

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์
วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา

A STUDY ON VIPASSANA MEDITATION PRACTICE IN
ACCORDANCE WITH THE APPROACH OF VIPASSANA CENTER
OF BODHI WANNA FOUNDATION

¹พระเจริญ วฑฒโน

¹Phra Charoen Vaddhano,

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Mahaculalongkornrajavidyalaya University, Thailand

vipassanathai2557@gmail.com

Received December 25, 2020; Revised February 12, 2021; Accepted March 20, 2021

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา (2) ศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา (3) เสนอแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้และแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยการศึกษาเอกสารและเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 20 ท่านและผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 204 ท่าน เก็บรวบรวมด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า 1. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันณา เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย 1) เดินจงกรมและนั่งสมาธิ 2) ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ 3) สอบอารมณ์กรรมฐาน, 2.

¹ อาจารย์, คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาโดยรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.45 มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาใช้หลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย 1) หลักสติปัฏฐาน 4, 2) หลักกรรมแห่งการตรัสรู้โพธิ์ปักขियธรรม 37 ประการ และ 3) หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

คำสำคัญ: วิปัสสนากัมมัฏฐาน; ศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา

Abstract

This research article included three objectives namely: (1) To study the Vipassana meditation practice in Theravada Buddhism in accordance with the approach of Vipassana Center of Bodhi Wanna Foundaion; (2) To study the result of practicing Vipassana meditation in Theravada Buddhism in accordance with the approach of Vipassana Center of Bodhi Wanna Foundation; (3)To propose the guideline for the knowledge development and practice of Vipassana meditation in Theravada Buddhism in accordance with the approach of Vipassana Center of Bodhi Wanna Foundation. It was a qualitative and quantitative research by studying the documents and collecting the data through in-depth interviews. The informants were a group of 20 experts and 204 practitioners. Data were collected by questionnaires. The results of this research were as followings: 1. The practice of Vipassana meditation in Theravada Buddhism in accordance with the guidelines of the Vipassana Foundation of Vipassana Center was emphasized on the practice following Satipatthana 4 or foundations of mindfulness including: 1) Kayanupassana or contemplation of the body; 2) Vedananupassana or contemplation of feelings; 3) Cittanupassana or contemplation of mind; and 4) Dhammanupassana or contemplation of mind-objects. The practice consisted of: 1) walking and sitting meditation; 2) practicing posture and bodily movement; and 3) assessing the meditation. 2. The overall average opinions of the Vipassana practitioners towards the practice of Vipassana meditation in accordance with the approach of the Bodhi Wanna Meditation Center was at 4.45 or at the high level. The overall and by aspect comparisons of opinions of Vipassana practitioners classified by age, education, occupation, status were not significantly different at the .05 level.

3. The approach of the Vipassana meditation practice of the Bodhi Wanna Meditation Center applied the principles of Vipassana meditation in accordance with Theravada Buddhism consisting of: 1) Satipatthana 4 or foundations of mindfulness; 2) Bodhipakkhiya-dhamma 37 or virtues partaking enlightenment; and 3) Vipassana Bhumi 6 or 6 levels of meditation practice.

Keywords: Vipassana Meditation; Vipassana Center of Bodhi Wanna Foundation

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ที่มุ่งเน้นแต่วัตถุก่อให้เกิดความก้าวหน้าด้านการสื่อสาร ซึ่งนำไปสู่การผสมผสานความคิด ค่านิยมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ คนมีเสรีภาพในการเลือกรับสื่อจากแหล่งต่างๆ หลากหลายรูปแบบ มีผลให้วัฒนธรรมดั้งเดิมของประเทศถูกรวบงำและเสื่อมลง สิ่งมอมเมาที่เกิดจากธุรกิจบันเทิงแผ่ขยายมาในระบบการสื่อสาร กระตุ้นกระแสบริโภคนิยม พร้อมทั้งทำลายสามัญสำนึกและวิจารณ์ญาณเกี่ยวกับแก่นสารและสาระในชีวิต ซึ่งสภาพในปัจจุบันสังคมไทยเผชิญวิกฤติการณ์ทางคุณค่าและวิกฤติการณ์ทางปัญญา สิปปนนท์ เกตุทัต (Ketthatt,1995) กล่าวว่า ค่านิยมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในปัจจุบัน ทำให้มีเสรีภาพในการเลือกที่จะรับสื่อจากแหล่งต่างๆ ได้ หลากหลายรูปแบบ ส่งผลให้วัฒนธรรมที่มีมาแต่ดั้งเดิมถูกปรับเปลี่ยนไป เกิดการมอมเมาด้วยสถานธุรกิจบันเทิงต่างๆ แผ่ขยายมายังในระบบการสื่อสาร เกิดการกระตุ้นกระแสของการบริโภคนิยม ส่งผลต่อการทำลายสามัญสำนึกและวิจารณ์ญาณที่เกี่ยวข้องดำรงชีวิตแก่นสารและสาระในชีวิตมากขึ้น ซึ่งผลสภาพที่ปัจจุบันของคนไทยที่กำลังเผชิญวิกฤติการณ์ทางคุณค่าและวิกฤติการณ์ทางปัญญา ด้วยเพราะสาเหตุต่าง ๆ อันได้แก่ การเบียดเบียนค่านิยมไทยที่เคยเป็นตามกระแสสังคมโลกที่เปลี่ยนไป การยึดติดกับคุณค่าในอุดมคติที่อาจจะเป็นชนวนความขัดแย้งในสังคม ตลอดจนการสับสนในค่านิยมที่ควรจะเป็นเนื่องจากคุณค่าอุดมคติตรงกันข้ามกับความเป็นจริงในสังคม (Vipassana Meditation Institute, 2018)

ดังนั้น แล้วชาวพุทธและสังคมไทยที่กำลังก่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่นี้ควรจะต้องศึกษาและเข้าใจคำสอนในพุทธศาสนาให้ชัดเจน ดังเช่น มหาบุญเลิศ ธรรมทสสีและคณะฯ กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนานั้นตั้งอยู่บนหลักกรรมกล่าวคือการพึงกระทำของตนเอง ด้วยการพัฒนาตนตามหลักของไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จากการรวบรวมแนวคิด ปรัชญาและทฤษฎีต่างๆ ของพระพุทธศาสนาซึ่งมีความสอดคล้องที่ชัดเจนว่าการพัฒนาทางจิตนั้นต้องควบคู่กับการพัฒนาชีวิตที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นได้นั้นก็ต้องอาศัยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยเห็นว่าวิถีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการ

ปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551)

การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละ สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์นั้นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่ายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลสถานที่ และผู้พึงปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2539) วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏในคัมภีร์ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในตัวพระสูตรนี้จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ การกำจัดกิเลสและการดูแลสติใน 4 แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติและธัมมานุปัสสนาสติ ทั้งหลายเหล่านี้ถือเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในการระลึกรู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (พระครูภาวนาภิธาน วิ.:2019)

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะได้ผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับพลังของอินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ถึงมาตราว่า จะไม่ได้รับผลขั้นสูงย่อมจะได้รับผลตามส่วน ตามลำดับกัน 1) โดยเฉพาะสติ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการควบคุมกายทวาร วจิวาร และมโนทวาร ให้ดำรงอยู่ในสภาวะที่ปกติ คือ ให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทรีย์ ทั้ง 6 ได้แก่ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย วาจา และใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์ภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจ ไปเสวยอารมณ์ยินดี ยินร้ายในการรับรู้อารมณ์นั้นๆ นอกจากนั้น สติยังหมายถึง ความไม่ลืม ความเผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่พินเพื่อนเลือนลอยไปตามอำนาจแห่งกามคุณ 5 อันนำใคร่นำปรารถนานำพอใจ, 2)จนทำให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมด้วยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองโดยความไม่สุจริตล่องลະเมิด ต่อศีลธรรมและกฎหมายบ้านเมือง ก็เพราะความไม่สำรวมด้วยสติ การไม่ฝึกฝนตนให้เป็นคนมีสติ ไม่เพียงแต่เท่านั้นธรรมที่ป้อนคุณภาพของสติให้วันไหน ให้สั้นคลอน ให้ตั้งอยู่ไม่ได้ในจิตใจของมนุษย์ คือ นิวรณ์ 5 อย่าง, 3)เมื่อขาดการฝึกฝนจิตให้มีสติรู้ทันแล้ว ย่อมตกอยู่ใต้อำนาจของนิวรณ์เหล่านั้น และถูกบัญชาการให้เป็นไปต่างๆ ตามประเภทของนิวรณ์ที่มาครอบงำจิต เช่น เมื่อเกิดกามฉันท์ขึ้นก็จะทำให้จิตใจมีความกระวนกระวายในทางกามคุณ 5 อย่างไม่มีขอบเขตและไม่พิจารณาเห็นโทษของกามว่าให้โทษอย่างไร จนเป็นสาเหตุให้คนเดือดร้อนกันมากขึ้น

ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณ ตาบลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นศูนย์วิปัสสนาเพื่อเผยแพร่หลักการปฏิบัติที่เหมาะสมแก่อุปนิสัยของนิสิตนักศึกษาและบุคคลทั่วไปในท้องถิ่น โดยเฉพาะจังหวัดฉะเชิงเทรา ชลบุรี ปราจีนบุรี นครนายก กรุงเทพมหานคร เป็นต้น ซึ่งมีผู้เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณในแต่ละเดือนมีนิต นักศึกษาประชาชนโดยทั่วไป ดังความตอนต้นที่ว่าศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณสอนกัมมัฏฐานอย่างไร การฝึกกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนา มีหลักใหญ่อยู่ 2 อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งทางศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณได้ยึดหลักปฏิบัติตามแนว มหาสติปัฏฐานสูตร อันได้แก่ พิจารณาเห็นกายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ตัวอย่างการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของท่านที่แสดงแก่ผู้ปฏิบัติความสงบตอนหนึ่ง ดังนี้ไม่ว่าเราจะทำอะไร จะ ยืน เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติกับสัมปชัญญะอยู่กับอริยาบถที่เป็นอยู่ เช่น ยืน ให้กำหนดรู้ว่าเรากำลังยืนอยู่ หรือกำหนดว่ายืนหนอยๆเคลื่อนไป ก็กำหนดว่า ซ้ายอย่างหนอ ขว้าย่างหนอ หรือขณะกำลังนอนอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ว่า นอนหนอ จะนอนตะแคงซ้ายหนอ หรือตะแคงขวา ก็ให้รู้ว่า นอนหนอ หรือกำหนดอาการพองยุบ ของท้องในขณะที่เรากำลังหายใจเข้า-ออก ก็กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ ดुरुป-นามที่กำลังเคลื่อนไหว นี้แหละเขาเรียกว่า วิปัสสนา พองหนอ ยุบหนอ นีมันเป็นรูป เป็นธรรมชาติ อันได้แก่ ชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุปบาท 12 นี้เป็นภูมิหรือที่เกิดของวิปัสสนา

ดังนั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ หลักการปฏิบัติธรรมที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบัน จึงได้มีส่วนวิปัสสนาเกิดขึ้นมากมาย ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณโดยการนำของแม่ชีณัฐญาวรรณ เปรมสกุล(Premsakul,2012) ได้มีการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานติดต่อกันมาเป็นเวลานานและในปัจจุบันก็ยังเป็นที่ยอมรับของพุทธศาสนิกชน ทั้งพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ ต่างก็ได้พากันเข้ามาศึกษาปฏิบัติกันอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งท่านยังเป็นวิปัสสนาจารย์ ที่ทางสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆได้ให้ไปบรรยาย ความรู้ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมในที่ต่างๆ อีกด้วย จากปัญหาและหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อให้ทราบถึงผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณ ตาบลาดกระทิง อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อนำมาใช้เป็นหลักการถ่ายทอดให้นุชนรุ่นหลังได้ยึดถือปฏิบัติสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาเถรวาทให้เจริญยิ่งขึ้น โดยนำเสนอเป็นงานเชิงวิชาการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน
2. เพื่อศึกษาผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาองค์ความรู้และแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณกับผู้ปฏิบัติธรรมด้วยแบบสอบถามและนำข้อมูลมาสังเคราะห์วิเคราะห์ มี 7 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทำการศึกษาข้อมูลพื้นฐาน/ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน

ขั้นตอนที่ 2 ดำเนินการวิจัยเชิงเอกสาร สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน

ขั้นตอนที่ 3 สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) สำหรับสัมภาษณ์ผู้ที่มีประสบการณ์ทางด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากนั้นเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือเพื่อความถูกต้องเหมาะสม แล้วลงสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่มีประสบการณ์ทางด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ทรงคุณวุฒิ /ผู้เชี่ยวชาญ และศึกษาความรู้จากตำรา เอกสาร วิทยานิพนธ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน นำมาบูรณาการจัดทำ “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนวน”

ขั้นตอนที่ 5 สรุปผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและสร้างแบบประเมินนำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ/ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้จำนวน 7 คน เพื่อรับรองแนวทาง

และชี้แนะวิธีการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา แล้วนำคำแนะนำไปปรับแก้ให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

ขั้นตอนที่ 6 สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา จากนั้นเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบเครื่องมือเพื่อความถูกต้อง เหมาะสม แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ปฏิบัติธรรมของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาที่ลงทะเบียนตามตารางหลักสูตรของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2560 จำนวน 204 คน

ขั้นตอนที่ 7 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปผลของการวิจัย เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสมมติฐานที่กำหนดไว้ในงานวิจัย นำเสนอ “การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา”

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา พบว่าศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาก่อตั้งเมื่อวันที่ 29 ธันวาคม พ.ศ.2551 นำโดยแม่ชีณัฐธาวรรณ เปรมสกุลเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนา ตารอยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ ไร่บุตรกตัญญู อำเภอสนมชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา มูลนิธิโพธิ์วันฉาเปิดโครงการหลักสูตรแรก วันที่ 11-17 เมษายน 2552 หลังจากนั้นศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาก็เปิดปฏิบัติธรรมทุกเดือน ปัจจุบันศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาเปิดหลักสูตรปฏิบัติธรรม ได้แก่ หลักสูตร 2 วัน, หลักสูตรจิตตภาวนา 3 วัน, หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น 7 วันและหลักสูตร เข้ม 7 วัน มูลนิธิโพธิ์วันฉา เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ให้รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน รวมถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการปฏิบัติ เติบจงกรมและนั่งสมาธิ ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยและสออารมณกรรมฐาน

2. ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉา พบว่า ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉาโดยรวม ด้านวิชาการ ด้านบุคลากร/วิปัสสนาจารย์ ด้านรูปแบบการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้าน

สวัสดิการ/สาธารณูปการและด้านสถานที่ที่มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.45 มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ระดับความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีมาตรฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาจำแนกตามเพศโดยรวมพบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทุกด้านมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนาก็มีมาตรฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา จำแนกตามอายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพ โดยภาพรวมและรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้และแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาพบว่าศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา เน้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ สอบอารมณ์กรรมฐานจากการศึกษาข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกสรุปได้ว่าหลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นไม่เหมือนกับศาสนา ปรัชญา ศาสนาหรือแนวคิดใดๆ ในโลกนี้ จึงเป็นหลักการเฉพาะที่พบเฉพาะพระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้นเป็นหลักการพัฒนาจิตเพื่อแก้ปัญหาที่แท้จริงตามความเป็นจริงสามารถหยุดพันทุกข้ออย่างแท้จริง ดังนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่มีประสบการณ์และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปฏิบัติธรรมทำให้ค้นพบว่านอกจากวิธีการปฏิบัติของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาที่เน้นการปฏิบัติดังกล่าวมาแล้วทางศูนย์ฯสามารถนำแนวทางการปฏิบัติของหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน 6 ได้แก่ รูปกับนาม กล่าวสั้นๆว่า รูป-นาม การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมึเฉพาะรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์หรือเป็นกรรมฐาน หรือเป็นที่ตั้งของวิปัสสนา เรียกว่า ทางเดินของวิปัสสนาคือ รูปนามเท่านั้น ประกอบด้วย 1) ชันธ 5 คือ กองทั้ง 5, 2) आयตนะ 12 คือ สะพานเครื่องเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ มี 12, 3) ธาตุ 18 คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน มี 18, 4) อินทรีย์ 22 คือ ความเป็นใหญ่ มี 22, 5) อริยสัจจะ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ มี 4 และ 6) ปฏิจจสมุปบาท 12 คือ ความประชุมพร้อมด้วยเหตุผล มี 12 เหตุผลในการปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติควรจะได้เหตุผลว่า เพราะเหตุใดจึงต้องปฏิบัติหรือกำหนดเช่นนั้น เช่น ขณะกำหนดอิริยาบถว่ารูปนั่ง เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่นั่ง ก็ไม่สามารถกำหนดอิริยาบถได้ เพราะความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนกว่ารูปนั่งในขณะที่นั้น และเป็นนามธรรมก็กำหนดนามฟุ้ง หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นหลักพิเศษที่ต้องให้ความสำคัญและจำเป็นต้องศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามที่มุ่งหมายประกอบด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 หลักกรรมแห่งการตรัสรู้โพธิ์ปักขियธรรม 37 ประการ นอกจากนี้การจัดการเกี่ยวกับหลักสูตรที่มีควมค่านึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับด้านวิชาการด้านบุคลากร/วิปัสสนาจารย์ ด้านรูปแบบการวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้านสวัสดิการ/

สาธารณูปการและด้านสถานที่ เมื่อนำผนวกกับหลักสูตรที่มี ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เข้าไปในด้านวิชาการสำหรับการจัดหลักสูตรของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาในอนาคตจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงการวิปัสสนากัมมัฏฐานมากยิ่งขึ้น

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา มีประเด็นที่น่านำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนา เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ให้รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งสอดคล้องกับแม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (Thammarini,2008) ได้กล่าวว่าการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ (1) ได้วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎกสามารถไปปฏิบัติและให้ผลได้อย่างน้อยดับทุกข์ ทางกาย วาจา ใจ ได้สร้างกำลังใจให้มีความอดทน มีความพากเพียร มีสมาธิ มีปัญญาในการดำเนินชีวิตประจำวัน การงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จนถึงที่สุด คือ หลุดพ้นจากภพภูมิไปจนถึงพระนิพพาน (2) ได้แนวคำถามสภาวะธรรมในการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเพิ่มขึ้น และสามารถนำคำถามไปปรับใช้ในการตอบคำถาม สอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพระบุญมี สนตจิตโต (Sanjitto,2012)ได้กล่าวว่า หลักกัมมัฏฐาน พระพุทธเจ้าจำแนกเป็น สมถกัมมัฏฐาน คือ อบรมจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งด้วยการกำหนดรูปนามพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ และวิปัสสนามีเพียงในพระพุทธศาสนาเท่านั้น วิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือการเจริญวิปัสสนา มีสติกำหนดรู้รูป-นาม การดับกิเลสด้วย อาตาปี มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว หมั่นขยันปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง สติมา มีสติกำหนด รูปนามอยู่เสมอ สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะคือรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ และอานาปานสติสมาธิเป็น ข้อปฏิบัติเพื่อมุ่งผลสมาธิอย่างเดียวกันได้ ใช้ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ก็ได้ เป็นทั้งสมถะและ วิปัสสนา อานาปานสติเป็นธรรมเครื่องอยู่ของพระอรหันต์ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามคัมภีร์ วิสุทธิมรรค สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา จึงเป็นคำสอนที่เกี่ยวกับปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ ในพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

2. ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วัฒนาโดยรวมพบว่า มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.45 มีระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ระดับความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีต่อการปฏิบัติ

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศุขยวิปัสสนาญาณิโพรธิวัฒน์ฉาจำแนกตามเพศโดยรวมพบว่า มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอบุสสุ) และคณะฯ (Thammasotsi et al.,2004) ได้พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยส่วนมากเห็นด้วยกับด้านวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านทัศนคติของพุทธศาสนิกชนที่มีต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้านปัจจัยทางชีวิตสังคมมาก และยิ่งสอดคล้องกับพระอุดมปรกุกโม (Prakokmo,2008) ได้กล่าวว่าคนส่วนใหญ่มีความศรัทธาอยู่ในระดับมากโดยพบว่า ด้านสถานที่อาหารและเครื่องดื่มมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านวิปัสสนาจารย์ (ระดับมาก) และด้านความศรัทธา (ระดับปานกลาง) ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุและอาชีพที่ต่างกันมีความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือด้านความศรัทธาและด้านวิปัสสนาจารย์ส่วนด้านสถานที่อาหารและเครื่องดื่มนั้นพบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีวุฒิการศึกษาและมีสถานภาพการสมรสที่ต่างกันมีความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะในด้านความศรัทธาเท่านั้นส่วนด้านวิปัสสนาจารย์และด้านสถานที่อาหารและเครื่องดื่ม พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรม ณ วัดหน้าพระธาตุต่างกันมีระดับความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

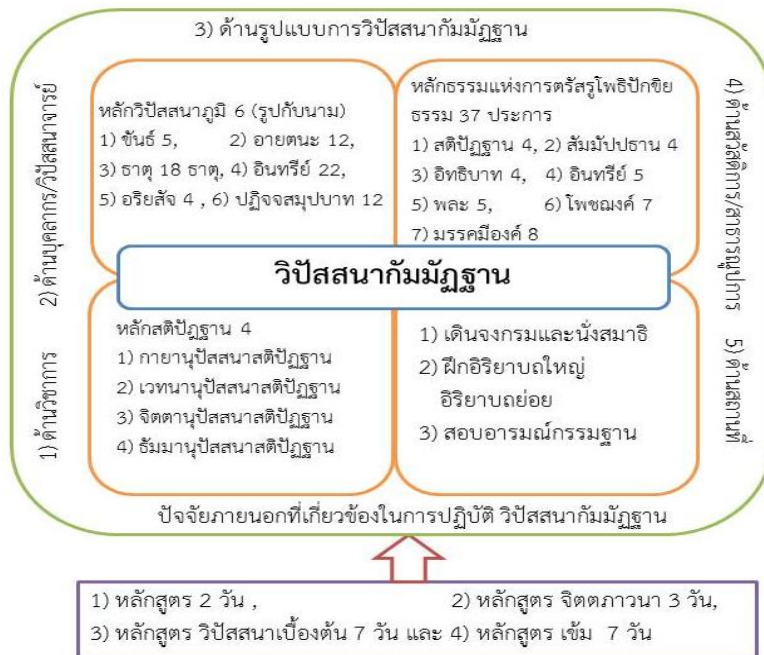
3. แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธานุชาตามแนวทางของศุขยวิปัสสนาญาณิโพรธิวัฒน์ฉาโดยใช้หลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธานุชาประกอบด้วย 1) หลักสติปัฏฐาน 4, 2) หลักกรรมแห่งการตรัสรู้โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ และ 3) หลักวิปัสสนาภูมิ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า สติปัฏฐาน 4 คือ การปฏิบัติเพื่อให้สามารถพหุปรากฏการณ์ในธรรมชาติของตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดวิธีการคิดที่ไม่ก่อความทุกข์กับตนเองเพิ่มขึ้น โดยในมหาสติปัฏฐานสูตร และอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรที่สำคัญซึ่งเน้นเรื่องสติที่จะนำไปสู่สมาธิและปัญญา เมื่อใดก็ตามที่แลเห็นสภาพความเป็นจริงของชีวิต ไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของความกลัวและกิเลส อิศรภาพทางจิตก็จะเกิดขึ้นและจะสามารถช่วยผู้ท่านได้มากขึ้นด้วยสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการปฏิบัติโดยใช้สติเป็นที่ตั้ง และนำเทคนิคการสติในปัจจุบัน ซึ่งความสำคัญเป็นอย่างยิ่งส่งผลต่อการลดความเครียด โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อไม่ให้เกิดความกังวลคร่ำครวญถึงอดีตที่ผ่านมา และกังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ผลการศึกษาวิจัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกมหาสติปัฏฐานสูตร มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมอยู่ด้วยความหายของ สมถะ คือภาวะที่จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ผลที่มุ่งหมาย ก็คือ ฉาน คำว่า วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญาที่รู้แจ้งในพระไตรปิฎก มรรค ผล นิพพาน คือ ปัญญาที่รู้แจ้งชีวิตสุทธิ 7 และธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือ ชั้น 5 ที่ควรละ คือ อวิชชาที่ควรทำให้

แจ้งคือวิชาและวิมุติ ธรรม 2 ประการ เมื่อเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จัดเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมธาตุหลายประการ เพื่อยังกุศลธรรม คือโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ให้เกิดขึ้น เปรียบเหมือนราชทูต 2 นาย ผู้มีราชการด่วนนี้เป็นชื่อของสมณะและวิปัสสนา ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ และเป็นทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม เป็นธรรมที่เป็นฝ่ายวิชาอันเป็นวิปัสสนาญาณ เพื่อทำให้เห็นแจ้งในธรรม เพื่อปลดปล่อยกิเลส เครื่องกิเลส เครื่องร้อยรัดทั้งปวง เพื่อทำที่สุดแห่งให้สิ้นไปกล่าวคือ เพื่อบรรลุถึงนิพพานนั่นเอง

หลักการวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นไม่เหมือนกับศาสนา ปรัชญา สัทธิดา หรือแนวคิดใดๆ ในโลกนี้ จึงเป็นหลักการเฉพาะที่พบเฉพาะพระพุทธศาสนาเถรวาทเท่านั้นเป็นหลักการพัฒนาจิตเพื่อแก้ปัญหาทุกข์เท่านั้นตามความเป็นจริงสามารถหยุดพ้นทุกข์อย่างแท้จริง จนสามารถละสังโยชน์กิเลสและอาสวะที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของผู้ปฏิบัติได้อย่างแท้จริง หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเป็นหลักการศึกษาที่ต้องให้ความสำคัญและจำเป็นต้องศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดตามที่มุ่งหมาย มุลินิโพรวิธินา เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ให้รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา สำหรับหลักธรรมแห่งการตรัสรู้โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ หลักธรรมว่าด้วยโพธิปักขิยธรรมเป็นเครื่องมือหรือกระบวนการนำไปสู่การบรรลุธรรม เป็นเหตุปัจจัยประกอบสนับสนุนต่อการบรรลุธรรม ซึ่งมีความเชื่อมโยงอย่างบูรณาการระหว่างหลักธรรมทั่วทั้งหลักธรรม ซึ่งทำหน้าที่ต่างๆ กัน ในการทำงานร่วมกันในการทำงานให้สำเร็จ (บรรลุธรรม) และหลักวิปัสสนาภูมิ 6 ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานและธรรมอันเป็นที่ตั้งสำหรับเป็นทางเดินของวิปัสสนาและเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณ ได้องค์ความรู้ใหม่ จากความสัมพันธ์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณ ศูนย์วิปัสสนา มูลนิธิโพธิญาณเปิดปฏิบัติธรรมหลักสูตรปฏิบัติธรรม ได้แก่ หลักสูตร 2 วัน, หลักสูตรจิตตภาวนา 3 วัน, หลักสูตรวิปัสสนาเบื้องต้น 7 วัน และหลักสูตร เข้ม 7 วัน โดยการปฏิบัติตามหลักสูตรเหล่านี้ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนา จากแผนภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนา

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ปฏิบัติธรรมพบว่าควรมีองค์ประกอบได้แก่ 1) ด้านวิชาการ 2) ด้านบุคลการ/วิปัสสนาจารย์ 3) ด้านรูปแบบการวิปัสสนากัมมัฏฐาน 4) ด้าน สวัสดิการ/สาธารณูปการ และ 5) ด้านสถานที่ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางของศูนย์ วิปัสสนามูลนิธิโพธิ์วันฉนานั้นเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ เข้าไปรู้เห็นใน สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามกฎของไตรลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้ง ปวง ให้รู้และเข้าใจว่าทุกสิ่งล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ได้แก่ กาย านุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและอัมมานุปัส สนาสติปัฏฐาน รวมถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการปฏิบัติ เดินจงกรมและนั่งสมาธิ ฝึกอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย และ สอบอารมณ์กรรมฐาน จากการศึกษาครั้งนี้โดยสรุป ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ที่มีประสบการณ์และการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ปฏิบัติ ทำให้พบความรู้ที่สามารถนำมาปฏิบัติร่วมกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นหลักการ พิเศษที่ต้องให้ความสำคัญและจำเป็นต้องศึกษาให้ถ่องแท้เสียก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อให้เกิด ประโยชน์สูงสุดตามที่มุ่งหมายร่วมกันประกอบด้วย หลักธรรมแห่งการตรัสรู้โพธิปักขิยธรรม 7 หมวด 37 ประการ ได้แก่ 1) สติปัฏฐาน 4, 2) สัมมปชาน 4, 3) อิทธิบาท 4, 4) อินทรีย์ 5, 5) พละ 5, 6) โพชฌงค์ 7 และ 7) มรรคมืองค์ 8 รวมถึงหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ประกอบด้วย 6 หมวด คือ 1) ชั้นธ 5, 2) อายุตนะ 12, 3) ธาตุ 18 ธาตุ

4) อินทรีย์ 22, 5) อริยสัจ 4 และ 6) ปฏิจจสมุปบาท 12 จากแนวทางดังกล่าวจึงทำให้แนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทตามแนวทางของศูนย์วิปัสสนามูลนิธิโพธิญาณนำไปปรับใช้ในการปฏิบัติจะทำให้บรรลุจุดประสงค์และประโยชน์ของการปฏิบัติ อันได้แก่ความตั้งมั่นในการระลึกอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้มีจิตตกไปในทางชั่วหรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เมื่อนำความรู้เหล่านี้เข้าผนวกกับหลักสูตรที่มีจะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจการวิปัสสนามากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เอกสารอ้างอิง

- พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี และคณะ(2548) *ศึกษาปรากฏการณ์วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานสี่ในปัจจุบันวิปัสสนากัมมัฏฐาน*, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สีปพนนท์ เกตุทัต, (2538), “*บทสังเคราะห์วิสัยทัศน์*” ในประมวลสาระของการประชุมคณะศึกษาโครงการศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์. กรุงเทพฯ : เอกสารอัดสำเนาเผยแพร่ในการประชุมการศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์ 9 มกราคม 2538
- พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. (2562), *ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช*, วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม 2562)
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต).(2543). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). *อรรถกถา ธรรมบทภาค 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Macmillan, Thomas T. (1971). *The Delphi Technique. Paper Presented at The Annual Meeting of the California Junior Colleges Associations Committee on Research and Development*. Ca :Monterey.

- Natthawan Premsakul.(2012). *Let Dharma settle karma*. Bangkok: *Amarin Dharma Publishing House*.
- Phra Boonlert Thammasotsi et al.(2004). "A Study of the Attitudes of Buddhists towards the Practice of Meditation". Research Report. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Bunmee Sanjitto. (2012). "To study the practices and the effects of the practice of the Dhamma practitioners of the Dhammakaya Temple at Trisikkhalam Talataram Temple Kham Ta Kla District Sakon Nakhon Province".*Journal of Graduate Studies in Periscope Khon Kaen Campus*: 43 -44.
- Phra Somkard Thitanyo (2005). "Comparative study of the principles of Vipassana in the Tripitaka and the Vipassana Practice of Wat Pho Ban Non Than". Master Thesis in Buddhist Studies. Buddhism Program Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Sriworanan (1999). Principles of practice in the Tripitaka. In Diamond Collection from the Tripitaka Scriptures. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Udom Prakokmo. (2008). "Faith in the Vipassana practice of laymen in front of Phra That, Phanat Nikhom District, Chon Buri Province". Master of Buddhist Thesis. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Rawan Thammarini. (2008). "A Study of Preliminary Medal Council of Meditation Practitioners in accordance with the 4 Meditation Practices at the Office of Vipassana Meditation at Wat Phra That Si Chom Thong Worawihan". Vipassana meditation. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Sippanon Ketthat. (1995). "Synthesis of Vision". In the substance of the meeting of the Faculty of Education of Thailand during the globalization era. Bangkok: Copied documents published at the Educational Conference on Globalization, January 9, 1995.
- Vipassana Meditation Institute. (2018). *Chanting Book (Translation) and Vipassana-Kammattana Meditation*. Nonthaburi: Nititham printing.