

กระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาเพื่อ การพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย*

The Vipassanā Teaching Process for Qualities of Life Development Among Thai Society



พระครูสถิตธรรมมาลังการ (จำเนียร สุชาโต)

Phrakhrusathitdhammalangkar (Jamnion Sujato)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkorntajavidyalaya University,

79 M.1, Lamsai, Wang-noi, Phra Nakorn Si Ayutthaya 13170, Thailand.

Email: taorh3@gmail.com

Doi : 10.14456/jmcupeace.2017.102

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบวิจัยเอกสาร และการวิจัยเชิงคุณภาพแบบภาคสนาม มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ได้แก่ 1) ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย 3) ศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาฉบับภาษาไทย หนังสือเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง

ผลวิจัย พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง คือหลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนาม มีการปฏิบัติสืบทอดมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน โดยมีองค์ประกอบในการปฏิบัติดังนี้ คือ ต้องรู้พื้นฐานของวิปัสสนา, อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เหมาะสมแก่บุคคล, อุปสรรคของปฏิบัติวิปัสสนา, แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอันเป็นวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ความมุ่งหมายของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ เพื่อความดับทุกข์โศกเศร้า และเพื่อบรรลุนิพพาน

*Received October 3, 12016; Accepted March 9, 2017.

นอกจากนี้พบว่า กระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องยึดหลักของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีการเพิ่มอุบายวิธีในการปฏิบัติเฉพาะในแต่ละสาย ให้ง่ายต่อการปฏิบัติ มีความก้าวหน้าและสามารถตรวจสอบได้ดังนี้ คือ สอนโดยให้ศึกษาภาคปริยัติหรือภาคทฤษฎี สอนโดยการแสดงธรรมให้ฟัง สอนโดยการทำกิจวัตรร่วมกัน สอนโดยการนำปฏิบัติเป็นแบบอย่าง สอนโดยการสนทนาถามตอบส่งสออารมณ์ สอนโดยให้มีการภาวนาขณะปฏิบัติ สอนโดยมีกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด จึงทำให้กระบวนการสอนวิปัสสนามีประสิทธิภาพ ผลลัพธ์คือผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่พึงประสงค์ มีสุขภาพจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรคที่มากระทบตน และสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

คำสำคัญ: การสอนวิปัสสนา; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; สังคมไทย

Abstract

This qualitative research based on the documentary and conversational study had three main objective of the study: (1) to study the principle of Vipassana Bhavana in Theravada Buddhist Scriptures, (2) to study the concepts and Vipassana teaching process of meditation in Thai societies, and (3) to study the effectiveness Vipassana teaching process for quality of life development by studying from the essences Theravada Buddhist Teachings regarding the Three Baskets, and interviewing key informants.

The findings revealed that Vipassana Bhavana is the mind training for acknowledging the truth as regards the Four Foundations of Mindfulness namely the body, the feeling, the mind, and the Dhamma or called shortly as Rupa and Nama. This such practice has continuous taught since the advent of the Buddha until present time. The key components of practice included the temperaments of Vipassana Bhavana, the practice of Vipassana suitable for individual, the obstacles of practice, the ways of Vipassana practice based on the Four Foundations of Mindfulness. This practice aims to diminish all kinds of suffering and to attain enlightenment or Nibbana.

In addition, research interviewing implied that the effectiveness of Insight Meditation Process based on Samatha Kammattana and Vipassana Kammattana could add up techniques to make practitioners easily practice and be approachable. The teaching techniques are learning from the theory, preaching Dhamma, doing daily activities together among practitioners, being the role model, reflecting and dhamma talking, contemplating meditation practice, and following rules and orders. As a result, the practitioners could be developed the required bodily-verbally behaviors, have a strong mental health, overcome any barriers, and be able to appropriately solve their own daily life problems which consequently improve their quality of life.

Keywords: The Vipassanā teaching; Qualities of Life; Thai Society

บทนำ

สถานการณ์ปัจจุบัน สังคมมีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนในสังคมต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น จึงมีการแข่งขันกันสูง ก่อให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ มีความวิตกกังวล เกิดความแปลกแยก จิตใจวุ่นวายสับสน คุณภาพชีวิตลดน้อยลง พระพุทธศาสนามีกระบวนการแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากความทุกข์ เหล่านี้ด้วยการประพฤติธรรม (Phra Dhammapitaka P.A. Payutto, 2000) ปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนแต่มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่อยู่ภายในจิตใจ จนไม่สามารถรับรู้และยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ ดังนั้นเรื่องการฝึกฝนอบรมกายใจจึงเป็นเรื่องเร่งด่วน หากฝึกกายใจของตนดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ (Dh. (Thai) 25/35/36) และสามารถกำจัดปัญหาได้เป็นลำดับ จนสามารถแก้ไขปัญหาคือความทุกข์ต่างๆ ได้สิ้นเชิง ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 (D.A.T. (Thai) 10/373/301, S.V.(Thai) 19/367/210-211, Thag.(Thai) 2/2/263, M.A. (Thai) 1/1/642) ซึ่งจากเมื่อเข้าสู่ประเทศต่างๆ ก็ปรับเข้ากับบริบทความเชื่อ วัฒนธรรม การเมืองและสังคมของแต่ละประเทศ ทำให้เกิดมาลักษณะเฉพาะตามการจัดการศึกษาของรัฐบาลและคณะสงฆ์ของประเทศนั้น (Vichai, 2016) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อคุณภาพชีวิตที่ดี ตลอดจนสามารถลดความวิตกกังวลใจที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต (Phrapalad Somchai Payogo and Uthai Sudsukh, 2015) ทั้งด้านการทำหน้าที่ทางสังคม ด้านการเสริมสร้างศีลธรรม ด้านการศึกษาธรรม ด้านคุณธรรม ด้านการปฏิบัติตนขั้นสูง และด้านเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นหลักการพัฒนาชีวิตและสังคมตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนถึงระดับสูงสุดคือความหลุดพ้นที่เป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา (Phramaha Phatchawat Khematassi et al., 2016)

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องอาศัยผู้สอน คือ วิปัสสนาจารย์เป็นกัลยาณมิตร เพราะการมีกัลยาณมิตร หมายถึงความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมด (S.V.(Thai) 19/2/3) คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงกัลยาณมิตร คือพระผู้มีพระภาคเจ้า พระมหาสาวก ของพระอรหันต์ชีนาสพ และตามลำดับท่านผู้ทรงคุณสมบัติเหล่านี้ คือ พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน ปุณฺณผู้ได้มาน ท่านผู้ทรงจำพระไตรปิฎกทั้งสาม ท่านผู้ทรงจำพระไตรปิฎกสอง ท่านผู้ทรงจำพระไตรปิฎกหนึ่ง (Phra Buddhaghosa, 2004) เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาตั้งแต่สมัยพระผู้มีพระภาคเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ และทรงมอบหมายหน้าที่การสอนวิปัสสนาให้พระสาวกจนถึงวิปัสสนาจารย์เป็นลำดับมา ในประเทศไทย การสอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีอุปายวิธีการสอนแตกต่างกัน และมีหลายสายสำนักที่เปิดสอนและมีชื่อเสียง มีวิปัสสนาจารย์ผู้สอนประจำ ทั้งพระภิกษุและฆราวาส มีทั้งผู้ชายผู้หญิงที่เป็นผู้สอนการปฏิบัติ ได้รับการถ่ายทอดจากวิปัสสนาจารย์หรืออาจารย์มาตามลำดับไม่ใช่ยึดถือมติดของตนเอง

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษา กระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย ให้ชัดเจนถูกต้องถึงอุปายวิธีการกระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและในประเทศไทย เพื่อประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตาม

หลักสติปัญญา 4 ทั้งเป็นองค์ประกอบในการตัดสินใจเลือกสำนักเข้าปฏิบัติและวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดเกิดความสุข (Wolman, Thomus E., 1973) เป็นผู้ที่มีสติ สมาธิ ปัญญา เพื่อความรู้แจ้งในหลักธรรม สามารถแก้ปัญหาความทุกข์ในทุกระดับต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ศึกษาแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย
3. ศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยด้วยการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย โดยวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประเด็นที่ศึกษา ความหมาย ความเป็นมา องค์ประกอบ อารมณ์วิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติที่เหมาะสมกับบุคคล / อุปสรรค การปฏิบัติ แนวการปฏิบัติ ความมุ่งหมาย สรุป

แหล่งข้อมูล ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา เอกสาร สิ่งพิมพ์ และรายงานผลงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งจาก Internet

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนา ของแนวปฏิบัติ 4 สายหลักคือ (1) สายอานาปานสติ (2) สายรูป-นาม (3) สายพองหนอ-ยุบหนอ (4) สายธรรมกาย

ประเด็นที่ศึกษา แนวคิดหรือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กระบวนการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การวิเคราะห์ข้อมูล สรุป

แหล่งข้อมูล แนวปฏิบัติ 4 สายหลัก โดยใช้เครื่องมือในการครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ ในการสร้างแบบสัมภาษณ์นั้นมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เกี่ยวกับเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย โดยผู้วิจัยเลือกศึกษา คือ (1) สายอานาปานสติ ของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2) สายรูป-นาม ของอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ (3) สายพองหนอ-ยุบหนอ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) (4) สายธรรมกาย ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

ขั้นตอนที่ 2 เป็นการสร้างแบบสัมภาษณ์ และขอความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิในเรื่องของการตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย และได้แก้ไขตามคำแนะนำ

ขั้นตอนที่ 3 การเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และแจกแบบสอบถาม เจ้าสำนักปฏิบัติวิปัสสนาและวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ช่วยงานด้านวิปัสสนาของทั้ง 4 สาย และสุ่มตัวอย่างแจกแบบสอบถามผู้ปฏิบัติของทั้ง 4 สายๆ ละ 20 คน รวมทั้งหมด 80 คน และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ แบบสอบถาม สัมมนากลุ่มย่อย นำมาวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผล กระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิเคราะห์ข้อมูล สรุป หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท จากแนวคิดกระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาของแนวปฏิบัติ 4 สาย และจากแบบสัมภาษณ์และสัมมนากลุ่มย่อย มายกร่างเป็นกระบวนการสอนวิปัสสนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “กระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย” ด้วยวิธีการดังกล่าว ทำให้พบประเด็นคำตอบสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ว่ารูปนามชั้น 5 ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ ซึ่งมีการสอนปฏิบัติสืบทอดมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นลำดับ มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง แต่ที่สมบูรณ์ 2 คือในมหาสติปัฏฐานสูตร (D.M.(Thai) 10/373/301) และสติปัฏฐานสูตร (M.II. (Thai) 12/65/57) จนถึงสมัยปัจจุบัน โดยศึกษาหลักการดังนี้ คือ บทฐานของวิปัสสนา ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาหรือวิปัสสนาภูมิ 6 กล่าวโดยย่อได้แก่รูปนาม การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่เหมาะสมแก่บุคคลหรือจริต อุปสรรคของปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งหมายถึงความเป็นผู้ชอบการงาน ความเป็นผู้ชอบการพุดคุย ความเป็นผู้ชอบการนอนหลับเป็นต้น รวมถึง ปลิโพธและวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการ โดยมีเป้าหมายเพื่อความดับทุกข์โศกนาฏิกิริยา บรรลุมรรคผลนิพพาน

2. ผลการศึกษาแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสายที่สำคัญในสังคมไทย พบว่าแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย มีการสอนปฏิบัติ 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน หรือสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ซึ่งมีทั้งการใช้คาบบริกรรมและไม่มีคาบบริกรรมในขณะปฏิบัติ สายอานาปานสติเป็นระบบจัดการกับลมหายใจ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้เป็นสมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา แบ่งออกเป็นอานาปานสติ 4 หมวดๆ ละ 4 เป็น 16 ขั้น ต้องทำเป็นลำดับ คือ หมวดที่ 1 กาย, หมวดที่ 2 เวทนา, หมวดที่ 3 จิต, หมวดที่ 4 ธรรม การปฏิบัติผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ความจริงที่ปรากฏกับลมหายใจเข้าออก และน้อมไปรู้ปัจจุบันอารมณ์ทางทวารต่างๆ ปฏิบัติให้

ต่อเนื่องจนวิปัสสนาญาณ 16 เจริญขึ้นตามลำดับ สายมีรูป-นามเป็นอารมณ์ การปฏิบัติในรูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” เน้นพิเศษให้กำหนดรู้ปรมัตถอารมณ์ หรือ ปรมัตถสภาวะ และสามัญญสภาวะ เป็นกรรมฐานแม่บท คือมีสติระลึกรู้อารมณ์ที่กระทบทั้ง 6 ทวาร ที่เกิดตามจริงเป็นปัจจุบันเฉพาะหน้า ต้องกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องตามที่ปรากฏอยู่จริง สายพองหนอ-ยุบหนอ เน้นที่สติปัฏฐาน 4 มีการบริกรรม พร้อมกำหนดรู้อาการของสภาวะธรรมต่างๆ มีการฝึกเดินจงกรมเป็น 6 ระยะ และกำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ขณะที่ปฏิบัติและปฏิบัติให้ต่อเนื่อง ส่วนของสายธรรมกาย เน้นการฝึกใจตามเส้นทางสายกลาง มีการบริกรรม การปฏิบัติต้องเอาใจให้เข้าถึงเฉพาะซึ่งกลาง คือให้ใจหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แต่ละสายมีการยกเฉพาะบางส่วนในสติปัฏฐาน 4 มาปรับให้เหมาะแก่จริตของบุคคล ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ มีการประเมินความก้าวหน้าผู้ปฏิบัติ หรือที่เรียกว่าการส่งสอบอารมณ์หรือสอบความรู้ สามารถปฏิบัติได้ทุกกาล ทุกบุคคล ทุกสถานที่

3. ผลการศึกษากระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการสัมภาษณ์สรุปพบว่า มีการสอนวิปัสสนาภาวนาในประเทศไทยที่แบ่งออกได้ 4 สายคือ

สายอานาปานสติ ของพระธรรมโกศาจารย์ (PhraDhramakosacarya (Buddhadasa Bhikkhu), 2015) มีการสอนปฏิบัติอานาปานสติแบบ 16 ขั้น (M.I. (Thai) 13/121/131, M.A. (Thai) 14/148/187. S.V. (Thai) 19/977/145.) เป็นการปฏิบัติแบบที่ไม่ต้องออกเสียง ไม่ต้องใช้ท่าทาง แบบเงียบ และไม่ต้องใช้วัตถุภายนอกสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเครื่องประกอบ มีสติกำหนดลมหายใจ มีศีลพร้อมกันไป ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อน ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดพร้อมกัน ทำได้ในทุกอิริยาบถ ทุกกาลเวลา ทุกบุคคล ทุกสถานที่

สายมีรูป-นามเป็นอารมณ์ ของอาจารย์แนบ มหานิรันดร์ (Thanakrittaveeboon, 2015) มีวิธีการสอนที่มีการบูรณาการวิธีต่างๆ นำหลักสติปัฏฐาน 4 มาปรับให้เหมาะแก่จริตของบุคคล ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ทำได้ทุกสถานที่ ทุกกาล ทุกบุคคล เน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ หมวดสัมผัสปัญญะ ใช้การฝึกรู้ธรรมชาติที่มีอยู่ประจำ เป็นวิธีที่เฝ้าดูกายที่เปลี่ยนแปลงโดยการสังเกตและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอายตนะ หมวดขันธ 5 หมวดอริยสัจ ให้กำหนดรู้ปรมัตถอารมณ์ เน้นการกำหนดรู้ทุกความรู้สึกที่กำลังเกิด และการมีสติระลึกรู้นั้น ให้รู้สบายๆ ไม่จำเป็นต้องบริกรรม แต่หากว่ายติดยังติดบริกรรมอยู่ สิ่งสำคัญที่ต้องรู้คือ กำหนดรู้สภาวะไปด้วย และต้องกำหนดรู้ต่อเนื่อง ทุกรูปทุกนาม ที่ปรากฏอยู่จริง จึงจะสามารถละสมมติบัญญัติทั้งหลายได้ในที่สุด มีการสอบอารมณ์ตรวจสอบความเข้าใจของผู้ปฏิบัติ

สายพองหนอ-ยุบหนอ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) มีการสอนปฏิบัติเน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Phrakru Prakunsorakit Suchart Chinoraso, 1994) หมวดอานาปานสติ หมวดธาตุ หมวดอิริยาบถ และหมวดสัมผัสปัญญะ คือให้กำหนดเคลื่อนไหวของท้อง พร้อมบริกรรม “พองหนอ-ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรม 6 ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ สติระลึกรู้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงที่ปรากฏ (Mahasrisayador Sophonmahathera, 1997) มีการสอบอารมณ์ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ทำได้ทุกสถานที่ ทุกกาล ทุกบุคคล

สายธรรมกาย ของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) มีการสอนปฏิบัติเน้นการฝึกใจตามเส้นทางสายกลาง ตามหลักถึงมัชฌิมาปฏิปทา คือการทำใจให้ “หยุด” เพียงอย่างเดียว ที่ศูนย์กลางกาย เป็นอุบายในการฝึกใจตามทางสายกลาง เป็นหนทางจะทำให้เข้าถึงพระธรรมกาย และพระนิพพานได้ในที่สุด หากไม่สามารถฝึกสมาธิเอาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ก็จะไม่พบคำว่าธรรมกาย มีการบริกรรมภาวนา (Boonmanuch, 1997) เอาใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย มีการสอบรู้ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ทำได้ทุกสถานที่ ทุกกาล ทุกบุคคล

ดังนั้นกระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์และการสัมภาษณ์กลุ่มย่อยมีดังนี้

1. ด้านผู้สอนการปฏิบัติ มีการสอนทั้งสมถะและวิปัสสนา มีอุบายการปฏิบัติเฉพาะเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจง่ายและปฏิบัติก้าวหน้า มีการแนะนำภาคปริยัติ การแสดงธรรมสอนให้ฟัง การทำกิจวัตรร่วมกัน ปฏิบัติเป็นแบบอย่าง การส่งสอบอารมณ์ การใช้กฎระเบียบอย่างเคร่งครัด เน้นการปฏิบัติให้ต่อเนื่องให้มีสัจจะ ไม่มีมารยา ลดทิฏฐิมานะ และต้องมีวิปัสสนาจารย์คอยแนะนำ

2. ด้านผู้ปฏิบัติวิปัสสนา มีการแนะนำภาคการปฏิบัติ ฟังธรรม ทำวัตรเช้าเย็น มีการส่งสอบอารมณ์ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ปฏิบัติต่อเนื่อง มีสัจจะ มีโรคน้อย มีเวลาน้อย แต่หลังจากการปฏิบัติพบว่ามีความสามาริขึ้น (Shally, 1975) อยู่ร่วมกับผู้ได้ มีจิตใจที่มั่นคง ยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีอุปสรรคคือมีความกังวล จริตต่างกัน ข้อเสนอแนะ การประชาสัมพันธ์ควรให้ทั่วถึง ให้มีกฎระเบียบเคร่งครัด ช่วงระยะปฏิบัติมีเวลาน้อย ให้มีการสอบอารมณ์ การแสดงธรรมอย่ามากเกินไป ควรแก้ไขเรื่องเสียงและความปลอดภัย มีวิปัสสนาจารย์ดูแลใกล้ชิด

3. ผู้ทรงคุณวุฒิการสัมภาษณ์กลุ่มย่อย ต้องสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีการสมาทานศีลและสมาทานพระกรรมฐาน มีสัปปายะ มีการปฏิบัติต่อเนื่อง ลดทิฏฐิมานะ เคร่งครัดในกฎระเบียบ มีการส่งสอบอารมณ์ มีการฟังธรรม ทำตามทวิปัสสนาจารย์แนะนำ ไม่คลุกคลี ห้ามเครื่องมือสื่อสาร และหลีกเลี่ยงการรบกวนต่อกัน

กระบวนการสอนวิปัสสนาที่มีประสิทธิภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตนั้น มี 7 ประการ คือ

- 1) สอนโดยให้ศึกษาภาคปริยัติหรือภาคทฤษฎี
- 2) สอนโดยการแสดงธรรมให้ฟัง
- 3) สอนโดยการทำกิจวัตรร่วมกัน
- 4) สอนโดยการนำปฏิบัติเป็นแบบอย่าง
- 5) สอนโดยการสนทนาถามตอบส่งสอบอารมณ์
- 6) สอนโดยให้มีการภาวนาขณะปฏิบัติ
- 7) สอนโดยมีกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด

จากกระบวนการสอนวิปัสสนาทั้ง 7 ประการ เมื่อนำมาเป็นขั้นตอนในการสอนจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาทางกาย ศีล จิต และปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ มีผลพฤติกรรมทางกาย วาจา ที่พึงประสงค์ มีสุขภาพจิตที่มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค สามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม อย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

สรุป

กระบวนการสอนวิปัสสนากาวนา เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย ผลจากการศึกษาพบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง มีรูปแบบซึ่งเป็นปรมาัตถ์อารมณ์เป็นอารมณ์ โดยมีหลักการที่สรุปได้จากผลการศึกษาวิจัยดังนี้ คือ บทฐานของวิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนากาวนา การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาที่เหมาะสมแก่บุคคล อุปสรรคของปฏิบัติวิปัสสนา แนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย พบว่าแนวคิดและกระบวนการสอนวิปัสสนาในสำนักที่สำคัญในสังคมไทย มีการสอนปฏิบัติ 2 อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน มีทั้งคำบริกรรมและไม่มีคำบริกรรม แต่ละสายมีอุปบายเฉพาะที่สอนแต่ละสาย โดยยึดหลักในสติปัฏฐาน 4

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ศูนย์ปฏิบัติธรรมหรือสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด รวมถึงค่ายอบรมคุณธรรมจริยธรรมตามสถานศึกษาต่างๆ ที่มีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สามารถนำกระบวนการสอนวิปัสสนานี้ไปทดลองใช้สอนผู้ปฏิบัติ โดยอาจปรับปรุงกระบวนการให้สอดคล้องกับบริบทของสถานที่ปฏิบัติอื่นๆ และเป็นปัจจัยเกื้อหนุนในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาในองค์กรต่างๆ ได้เช่นกัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสอนวิปัสสนากาวนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเฉพาะสาขาอาชีพต่างๆ หรือผู้ต้องขัง แบบเจาะลึกเป็นสำนัๆ ไป และแนะนำให้มีการวิจัยกระบวนการสอนวิปัสสนากาวนาแนวอื่น ที่มีทั้งในประเทศและต่างประเทศ พร้อมรวบรวมข้อมูลของสำนักแต่ละสายประกอบการพิจารณาเลือกสำนักปฏิบัติของผู้ที่ต้องการเข้าปฏิบัติ และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง

References

- Boonmanuch, K. (1977). *A Handbook for teaching technique and how to practice to be Dhammakaya*. (2nd ed.). Bangkok: Liengsieng Press.
- Maechee Thanyaluck Thanakrittaveeboon. (2015). *Study the result of Kayanupassana practicing followed Ajan Nab Mahaneeranon*. Master of Arts Program in Buddhist Studies. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahamokut Buddhist University. (1991). *Tipitakas Atthakatha (Translated) 91 books series*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Press.
- Maynaed W. Shally. (1975). *Responding to social Change*. Pennsylvania: Hutchison and Press.
- Phra Buddhaghosa. (2004). *Visuddhimagga Scripture*. (5th ed.). Translated by Somdej Phra Buddhacarya (Ard Asabhamahathera). Bangkok: Prayoon Printing.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2000). *Bhuddadhamma*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto). (2000). *Dictionary of Buddhism*. Bangkok: MCU Press.
- Phra Mahasi Sayadaw (Sopon Mahadhera). (1997). *Vipassana Chuni – Practical Vipassana Meditation Exercises*. Translated by Jumroon Dhammada, Bangkok : Dhammajak Organization.
- Phramaha Phatchawat Khematassi et al. (2016). Magalatthadipani : The Science of Well-being Life. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(2), 373-382.
- Phrapalad Somchai Payogo and Uthai Sudsukh. (2015). Buddhist Integration of Caring for Chronic Diseases in Thai Society. *Journal of MCU Peace Studies*, 3(2), 45-64.
- Rattanapaitoon, P. (2001). *Study the way to practice Vipassana Satipatthana following the teaching of PhraDhammadhirarajmahamuni (Chodok Yannasithi)*. Master of Arts Program in Buddhist Studies, Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Vichai, V. (2016). Methods for Buddhist Academic Studies. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 106-118.
- Wolman, Thomus E. (1973). *Education and Organizational Leadership in Elementary School*. New Jersey: Prentice – Hall.