

ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง
(ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

A Study of the Vipassanābhāvanā Teaching's Method of Wat Ram
Poeng (Tapotaram) Mueang District, Chiang Mai Province

พระสิทธิชาติ สุภาจารี, Phra Sithichart Supajaro¹

Email: sithichat73@gmail.com

Received: March 6, 2021 Revised: March 12, 2021

Accepted: May 12, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้แจ้งความจริงแท้ หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานคือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ยึดหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นการรู้เท่าทันอาการที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ตามรู้เห็นอาการที่เกิด-ดับของสภาวะธรรมทั้งทางกายและใจให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปลนามอย่างต่อเนื่อง จิตตั้งมั่นและพัฒนาสู่วิปัสสนาญาณ

คำสำคัญ: (วิธีการสอน), (วิปัสสนาภาวนา), (สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง)

¹ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย / Palisueksabuddhaghosa Nakronprathum campus Mahachulalongkomrajavidyalaya University.

Abstract

This research paper entitled ‘A Study of Vipassanābhāvanā Teaching Method of Wat Ram Poeng (Tapotaram), Mueang District, Chiang Mai Province’ contains following objectives, studying the method of insight meditation practice in Theravada Buddhist scriptures, and the method of insight teaching of Insight Meditation Center at Wat Ram Poeng (Tapotaram), Muang district, Chiang Mai province. It was a qualitative research. Its findings revealed that Vipassana meditation is the systematic process of wisdom cultivation to realize the Noble truth. The most complete insight practice found in *Mahāsatipaṭṭhānasutta* dealing with bases of mindfulness, i.e.; 1) contemplation on body, 2) contemplation on feeling, 3) contemplation on mind and 4) contemplation on mental formations. Method of insight teaching of Meditation Center conducted by Wat Ram Poeng (Tapotaram) is the insight tradition based on which is consistent with the Buddha’s teaching in *Mahāsatipaṭṭhānasutta* focusing at the clear comprehensive awareness on present state, their rises and falls of all objects or *Rūpa* and *Nāma* falling into three common manners continuously and clearly until the mind appears united, passing through the various level of insight knowledge.

Keywords: (Teaching Method), (Insight Development), (Insight Meditation Center of Wat Ram Poeng),



1. บทนำ

พระพุทธศาสนามุ่งเน้นเรื่องการพ้นทุกข์ และสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์ ให้พ้นจากอวิชชา หรือความไม่รู้อะไรในธรรมชาติ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เน้นการศึกษาทำความเข้าใจ การโยนิโสมนสิการด้วยปัญญา และพิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เห็นเหตุผลว่า เพราะสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี² จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสรรพสิ่งในธรรมชาติเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ และสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม แล้วเลือกใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผลที่จะได้สิ่งที่ปรารถนาอย่างถูกต้องด้วยความไม่ประมาทในชีวิต ทำให้มีความสุขในทั้งชาตินี้ และชาติต่อ ๆ ไป ด้วยการสั่งสมบุญบารมี ตลอดจนปรารถนาในพระนิพพานอันเป็นคุณสมบัติของผู้มีปัญญา เพราะพิจารณาเห็นความเกิด และความดับอันเป็นอริยะซ้ำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ³

หลังจากพระพุทธองค์ได้ฝึกสมาธิกับท่านอาฬารดาบสและอุทกดาบสจนจบหมดแล้ว ท่านทรงรู้นั่นไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ จึงแสวงหาทางหลุดพ้นต่อไป จนในที่สุดได้ทรงค้นพบการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นจากกิเลสในใจ ด้วยการปฏิบัติแนวทางสายกลาง โดยไม่ติดสุขหรือทุกข์สุดโต่ง เนื่องจากการปฏิบัติแต่สมาธิอย่างเดียว ไม่ทำให้หลุดพ้นจากอวิชชากิเลสได้ หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้และสอนให้ปฏิบัติตาม คือ หลักสติปัฏฐาน 4 ทางกาย เวทนา จิต และธรรม หรือ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็น เอกายนมรรค ที่เป็นวิธีทางพ้นทุกข์ทางเดียวเท่านั้น พุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอก หรือเป็นทางเดียวเท่านั้น เพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจ เพื่อบรรลุนิพพาน คืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่ สติปัฏฐาน 4”⁴

พระพุทธองค์ท่านทรงค้นพบว่า トラบใดที่เรายังไม่เข้าถึง นิพพาน トラบนั้นเรายังต้องอยู่กับความทุกข์ตลอดไป และพระองค์ยังค้นพบอีกว่าในสังสารวัฏนั้น มิได้มีเฉพาะมนุษย์อย่างเดียว ยังมีอีกหลายภพหลายภูมิ เช่นพรหมโลก เทวดา สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และนรก ซึ่งทั้งหมดล้วนต้องตกอยู่ในสังสารวัฏแห่งความทุกข์ทั้งนั้น พระองค์ทรงสั่งสอนให้พวกเรารู้จักทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ วิธีการดับทุกข์และผลที่ได้จากการดับทุกข์ จนเข้าถึงนิพพาน เราถึงจะพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริงดังที่พระองค์ได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมักมีความโกรธ อยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมี นรกเป็นที่ไป ผู้ใดมักมีความโลภ อยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมี เปรต อสุรกายเป็นที่ไป ผู้ใดมักมีความหลง อยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมี สัตว์เดรัจฉานเป็นที่ไป ผู้ใดมีการรักชาติลุ่มหลง ผู้นั้นย่อมมีมนุษย์เป็นที่ไป ผู้ใดมีการให้ทานอยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมีสวรรค์เป็นที่ไป ผู้ใดมีการปฏิบัติสมณะภาวนา อยู่เสมอ ผู้นั้นย่อมมี พรหม

² ม.ม. (ไทย) 12/404/438.

³ ที.ปา. (ไทย) 11/317/307.

⁴ ที.ม. (ไทย) 10/146/92.

โลกเป็นที่ไป ผู้ใดมีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมมี นิพพานเป็นที่ไป⁵ ดังนั้นการที่เราจะพ้นทุกข์ได้ เราจะต้องเข้าไปถึงซึ่งนิพพาน คือเราจะต้องศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อย่างถูกต้องตามหลักการและวิธีการจนกระทั่งจิตเราเกิดปัญญา ที่เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา⁶ สำหรับแนวทางปฏิบัติภาวนาถือว่า เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดการเห็นแจ้งชีวิตโดยอาการพิเศษ⁷ คือการเห็นตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะของความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)⁸ การเห็นแจ้งเช่นนี้สามารถทำให้เกิดปัญญา อันจะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ และปัญญาที่เกิดขึ้นสามารถทำลายกิเลสต่าง ๆ คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ให้ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงการเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ เธอทั้งหลายจงฟัง” การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ⁹ ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกายเพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการมีสติเข้าไปติดตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่เป็นเวทนาเท่านั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปติดตามดูจิตเพื่อให้เห็นว่า จิตสักแต่เป็นจิต (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปติดตามดูสภาวะธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เพื่อให้เห็นว่า ธรรมนี้สักแต่เป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา สติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่แล้ว ยังมีอานิสงส์จนถึงขั้นได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคล ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี ตลอด 7 เดือน 7 วัน พึงหวังได้ผลอย่าง 1 คือการได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาติ หรือถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักได้บรรลุเป็นอนาคามี ภิกษุทั้งหลายถ้าพวกเขาทั้งหลายอยากพ้นซึ่งความทุกข์ อยากออกจากวิภวสังสาร พวกเขาจงพากันเจริญสติปัฏฐานเถิด¹⁰

ปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนหลักการและวิธีปฏิบัติที่แตกต่างกันไป โดยประยุกต์ใช้ภาษาและวิธีการต่าง ๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความเข้าใจของแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ แต่ละสำนักจึงมีแนวการสอนที่แตกต่างกัน มากบ้าง น้อยบ้าง ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ย่อมมี

⁵ ชุ.ม. (ไทย) 29/88/275.

⁶ ม.ม.อ. (ไทย) 2/365/192.

⁷ ชุ.ป.อ. (ไทย) 1/155/328, อภิ.สง. (ไทย) 34/335/100.

⁸ ม.ม. (ไทย) 13/133/147.

⁹ ส.ม. (ไทย) 19/405/262.

¹⁰ ชุ.อิติ. (ไทย) 25/96/470.

บางแนวทางที่บิดเบือนผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา มากขึ้นเช่นกัน ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์บาลี มุ่งเพียงแค่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติต่าง ๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้จากพระคัมภีร์บาลีมากขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตาม ๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นเป็นไปในแนวทางที่ถูกตรงยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยมองเห็นสภาพปัญหาและต้องการแสวงหาคำตอบในเรื่องวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หรือในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเพื่อศึกษาเฉพาะการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จ.เชียงใหม่ ซึ่งมีประเด็นที่สัมพันธ์กับการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่ามีรายละเอียดอย่างไรบ้าง ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการวิจัยเรื่องศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จ.เชียงใหม่ เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการเกื้อกูลและเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย/สารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการบำเพ็ญบารมีและการบรรลุธรรมของพระกังขาเรวตเถระ” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 2 ข้อ คือ

2.1 เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2.2 เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

อ.เมือง จ.เชียงใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อ.เมือง จ.เชียงใหม่นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ฉบับนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

1.7.1 รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์ วิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.7.2 เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

1.7.3 กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

1.7.4 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

1.7.5 ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

1.7.6 ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

1.7.7 ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสวนนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

4. ผลการวิจัย

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือหนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น 4 หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงกาย) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงเวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงจิต) และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกถึงธรรม) มีรายละเอียดในแต่ละหมวดดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรูปร่างว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม แบ่งเป็น 6 หมวดย่อย คือ (1) หมวด

อานาปานะ คือการพิจารณาลมหายใจเข้าออก (2) หมวดอิริยาบถ คือการพิจารณาการยืน เดิน นั่ง นอน (3) หมวดสัมปชัญญะ คือการพิจารณาอิริยาบถย่อยต่าง ๆ (4) หมวดปฏิภูมมนสิการ คือการพิจารณาอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย และความสกปรกของร่างกาย (5) หมวดมนสิการธาตุ คือการพิจารณาธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันประกอบกันเป็นร่างกาย และ (6) หมวดนวลวิถิกะ คือ การพิจารณาซากศพในวาระต่าง ๆ ทั้ง 9 วาระ การพิจารณาทั้ง 6 หมวดนี้มีหลักการเดียวกัน คือ พิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตร-ลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ในที่สุด

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่าง ๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา) โดยให้พิจารณาถึงเหตุของความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเวทนา เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของเวทนา และถอดถอนความเห็นว่าเป็นตัวตนของเราในที่สุด

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หตู่ พุ้งซ่านหรือไม่ มีสภาวะอันยิ่งใหญ่ที่ขมกิเลสได้ (มหัคคตะ) หรือไม่ มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่ยังวนเวียนอยู่ในกามาวจร คือตั้งแต่แรกจนถึงสวรรค์) หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (จิตที่วนเวียนอยู่ในขั้นรูปพรหมและอรุปรหม) จิตมีสมาธิหรือไม่ จิตหลุดพ้น (จากกิเลสทั้งปวง) แล้วหรือไม่ เมื่อผู้พิจารณาได้พิจารณาอาการของจิตว่าเป็นเช่นไรแล้ว ก็ให้พิจารณาเหตุเกิดและเหตุดับของอาการของ

จิตนั้น เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง และความไม่ใช่ตัวตนของจิต และคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนในที่สุด

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณารูปธรรมและนามธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา ธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น 5 หมวดย่อย คือ (1) หมวดนิเวศน์ คือพิจารณาเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีทั้ง 5 ประการ คือกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญ) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) (2) หมวดขันธ คือ พิจารณาของขันธ์ทั้ง 5 ที่มีทั้งรูปธรรมและนามธรรมที่ประกอบกันเป็นชีวิต ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (3) หมวดอายตนะ คือพิจารณาอายตนะภายในทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอกทั้ง 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ พิจารณาอายตนะภายในและภายนอกที่กระทบกัน รวมถึงสังโยชน์ (กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่ในกองทุกข์) ที่เกิดขึ้นจากการที่อายตนะกระทบกันนี้ (4) หมวดโพชฌงค์ คือการพิจารณาธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ทั้ง 7 ประการ ประกอบด้วย สติ ธัมมวิจยะ (ความสอดส่องในธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ (ความสงบรำงับ) สมภาติ และอุเบกขา ว่ามีในตนหรือไม่ พิจารณาเหตุแห่งการเกิดขึ้น และเหตุแห่งการเจริญบริบูรณ์ (5) หมวดสังขจะ คือการพิจารณา ทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ภาวะดับแห่งทุกข์) และมรรค (หนทางสู่ความดับแห่งทุกข์)

พระไตรปิฎกได้อธิบายถึงประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และหากผู้ปฏิบัติฝึกการเจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่อง ย่อมได้รับประโยชน์ในภายภาคหน้าคือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากการพัฒนาปัญญาละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เข้าสู่ประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 นี้ มีหลักการคือตามรู้ตามดูและพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อดำเนินชีวิตภายใต้หลักแห่งสติปัฏฐาน 4 นี้แล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะมีสติในการครองชีวิต ช่วยให้เป็นอย่างปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใส และเป็นปฏิปทานำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม¹¹ ในปัจจุบันชาตินี้อย่างแน่นอน

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่

¹¹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพฯ: มจร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, 2549), หน้า 8-12.

2¹² อยู่ภายใต้การดูแลของพระภิกษุภรรยาธรรมมาภิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาส ใช้รูปแบบการ สอนปฏิบัติธรรมเป็นแบบสติปัฏฐาน 4¹³ เจริญวิปัสสนา ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติ อย่างต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนว ทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ ซึ่งเป็นแนวทางที่สืบทอดมาจากพระพรหมมงคล วิ (ทอง สิริมงคล โล)¹⁴ จากที่พระพรหมมงคลได้เคยไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระภิกษุทันตะโสภณมหาเถร (พระมหาสีสะยาตอ) ที่ประเทศสหภาพพม่า ซึ่งแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ มีหลักการ คือให้ฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิเป็นหลัก รวมถึงการกำหนดอิริยาบถย่อยในระหว่าง วัน และตามกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจ

ผู้ที่สนใจจะเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จะต้องแจ้งความ ประสงค์แก่ทางวัด โดยชาวไทยแจ้งที่สำนักงานวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ส่วนชาวต่างชาติแจ้งที่สำนัก งานวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ฝ่ายต่างประเทศ จากนั้นผู้ปฏิบัติก็ต้องเตรียมตัวให้พร้อม และเข้าพิธีรับ พระกรรมฐานซึ่งจะมีทุกวันยกเว้นวันพระ พระวิปัสสนาจารย์จะทำพิธีให้พระกรรมฐานและให้โอวาท เรื่องสติปัฏฐาน 4 แก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อจบพิธีรับพระกรรมฐาน เจ้าหน้าที่จะทำการสาธิตวิธีปฏิบัติให้แก่ผู้ เข้าฝึกปฏิบัติทุกท่าน หลังจากนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติไปฝึกปฏิบัติและสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติแต่ละคนแตกต่างกัน ออกไปตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติแต่ละท่าน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทา ราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดใน อาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้อย่างแท้จริง และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ ปิฏฐาน 4 จากการอบรมของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จากแหล่งความรู้ทั้ง 3 แหล่ง คือ เกิดสุขุมย ปัญญาจากการฟังและอ่านในช่วงการอบรมก่อนเข้าพิธีรับพระกรรมฐาน การดูการสาธิตวิธีการ

¹² คณะศิษยานุศิษย์, **สรรพธรรม 3**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (เชียงใหม่: ธรรมผลการพิมพ์, 2557), หน้า 82.

¹³ อภิญญา ชุตระกุล และคณะ, แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของชาวต่างชาติที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2563), หน้า 520.

¹⁴ พระเทพสิทธิศาสตร์ (พระอาจารย์ทอง สิริมงคลโโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน แนวสติ-ปัฏฐาน 4**, พิมพ์ครั้งที่ 10, (เชียงใหม่: คณะศิษยานุศิษย์, 2548), หน้า 6-10.

ปฏิบัติในช่วงหลังพิธีรับพระกรรมฐาน การฟังการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และการฟังการอธิบายหรือตอบคำถามจากพระวิปัสณาจารย์ในช่วงการสอบอารมณ์ เกิดจินตมยปัญญาจากการคิดทบทวนหรือสอบถามข้อสงสัยในช่วงการทบทวนความรู้ในการรวมกลุ่มปฏิบัติธรรมวันแรก และจากการคิดพิจารณาในการรายงานผลการปฏิบัติและสอบถามข้อสงสัยกับพระวิปัสณาจารย์ในการสอบอารมณ์ และเกิดภาวนามยปัญญา จากการเริ่มฝึกปฏิบัติในช่วงการสาธิตวิธีการปฏิบัติและในช่วงการปฏิบัติธรรมรวมกลุ่มกันในวันแรก และได้พัฒนาภาวนามยปัญญาอย่างเต็มที่ตลอดช่วงเวลากการฝึกปฏิบัติด้วยตนเองทุกวัน ซึ่งเป็นแหล่งเกิดปัญญาที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เน้นความสำคัญมากที่สุด

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตาม คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม)

5. บทสรุป

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาเพื่อรู้แจ้งความจริงแท้ หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานหลักซึ่งแบ่งออกเป็น 4 หมวดคือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยอาศัยเครื่องมือคือ อาตาปี สัมปชัญญะ และสติในการเจริญวิปัสสนา ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน มี 3 อย่างคือ 1) ประโยชน์ปัจจุบัน คือผู้ปฏิบัติมีสุขภาพทางกายดี มีความอดทนต่อความทุกข์ทางกายและทางใจ จิตเป็นสมาธิ 2) ประโยชน์ในกายภาคนั้น คือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น มีปัญญารู้ทันความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ จนทำให้จิตบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น และ 3) ประโยชน์สูงสุด คือ การบรรลुพระนิพพาน ดับความทุกข์ทั้งปวงได้ การเจริญวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานจึงเป็นหลักการปฏิบัติที่นำไปสู่การดับทุกข์อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เน้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้เท่าทันอาการที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันในรูปของกายและใจ ไม่เพ่งจุดใจจุดหนึ่งเป็นเวลานานแต่เพียงตามรู้เห็นอาการที่เกิด-ดับของสภาวะธรรมทั้งทางกายและใจ ซึ่งเปลี่ยนไปตามภูมิเกิดของวิปัสสนาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามอย่างต่อเนื่องและชัดเจนอินทรีย์มีความแก่กล้า จิตตั้งมั่นและพัฒนาสู่วิปัสสนาญาณระดับต่าง ๆ จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

วิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เน้นหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ให้รู้เท่าทันอาการที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันในรูปของกายและใจ ไม่เพ่งจุดใจจุดหนึ่งเป็นเวลานานแต่เพียงตามรู้เห็นอาการที่เกิด-ดับของสภาวะธรรม



เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2556.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, 2549.

คณะศิษยานุศิษย์, **สรรพธรรม 3**, พิมพ์ครั้งที่ 2, เชียงใหม่: ธรรมูปการพิมพ์, 2557.

อภิญา ชุตระกุล และคณะ, แนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของชาวต่างชาติที่วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, **วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา**, ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2563.

พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมฺจฺโล), **คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4**, พิมพ์ครั้งที่ 10, เชียงใหม่: คณะศิษยานุศิษย์, 2548.

