

การพัฒนาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของ สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบตามแนวสติปัฏฐานสูตร* Vipassana Teaching Development of Model Meditation Center Based on Satipaṭṭhānasutta



บุญชญา วิวิธขจร

Boonchaya Wiwitkhajorn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuka Buddhagosa Campus,

Hom Kret, Sam Phran, Nakhon Pathom 73110, Thailand

E-mail: boon07boon07@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ตามแนวสติปัฏฐานสูตร 3) การพัฒนาการสอนวิปัสสนาภาวนาของ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูล โดยศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท บทความและผลงานการวิจัย รวมถึงคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และเขียนสรุปเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร คือการปฏิบัติให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูปนาม โดยการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณาอย่างนี้ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ หลักการสอนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร นั้นก็เป็นไปตามหลักสติปัฏฐานสูตร มีการกำหนด เพื่อให้มีสติรู้ทันปัจจุบันธรรมอย่างจดจ่อต่อเนื่อง มีการพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อให้เหมาะสมต่อการปฏิบัติ คือเรื่องของการกำหนดตามตำแหน่งของร่างกาย 28 จุด โดยใช้จิต

กำหนดไปที่จุดต่างๆ ในร่างกาย เป็นการปรับอินทรีย์อีกวิธีหนึ่ง จะเพิ่มกำลังขณิกสมาธิให้แข็งแรง ป้องกันการเข้าสมาธิลึก และมีการปฏิบัติที่เข้มข้น มีการอธิษฐานในธรรมะวิเศษ การอธิษฐานการเกิดดับ และการอธิษฐานเข้าผลสมบัติเพื่อจะได้พบสภาวะธรรมของตนเอง จนทำให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และพบว่า เป็นหนทางแห่งความดับทุกข์ จนบรรลุเป้าหมาย คือมรรค ผล นิพพาน ตามบาร์มีที่สั่งสมมาของตนเอง

คำสำคัญ: การพัฒนา; สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ; สติปัฏฐานสูตร

Abstract

This research has the objectives to study 1) the Vipassana Teaching based on Satipatthanasutta in the Buddhist Scriptures, 2) the Vipassana Teaching of the Model Meditation Center Based on Satipatthanasutta 3) the Vipassana Teaching Development of the Model Meditation Center of Wat Phradhatsrichomyhongvoramahavihara Chiang-Mai Province. This research is a Qualitative research. Data are collected by studying the dhamma principles concerned with the Insight meditation practice from Theravada Buddhist Scriptures, articles, research's results including the Insight Meditation Practice Handbook of the Model Meditation Center. Then analyzed and summarized in descriptive.

The research findings were as follow: the insight meditation practice based on Satipatthanasutta is the practice generates wisdom enlightening the Rupa and Nama as actual by mindfulness on the body, feeling, mind, mind-object. This kind of consideration caused to Vipassana. The Vipassana Teaching Principles of Wat Phradhatsrichomyhongvoramahavihara is in according to Satipatthanasutta. There is a acknowledge to be conscious and realize a present moment continuously. The teaching has been developed to be suitable for the practice, with acknowledge on 28 points of the body by using mind to mindful on each point of the body. It is another way of adjusting the thus helping to increase the strength of Khannika Samadhi, preventing from deep concentration, and has to practice strongly. There is also asking for special dhamma, saking for the rise and fall and asking for the Phala Samapatti in order to find own phenomenon till progress in practice and found it is the path to end of suffering until reach to goal, that is the Magga Phala Nibbana in according to self-accumulation perfections.

Keywords: Development; Model of Meditation Center; Satipaṭṭhānasutta

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึกฝนและปฏิบัติมีการสืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนาน จนถึงปัจจุบันนับได้ร่วม 2,600 ปี พระพุทธศาสนาจึงเป็นองค์กรที่เก่าแก่ที่สุดในโลกองค์กรหนึ่ง ที่เป็นเช่นนั้น ก็เนื่องจากการมีกระบวนการจัดการความรู้ที่มีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถรักษาคำของคำความรู้อย่าง ปรียติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธไว้ได้ (Phra Kobchai khemānanto, 2017) เพื่อสร้างความสุขและให้เกิดความสงบขึ้นภายในใจ ด้วย ธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงสอนและสรุปลงในอริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ ซึ่งมี วัตถุประสงค์ เพื่อความหลุดพ้นจากสังสารวัฏของสรรพสัตว์ เป็นจุดหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรม แก่นแท้ของพระพุทธศาสนานั้นอยู่ที่ “สัทธรรม 3 ประการได้แก่ ปรียติ การศึกษาเล่าเรียน ปฏิบัติ หลักธรรมที่พึงปฏิบัติได้แก่ไตรสิกขา ปฏิเวธ ผลที่ได้จากการปฏิบัตินำมาประยุกต์ใช้ในชีวิต (Phrapromkhunaporn P.A. Payutto, 2015) การสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกฝนอบรม คือ อบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา (Thai Tipitakas, 1996/11/228/231) และเป็นการมุ่งพัฒนาทรัพยากรบุคคล ให้มีความมั่นคงเกิดขึ้นภายในใจ พัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณให้สูงขึ้น เจริญขึ้นสู่ฐานะอันสูงสุดเท่าที่จะขึ้นถึงได้ (Phradhammongklajarn Thong Sirimongkalo, 2012) จัดว่าเป็นเรื่องสำคัญในทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าวิปัสสนาของพระพุทธเจ้า คือ ศีลก็ให้เกิดสมาธิ สมาธิก่อให้เกิดปัญญา ปัญญาทำจิตให้บริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว ก็ถึงซึ่งความดับทุกข์ (Phradhammongklajarn Thong Sirimongkalo, 2009)

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ เกิดขึ้นมากมายและเปิดการอบรมหลักสูตรต่างๆ เพื่อการสอน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และยังมีการใช้สถานที่ในการอบรมและปฏิบัติแตกต่างกันไป แต่ปัญหาที่พบส่วนมากคือวิธีการเรียนและหลักสูตรที่สอนยังไม่มี ความชัดเจนเพียงพอ เกิดปัญหาและความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจและเคลือบแคลงสงสัยในตัวผู้สอนและแนวทางของการปฏิบัติ และอาจมีผลกระทบถึงหลักธรรมที่ผู้อธิบายมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นมากและเปิดหลักสูตรการสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นหลากหลายเป็นการสะท้อนถึงความต้องการของพุทธศาสนิกชนที่มีความใส่ใจและสนใจในการปฏิบัติมากขึ้น การเน้นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าถึงประสบการณ์แห่งการบรรลุธรรมโดยตรง (Vichai, 2016) เพื่อเป็นการรักษาและส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานให้ถูกต้อง และการสามารถนำปัญญาไปช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น (Phrakhrusathitdhammalangka, 2017)

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) เจ้าอาวาสวัดพิชัยญาติการาม กรรมการมหาเถรสมาคม (มส.) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ในฐานะประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนแต่มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่อยู่ภายในจิตใจ จนไม่สามารถรับรู้และยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ (Phrakhrusathitdhammalangkar, 2017) และมองเห็น

แนวทางในการดำเนินงาน จึงจัดทำโครงการคัดเลือกสถานปฏิบัติธรรมต้นแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าถึงหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และกระบวนการสอนวิปัสสนาภาวนาเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทย สามารถค้นพบความสุขซึ่งเป็นสัจจะธรรมในชีวิตมากยิ่งขึ้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1 เป็นสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบที่มีนิทานอันแรงกล้าที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนาธุระให้เข้าไปอยู่ในใจของมวลมนุษย์ทั้งหลายเพราะโลกยิ่งเร่าร้อนมากขึ้นเพียงใด ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารก็ยิ่งรีบหาทางเข้าสู่ไถ่ธรรมมากขึ้นเพียงนั้น (Phradhammongklajarn Thong Sirimongkalo, 2012) トラバใดที่ยังมีกิเลสอยู่ จะต้องมีการประพาสธรรมตลอดไป (Phraratchprommajarn Thong Sirimongkalo, 1990) จึงได้ริเริ่มจัดตั้ง อบรม การฝึกวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน 4 ชั้น อันเป็นเส้นทางสายเอกและเป็นทางเดียวที่จะปราบกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ จุดมุ่งหมายก็เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้เข้าถึงคุณธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข นำสันติภาพอันถาวรมาสู่สังคมโลก ด้วยเห็นคุณประโยชน์อันมีค่ามหาศาลของการปฏิบัติ จึงทำให้คนไทยและชาวต่างประเทศผู้เลื่อมใสในศรัทธาและมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมเดินทางมาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพิ่มมากขึ้นทุก ๆ ปี

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญว่า การพัฒนาหลักการสอนตามแนว สติปัฏฐานสูตรภายใต้การสนับสนุนและเผยแผ่ของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) กรณีสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1 ว่าเป็นหลักสูตรที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาพัฒนาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้เกิดผลเป็นวงกว้างได้มากยิ่งขึ้น ดับทุกข์ของผู้คนในสังคมปัจจุบันได้จริง จึงได้เลือกสถานปฏิบัติธรรม ที่มีคุณสมบัติครบถ้วนอันเป็นประโยชน์สำหรับผู้ต้องการหาสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีแนวทางที่ถูกต้องมาศึกษาถึงแนวทางการสอนว่ามีแนวการสอนเป็นอย่างไรในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ เชื่อว่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ต้องการหาสถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับตนเองและเกิดประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนอย่างไพศาลทั้งในปัจจุบันและอนาคตข้างหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ศึกษาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ตามแนวสติปัฏฐานสูตร
3. การพัฒนาการสอนวิปัสสนาภาวนากรรมฐาน วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

รายงานการวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์เสส วิสุทธิมรรคและหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำมาเรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือ ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญ จากแหล่งที่มาที่สัมพันธ์กับพระไตรปิฎก
3. ลงพื้นที่ สำนักปฏิบัติธรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เชียงใหม่ แห่งที่ 1 เป็นพื้นที่เก็บข้อมูล จากการสังเกตการณ์และสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเก็บข้อมูลจาก พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนอารมณ์กรรมฐาน
4. เสนอผลงานในเชิงวิชาการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวม ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การเก็บข้อมูลเชิงเอกสารตามรูปแบบ การวิจัยเชิงเอกสาร (Document Analysis) จากเอกสาร หลัก ได้แก่พระไตรปิฎก ภาษาไทย ภาษาบาลี คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์ฎีกา คู่มือเอกสาร การสอนของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ
2. การใช้การสังเกตและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ จากผู้ให้ข้อมูลคือ พระอาจารย์ผู้สอน กรรมฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการ รวบรวมข้อมูลที่หลากหลายด้วยวิธีการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ การสังเกต และการวิเคราะห์เอกสาร นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์เอกสาร มาทำการวิเคราะห์และเขียนสรุปโดย การพรรณนา

ผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวถึงแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้อย่างละเอียดและชัดเจนทุกขั้นตอน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้และประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยมีเนื้อหารายละเอียดต่อไปนี้ “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (Thai Tipitakas, 1996/10/373/301) มีอะไรบ้าง คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ คือ

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ (ในกาย) มีสติดูลมหายใจเข้าออกตามคูริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย เช่น เหลียว คู้ เขยียด ถอย ตี๋ม อาบ กิน ฯลฯ เพื่อละสุขวิปัสส ความเห็นว่าสวयว้างาม (Thai Tipitakas, 1996/10/373/301)

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ มีการพิจารณาเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ สุข อุเบกขา ต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน เช่น เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัด ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัด ว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัด ว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ (Thai Tipitakas, 1996/10/380/313) เพื่อละสุขวิปัสส คือ เห็นว่ารูปนาม นั้นเป็นสุข

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ มีการพิจารณาจิต (ความคิด) เป็นอารมณ์ 16 ประการ คือ การมีสติพิจารณาเฝ้าตามดุจจิตของตน เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้นคือมีราคะ โสกะ โทสะ โมหะ จิตสงบ ไม่สงบ เป็นต้น เพื่อทำลายนิจจวิปัสส คือ การเห็นว่าทุกสิ่งเป็นของเที่ยงแท้ (Thai Tipitakas, 1996/10/381/314)

4. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอวิชชาและโทมนัสในโลกได้ มีการพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ได้แก่การกำหนดรู้ธรรม 5 อย่าง คือ นิรวณ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และอริยสัจ 4 (Thai Tipitakas, 1996/10/382/316) เพื่อทำลายอิตตวิปัสส คือ ความยึดมั่นใน สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา

การสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือการนำหลัก สติปัฏฐาน 4 มาปฏิบัติ โดยการอบรมจิตให้เกิดวิปัสสนาญาณหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ ทำลายสมมุติบัญญัติประจักษ์สู่สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ทำให้เห็นแจ้งในอริยสัจ 4 คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เพื่อความดับทุกข์และโทมนัสได้มีวิธี

การเดียวเท่านั้น ที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติ และมีปัญญาความรู้ที่หยั่งรู้สภาวะธรรม อารมณ์ภายในกาย ใจหรือ รูปกับนาม รู้แจ้ง รู้ชัดตามความเป็นจริงเห็นและเข้าใจในความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามที่กำหนดรู้ ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นไตรลักษณ์ จนทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด สามารถดับ ทำลาย และสลัดทิ้งกิเลสให้หมดสิ้นไป

2. หลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ตามแนวสติปัฏฐานสูตร

การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1 เป็นสำนักที่อยู่ภายใต้การสนับสนุนและเผยแพร่ของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मหาเถระ) เน้นการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐานสูตร โดยใช้หลักการกำหนด คือ “พองหนอ-ยุบหนอ” ซึ่งจะสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ คือ

1. การชำระศีล การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบเพื่อมิให้ล่วงออกมาทางกายและวาจา และความบริสุทธิ์ในการสำรวมทวารทั้ง 6 ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายถูกต้อง ใจรู้ธรรมารมณ์ โดยการสำรวมไม่ให้อภิขมาและโทมนัสเข้าอาศัยได้

2. การกำหนด คือการเอาจิต น้อมเข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ฝ้าดูสภาวะในอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิและปัญญา โดยปราศจากการนึกคิดพิจารณาปรุงแต่งใดๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาส่งสำคัญอันเป็นรากฐานของการปฏิบัติก็คือ การกำหนด

3. การเดินจงกรม มีวัตถุประสงค์ที่จะเป็นไปเพื่อการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนาได้ คือ เมื่อมีสติใจเป็นกลาง อยู่กับปัจจุบัน ก็สามารถเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง เห็นว่า ที่เดินนั้น คือรูป ที่คตินั้นเป็นนาม ไม่ใช่ “ฉัน” เดิน หรือ “ฉัน” คิด การเห็นความจริงเช่นนี้จะช่วยลดการปรุงแต่ง หรือลดความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้

4. การนั่งสมาธิ เป็นการฝึกสติ มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ กำหนดเอาสติมาไว้ที่ท้องเหนือสะดือ 2 นิ้ว เวลาหายใจเข้าท้องพองออก ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการพองเพียงอย่างเดียว เวลาหายใจออก ท้องยุบก็ให้เอาสติเพ่งพิจารณาอยู่กับอาการยุบเพียงอย่างเดียว ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดปัญญา พิจารณาได้ว่าร่างกายของเรานั้นแท้จริงมีแต่รูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นเลย มองเห็นพระไตรลักษณ์คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ได้ชัดเจน

5. การปรับอินทรีย์ คือการปรับสภาวะธรรม ที่ขัดข้อง มีการชี้แนะ โดยครูอาจารย์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการพัฒนาได้โดยเร็ว ช่วยปรับอินทรีย์ให้เสมอกันหรือสมดุลได้ เพราะอินทรีย์ที่แก่กล้าสมดุล ย่อมมาจากการปฏิบัติ อย่างพากเพียร ถูกต้อง ตามหลักสติปัฏฐาน 4

6. การปฏิบัติตามแบบฝึกหัด เป็นการการปฏิบัติตามลำดับของสภาวะญาณที่ปรากฏชัดกับผู้ปฏิบัติ เมื่อพระวิปัสสนาจารย์เห็นพัฒนาการความก้าวหน้าในสภาวะของผู้ปฏิบัติที่มาส่งสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ให้แบบฝึกหัดในบทอื่นๆ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้นำไปปฏิบัติให้เกิดความก้าวหน้า หากยังไม่สามารถที่จะปฏิบัติในแบบฝึกหัดที่สูงขึ้นต่อไปได้ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ปฏิบัติในแบบฝึกหัดนั้นๆ ไปก่อนเพื่อเป็นการดูสภาวะของผู้ปฏิบัติให้ชัดเจนและแก้ไขสภาวะอารมณ์ของผู้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า

7. การทบทวนญาณ เพื่อ ทบทวนดูสภาวะของวิปัสสนาญาณที่ผู้ปฏิบัติได้เคยปฏิบัติผ่านมาแล้ว ตั้งแต่ อุทัพพญาณ ถึง สังขารเพชฌาญาณ เท่านั้น การอธิษฐานทวนญาณนั้น ก็เพื่อให้ญาณที่ผ่านมานั้นมาปรากฏชัดเจน เป็นการฝึกให้เกิดความชำนาญในการเข้าและออกมีความเข้าใจในสภาวะนั้นๆ อย่างชัดเจน หมดความคลางแคลงใจสงสัยใดๆ เป็นแสงสว่างที่จะทำให้อนุชนรุ่นหลังมองเห็นวิถีทางแห่งสันติสุขอันไพบูรณ์ ภายใต้ขอบเขตแห่งพระพุทธศาสนา อันจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความสถิตมั่นสถาพรของบวรพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

3. การพัฒนาการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร

สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1 มีการเพิ่มเติมพัฒนาปรับให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติและสภาวะในปัจจุบัน โดยเฉพาะเรื่องของการนั่งสมาธิที่มีการกำหนดจุดตามร่างกายเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ นั่นถือว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นงานที่สำคัญยิ่งของสติที่ต้องตามกำหนดตามรู้ตลอดเวลา โดยการปฏิบัติกำหนดดูอาการของท้องพองท้องยุบ และกำหนด พองหนอ – ยุบหนอ ให้มีสติกำหนดจดจ่ออย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเทคนิคของการกำหนดจุดในร่างกายขึ้น 28 จุดนี้ จากการที่ได้สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ จากพระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนัก พระครูอาทรสมาธิวัตร ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการพัฒนาเทคนิคของการกำหนดจุดว่า เพื่อให้มีสติตามรู้จุดทั่วไปในร่างกายและสติรู้ถึงอาการของรูปและนามเป็นอารมณ์ และป้องกันไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น อารมณ์ที่กำหนดรู้โดยส่วนใหญ่จะเป็นอารมณ์ทุกข์สภาวะที่เห็นได้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติอาจกำหนดรู้เห็นในทุกๆ ลักษณะในสภาพต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จึงเรียกได้ว่าพบกับอารมณ์ไตรลักษณ์เป็นครั้งแรก ทั้งยังเป็นการเพิ่มกำลังของสติและเป็นที่อยู่ของจิตป้องกันการซัดส่ายไหลออกสู่ภายนอก ให้รู้สภาวะที่ชัดเจน ทำให้มีความก้าวหน้าได้ผลในการปฏิบัติจนบรรลุเป้าหมาย แห่งการเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริง และที่โดดเด่นอีกประการหนึ่งคือการเข้าอธิษฐาน 3 อย่างด้วยกัน คือ 1. อธิษฐานในธรรมวิเศษ 2. อธิษฐานการเกิดดับ (ความเชียวชาญในวสี) 3. การเข้าผลสมาบัติ เป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจกับสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาด้วยตนเอง

สรุป

สำนักวิปัสสนากรรมฐานต้นแบบ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ได้ยึดแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีการพัฒนาเทคนิคของการกำหนดขึ้น 28 จุด เป็นการสอนให้ตั้งสติรู้ทันปัจจุบันธรรม ด้วยการกำหนดรู้ให้จดจ่อ และต่อเนื่อง เป็นการกำหนดที่ติดต่อกันเนื่องเป็นการตัดสภาวะธรรม ทำให้ขณิกสมาธิมีกำลังกล้าแข็ง ปิดกั้นอกุศลไม่ให้ไหลเข้าสู่จิต ซึ่งมีคุณค่าอย่างมาก เห็นพระไตรลักษณ์ อันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อสภาวะธรรมเกิดขึ้นชัดเจน ก็มีการอธิษฐานทวนญาณ ทำให้มีความก้าวหน้าได้ผลจนบรรลุเป้าหมายแห่งการเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ ตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า แม้เพียง 7 วัน ก็ถึงความเป็นพระอรหันต์ได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่เกิดขึ้นจากการศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอให้เห็นถึงหลักการปฏิบัติและรูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1 ดังนั้น ผู้ที่ต้องการศึกษาหลักการปฏิบัติโดยละเอียดควรศึกษาเพิ่มเติมในบริบทของการใช้หลัก ภาวนา หรือสมาธิไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง โดยอาศัยสมถะเป็นบาทเพื่อจะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ของวิปัสสนาต่อไป และวิปัสสนายานิกคือผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง โดยอาศัยกำลังของขณิกสมาธิ และความรู้แขนงต่างๆ ที่ได้รับมาก่อนหรือระหว่างการปฏิบัติ เพื่อใช้ในการพิจารณา เพื่อเป็นการนำเสนอให้ผู้ปฏิบัติได้นำข้อมูลที่เห็นผลจริงไปปฏิบัติสืบต่อไป

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาหลักการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบตามแนวสติปัฏฐานสูตร ภายใต้การสนับสนุนและเผยแพร่ของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) กรณิ: สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ 1” พบว่า ยังมีอีกหลายประเด็นที่น่าศึกษาค้นคว้า ที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ศึกษาเปรียบเทียบการสอนการกำหนดจุด 28 จุด ในร่างกายกับหลักกายวิภาคศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อใช้ในการสอนสติปัฏฐาน
2. ศึกษาเปรียบเทียบแนวคิด คำสอนในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคล) ต่อแนวคิดของหลักศาสนาอื่นๆ

References

- Khemānanto, K. (2017). The Knowledge Management Model of Buddhādāsa Bhikkhu for Propagation of Buddhism. *Journal of MCU Peace Studies*, 5 (1), 130.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Phradhammongklajarn (Thong Sirimongkalo). (2009). *Dhamma Metta Insight Meditation Practice Principles*. Nontaburi: Chain Printing Limited Partnership.
- Phradhammongklajarn (Thong Sirimongkalo). (2012). *Insight Meditation Practice Principles*. Bangkok: Trairong Printing Limited Partnership.
- Phradhammongklajarn (Thong Sirimongkalo). (2012). *Saiek Path*. Chiangmai: Krongchang Printing.
- Phrakhrusathitdhammalangkar (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.
- Phrapromkhunaporn (P.A. Payutto) (2015). *Bhuddhadhama*. (3rd ed.). Bangkok: Queprint Management Co., Ltd.
- Phraratchprommajarn (Thong Sirimongkalo). (1990). *Insight Meditation Practice in the Four Foundations of Mindfulness. Souvenir in the Eighty years Celebration September 2003*. Bangkok: Pitakaksorn Printing.
- Vichai, V. (2016). Methods for Buddhist Academic Studies. *Journal of MCU Peace Studies*, 4(1), 106-118.