

ศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐาน  
ของพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ  
An Analytical Study of Vipassanā Teaching  
of Phramaha Phumichai Aggapañño

รดา พฤกษ์ภิรมย์\*

Rada Phrueksaphirom

แม่ชีกฤษณา รักษาโณม\*\*

Kristsana Raksachom

อรชร ไกรจักร\*\*\*

Orachon Kraijak

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย  
Buddhist Studies The Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand  
Email: Pwanatbanktop@gmail.com, kritsana.rak@mcu.ac.th, pu\_2556@yahoo.com

Received: April 25, 2023

Revised: November 23, 2023

Accepted: January 20, 2024

## บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ (๓) เพื่อวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๗ รูป/คน

ผลการศึกษาพบว่า วิปัสสนากรรมฐานตามแนวคัมภีร์พระพุทธศาสนาคือการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยกำหนดรู้วิปัสสนาภูมิ ดังนี้ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘

\* นางรดา พฤกษ์ภิรมย์ Mrs.Rada Phrueksaphirom พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Art (Buddhist Studies) Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

\*\* ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม Asst.Prof.Dr.Kristsana Raksachom ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor.

\*\*\* ผศ.พิเศษ ดร.อรชร ไกรจักร Asst.Prof.Dr.Orachon Kraijak ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor.

อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปปาท ๑๒ วิปัสสนากรรมฐานสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ ใช้เทคนิคให้ผู้ปฏิบัติมีสติอยู่กับปัจจุบันธรรม พิจารณารูป นาม กาย เวทนา จิต ธรรม จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด เห็นความเกิดดับแห่งธรรมทั้งหลาย โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน ผลลัพธ์ที่ได้จากวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จิตใจ (จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) จริยธรรม และ ปัญญา (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) มีความเข้าใจในปริยัติมากขึ้น เข้าใจในตัวตนของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ทั้งในส่วนอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เกิดขึ้นได้ พบว่ามีความสุขง่าย ทุกข์ยาก มีสติตื่นรู้ มีปัญญารู้เท่าทัน ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างมีความสุข

**คำสำคัญ:** วิเคราะห์การสอน; วิปัสสนากรรมฐาน; พระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ

## Abstract

The study entitled “An Analytical Study of Vipassana Teaching of Phramaha Phumichai Aggapantho” consisted of the following three objectives: (1) to investigate the teaching of Vipassanā Kammaṭṭhāna (insight development) in Theravada Buddhist texts, (2) to explore the teachings guidelines of Vipassanā Kammaṭṭhāna by Phramaha Phumichai Aggapantho; and (3) to analyze the teaching guidelines of Vipassanā Kammaṭṭhāna by Phramaha Phumichai Aggapantho. The study employed qualitative research method by studying documents and conducting in-depth interview with 17 key informants.

From the study, the following results were as follow: Vipassanā Kammaṭṭhāna according to Theravada Buddhist texts is practiced based on Mahāsatiṭṭhāna (the Four Foundations of Mindfulness) as follows: (1) Kāyānupassanā (contemplation of the body); (2) Vedānānupassanā (contemplation of feelings); (3) Cittānupassanā (contemplation of mind); and (4) Dhammānupassanā (contemplation of mind-objects). The Vipassanā Bhūmi (six fields of Insight) comprise: Pañca-khandha (five aggregates); Āyatana (twelve sense-fields); Dhātu (eighteen elements); Indriya (twenty-two faculties); Ariyasacca (four noble truths); Paṭiccasamuppāda (dependent origination). The teaching of Vipassanā Kammaṭṭhāna based on Satipatṭhāna by Phramaha Phumichai Aggapantho focuses on having practitioners be mindful of the present moment and contemplate body, feelings, mind, and mind-objects until one realizes that all things are according to Tilakkhaṇa

[(aniccatā (impermanence), dukkhatā (suffering), and anattatā (no-self)] and, therefore, let go of attachment. From the study, practitioners see changes in the body (Kāyānupassanā), mind (Vedanānupassanā, Cittānupassanā), ethics, and wisdom (Dhammānupassanā). They have a better understanding of the practices and themselves, and they can control their emotions, both pleasant and unpleasant. They find it simpler to be happy, more difficult to be in suffering, and more mindful of problems. Practitioners may use it in their daily lives and happily coexist in a changing society.

**Keyword:** An Analytical Study; Insight; Phramahaphumichai Aggapantho

## บทนำ

พระพุทธศาสนามีคำสอนปรากฏข้อความไว้เพื่อเป็นแนวทางใหญ่ ๒ แนวทาง เพื่อให้สาวกทั้งหลายนำไปปฏิบัติ คือ คณฺธะระ และวิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นธุระหรือหน้าที่ของสาวกน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ แนวทางทั้งสองมีความเชื่อมต่อการเล่าเรียนคำสอน ซึ่งเป็นดังแผนที่เพื่อจะดำเนินไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้องเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “ปริยัติและปฏิบัติ”

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีข้อความว่า “ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญา อันยิ่ง คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา”<sup>๑</sup> ในอรรถกถาธรรมบทปรากฏข้อความสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้าและพระจกขุบาลเรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ การเริ่มตั้งความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอรรถภาพเจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจการทำต่อเนื่องแล้วถือเอาผลของภิกษุผู้มีความประพฤติเบียบนดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงัดชื่อว่าวิปัสสนาธุระ<sup>๒</sup> เมื่อพระจกขุบาลได้ฟังดังนั้นจึงกราบทูลพระพุทธเจ้าถึงความประสงค์ของตนที่อยากจะเรียนวิปัสสนาธุระเพราะตนเองบวชตอนแก่จักไม่สามารถบำเพ็ญคณฺธะระได้<sup>๓</sup>

การเรียนรู้คณฺธะระที่เรียกว่าปริยัติก็เป็นสิ่งสำคัญแต่ถึงกระนั้นการเรียนรู้คณฺธะระนั้นยังไม่พวทำให้บุคคลผู้เรียนพ้นทุกข์แม้ว่าจะสามารถอ่านหรือรู้ข้อความในพระไตรปิฎกครบทุกเล่มก็ตาม โดยไม่เคยฝึกปฏิบัติในความรู้ระดับ ภาวนามยปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสเรียกภิกษุที่เรียนคณฺธะระอย่างเดียวไม่ยอมปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนาธุระว่า “โบลานเปลา” โบลานเปลา ได้แก่ คัมภีร์ที่ปราศจากตัวอักษรเปรียบเหมือนจิตที่ปราศจากธรรม ท่านเป็นพระเถระรูปหนึ่งที่ทรงจำและแตกฉานในพระธรรมวินัยมากเป็นอาจารย์สั่งสอนศิษย์จำนวนมาก แต่ท่านก็ไม่เคยลงมือปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ในเวลาที่ท่านเข้าไปเฝ้า

<sup>๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

<sup>๒</sup> ดุราละเยียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗-๘.

<sup>๓</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗-๘.

พระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจะเรียกท่านว่า “โปปุละ ะ” เป็นการกระตุ้นให้ท่านเกิดความสำนึกตัวว่ามีแต่ความทรงจำธรรมะได้ แต่ใจไม่มีธรรม พระโปปุละถูกเรียกเช่นนี้ก็ให้เกิดความละอายเมื่อทนไม่ไหวท่านจึงทูลลาพระพุทธเจ้าออกไปปฏิบัติธรรม เพื่อเติมใบลานคือใจของท่าน ให้เต็มไปด้วยอักษรคือธรรม จึงแสวงหาอาจารย์สอนวิปัสสนาธุระแต่ไม่มีพระเถระรูปใด รับเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาธุระให้จนกระทั่งได้สามเณรอายุ ๗ ขวบเป็นอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนาธุระ<sup>๔</sup> ต่างจากอีกกรณีหนึ่งคือลูกสาวนายช่างหูกได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วยึดไปปฏิบัติ จนสามารถเข้าถึงธรรมของพระองค์ โดยพิจารณาถึงความตายเป็นประจำ จนกระทั่งนางสามารถตอบปริศนาธรรมกับพระพุทธเจ้าได้ทุกข้อ<sup>๕</sup>

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการปฏิบัติบูชาดังเหตุการณ์ที่พระองค์ทรงแจ้งให้พระสงฆ์ทราบว่ามีอีกประมาณ ๔ เดือนพระองค์จะปรินิพพาน ภิกษุ ๗๐๐ รูป ที่เป็นปุถุชนเกิดความสังเวชและได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า แต่พระอีกรูปหนึ่งชื่อว่าอัตตทัตถะได้ปลื้มตัวปฏิบัติธรรมเจริญสมณธรรมแต่เพียงผู้เดียวเมื่อความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสรรเสริญพระรูปนี้และพระองค์ได้ให้โอวาทภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดสืบทอดในเรา ผู้นั้นควรเป็นเหมือนอัตตทัตถะ ด้วยว่าชนทั้งหลายบูชาอยู่ด้วยวัตถุต่าง ๆ มีของหอมเป็นต้น ชื่อว่าย่อมไม่บูชาเรา ส่วนผู้บูชาอยู่ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ย่อมชื่อว่าบูชาเรา เพราะฉะนั้น แม้ภิกษุรูปอื่นก็พึงเป็นเช่นอัตตทัตถะ”<sup>๖</sup> การปฏิบัติบูชาถือว่าเป็นทางสายเอกเป็นทางสายเดียวที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ ไม่มีความโศกเศร้าและไม่มีความทุกข์คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน”<sup>๗</sup>

วิปัสสนาธุระปัจจุบันนิยมใช้คำว่า วิปัสสนากรรมฐาน เกิดขึ้นหลายสำนักตอบรับความต้องการของคนส่วนใหญ่ที่ต้องการที่พึ่งทางใจ เพื่อค้นหาความสงบและวิธีการจัดการชีวิตและสิ่งทีกระทบใจให้เกิดทุกข์หรือบางคนต้องพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก หรือ ของรัก เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย ถูกเขาโกง ถูกเขากลั่นแกล้งให้ร้าย กดขี่ข่มเหง ทุจริตตกต่ำ มีหนี้สินมาก ล้วนต้องการหาแนวทางดับทุกข์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ถ้าเป็นฝ่ายอกุศล คนนั้นก็เดินเข้าหาอบายมุข หาหมอดูเจ้าเข้าทรง บนบานศาลกล่าว สะเดาะเคราะห์ แก้กรรม เปลี่ยนชื่อ ตั้งศาลพระภูมิ เปลี่ยนฮวงจุ้ย สารพัดอย่าง จนในที่สุดเมื่อวิธีการต่าง ๆ ดังกล่าวไม่อาจแก้ทุกข์หรือปัญหาที่มีอยู่ได้จริง ส่วนกลุ่มคนที่หันมาพึ่งธรรมะบางคนบวช บางคนปฏิบัติธรรมนับเป็นสาระสำคัญในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ฉะนั้น การฝึกกรรมฐาน คือการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงตามสภาพธรรมชาติ ทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ทำลายความยึดมั่นถือมั่นออกจากใจ เพื่อให้สติมีความเฉียบคมในการระลึกถึงสภาวะ

<sup>๔</sup> พ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๓๘๔-๓๘๕.

<sup>๕</sup> พ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๖๒-๑๖๓.

<sup>๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๙๙/๑๔๘.

<sup>๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.



พระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ วัดเขาวัง จังหวัดราชบุรี มีกิจกรรมการสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่พุทธศาสนิกชนตลอดทั้งปี ได้นำหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยนํานางานวิจัยเรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลราชบุรี”<sup>๑๐</sup> โปรแกรมการเจริญเมตตาโดยใช้หลักพระสัทธรรม ๓ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นแนวทางในการปฏิบัติ ได้นำการเจริญสติที่เข้มงวด ที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา โดยมีกระบวนการฝึกฝนให้มีความรู้ความเข้าใจข้อธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระนวกะด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทยมาสอนผู้ปฏิบัติธรรม<sup>๑๑</sup>

คำถามที่น่าสนใจ การสอนของพระมหาภูมิจายเป็นอย่างไร ถูกต้องตามคัมภีร์หรือไม่ ทำไปทำไม ทำแล้วได้อะไร สำหรับบางคนที่ไม่คิดว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญกับชีวิต โดยจะเห็นได้ว่าปัจจุบันมีสถานที่หรือสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นอย่างมากมาย แต่ละสำนักล้วนสอนการปฏิบัติวิปัสสนา โดยมีวิธีการสอนต่าง ๆ กันออกไป แต่วิธีการสอนอย่างไร แบบไหน ที่เรียกว่าถูกต้องและสามารถจัดการกับกิเลส และจนถึงบรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริงหรือไม่ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ นั้นมีหลักการและเทคนิควิธีการสอน การบรรยาย การสอบอารมณ์กรรมฐานให้กับคณะสงฆ์ และผู้ปฏิบัติธรรม มีความสอดคล้องหรือมีความแตกต่างจากการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ
๓. เพื่อวิเคราะห์แนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ ตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

<sup>๑๐</sup> พระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ (มกรพันธ์), “ผลการวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลราชบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

<sup>๑๑</sup> พระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ (มกรพันธ์), กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะ ด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอมี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔.

## วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาจากเอกสาร  
ปฐมภูมิและทุติยภูมิ พร้อมกับการลงภาคสนามในการสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นฐานในการนำเสนอและการ  
อ้างอิง มีขั้นตอนวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

**การวิจัยเชิงเอกสาร** ดำเนินการศึกษการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท  
ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ จากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พ.ศ. ๒๕๓๙ เพื่อให้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ และศึกษาข้อมูลจากเอกสาร  
ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ผู้วิจัยจะศึกษาระบบฐานจากอรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬา-  
ลกรณราชวิทยาลัย ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรคฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และหนังสือ ตำรา งานวิจัย  
ที่เกี่ยวข้อง

**การวิจัยเชิงคุณภาพ** ดำเนินการลงพื้นที่ภาคสนาม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากคำถามแบบ  
สัมภาษณ์ที่ผ่านการเห็นชอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓  
รูป/คน ตามระเบียบวิธีการวิจัย เพื่อให้มั่นใจในการออกแบบสอบถามที่ตรงประเด็นได้ประโยชน์ในการ  
วิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ ๔ ตามลำดับ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ผู้วิจัยจะสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๑๗ รูป/คน แบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มแรก คือ บรรพชิตผู้ปฏิบัติธรรมกับพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ จำนวน ๒ รูป และ คฤหัสถ์ที่ปฏิบัติธรรมกับพระมหาภูมิไชย อคฺคปณฺโณ จำนวน ๑๕ คน โดยสัมภาษณ์เชิงลึก ๗ คน สอนทนากลุ่ม (focus group) จำนวน ๒ กลุ่ม ๆ ละ ๔ คน นำข้อมูลจากเอกสาร การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสนทนากลุ่ม มาวิเคราะห์เชิงพรรณนาเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ๓ ประการที่ได้ตั้งไว้และนำเสนอผลการวิจัยเป็นลำดับไป

## ผลการวิจัย

## วิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธเจ้าทรงใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกถึงทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ยินดีหรือยินร้ายไปกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการฝึกสติโดยใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความระลึกรู้ และละวางกิเลส ตัณหา และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ สติปัฏฐานมี ๔ หมวด คือ ฐานกาย ฐานกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานเวทนา คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฐานจิต คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และฐานธรรม คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติพิจารณาภายในกาย ให้ความเป็นจริงของกาย โดยพิจารณาอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถ สัมผัส ชั่วขณะ มนสิการสิ่งปฏิภูล มนสิการธาตุและหมวดป้าข้า

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการมีสติรับรู้ไม่ลืมว่าเวทนา ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีอามิสและไม่มีอามิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นเรา แต่มองให้เห็นเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้น และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงและเป็นทุกข์

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการตั้งสติพิจารณาจิต การกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของจิต

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้ตามธรรมารมณ คือสิ่งที่จิตรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะ โดยพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายในหมวดนี้มีหลักธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณา ในหลักว่าด้วยการเห็นธรรมในธรรมมีหลักธรรมทั้งหมด ๕ หมวดที่จะใช้ในการพิจารณา คือ นิรวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ และสัจจะ ๔<sup>๑๒</sup>

จากข้อความดังกล่าวสรุปว่าการเจริญกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือการฝึกเจริญสติด้วยฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นการฝึกต่อเนื่องกันเป็นลำดับ มิใช่เป็นการตั้งอยู่อย่างโดดเดี่ยว คือ เมื่อรู้กายและรู้กิริยาในส่วนของกายแล้วก็รู้จักเวทนาที่เกิดขึ้นในกายด้วยอาการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความปวดเมื่อยหรือชา เมื่อรู้เวทนาแล้วก็รู้จิตถึงอาการความคิด ความฟุ้งต่าง ๆ ด้วย แล้วจึงพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นว่า มีความไม่เที่ยง โดยต้องฝึกการรับรู้จากฐานทั้ง ๔ นี้ให้ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับ ในส่วนของกายเป็นส่วนที่หยาบกว่าและเห็นได้ง่ายจึงจัดเป็นต้นทางของการเจริญสติปัฏฐาน

การสอนกรรมฐานของพระพุทธเจ้าทรงใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้วิธีการรู้ตัวทั่วพร้อมด้วยการกำหนดอิริยาบถย่อย ๆ ของอิริยาบถใหญ่ ยืน เดิน นั่งและนอน การทำในระเบียบเพื่อการฝึกการเจริญสติจากการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ที่มีการกำหนดรู้ให้ทันตามอาการทุกอาการ พิจารณา ความคิด ความฟุ้ง การเกิดนิรวรณทั้งหลาย รวมถึงอาการทุกขเวทนาต่างๆ เพื่อเกิดปัญญารู้ถึงสังขารและความไม่เที่ยง เหล่านี้คือการฝึกเจริญสติ

## การสอนกรรมฐานของพระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ

ในส่วนของพระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ ท่านมีการเตรียมการสอนตั้งแต่วิธีการ หลักการและหลักธรรมของสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักคำสอนในพระไตรปิฎก อรรถกถา ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนำมารวบรวมถ่ายทอดโดยใช้รูปแบบ การฝึกเจริญสติด้วยการกำหนดอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ของอิริยาบถใหญ่ การยืน เดิน

<sup>๑๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๓/๓๐๑-๓๓๘.

นั่ง นอน ตามระเบียบด้วยการฝึกเดินจงกรม นั่งสมาธิ พิจารณา กาย เวทนา จิตและธรรม ให้ครบถ้วน และมีการสอดแทรกด้วยธรรมะบรรยาย มีการวางแผนเตรียมตั้งแต่จัดระเบียบของโยคีผู้เข้าปฏิบัติ โดยเริ่มจาก การสมัครและลงทะเบียนเพื่อเข้ามาปฏิบัติ ที่พัก สถานที่ปฏิบัติ หรือสถานที่ทำกิจกรรมที่กำหนดตามการจัดปฏิบัติธรรมในแต่ละครั้ง การจัดครอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยเน้นช่วงระยะเวลาที่มีวันหยุดนักขัตฤกษ์ จะทำให้โยคีพร้อมสำหรับการเข้ามาปฏิบัติเนื่องจากไม่ติดภารกิจงานประจำ จะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น ส่วนในเรื่องการเตรียมการสอนนั้น ท่านกล่าวว่า นำหลักจากพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐<sup>๑๓</sup> มาเป็นพื้นมาเป็นฐาน ส่วนเกร็ดความรู้หรืออะไรที่สอดแทรกเข้าไป ก็จะอยู่ในคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งต้องใช้ประมวลหลาย ๆ คัมภีร์ อาจจะเป็นอภิธรรมหรือ ธรรมบทและอรรถกถาขึ้นอยู่กับสภาวะของผู้ปฏิบัติเป็นอย่างไร

พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโณ ได้ใช้หลักการสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีแนวการปฏิบัติที่ใช้คำภาวนา พองหนอ ยุบหนอ การกำหนดใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้เรียกว่า วาโยโณภูมิจักรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว เริ่มต้นการสอนโดยมีการทำพิธีขอกรรมฐานโดยเริ่มจากการกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย ให้กรรมฐาน และศีล ๘ และชี้แจงข้อกำหนดในการปฏิบัติตนในระหว่างกรรมฐาน มีการแนะนำวิธีการปฏิบัติใน ๓ ลักษณะคือ การกำหนดอิริยาบถย่อย การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ และตามด้วยการสอบอารมณ์ โดยในแต่ละขั้นตอนพระวิปัสสนาจารย์ท่านได้ให้ข้อมูลอย่างละเอียด เช่น สาทิวิธการเดินจงกรม ทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ จนถึง ระยะที่ ๖ โดยเพิ่มความละเอียดในแต่ละวัน

หลักธรรมที่พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโณ ได้ใช้ในการสอนวิปัสสนากรรมฐานคือสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำสติปัฏฐาน ๔ ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนัด ละวางซึ่งตัณหาและอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งทุกข์โดยการปฏิบัติต้องประกอบด้วย ความตั้งใจเพียรเพ่งเผากิเลส ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและมีสติรับรู้ให้เท่าทัน

<sup>๑๓</sup> สัมภาษณ์ พระมหาภูมิชาย อคฺคปณฺโณ (มกรพันธ์), [๗ มีนาคม ๒๕๖๖].

ท่านยังกล่าวถึงการกำหนดสติต้องจดจ่ออย่างต่อเนื่อง สมาธิจึงจะแนบแน่น โดยผู้ปฏิบัติต้องมี ๓ สิ่ง ดังนี้

๑. อาตปปี คือมีความเพียร ขยันกำหนด
๒. สัมปชาโน คือมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา
๓. สติมา ให้มีสติระลึกอยู่กับปัจจุบันอารมณ์

การพัฒนาสติให้มากยิ่งขึ้นจะทำให้สติพละ และพัฒนาเป็นสติสัมโพชฌงค์ คือองค์แห่งการตรัสรู้ ทำให้เกิดสัมมาสติ ซึ่งประหารกิเลสได้เด็ดขาด เป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วยการกำหนดอิริยาบถอย่างให้มากขึ้นในแต่ละวัน โดยการกำหนดต้นจิตก่อนการเคลื่อนไหวร่างกาย เพราะจิตเป็นต้นเหตุ เป็นผู้สั่งให้กายเคลื่อนไหว เช่น อยากเดินหนอ อยากกลับตัวหนอ ถ้าโยคีไม่กำหนดรู้ดูตามอาการ จะทำให้ติดเพียงคำบริกรรมเพียงอย่างเดียว เมื่อพัฒนาให้เป็นสติสัมโพชฌงค์ คือพลังแห่งการเฝ้าดู คือ ไม่เหม่อลอยคอยเฝ้ากำหนด รูปนามเกิดดับจับทันทั้งหมด ปกป้องเผชิญหน้าโผล่มากำหนด สติเป็นใหญ่หนึ่งในโพชฌงค์หน้าที่คือ กำหนด โพชฌงค์ ๗ คือองค์แห่งการตรัสรู้เป็นหัวใจของการปฏิบัติ คือมีสติสัมโพชฌงค์ หมายถึง การระลึกได้ ธัมมวิจย สัมโพชฌงค์ คือการเฝ้าสอดส่อง สืบค้นอารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความเพียร คือวิริยะสัมโพชฌงค์ ก็จะทำให้เกิดความปิติ หรืออิ่มใจ ในปิติสัมโพชฌงค์ ความทุกข์ใจก็จะน้อยลงทำให้มีความสงบเกิดขึ้นในใจ คือ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อมีความสงบ นิรวณฺณก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ก็จะทำให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์ เมื่อสมาธิเกิดขึ้นก็จะรู้จกวางใจในความชอบหรือไม่ชอบในอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากผัสสะทั้งหลายจึงเกิดอุเบกขาสัมโพชฌงค์ วางใจลงเสียได้<sup>๑๔</sup>

จากสรุปบันทึกเทศน์สอนนี้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจของผู้เข้าปฏิบัติถึงหลักธรรมคำสอนของพระวิปัสณาจารย์ในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ในเรื่องกาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งในส่วนของกายนั้นขั้นแรกให้ฝึกการมีสติ โดยฝึกดูลมหายใจที่หายใจเข้า ที่หายใจออก อย่างมีสติ หรือมีสติอยู่ในอิริยาบถของกายแล้วใช้สตินั้นในการพิจารณาภายในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเกิด-ดับต่าง ๆ ของกาย เพื่อให้เกิดนิพพิทา คือเกิดความเบื่อหน่ายในกายว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเป็นการตัดตัณหาและอุปาทานโดยตรงฐานเวทนา หรือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การเสวยอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ การทำเวทนานุปัสสนา คือการมีสติกำหนดพิจารณาเวทนา อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นเวทนาในเวทนาคือ เห็นตามความเป็นจริงของเวทนาว่า เวทนาเป็นเพียงการรับรู้การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัสทั้งทางใจและกาย คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นกระบวนการแห่งธรรมชาติ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อผัสสะกระทบย่อมเกิดเวทนา เกิดความสุข ความทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์

<sup>๑๔</sup> พระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ, สรุปจากบันทึกเทศน์สอนในการปฏิบัติของพระมหาภูมิจาย อคฺคปณฺโณ, อัครธัมมสถาน ราชบุรี, [๖ มีนาคม ๒๕๖๖].

อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป ให้เห็นความจริงดังนี้ ช้า ๆ บ่อย ๆ จิตก็จะคลายความยึดถือลงไปได้ เกิดอุเบกขาเป็นกลาง ไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่าน ซึ่งจะเป็นการสร้างเวทนาขึ้นมาอีก ฐานจิต หรือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือที่คุ้นเคยกับคำว่า การดูจิต การดูจิตก็คือการมีสติระลึกรู้เท่าทัน พิจารณาความนึกคิด อารมณ์ที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ฟุ้งซ่าน ทั้งในด้านมืดและด้านสว่าง โดยมีสติตามรู้สภาพเป็นจริงที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ ตามรู้ตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจที่อุเบกขาเป็นกลาง ไม่เข้าไปปรุงแต่งเพิ่มเติมเมื่อตามรู้ ตามพิจารณาไปเรื่อย ๆ ก็ จะเห็นการเกิด-ดับในทุกสิ่ง สัมผัสกับความไม่เที่ยงแท้ การปฏิบัติเมื่อทำต่อเนื่อง ช้า ๆ บ่อย ๆ สติจะคมชัด สุดท้ายคือ ฐานธรรม หรือ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพขฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น<sup>๑๕</sup>

### องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภุมิขาย อคฺคปณฺโณ ด้วยหลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ โดยมีการปฏิบัติด้วยวิธีการกำหนดอิริยาบถย่อย เดินจงกรมและการนั่งสมาธิ ซึ่งการกำหนดอิริยาบถย่อยนั้นตามอาการที่เกิดขึ้นจริง เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คู้หรือเหยียดในการเกิดของอิริยาบถใหญ่ของการยืน เดิน นั่งและนอน รับรู้และกำหนดยังฐานกาย เวทนา จิตและธรรม ตามหลักสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พระไตรปิฎกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยคำสอนและภาษาที่ตามยุคสมัยในปัจจุบันเพื่อความเข้าใจที่ถ่องแท้ หากผู้ปฏิบัติมีความเพียรกำหนดรู้ ตามรู้ ระลึกรู้และมีความตั้งใจมั่นเจริญสติอยู่เนื่อง ๆ ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ก็จะเกิดผลและปัญญาญาณ จนบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในอนาคต

ผลที่ได้จากการฝึกเจริญสติด้วยวิธีการตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้นทำให้เกิดสติ เบื้องปลายทำให้เกิดปัญญา การพัฒนาสติเป็นการพัฒนาชีวิตอย่างมีคุณค่าที่สามารถทำได้ตลอดเวลาที่ยังมีลมหายใจอยู่ ด้วยการมีสติรับรู้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ เป็นสิ่งที่ป็นสาระสำคัญของชีวิตโดยความผาสุก จิตจะสามารถพัฒนาได้ด้วยตัวของมันเอง ถ้าเราหมั่นฝึกและต้องรู้วิธีการถูกต้อง คือการฝึกด้วยปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การนำการปฏิบัติธรรมมาปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตเรา รู้เท่าทันกับกิเลสที่เกิดขึ้น เป็นการตื่นรู้ที่เรียกว่า ผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน ทำให้เกิดความสุขง่าย ทุกข์ยาก มีสติตื่นรู้และมีปัญญารู้เท่าทัน

<sup>๑๕</sup> พระมหาภุมิขาย อคฺคปณฺโณ, สรุปรจากบันทึกเทปคำเทศน์สอนในการปฏิบัติของพระมหาภุมิขาย อคฺคปณฺโณ, อัครธัมมสถาน ราชบุรี, [๖ มีนาคม ๒๕๖๖].

ความสุข ความทุกข์เป็นของขวัณที่ธรรมชาติมอบให้กับทุกคน เกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่งแล้วก็หายไป แต่จะต่างกันที่การเกิดขึ้นและคงอยู่ของความสุขความทุกข์ของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และการสรุปทบทวนของแต่ละคน บางคนมีนิสัยสุขได้ยาก บางคนมีนิสัยทุกข์ได้ง่าย คนที่ทุกข์ง่าย ควรต้องระวังความคิดตนเอง มองตน มองคน มองโลกอย่างเป็นกลาง ไม่น้อมเอียงไปข้างลบ ส่วนคนที่ สุขง่าย ต้องรู้จักเสพสุข มองโลกด้านสวยงาม มีสุขกับสิ่งเล็กน้อยเป็นนิสัย แต่ความสุขที่แท้จริงนั้น มีไ้ อยู่ที่มีการปรารภแล้วได้สมปรารถนาทุกอย่าง แต่การยอมรับความเป็นจริงนั้น รู้ให้เท่าทันจากการฝึก เจริญสติจนเกิดสติตื่นรู้และมีปัญญาพิจารณา จนเกิดสภาวะทางจิตใจที่อ่อนโยนยอมรับกับความ เปลี่ยนแปลงที่มากระทบประสาทสัมผัสทั้ง ๖ ทาง ตา จมูก ปาก ลิ้น กายและใจ จนสามารถมองเป็นเรื่อง ธรรมดาไม่ว่าทุกข์หรือสุขจะเกิดขึ้น

ประโยชน์จากการฝึกเจริญสติด้วยวิธีการทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพ พร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลาย ความทุกข์ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันทางจิตให้สงบจากนิวรณ์ คือ ตัณหา ความคิดมุ้งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อนไม่สบายใจและระแวงสงสัย ทำให้เกิดสมาธิเป็นตัวรับรู้สิ่งที่ดีหรือชั่วร้าย สามารถดำรงตนให้มีศีลธรรมจรรยาอันดีและมีปัญญาพิจารณาหยั่งรู้ในรูปนามตามสภาวะความเป็นจริง ให้ดำรงอยู่ในสังคมและโลกได้ ตามคำกล่าวว่า “การเจริญสติเป็นการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและ สันติสุขอย่างแท้จริง”

## สรุป

หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร การปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นหนทางเดียวที่ทำให้จิตบริสุทธิ์ หมดจด ทำให้พ้นจากทุกข์และบรรลุมรรคผลนิพพาน สติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่า เป็นทางสายเอกายนมรรค หรือทางสายเอก เพราะเป็นทางที่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่ทรงค้นพบ เว้นจากอุบัติของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจะไม่มีใครสอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในโลกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ประกอบไปด้วยการพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกสายเดียวที่นำผู้ปฏิบัติให้มุ่งตรงไปยังนิพพาน หรือสภาวะที่ดับทุกข์ได้อย่าง สิ้นเชิง นั่นคือการเจริญสติปัฏฐาน คือการอยู่อย่างไม่มีความทุกข์ที่จะต้องดับเป็นวิถีสานปฏิบัติที่มีอยู่ใน ทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นไม่มีในศาสนาอื่น

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับหลักของ มหาสติปัฏฐานสูตรทุกข้อ เพราะหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็มีเรื่องของกาย เวทนา จิต ธรรม มาเป็นหลักพิจารณาอารมณ์กรรมฐานเช่น เห็นกายในกาย ว่ากายนี้เป็นเพียงธาตุ คือ ดิน น้ำ ลม

ไฟ ประชุมกันเข้าและมีขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็นองค์ประกอบ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ในส่วนของเวทนา ก็ให้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งเวทนาภายใน และเวทนาภายนอกการพิจารณาเวทนาภายใน เช่น เราอยู่ในแต่ละอิริยาบถ เรามีความรู้สึกสุขสบายใจไหม มีความทุกข์ในภายในไหม หรือมีความเป็นปกติไม่สุขไม่ทุกข์ในอิริยาบถ และอนิริยาบถ ส่วนการพิจารณาเวทนาภายนอก เช่น ในเวลาที่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มากระทบแล้ว รู้สึกโสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขา กับอารมณ์นั้น

การสอนสอดคล้องด้วยการให้ผู้ปฏิบัติฝึกเจริญสติเพื่อการรู้กายด้วยการกำหนดอิริยาบถย่อย ขณะที่ไม่ได้ทำในระเบียบด้วยการจงกรมและนั่งสมาธิ โดยให้กำหนดรู้ให้ทันอาการที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการก้าว การเอี้ยว หรือ อาการคู้ เหยียดตามหลักฐานในคัมภีร์ ให้กำหนดรู้ถึงอาการพอง เมื่อลมหายใจเข้าและอาการยุบ เมื่อลมหายใจละอาการอื่น ๆ ที่แสดงถึงอาการตามหลักสติปัฏฐานสูตร พร้อมทั้งกำหนดคำบริกรรม เพียงแต่ยุบสมย์ที่เปลี่ยนไปกับภาษาที่ใช้สื่อสารก็ปรับเปลี่ยนตามกาลเวลา แต่คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังคงทันสมัยในความหมายตลอดกาล

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เนื่องจากพระมหาภูมิขัย อคฺคปญฺโญ มีการปรับความพร้อมของการปฏิบัติของโยคีที่มีไม่เหมือนกัน ด้วยการฝึกเจริญสติด้วยวิธีการเจริญเมตตา ทำให้ผู้เข้าปฏิบัติมีสติและการรับรู้ที่เป็นกลาง ๆ ทำให้มีสมาธิมากขึ้น พร้อมทั้งจะรับรู้สิ่งใหม่ได้ง่ายขึ้น พร้อมแก่การฝึกเจริญสติในแนวทางที่ท่านสอนคือ ใช้คำบริกรรม ยุบหนอ พองหนอ รู้ที่กายขณะท้องพอง ท้องยุบ จึงคิดว่าน่าจะมีการฝึกกรรมฐานและแนะนำให้พระวิปัสสนาจารย์ใช้วิธีการเจริญสติด้วยการเจริญเมตตาเป็นการเริ่มต้นก่อนฝึกในรูปแบบอื่น ๆ แก่ผู้เข้าปฏิบัติในทุกครั้งไป

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติด้วยการเจริญเมตตาของพระมหาภูมิขัย อคฺคปญฺโญ
๒. ศึกษาประวัติความเป็นมาของวัดเขาวัง จังหวัดราชบุรี
๓. ศึกษาข้อปฏิบัติสำหรับการธุดงค์ของพระสงฆ์และฆราวาส

## บรรณานุกรม

พระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ (มกรพันธ์). ป.ธ. ๙, ดร. กระบวนการพัฒนาศรัทธาและปัญญาของพระนวกะ ด้วยหลักสูตรการอบรมพระนวกะของคณะสงฆ์ไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอมี เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๗.

\_\_\_\_\_. “สรุปจากบันทึกเทปคำเทศน์สอนในการปฏิบัติของพระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ”. อัครธัมมสถาน ราชบุรี. [๕ มีนาคม ๒๕๖๖].

\_\_\_\_\_. “ผลการเรื่องผลการใช้โปรแกรมการเจริญเมตตาภาวนาที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลราชบุรี”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาชีวิตและความตาย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ธรรมบท อรรถกถา ภาค ๑-๒. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

## สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

สัมภาษณ์พระมหาภูมิจาย อคฺคปญฺโญ ป.ธ.๙, ดร. [๗ มีนาคม ๒๕๖๖].