

ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ
A STUDY OF THE KNOWLEDGE AND THE UNDERSTANDING IN
THE FOUR MAHĀSATIPATTHĀNA MEDITATION PRACTICE
OF FOREIGN PRACTICIONER

อัญชลี จตุรานน*

บทคัดย่อ

งานวิจัยหัวข้อ “ศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ” มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธรศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) และ (๓) เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยมีทั้งการวิจัยเอกสารและการวิจัยภาคสนาม ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ๒ ประเภทคือ การสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยสรุปได้ว่าวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์หนทางหนึ่งในพระพุทธรศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้กาย) มี ๖ หมวดย่อยคือ หมวดอานาปานะ หมวดอิริยาบถ หมวดสัมปชัญญะ หมวดมนสิการธาตุ และหมวดนิวาสวิถิกะ (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้เวทนา) (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้จิต) และ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกรู้ธรรม) มี ๕ หมวดย่อยคือ หมวดนิ वर्ณ หมวดขันธ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดสัจจะ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะได้รับประโยชน์ในปัจจุบันคือ ร่างกายและจิตใจแข็งแรงมากขึ้น ประโยชน์ภายภาคหน้า

* นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คือ การไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

วัดจำเปิง (ตโปทาราม) มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปี โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ มีระเบียบการเข้าปฏิบัติและวิธีการฝึกอบรมสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติเหมือนกันทุกประการ ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้อย่างละเอียดในการกราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง จากนั้นจึงเดินจงกรม คือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด แบ่งเป็น ๖ ระยะ โดยเริ่มจากการเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ การกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สลับกับการนั่งสมาธิกำหนดอาการ “พองหนอ ยุบหนอ” นอกจากนี้ยังให้กำหนดอิริยาบถย่อยในช่วงระหว่างวันและกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจอย่างต่อเนื่อง โดยพระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาเพิ่มลำดับขั้นในการปฏิบัติ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมแต่ละท่านเป็นรายบุคคลในช่วงสวดบารามณ์ เพื่อพัฒนากำลังสติให้แก่กล้ามากขึ้น สามารถเห็นสภาวะต่างๆตามความเป็นจริงได้ชัดเจนยิ่งขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ในที่สุด

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติ ร้อยละ ๗๔ ของคะแนนเต็ม และมีคะแนนเฉลี่ยเรื่องความรู้และความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติ ร้อยละ ๗๑ ของคะแนนเต็ม คำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจมากคือคำถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติ ประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภายภาคหน้าของการปฏิบัติ ส่วนคำถามที่กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และความเข้าใจน้อย คือคำถามเกี่ยวกับคำนิยามของการปฏิบัติในแต่ละรูปแบบ และประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติ พบว่าผลการประเมินความรู้และความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์ สอดคล้องกับผลบันทึกจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมซึ่งแสดงผลว่ากลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติ เคารพกฎระเบียบของทางวัด และปฏิบัติได้ถูกต้องตรงตามที่ได้รับการอบรมมา

คำสำคัญ: วิปัสสนา, กรรมฐาน, สติปัฏฐาน ๔

Abstract

The thesis entitled 'A Study of The Knowledge and The Understanding in the Four Mahāsatiṭṭhāna Meditation Practice of Foreign Practitioners' consists of 3 objectives as: 1) to study of the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness as found in the Theravada Buddhist scripture, 2) to

investigate the insight meditation practice in line with the Four Foundation of Mindfulness in Wat Rampoeng (Tapotaram), the International Insight Meditation Center. and 3) to explore the knowledge and the understanding of practicing the Insight Meditation in line with the Four Foundation of Mindfulness of foreign practitioners. The research has been conducted from the documentary and field research methods. The field data were collected by interviews and participant observations.

The result of the research can be concluded that Vipassanā-bhāvanā or insight development based on the Satipaṭṭhāna the Four Foundations of Mindfulness is regarded as the path to purification of one's mind and focus on the insight knowledge of things to be fully understood. The foundations of mindfulness are divided into 4 categories and 13 subcategories viz., 1) Kāyānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of the body consists of 6 subcategories, 2) Vedanānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of feelings, 3) Cittānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of mind and 4) Dhammānupassanāsatipaṭṭhāna: contemplation of mind-objects. The Four Foundations of Mindfulness are subdivided into 5 subcategory viz., Nīvaraṇa: hindrances, Khandha: aggregate, Āyatana: the Twelve Spheres, Bojjaṅga: enlightenment factors and Sacca: truthfulness. The benefits obtainable here and now by practicing the four foundations of mindfulness are supporting the physical and mental conditions – physically strong and mentally relaxed. The benefits in the future are to eradicate the wrong view or Upādāna: attachment and the highest benefit is to achieve the ultimate goal; Nibbāna.

Wat Rampoeng (Tapotaram) provides the Insight Meditation in line with the Four Foundations of mindfulness by contemplating “rising-falling to practitioners; Thai and foreigner throughout the year based on the Theravada Tipiṭaka. The procedures and training methods for the Thais and foreigners are alike in all respects. The practical method of Wat Rampoeng is begun by the Abhivāda Stipaṭṭhāna or to bow to the ground with mindfulness to the Triple Gem followed by the Caṅkama or walking meditation. The Caṅkama is periodically divided into 6 steps of ‘Left Go Thus and Right Go Thus’ and followed by the sitting meditation and the contemplation of sub-postures by comprehending the word ‘Rising and Falling’. For the sake of wisdom

development and able to understand the causality and conditionality, the practitioners will be considered to increase the level of practice by the meditation master during the meditation interview.

Regarding to the foreign practitioners, they have known and understood the principle of the Four Foundations of Mindfulness at the satisfactory level (74 percent) followed by the knowledge and understanding of the benefits in practicing meditation (71 percent). The representative samples have mostly understood about the path of practicing meditation and its benefit in present and in future. The samples had less knowledge and understanding about the definition of the practice of each pattern. On the topic of the knowledge and understanding of the highest benefit, it's consistent with the recorded results of the participant observation. The results show that the samples are intended to practices, respect for the temple's rules and practice accordingly as they have trained.

Keywords: Meditation, Mindfulness, Four Foundations

บทนำ

ยุคโลกาภิวัตน์อันเป็นยุคแห่งการพัฒนาและการแข่งขันนี้ ทุกคนในทุกประเทศล้วนแล้วแต่ต้องเร่งพัฒนาตนเอง พัฒนาธุรกิจ และพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศชาติให้เติบโตและแข็งแกร่งอย่างรวดเร็วที่สุด เกิดผลที่ตามมาคือปัญหาทางสังคม และปัญหาระหว่างประเทศในด้านต่างๆ

พุทธศาสนามีแนวคำสอนเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเป็นหลักโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณาหรือการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม โดยมีความละเอียดปลีกย่อยในการปฏิบัติแต่ละประเภทแยกย่อยออกไปอีกหลายหมวด^๑ มีวัตถุประสงค์สำคัญในการปฏิบัติ คือ ความดับทุกข์^๒

^๑พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร : มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑๑.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙๑.

เนื่องจากความทุกข์และกิเลสเป็นของสากล ไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ หรือชนชั้นใดๆ คำสอนเพื่อการพัฒนาจิตใจและการดับทุกข์ของพระพุทธศาสนาจึงมีหลักเป็นสากลเช่นกัน เปิดโอกาสให้คนทุกเชื้อชาติ ทุกศาสนาสามารถศึกษาและปฏิบัติได้ อย่างไรก็ตามด้วยพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ความศรัทธา และภาษาที่แตกต่างกันของชาวต่างชาติ และชนชาติที่เป็นประเทศที่นับถือพุทธศาสนาเป็นหลัก การเข้ามาศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติแตกต่างกับคนไทยซึ่งได้รับการปลูกฝังเรื่องความเชื่อ ความศรัทธา และพิธีกรรมทางศาสนามาตั้งแต่เด็ก

งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งศึกษาถึงความเข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติ โดยเลือกศึกษาวิจัยจากชาวต่างชาติที่มาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเล็งเห็นว่าหากผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ไม่ถูกต้องและนำไปเผยแพร่ต่อ อันจะเป็นการสร้างความเข้าใจผิด หรือปิดโอกาสในการสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของชาวต่างชาติท่านอื่นๆ

๑. วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๑ เพื่อศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

๑.๓ เพื่อศึกษาความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ

๒. ขอบเขตการวิจัย

๒.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มีขอบเขตเนื้อหาครอบคลุมเรื่องวิธีการปฏิบัติและประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และมีข้อมูลภาคสนามเป็นข้อมูลที่เก็บใหม่ (Primary Data) คือเป็นข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลโดยตรง ยังไม่เคยมีการเก็บรวบรวมมาก่อน

๒.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และ คัมภีร์อรรถกถา ฎีกา เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติ

ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ งานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และนักวิชาการสาขาอื่น ที่เกี่ยวข้องด้วยเรื่องการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามพระไตรปิฎก และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ ของสำนักปฏิบัติธรรม วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)

๒.๓ ขอบเขตด้านประชากร

งานวิจัยนี้ใช้กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) แหล่งข้อมูลจึงเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ ซึ่งหมายความว่ารวมถึงผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือสัญชาติอื่นนอกเหนือจากสัญชาติไทย ที่เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) โดยมีเกณฑ์กำหนดว่าต้องเป็นผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้ารับการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน

ผู้วิจัยกำหนดช่วงเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ๓ เดือน คือตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยได้ขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ในช่วงเวลานี้ทุกท่าน มีจำนวนผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าฝึกอบรมในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ เป็นจำนวน ๑๕๕ ท่าน^๗ มีผู้ปฏิบัติธรรมบางส่วนไม่สะดวกให้สัมภาษณ์เนื่องจากมีข้อจำกัดเรื่องเวลาหรือภาษา เป็นจำนวน ๑๑๘ ท่าน และมีผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่สะดวกให้สัมภาษณ์เป็นจำนวน ๓๗ ท่าน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้คือ ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลาอย่างน้อย ๑๐ วัน ณ สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ จำนวน ๓๗ ท่าน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยจะเข้าร่วมฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับกลุ่มชาวต่างชาติเป็นเวลา ๑๐ วัน ในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม - ๖

^๗ ข้อมูลจากสำนักงานปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม), อ.เมือง, เชียงใหม่.

พฤศจิกายน ๒๕๕๖ และเก็บข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าอบรมในช่วงเวลานี้ ซึ่งมีผู้ปฏิบัติธรรมในแต่ละวันจำนวนเฉลี่ย ๗ ท่าน

๒.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

ทำการวิจัยในพื้นที่สำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๒.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติที่เข้าพักปฏิบัติธรรม โดยใช้เวลาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เป็นระยะเวลา ๓ เดือน ในช่วงวันที่ ๑ ตุลาคม - ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างแต่ละท่านเพียงครั้งเดียว และเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นระยะเวลา ๑๐ วันในช่วงวันที่ ๒๘ ตุลาคม - ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีทั้งการวิจัยเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเริ่มจากการศึกษาเนื้อหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) จากนั้นจึงสร้างเครื่องมือเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม คือแบบสัมภาษณ์ (Interview Schedule) และแบบสังเกต (Observation Schedule) และดำเนินการเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยการประสานงานกับสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) เพื่อขอสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ โดยจะทำการสัมภาษณ์ครั้งเดียว เก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๓ เดือน และเก็บข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมกับผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ เป็นเวลา ๑๐ วัน และบันทึกผลในแบบสังเกต

เมื่อได้ข้อมูลภาคสนามแล้ว ก็สร้างชุดข้อเท็จจริงเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินความรู้และความเข้าใจจากแบบสัมภาษณ์ และทำการประเมินเพื่อหาค่าคะแนนเฉลี่ยร้อยละ จากนั้นจึงนำผลคะแนนมาสรุปและวิเคราะห์ร่วมกับคำตอบจากแบบสัมภาษณ์ และข้อมูลที่ได้จากการสังเกต

๔. ผลการวิจัย

วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อการชำระจิตให้บริสุทธิ์ หนทางหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหนทางที่มุ่งเน้นการเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นสภาพต่างๆตามความเป็นจริง โดยการตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง แบ่งเป็น ๔ หมวดคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกกาย) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกเวทนา) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกจิต) และ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตามระลึกธรรม) มีรายละเอียดในแต่ละหมวดดังนี้คือ

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้กายรูปร่างเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม แบ่งเป็น ๖ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดอานาปานะ (๒) หมวดอิริยาบถ (๓) หมวดสัมปชัญญะ (๔) หมวดปฏิกูลมนสิการ (๕) หมวดมนสิการธาตุ และ (๖) หมวดนวสวลิกะ

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกต่างๆ ว่าเป็นเพียงเวทนา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยจำแนกเป็นความรู้สึกสุข (สุขเวทนา) ความรู้สึกทุกข์ (ทุกขเวทนา) และความรู้สึกวางเฉย ไม่ทุกข์ไม่สุข (อทุกขมสุขเวทนา)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้จิตว่าเป็นอย่างไร มีความโลภ โกรธ หลง หรือไม่ หดหู่ พุ้งซ่านหรือไม่ พิจารณาทุกๆอาการที่เกิดขึ้นกับจิต และพิจารณาเหตุเกิดและเหตุดับของอาการของจิตนั้น

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณารูปธรรมและนามธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นกับจิต โดยมีหลักการคือ การตามดูกระบวนการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของนามธรรมทั้งหลาย และพิจารณาว่านามธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นมานี้มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน มีเหตุจึงเกิดขึ้น เมื่อหมดเหตุจึงดับลงโดยธรรมดา ธรรมที่ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาในหมวดนี้แบ่งเป็น ๕ หมวดย่อย คือ (๑) หมวดนิเวรณ (๒) หมวดขันธ (๓) หมวดอายตนะ (๔) หมวดโพชฌงค์ และ (๕) หมวดลัทธิ

การพิจารณาทั้ง ๔ หมวดนี้มีหลักการเดียวกันคือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาพต่างๆตามความเป็นจริง เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ และปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ในที่สุด

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีทั้งประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ในภายภาคหน้า และประโยชน์สูงสุด โดยประโยชน์ปัจจุบันคือผู้ปฏิบัติมีร่างกายที่แข็งแรง มีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทางกายและทางใจมากขึ้น และมีสมาธิที่เข้มแข็ง และ

ประโยชน์ในภายภาคหน้าคือการไปสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น และประโยชน์สูงสุดคือ การเข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นภาวะที่หลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่ แห่งที่ ๒ อยู่ภายใต้การดูแลของพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณสีโล) เจ้าอาวาส มีการอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยและชาวต่างชาติอย่างต่อเนื่องกันตลอดปีไม่ขาดสาย โดยยึดคำสอนจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก และปฏิบัติในแนวทางการกำหนดพองหนอ – ยุบหนอ

ผู้ปฏิบัติทุกท่านจะเริ่มฝึกจากการกราบสติปัฏฐาน คือการกำหนดการเคลื่อนไหวทุกอาการในการกราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง จากนั้นจึงเริ่มเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิตามเวลาที่กำหนด การเดินจงกรม คือการกำหนดรู้ในอาการก้าวเดินอย่างละเอียด เริ่มจากการกำหนด “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ส่วนการนั่งสมาธิคือการกำหนดอาการพอง-ยุบของท้องเป็นเครื่องระลึกรู้ ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาเพิ่มระยะการกำหนดและเวลาในการฝึกให้แก่ผู้ปฏิบัติ เพื่อเป็นการฝึกให้อินทรีย์แก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ พัฒนาปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะตามความเป็นจริงให้ละเอียดยิ่งขึ้น

นอกจากการฝึกปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิแล้ว วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ยังได้เน้นสอนในเรื่องการกำหนดอิริยาบถย่อยและการกำหนดรู้อาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับกายและใจด้วย เพื่อสานต่อการปฏิบัติให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องตลอดสายทั้งวัน เพิ่มกำลังสติปัญญาให้แก่กล้า

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในแนวทางของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์และพัฒนาสู่ความรู้แจ้งเห็นจริงและปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นภาวะหลุดพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง

งานวิจัยนี้ใช้หลักการประเมินความรู้และความเข้าใจด้วยการยึดข้อเท็จจริงตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) เป็นหลัก และนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากการสัมภาษณ์และการสังเกตมาเทียบกับข้อเท็จจริงในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและคำสอนของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) และได้ผลการวิจัยความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้และความเข้าใจในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดร้อยละ ๗๔ ของคะแนน

เต็ม โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีมากเป็นจำนวนร้อยละ ๖๑ มีความรู้และความเข้าใจในระดับดีเป็นจำนวนร้อยละ ๔ มีความรู้และความเข้าใจในระดับปานกลางเป็นจำนวนร้อยละ ๑๖ และมีความรู้ความเข้าใจในระดับน้อยเป็นจำนวนร้อยละ ๑๙

ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติมีความรู้ความเข้าใจในประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในระดับดี คือมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ ๗๑ โดยมีผู้กลุ่มตัวอย่างจำนวนร้อยละ ๕๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับดีมาก จำนวนร้อยละ ๓๒ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับปานกลาง และจำนวนร้อยละ ๑๔ มีความรู้ความเข้าใจอยู่ในระดับน้อย

๕. สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางของวัดไร่เปิง (ตโปทาราม) นั้นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทครบถ้วนทั้ง ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม คือเน้นการรู้ชัดในอาการปัจจุบันของกายและใจ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์

การประเมินความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติจากการสัมภาษณ์มีความสอดคล้องกับผลบันทึกที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม กล่าวคือจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแต่ละรูปแบบได้ตรงตามที่ได้รับการอบรมมา รวมถึงปฏิบัติตนอยู่ในกฎระเบียบของทางวัดและให้ความเคารพพระวิปัสสนาจารย์เป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์ที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในเกณฑ์ดี

๖. ข้อเสนอแนะ

๖.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) สามารถให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติเพิ่มเติมในชุดคำถามที่มีผลการวิจัยสรุปว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจอยู่ในเกณฑ์น้อย ด้วยการให้ความรู้เพิ่มเติมในหัวข้อเหล่านี้ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติได้ในหลายโอกาส เช่น (๑) การให้โอวาทหลังพิธีรับพระกรรมฐาน (๒) ในระหว่างการสอบอารมณ์ หรือ (๓) การแจกเอกสารรายละเอียดหลังจบการฝึกอบรม เป็นต้น

๖.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

การเลือกวิธีการเก็บข้อมูล - ผู้วิจัยสามารถเลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้มากกว่า ๑ วิธี โดยอาจจะใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หรือการสำรวจเป็นหลักในการประเมินผลการวิจัย และใช้ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นข้อมูลเสริม

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง - ผู้วิจัยต้องคำนึงถึงข้อจำกัดต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล - หากผู้ทำวิจัยมีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและไม่สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ได้ ก็ควรเลือกใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสำรวจ และใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมควบคู่ไปด้วย

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กองงานเลขานุการ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม). สำนักวิปัสสนากรรมฐานประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่
๒ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม). พิมพ์ครั้งที่ ๖. เชียงใหม่, ๒๕๕๖.

คณะลูกศิษย์. ทางสายเอก. เชียงใหม่: หจก. โรงพิมพ์ช้างเผือก, ๒๕๕๕.

คณะศึกษานูศิษย์วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม). สรรพธรรม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่: สมศักดิ์การพิมพ์,
๒๕๕๖.

_____. สรรพธรรม ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑. เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์, ๒๕๕๖.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ศ. เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่
๗. กรุงเทพมหานคร : ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระเทพสิทธิอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมฺคโล). คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏ
ฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: คณะศึกษานูศิษย์, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๓.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๔๖.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระราชพรหมอาจารย์ (พระอาจารย์ทอง สิริมฺคโล). คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏ
ฐาน ๔. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. เชียงใหม่: ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลโดย พระคันธสารากิจ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

มูลนิธิวิปัสสนา (ทอง สิริมงคล) วัดพระธาตุศรีจอมทอง. เปิดประตูสู่นิพพาน. เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

แม่ชีระวีวรรณ ธรรมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “การศึกษากฎาญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

๒. ภาษาอังกฤษ:

1. Secondary Sources:

(I) Books :

Mahasi Sayadaw. The Satipatthana Vipassana Meditation, Yangon (Myanmar) : Buddha Sasana Nuggaha Organization. 1992.

(II) Researches :

Doungkamon Tongkanaraksa. “SUITABLE BUDDHIST MEDITATION RETREATS FOR FOREIGNERS IN THAILAND”. Master of Art (Buddhist Studies). Graduate School : Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2553.