

การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ

A Successful Encouragement in the Vipassana Meditation Practice

According to the Sappaya Principle

¹พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ ศิริรัตน์)

²พระมหาชิต โต้งกระโทก และ ³วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phrakrupaladsampipatthanadhammajan (Niran Sirirat)

²Phramaha Chit Tongkratok and ³Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโศส

Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Palisuksabuddhakosa campus, Thailand

Email: ¹nnirun98@gmail.com, ²phramahachit@gmail.com, ³koom-krong9@hotmail.com

Received May 24, 2022; Revised June 22, 2022; Accepted June 23, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธานุสสา 2) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา และ 3) เพื่อทราบแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสัปปายะ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลเอกสารด้วยเทคนิค 6'Cs และวิจัยภาคสนาม ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 รูป/ท่าน ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสา ได้แก่ การตั้งสติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2. หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา ประกอบด้วย 1) ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้ไม่มีกิเลส 2) ไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไป 3) ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ 4) ได้ฟังธรรม 5) ฉลาดในการเข้าออกสมาธิ 6) เป็นผู้กระทำให้ติดต่อกับสิ่งที่เป็นสัปปายะ 7) เพิ่มกำลังอินทรีย์ให้แก่กล้า 8) อาศัยวิธีการที่เป็นที่สบาย

3. การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยสัปปายะวิธี เป็นการส่งเสริมให้สิ่งแวดล้อมทั้งหลายในสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสมเอื้อต่อการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยหลักสัปปายะวิธี ตาม MODEL 4-7-7 ประกอบด้วย การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4, สัปปายะ 7, และการส่งเสริม 7 เป็นแนวส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาสำหรับทั้งสำนักปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติธรรม

คำสำคัญ: วิปัสสนา; ความสำเร็จ; สัปปายะ; สติปัฏฐาน; แนวทางส่งเสริม

Abstract

This article aimed 1) to study the practice of Vipassana meditation in the Buddhist scriptures; 2) to study the practice of Vipassana according to the Sappaya principle; and (3) to provide guidelines for promoting the practice of Vipassana according to the Sappaya principle. This research was qualitative research, analyzing document data using the 6 'Cs technique and field research with an in-depth interview of 11 key informants. The findings of the research were as follows:

1. Vipassana meditation practice according to the Buddhist scriptures indicates foundations of mindfulness comprising of; 1) contemplation of the body, 2) contemplation of feelings, 3) contemplation of mind, and 4) contemplation of mind objects.

2. The sappāya principle whom encouragement to Vipassana meditation practice is that one who enters into practice (1) must have fewer burdens (2) not let day and night pass without any profit, (3) associate with fewer people, (4) hear of the Dhamma, (5) proficiency in-out meditation, (6) continuity practice with the Sappaya principle, (7) strengthen spiritual faculties, and (8) apply the suitable method of practice.

3. The encouragement of success in meditation practice with the Sappaya principle is that of the adjustment of the environment around practical places to suit meditation practice.

The way to the successful encouragement of meditation practice with the Sappaya principle according to Model 4-7-7 is concluded with meditation practice conformed to the four pillars of mindful contemplation, the seven Sappaya principles, and the seven successful encouragements. These are the advisable guidelines for meditation centers, the masters, and ordinary practitioners.

Keywords: Vipassana; Success; Sappaya Principle; The Four Foundations of Mindfulness; The Process Encouragement

บทนำ

ความสำเร็จหรือบรรลุจุดหมายในพระพุทธศาสนา คือ การพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จุดมุ่งหมายของวิปัสสนาภาวนา คือ การทำให้เกิดปัญญา ที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่มีตัวตน (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 1996) สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะคำว่าวิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอสังขกิเลส การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์ คือ สติปัฏฐาน 4 (Phra Dhammateerarat Mahamunee, 2014), การกำหนดสติปัฏฐาน 4 คือการกำหนดรูปกัมปนาม (แบบมหาภิราชนนท์, 2004) “ขึ้นชื่อว่า วิปัสสนาแล้วย่อมไม่แคล้วจากมหาสติปัฏฐานไปได้เลย ไม่องค์ใดก็องค์หนึ่งขององค์ 4 ในมหาสติปัฏฐานนี้รวมอยู่ด้วย” (Bhattanta Asabha, 2011) ปัญญาเช่นนี้จะนำไปสู่วิปัสสนาญาณ มรรคผล นิพพานได้ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงบุคคลผู้มีใจแน่วแน่ไปทางประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาที่ดี ควรสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะให้เกิดขึ้น (Phra Brahmagunabhorn P. A. Payutto, 2014) เพราะสภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะจะทำให้ประสบแต่สิ่งที่ดี ทำให้จิตใจสงบ เกื้อหนุนการประพฤติปฏิบัติที่ดี (Yusamran et al., 2021) สภาพแวดล้อมจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนามีส่วนทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ (Tan & Damnoen, 2020) ปัญหาสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติไม่สามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ทั้งหมด ดังปรากฏข้อความว่า “พราหมณ์! สาวกของเรา แม้เรากล่าวสอน พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ น้อยพวกที่ได้บรรลุนิพพาน อันเป็นผลสำเร็จถึงที่สุดอย่างยิ่ง, บางพวกไม่ได้บรรลุ” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009) และความเป็นสปปายะของสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งในปัจจุบันมีวัดมากมายที่มีความหลากหลายทั้งขนาดและพื้นที่ และฐานะวัดต่างกันบางวัดจัดคล้ายสวนป่าธรรมชาติ แต่บางวัดเต็มไปด้วยสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ บางวัดมีประชาชนอยากเข้าไปบวชศึกษาปฏิบัติธรรม แต่บางวัดประชาชนไม่อยากจะเข้าไป เพราะสับสนวุ่นวาย... ในขณะที่บางวัดมีความผิดเพี้ยนไปจากเดิมซึ่งเคยเป็นที่พำนักของพระภิกษุสงฆ์สามเณร ดูเหมือนกับว่าเป็นที่อยู่อาศัยของคฤหัสถ์มากกว่า (Dinnapanakho, 2017) สภาพแวดล้อมดังกล่าวจึงเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาในยุคปัจจุบันที่มีผลต่อความสำเร็จที่แตกต่างกันออกไป คือ มีผู้ปฏิบัติธรรมเพียงบางส่วนเท่านั้นที่ประสบความสำเร็จในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้เนื่องจากเหตุปัจจัยในด้านสภาพแวดล้อมที่เป็นสปปายะหรือไม่เป็นสปปายะเป็นสาเหตุหลัก หากได้รับสิ่งแวดล้อมที่เป็นสปปายะพร้อมมีการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นให้เกิดความเกื้อกูลแก่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จักทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาประสบความสำเร็จได้ ดังปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท จิตตวรรคที่ 3 ว่า “ภิกษุเหล่านั้น รับเอาวัตถุทั้งหลายมีข้าวยาคุเป็นต้นแล้ว บริโภคตามความชอบใจ เมื่อภิกษุเหล่านั้นได้อาหารอันเป็นที่สบาย จิตก็เป็นธรรมชาติ มีอารมณ์เดียว พวกเขามี

จิตแน่วแน่เจริญวิปัสสนา ต่อกาลไม่นานนัก ก็ได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย” (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009) จากข้อความดังกล่าว มีสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดในสังคมไทยซึ่งมีจำนวนมากกว่า 1,500 สำนัก มีสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นที่ยอมรับในสังคมไทยอยู่หลายสำนัก เนื่องจากการบริหารจัดการหรือส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความเหมาะสม สะดวกสบายหรือเรียกว่าสัปปายะต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกๆ ด้าน ทำให้ผู้ปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้

บทความนี้นำเสนอการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสัปปายะ โดยศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา และแนวทางการส่งเสริมหลักสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันจะก่อให้เกิดประสิทธิผลพร้อมประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการส่งเสริมหลักสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพระไตรปิฎก ทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยหลักสัปปายะ โดยสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเป็นหัวข้อ ดังนี้

แนวคิดความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นที่สนใจโดยทั่วไป ซึ่งบุคคลที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาได้ (Sayadaw, 1992) เปลี่ยนสถานะของปุถุชนเป็นอริยบุคคลขั้นใดขั้นหนึ่ง และละกิเลสได้ตามกำลังของมรรคนั้น ๆ สภาพร่างกายและจิตใจ ที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าปฏิบัติ เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ เป็นที่พึ่งของสังคม นอกจากนี้ยังสามารถนำศักยภาพที่เพิ่มขึ้นไปถ่ายทอด เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (Buakaew et al., 2021) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยที่ได้รับการยอมรับ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ โดยการตั้งสติกำหนดรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009) มีประโยชน์คือ

ร่างกายและจิตใจแข็งแรงขึ้น ได้ไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด (Chaturanon, 2016) ความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอยู่หลายระดับด้วยกัน คือ (1) ระดับที่เป็น การพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงด้วย การบรรลุธรรมไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป (2) ระดับที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดับความโศกเศร้าเสียใจได้ ดับทุกข์ทางใจได้ พัฒนาสติปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น (3) ระดับที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกียะ และโลกุตระ (Sutat & Tongkratok, 2022) มีสัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ เป็นหัวหน้าแห่งอริยมรรคที่ เหลือ เมื่อเกิดขึ้นอริยมรรคข้ออื่น ๆ เกิดขึ้นตามมานี้ เป็นหลักปฏิบัติสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์ และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือ จะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป (Somwongsa & Koomkrong, 2022)

สรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นหนทางไปสู่ความ สำเร็จในระดับต่างๆ เพื่อความดับทุกข์โศกเศร้า เพื่อการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อบรรลุผลนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เมื่อปฏิบัติอย่างจริงจังย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จใน การปฏิบัติวิปัสสนาได้ตามลำดับ

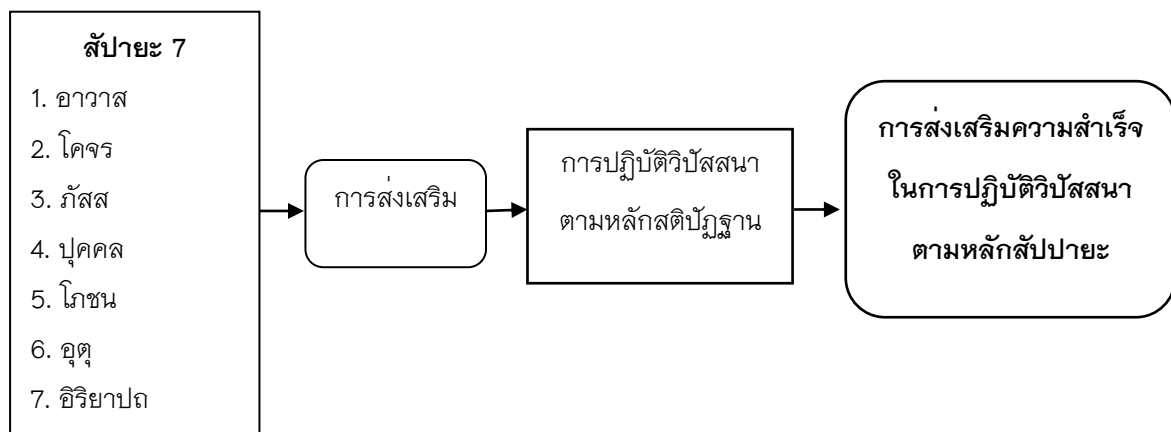
แนวคิดสัปปายะ

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติก็มีความสำคัญมากเพราะจะเป็นเหตุ เกื้อกูลให้การปฏิบัตินั้น มีความก้าวหน้า ไม่ติดขัด ขัดข้อง และส่งเสริมการปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี ด้วย หลักสัปปายะนั้น หมายถึง การสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ คือ สิ่งที่สบาย สภาพแวดล้อม สิ่งที่เกี่ยวข้อง สิ่งที่เกี่ยวข้องอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการ เจริญภาวนาให้ได้ผลดี (Somdet Phraphutthaghosajarn P.A. Payutto, (2018) คือ อาวาส (ที่อยู่) โคจร (ที่บิณฑบาตหรือแหล่งอาหาร) ภัตตาคาร (เรื่องที่พักพิงที่เสริมการปฏิบัติ) บุคคล (ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยแล้ว ช่วยเหลือจิตใจสงบมั่นคง) โกชนะ (อาหาร) อุตฺ (สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิ) อิริยาบถ ทั้ง 7 นี้ ที่ เหมาะสมกันเป็นสัปปายะ (Udawichani & Kanchana, 1997) สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการ สัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริงเพื่อทำให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ชุมชน สังคม (Karunyawee, 2021) สภาพทั่วไปของสำนักปฏิบัติธรรมควรมี ความพร้อมทางด้านอาคารสถานที่ มีความสะอาด ปลอดภัย ร่มรื่น มีจิตสถานที่สำหรับการเจริญกรรม ปฏิบัติธรรมการจัดการสัปปายะเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของผู้ปฏิบัติ พระ วิปัสสนาจารย์ ควรมีความรู้ความสามารถ เข้าใจในการถ่ายทอดความรู้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน และมี ข้อวัตรปฏิบัติที่น่าศรัทธาเลื่อมใส (Dinnapanakko, 2017)

สรุปการทบทวนวรรณกรรม ความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีมากมายหลาย ระดับ คือ (1) ระดับที่เป็นการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงด้วย การบรรลุธรรมไม่ต้องกลับมาเวียน วายตายเกิดอีกต่อไป (2) ระดับที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาสามารถดับความโศกเศร้าเสียใจได้ ดับทุกข์

ทางใจได้ พัฒนาสติปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น (3) ระดับที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกิยะ และโลกุตระ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะสามารถปฏิบัติได้อย่างประสบความสำเร็จได้ จักต้องมีการส่งเสริมผู้ปฏิบัติให้เกิดความสะดวกเหมาะสมตามธรรมชาติในการปฏิบัติวิปัสสนาที่เรียกว่าสัปปายะ กรอบแนวคิดการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ สติปัฏฐาน 4 สามารถส่งผลให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายในแต่ละระดับได้นั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยที่เกื้อหนุนหรือสนับสนุนอยู่หลายด้านที่เรียกว่าสัปปายะ 7 และหลักปฏิบัติที่เป็นสัปปายะหรือเอื้ออำนวยให้การปฏิบัติวิปัสสนา มีการพัฒนาหรือเจริญยิ่งขึ้นไป ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมที่เหมาะสม จึงจะทำให้การปฏิบัติ เกิดกระบวนการพัฒนาปัญญาไปสู่ความสำเร็จได้ ผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นกรอบแนวคิด ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเนื้อหาเอกสาร (Document Research) เป็นเบื้องต้นเพื่อให้ได้ข้อมูลพื้นฐาน จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และตำรา หนังสือวิชาการที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาตามหลัก 6C's ตามลำดับ ดังนี้ (1) การตีความหมายในรูปของมโนทัศน์การวิเคราะห์ (Concept) (2) นำข้อมูลมาวิเคราะห์จำแนกเนื้อหา (Classification) (3) สรุปสาระสำคัญในแต่ละประเด็น (Content) (4) นำข้อมูลไปจัดหมวดหมู่ (Category) (5) การจัดระบบความคิด (Conceptualization) และ (6) การสื่อความหมาย (Communication) ถัดจากนั้น นำข้อมูลเนื้อหาจากเอกสารมาออกแบบสัมภาษณ์โดยผ่านกระบวนการหาค่า IOC จากผู้ทรงคุณวุฒิที่คัดเลือกโดยเจาะจงจำนวน 5 ท่าน เพื่อใช้สัมภาษณ์แบบเชิงลึกรายบุคคล (Individual depth interview) จากเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ และนักวิชาการศาสนา จำนวน 11 รูป/ท่าน ที่คัดเลือกโดยเจาะจง โดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มาวิเคราะห์เนื้อหาด้วยหลักการวิเคราะห์

ข้อมูลตามหลักการยืนยัน 3 เสา (Data Triangulation) คือ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ ความสอดคล้องของข้อมูลทั้ง 3 มิติ คือ ความเห็นของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้ง 3 กลุ่มที่ได้ให้ข้อมูลที่สอดคล้องกัน สรุปเป็นเนื้อหาของงานวิจัยและสังเคราะห์ข้อมูล พร้อมนำเสนอแนวทางการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสปปายะ ต่อไป

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัย พบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ การเจริญสติตามฐานทั้ง 4 เรียกวิธีการปฏิบัตินี้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 10 หน้าที่ 301 ว่าเป็นแนวทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุผลพระนิพพานได้ (Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009) สามารถเสนอเป็นตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงโครงสร้างการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4			
กายนุปัสสนา	เวทนानุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา
1 อานาปานปัฏพะ 1	สุขเวทนา	1-2 จิตมีราคะ/ไม่มีราคะ	นิเวธธรรม 5
2 อิริยาปถปัฏพะ 1	ทุกขเวทนา	3-4 จิตมีโทสะ/ปราศจากโทสะ	ขันธ 5
3 สัมปชัญญปัฏพะ 1	อุเบกขาเวทนา	5-6 จิตมีโมหะ/ปราศจากโมหะ	อายตนะ 12
4 ปฏิกุลมณสิการปัฏพะ 1		7-8 จิตหดหู่ ท้อถอย/ฟุ้งซ่าน	สัมโพชฌงค์ 7
5 ธาตุมนสิการปัฏพะ 1		9-10 จิตเป็นมหัคคตะ/ ไม่เป็นมหัคคตะ	อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค
6 นวสิวลักปัฏพะ 9		11-12 จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า/ ไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า	
		13-14 จิตสงบ/ไม่สงบ	
		15-16 จิตพ้นจากกิเลส/ ไม่พ้นจากกิเลส	

จากตารางที่ 1 พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีวิธีการเจริญสติไว้ 4 ฐาน ได้แก่ (1) ฐานกายนุปัสสนา การเจริญสติในฐานกาย ซึ่งประกอบไปด้วย 6 หมวด มี อานาปานปัฏพะ การเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก เป็นต้น (2) ฐานเวทนานุปัสสนา การเจริญสติในฐานเวทนา 3 หมวด มีการเจริญสติระลึกรู้สุข ทุกข์ และอุเบกขา (3) ฐานจิตตานุปัสสนา การเจริญสติในฐานจิต 16 หมวด มีการเจริญสติระลึกรู้จิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือไม่มี เป็นต้น และ (4) ฐานธัมมานุปัสสนา การเจริญสติในฐานธรรม 5 หมวด มีการเจริญสติระลึกรู้ขันธ 5 เป็นต้น โดยไม่ยึดถือว่าเป็นสัตว์บุคคล เห็นความเกิดขึ้น และเสื่อมไปของสภาพธรรมเหล่านั้น ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัย พบว่า หลักปฏิบัติสัปปายะที่เป็นการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่จะเป็นอุปการะส่งเสริมให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดความเจริญแก่จิตให้เข้าสู่ความสงบแห่งจิตและเกิดปัญญา เพราะได้รับการเกื้อหนุนหลักปฏิบัติให้เกิดสัปปายะตามลำดับ คือ ได้ อยู่ในสถานที่สงบ กำหนดสติอย่างต่อเนื่อง ปรารภความเพียร ได้ฟังธรรมกถา ฉลาดในสมาธิ เพิ่มกำลังอินทรีย์ และได้มีวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม(Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009) ซึ่งมี 7 ขั้นตอน ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงหลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา

ลำดับ	หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา	ความหมาย
1	ได้รับความเป็นสัปปายะ	1) สถานที่ปฏิบัติให้มีความเหมาะสม 2) แหล่งอาหารบริบูรณ์ให้อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป 3) ให้พูดแต่สิ่งที่เอื้อต่อปัญญา 4) ให้มีบุคคลากรที่เหมาะสม 5) ให้มีอาหารที่เหมาะสม 6) อากาศไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น 7) อริยาบถที่สบายต่อการปฏิบัติ สมดุล
2	ไม่ต้องกังวลกับกิจน่ายใหญ่	ฉลาดในสิ่งที่ควรทำ ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์
3	ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร	ความมักน้อย สันโดษ ชอบสงัด ปรารภความเพียร สมบูรณ์ด้วยศีลสมาธิ ปัญญา
4	ไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไป	ควรกระทำการปฏิบัติโดยการเจริญสติให้ต่อเนื่อง
5	ได้ฟังธรรมคือกถาวัตร 10 ประการ	1) เรื่องความมักน้อย 2) เรื่องความพอใจตามมีตามได้ในเรื่องของ ที่ตนได้มา 3) เรื่องความสงบทางกาย วาจา ใจ 4) เรื่องความไม่ คลุกคลี 5) เรื่องการปรารภความเพียร 6) เรื่องศีล 7) เรื่องสมาธิ 8) เรื่องปัญญา 9) เรื่องวิมุตติ 10) เรื่องความรู้เห็นในวิมุตติ (ปัจจุ เวกขณะญาณ ที่เกี่ยวกับบรรทัดผล และนิพพาน)
6	เป็นผู้ฉลาดในการเข้า – ออกและการตั้งมั่น ในสมาธิ	เป็นผู้ทำความเข้าใจในการปฏิบัติ เป็นผู้ทำให้ติดต่อกับไม่ขาดสายใน การปฏิบัติและเป็นผู้ทำสิ่งที่สัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนา
7	เพิ่มกำลังอินทรีย์ให้แก่กล้า	ดูแลความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลาย 1 ทำด้วยความมีสติ ทำติดต่อกับ 1 ทำอย่างสบาย 1 จับนิมิตของสมาธิในวิปัสสนาให้ได้ 1 ยัง โพชนงค์ให้เป็นไปตามควร 1 เข้าไปตั้งไว้ซึ่งความไม่โยยในร่างกาย และชีวิต 1 ชุ่มความทุกข์ที่เกิดขึ้นออกไปเสียจากความโยยใน ร่างกายและชีวิตให้จงได้ 1 ไม่เลิกลาภาวนาเสียในระหว่าง 1 เว้นสัปปายะ 7 เสพสัปปายะ 7

จากตารางที่ 2 พบว่า หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่อันสงบ ฉลาดในสิ่งที่ควรทำ ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ ได้ฟังธรรมคือกถาวัตร 10 ประการ เป็นผู้ทำความเข้าใจในการปฏิบัติ เป็นผู้ทำให้ติดต่อกับไม่

ขาดสายในการปฏิบัติและเป็นผู้ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนา เพิ่มกำลังอินทรีย์ให้แก่กล้า มีการดูแลความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นต้น และอาศัยวิธีการเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมณะและวิปัสสนา มี สถานที่ปฏิบัติให้มีความเหมาะสม เป็นต้น

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัย พบว่า แนวทางการส่งเสริมหลักสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา เป็นวิธีการส่งเสริมสัปปายะต่างๆ ให้มีความเหมาะสม คือ สถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การสนทนาที่ถูกหลักปฏิบัติ บุคลากรที่เกี่ยวข้อง อาหารที่ถูกหลักอนามัย อากาศที่เย็นสงบและอิริยาบถที่มีความเหมาะสม (Ananto, 2019) ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปเป็นองค์ความรู้ ดังนี้

1) ด้านอาวาสสัปปายะ โดยการส่งเสริมให้สถานที่ปฏิบัติที่อยู่ห่างจากชุมชน สถานที่ที่มีที่พักและห้องน้ำในตัว มีเจ้าหน้าที่ของสำนักปฏิบัติธรรมทำความสะอาด (ปัด กวาด เช็ด ถู) เครื่องมือ เครื่องอำนวยความสะดวก อุปกรณ์ ในสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาให้มีความสะอาดอยู่เสมอ และส่งเสริมให้มีกฎระเบียบโดยให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านปัดกวาดจาก เจดเจระจา เว้นการสนทนา ห้ามพูดคุย ถ้าไม่จำเป็น (Phrathepvisuttisophon, 2021) โดยทางสำนักปฏิบัติต้องติดป้ายประกาศบอกกล่าว หรือให้พระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักได้แนะนำให้ผู้เข้ามาปฏิบัติได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎกติกา มารยาทในเบื้องต้นก่อนเข้ารับการปฏิบัติวิปัสสนา ถัดจากนั้นควรส่งเสริมความสะดวก คือ การจัดวางอาสนะที่นั่งสำหรับปฏิบัติธรรม ควรจัดวางให้เป็นระบบระเบียบเพื่อความสะดวกปลอดภัยและคงไว้ซึ่งคุณภาพประสิทธิภาพในการใช้ปฏิบัติวิปัสสนา

2) ด้านโคจรสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมสถานที่ที่มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งห้องน้ำ โรงทานอาหาร ห้องพักผ่อน ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีกิจจะต้องไป ควรส่งเสริมให้สถานที่ มีความสะดวก จากห้องพักมาที่ทานอาหารก็มีความสะดวก ไม่ไกลไม่ใกล้มาก ห้องพักก็สะดวกสบาย มีห้องน้ำสะดวกสบาย (Phrakhusirbhavananusart vi., 2021)

3) ด้านภัสสาสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมให้มีการเจรจาพูดคุยสนทนาในกระบวนการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การส่งเสริมให้พระวิปัสสนาจารย์รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสมหรือเกี่ยวข้องกับกระบวนการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือด้านจิตกับด้านปัญญา (Tumtong, 2021) ทั้งเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา หรือความมักน้อย สันโดษ ขอบสัจ เป็นต้น ในขณะที่มีการสอบอารมณ์ หรือบรรยายธรรมในภาคค่ำ ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมควรส่งเสริมให้พูดคุยเรื่องสภาวะการปฏิบัติ ด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม เป็นคำสุภาพ ในขณะที่มีการสังอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

4) ด้านบุคคลสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมให้มีพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งมีที่มาน่าเชื่อถือ เช่น มาจากพุทธโฆส ขึ้นชื่อว่ามิดารา จบปริญญาโทสาขาวิปัสสนา (Phrabhavanapisanmetee vi., 2021) ได้อยู่ประจำอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา สามารถช่วยเหลือ แนะนำ สั่งสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ผลเป็นอย่างดี

5) ด้านโภชนาการสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมให้มีอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาธุการลักษณะ มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งมีความสะอาด โดยการเลือกวัตถุดิบที่คัดสรรจากธรรมชาติและชำระล้าง ก่อนนำมาปรุง ซึ่งประกอบไปด้วยผัก ปลา เนื้อ ที่เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งส่งเสริมความรู้โดยให้นักโภชนาการคอยให้คำแนะนำแม่ครัวเกี่ยวกับอาหารที่ดี เกื้อกูลต่อสุขภาพ (Phrakhusirbhavananusart vi., 2021) พร้อมเรื่องการบริโภคอาหารให้กับผู้ปฏิบัติเข้าใจในการบริโภค ให้เพียงพอเหมาะสมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา

6) ด้านอากาศสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมสภาพอากาศให้เกิดความพอดีตามหลักการดำเนินชีวิตของ มนุษย์ที่สามารถอยู่แบบสบายมีความเหมาะสมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ โดยปลูกต้นไม้ให้ร่มรื่นบังแดดบังฝน มีอาคารกันหนาวกันความร้อนได้ มีเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมปรับอากาศให้เหมาะสม ในเวลาที่อากาศร้อนอบอ้าวเกินความพอดี

7) ด้านอิริยาบถสัปปายะ ด้วยการส่งเสริมให้สำนักปฏิบัติธรรมมีสถานที่รองรับในการ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถน้อยใหญ่ต่าง ๆ ให้สมควร มี(สถานที่)ทั้งภายในภายนอก (Phrakru bhavanavaralangkran vi., 2021) เช่น ทางเดินจงกรม ฐานนั่งสมาธิ ลานธรรม เป็นต้น ที่มีความร่มเย็น เหมาะสมสำหรับการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้มีการผลัดเปลี่ยน อิริยาบถน้อยใหญ่ และอิริยาบถให้สมควร โดยให้พระวิปัสสนาจารย์กำหนดเวลาเพิ่มหรือปรับเปลี่ยน อิริยาบถให้ผู้ปฏิบัติในขณะที่ทำการสงารมณ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามสัปปายะ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง กระบวนการ เทคนิค วิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 คือ วิธีการใช้สติกำหนด กาย เวทนา จิต และธรรม คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแนวทางเดียวกันนั้น ซึ่งบุคคลที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถบรรลุผลนิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนาได้ (Sayadaw, 1992) เปลี่ยนสภาวะของปุถุชนเป็นอรหันต์ขั้นใดขั้นหนึ่ง และละกิเลสได้ตามกำลังของมรรคนั้นๆ (Mahachulalongkomrajavidyalaya University, 2009) สภาพร่างกายและจิตใจ ที่ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะดีขึ้นกว่าก่อนการเข้าปฏิบัติ เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็ง อดทน มีความเป็นผู้นำทางด้านจิตวิญญาณ เป็นที่พึ่งของสังคม นอกจากนี้ยังสามารถนำศักยภาพที่เพิ่มขึ้นไปถ่ายทอด เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (Buakaew et al., 2021) สามารถปรับเปลี่ยน

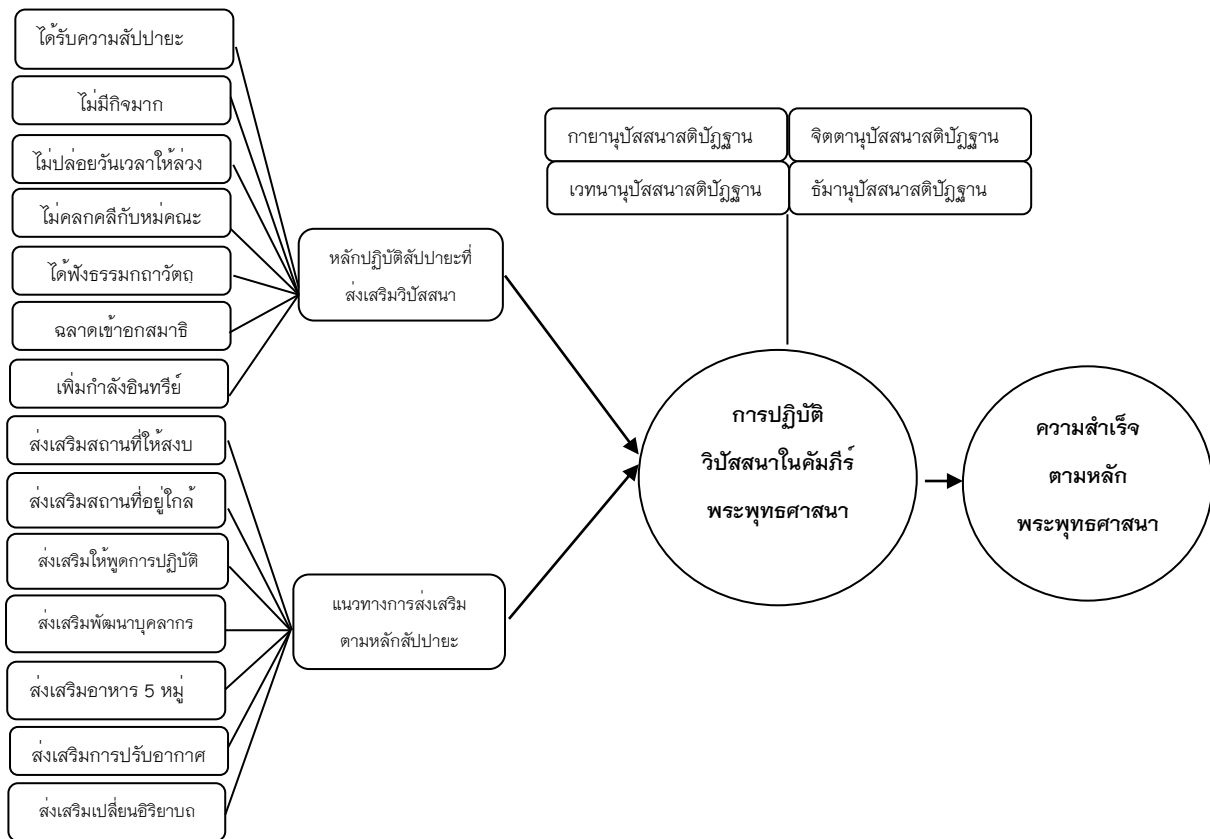
พฤติกรรมของบุคคลได้ทั้งในระดับโลกิยะ และโลกุตระ อนึ่งการปฏิบัติกัมมฐานยังสามารถนำมาซึ่งสันติสุขมาสู่ครอบครัว สังคม และมวลมนุษยชาติ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาปัญญาให้ดำเนินไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จ โดยที่ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักปฏิบัติสัปปายะ ประกอบด้วย 1) ได้รับความสัปปายะ 2) เป็นผู้ไม่มีกิจมาก 3) ไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไป 4) ไม่คลุกคลีกับหมู่คณะ 5) ได้ฟังธรรมคือกถาวัตถุ 10 ประการ 6) ฉลาดในการเข้าออกสมาธิ ตั้งอยู่ได้นานตามความปรารถนา 7) เพิ่มกำลังอินทรีย์ให้แก่กล้า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะหลักสัปปายะนั้นหมายถึงการสร้างสภาพเอื้อที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการศึกษาปฏิบัติ คือ สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งที่เกิดกุศล สิ่งที่เอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี (Somdet Phraphutthaghosajarn P.A. Payutto, 2018) สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริงเพื่อทำให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ชุมชน สังคม (Karunyawee, 2021) ส่งผลให้เกิดประสพผลสำเร็จตามหลักพระพุทธศาสนาต่อไป

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางการส่งเสริมหลักสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำเป็นต้องส่งเสริมหลักสัปปายะ ทั้ง 7 ด้าน คือ 1) การส่งเสริมให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ปฏิบัติได้มีการทำความสะอาด ส่งเสริมให้มีความสงบโดยตั้งเป็นกฎระเบียบให้ปิดวาจา ห้ามพูดคุยกันในสถานที่ปฏิบัติ 2) ส่งเสริมให้โรงทาน ห้องน้ำ ให้อยู่ใกล้กับสถานที่ปฏิบัติ มีถนนทางเดินที่สะดวก 3) ส่งเสริมให้บุคคลที่เกี่ยวข้องในสำนักปฏิบัติธรรมใช้คำพูดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนา 4) ส่งเสริมให้มีพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ความสามารถที่ได้รับการรับรองจากกองการวิปัสสนาธุระอยู่ประจำสำนักปฏิบัติธรรม 5) ส่งเสริมให้การปรุงอาหารมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ ครบทั้ง 5 หมู่ และส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้เจริญสติในการรับประทาน เพื่อเรียนรู้ความพอดีของการรับประทานอาหาร 6) ส่งเสริมให้มีพัดลม แอร์ เครื่องระบายความร้อน เพื่อปรับอุณหภูมิให้มีความเหมาะสมแบบธรรมชาติ 7) ส่งเสริมให้มีสถานที่เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิหลายที่ เพื่อบรรเทาในการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยใหญ่ เพราะสิ่งสัปปายะจะเกื้อกูลการปฏิบัติวิปัสสนาให้เป็นไปได้ดี ทั้งนี้เพราะว่าการอยู่อาศัยในที่ที่เหมาะสม เอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติกุศลและปฏิบัติธรรม ทั้งที่พักอาศัย สภาพอากาศ ใกล้แหล่งอาหารและยา แวดล้อมด้วยผู้ทรงธรรมและทรงภูมิปัญญา เพื่อเอื้อหรือเกื้อหนุนต่อการประพฤติกุศลและการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี (Somdet Phraphutthaghosajarn P.A. Payutto, 2018) จนเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ ซึ่งแนวทางนี้สามารถประยุกต์เป็น “MODEL” หรือ 4 7 7 ตามภาพที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงโมเดลแนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ

MODEL แนวทางการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ หมายถึง การปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์พระไตรปิฎกมี 4 อย่าง คือ 1) การเจริญสติที่ฐานกาย เรียกว่า กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) การเจริญสติที่ฐานเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) การเจริญสติที่ฐานจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและ 4) การเจริญสติที่ฐานธรรม เรียกว่า อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยได้รับหลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาตามคัมภีร์ มี 7 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นจะต้องได้รับความเป็นสัปปายะ

ขั้นตอนที่ 2 ไม่ต้องกังวลกับกิจน้อยใหญ่

ขั้นตอนที่ 3 ไม่ปล่อยวันเวลาให้ล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์

ขั้นตอนที่ 4 การไม่คลุกคลีกับหมู่คณะที่ไม่สมควร

ขั้นตอนที่ 5 ฟังธรรมคือกถาวัตถุ 10 ประการ อันเป็นสัปปายะจากบุคคลที่เกี่ยวข้องมีครูบาอาจารย์หรือพระวิปัสสนาจารย์ผู้ทรงความรู้ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 6 ฝึกปฏิบัติตามหลักสัปปายะวิธีนั้นจะต้องเป็นผู้ฉลาดในการเข้าออก สมาธิ เคารพในการปฏิบัติโดยการกระทำให้ติดต่อกและเป็นสัปปายะ

ขั้นตอนที่ 7 การเพิ่มกำลังอินทรีย์ให้แก่กล้าโดย ดูแต่ความสิ้นไปแห่งสังขารทั้งหลาย 1 ทำด้วยความมีสติ สดัดจกิริยาทำติดต่อก 1 สัปปายกิริยา ทำอย่างสบาย คือเสพสัปปายะทั้ง 7 มีอาวาสสัปปายะเป็นต้น 1 จับนิมิตของสมาธิในวิปัสสนาให้ได้ 1 ยังโพชฌงค์ให้เป็นไปตามควร 1 เข้าไปตั้งไว้ซึ่งความไม่โยยในร่างกายและชีวิต 1 ชุ่มความทุกข์ที่เกิดขึ้นออกไปเสียจากความโยยในร่างกายและชีวิตให้จงได้ 1 ไม่เลิกละเลินเล่อในระหว่าง 1 เว้นสัปปายะ 7 เสพสัปปายะ 7

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ได้รับผลที่ดีนำไปสู่ความสำเร็จตามหลักพุทธศาสนาได้ คือ ต้องได้รับแนวทางการส่งเสริมสัปปายะ 7 เพื่อความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ

- 1) ด้านสถานที่ปฏิบัติ ส่งเสริมให้สถานที่ปฏิบัติมีความสะอาด ความสงบ
- 2) ด้านสถานที่โคจร ส่งเสริมให้ห้องพักอยู่ใกล้สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- 3) ด้านคำสนทนา ส่งเสริมให้ใช้คำที่เหมาะสม เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา
- 4) ด้านบุคลากร ส่งเสริมให้มีการพัฒนาความรู้พระวิปัสสนาจารย์และเจ้าหน้าที่
- 5) ด้านอาหาร ส่งเสริมให้อาหารมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ เป็นประโยชน์และมีคุณค่า
- 6) ด้านสภาพบรรยากาศ ส่งเสริมให้เหมาะสมแบบธรรมชาติ พอดีตามหลักการดำเนินชีวิต
- 7) ด้านอิริยาบถ ส่งเสริมสถานที่ปฏิบัติธรรมมีสถานที่รองรับในการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติมีการกำหนดอิริยาบถให้อิริยาบถให้สมดุล

สรุป

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือวิธีการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร คือการเจริญสติที่กาย เวทนา จิต และธรรม ที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาปัญญาไปสู่ความสำเร็จได้ ซึ่งต้องมีหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาที่นำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติเพียงอย่างเดียว มีการไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นต้น และได้รับการส่งเสริมสัปปายะทั้ง 7 ในสถานที่ปฏิบัติให้มีความเหมาะสม เอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งการส่งเสริมให้ที่พักอาศัยมีความเป็นสัปปายะ มีการแยกห้องพักเป็นส่วนตัว ใกล้แหล่งอาหารและยา แวดล้อมด้วยผู้ทรงธรรมและทรงภูมิปัญญาที่ใช้คำพูดที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้สภาพอากาศ เกื้อหนุนต่อการประพฤติปฏิบัติโดยการเปิดพัดลมหรือแอร์เพื่อปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมในขณะที่อากาศร้อน และพระวิปัสสนาจารย์ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติได้มีการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถโดยการบอกกล่าว แนะนำในขณะที่สงอารมณ์ เพื่อการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีได้รับผลอย่างเต็มที่ จนบรรลุคุณงามความดีหรือเข้าถึงมรรคผลนิพพานตามหลักทางพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นวิธีการเจริญสติตามฐานทั้ง 4 ดังนั้น สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กองงานส่งเสริมการเผยแผ่ ควรดำเนินการให้มีการจัดการอบรมให้สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดทั่วประเทศได้เรียนรู้การส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า หลักปฏิบัติสัปปายะที่ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาประกอบด้วย 7 ขั้นตอน มีการอาศัยวิธีการเป็นที่สบายและเป็นอุปการะแก่การชักนำจิตเข้าสู่สมถะและวิปัสสนา เป็นต้น ดังนั้น สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยควรนำผลการวิจัยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสัปปายะวิธีไปจัดอบรมเผยแผ่ หรือจัดการเรียนรู้ลงในหลักสูตรเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้และสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไปสู่ผลสัมฤทธิ์ได้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า แนวทางการส่งเสริมหลักสัปปายะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการส่งเสริมให้สิ่งแวดล้อมทั้งหลายในสถานที่ปฏิบัติมีความเหมาะสม เอื้อหรือเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้น เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดควรนำหลักการส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสัปปายะวิธีในงานวิจัยฉบับนี้ ไปปรับประยุกต์ใช้ในสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อประโยชน์อันสูงสุดกับผู้ปฏิบัติธรรมต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ หลักปฏิบัติวิปัสสนาที่สัปปายะ พร้อมกับแนวทางการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่สำคัญ คือ แนวทางการส่งเสริมความสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสัปปายะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ โดยควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสิ่งแวดล้อมในสำนักปฏิบัติธรรม และให้ปฏิบัติตามหลักปฏิบัติที่สัปปายะสำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ การศึกษาวิเคราะห์สัปปายะของผู้ปฏิบัติธรรมฐานตามจริต

References

- Ananto, P. A. (2019). *The study of enlightenment in Theravada Buddhism*[Master's Thesis, Mahachulalongkornrajavidyalaya University].
- Buakaew, P. S., Wongkaew, P. B., & Ploychum, S. (2021). Abhisamācāra: Personality development process according to Buddhism. *Journal of Arts Management*, 5(3), 895–907.

- Chaturanon, A. (2016). A study of the knowledge and the understanding in the four Mahasatipatthana meditation practice of foreign practitioners. *Journal of Buddhist Studies*, 7(2), 72–81.
- Dinnapanño, P. L. (2017). The Management Model of Suitable Things in Dhamma Practice School Northeast Region Thailand. *Journal of Graduate Studies Review*, 13(3) 35.
- Karunyawee, S. (2021). Management of educational institutions according to the principles of Sappaya VII in the new normal. *Journal of Educational Management and Research Innovation*, 3(2), 75–82.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitakas*. MCU Press.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2009). *Thai Commentary Mahachulalongkornrajavidyalaya University edition*. MCU Press.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2014). *Buddhadhamma* (40th ed.). Phlithamma.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2016). *Buddhist dictionary*. Foundation for Education for Peace.
- Sayadaw, M. (1992). *The Satipatthana Vipassana Meditation*. Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- Somdet Phraphutthaghosajarn (P.A. Payutto). (2018). *Dictionary of Buddhism* (33th ed.). Phlithamma.
- Somwongsa, P. Y., & Koomkrong, V. (2022). A study important principle in the Avijaya Sutta that are to the practice of Vipassana Bhavana. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 5(2), 619–630.
- Sutat, P., & Tongkratok, P. C. (2022). A study the principles in the Oramphakiya Sutta related in the enlightenment. *Journal of Multidisciplinary in Humanities and Social Sciences*, 5(1), 206–214.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path approach in the study of consumer and organizational behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.
- Umawichani, J., & Kanchana, N. (1997). *Phra Pa: The philosophy of the forest monks of Phra Achan Man Bhuritatto*. Thammasapha.
- Yusamran, P. P., Thitipatthikorn, P. P., Damnoen, P. S., Thienthong, P. B., Rattana-ngam, S., & Homchan, P. (2021). Conservative and inheritance of Atthami Bucha day for sustainable promotion tourism. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(3), 1400–1410.