

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4
วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง
จังหวัดเชียงใหม่

Guideline for Vipassanākammatthāna Practice According to
the Four Satipatthānas, Wat Phradhātsrichomthong Varavihara,
Baanluang Sub-District, Chomthong District, Chiangmai Province

แม่ชีนวลรัตน์ ไชยวงศ์สา¹

พระครูสมุห์ธนโชติ จิระธมฺโม¹, ทรงศักดิ์ พรหมดี¹, พระมหาวิโรเดช จะปา¹

Maechee Nuanrat Chaiwongsa¹

Phrakhrusamu Thanachot Ciradhammo¹, Songsak Promdi¹

Phramahaviradej Japah¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา¹

Mahamakut Buddhist University Lanna Campus¹

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้ 1) ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 2) ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 3) แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ซึ่งทำการศึกษาวิจัยที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมี 3 ขั้นตอน 1) ขั้นตอนการฝึก 2) ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน 3) ขั้นตอนการทวนญาณ ส่วนปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติ โยคีส่วนใหญ่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการกำหนดการกราบสติปัฏฐาน การเดินจงกรม และการกำหนดอาการpong อาการยุบ ตลอดถึงการเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณ ประการสำคัญความอดทน ความเพียรและการกำหนดอย่างต่อเนื่องในอาการกำหนดอริยาบถต่างๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันขณะได้ จึงส่งผลให้สภาวะญาณไม่เกิดขึ้นและไม่สามารถสัมผัสอารมณ์กรรมฐานที่ละเอียดอ่อนได้ นำไปสู่ความท้อแท้ โยคี

บางคนยังติดอยู่กับวิธีปฏิบัติเดิมที่ตนเคยปฏิบัติมา การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าและเห็นผลช้า ส่วนแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพบว่า ด้านหลักสูตรที่ใช้เป็นคู่มือสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นหลักสูตรมาตรฐานแต่โดยคิส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาคู่มือมาก่อน ไม่เข้าใจแน่ชัดในหลักการปฏิบัติ การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณ เพื่อให้การปฏิบัติได้ผลเร็วและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ : แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; สติปัญญา

Abstract

This is a qualitative research which its objectives are: 1) the procedure and methods of the insight meditation practice according to the four satipatthānas 2) the obstacles of the insight meditation practice according to the four satipatthānas 3) the guideline for the development of the insight meditation practice according to the four satipatthānas.

The results found that the procedure and methods of the insight meditation are divided into 3 steps: 1) the training process (the four satipatthānas prostrating model: training pay-attention on standing, walking, sitting, sleeping) 2) The austere training process (khaṅgā-āthitthāna (strict self-indeep meditation training) 3) the process of perception reviewing.

The obstacles found that meditators have less pay-attention, patience and persistence continuously concentrate on rising–falling of abdomen phenomenon and are unable to determine the present moment. Thus, the results are uncovered slow and the indeep-sensitive emotions are far to be touched. Moreover, some are frustrated with the practice and also accustomed to the own former practice. This case, masters have tried studiously to confirm and give them more advices how to meditate right practice and comfort them in the practicing course. As a result, the meditators have better understanding the principles of the four trainings of mindfulness and are really able to focus clearly on the present moment touching body, sensations, mind and mind-objects.

The guideline for the development of meditation practice found that

the meditation manual being taught is useful and standard utilizing for all as the main guided manual. But it is not widely published and the most of meditators do not read it before coming to take the course. In addition, the masters should emphasize more clearly all of procedure and methods to meditators how to practice the insight meditation. The foresaid reason, they are able to apply it in their daily lives in the future.

Keywords: Insight-meditation; Satipatthānas.

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นกระบวนการวิธีการฝึกและพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้จิตเข้มแข็งปลอดโปร่งโล่งเบาปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีสมาธิอันเป็นพลวัตรให้เกิดปัญญามองเห็นเข้าใจถึงเหตุปัจจัยตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นไปตามพลังขับเคลื่อนตามเหตุปัจจัยทางธรรมชาติ มีความอิสระ ไม่ถาวรมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ยึดถือครอบครองอยู่ได้ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น กระบวนการฝึกจิตให้สุขสงบและรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะๆ ของจิตอย่างมีแบบแผนการทำงานที่เรียกว่า กรรมฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นที่กำหนดจิตให้อยู่ในกรอบ ไม่ให้ฟุ้งซ่านเล่นไปตามอารมณ์กามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กรอบแบบแผนที่ทำงานของจิต หรือกรรมฐานในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 231: 137; เล่ม 21 ข้อ 170: 137-138) คือ 1) สมถะกรรมฐาน (Tranquil-Meditation), 2) วิปัสสนากรรมฐาน (Insight-Meditation)

สมถะกรรมฐาน (Tranquil-Meditation) คือ กรอบแบบแผนที่ทำให้จิตสงบระงับจากสิ่งรบกวนที่ส่งผ่านทางอายตนะภายนอกและนิรวรณ 5 เมื่อฝึกจิตจนสงบเป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ (พระพุทธโฆสเถระ, 2548: 254) ไปตามลำดับขั้นถึงที่สุดจะบรรลุฌานสมาบัติ 8 ซึ่งเป็นผลสูงสุดเกิดจากการฝึกจิตตามกรอบสมถะกรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน (Insight-Meditation) คือ กรอบแบบแผนที่ทำงานของจิตรู้แจ้งเงื่อนงำของกฎธรรมชาติทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งมีเหตุปัจจัยพลังธรรมชาติผลักดันให้เกิดการอาศัยเชื่อมโยงกันและกันเกิดมีขึ้น เป็นขึ้น ตามกระบวนการ 5 (the five aspects of natural law) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2543: 94) มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและนำไปสู่ความไม่มีตัวตนในที่สุด เมื่อจิตฝึกฝนคมดีแล้ว

สามารถรับรู้เงื่อนไขจากกฎธรรมชาติอันลึกลับเช่นนี้ได้จนจิตหลุดพ้นตัณหาความทะยานอยาก และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นได้เด็ดขาดจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในกองสังขารทั้งหมดเรียกว่า บรรลุมรรคผลนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนากรรมฐาน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2550: 19-26) คือ ฐานที่ทำงานหรือที่อบรมฝึกฝนจิตเพื่อให้จิตรับรู้เข้าใจถึงสภาวะความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ เป็นไปตามเหตุปัจจัย เนื่องจากสภาวะธรรมชาติของจิต มีสภาพธรรมชาติที่แล่นไปคิดไปตามอารมณ์กามคุณ 5 ผ่านกระบวนการรับรู้สัมผัสทางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก จิตที่แล่นไป คิดไปในทิศทาง หรือ อารมณ์ที่พึงประสงค์ ไม่ให้จิตตกอยู่ใต้อิทธิพลของกามคุณ 5 จิตจะต้องมีงานทำ และทำงานตามกรอบแบบแผนที่พระพุทธเจ้าจัดวาง ตั้ง จำแนกไว้แล้วเท่านั้น

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรอบแบบแผนที่ทำงานอบรมของจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในกองสังขารทั้งปวงในที่นี้หมายถึงสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นภาพความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พ.ศ.2546) ได้แก่ 1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 10 ข้อ 373: 248; ข้อ 10 373: 301) สติปัฏฐาน 4 นี้คือกรอบเครื่องฝึกจิตให้หมดจดจากกิเลสอาสวะทั้งปวงในพระพุทธศาสนาตั้งพระพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความรำไรรำพัน เพื่อความดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 273: 209) จากพระพุทธพจน์นี้วิปัสสนา คือ หนทางที่จะนำสัตว์ให้พ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง ก้าวล่วงความโศกรำไรรำพัน การดับทุกข์และโทมนัส การบรรลุอุบายธรรม และการกระทำพระนิพพานให้แจ้งได้นั้น จะต้องปฏิบัติตามหนทางคือ สติปัฏฐาน 4 เท่านั้น

การปฏิบัติถูกต้องในสติปัฏฐาน 4 อันเป็นข้อปฏิบัติทางสายเอกนำเวไนยสัตว์ให้พ้นจากวัฏฏทุกข์ให้บรรลุสำเร็จหรืออย่างน้อยเป็นปฏิปทาอุปนิสัยในอนาคตตามพระพุทธ

พจน์นี้จะต้องประกอบด้วย 1) ปรัตโฆสะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552: 621) 2) สถานที่ ปรัตโฆสะ คือ กัลยาณมิตรผู้มีความเพียรมีสติดำรงมั่นประกอบด้วยศีลสุตาธิคุณ สามารถชักนำโน้มน้าวชี้แจงให้โยคีเข้าใจถึงประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติสติปัฏฐานได้ และ สถานที่ คือ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ สัปปายะ 7 (พระพุทธโฆสเถระ, 2548: 220) คือ อาวาสที่อยู่อาศัย การสัญจรไปมา วาจาสุภาสิต เพื่อน อาหารเหมาะสม อากาศดี และอิริยาบถสัปปายะ ซึ่งเป็นคุณเครื่องหนุนให้บรรลุประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้จะต้องอาศัยทั้งสองประการนี้เป็นองค์คุณสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดจดจากจิต

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร สังกัดมหานิกาย ได้เปิดทำการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 โดยพระสุพรหมญาณเถร วิ. (ปัจจุบัน: พระพรหมมงคล วิ. (ทอง สิริมงคล) จนถึงปัจจุบัน พ.ศ.2561 (พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมงคล), 2556: 32-37) เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยมีหลักการ และวิธีการปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ คือ ปฐมวิภาค ระดับแรกฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำนวน 21 วัน มัชฌิมวิภาค ระดับกลาง เป็นการเข้าอธิษฐานจิตเป็นการวัดผลจากการปฏิบัติมาเป็นเวลา 3 วัน และ ปัจฉิมวิภาค ระดับสูงสุดเป็นการกลับมาทวนญาณใช้เวลาปฏิบัติอยู่นาน 10 วัน และปัจจุบันมีผู้มาปฏิบัติเป็น จำนวนมากทุกระดับชั้นทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ทั้งนี้ก็โดยมุ่งหมายเพื่อให้ พระสงฆ์เผยแผ่หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นไปในแนวทางเดียวกันอย่างมี ประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จอย่างยิ่ง ดังพระพุทธพจน์ว่า “จรถ ภิกขเว จาริกं พหุชนหิตาย พหุชนสุขाय โลกานุกมปาย” (พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม 4 ข้อ 32: 39) ความว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 32: 40)

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจจะศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตลอดถึงปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อศึกษาปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัด พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

3. เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัด พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก (Deep Interview) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยโดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

1) ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัด พระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

2) ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

3) แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

2. ขอบเขตด้านข้อมูล

1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่

พระไตรปิฎกภาษาไทยและภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539, คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน

2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่นที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามพระไตรปิฎก ศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ พระวิปัสสนาจารย์ที่สอนการปฏิบัติ

ธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 6 รูป และผู้เข้าปฏิบัติ จำนวน 3 คน ในช่วงเดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560 โดยการสัมภาษณ์ในช่วงเวลาที่กำหนดนี้

4. ขอบเขตพื้นที่การศึกษาวิจัย

ทำการวิจัยในพื้นที่สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

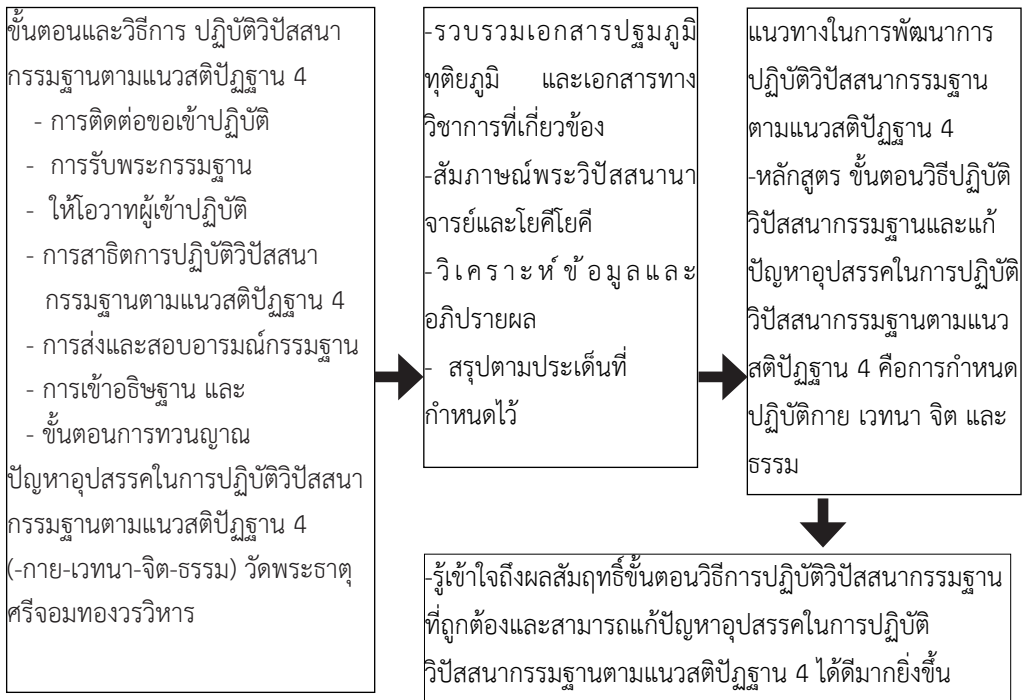
1) ขอบเขตเนื้อหาการศึกษาวิจัย

ศึกษาวิจัยขั้นตอน วิธีการ ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ตลอดถึงแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร ตำบลบ้านหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งครอบคลุมถึงความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ความเข้าใจในผลลัพธ์และประโยชน์ของการปฏิบัติ และแรงจูงใจในการนำการปฏิบัติไปฝึกด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

2) ขอบเขตระยะเวลาในการศึกษาวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกในระยะเวลาตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนสิงหาคม 2560

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ผลการวิจัย

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” (พระธรรมมังคลาจารย์ ทอง สิริมงคล, 2556: 89-97) ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับที่สำนักฯ กำหนดวางไว้ คือ การรับเข้าปฏิบัติ การรับกรรมฐาน รับฟังโอวาทการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสาธิตการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การสอบอารมณ์กรรมฐาน การเข้าอธิษฐาน และ สดุดท้ายขั้นตอนการทวนญาณ เป็นไปตามลำดับ ซึ่งจัดเป็นหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 มี 3 หลักสูตรหลัก คือ 1) หลักสูตรระยะเวลา 7 วัน 2) หลักสูตรระยะเวลา 21 วัน (บุคคลทั่วไป) และ 3) หลักสูตร 45 วัน (หลักสูตรพระวิปัสสนาจารย์) นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตามระยะเวลาที่โยคีสะดวก ทั้งนี้โยคีทุกท่านจะได้รับกรรมฐานจากพระพรหมมงคล (หลวงปู่ทอง สิริมงคล) หรือพระวิปัสสนาจารย์ที่ได้รับมอบหมายจากพระพรหมมงคล จะให้โอวาท การสาธิต การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นลำดับ ซึ่งมีหลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดังนี้ ต้องกำหนดให้ได้อารมณ์ปัจจุบันธรรมนั้นต้องทำต่อเนื่องไม่ขาดสายและประกอบด้วยองค์คุณ 3 ประการ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 90: 94; ข้อ 206: 273-274; ข้อ 299: 112-359) ได้แก่ อาตปปี เพียรตั้งใจทำจริง สติมา มีสติระลึกรู้ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้น และสัมปชาโน มีสติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะ และปรับอินทรีย์พละให้เสมอกัน ทั้งหมดนี้จัดรวมอยู่ในขั้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 3 ขั้นตอน (พระธรรมมังคลาจารย์ ทอง สิริมงคล, 2556: 98-110) คือ 1) ขั้นตอนการฝึก 2) ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน และ 3) ขั้นตอนการทวนญาณ

ขั้นตอนการฝึกประกอบด้วยกราบสติปัฏฐานสี่ การเดินจงกรม การนั่ง และการนอน โดยก่อนจะเริ่มปฏิบัติเดินจงกรม ยืน นั่ง และนอน จะต้องกราบสติปัฏฐานสี่ 3 หน ซึ่งได้แก่การกราบเบญจางคประดิษฐ์ เพื่อรวบรวมสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของกายและส่งผลสติจดจ่ออยู่กับอาการเคลื่อนไหวปัจจุบันขณะนั้นๆ แล้วระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ โดยมีวิธีปฏิบัติสติปัฏฐาน ดังนี้ เมื่อจะยกมือขึ้นกราบพระให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนทุกอิริยาบถอาการคู่ ยกแขน ขึ้น วาง ถูก สัมผัส แล้วเติมคำว่า หนอท้ายทุกกิริยาอาการ ก่อนก้มลงกราบครั้งแรกให้น้อมจิตระลึกถึงพระพุทธคุณ พร้อมทั้งกำหนดรู้ว่า “ระลึกหนอ ๆ ” กราบลง กราบครั้งที่ 2 ระลึกถึง พระอัมมคุณ กราบครั้งที่ 3 ระลึกถึงพระสังฆคุณ (สยาดอกัททันตวิโรจนะ (มหาคันทวารจากบัพทิต-กัมมัญฐานาจารย์), 2553: 41-43) ซึ่งขั้นตอนการกราบแต่ละหนจะมี 37 ขั้นตอนตามอิริยาบถต่างๆ ของการกราบ ส่วนขั้นตอนอิริยาบถ

เดิน แบ่งการเดินจงกรมเป็น 6 ระยะ คือ “ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ” “ยกหนอ เขยิบหนอ” “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” “ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ” เมื่อเดินแต่ละระยะไปสุดถึงจุดหมายที่กำหนดไว้แล้วกำหนดยืน “ยืนหนอ 3 หน” แล้วกำหนดกลับ “กลับหนอ” กำหนดต่อเนื่องไปจนกว่าจะหมดเวลาตามที่กำหนดไว้

การนั่งเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีทำนอง 3 ทำได้แก่ 1) ทำนองพิชชาซ้ายเข้าข้างใน 2) ทำนองขัดสมาธิ 3) ทำนองขัดสมาธิเพชร และมีการกำหนดในทำนอง 3 ขั้นตอน ได้แก่ “พองหนอ ยุบหนอ” “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ” “พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ” การกำหนดเดินจงกรม การยืน การนั่ง และการนอน โดยมีวิธีปฏิบัติอย่างง่ายๆ ดังนี้ 1) เดินจงกรมใช้สติจับอยู่ที่เท้าขวาก่อน เวลายกเท้าขวาให้ภาวนาในใจว่า “ขวาย่างหนอ และซ้ายย่างหนอ” ให้สติระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา 2) เดินแล้วให้นั่งลง ทำนองขัดสมาธิ ยกขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรงพอสมควร หลับตาให้เอาสติจับอยู่ที่ท้อง เวลาท้องพองขึ้นให้ภาวนาตามว่า “พองหนอ” เวลาท้องยุบให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” 3) ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น ก็ให้ใช้สติกำหนดอาการนั้นๆ คือ ให้ทิ้งพอง ยุบก่อนแล้วกำหนดอาการเจ็บว่า เจ็บหนอๆ หรือ ปวดหนอๆ เมื่อยหนอ จนกว่าจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป นั่งให้ได้ประมาณสัก 10 นาทีถึง 1 ชั่วโมงแรกทำจะนั่งเพียงวันละ 5 นาทีก็ได้ 4) เวลาใจคิดไปถึงเรื่องต่างๆ เช่น นึกถึงบ้าน นึกถึงการทำงาน ลูกหลาน เป็นต้น ให้ใช้สติปลงไปที่ใจคิดพร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอๆ จนกว่าจะหยุดคิดเวลาโกรธก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอๆ จนกว่าจะหายโกรธ เวลาดีใจก็ให้กำหนดว่า ดีใจหนอๆ เวลาเสียใจก็ให้กำหนดว่า เสียใจหนอๆ เช่นกัน 5) เวลานอนให้เอาสติไปจับอยู่ที่ท้องภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ จนหลับไปด้วยกันให้คอยสังเกตดูให้คิดว่า จะหลับไปตอนพองหรือยุบ เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจบแต่วันตามที่พระวิปัสสนาจารย์ให้ปฏิบัติเสร็จแล้วมีการสอบอารมณ์ช่วงตอนเย็นทุกวันเพื่อรายงานข้ออุปสรรคและความก้าวหน้า พระวิปัสสนาจารย์ได้รับฟังแล้วปรับแก้กรรมหรือเพิ่มเติมบางอย่างที่ขาดหายไปกับโยคีแต่ละคนต่างกันตามอารมณียศนี้ๆ

ขั้นตอนการเข้าอธิษฐานวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นขั้นตอนการปฏิบัติที่เข้มงวดที่สุดติดต่อกันเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน ข้อกำหนดคือ ไม่เอนหลังนอน ไม่พูดคุย ไม่อาบน้ำ ปฏิบัติอยู่เพียงในห้อง ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ จะมีคนส่งอาหารให้มือเข้า/กลางวัน มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้ วันที่ 1 กำหนดให้เดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งแล้วอธิษฐานว่า ธรรมวิเศษใดที่เกิดขึ้นแล้วอย่าได้เกิดขึ้นอีก ธรรมวิเศษใดที่ยังไม่เกิด ขอให้เกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมงนี้ว่า 3 ครั้ง

เท่านั้นต่อไปเดินจงกรม นั่ง เดิน นั่ง เดิน นั่ง พักบ้าง ในขณะที่พักต้องมีสติกำหนดด้วยจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม และให้ตั้งเวลาปฏิบัติตั้งแต่เวลาไหนจะหมด 24 ชั่วโมงให้ครบ 24 ชั่วโมง วันที่ 2 กำหนดให้เดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งแล้วอธิษฐานว่า ภายในนี้ ขอให้อาการเกิดดับจงบังเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยสังเกตและบันทึกเป็นตัวเลขในช่องตารางว่าแต่ละครั้งที่ปฏิบัติ การดับเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด เริ่มจากเดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 1 ชั่วโมง นั่ง 30 นาที เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 25 นาที เดิน 1 ชั่วโมง นั่ง 20 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 15 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 10 นาที เดิน 30 นาที นั่ง 5 นาที วันที่ 3 กราบสติปัฏฐานแล้วเดินจงกรม 1 ชั่วโมง นั่งลงแผ่เมตตาว่า ขอตนเอง จงมีความสุข ขอสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข ถ้าสัตว์ทั้งหลายมีเวรแก่เรา เราจะอนุญาตให้ ถ้าเรามีเวรแก่สัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์ทั้งหลายอนุญาตให้เราแล้วอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมง ขอให้ถึงซึ่งความดับสงบนาน 5 นาที

ขั้นตอนการทวนญาณ เป็นขั้นตอนปฏิบัติทบทวนผลของปฏิบัติกรรมฐานที่ผ่าน มาบกพร่องและยกระดับจิตได้ถึงญาณที่เท่าไร ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จำเป็นสำหรับนักปฏิบัติธรรม เพราะเป็นการทบทวนการปฏิบัติให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นยังเป็นการเก็บสิ่งที่บกพร่อง และตกหล่นจากการปฏิบัติครั้งแรกให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งขั้นตอน มี 8 ขั้นตอน ดังนี้ 1) เดิน จงกรม 3 ระยะเวลา “ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิต อธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ ขอให้อุท্থัพพญาณ จงบังเกิดขึ้น 2) เดินจงกรม 4 ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งจิต อธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ ขอให้ภังคญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงสะโพกขวา ซ้าย) 3) เดินจงกรม 4 ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมง แล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ ภยญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงก้นย้อยขวาซ้าย ขาพับขวาซ้าย) 4) เดินจงกรม 4 ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ อา ทินวญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงตาตุ่มขวาซ้าย) 5) เดินจงกรม 4 ระยะเวลา “ยกสั้น หนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่า ภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ นิพพิทาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงหลังเท้าขวาซ้าย) 6) เดินจงกรม 4 ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ มุญจितุกัมยตาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้ว นั่งภาวนา (ถูกถึงเข้าขวาซ้าย) 7) เดินจงกรม 5 ระยะเวลา “ยกสั้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ ปฏิสังข าญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงกลางขาขวาซ้าย โคนขาขวาซ้าย) 8) เดินจงกรม 5

ระยะ “ยกสั่นหอน ยกหอน อย่างหอน ลงหอน ถูกหอน กดหอน” เป็นเวลา 1 ชั่วโมงแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งจิตอธิษฐานว่าภายใน 1 ชั่วโมงนี้ขอให้ สังขารเปกขาญาณ จงบังเกิดขึ้นแล้วนั่งภาวนา (ถูกถึงไขว้หน้า และไขว้หลัง)

ปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ โยคีที่เข้ามาปฏิบัตินั้นมีหลากหลายสาขาอาชีพ บางคนเคยปฏิบัติ บางคนไม่เคยปฏิบัติ บางคนเคยปฏิบัติกรรมฐานสายอื่นมา บางท่านอาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวเข้ากับหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นี้ คือสภาพปัญหาอุปสรรคทางกายภาพในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์พบว่าปัญหาอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เนื่องจากโยคีส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว เพื่อน ที่ทำงานเป็นต้น บางท่านไม่สามารถระบอสติกำหนดพันอารมณ์ปัจจุบันขณะในอิริยาบถย่อยและอิริยาบถหลักซึ่งเป็นอิริยาบถหยาบได้ บางท่านเคร่งครัดมากเกินไป บางท่านกำหนดอารมณ์เวทนา จิต ธรรมไม่ตรงจุดเรียกว่าเกาผิดที่คัน เช่น รู้สึกเจ็บปวดที่ขาแต่กำหนดพองหอน-ยุบหอน ซึ่งตรงข้ามกับสภาวะที่เกิดขึ้นจริง ณ ขณะนั้นทำให้อารมณ์กรรมฐานขาดช่วงไม่ต่อเนื่องก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน เบื่อหน่ายกระสับกระส่าย ถูกนิรณครอบงำโดยไม่รู้ตัว บางท่านมีความเพียรมาก บางท่านมีความเพียรน้อย มีความเพียรมากก็ง่วงเหงาหาวนอนถิ่นมิหระครอบงำ มีความเพียรน้อยก็ฟุ้งซ่านมีวิจิกจฉา ครอบงำ ส่วนโยคีที่มีความรู้ด้านปริยัติมากมีศรัทธาแน่นก็ตั้งหน้าตั้งตาสอบสวนทางปริยัติ จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นผลช้า บางท่านแทบจะไม่ได้อะไรจากปฏิบัติวิปัสสนา เนื่องจากขาดความเพียรขาดความอดทนในการกำหนดรู้ทันสภาวะจริงที่เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด หิว ฟุ้งซ่าน หดหู่ จิตมีราคะ โทสะ โมหะหลง อิจฉา ริษยา เชื่องซึม ไม่พอใจ ฯลฯ เรียกว่าสติที่ถูกฝึกลอยนั้นยังไม่แก่กล้าฉับไวพอที่จะรับรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่ผุดขึ้นในใจได้ ดังนั้น ควรจะต้องมีความเพียรอดทน มุ่งมั่นตั้งสติกำหนดให้ทันต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงที่กาย เวทนา จิต และธรรมทั้งขณะอิริยาบถนั่ง นอน ยืน เดิน กิน และอิริยาบถเคลื่อนไหวย่อยต่างๆ อย่างหนักแน่นตามองค์คุณกำหนด คือ อาตาปี สติมา และสัมปชาโน เมื่อกำหนดตามสภาวะตามเป็นจริงได้จนสภาวะนั้นหายไปแล้วค่อยมากำหนดอาการพอง-ยุบ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เกิดปรากฏผลแก่โยคีเอง

ส่วนแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร มีคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสติปัฏฐานเป็นแบบแผนในการปฏิบัติทั้งพระวิปัสสนาจารย์และโยคี ซึ่งมีขั้นตอน 3 ขั้นตอนคือ ขั้นตอนการฝึกมีการกราบสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรม การยืน การนั่ง การนอน และการกำหนดพองหอน-ยุบ

หนอ ขั้นตอนการเข้าอธิษฐานมี 3 วัน และการทวนญานมี 8 ขั้นตอนนั้น พบว่า ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน จึงไม่ทราบขั้นตอนการปฏิบัติมากนัก บางรายทราบบ้างแต่เกิดอาการไม่แน่ใจ ซึ่งส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การเข้าอธิษฐาน และการทวนญานไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เกิดจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ไม่แน่ใจ และไม่มีความมั่นใจ มีแต่ความสงสัยใจ ดังนั้นแนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ควรมี 1) ข้อปฏิบัติทั้งการกราบสติปัฏฐาน และการเดินจงกรมตั้งแต่วาระที่ 1- 6 ควรสอนเน้นย้ำให้ละเอียดทุกขั้นตอนมากขึ้นหรือให้โยคีสาธิตการกราบและการเดินจงกรมจนแน่ใจและมั่นใจในการปฏิบัติจึงปล่อยให้ไปปฏิบัติเอง เพื่อแก้ปัญหาอาการฟุ้งซ่านในการปฏิบัติ การเดิน ยืน และนั่ง 2) การสอนการกำหนดอาการฟอง-ยุบที่ถูกต้องให้โยคีเข้าใจชัดซึ่งมีวิธีการกำหนดอาการฟองหนอและยุบหนอเป็นอย่างไร ควรกำหนดอาการฟองหนอ อาการยุบหนอต่อนไหน ช่วงไหนกำหนดฟอง-ยุบ และช่วงไหนกำหนดใส่ “หนอ” 3) ขั้นตอนการเข้าอธิษฐานถือว่าสำคัญยิ่งและยากที่สุดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 4) สุดท้ายคือการทวนญาน คือ การทบทวนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตลอดระยะเวลาในหลักสูตร ควรอธิบายวิธีการทวนญานให้โยคีเข้าใจเกี่ยวกับการทวนญานมีความสำคัญอย่างไร ญานหมายถึงอะไร เป็นต้น โดยแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติควรอธิบายให้ละเอียดชัดเจนจนโยคีผู้ปฏิบัติหายสงสัยขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองได้

อภิปรายผล

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้น มีขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานมี 3 ขั้นตอน คือ 1) การฝึก 2) การเข้าอธิษฐาน และ 3) การทวนญาน ซึ่งแต่ละขั้นตอนส่งผลต่อการพัฒนาจิตไปสู่อีกขั้นตอนหนึ่งจนถึงขั้นการทวนญาน ขั้นตอนการฝึกนั้นเป็นขั้นตอนการปูพื้นฐานหรือปรับระดับสภาพจิตให้คุ้นเคยกับอาการเคลื่อนไหวของกายปัจจุบันให้ห่างไกลจากสภาพความเคยชินของจิตในชีวิตประจำวันของโยคี มีการกราบสติปัฏฐาน 4 ยืน เดินจงกรม นั่ง และนอนวิปัสสนากรรมฐาน

การเริ่มต้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารทุกครั้ง จะเริ่มต้นปฏิบัติที่การกราบสติปัฏฐาน 4 ยืน เดิน นั่ง ไปตามลำดับจนกว่าหมดเวลาที่กำหนดของแต่ละวัน ที่สำคัญข้อปฏิบัติที่โยคีจะต้องใส่ใจมีความเพียรต่อเนื่องคือการกำหนดให้ได้อารมณ์ปัจจุบันมีสติอยู่กับทุกอิริยาบถทั้งอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เมื่อโยคีปฏิบัติ

ได้ต่อเนื่องเป็นเวลา 3 วัน แล้วเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 คือ ขั้นตอนการเข้าอธิษฐาน ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนปฏิบัติโดยไม่อนุญาตให้นอน ปฏิบัติอิริยาบถยืน เดิน นั่งตลอด 24 ชั่วโมง เมื่อครบกำหนดการเข้าอธิษฐานแล้วก็เข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 คือ การทวนญาณ ได้แก่ ญาณ 16 ซึ่งขั้นตอนนี้เป็น การสำรวจสภาพจิตว่า จิตสามารถกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่มากน้อยอย่างไร สามารถกำหนดพิจารณาจิตแยก रूपนามได้หรือไม่อย่างไร กำหนดพิจารณาเหตุปัจจัยแห่งนามและรูป ความตั้งอยู่และเสื่อมไปแห่งนามรูป เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาจนจิตเกิดเบื่อหน่ายในนามรูปหรือไม่อย่างไร กำหนดพิจารณาไปลำดับญาณจนรู้ว่าสามารถกำหนดพิจารณาเห็นจิตได้ระดับญาณก็ญาณ

ปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร โยคีส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจวิธีการกำหนดปฏิบัติอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่ตามแนวสติปัฏฐาน 4 เมื่อไม่เข้าใจการกำหนดอิริยาบถก็เป็นเหตุให้กำหนดไม่ทันอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อไม่ทันอารมณ์ปัจจุบันจิตก็ถูกปล่อยไปตามอิทธิพลของการปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย กระวนกระวายง่วงเหงาหาวนอนเป็นต้น เนื่องจากขาดความอดทนและกำลังใจในการปฏิบัติ มีความอยากมากไป ซึ่งปฏิบัติแล้วอยากได้ความสุขสงบ ทันด่วน บางรายเคร่งครัดมากไป บางรายยังเคยชินกับการปฏิบัติรูปแบบเดิมไม่ยอมสละข้อปฏิบัติเดิมเปิดใจเรียนรู้ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ก็ยากต่อการกำหนดพิจารณา รู้จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หดหู่ เชื่องซึม ฟุ้งซ่าน และติดในอารมณ์สุข สงบ เฉยๆ ปัญหาการทั้งหมดนี้มาจากการกำหนดรู้อารมณ์ ไม่ตรงจุด ไม่ทันอารมณ์ปัจจุบัน บางท่านเกิดอาการแน่น อึดอัด เครียด เหนื่อย เมื่อพองยุบหายไป จึงเบ่งลมหายใจให้มีการพองยุบ เพราะเข้าใจว่าต้องมีพองยุบ ตลอดเวลา ถึงจะปฏิบัติถูก มีอาการเพ่ง จี๋ บังคับ เกร็ง ตึง ในขณะที่ปฏิบัติมากเกินไป อยากนั่งสมาธินานๆ จนเกิดเวทนาเป็นทุกข์

แนวทางในการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนั้นมีหลักสูตรคู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ชัดเจน ตั้งแต่ขั้นตอนการฝึก การเข้าอธิษฐาน และการทวนญาณไปตามลำดับขั้น หากโยคีได้ศึกษาทำความเข้าใจรายละเอียดของหลักสูตรก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะส่งผลให้ปฏิบัติก้าวหน้าและพึงพอใจต่อการปฏิบัติได้ และสามารถกำหนดทันอารมณ์ของกาย เวทนา จิต ธรรมได้ต่อเนื่องก็จะเป็นกำลังใจต่อโยคีกรรมฐานสามารถปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้

ผลลัพธ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ของวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารนี้ที่เกิดแก่โยคีคือ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีมากขึ้น ใจปล่อยวาง

ได้มากเนื่องจากเข้าใจเหตุปัจจัยให้เกิดและดับของนามและรูป มีสติกำหนดรู้ทันไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ปัจจุบันได้ดี ที่สำคัญที่สุดคือ การปฏิบัติกรรมฐานส่งผลให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตอาสามากยิ่งขึ้น มีความกตัญญูเมตตาเอื้ออาทรเข้าใจต่อเพื่อนมนุษย์และเห็นประโยชน์ส่วนรวม

สรุป

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่มีรูปแบบวิธีการปฏิบัติที่ดีมีประสิทธิภาพมีคู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสติปัฏฐาน 4 มีการจัดหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานออกเป็น 3 หลักสูตร เหมาะกับยุคสมัยสังคมปัจจุบัน โยคีสามารถเลือกหลักสูตรเข้าปฏิบัติได้ตามความโอกาสเวลาเอื้ออำนวย นอกจากนั้นทางสำนักปฏิบัติฯ ยังเอื้อกับผู้ที่สนใจมีเวลาจำกัดสามารถเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตลอดปี เนื่องจากสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหารมีองค์ประกอบพร้อมทั้งกัลยาณมิตรผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์มีความรู้ดีปฏิบัติดี และสถานที่ปฏิบัติก็เหมาะสมสะดวกเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่งตามหลักสัปปายะ 7 คือ อาวาสที่อยู่อาศัยดี การสัญจรไปมาสะดวก วาจาสุภาพดี เพื่อนดี อาหารเหมาะสมดี อากาศดี และอิริยาบถสัปปายะดี ดังนั้น สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จึงได้รับความสนใจจากโยคีทั้งชาวไทยและต่างประเทศและเข้ามาปฏิบัติตลอดปี

บรรณานุกรม

- พระเทพสิทธิมนี ญาณสิทธิเถระ (โชดก ญาณสิทธิ). (2546). **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระธรรมมังคลาจารย์ (ทอง สิริมังคโล). (2556). **หลักปฏิบัติในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แม่กษพรินติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สยาดอภัทธันตวิโจจนะ. (2553). **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน แนวทางแห่งการปฏิบัติ เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.