซึ่งเกิดมีได้สำหรับคนทั่วไปที่ปฏิบัติจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงอธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในพระพุทธานุญาตไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ไว้ดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ

- ๑) การพิจารณาภายในกาย ด้วยลมหายใจเข้าออก
- ๒) การพิจารณาภายในกายด้วยอิริยาบถ ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน
- ๓) การพิจารณาภายในกาย ด้วยสัมผัสปัญญะ ในกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
- ๔) การพิจารณาภายในกายด้วยสิ่งปฏิกุศล ๓๒ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ และ มูตร ซึ่งเป็นไม่สะอาด ของร่างกาย

๕) การพิจารณาภายในกาย ด้วย ธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ (๑.๖) การพิจารณาภายในกาย ด้วยซากศพ ในสภาพต่าง ๆ ๙ ลักษณะ หรือเรียกว่า ปาฐา ๙

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ได้แก่ สุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ทุกขเวทนา(ความรู้สึกทุกข์) และ อทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข)

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต ทั้งภายในและภายนอก และพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในจิตอยู่เพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ

หมวดที่ ๔ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ

๑) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วย นิรวณฺ (ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี)

๒) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วย อุปาทานขันธ์ ๕ ประการ ได้แก่ ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

๓) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วย आयตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และ आयตนะภายนอก ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วย โพชฌงค์๗ ได้แก่ สติโพชฌงค์ ธัมมวิจยโพชฌงค์ วิริยโพชฌงค์ ปิติโพชฌงค์ ปัสสัทธิโพชฌงค์ สมาธิโพชฌงค์ และ อุเบกขาโพชฌงค์

๕) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ด้วย อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทั้งภายในและภายนอก และพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด และเหตุดับใน ธรรมอยู่เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้นไม่อาศัย ตัณหาและทิฏฐิ อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการหรือ อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะพิจารณาภายในกาย, เวทนา ในเวทนา จิตในจิต หรือ ธรรมในธรรม ทั้งภายใน (ของตนเอง) และ/หรือภายนอก (ของผู้อื่น) แล้ว จากนั้น จะสามารถพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้น เป็นเหตุเกิดและเหตุดับในธรรมเพื่อเจริญสติรู้แจ้งตามความเป็นจริงแล้ว เกิดวิปัสสนาญาณ เห็นไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้สามารถละกิเลส (เครื่องเศร้าหมองในใจ) ตัณหา (ความทะยานอยากต่าง ๆ) มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิดต่าง ๆ) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง ในเบญจขันธ์ และสิ่งทั้งปวงในโลก โดยความเป็นตัวตนและของตน) จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ได้แก่ การเห็นแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์จนถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์เพราะความไม่ยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์และสิ่งทั้งปวง ความไม่ยึดมั่นถือมั่นดังกล่าวเกิดขึ้นจากความรู้แจ้งสภาวะทั้งปวงตามความเป็นจริงในกระบวนการเกิดขึ้นแห่งทุกข์และกระบวนการดับแห่งทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้

ส่วน การศึกษาวีธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ พบว่า มีการแบ่งประเภทวิธีฝึกวิปัสสนา โดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ และแนวทางลัดสั้น ซึ่งสามารถแบ่งได้ ๒ แนวทาง คือ



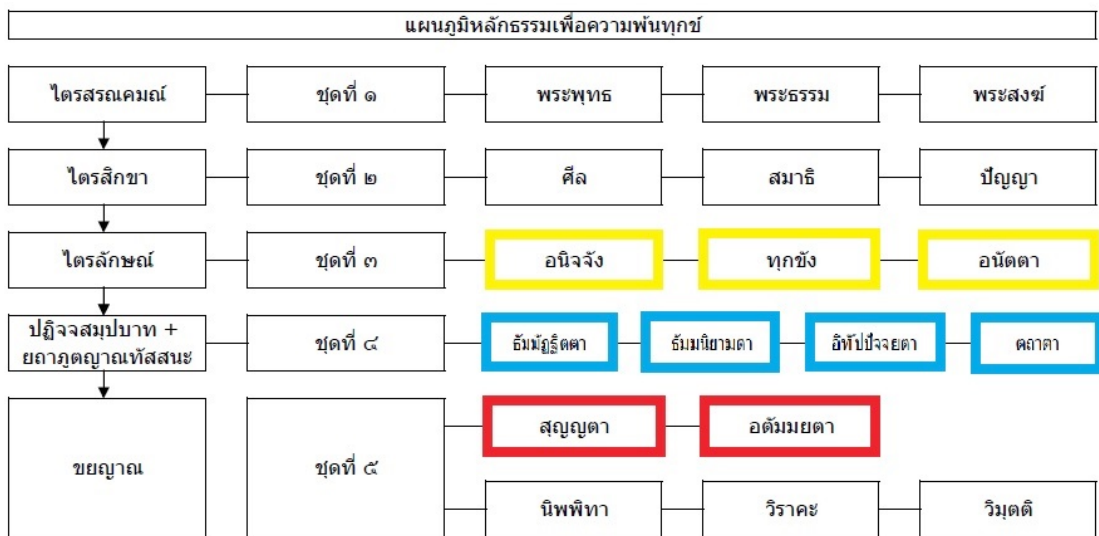
๑. การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ หรือแบบลัดสั้น ด้วย ๕ ขั้นตอน ได้แก่
 - ๑) อยู่ในสถานที่สัปปายะห่างจากสิ่งรบกวนนำตัวออกจากวัตถุนิยมต่าง ๆ เพื่อละวางความยึดมั่นถือในตน
 - ๒) ได้รับคำแนะนำจากกัลยาณมิตร คือครูอาจารย์ถ่ายทอดความรู้ อบรมสั่งสอนและศึกษาหลักธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงแก่นแท้ในพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง
 - ๓) หาวีธีทำให้จิตสบาย ปลอดภัย โปร่ง เข้มแข็งสดใส และเป็นสมาธิพอสมควรโดยวิธีใดวิธีหนึ่งเท่าที่จะทำได้
 - ๔) พิจารณาเห็นแจ้งความไม่เที่ยง ความเกิดความดับในสภาวะธรรมที่ปรากฏ ตามธรรมชาติ ด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งอาจจะเป็นวิธีกายานุสัสนาสติปัฏฐานหรือเวหนานุสัสนาสติปัฏฐาน หรือ จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน หรือ ธัมมานุสัสนาสติปัฏฐาน ก็ได้
 - ๕) พิจารณาความเบื่อหน่าย การคลายความอยาก และการปล่อยวางสลัดคืนไม่ยึดมั่นถือในสิ่งต่าง ๆ ได้
๒. การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาตามรูปแบบเฉพาะ คือ อานาปานสติสมบูรณแบบ ๑๖ ชั้น หรือ อานาปานสติแบบลัดสั้น ก็ได้ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น ๔ หมวด ได้แก่
 - ๑) หมวดกายานุสัสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ชั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว ชั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น ชั้นที่ ๓ กำหนดรู้ความรู้สึกที่ลมหายใจปรุงแต่งกาย และ ชั้นที่ ๔ บังคับลมหายใจให้ละเอียดจนเกิดฌาน หรือ ปฐมฌาน
 - ๒) หมวดเวหนานุสัสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ชั้นที่ ๕ กำหนดปิติ ชั้นที่ ๖ กำหนดความสุข ชั้นที่ ๗ กำหนดรู้ความรู้สึกที่ปิติและสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต และ ชั้นที่ ๘ บังคับเวทนา หรือปิติและสุขนี้ให้ปรุงแต่งจิตให้น้อยจนกระทั่งปรุงแต่งไม่ได้เลย

๓) หมวดจิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็นขั้นที่ ๙ กำหนดที่ลักษณะของจิตว่า เป็นอย่างไร ในขณะนี้ ขั้นที่ ๑๐ บังคับจิตให้ปราโมทย์ ขั้นที่ ๑๑ บังคับจิตให้ตั้งมั่น และ ขั้นที่ ๑๒ บังคับจิตให้ปล่อย สิ่งที่มาคลุ้มคลั่งจิต

๔) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ขั้นที่ ๑๓ พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นอย่างไร ขั้นที่ ๑๔ พิจารณาความจางคลายแห่งความยึดมั่นเป็นอย่างไร ขั้นที่ ๑๕ พิจารณาความดับของทุกข์ เป็นอย่างไร และขั้นที่ ๑๖ พิจารณาอาการที่สลัดคืนสิ่งทั้งปวงออกไปไม่มีการปรุงแต่งอีก^๙

พุทธทาสภิกขุ แนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน แบบสมบุรณ์ ทั้งหมด ๔ หมวด หรือ แบบลัดสั้น คือ การเลือกพิจารณา ภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต หรือ ธรรมในธรรม ไม่ว่าจะป็นหมวดใด หมวดหนึ่ง แล้วจากนั้น จึงพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้น เป็น เหตุเกิดและเหตุดับในธรรมเพื่อเจริญสติรู้แจ้ง ตามเป็นความจริง จนเกิดวิปัสสนาญาณ เห็นไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้สามารถละกิเลส (เครื่องเศร้าหมอง ในใจ) ตัณหา (ความทะยานอยากต่าง ๆ) มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิดต่าง ๆ) และ อุปทาน (ความยึดมั่น ถือมั่นสิ่งทั้งปวงในเบญจขันธ์และสิ่งทั้งปวงในโลก โดยความเป็นตัวตนและของตน) จนถึงที่สุดแห่งความ พ้นทุกข์

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุ แนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของหลักกรรมทาง พระพุทธศาสนาต่อไปนี้



โดยให้ถือเอาความหมายที่แท้จริงของพระรัตนตรัยเป็นไตรสรณคมณ์ ก่อน แลปฏิบัติ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ควบคู่กันไป ด้วยหลักกรรมต่อไปนี้ จากพระไตรปิฎก ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ

^๙ พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบุรณ์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊กส์, ๒๕๕๒), หน้า ๓๘๕-๓๘๗.

๑. หลักปัจจุสมุปบาท เป็นธรรมะที่มีอยู่ในพระพุทธานุชาตนั้น ที่อธิบายเหตุปัจจัยของการเกิดและการดับทุกข์ และ อธิบายความหมายของอริยสัจสี่ หรือความจริงซึ่งนำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือถึงพระนิพพานนั่นเอง ปฏิจจุสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่ใช้อธิบายวิวัฒนาการความเป็นมาของโลก หรือจักรวาลสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิต และเป็นหลักธรรมแม่บทในการพัฒนาภูมิปัญญาของสรรพสัตว์ โดยอธิบายในเชิงสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างเหตุและผล พุทธทาสภิกขุจึงได้นำ พระพุทธานุชาต จาก สหายตน-วิภังคสูตร^{๑๐} เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อควบคุมและตัดกระแสปัจจุสมุปบาทซึ่งควบคุมตรงจุดนี้ได้จะส่งผลให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นและไม่มีสุขไม่มีทุกข์โดยความเป็นกระแสแห่งปัจจุสมุปบาท

๒. สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียวเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน พุทธทาสภิกขุ ถือว่า อานาปานัสสติสูตร^{๑๑} เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนาหลักใน มหาสติปัฏฐานสูตร โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับลมหายใจ จนกระทั่งเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ทุกครั้งที่หายใจ และรู้ถึงความทุกข์เกิดขึ้นอย่างไร ความทุกข์ดับอย่างไร จนถึงที่สุดแห่งหลุดพ้นทุกข์ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในกระแสปัจจุสมุปบาทอีก

๓. หลักธรรม ๙ ตา^{๑๒} พุทธทาสภิกขุถือว่า เป็น หัวใจสำคัญทางพระพุทธานุชาต โดยต้องเริ่มต้นจากเข้าใจเรื่อง พระพุทธานุชาต พระธรรม พระสงฆ์ ทั้งภาษาคน และภาษาธรรมอย่างถูกต้อง เป็นที่พึงที่ระลึกก่อนจากนั้น เราจึงจะเข้าใจ ธรรมะ ๙ ตาม ซึ่งอาจจัดกลุ่มเป็น ๓ หมวด ได้แก่ หมวดที่ ๑ : ลักษณะความจริงตามธรรมชาติ (ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ทุกขตา อนิจจตา และ อนัตตา) หมวดที่ ๒ : กฎของธรรมชาติ (อัมมัญญิตตา อัมมนิยามตา อิทัปปัจจยตาและตถตา)^{๑๓} ซึ่งหมายถึง ปฏิจจุสมุปบาทด้วยและหมวดที่ ๓ : หน้าที่กฎของธรรมชาติ เพื่อความพ้นทุกข์ (สุญญตา และ อตมมตา) ซึ่งสามารถเห็นประจักษ์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์ของพุทธทาสภิกขุด้วย^{๑๔}

ธรรมะในหมวดที่ ๑ และ ๒ ไม่ว่าผู้ใดจะต้องประพฤตินเพื่อความพ้นทุกข์ หรือไม่ก็ต้องอยู่ภายใต้ธรรมะของทั้ง ๒ หมวดนี้แต่ถ้าผู้ใดสามารถปฏิบัติธรรมะในหมวดที่ ๓ นี้ได้ จะได้ออกจากความเป็นปุถุชนหรือ โลกียะภูมิ เข้าไปสู่ความเป็นอริยบุคคลหรือโลกุตระภูมิ

^{๑๐} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๔๒๘-๔๓๓/๔๘๗-๔๙๓.

^{๑๑} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙-๑๙๑.

^{๑๒} พุทธทาส อินทปัญโญ, ธรรมะ ๙ ตา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๑ - ๓๑๓.

^{๑๓} ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔-๓๕.

^{๑๔} อนุภักดิ์ อัมพันธ์, “วิธีการสอนหลักพุทธธรรมตามหลักวิทยาศาสตร์ของท่านพุทธทาสภิกขุ” วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ ปีที่ ๑๓ ฉบับพิเศษ เล่ม ๑ (มิถุนายน ๒๕๖๐) : หน้า ๓๔๔-๓๕๘.

การอภิปรายผล/สรุป

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของพุทธทาสภิกขุ ทั้งแนวทางลัดสั้น หรือตามวิถีธรรมชาติ ซึ่งอ้างอิงจาก พระสูตรในพระไตรปิฎก ชื่อว่า “สหายตนวิภังคสูตร” และแนวทางสมบูรณแบบ หรือ การเจริญอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้น ซึ่งอ้างอิงจาก พระสูตรในพระไตรปิฎก ชื่อว่า “อานาปานัสสติสูตร ล้วนใช้หลักการเดียวกัน กล่าวคือ (๑) ปฏิจจสมุปบาท คือ กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สืบต่อเชื่อมโยงกันทั้งในกระบวนการเกิดและดับ และ (๒) โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือธรรมอันเป็น เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (การเจริญสติระลึกรู้) สัมมัตถิย ๔ (ความเพียรพยายาม) อิทธิบาท ๔ (ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล) อินทรีย์ ๕ (ธรรมที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในอารมณ์) พละ ๕ (ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค) โพชฌงค์ ๗ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้) มรรคมืองค์ ๘ (หนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน)

นอกจากนี้ พุทธทาสภิกขุได้อธิบาย ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาข้างต้น ซึ่งเป็นหนทางการจะเข้าถึง การบรรลุธรรม เป็นการได้เข้าถึง ได้รู้ ได้เห็นธรรม ตามรอยบาทของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นขั้น ๆ ขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุดคือ พระนิพพาน มี ๒ ระดับ คือ

๑. ผลระดับโลกิยะ ได้แก่

๑) มีผลดีต่อสุขภาพร่างกายและมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี จัดว่าเป็นประโยชน์ทางการแพทย์ ผู้ที่ฝึกอานาปานสติจะมีระบบการหายใจและการหมุนเวียนโลหิตที่ดี มีผิวพรรณผ่องใส แขนงขึ้นเบิกบานแม้เวลาเจ็บป่วยก็สามารถบรรเทาอาการเจ็บไข้ให้ทุเลาได้ นอกจากนี้ยังช่วยห้ามเลือดให้ไหลช้าลงได้

๒) มีสุขภาพจิตที่ดีและช่วยพัฒนาบุคลิกภาพ ให้มีความสุขุมเยือกเย็น สุขภาพนี้มั่นคงมีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตและประสาท ซึ่งสาเหตุของโรคเส้นประสาทมาจากการที่จิตถูกรบกวนด้วยนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้วทำให้จิตสูญเสียสมรรถภาพ การฝึกอานาปานสติจะช่วยระงับนิวรณ์ได้

๓) เป็นเครื่องผ่อนคลายและพักฟื้นกายใจให้สงบสบาย บรรเทาความเครียด กระวนกระวายใจ หรือใช้ความคิดมากเกินไป นอกจากนี้ยังใช้ลมหายใจเป็นเพื่อนได้เมื่อต้องรอคอยบางสิ่งหรือในการเดินทางไกล

๔) ช่วยให้การดำเนินชีวิตและการทำงานมีประสิทธิภาพ มีสติรอบคอบ แน่วแน่จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ไม่ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย และยังช่วยป้องกันอุบัติเหตุอันเกิดจากความประมาท

๕) เป็นผู้ที่มีสติสมบูรณไม่หลงลืมในเวลาจะสิ้นชีวิต เนื่องจากผู้ที่ปฏิบัติมากจะสามารถกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกในวาระสุดท้ายของตนได้ ทำให้ไปสู่ภพที่ดีจากข้อมูลที่ว่ามาทั้งหมดนี้ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาความเป็นมนุษย์ ที่สมบูรณทั้งด้านพฤติกรรมและจิตใจ^{๑๕}

^{๑๕} สมเจตน์ ผิวทองงาม, “การพัฒนาตนเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ” รมยสาร ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๒๓-๓๐.

๒. ผลระดับโลกุตตระ คือ การดับไปแห่ง อกุศลจิต หรือ เครื่องเศร้าหมองทางจิตใจ, ความทะยานอยาก, ความเห็นผิด และความยึดมั่นถือมั่น ของ “ตัวกู-ของกู” และก็เป็นเหตุเกิดขึ้นแห่งสติ ปัญญา หรือถ้าสติปัญญาปรากฏออกมา อกุศลจิต เหล่านั้นก็จะ นั้น พ่ายแพ้ และหลบซ่อนหายไป สังโยชน์ ชนิดไหนก็ตาม ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อ มรรค ผล นิพพาน ย่อมเป็นความรู้สึกที่เป็น “ตัวกู-ของกู” อยู่ด้วยกัน ทั้งนี้ : ความรู้สึกที่เป็น “ตัวกู-ของกู” ที่รบกวนเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเข้ามาหาตัว เพราะความอยากได้นั้น คือ ราคะ หรือ โลภะ; ความรู้สึกที่เป็น “ตัวกู-ของกู” ที่ผลักดันสิ่งใดออกไปเพราะความเกลียด นั้นก็คือ โทสะ หรือ โกรธ ความโกรธ; ส่วนความรู้สึกที่เป็น “ตัวกู-ของกู” ที่วนเวียนพัวพันอยู่รอบ ๆ สิ่งในตัวสงสัยไม่เข้าใจ นั่นก็คือ โมหะอาการที่เป็นความหมายของ ราคะ โทสะ โมหะ จึงเป็นอาการสิ่งที่เรียกว่า “ตัวกู-ของกู” อยู่ด้วยกันทั้งสิ้น สังโยชน์ชื่อใด ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มีความหมายรวมลงได้ในคำว่า โลภะ โทสะ โมหะ ด้วยเช่นกัน ดังนั้น เมื่อละสังโยชน์ ได้ทั้งหมด อวิชชา หรือตัวกู ของกู ตามคำอธิบายของพุทธทาส ก็ทั้งหมดไป และเข้าถึงที่สุดแห่งความพ้นทุกข์ หรือพระนิพพานในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

๑. การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวพุทธทาสภิกขุนี้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ยกตัวอย่าง เช่น การทำงานคือการปฏิบัติธรรม และสามารถปฏิบัติวิปัสสนาในการทำงานด้วยจิตว่างจากความโลภ หรือความรักชอบ, ความโกรธหรือความรังเกียจ, ความหลงหรือความยึดติด กล่าวคือเมื่อเกิดผัสสะ หรือพบเจอสิ่งใด ไม่ว่าจะเป็น รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และ เกิดความรู้สึกต่าง ๆ ใน จิตใจ แม้ว่าจะรู้สึกดีใจ หรือเสียใจหรือเฉย ๆ กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็จะมีสติระลึกถึงไตรลักษณ์ หรือ ลักษณะความจริงของทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติมีสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม มีความเป็นกลางไม่ให้หลงใหลหรืออ่อนไหวกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้

๒. การปฏิบัติวิปัสสนาที่แท้จริงในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการเห็นแจ้งความจริงเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว หรือ ตัวกูของกู ซึ่งสามารถปรับใช้ได้กับสังคมในหลากหลายลักษณะในทุกกาลเวลา ทั้งในชีวิตประจำวัน เช่น การรับประทานอาหาร และการใช้เครื่องอุปโภคบริโภค ในชีวิตส่วนตัว การดูแลใกล้ชิดบุคคลในครอบครัว การทำงานหารายได้เลี้ยงชีพ และ พบปะผู้คนที่หลากหลาย ก็มีอารมณ์ เข้ามากระทบอยู่ตลอดเวลาทำให้ต้องมี ธรรมะ ๔ เกลือ คือ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ และ สมาธิในการดำรงชีวิต นั่นเอง

๓. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยต่อไป ได้แก่ ศึกษาผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้นตามแนวพุทธทาสภิกขุ และ ศึกษาวิธีการสอนอานาปาสติตามแนวพุทธทาสภิกขุแก่ชาวต่างประเทศ

บรรณานุกรม

สกุ๊ปพิเศษ. “มหาดใหญ่เชิดชูเกียรติบุคคลสำคัญของโลก ร้อยใจไผ่ธรรม รำลึก ๑๐๐ ปี พุทธทาส”
หนังสือพิมพ์ มติไทย ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๒๒๘ (วันที่ ๑๖-๓๐ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๙).

กลุ่มอยู่เย็น เป็นประโยชน์. **คู่มือเสียงธรรมพุทธทาส**. ปทุมธานี : หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ,
๒๕๕๔.

ณัฐภัทร อัมพันธ์. “วิธีการสอนหลักพุทธธรรมตามหลักวิทยาศาสตร์ของท่านพุทธทาสภิกขุ” **วารสาร
บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์** ปีที่ ๑๓ ฉบับพิเศษ เล่ม ๑ (มิถุนายน ๒๕๖๐).

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรม บาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). **อัตชีวประวัติของพุทธทาสภิกขุ เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา**.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๕๕.

พุทธทาส อินทปัญโญ. **ธรรมะ ๙ ตา**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ บริษัท
อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘.

_____. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ไทยควอลิตี้บุ๊กส์, ๒๕๕๒.

_____. **มรดกที่ขอฝากไว้**. นนทบุรี: พิมพ์อำเภอ, ม.ป.ป..

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพ-
มหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สมเจตน์ ผิวทองงาม. “การพัฒนาตนเพื่อความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ตามแนวทางพุทธทาสภิกขุ” **รมยสาร**
ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๓ (กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐) : ๒๓-๓๐.