



Journal of

Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

**รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน
ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร**
Vipassana Meditation Practice Model Base on Satipatthana 4 For Awareness Awakening And
Happiness of The Internation Vipassana Meditation Center
Wat Mahathatyuwatransarir Bangkok

Research Articles

บทความวิจัย

พระครูสมุห์ชัยพล โสภโณ

PhrakruSamuChaiyapon Sopano

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Student Department of Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya
University

E-mail.com. phrachaiyapon.sopano@gmail.com.

Article history

Received: May 12, 2024 / Revised: July 8, 2024

Accepted: July 26, 2024 / Available Online: August 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และ 3) เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติที่ยึดหลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่ให้ความสำคัญกับฐานทั้ง 4 ประการ โดยการกำหนดรู้อาการ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อนำไปสู่การเกิดปัญญาเพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ในรูปแบบของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ การรู้ตื่นและเบิกบานที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้รูปแบบคือ “2 รู้ 3 ประโยชน์” คือ รู้จริง ในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนเกิดปัญญาและนำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง และรู้ใช้ คือ การรู้เท่าทันการกระทบสัมผัสในชีวิตประจำวัน ส่วนประโยชน์ 3 อย่าง คือการปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนเกิดปัญญาและนำไปสู่การพ้นทุกข์ ประโยชน์ตน คือ การได้รับผลจากการปฏิบัติเมื่อมีสิ่งที่เข้ามากระทบสัมผัสทั้ง 6 รู้เท่าทันทำให้มีความสงบและเกิดความสุขทางใจ ประโยชน์ต่อคนรอบตัว คือคนรอบตัวได้รับความสุขและสบายใจ ประโยชน์ต่อสังคม คือความเสียสละที่จะสร้างประโยชน์ต่อสังคมพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันได้

คำสำคัญ: รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; สติปัฏฐาน4; การรู้ ตื่น เบิกบาน

Abstract

This dissertation studies has the following objectives. 1) To study the principles of Vipassana meditation base on Satipatthāna 4 appearing in Buddhist scriptures 2) To study the Vipassana Meditation practice model base on the Satipatthāna 4 and 3) to present knowledge “Vipassana meditation practice model base on Satipatthāna 4 for awareness awakening and happiness.

From the study it was found that. The practice of Vipassana meditation in Buddhism comes in many forms. And one important form is practice based on the principles of the Mahāsatipatthāna Sutta, that gives importance to the 4 foundation By using mindfulness to consider full knowledge the arising symptoms of the Body Feelings Mind and Dhamma. Which is the main path that leads to wisdom, and truly leads to freedom from suffering And following the principles of Satipatthāna 4 is the model of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit. The Awareness Awakened and Happiness gained from practicing Vipassana meditation based on the Satipatthāna has the model "2 knowledge 3 benefits". It can be explained as follows: knowing the truth means strictly practicing until you gain wisdom and leading to total liberation from suffering, which is considered the highest ideal of practice, and knowing how to practice is knowing and being aware of the effects of the senses, which is the result of practicing Vipassana meditation. It can be applied in everyday life in a concrete and efficient manner along with 3 benefits, which are direct benefits and indirect benefits that arise from knowing both things. Self-interest means receiving results from direct practice. When something comes into contact with all 6 senses, you will be aware of it, causing peace and mental happiness. Self-interest means receiving results from direct practice. When something comes into contact with all 6 senses, you will be aware, of it, causing peace and mental happiness. Benefits to the people around you are those around you who are happy and comfortable when interacting with those who practice Vipassana meditation, are those who reduce quarrels. Reduce sarcasm or divisive speech. or thoughts of violence against each other Benefits to society are sacrifices that will benefit society

Keywords: VIPASSANA MEDITATION PRACTICE MODEL; SATIPATTHĀNA 4; AWARENESS AWAKENING AND HAPPINESS

บทนำ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางในการสร้างปัญญา เพื่อมุ่งสู่มรรคผล นิพพาน ในพระสูตรต้นตอปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ ได้กล่าวไว้ว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการพัฒนาปัญญาที่สำคัญอย่างยิ่งคือการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน4 ถือเป็นทางสายเอกที่ทำให้เกิดอิสรภาพหลุดพ้น จากการร้อยรัดบีบคั้นจากกิเลสและบาปกรรมทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะก้าวสู่ ปัญญาขั้นสูงสุดได้ เพราะการฝึกนี้ต้องใช้ทั้งความเพียรต้องมีทั้งสติและสัมปชัญญะต้องใช้เวลาปฏิบัติอย่างจริงจัง 7 วันเป็นอย่างน้อย จนถึง 7 ปี เป็นอย่างมากก็สามารถบรรลุอรหัตผล หรืออนาคามีผลได้” Tripiṭaka Suttanta Pitaka Dīghanikāya Mahāvagga (Thai Tripiṭakas, 1996: 10/372-405/300-340) ตามหลักคำสอนของ

พระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์ ควรคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม 3 ประการ ได้แก่ ปรีชา (คันถธุระ) ปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ) และ ปฏิเวธ หากเรียนปรีชาอย่างเดียวแต่นำมาปฏิบัติก็เป็นเพียงความจำเท่านั้น มิใช่ได้ปัญญาที่แท้จริง สิ่งที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนานั้น คือ สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น นั่นคือ ปรีชา สำหรับ ผู้ต้น นั้นเปรียบได้กับ การปฏิบัติ ได้แก่ การฝึกฝนปฏิบัติการเจริญสติเพื่อให้จิต ตื่นขึ้นมาจากความหลับไหล ตื่นจากอวิชชา ผลสัมฤทธิ์ที่ได้จากการปฏิบัติจึงเกิดปฏิเวธ เกิดปัญญาที่ได้จาก วิปัสสนาธุระนี้ สามารถนำไปใช้เพื่อความสุขในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย วิปัสสนาธุระจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน Phra Athikan Somsak Sorado ได้กล่าวไว้ว่า สำหรับประเทศไทยนั้นพระเดช พระคุณพระพิมลธรรม ผู้มีปณิธานจัดตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้นในประเทศไทย จึงแสดงความจำนง เดินทางไปยังสภาพพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยมา ได้จัดส่งพระภิกษุพันตะอัสสเถระ ธัมมาจริยะกับพระอินวังสะ ธัมมาจริยะกัมมภูฏานาจริยะ เข้ามารับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกรรมฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ 5 กรุงเทพมหานคร เป็นจุดเริ่มต้นในการดำเนินการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 จนมีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศถึงปัจจุบัน (Vipassana Meditation Handbook for Beginners, 2009, pp. 80-83) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ควบคู่กับการ บริกรรมพองหนอยุบหนอ เป็นแนวการสอนสมาธิตามแบบประเทศพม่า ซึ่งพระธรรมธีรราชฆาโมณี (พระมหา โชดก ญาณสิทธิ) เป็นผู้ไปฝึกปฏิบัติแล้วนำมาเผยแพร่ที่ประเทศไทย และท่านได้จัดสอนที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์และต่อมาได้รับความนิยมนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลาย ถือว่าเป็นศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4 เพื่อนำไปสู่การเกิดปัญญาในการพ้นทุกข์อย่าง ลื่นเชิง และยังสามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินกิจกรรมประจำวันเพื่อให้เกิดศักยภาพในการปฏิบัติกิจกรรม ทุกด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยในฐานะพระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัด มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้เล็งเห็นความสำคัญและมีความสนใจที่จะศึกษา “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน” เพื่อนำเสนอทางเลือกที่จะเป็นประโยชน์ต่อ ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อสร้างการรู้ ตื่น และเบิกบาน ซึ่งเป็นประเด็นที่จะนำไปสู่การ ศึกษาวิจัยในครั้งนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
3. เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อ การรู้ ตื่น และเบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ

(Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview) แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) เก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำเครื่องมือการวิจัย แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ขั้นตอนที่ 4 สัมภาษณ์และเก็บข้อมูลจากผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม รวมจำนวน 18 รูป/คน ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 คือ ผู้บริหารของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 3 รูป/คน กลุ่มที่ 2 คือ อาจารย์พระวิปัสสนากรรมฐาน 5 รูป กลุ่มที่ 3 คือ โยคีผู้ปฏิบัติธรรม 10 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปสังเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิจัย พร้อมเสนอแนวคิดของผู้วิจัยให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัยโดยทำการสรุปเนื้อหา เขียนบรรยายเชิงวิเคราะห์ เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัย

ผลการวิจัย

1. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยพบว่า Tripiṭaka Suttanta Pitaka Dīghanikāya Mahāvagga (Thai Tripitakas, 1996: 10/372-405/300-340) และ Tripiṭaka Suttanta Pitaka Majjhimanikāya Mūlapanṇāsaka (Thai Tripitakas, 1996; 12/105-112/102-128) ในการปฏิบัติมีการกำหนดรู้อารมณ์ทางกาย ประกอบด้วย ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้เป็นฐานปฏิบัติการของสติ การกำหนดรู้อารมณ์ทางการเสวยอารมณ์ มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานปฏิบัติการของสติ การกำหนดรู้อารมณ์ทางใจ ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานปฏิบัติการของสติ การกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดทางกายและจิต รวมทั้งองค์ประกอบของกายและจิต ความเป็นเหตุเป็นผล เหตุเกิด เหตุดับ เป็นต้น ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นฐานปฏิบัติการของสติ Phra Dhamma Vajiramuni. Wi. ได้อธิบายให้เห็นถึงในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีการอธิบายสภาวะต่างๆ ไว้ในพระไตรปิฎกทุกประการ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาเห็นรูป-นาม ในอารมณ์ของวิปัสสนาโดยอาศัย ความเพียร โดยอาศัย ความเพียร สติ และสัมปชัญญะ พิจารณาให้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงและความเปลี่ยนแปลงที่ปรากฏขึ้น โดยรูปและนาม ละความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ผู้ที่มีการปฏิบัติเป็นไปอย่างถูกต้องย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ เพิกถอนอวิชชาและตัณหาเข้าสู่กระแสแห่งการบรรลุมรรคผล นิพพานในที่สุด (Director of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat

Yuwaratransarit Bangkok, 2004) หลักฐานยืนยันการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักการที่สำคัญของการฝึกสติในการกำหนดตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณาเห็นรูป-นามที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ของวิปัสสนาในรูปและนาม เพื่อเข้าถึงการรู้ ตื่น เบิกบาน เป็นการพัฒนาจิตตามหลักที่มีอยู่ในพระไตรปิฎกเป็นหนทางสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ในทัศนะความเห็นของ Phra BrahmaVajirathibodi ได้อธิบายถึงอารมณ์วิปัสสนาคือ วิปัสสนาภูมิที่มีอยู่ในชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิสัมภิทา 12 ย่อลงแล้ว คือ ชั้น 5 เกิดขึ้นที่ไหน กำหนดตามนั้นจะถูกต้องตามสติปัฏฐาน 4 ด้วยการเจริญสติในชั้น 5 ย่อลงเหลือรูป กับ นาม เป็นการกำหนดจะกำหนดที่ไหนก็ได้ในร่างกายเพื่อครบ องค์ 3 คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา (Interview January 27, 2024) ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมคำสอนมุ่งเน้นในเรื่องสังขาร เป็นสิ่งที่ปรุงแต่ง ไม่มีความเที่ยงและก่อให้เกิดทุกข์หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นความอยาก ความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง เมื่อสังขารเกิดขึ้นก็ย่อมมีวันสูญสลายไป ดังนั้นในชั้น 5 ที่ก่อให้เกิดชีวิต ที่เรียกว่าสังขารขึ้นมา โดยประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่รวมกันกลายเป็นชีวิต สามารถแยกออกที่เป็นรูปคือ ร่างกาย และส่วนที่เป็นนาม คือส่วนที่เป็นความคิดและความรู้สึก

กล่าวโดยสรุปหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาที่เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริงในรูปนามชั้น 5 ที่รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ หนได้ยาก (ทุกขัง) เป็นสภาวะที่ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) เพื่อการนำไปสู่การเป็นผู้รู้แจ้ง คือการรู้จริงในรูป-นาม ในชั้น 5 ละความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคลตัวตน เป็นเรา เป็นเขา รู้พ้นทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในสังขารและวิสังขาร ย่อมเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อันเป็นปัญญาที่เข้าถึงสภาวะธรรมของไตรลักษณ์ เพิกถอนอวิชชาและตัณหาเข้าสู่กระแสแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน

2. รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ถือเป็นรูปแบบตามแนวทางในวิธีการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ โดยนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ฟอง-ยุบ พิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจ เป็นวิธีการมีลักษณะเด่น คือคำภาวนา หนอ ต่อท้ายในทุกอิริยาบถ คืออาการของวาโยธาตุที่กระทบผนังหน้าท้องด้านใน (วิตถมณากาโร) ทางหลักธรรมเรียกว่า วาโยโผฏฐัพพรูป จัดเป็นรูปหรือกาย ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานอีกอย่างหนึ่ง ตรงกับคำในคัมภีร์ อรรถกถาว่า “อุณมติ - โอนมติ) ในจำนวนหลาย ๆ ส่วน ซึ่งอาการกระทบของลมนี้เกิดขึ้นสังเกตได้ง่าย เหมาะกับทุก ๆ คน เมื่อทำแล้วครบองค์ 3 คือ อาตาปี มีความเพียรจดจ่อ สัมปชาโน มีการตามรู้อาการอย่างอย่างถ้วนทั่ว ต่อเนื่องไม่ขาดสาย และสติมา มีการกำหนดรู้ได้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏเฉพาะหน้า ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์หลัก หรืออารมณ์รอง เมื่ออินทรีย์แก่กล้า จะเห็นอารมณ์รูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามเป็นจริง สภาวะจิตก็จะพัฒนาไปตามอริยมรรคมีองค์ 8 หลักวิสุทธิ 7 และวิปัสสนาญาณ 9 PhraMahaBoonlue

Poonako มีความเห็นในการกำหนดอาการฟองยุบ ในวิธีการสอนคือให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มาปฏิบัติ ณ ศูนย์แห่งนี้ กำหนดในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อารมณ์ที่เป็นองค์กำหนด คือ การกำหนดอาการเคลื่อนไหวของลมในท้อง ซึ่งมีผลปรากฏ คือ อาการฟอง อาการยุบ เมื่ออาการฟองปรากฏ ผู้ปฏิบัติก็กำหนดว่าฟองหนอ เมื่ออาการยุบปรากฏขึ้น ผู้ปฏิบัติก็กำหนดว่า ยุบหนอ ไปตามอาการ (Interview February 3, 2024) ในรูปแบบการกำหนดกรรมฐานแบบฟองหนอ ยุบหนอ เป็นการกำหนดเพียงอารมณ์จุดหลักจุดหนึ่ง ในการกำหนดการเจริญกรรมฐานที่จิตจะรับรู้อารมณ์ชัดที่สุด ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ หรือในอริยาบถก็กำหนดอริยาบถนั้น ตามความเป็นจริง คือความรู้สึกเจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จะจางหายไป สลับกันอยู่เสมอ Phra Maha Vinai Vajiramedhi ได้ให้ความเห็นในประเด็นนี้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักวัดมหาธาตุ ได้เพิ่มเติมการปฏิบัติว่า ในขณะที่ใช้สติกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานไปพร้อมๆ กัน มีคำบริกรรมว่า-หนอ ต่อท้าย เสมอ ท่านให้เหตุผลว่า คำว่า “หนอ” คำว่า “หนอ” ท่านอาจารย์ให้ความเห็นว่ามาจาก คำในบาลี คือ มตต ในคำว่า ปฏิสสติมตตาย ญาณมตตาย สักแต่ว่าระลึกเฉพาะ สักแต่ว่ารู้ “ฟองหนอ” สักแต่ว่ารู้ฟอง “ยุบหนอ” สักแต่ว่ารู้ยุบ “ปวดหนอ” สักแต่ว่าปวด ปราศจากการยึดมั่น คาดหวัง ผลักไส ปราศจากตัณหาและทิฐิ คำว่าหนอท่านว่ามีประโยชน์ช่วยให้จิตแนบกับอารมณ์กรรมฐาน ช่วยให้จิตเกิดขณิกสมาธิ ช่วยปิดกั้นกิเลสไม่ให้เข้าสู่จิต และช่วยกันรูปกันนามได้ชัดเจน (Interview February 3, 2024) การกำหนดอารมณ์เหล่านี้ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป

กล่าวโดยสรุปในระบบกรรมฐานแบบ ฟองหนอ ยุบหนอ เป็นระบบกรรมฐานที่เกิดขึ้นในประเทศไทย โดยพระมหาโชดก ญาณสิทธิเถร ถือเป็นรูปแบบตามแนวทางในวิธีการสอนเป็นวิธีการมีลักษณะเด่นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานฟอง-ยุบ พิจารณาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจอาการของวาโยธาตุที่กระทบผนังหน้าท้องด้านใน (วิตถกมกนาโคร) ทางหลักธรรมเรียกว่า วาโยโณภูมิจักรูป จัดเป็นรูปหรือกาย ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งอาการกระทบของลมนี้เมื่อทำแล้วครบองค์ 3 คือ อาตาปี มีความเพียรจดจ่อ สัมปชาโน มีการตามรู้อาการต่อเนื่อง และสติมา มีการกำหนดรู้ได้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน เพื่อเห็นอารมณ์รูปนาม เพื่อรู้ต้นจากอวิชชาที่เป็นความหลง หลงในความไม่รู้ คือหลงยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในร่างกายและจิตปรุงแต่งในชั้น 5 เพื่อตื่นจากความเป็นผู้หลง รู้ต้นจากการยึดถือวิสัยขารว่าเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของเรา ซึ่งอวิชชา เป็นความหลงในความโลภ ในความโกรธ และในความหลง เป็นผู้ไม่รู้จึงหลงไปจับ ไปยึดให้เป็นความทุกข์

3. นำเสนอองค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางที่ 1 การได้ฟังแนวทฤษฎีจากพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้บรรยายหลักการ ปฏิบัติให้ผู้ปฏิบัติฟังจากการเข้าร่วมการปฏิบัติ และแนวทางที่ 2 ผลจากการปฏิบัติคือการกำหนดอริยาบถต่าง ๆ เป็นการกำหนดหรือการท่องจำจนขึ้นใจ โดยทำให้เกิดความชำนาญมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ความรู้และความเข้าใจที่เกิดขึ้นสามารถวิเคราะห์ได้ 2 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 ระดับอุดมคติสูงสุด คือ ผลที่เป็นสูตรสำเร็จอันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร

ความรู้ความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาจิตให้ถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบาน ถือว่าเป็นผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 Thanyarat Pramuanwongthee มีความเห็นถึงประเด็นนี้คือ 1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เข้าใจเกี่ยวกับฐานของกาย อิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อย คู้เหยียด ก้มเงย 2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดรู้ สุขหรือทุกข์ อันเกิดจากรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส 3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สิ่งที่จิตรู้ การตามกำหนดรู้ จิตเท่าทันธรรมชาติ หรือสภาวะธรรมที่กำหนดหน้าที่รู้อารมณ์ตามความเป็นจริง 4. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สิ่งที่จิตรู้ มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต กำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันโดยอาศัยความเพียร มีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะจิต (Interview January 9, 2024) หลักการใช้สติและปัญญา กำหนดรู้ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงจนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงแปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญา Wasuwat Pramuanwongtheera ได้ให้ความเห็นว่า ในการปฏิบัติเข้าใจถึงความมีสติระลึกรู้ เริ่มเข้าใจเกี่ยวกับปฏิบัติตามหลักการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นำมาพัฒนาจิตให้ถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น และผู้เบิกบานได้ มีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้การใช้ชีวิตประจำวัน ประกอบกิจการงาน ด้วยความมีสติ (Interview January 9, 2024) ในความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในการระลึกรู้ ตามเห็นการเกิดดับ ความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตน ของกาย ของเวทนา ของจิต เพื่อให้จิตทำลาย อวิชชา Kotchaphan Wattanawannakit ให้ความเห็นในประเด็นนี้ คือสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการฝึกกำหนด ภาวนาว่า หยฺหฺนอ ผองฺหนอ ส่วนอริยบถยืน เดิน นั่ง ให้ภาวนาว่า หนอ เช่น ขวาท่างหนอ ซ้าย หาย่างหนอ ยืนหนอ กลับหนอ เป็นต้น ฝึกสติจากอิริยาบถยืน เดิน ฝึกสมาธิในอิริยาบถนั่ง (Interview January 14, 2024) แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ด้วยการบริกรรม พองหนอ ยุบหนอ เป็นการฝึกใช้สติอยู่กับลมหายใจที่ท่องเป็นหลัก ส่วนถ้ามีอารมณ์อื่นมาแทรกก็ให้พิจารณา คือเอาอารมณ์นั้นมา ภาวนาแทนจนกว่าใจจะสงบ โดยมุ่งหวังให้ใจรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่เสมอ

โดยสรุปในความรู้และเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อให้ใช้สติ และมีสัมปชัญญะ โดยมีฐานที่กาย (กายานุปัสสนา) ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา) การรับรู้ (จิตตานุปัสสนา) สิ่งที่อยู่ในจิต (ธัมมานุปัสสนา) เข้าไปกำหนดรู้กายเนื่องๆ รู้จิตใจเนื่องๆ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของแต่ละชั้นรู้อย่างแจ่มแจ้ง ในการเป็นผู้รู้ คือรู้แจ้งถึงใจในสัจธรรมความจริงของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นผู้ตื่น คือตื่นจากอวิชชา ตื่นจากความหลงในความไม่รู้ คือหลงยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งทางกายและทางจิต เป็นผู้เบิกบานด้วยธรรม คือนิพพาน

ระดับที่ 2 ระดับการปรับใช้สำหรับการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ผลที่ได้รับจากการเข้าคอร์สปฏิบัติตามที่สำนักปฏิบัติธรรมฯ

ประการที่ 1 **พระวิปัสสนาจารย์** คือผู้ชี้แนะบอกแนวทาง และปรับอารมณ์กรรมฐานให้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อเข้ารับการสอนอารมณ์ PhraPaladSomphan Sompharo ได้ให้ทัศนะในประเด็นนี้คือ เพื่อให้อาจารย์ได้ตรวจสอบว่าโยคีสามารถปฏิบัติได้มากหรือน้อย ถูกหรือผิดอย่างไรมีความ

เข้าใจในการเจริญวิปัสสนาได้ถูกต้องตามที่สอนหรือไม่ พระอาจารย์จะได้แก้ไขและแนะนำสิ่งที่ถูกต้องเพื่อให้โยคีเข้าใจ สามารถตรวจสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติได้นั่นเอง (Interview on 3 February 2024) ในความสำคัญของการพระวิปัสสนาจารย์ต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถถ่ายทอดธรรมะที่ยากให้เข้าใจได้ง่าย มีเทคนิคในการสอบอารมณ์เข้าใจสภาวะของผู้ฝึกได้แม่นยำ เพื่อแก้ไขแต่งอินทรีย์ให้เราได้อย่างถูกต้องตรงตามสภาวะที่เป็นจริง เพื่อบอกทางให้แก่ผู้ที่หลงทาง

ประการที่ 2 **กัลยาณมิตรผู้เข้าร่วมวิปัสสนากรรมฐาน** ถือว่าเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญต่อการปฏิบัติของแต่ละคน PhraMahaBoonlue Poonako ได้ให้ความเห็นในประเด็นนี้คือ พระวิปัสสนาจารย์ในฐานะเป็นผู้ให้คำปรึกษาให้แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรม มีความเป็นกัลยาณมิตร คอยสังเกต ควบคุม ให้กำลังใจ สร้างแรงจูงใจ และแนะนำฝึกหัดทั้งระหว่างการปฏิบัติในช่วงการสอบอารมณ์ มีความเหมาะสมแห่งการเคารพ มีคุณธรรมความดีงามต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน (Interview February 3, 2024) พระวิปัสสนาจารย์ควรมีความรู้รอบด้าน สอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วยมีความเชี่ยวชาญในการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ต้องมีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เพื่ออุดมการณ์รักษาพระพุทธศาสนา มุ่งให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความศรัทธา ดูแลผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้มีกำลังใจและนำวิธีการที่ถูกต้องในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามสติปัฏฐาน 4

ประการที่ 3 **สถานที่และระยะเวลาสำหรับการฝึกปฏิบัติ** คือ ความสะดวกหรือความสัปปายะด้านสถานที่เป็นปัจจัยพื้นฐานสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน PhraMahaBoonlue Poonako ให้ทัศนะต่อสถานที่และระยะเวลาการปฏิบัติไว้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมที่มีความสัปปายะที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรมที่จะทำให้การปฏิบัติมีความเป็นไปอย่างต่อเนื่อง (Interview February 3, 2024) สถานที่ปฏิบัติมีความสัปปายะ สิ่งที่สบาย สภาพที่เอื้อ สิ่งที่เกิดอุปสรรค สิ่งที่ต้องอาศัยอยู่และการที่จะพัฒนาจิต ในการเจริญตามแนวสติปัฏฐาน 4 ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ของอาจารย์ผู้สอน เพื่อความสะดวกในการบริหารจัดการของสำนักปฏิบัติธรรม

ประการที่ 4 **กิจกรรมของสำนักในการเพิ่มเติมแนวปฏิบัติ** โดยระเบียบหรือกิจกรรมประจำวันตามที่ปรากฏในตารางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติมีความชัดเจน 3 ประการ คือ

ประโยชน์ตน ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้จิตใจผ่องคลายหายเครียด เกิดความสงบหายกระวนกระวาย หยดยั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนคลายให้ใจสบาย และมีความสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้ เท้าทันการปรุงแต่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่

ประโยชน์ต่อคนรอบข้าง ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ลดการกระทบกระทั่งกันขึ้น ลดการพูดจาเสียดสี รวมถึง การสร้างความรักและความไว้วางใจที่จะเกิดขึ้นกับคนรอบข้างได้อย่างดี

ประโยชน์ต่อสังคม ความเสียสละที่จะสร้างประโยชน์ต่อส่วนรวมในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้รับการขอให้ช่วยตามกำลังของตนเองที่สามารถทำได้ ถือว่าเป็นผลทางอ้อมที่จะเกิดขึ้นกับสังคมส่วนรวม



รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน :
ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

กล่าวโดยสรุป ในการปรับใช้สำหรับการดำเนินกิจกรรมประจำวัน พระวิปัสสนาจารย์จะผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีความรู้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เพื่ออุดมการณ์รักษาพระพุทธศาสนา มุ่งให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีความศรัทธา ดูแลผู้เข้าปฏิบัติธรรมให้มีความกำลังใจ และนำวิธีการที่ถูกต้องคอยเป็นผู้ชี้แนะบอกแนวทางปรับอารมณ์กรรมฐานให้กับผู้ปฏิบัติได้เข้าใจสภาวะของผู้ฝึกได้ถูกต้อง และยังมีสถานที่ที่มีความสัปปายะ สิ่งทีสบาย สภาพที่เอื้อและเกื้อกูลต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาจิตสติปัฏฐาน 4 ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เพื่อประโยชน์ของอาจารย์ผู้สอน เพื่อความสะดวกในการบริหารจัดการของสำนักปฏิบัติธรรม นำไปสู่ประโยชน์ที่สำคัญ 3 ประการ ประโยชน์ตน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ประโยชน์ต่อคนรอบข้าง ประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวมในเรื่องต่าง ๆ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น และเบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์” โดยอาศัยองค์ 3 ประการในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ อาตปปี สัมปะชาโน สติมา อันนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ได้นำเสนอในรูปแบบ “การเป็นผู้รู้” คือในการกำหนดตามรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ตื่น คือตื่นจากอวิชชาที่เป็นความหลง หลงในความไม่รู้ เบิกบาน คือหลงยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยง ซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตามความเป็นจริง ผู้วิจัยได้จากการวิเคราะห์

AWARENESS AWAKENING HAPPINESS ในรูปแบบองค์ความรู้ A = AWARENESS หมายถึง รู้ในกาย ความรู้ในเวทนา รู้ในจิต รู้ในธรรมตามความเป็นจริง A = AWAKENING หมายถึง ตื่นจากโลก ตื่นจาก โกรธ ตื่นจากความหลง ในความไม่รู้ที่ไปยึดถือ ในความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคลตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ไปยึด เป็นความทุกข์ในชีวิต E = HAPPINESS หมายถึง เบิกบาน ผู้เบิกบานในสัจธรรมความจริง เพื่อละ ความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นเขาไปสู่การเป็นผู้เบิกบานด้วยธรรมนำไปสู่ปัญญา ในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตามแบบ AAH ดังนี้



AAH MODEL : ที่มาของโมเดลโดยผู้วิจัย

บทสรุป

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ตื่น เบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสร้างรูปแบบเรียกว่า AAH

A = AWARENESS รู้เข้าใจในกาย รู้สุข รู้ทุกข์ รู้เวทนา รู้สิ่งที่จิตรู้ รู้จิตที่ปรุงแต่งตามความเป็นจริง รู้ธรรม มีสติรู้อยู่ทุกขณะจิต

A = AWAKENING ตื่นจากอวิชชา ตื่นจากโลภ ตื่นจากโกรธ ตื่นจากความหลงในความไม่รู้ที่หลงไปยึดถือ ละในความสำคัญผิดว่าเป็นบุคคลตัวตน เป็นเรา เป็นเขา จนเกิดปัญญา

H = HAPPINESS เบิกบานในสังขารธรรมความจริงที่ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงทุกสิ่ง มีความเป็นอิสระ บริสุทธิ์ เบิกบาน ปราศจากการยึดติดผูกพันอยู่กับสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น

เพื่อนำไปสู่ถึงการ “2 รู้ 3 ประโยชน์” คือรู้จริงคือการเกิดปัญญาและการพ้นทุกข์ และรู้ใช้ คือความสามารถในการประยุกต์ใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน และเกิดประโยชน์ 3 ด้าน คือประโยชน์ต่อตนเอง ประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง และประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

รู้จริง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน4 ในการนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้น คือ การเกิดปัญญาและนำไปสู่การพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง โดยถือว่าเป็นอุดมคติสูงสุดในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา

รู้ใช้ การมาเข้าคอร์สโดยมองเห็นประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 นำไปประยุกต์ใช้เป็นพื้นฐานในชีวิตประจำวัน และนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น

ประโยชน์ 3 ระดับ เพื่อนำไปสู่การสร้างประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นประโยชน์ตน ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รู้เท่าทันอารมณ์ในการปรุงแต่งต่าง ประโยชน์ต่อคนรอบข้าง ในการสร้างสันติในสังคม และประโยชน์ต่อสังคมในการอยู่ร่วมกัน

อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน4 เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นการสร้างความเข้าใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักปฏิบัติที่ชัดเจนซึ่งสามารถสืบทอดกลับไปทิศทางคือพระไตรปิฎกได้อย่างถูกต้องและชัดเจน

ซึ่งในส่วนของวัตถุประสงค์ที่ 1 หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เนื้อหาในส่วนนี้มีลักษณะที่มีความสอดคล้องกับ Phrakhrupalad Suwatbuddhaguna (Pramuan Phanich) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์พุทธญาณวิทยาในสติปัฏฐาน4 ซึ่งเป็นการนำเสนอเกี่ยวกับองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติด้วยตนเอง คือสุดมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา โดยในส่วนนี้เกี่ยวข้องกับเนื้อหาที่สำคัญในพระไตรปิฎกอย่างแท้จริง (The Analysis of Buddhist Epistemology in the Four Satipatthāna Dhammas, 2004, p. Abstract)

ส่วนวัตถุประสงค์ที่ 2 รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน4 ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีลักษณะการนำเสนอโดยใช้หลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในการปฏิบัติที่สำคัญและมีอัตลักษณ์ที่สำคัญเป็นเอกลักษณ์โดดเด่น คือการกำหนดบริกรรมแบบพอง-ยุบ พร้อมกับคำที่นำมาเสริมในการกำหนดอริยาบถว่า “หนอ” ดังนั้น หลักการปฏิบัติที่สำคัญในงานวิจัยชิ้นนี้จะครอบคลุมการปฏิบัติในภาพรวมทั้งหมด ซึ่งจะมีความแตกต่างจาก Jinda Hengsomboon ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการปฏิบัติต่อเวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้จะนำเสนอ

เพียงแค่ว่าในส่วนของ การปฏิบัติให้เท่าทันต่อเวทนาที่เกิดขึ้นเท่านั้น และวัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ตื่น และเบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (2017, p. Abstrac) ซึ่งมีความสอดคล้องกับบทที่ 10 ไล่เลืก การศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความสุขของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น การสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน ไม่พบและไม่มีในอ้างอิง จะเห็นว่า ลักษณะของผลจากการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีผลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เป็นเป้าหมายสูงสุดหรือระดับอุดมคติ คือ พระสงฆ์หรือผู้ตั้งจิตที่จะปฏิบัติเพื่อเข้าถึงการ เกิดขึ้นแห่งปัญญาเพื่อใจชีวิตและนำไปสู่การพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง มีความสอดคล้องกับ Pannatorn Tainchaiyapark ที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เส้นทางพ้น ทุกข์ โดยเรื่องนี้มุ่งเน้นไปที่จุดหมายสูงสุดเป็นประเด็นหลัก (Journal of MCU Buddhapanya Review. September–December, 2021. 6 (3); 6)

ส่วนที่ 2 ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมคือผู้ที่ได้รับประโยชน์โดยตรง คือ เป็นผลของการปฏิบัติที่ เกิดขึ้น คือ ผู้เข้าร่วมการปฏิบัติเป็นครั้งคราวตามวาระและโอกาสต่าง ๆ และภายใต้บริบทของผู้ปฏิบัติที่มี ความต้องการที่จะนำแนวการปฏิบัติเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินกิจกรรมประจำวันคือ การสร้าง ความสุขในระดับปัจเจกและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความสอดคล้องกับ Kerk Phisaiaphun ที่ได้ ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยผลที่เกิดขึ้น 3 ด้าน คือ ด้านการเรียนรู้ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต และด้านสังคม และยังสอดคล้องกับทิพย์ธิดา ณ นคร ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง สติ ปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาตนในชีวิตประจำวัน โดยผลจากการปฏิบัติทำให้รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้องไม่หลงไม่ มัวเมาและเป็นคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกันเป็นคนว่าง่ายสอนง่ายไม่มีมานะทิฐิไม่ ถือตัวมีกายวาจาใจบริสุทธิ์และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (September–December, 2001. 7 (3); Abstract) Kerk โดยผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติ ปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทั้ง สองส่วนนั้นถือว่าสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ปฏิบัติที่เป็นทั้งพระสงฆ์และผู้สนใจการปฏิบัติทั่วไป ดังนั้น การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานสามารถให้ผลได้ทั้งสองส่วนไปพร้อมกันอย่างลงตัว

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์” จากที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดและนำไปสู่การนำเสนอแนวทางที่ถือว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่ได้จากการศึกษาวิจัยเพื่อ นำไปประยุกต์ใช้สำหรับเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรมของชีวิตประจำวันเพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน และ เกิดความสุข

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรมีการอบรมพระสังฆาธิการในเขตปกครองในภาคต่าง ๆ ร่วมกับสถาบันวิปัสสนาธุระ แห่งประเทศไทยให้การอบรมวิปัสสนากรรมฐาน หลักสูตรระยะสั้น 15 วัน และระยะยาว 3 เดือน ให้กับผู้สน ในประเพณีปฏิบัติธรรม

2) สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ตื่นในชีวิตจริง คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินกิจกรรมในชีวิตจริงของตนเอง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อการรู้ตื่น เบิกบาน ของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำเสนอเพื่อเป็นทางเลือกสำหรับการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการรู้ ตื่น เบิกบาน โดยนำไปสู่การศึกษาต่อได้หลายรูปแบบดังนี้

1) ควรพัฒนาหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ระยะเริ่มต้น ระดับปานกลาง และ ระดับสูง ผู้สนใจเข้ารับการฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

2) ควรมีพัฒนาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานให้เข้าถึงกลุ่มพุทธศาสนิกชนที่สนใจในกลุ่มที่มีประสบการณ์แตกต่างกันได้อย่างตรงตามความสามารถและจริตของแต่ละคน เพื่อส่งเสริมเป็นการเผยแผ่แนวทางปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของศูนย์วิปัสสนานานาชาติ

3) ควรมีการคัดเลือกกลุ่มที่มีสภาวะธรรมสูง ฝึกเป็นกลุ่มเฉพาะ เพื่อให้ได้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง และเหมาะสมต่อความต้องการผู้มีศรัทธาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในศูนย์วิปัสสนานานาชาติ

4) ควรมีสถานที่รองรับผู้ต้องการปฏิบัติแบบต่อเนื่องเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้มีศรัทธาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง

Reference

Books

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. Bangkok: MCU Press

Phra Athikan Somsak Sorado. (2009). *Vipassana Meditation Handbook for Beginners*. Print SMK Printing Co.Ltd : Bangkok, Thailand.

Journal

Pannatorn Tainchaiyapurk.(2021). VIPASSANA PRACTICE ACCORDING TO SATIPATTHANA 4 PATH TO ESCAPE SUFFERING. *Journal of MCU Buddhapanya Review*Vol. (September – December). 6 (3); 6 (in Thai)

Krerk Phisaiphun. (2021). THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS AND QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT. *JOURNAL OF MCU UBON REVIEW*. 2021. (September-December). 7 (3); 4. (in Thai)

Thesis

Jinda Hengsomboon. (2017). *A Model of Practice toward Vedanā in Vipassanā Meditation*. Doctor of Philosophy Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University. P. Abstract.

Phrakhrupalad Suwatbuddhaguna (Pramuan Phanich) (2020). *The Analysis of Buddhist Epistemology in the Four Satipatthāna Dhammas*. Doctor of Philosophy Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

Interview

PhraBrahma Vajirathibodi. Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview January 27,2024)

PhraDhamma Vajiramuni. Wi. Director of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. Interview. (January 17, 2024)

Phra Maha Vinai Vajiramedhi. Vipassana Teacher of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview January 7 2024)

PhraMahaBoonlue Poonako. Vipassana Teacher of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview February 3 2024)

Phra Palad Somphan Sompharo. Vipassana Teacher of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview February 3 2024)

Thanyarat Pramuanwongthee. Participants practice Vipassana meditation. of the International Vipassana Meditation Center. Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview January 9 2024).

Wasuwat Pramuanwongtheera. Participants practice Vipassana meditation. of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview January 10 2024).

Kotchaphan Wattanawannakit. Participants practice Vipassana meditation. of the International Vipassana Meditation Center Wat Mahathat Yuwaratrangsarit Bangkok. (Interview January 14 2024).