

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

Analysis of the Process of Practicing Vipassana Meditation of the Dhamma Practice Center
Wat Phrathat Cho Hae, Royal Monastery, Mueang Phrae District, Phrae Province

พระมหาสาตรา กำรูป
Phramaha Sattru Komroop

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
E-mail: sattru91@gmail.com

Received April 23, 2025; Revised October 8, 2025; Accepted October 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ และ 3) เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ วิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และการสัมภาษณ์เชิงลึก (Interview) โดยรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยว่า 1) การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา 4 วิธี คือ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนามีสถนนำหน้าหรือวิปัสสนานำหน้าซึ่งเรียกว่า สมถยานิกสมาธิ หมายถึง สมาธิอันเป็นไปโดยอาศัยสมถเป็นบาทในการเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิ และวิปัสสนายานิก ผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ผ่านสมาบัติ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อย่างต่อเนื่อง กำหนดรู้ยังเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม 2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง มีขั้นตอนรูปแบบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอนให้กำหนดรู้ตามแนวสติปัฏฐาน โดยกำหนดรูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี 2 แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง-ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง ได้ดำเนินการตามแนวทางการสอนของพระพรหมมงคล (ทอง สิริมงคลมहाเถร) วัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ เน้นการกำหนดรู้มีสติจดจ่อในสติปัฏฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ต่อเนื่องไม่ให้ขาดสาย พัฒนาก้าวหน้าจนเข้าสู่วิปัสสนาญาณระดับต่างๆ ได้

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนา; สติปัฏฐาน; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article has three objectives: 1) to study the principles of Vipassana meditation practice in Theravada Buddhist scriptures; 2) to study the methods of Vipassana meditation practice at the Dhamma Practice Center Wat Phrathat Cho Hae, Royal Monastery, Mueang Phrae District, Phrae Province; and 3) to analyze the methods of Vipassana meditation practice at the Dhamma Practice Center Wat Phrathat Cho Hae, Royal Monastery, Mueang Phrae District, Phrae Province. The research was qualitative and in-depth interviews. The data were collected and analyzed and compiled in a descriptive format. The research findings are: 1) There are four methods of Vipassana meditation practice: Vipassana meditation practice preceded by Samatha or Vipassana, called Samathayanika Samadhi, which refers to meditation that relies on Samatha as the basis for entering Vipassana Samadhi; and Vipassanayanika, who practices Vipassana without yet attaining Jhana Samadhi. When the Four Foundations of Mindfulness are continuously developed with diligence, clear awareness, and mindfulness, Knowing and realizing the three characteristics in name and form 2) The Vipassana meditation practice method of the Dhamma Practice Center Wat Phrathat Cho Hae, Royal Monastery, Mueang Phrae District, Phrae Province a step-by-step teaching format for Vipassana meditation. It teaches awareness according to the Satipatthana principles by determining the correct form of breathing, that is, wherever the breath goes in and out correctly, then determine that place. There are two places for correct breathing: the nose and the stomach. The nose is only clear at the beginning. When the subtle wind does not clearly appear. The area around the stomach, where there is a swelling and contraction, can be clearly and consistently determined. Although it is quite difficult to practice at the beginning, if the instruction is not correct, the swelling and contraction will not be found or will not be clear. The determination on the stomach can be determined for any length of time and the state will be more clearly revealed than the nose. 3) Analysis of the Vipassana meditation practice method of the Dhamma Practice Center Wat Phrathat Cho Hae, Royal Monastery, Mueang Phrae District, Phrae Province has followed the teachings of Phra Phrom Mongkol (Thong Sirimonkol Mahathera) of Wat Phra That Si Chom Thong Worawihan, Chiang Mai Province. It emphasizes mindful awareness and concentration on Satipatthana body, feelings, mind, and dhamma continuously without interruption. Develop and progress to various levels of Vipassana knowledge.

Keywords: Vipassana Meditation; Satipatthana Principles; Buddhism

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด จนกระทั่งบรรลุธรรมผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใด บริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมทำให้พุทธ

บางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น

จังหวัดแพร่ เป็นจังหวัดหนึ่งในเขตภาคเหนือของประเทศไทย ในสมัยอดีตมีฐานะเป็นรัฐอิสระปกครองตนเองบ้าง บางสมัยอยู่ภายใต้การปกครองของอาณาจักรล้านนาบ้าง พม่าบ้าง สุโขทัยบ้าง ตามประวัติศาสตร์กล่าวว่า เป็นรัฐที่มีการประดิษฐานพระพุทธศาสนามากกว่า 1,000 ปี ตามหลักฐานทางโบราณคดี เช่น ศิลาจารึกการสร้างอารามต่าง ๆ ในจังหวัดแพร่ (องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่, 2550) โดยมีพระสงฆ์ พระมหากษัตริย์เจ้าผู้ครองนครแพร่ และประชาชนทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาตลอดกาลโดยไม่ขาดสายจนปัจจุบัน วัดพระธาตุซ่อแฮ พระอารามหลวง จังหวัดแพร่ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแพร่ แห่งที่ 2 ตามมติมหาเถรสมาคม ในการประชุมครั้งที่ 9/2549 มติที่ 175/2549

ตามรายงานของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ซึ่งมีสำนักปฏิบัติธรรมกระจายอยู่ทั่วประเทศ 1,536 แห่งในการบริหารการจัดการสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดมีปัญหาและอุปสรรค ในด้านต่าง ๆ เช่น เจ้าคณะผู้ปกครองระดับเจ้าอาวาสขึ้นไป ไม่เห็นความสำคัญและให้การ สนับสนุนการศึกษาสัมมาปฏิบัติเท่าที่ควร โดยเฉพาะกรณีที่เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมไม่ได้เป็นเจ้าอาวาสเจ้าอาวาสกับเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมมีนโยบายการดำเนินงานขัดแย้งกัน เจ้าอาวาสไม่ให้การ สนับสนุนการบริหารและการปฏิบัติงานของเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมและพระวิปัสสนาจารย์ ในการเปิดการอบรมพระกรรมฐาน เจ้าสำนักและพระวิปัสสนาจารย์ผู้ปฏิบัติงานไม่มีอำนาจสั่งการได้ เติมน้ำที่ สำนักปฏิบัติธรรมส่วนมากขาดแคลนพระวิปัสสนาจารย์ พระวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ขาดการ เรียนรู้ การอบรมในหลักพระปริยัติสัทธรรมที่สอดคล้องกับพระปฏิบัติสัทธรรม ขาดประสบการณ์ ในการฝึกฝนอบรมตน ขาดเทคนิคและวิธีการถ่ายทอดความรู้แก่ผู้อื่นให้สามารถศึกษาสัมมาปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามหลักธรรม และให้ ได้ผลดี ขาดทักษะการจัดหลักสูตรอบรมพระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรสำหรับอบรมประชาชนบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจ ขาดการบูรณาการสาระที่เอื้อต่อการ นำไปปฏิบัติให้ได้มาตรฐานการปฏิบัติ ขาดศูนย์กลางประสานงานดูแล แต่ละสำนัก แต่ละสายการ ปฏิบัติยังขาดการเชื่อมโยงไปในทิศทางเดียวกันหรือสนับสนุนกัน สำนักปฏิบัติธรรม บางแห่งเมื่อ ได้รับอนุญาตจัดตั้ง แล้วไม่มีการสอนปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่สมควร ได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบและเร่งด่วน เพื่อให้เกิดแนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ผู้จัดทำภารกิจจึงใคร่ค้นหาแนวทาง วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุซ่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหา และอุปสรรค สร้างแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุซ่อแฮ พระอารามหลวง จังหวัดแพร่ สืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุซ่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุซ่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

การทบทวนวรรณกรรม

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการศึกษาพิจารณา รูป นามขันธ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือสติปัฏฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนากาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รูปรูป นาม เกิดปัญญา

ญาณรู้แจ้งรูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนา สิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ

1. อารมณ์ อันเป็นที่ตั้งของสติ คือทุกขสังข ได้แก่ สติปัฏฐาน รูปนาม ชันธ์ 5 หรือวิปัสสนาภูมิ 6 เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้ พิจารณา เพื่อรู้ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม

2. มรรค ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ได้แก่สิ่งที่เข้าไปกำหนดรู้รูปนาม คือ มรรคมองค์ 8 มีสัมมาทิฐิเป็นต้น เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้เกิดขึ้น

3) ผลที่เกิดจากการเจริญสติกำหนดรู้สังขารธรรมตามความเป็นจริง ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนาม ตามความเป็นจริง จนเกิดญาณทัสสนะ ละอนุสัยกิเลส เป็นสมุจเฉทประหณ

สติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นการกำหนดพิจารณา รูป นามชันธ์ 5 อันที่ตั้งของสติเพื่อกำหนดรู้ตามความเป็นจริง คือสติปัฏฐาน 4 การอบรมจิตเจริญวิปัสสนาภาวนา คือเจริญมรรคกำหนด รู้รูป นาม เกิดปัญญาญาณรู้แจ้งรูป นามตามความเป็นจริง การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นสิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรียนรู้ให้เข้าใจ ธรรม 3 ประการนี้ เพราะธรรม 3 ประการนี้ ล้วนเป็นเหตุผล เกื้อหนุน ในการปฏิบัติ คือ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) การปฏิบัติวิปัสสนามีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิ ลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง (พระมหาประทีป สุขเสน และ วิโรจน์ คุ่มครอง, 2566) เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (Damnoen & Somruay Pindon, 2025)

การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมนั้น มีคุณลักษณะพิเศษกว่าการบริหารทั่วไป คือ พระภิกษุเจ้าสำนักผู้บริหารจัดการจะต้องเป็นผู้ทรงคุณธรรมพิเศษ โดยความเป็นผู้ได้บริหารตน อบรมตน ตามพระธรรม วินัยอันเป็นธรรมานุการปกครองพระภิกษุสงฆ์ โดยการปฏิบัติไตรสิกขา ตั้งตนไว้ในคุณอันสมควรแล้ว จึงจะสามารถทำหน้าที่บริหาร ปกครอง ดูแล รักษาหมู่คณะคือ พระภิกษุสงฆ์ สามเณร ให้ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในพระธรรมวินัยให้ได้ผลดี เหมาะสมกับที่จะเป็นผู้นำที่ป็นให้พึ่งพิง (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2549) เป็นผู้ให้การ อบรม แนะนำ สั่งสอน พระธรรมวินัย แก่พระภิกษุสามเณร และอุบาสกอุบาสิกา ผู้เข้ามาอาศัยพึ่งพิง ภายในสำนักของตน ถ้าพระภิกษุเจ้าสำนักไม่ใส่ใจ ไม่สนใจการศึกษาอบรมตนด้วยทั้งปรีชาสติธรรม ปฏิบัติสัทธรรม ให้ถึงปฏิเวธสัทธรรม อย่างน้อยก็ให้ ได้มีประสบการณ์ ตามสมควรแก่ธรรมด้วย ตนเอง และทั้งยังไม่ใส่ใจ ไม่สนใจ การให้การศึกษอบรม หมู่คณะ คือ พระภิกษุสามเณร ในปกครอง ของตน อย่างเข้มงวด กวดขัน จริงจัง และต่อเนื่อง การปฏิบัติและรักษาพระธรรมวินัย ก็ย่อหย่อน หดทั้งวัด เหมือนต้นไม้มิมีแก่น ไร้ประโยชน์และคุณค่า ทั้งแก่ตนเองและหมู่คณะ ได้ชื่อว่าผู้พลาด จากประโยชน์อันเป็นแก่นสาร เจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งมีหน้าที่ปกครองคณะ บริหารจัดการให้เกิด ประสิทธิภาพ

สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเป็นไปเพื่อให้เป็นศูนย์กลางของการศึกษาปฏิบัติธรรมเจริญภาวนา และให้การบริการ ในทุกด้าน ดังนั้นสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมจะต้องมีสภาพที่สะอาด ร่มรื่น สวยงาม การบริหารการจัดการต้องมีกลยุทธ์ในการพัฒนาที่หลากหลาย เพราะเป็นงานที่ต้องอาศัยเทคนิค และวิธีการ ที่ชาญฉลาดในหลักการบริหาร และความรู้ของผู้ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรม ทั้งบุคลากรที่เกี่ยวข้อง สำนักปฏิบัติธรรมต้องได้รับการพัฒนาให้ผู้มีคุณวุฒิทั้งด้านปริยัติ และมีประสบการณ์ในด้านการ ปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานตามสมควรแก่

ภูมิธรรมความสามารถของแต่ละท่าน สามารถที่แนะนำ ผู้อื่นได้ มีศิลาจารวัตรเป็นที่เลื่อมใสของผู้เข้ามาศึกษา ปฏิบัติธรรมทุกเพศทุกวัย และทุกวุฒิภาวะของ ผู้เข้ารับการอบรม พร้อมทั้งพัฒนาวัดให้เป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่เพียบพร้อมด้วยความเป็นสปปายะ เหมาะแก่การศึกษาอบรมปฏิบัติธรรม สอดคล้องกับองค์ประกอบของการฝึกอบรมปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 ประการ กล่าวคือ มีสถานที่ของสำนักปฏิบัติธรรมเหมาะสมแก่การปฏิบัติ หลักสูตรการอบรมดี วิทยากรมีคุณวุฒิ มีความรู้และมีประสบการณ์ การบริหารจัดการของสำนัก ปฏิบัติธรรมเป็นระบบ เจ้าอาวาสเอาใจใส่ ผู้เข้ารับการศึกษาปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจ ก็ย่อมได้ประโยชน์ จากการศึกษาอบรมปฏิบัติธรรม เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้กว้างขวาง ให้ผู้ปฏิบัติตาม คำสอนได้ทั้งรู้ทั้งเห็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า คือพระสัจธรรม อันเป็นธรรมที่มีอยู่ตลอด ตามความเป็นจริง

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เน้นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้ศึกษาค้นคว้าจาก เอกสารและการสัมภาษณ์ (Interview) เชิงลึกตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ผู้วิจัยได้ศึกษาจากพระไตรปิฎก ภาษาไทย ตลอดจนคัมภีร์ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา
2. ศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) โดยศึกษาค้นคว้าจาก หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. ลงพื้นที่ภาคสนามและเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ จำนวน 4 รูป/คน
4. นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าจากพระไตรปิฎก ตลอดจนคัมภีร์ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ ซักถาม ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาสังเคราะห์ วิพากษ์ แยกแยะ จัดเป็นหมวดหมู่ความรู้
5. สรุปผลการวิจัยและเสนอแนะ

ผลการวิจัย

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง การเพียรประพฤติดุสิตในกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป โดยการกำหนดรู้ในความเป็นไปของรูปนามกายใจนี้ ที่มีอยู่ปรากฏอยู่ ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นมา โดยไม่มีการดัดแปลงแก้ไขใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยความเพียรพยายามจนกระทั่งวิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เห็นอาการเกิดขึ้น และดับไปของอาการนั้นๆ ความรู้เห็นเช่นนี้ คือ การเห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ อนัตตาความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อันเป็นเหตุให้สิ้นอาสวะกิเลสทั้งหลาย หมายถึงพระนิพพาน อันเป็นหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เช่นนี้ เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือการการปฏิบัติสมถภาวนามี 40 วิธี และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี 4 วิธี หลักการเจริญภาวนานั้นตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการปฏิบัติโดยมีสมณานาหรือนิพพานาหรือนิพพานาซึ่งเรียกว่า สมถยานิกสมาธิ หมายถึง สมาธิอันเป็นไปโดยอาศัยสมถเป็นบาทในการเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิและวิปัสสนายานิก คือผู้มีวิปัสสนาเป็นยานคือ ผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้มานสมาบัติมาก่อนนั่นเองเมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณคือความรู้ยังเห็นพระไตรลักษณ์ในรูปนามย่อมเจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่ออินทรีย์พัฒนาขึ้นผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุสภาวะ

ญาณ (ญาณ 16) เริ่มตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นาม ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญา กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูปนามโดยลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเมื่อบรรลุถึงสภาวะญาณที่ 4 คือ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้ความเกิด และความดับของรูปของนาม ชัดเจนแบ่งเป็น 2 คือ ตรุณอุทยัพพญาณ มีกำลังญาณ อ่อนสภาวะแห่งวิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏ และพลวอุทยัพพญาณ กำลังญาณแก่กล้าย่อมสามารถละความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ เมื่อบุคคลมีความเห็นชอบในการปฏิบัติวิปัสสนา และเริ่มด้วยการตั้งใจเพียรปฏิบัติ ตัดความกังวล เข้าหากัลยาณมิตร ปฏิบัติตามหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 และฝึกฝนอย่างเต็มความเพียรของตนเอง ก็จะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ตามปัญญาของแต่ละบุคคลนั้นๆ เป็นลำดับไป โดยมีสติเป็นฐานทุกปัจจุบันขณะ จะทำให้เกิดสมาธิ มีปัญญา เห็นแจ้ง ในสภาวะความจริงอันประเสริฐทั้งหลาย ตามความเป็นจริงของชีวิตในที่สุด พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฏตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี 2 แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง-ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวงจึงใช้วิธีนี้

วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุ ช่อแฮ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่

ขั้นตอนการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวงนั้น พบว่า มีรูปการณ์การปฏิบัติธรรมมีขั้นตอนที่ชัดเจน ว่าก่อนเข้ารับการปฏิบัติต้องทำอะไรปฏิบัติอย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมที่เพิ่งมาใหม่ก็จะเข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ทันที ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมที่เคยมาแล้วก็สามารถปฏิบัติต่อเนื่องได้เลย

การกำหนดในการปฏิบัติ คือ ไม่ว่าจะทำอะไรทุกอย่างที่ยังอยู่ในวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวงต้องมีสติในการกำหนดทุกอย่าง ห้ามปล่อยกาย ปล่อยใจปฏิบัติตามใจ ตนเองไม่ได้เลย ต้องมีสติให้ได้มากที่สุด เช่น ในระหว่างที่กำหนดรู้อาการพอง อากาญยุบ และอิริยาบถย่อยอื่นๆ

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง เป็นการกำหนดรู้ตามแนวสติปัฏฐานสี่ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์ ที่ได้รับการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมเป็น พระวิปัสสนาจารย์ สอนธรรมนำปฏิบัติแก่ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุช่อแฮ พระอารามหลวง เป็นสถานที่ฝึกอบรมปฏิบัติธรรมได้ ในช่วงระยะเวลาได้ไม่นานนัก ไม่เกิน 30 วัน และหากมีผู้ปฏิบัติธรรมจำนวนมาก การรองรับในการเข้าพักก็ไม่เพียงพอต่อจำนวนคน ไม่เกิน 100 คน พระวิปัสสนาจารย์ เจ้าหน้าที่ ของสำนักปฏิบัติธรรมยังมีไม่เพียงพอต่อจำนวนผู้ปฏิบัติทั้งนี้ จึงจำเป็นต้องอาศัย การสั่งสมประสบการณ์ และเพิ่มพูนสัปปายะเพื่อให้เป็นสถานที่สอนธรรมนำปฏิบัติสืบไป

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุข่อยแอ พระอารามหลวง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ การพัฒนาเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง ผู้วิจัยจึงได้ตั้งประเด็นข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

1) ควรจัดทำสถานที่ปฏิบัติธรรมให้เป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสม ตามหลักสัปปายะ และให้อยู่เป็นส่วนตัว ควรจะแยกกันนอน แยกกันปฏิบัติ เพื่อจะได้มีแรงจูงใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติธรรมเก็บอารมณ์

2) เพื่อให้มีการปฏิบัติธรรมเข้าถึงประชาชน ควรมีการอบรมปฏิบัติธรรมแก่ พระภิกษุ สามเณร เพื่อให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ให้มีจำนวนมากขึ้น และเพียงพอต่อผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม

หากมีการศึกษาเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรที่จะศึกษาในความเกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติของสำนักวิปัสสนาอื่นๆ ในประเด็นดังต่อไปนี้ การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตจังหวัดแพร่ หรือ การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมในเขตภาคเหนือ

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระพุทธโฆสะเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธปาหังจารย์ อาจ อาสภมหาเถร แปลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- พระมหาประทีป สุขเสน และ วิโรจน์ คุ่มครอง. (2566). ฌานในฐานะเป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากามาวนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(6), 1337–1346.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). *อรรถกถาธรรมบทภาค 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่. (2550). *ประวัติศาสตร์เมืองแพร่*.แพร่: เมืองแพร่การพิมพ์.
- Damnoen, S., & Somruay Pindon, P. P. (2025). A Synthesis of Buddhist Principles based on King's Philosophy towards Sufficiency Agricultural Learning for Community Self-Reliance. *Journal of Educational Management and Research Innovation*, 7(1), 1–12.
- Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairattanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space for Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture*, 35, 919-935.