

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*

Methods of Teaching Vipassana meditation at KanchanaburiSripaiboon

Priest College Mahachulalongkornrajavidyalaya University

¹พระครูวิโรจน์กาญจนเขต, พระครูกิตติชัยกาญจน,
พระครูกาญจนกิจโสภณ และ แม่ชีกุลภรณ์ แก้ววิลัย

¹Phrakru Wirojkanchanakhet, Phrakru Kittichaiyakan,
Phrakru Kanchanakitsophon and Maechee Kulaporn Kaewwilai

¹วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Kanchanaburi Sripaiboon Priest Colleges,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: nuttakrit.pat@mcu.ac.th



บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาและนำเสนอวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้เขียนได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา วารสาร โดยศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า มีทั้ง 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” รูปแบบของสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ใจความสำคัญของพระสูตรที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึง คือ สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมเห็นในธรรมทั้งหลาย วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์ ได้มีการประยุกต์วิธีการ ขึ้นมาใหม่ในบางส่วนเพื่อง่าย และสะดวกแก่การปฏิบัติ แต่หลักสำคัญยังคงอยู่ในกรอบของหลักมหาสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นการรู้เท่าทันอาการที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ตามรู้ เห็นอาการที่เกิด-ดับ ของสภาวะธรรมทั้งทางกายและใจ ให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูป นามอย่าง ต่อเนื่อง จิตตั้งมั่นและพัฒนาสู่วิปัสสนาญาณ วิธีการสอนครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอน เทคนิค วิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล

คำสำคัญ: วิธีการสอน; วิปัสสนากัมมัฏฐาน; วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีไพบูลย์

*Received December 1, 2021; Revised February 10, 2022; Accepted February 14, 2022



Abstract

The research article aimed at investigating the methods for practicing Vipassanā meditation in Buddhism and proposing the methods for teaching Vipassanā meditation of Kanchanaburi Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. The researcher studied the data from documents, books, and journals by investigating the methods for practicing Vipassanā meditation appeared in Theravada Buddhist scriptures. It has been found that there are 2 types of meditation which are Samatha (tranquility) and Vipassanā (insight). The most comprehensive information on how to meditate can be found in Mahā Satipaṭṭhāna Sutta. The style of Mahā Satipaṭṭhāna Sutta involves question and answer sessions as well as comparisons, with an easy-to-understand method of explaining meditation that can be correctly practiced. The Satipaṭṭhāna or the Four Foundations of Mindfulness comprise: 1) Kāyanupassana refers to the contemplation of body; 2) Vedanāupassana refers to the contemplation of feelings; 3) Cittāupassana refers to the contemplation of mind; and 4) Dhammanupassana refers to the contemplation of mind-objects. Kanchanaburi Buddhist College has developed new some methods for teaching Vipassanā meditation that are simple to understand and easy to practice, but the important principles remain within the framework of the Mahā Satipaṭṭhāna Sutta by emphasizing mindfulness in the arising and ceasing of emotions and all things whether physically or mentally. This will result in wisdom to realize Tilakkhaṇa (the Three Characteristics) of immateriality and materiality, a one-pointed mind, and insight-knowledge (Vipassanāñāṇa). Furthermore, the teaching methods address all aspects such as teaching content, techniques, methods, teaching steps, and measuring and evaluation methods.

Keywords: Teaching Methods; Vipassanā Meditation; Kanchanaburi Buddhist College

บทนำ

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากอวิชชา หรือความไม่รู้ความจริงในธรรมชาติ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เห็นเหตุผลว่า เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี (Thai Tripitakas: 1996/12/404/438) จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้องด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ทำให้มีความสุขในทั้งชาตินี้ และชาติต่อไป ด้วยการสั่งสมบุญบารมี ตลอดจนปรารถนาในพระนิพพานอันเป็นคุณสมบัติของผู้มี



ปัญญา เพราะพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ (Thai Tripitakas: 1996/11/317/307)

หลังจากพระพุทธองค์ได้ฝึกสมาธิกับท่านอาหารดาบสและอุทกดาบสจนจบหมดแล้ว ท่านทรงรู้อย่างนั้น ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงแสวงหาทางหลุดพ้นต่อไป จนในที่สุดได้ทรงค้นพบการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลสในใจ ด้วยการปฏิบัติแนวทางสายกลาง โดยไม่ติดสุขหรือทุกข์สุดโต่งเนื่องจากการปฏิบัติแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ทำให้หลุดพ้นจากอสาвањеกิเลสได้ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และสอนให้ปฏิบัติตาม คือ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีทางพ้นทุกข์ทางเดียวเท่านั้น พุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอก หรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุญาณธรรม คืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ มหาสติปัฏฐาน 4” (Thai Tripitakas: 1996/10/146/92) มหาสติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ วิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด เป็นการพัฒนาปัญญาโดยมีสติเป็นตัวเด่น หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่อันกำกับจิตไว้ให้ทันต่ออารมณ์ คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องรับรู้ รับทราบโดยช่วยให้ปัญญาตามดูรู้ทันมองเห็นสิ่งนั้น ๆ ตามความเป็นจริง คือตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน ไม่เกิดมีความ ตัดใจ-ขัดใจ ยินดี-ยินร้าย ประทุ-เอนเอียง ขึ้นมาครอบงำตามอำนาจของกิเลส ตัณหา ดำรงจิตเป็นอิสระ เบิกบาน ปลอดโปร่งจากโทมนัส คือ ปราศจากทุกข์ทางใจ มหาสติปัฏฐานจึงเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง พระพุทธเจ้าได้ตรัสวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ไว้ 5 ประการ คือเพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อกำจัดความเศร้าโศกเสียใจพิโรธรำพัน เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงและเพื่อความดับทุกข์ คือ พระนิพพาน การเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ประการ ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่เป็นกายเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปติดตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่เป็นเวทนาเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปติดตามดูจิตเพื่อให้เห็นว่าจิตสักแต่เป็นจิต (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปติดตามดูสภาวะธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มหาสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่และยังมีอาณิสสจนถึงขั้นได้บรรลุเป็นพระอรหันตบุคคล (Thai Tripitakas: 1996/19/405/262)

การสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกฝนอบรม คือ อบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา (Thai Tripitakas: 1996/11/228/231) และเป็นการมุ่งพัฒนาทรัพยากรบุคคล ให้มีความมั่นคง เกิดขึ้นภายในใจ พัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เจริญขึ้นสู่ฐานะอันสูงสุดเท่าที่จะขึ้นถึงได้ (Phradhammongklajarn (Thong Sirimongkalok), 2012) จัดว่าเป็นเรื่องสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า คือ ศิลป์ให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาทำจิตให้บริสุทธิ์เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ก็ถึงซึ่งความดับทุกข์ (Phradhammongklajarn (Thong Sirimongkalok), 2009)



การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นวิธีการฝึกอบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ หรือฝึกสติให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสรรพสิ่ง ให้รู้ว่าอะไรดีเป็นกุศลควรบำเพ็ญ และให้รู้ว่าอะไรชั่วเป็นอกุศลควรหลีกเลี่ยง การฝึกอบรมสมถวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกกันง่าย ๆ ว่าการปฏิบัติธรรมหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการฝึกสมาธิหรือการฝึกจิต (Hanyutthakorn, 2020) เป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่โดยตรง ของพุทธบริษัท เพราะจิตที่ดีที่คิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น ผลของการคิดดี ทำดี ย่อมทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ถ้าคนในสังคมต่างก็เป็นเช่นนั้น สังคมนั้นย่อมจะประกอบไปด้วยความสงบสุข และเช่นกันถ้าจิตไม่ดี คิดแต่อกุศลก็ส่งผลต่อการกระทำ และคำพูดของบุคคลนั้นเช่นกัน ผลของการคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของบุคคลนั้นย่อมแปรเปลี่ยนมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแค่คนเดียวก็สามารถสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้มากมาย โดยธรรมชาติจิตมนุษย์มักชอบไหลไปสู่ความชอบความชังอยู่เสมอ และมักจะถูกกิเลสครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตนั้นก็จะเปื้อนจิตที่เศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดภัยแก่ตนเองอย่างข้ามภพข้ามชาติ (Phra Krubhavanakijsoonthorn, 2019)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละสิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์นั้นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่าย เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลสถานที่ และผู้พึงปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ (Thai Tripitakas: 1996/10/373/301) วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบและนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นแก่นแท้ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปพัฒนาจิตใจ อันจะนำไปสู่การชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ สะอาดหมดจด ซึ่งแนวทางปฏิบัติธรรมนั้นจะต้องเริ่มต้นที่การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็ง ผ่องใสบริสุทธิ์ จะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ให้เกิดภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่น หรือเรื่องอื่น จากสิ่งที่กำหนดภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรืออารมณ์เดียว และจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล (Phrakhr Phawanasangworakit, 2015) ซึ่งเมื่อจิตเกิดลักษณะเป็นสมาธิแล้วจิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เิบอ้อมใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข การบริหารจัดการอยู่เป็นประจำ ย่อมได้รับประโยชน์ในการดำรงชีวิต คือการทำจิตใจให้สบาย ไม่มีความวิตกกังวลและความเครียด มีความจำดีขึ้น ให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น ไม่นุ่เฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพอ่อนโยน การศึกษาเล่าเรียนและการทำงานก็เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพตามไปด้วย

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เกิดขึ้นมากมายและเปิดการอบรมหลักสูตรต่างๆ เพื่อการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และยังมีการใช้สถานที่ในการอบรมและปฏิบัติแตกต่างกันไป แต่ปัญหาที่พบส่วนมากคือวิธีการเรียนและหลักสูตรที่สอนยังไม่มีความชัดเจนเพียงพอ เกิดปัญหาและความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจและเคลือบแคลงสงสัยในตัว



ผู้สอนและแนวทางของการปฏิบัติ และอาจมีผลกระทบถึงหลักธรรมที่ผู้อธิบายมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเป็นอันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นมากและเปิดหลักสูตรการสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นหลากหลายเป็นการสะท้อนถึงความต้องการของพุทธศาสนิกชนที่มีความใส่ใจและสนใจในการปฏิบัติมากขึ้น การเน้นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าถึงประสบการณ์แห่งการบรรลุธรรมโดยตรง (Vichai, 2016) เพื่อเป็นการรักษาและส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานให้ถูกต้อง และการสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น (Phrakhrusathitdhammalangka, 2017) ผู้เขียนในฐานะที่เป็นอาจารย์สอนในหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์บุลย์ จึงตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการศึกษาหลักการ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์บุลย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อันจะนำไปสู่การพัฒนาเป็นหลักสูตรที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาพัฒนาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดผลเป็นวงกว้างได้มากยิ่งขึ้น ดับทุกข์ของผู้คนในสังคมปัจจุบันได้จริง

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีทั้ง 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” รูปแบบของสติปัฏฐานสูตรเป็นการบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น เป็นลักษณะของการเพียรภาวนาประพัตติปฏิบัติ ในกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยการกำหนดรู้ในความเป็นไปของรูปนาม กาย ใจ นี้ที่มีอยู่ปรากฏอยู่ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา โดยไม่มีการดัดแปลงแก้ไขใด ๆ ทั้งสิ้น ด้วยความเพียรพยายามจนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นอาการเกิดขึ้น และดับไปของอาการนั้น ๆ ความรู้เห็นเช่นนี้ คือ การเห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ อนัตตาความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน (Thai Tripitakas, 1996/29/88/275) อันเป็นเหตุให้สิ้น อาสวะกิเลสทั้งหลาย หมายถึงพระนิพพาน อันเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เช่นนี้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน

กล่าวได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 คือ การมีสติรับรู้ความเป็นไปของรูปนาม กาย ใจ ตามธรรมชาติที่มีอยู่ เป็นอยู่ ในปัจจุบันขณะนั้น แยกได้เป็น 4 หมวด ดังนี้ กายา-นุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติรับรู้ตั้งมั่นในกายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติ



รับรู้ตั้งมั่นในเวทนาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติรับรู้ตั้งมั่น ในจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติรับรู้ตั้งมั่นในธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

รูปแบบการสอนและความมุ่งหมายที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาททำให้ทราบว่าการสอนและรูปแบบที่เป็นพุทธวิธีการสอนนั้น พระพุทธองค์ทรงเน้นสอนตามจริต อุปนิสัย และอินทรีย์ ของแต่ละบุคคลที่ได้สร้างและสะสมมาเป็นหลักในการสอน เช่น พระพุทธองค์ได้อนุพุทฺธิกามีผลทำให้มารดาและภรรยาเก่าของพระยสะได้ธรรมจักขุ เป็นตเวาจิอุบาสิกาคนแรกในโลก (Phrakhru Pariyat Thammawong, 2015) พระพุทธองค์ทรงประยุกต์ตามเหตุการณ์ในปัจจุบันเลย เลียนนำมาเป็นรูปแบบแนวทางหลักการปฏิบัติ และจัดเป็นรูปแบบการสอนขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสำนัก รูปแบบการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าก็มีความแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล อย่างเช่น พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อครั้งปฏิบัติก็มีแต่ความว่องไวครอบงำ พระพุทธองค์ก็ตรัสสอนอุบายแก้งว้างด้วยวิธีแตกต่างกันไป เมื่อกำหนดแล้วเกิดความว่องไวกำหนดนึกให้มาก หากยังไม่หายว่องก็ตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมต่าง ๆ ที่ได้ศึกษาจนขึ้นใจ หากยังไม่หายว่องก็ท่องสาธยายธรรมตามที่ได้ศึกษามา หากยังไม่หายว่องก็แยงหูทั้ง 2 ข้างและเอาฝ่ามือลูบตัว เป็นต้น จนกระทั่งวิธีสุดท้าย หากยังไม่หายว่องก็ให้นอนอย่างมีสติสัมปชัญญะและตั้งใจไว้ว่าจะลุกขึ้น พอตื่นก็ให้รีบลุกขึ้นทันที (Bannarachi, 2001) ด้วยความตั้งใจจะไม่หาความสุขจากการนอน จากการเอนอิง พระพุทธองค์ทรงใช้พุทธวิธีไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อแก้อาการว่องที่เกิดขึ้น ซึ่งมีเทคนิคต่าง ๆ เป็นสิ่งใกล้ตัวมองเห็นได้ง่าย ใช้ในการเป็นอุบายแก้งว้าง ใจความสำคัญของพระสูตร มหาสติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณากายการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกาย หรือรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง การพิจารณาตามดูรู้ทันกายเพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของกายแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายตน ละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในกายผู้อื่น มีสติรู้ว่ากายมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ ตัณหาและความเห็นผิดย่อมจางคลายไป ปลอดโปร่งด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ท่านจำแนกแนวทางสำหรับการปฏิบัติไว้ 6 หมวด คือ

1) หมวดอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก กล่าวคือ มีสติพิจารณาลมหายใจเข้าออกว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

2) หมวดอิริยาบถ คือการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน กล่าวคือ มีสติพิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน หรืออิริยาบถใด ๆ ว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

3) หมวดสัมปชัญญะ คือ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้เป็นต้นร่วมไปกับอิริยาบถใหญ่กล่าวคือ มีสติพิจารณาการก้าว ถอย แลมอง กิน ดื่ม พุด ขับถ่าย ฯลฯ ว่าเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

4) หมวดปฏิกลมนสิการ คือ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลกว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียดด้วยผม ขน เป็นต้นกล่าวคือ มีสติพิจารณากายนี้ตั้งแต่เท้าจรดปลายผม ว่าประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา



5) หมวดธาตุมนสิการ คือ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม กล่าวคือ มีสติพิจารณาเห็นกายโดยความเป็นธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

6) หมวดนวสีวณิกะ คือ การกำหนดรู้ซากศพ 9 ประเภทมีซากศพที่พองอืด เป็นต้น กล่าวคือ มีสติพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ แล้วน้อมเข้ามาสู่กายนี้ว่าย่อมต้องมีย่างนี้เป็นธรรมดา เกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา (Phra Bhramagunabhorn. (P.A. Payutto), 2015)

ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย แบ่งออก 6 หมวดคือ 1) หมวดอานาปานะ 2) หมวดอิริยาบถ 3) หมวดสัมปชัญญะ 4) หมวดปฏิกูลมนสิการ 5) หมวดธาตุมนสิการ และ 6) หมวดนวสีวณิกะ

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าเวทนา, ทั้งสุข ทุกข์ อุเบกขา มีและไม่มีอามิส ล้วนเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นแค่นามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาทก็จะเห็นความเกิดดับ และเห็นว่าเวทнал้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเวทนา หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือ ความรู้สึก พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึกอารมณ์ 3 ประการ (Thai Tripitakas: 1996/19/405/262) คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย เวทนาทั้ง 3 ประการนี้ จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลก หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในเวทนานุปัสสนา พระพุทธองค์ตรัสเวทนาไว้ 9 ประการประกอบด้วย สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุข นิรามิสสุข สามิสทุกข์ นิรามิสทุกข์ สามิสอุเบกขา และนิรามิสอุเบกขา ได้แก่ การพิจารณาตามดูรู้ทันเวทนา (ความสุข ทุกข์) ทั้งชนิดที่เป็น สามิส (สุขเจืออามิส, สุขที่เกิดจากกามคุณ) และนิรามิส (ไม่ต้องอาศัยกามคุณ เป็นเครื่องหล่อ คือ สุขจากสมาธิ สุขจากความปลอดกิเลส) เพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของเวทนา แล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในเวทนาของตนและผู้อื่น มีสติรู้ว่าเวทนามีอยู่ เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ค้นหา และความเห็นผิวย่อมจางคลายไป ปลอดโปร่งด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใดๆในโลก สำหรับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ท่านวางแนวทางการปฏิบัติไว้ 2 ประการ คือ

1) มีสติพิจารณาความสุข ความทุกข์ ในชีวิตประจำวันทั่วไป (สามิสสุข) อันเกิดขึ้นและดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

2) มีสติพิจารณาความสุขสงบปราณิตจากสมาธิ (นิรามิสสุข) อันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา (Phramaha Somphong Thitchitto, 2019)

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมว่าจิตมีเหตุไถ้ คือ เจตสิกมากมายเป็นปัจจัยให้เกิดอยู่ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือไม่มองว่าเรากำลังคิดเรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้น เป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นความเกิดดับและเห็นว่าจิตล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา พระพุทธองค์ตรัสให้ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งสติพิจารณาจิต



เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหลุด จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะจิตไม่เป็นมหัคคตะ เป็นต้น (Thai Tripitakas: 1996/25/96/470) กล่าวคือการพิจารณาตามความรู้ทันจิต เช่น ขณะนี้จิตของตนมีกิเลสอะไรแสดงตัวอยู่ จิตเป็นสมาธิ จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ ในขณะนั้น ๆ เพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปของจิตแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในจิตของตนและผู้อื่น มีสติรู้ว่าจิตมีอยู่เพื่อให้หมายรู้ไปตามความเป็นจริงมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ ตัณหาและความเห็นผิดย่อมจางคลายไป ปลอดภัยด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก ท่านวางแนวทางการปฏิบัติ ไว้ 4 แนวทาง คือ

1) มีสติพิจารณาจิตอันฟุ้งซ่านด้วยกิเลสในชีวิตประจำวัน เช่น ความกระหายใคร่อยากในสิ่งต่างๆ ความโกรธแค้นเมื่อไม่ได้ดังใจความหดหู่ท้อแท้ เป็นต้น ว่ากิเลสเหล่านั้นก่อความเศร้าหมองในจิตใจอย่างไร จิตอันเศร้าหมองด้วยกิเลสเหล่านั้น เกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

2) มีสติพิจารณาจิตอันปลอดภัยจากกิเลสในชีวิตประจำวัน เช่น ความสบายใจเมื่อทำงาน สำเร็จด้วยดี ความสบายใจเมื่อหายจากการป่วยด้วยโรคร้าย ความสบายใจเมื่อพ้นจากความเป็นหนี้สิน เป็นต้นว่าความปลอดภัยเหล่านั้น ก่อความเบิกบานในจิตใจอย่างไรจิตอันเบิกบานด้วยความปลอดภัยเหล่านั้น เกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

3) มีสติพิจารณาจิตอันปลอดภัยจากกิเลส เมื่อทำสิ่งอันเป็นกุศล เช่น เมื่อให้ทานจิตปลอดภัยจากความโลภ เมื่อเจริญเมตตาภาวนาจิตปลอดภัยจากความโกรธ เมื่อเจริญปัญญาจิตปลอดภัยจากความหลง เป็นต้นว่าความปลอดภัยเหล่านั้น ก่อความเบิกบานในจิตใจอย่างไรจิตอันเบิกบานด้วยความปลอดภัยเหล่านั้น เกิดขึ้นและดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา

4) มีสติพิจารณาจิตอันสุขสงบปราณีตจากสมาธิอันเกิดขึ้น และดับไป (เสื่อมไป, เปลี่ยนไป) เป็นธรรมดา (Phramaha Somphong Thitchitto, 2019)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่า จิตนี้รู้สึกแต่ว่าจิตมีลักษณะรู้อารมณ์ เป็นนามธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ประกอบด้วย การพิจารณาจิตที่มีราคะ การพิจารณาจิตที่มีโทสะ เป็นต้น

4. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติไม่ลืมนึกว่าโลกียธรรมทั้งปวงเกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย ไม่มองด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองเป็นรูปธรรมและนามธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัยมากมายเกิดขึ้นเป็นวงจรปฏิจสงมฺพบาท ก็ จะเห็นความเกิดดับและเห็นว่าธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์และเป็นอนัตตา การพิจารณาตามความรู้ทันธรรม คือรู้ชัดว่าธรรมนั้น ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร เช่น นิรวณฺ, ชนฺธ, สังโยชนฺ, โพฆณฺ, อริยสัจ เพื่อเห็นตามความเป็นจริงถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของธรรมเหล่านั้น ที่มีในตนแล้วละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในธรรมทั้งหลายมีสติรู้ว่าธรรมมีอยู่เพื่อศึกษาปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้นไปมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้ เมื่อพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้ ตัณหาและความเห็นผิดย่อมจางคลายไป ปลอดภัยด้วยความไม่ยึดติดถือมั่นสิ่งใดๆในโลก อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับรู้เท่าทันธรรมซึ่งแบ่ง

ออกเป็น 5 หมวด (Thai Tipitakas, 1996/2/365/192) ประกอบด้วย หมวดนิรณ 5 หมวดชั้น 5 หมวดอายตนะ 12 หมวดโพชฌงค์ 7 และหมวดสังขะ 4 ท่านวางแนวทางการปฏิบัติไว้พอเป็นตัวอย่างดังนี้

พึงรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 ว่า

ทุกข์ (ปัญหา): ชันธ์ 5 อันบุคคลยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสเป็นทุกข์

สมุทัย (สาเหตุของปัญหา): ตัณหาความใคร่อยากด้วยกิเลสในสิ่งทั้งปวงเป็นทุกข์

นิโรธ (เป้าหมาย): ความหลุดพ้น ปลอดโปร่ง เป็นอิสระจากทุกข์ เหตุแห่งทุกข์อยู่ที่ไหน

ตัณหาเกิดมีในสิ่งใดพึงพิจารณาดับที่นั่น

มรรค (วิธีปฏิบัติ): วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงเป้าหมายแห่งความดับทุกข์ อันมีองค์ประกอบ 8 ประการ เมื่อศึกษาทำความเข้าใจในอริยสัจ 4 (และธรรมต่างๆ) แล้ว พึงละวางความยึดติดถือมั่นด้วยกิเลสในธรรมทั้งหลาย เช่น ความถือตัวว่าได้รู้ได้ศึกษามาก ความใคร่อยากในธรรมด้วยตัณหา มิใช่ด้วยฉันทะความไฝดีความยึดมั่นไว้ด้วยกิเลสว่าธรรมนี้เป็นของตน ธรรมนี้มีในตน เป็นต้น มีสติรู้ว่า ธรรมมีอยู่เพื่อศึกษาปฏิบัติ ให้เจริญยิ่งขึ้นไปมิใช่เพื่อให้ยึดติดถือมั่นไว้

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมหรือการมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 หมวด ประกอบด้วย หมวดนิรณ 5, หมวดชั้น 5 หมวดอายตนะ 12 หมวดโพชฌงค์ 7 และหมวดสังขะ 4 ให้เห็นความเป็นจริง ไม่ใช่สัตว์บุคคล เรา เขา

พระไตรปิฎกได้อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และหากผู้ปฏิบัติฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับประโยชน์ในภายภาคหน้าคือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากการพัฒนาปัญญา ละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เข้าสู่ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 คือพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด หลักการปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 นี้ มีหลักการคือตามรู้ ตามดู และพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อดำเนินชีวิตภายใต้หลักแห่งสติปัฏฐาน 4 นี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะมีสติในการครองชีวิต ช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้อย่างอริยสัจธรรม (Phra Bhramagunabhorn. (P.A. Payutto), 2015) ในปัจจุบันชาตินี้อย่างแน่นอน

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์ นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง (Facuties of MCU, 2008) ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จากการอบรมของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์ จากแหล่งความรู้ทั้ง 3



แหล่ง คือ เกิดสุตมยปัญญาจากการฟังและอ่านในช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน การดูการสาธิตวิธีการ ปฏิบัติในช่วงหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การฟังการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และการฟังการอธิบายหรือตอบคำถามจากพระวิปัสสนาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ เกิดจิตตามยปัญญาจากการคิดทบทวนหรือสอบถามข้อสงสัยในช่วงการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และจากการคิดพิจารณาในการรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยกับพระวิปัสสนาจารย์ในการสอบอารมณ์ และเกิดภาวนามยปัญญา จากการเริ่มฝึกปฏิบัติในช่วงการสาธิตวิธีการปฏิบัติและในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มกันในวันแรก และได้พัฒนาภาวนามยปัญญาอย่างเต็มที่ตลอดช่วงเวลาการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน ซึ่งเป็นแหล่งเกิดปัญญาที่วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์พลูตย์ เน้นความสำคัญมากที่สุด

ขั้นตอนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรีศรีโพธิ์พลูตย์นั้น พบว่า มีวิธีการสอนที่เป็นขั้นตอนที่ชัดเจนว่าการรับกัมมัฏฐาน คือ การรับรู้หลักวิธีการประพฤติปฏิบัติธรรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการอ่านหนังสือวิธีเจริญมहाสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นการให้กัมมัฏฐานโดยพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ทำหน้าที่สอนและสอบอารมณ์ รับกัมมัฏฐานด้วยการอ่านหรือว่าตามที่วิปัสสนาจารย์กล่าวนำศึกษา ทำความเข้าใจ จดจำหลักและวิธีการปฏิบัติทั้งหมดที่ท่านได้ให้ไว้ในหนังสือแล้วลงมือปฏิบัติตาม หลังจากนั้นให้หมั่นอ่านทบทวน หมั่นตรวจสอบดูว่า เราได้ปฏิบัติตามหลักการและวิธีการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ตรงกันกับที่พระอาจารย์ได้ให้ไว้ในหนังสือเล่มนี้หรือไม่ การรับกัมมัฏฐานด้วยการดูวิธีสาธิตการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการให้กัมมัฏฐานโดยพระวิปัสสนาจารย์ (Phrakhrupalad Sampipatdhammacharn, 2018) และก่อนเข้ารับการปฏิบัติต้องทำอะไรปฏิบัติอย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมที่เพิ่งมาใหม่ก็จะเข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ทันที ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่เคยมาแล้วก็สามารถปฏิบัติต่อเนื่องได้เลย

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์พลูตย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยครอบคลุมประเด็นต่างๆ ได้แก่ เนื้อหาที่ใช้สอน เทคนิค วิธีการ ขั้นตอนการสอน และวิธีวัดและประเมินผล

1. เนื้อหาการสอน จะเน้นให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสูตร โดยจะใช้หลักการกำหนด คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งจะสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ คือ

1.1 การชำระศีล โดยจะบรรยายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบเพื่อมิให้ล่วงออกมาทางกายและวาจา และความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง 6 ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้อง ใจรู้ธรรมารมณ์ โดยการสำรวมไม่ให้อกิเลสและโหม่นสเข้าอาศัยได้

1.2 การกำหนด เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติ เอาจิตน้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ฝาดูสภาวะในอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยปราศจากการนึกคิดพิจารณาปรุงแต่งใดๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาส่งสำคัญอันเป็นรากฐานของการปฏิบัติก็คือ การกำหนด

1.3. การเดินจงกรม มีวิธีการสอนให้เป็นไปเพื่อการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนาได้ คือ เมื่อมีสติใจเป็นกลาง อยู่กับปัจจุบัน ก็สามารถเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง เห็นว่า ที่เดินนั้น คือรูป ที่คิดนั้นเป็น



นามไม่ใช่ “ฉัน” เดิน หรือ “ฉัน” คิด การเห็นความจริงเช่นนี้จะช่วยลดการปรุงแต่ง หรือลดความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้

1.4 การนั่งสมาธิ โดยจะสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักการฝึกสติ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ กำหนดเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว เวลาหายใจออก ท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็เกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลย มองเห็นพระไตรลักษณ์คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ได้ชัดเจน

1.5 การปรับอินทรีย์ เป็นการสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักการปรับสภาวะธรรม ที่ขัดข้อง มีการชี้แนะโดยครูอาจารย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาได้โดยเร็ว ช่วยปรับอินทรีย์ให้เสมอกันหรือสมดุลได้ เพราะอินทรีย์ที่แก่กล้าสมดุล ย่อมมาจากการปฏิบัติ อย่างพากเพียร ถูกต้อง ตามหลักสติปัฏฐาน 4

1.6 การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด เป็นวิธีการสอนการปฏิบัติตามลำดับของสภาวะญาณที่ปรากฏชัดกับ ผู้ปฏิบัติ เมื่อพระวิปัสสนาจารย์เห็นพัฒนาการความก้าวหน้าในสภาวะของผู้ปฏิบัติที่มาส่งสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้แบบฝึกหัดในบทอื่นๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้นำไปปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้า หากยังไม่สามารถที่จะปฏิบัติในแบบฝึกหัดที่สูงขึ้นต่อไปได้ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ปฏิบัติในแบบฝึกหัดอื่นๆ ไปก่อนเพื่อเป็นการดูสภาวะของผู้ปฏิบัติให้ชัดเจนและแก้ไขสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า

1.7 การทบทวนญาณ เป็นวิธีการสอนเพื่อทบทวนดูสภาวะของวิปัสสนาญาณที่ผู้ปฏิบัติได้เคยปฏิบัติผ่านมาแล้วตั้งแต่ อุทยัพพญาณ ถึง สังขารupekhaญาณ เท่านั้น การอธิษฐานทวนญาณนั้น ก็เพื่อให้ญาณที่ผ่านมานั้นมาปรากฏชัดเจน เป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญในการเข้าและออกมีความเข้าใจในสภาวะนั้นๆ อย่างชัดเจน หมดความคลางแคลงใจสงสัยใดๆ เป็นแสงสว่างที่จะทำให้อนุชนรุ่นหลังมองเห็นวิถีทางแห่งสันติสุขอันไพบูรณ์ ภายใต้ขอบเขตแห่งพระพุทธศาสนา อันจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความสถิตมั่นสถาพรของบรรพพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

2. เทคนิค วิธีการ และขั้นตอนการสอน เป็นไปในทิศทางเดียวกับพุทธวิธีการสอนในสมัยพุทธกาล กล่าวคือ

2.1 สอนให้สอดคล้องกับลักษณะของผู้เข้ารับการฝึกที่แตกต่างกันทั้งด้านจิตหรือด้านความพร้อม ความสุกงอมของอินทรีย์/ญาณ

2.2 สอนโดยให้ผู้เข้ารับการฝึกลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

2.3 สอนโดยอธิบายให้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

2.4 สอนโดยจงใจให้เห็นจริงและคล้อยตามและเข้าใจให้ถ่องแท้ เกิดกำลังใจ

2.5 สอนโดยวิธีการถามตอบเชิงปัญหา โดยมีวิธีการฝึกอบรมที่นำมาใช้ ได้แก่ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น การฟังธรรมบรรยาย การปิดวาจา

3. วิถีวัด และประเมินผลแบ่ง เป็น



3.1 การสอบอารมณ์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดสภาวะธรรมที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ได้มีแนวทางเจริญสติที่ถูกต้อง

3.2 การรายงานตนเอง เป็นการพูดคุยนทนาธรรม แลกเปลี่ยนและปรึกษา ระหว่างผู้ฝึกอบรมกับพระวิปัสสนาจารย์ และเพื่อนสหธรรมิก

กล่าวได้ว่า วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์บุลย์ จะให้ความสำคัญกับการกำหนดในการปฏิบัติ คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต และฐานธรรม ในขณะที่นั่งสมาธิก็ให้ลำดับนั้นมีความตั้งตรงเป็นแนวเดียวกัน เมื่อนั่งสมาธิตั้งกายตรงเป็นอันดีแล้ว ให้กำหนดเอามือทั้งสองข้างวางซ้อนทับกันไว้บนตัก โดยหงายมือข้างซ้ายวางไว้ด้านล่าง เอามือข้างขวาวางซ้อนทับไว้ด้านบน ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองซ้อนเหลื่อมกันเพียงเล็กน้อย ตามความสมควรแก่กายภาพของแต่ละคน (Phra Sophonmahathera, 2008) ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่าง ต้องมีสติในการกำหนดทุกอย่าง ห้ามปล่อยกาย ปล่อยใจปฏิบัติตามใจตนเองไม่ได้เลย ต้องมีสติให้ได้มากที่สุด เช่น ในระหว่างที่กำหนดรู้อาการพอง อาการยุบ หรืออาการนั่ง อาการลุก อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอยู่นั้น หากมีอารมณ์อื่นใดเกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 กล่าวคือ ทุกครั้งที่เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รุส รุสสัมผัส หรือทุกครั้งที่จิตนึก จิตคิดไม่ว่าสภาวะอารมณ์นั้นจะเป็นรูปหรือนามก็ตาม ต้องจดจ่อกำหนดรู้ให้หมดทุกสภาวะ ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามที่จิตรับรู้ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้สภาวะทุกอย่างที่เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวทางกาย ต่าง ๆ ความรู้สึกในอารมณ์ หรือเวทนาต่าง ๆ จิตนึกคิด และสภาวะของจิตต่าง ๆ ตลอดจนสภาวะธรรมของรูปนามที่เกิดขึ้นทั้งหมดอย่างต่อเนื่อง ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน ต้องกำหนดรู้ทุก ๆ สภาวะของทั้งรูปและนามที่เกิดขึ้นในทุก ๆ อิริยาบถด้วยเช่นกัน

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้แจ้งความจริงแท้ หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานหลัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวดคือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยอาศัยเครื่องมือคือ อาตาปี สัมปชัญญะและสติในการเจริญวิปัสสนา ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน มี 3 อย่างคือ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน คือผู้ปฏิบัติมีสุขภาพทางกายดี มีความอดทนต่อความทุกข์ทางกายและทางใจ จิตเป็นสมาธิ 2) ประโยชน์ในภพภาคหน้า คือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น มีปัญญารู้ทันความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ จนทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น และ 3) ประโยชน์สูงสุด คือ การบรรลุพระนิพพาน ดับความทุกข์ทั้งปวงได้ การเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานจึงเป็นหลักการปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของวิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีโพธิ์บุลย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เน้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย

เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้เท่าทันอาการที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันในรูปของกายและใจ ไม่เพ่งจุดใจจุดหนึ่งเป็นเวลานานแต่เพียงตามรู้เห็นอาการที่เกิด-ดับของสภาวะธรรมทั้งทางกายและใจ ซึ่งเปลี่ยนไปตามภูมิเกิดของวิปัสสนาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามอย่างต่อเนื่อง และชัดเจน อินทรีย์มีความแก่กล้า จิตตั้งมั่นและพัฒนาสู่วิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

References

- Bannarachi, B. (2001). *Asiti great disciple*. Bangkok: MCU Press.
- Facuties of MCU. (2008). *Practice Dharma 1*. Bangkok: MCU Press.
- Hanyutthakorn, S. (2020). The Format of Teaching Meditation in Ayutthaya Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, (7)2, 50-52.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Dhammapitaka. (P.A. Payutto) (1996). *Buddhist dictionary Vocabulary edition*. Bangkok: Sahaththamik Company Limited.
- Phra Dhammongklajarn (Thong Sirimongkalo). (2009). *Dhamma Metta Insight Meditation Practice Principles*. Nontaburi: Chain Printing Limited Partnership.
- Phra Dhammongklajarn (Thong Sirimongkalo). (2012). *Insight Meditation Practice Principles*. Bangkok: Trairong Printing Limited Partnership.
- Phrakhrupalad Sampipatdhammacharn, (2018). *Vipassana Teacher's Manual*. Bangkok: limited partnership Prayoonsan Thai Printing.
- Phrakhru Pariyatthammawong, (2015). Analysis of Buddha's determination and the development of Buddhism propagation model Buddhist integration of the present Thai Sangha. *Journal of mahachulaacademic*, (2)2, 110-122.
- Phrakhru Phawanasangworakit, (2015). Self-development according to the principles of Maha Satipatthana 4. *Journal of MCU Humanities periscope*, (1)2, 44-57.
- Phrakhru Sathitdhammalangkar (Sujato). (2017). The Process of Teaching the Vipassanā for Development of Qualities of Life in Thai Society. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(2), 159-168.
- Phrakhru Bhavanakijsoonthorn, (2019). The Froms and Prosesses of Meditation Teaching at Nakhonsrithamarat Province. *Journal of MCU Nakhondhat*, (6)3, 1589-1591
- Phrakhru Suthikhamphirayan, (2016). Application of Mahasatipatthana to improve the quality of life of the elderly. *Journal of Thammathat*. (16)2, 88-101.

- Phramaha Somphong Thitchitto, (2019). Application of the 4 foundations of mindfulness in organizational management. *Journal of Wanam Dang Rak Buddhist periscope*, (6)2, 101-112.
- Phra Bhramagunabhorn (P.A. Payutto) (2015). *Bhuddhadhama*. (3rd ed.). Bangkok: Queprint Management Co., Ltd.
- Phra Sophonmahathera, (2008). *Great Satipatthana Sutra The way to Nirvana*. Bangkok: Thai Daily Printing Limited Partnership.
- Vichai, V. (2016). Methods for Buddhist Academic Studies. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 106-118.