



การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม)
ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

AN ANALYSIS FACTORS AFFECTING ON PRACTICING VIPASSANA
MEDITATION OF WATRAMPOENG {TAPOTARAM} T.SUTHEP, A.MUANG,
CHIANG MAI PROVINCE

แม่ชีธินิชาภัทร อินถา*

บทคัดย่อ

งานวิจัยหัวข้อ “การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเอกสาร และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบ คุณภาพ และนำมาวิเคราะห์

จากการวิจัยพบว่าปัจจัยที่สนับสนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอยู่ ๔ ด้าน คือ (๑) หลักธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ โพธิ คือ จึงถึงรู้การทำให้สิ้นอาสวะกิเลส ธรรมอันเป็นเครื่องตรัสรู้ มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อธิปัตถ ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ (๒) ศีล คือ ความสงบ เย็น เป็นคำสั่ง ควบคุมความประพฤติ ระเบียบวินัย คำสอน หลักธรรม แก่ผู้ปฏิบัติ (๓) จริต ๖ การปฏิบัติธรรมจะก้าวหน้ารวดเร็วต้องอาศัยจริตนิสัยตนที่ถูกต้องกับอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอริยาบถย่อยระหว่างวัน (๔) สปปายะ คือสิ่งสนับสนุนเป็นเหตุเกื้อกูล ส่งเสริมให้สมาธิตั้งมั่นได้รวดเร็ว อาวาสสปปายะ คือที่อยู่ โคจรสปปายะ คือที่เที่ยวบิณฑบาต อาหาร ภัสสสปปายะ คือการสนทนาธรรม บุคคลสปปายะ คือกัลยาณมิตร โกชนสปปายะ คืออาหารที่ไม่ทำให้เกิดทุกข์เวทนา อุตุสปปายะ คือสภาพดินฟ้าอากาศที่ถูกต้องกับจริต และอริยาบถที่ถูกต้องกับจริต เดิน นั่ง และนอน

หลักการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) จุดเด่นเทคนิคการสอนผสมผสานที่นำมาประยุกต์ กับวิทยาการสมัยใหม่ เป็นสาระสำคัญของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ดำเนินการสอนโดย พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) ซึ่งเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ท่านมีวาทีศิลป์ เทคนิคสาระสำคัญแห่งปัญญา โนมน้าวจิตใจ เป็นแรงจูงใจ ลักษณะการสอนได้ยกพุทธพจน์แนวทางของพระไตรปิฎก มาอธิบายขยายความ ให้สอดคล้อง กับวิธีการสอนปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรมทางพระพุทธศาสนา มาส่งเสริม สอดคล้อง สนับสนุน คือองค์ธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ และประกอบด้วย ปัจจัยภายใน คือ ศีล จริต องค์ธรรม ๓ อาตปปี สติมา สัมปชาโน และปัจจัยภายนอก คือสปปาย ๗ ซึ่งเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก และเป็นเหตุเกื้อกูลสนับสนุนส่งเสริมให้สมาธิตั้งมั่นได้รวดเร็ว และมีกระบวนการรับ

* นิสิตปริญญโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สมัครตั้งแต่คอร์สเล็ก ๓ วันขึ้นไปเป็นพื้นฐาน จนถึงคอร์สใหญ่ ๑ เดือน เติมนิเทศตั้งแต่ ๑ ระยะเวลา ขว้างหนอ ข้างหนอ จนถึง ๖ ระยะเวลา นั่งสมาธิ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ และมีคำว่า ถูหนอ เป็นเทคนิคสาระ เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ซึ่งมีความโดดเด่น คือกำหนดจุดวนขึ้นรอบลำตัว ๒๘ จุด และมีพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ตามสภาวะธรรม ทุกวัน เว้นวันพระ และยังมีกระบวนการใช้ สื่อประชาสัมพันธ์นำสื่อ เช่น สื่อบุคคล สื่อมวลชน สื่อออนไลน์ เพื่อจุดดวงประทีปแห่งธรรมวิปัสสนา กัมมัฏฐาน และนำสื่อภาพกิจกรรมการกุศลทางพระพุทธศาสนาตลอดทั้งปี สื่อสารออกเพื่อให้เห็น ภาพลักษณ์ที่โดดเด่น และวิทยาการสมัยใหม่ ของการปฏิบัติธรรม และงานการกุศลต่างๆ ที่เป็น ประโยชน์ทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นเหตุให้มีผู้เข้าปฏิบัติธรรมเป็นชนกลุ่มใหญ่ ตลอดทั้งปี เพื่อ พัฒนาจิตให้สูงขึ้น ได้ประโยชน์สูงสุด คือความพ้นทุกข์ทั้งปวง จนถึงพระนิพพาน

คำสำคัญ: ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

Abstract

The thesis entitled 'An analysis of Factors Affecting on Practicing Vipassana Meditation of Wat Rampoeng (Tapotaram) T.Suthep, A. Muang, Chiang Mai Province' consists of two objectives as: 1) to study the factors affecting on practicing Vipassana meditation in Buddhism and 2) to analyze factors affecting on practicing Vipassana meditation based on the Four Foundations of Mindfulness in Wat Rampoeng (Tapotaram) T.Suthep, A. Muang, Chiang Mai Province. The research was conducted by the documentary research method and presented the analyzed findings in the narrative manner.

The results revealed that there are four important factors that affects to the practitioners towards the Insight Meditation or Vipassana practice, they are 1) Bodhipakkhiya-dhamma: virtues partaking of enlightenment that consists of *Satipaṇhāna*: foundations of mindfulness, *Sammappadhāna*: right exertions, *Iddhipāda*: path of accomplishment, *Indriya*: controlling faculty, *Bala*: power, *Bojjhaṅga*: enlightenment factors and *Aṅgāṅgika-magga*: the Noble Eightfold Path. 2) The Morality or *Sāla*, it is regarded the peaceful of mind and other doctrines as the heedfulness, disciplines for the practitioners. 3) *Carita* or the intrinsic nature of a person – the practice will be progress quickly depend on the suitable postures i.e. standing, walking, sitting and reclining and the sub deportment during the day. 4) *Sappāya*: beneficial or advantageous conditions – it consists of seven factors; *āvāsa-sappāya*: suitable abode, *Gocara sappāya*: suitable resort, *Bhassa sappāya*: suitable speech, *Puggala sappāya*: suitable person, *Utu sappāya*: suitable climate and *Iriyāpatha sappāya*: suitable posture.

Regarding to meditation teaching technique of Wat Wat Rampoeng, the technique is mixed with the modern science based on the Four Foundation of Mindfulness and teach by the meditation master - Venerable Phrakrubhavanavirat (Suphan āciōōasālo). He has a great way of teaching and explaining based on the

Theravada Buddhist Tipitaka and using the Rising and falling meditation technique to conduct the meditators. The Buddhist doctrines that encourage the meditation practice are as Bodhipakkhiya-dhamma: virtues partaking of enlightenment that consists of the internal factors viz., morality or *Sāla*, the intrinsic nature of a person or *Carita*, earnestness or *âtapā*. The external factors are the *Sappāya* or seven beneficial or advantageous conditions.

The meditation training course at Wat Rampoeng consists of ‘the Beginner Course – the practitioners will be trained for 3 days and the ‘Advance Course’ - the practitioners will be trained for more than 30 days. The practitioners will be trained with the technique called the ‘rising and falling movement’ in four postures i.e. sitting, walking, standing and declining. The walking meditation at the first state is to practice by the world ‘Right Go Thus and Left Go Thus’ in six states. The significant teaching is to focus on the 28 meditative centers at the right and left hip and down to the right and left foot. For the sake of the meditative progress, the practitioners will be examined their meditative experience by the meditation master every day, except on the Buddhist holy day. In addition, the temple also communicates its distinctive image by personal media, press, and online media in order to inform the Buddhist activities throughout the year. Therefore, many people come to practice meditation at this temple for their great benefit and to eliminate all sufferings until achieving the Nibbāna

Keywords : Factors Affecting On Practicing Vipassana Meditation

บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงเป็นพระผู้ประเสริฐเลิศล้ำเหนือปวงมนุษย์ เป็นพระผู้ทรงด้วย พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ ได้อุบัติขึ้นแล้วในโลกนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงแสดง “วิปัสสนากัมมัฏฐานญาณอันประเสริฐ” รู้เห็นตามทศณะที่มีอยู่จริง จดพระอาทิตย์อุทัยยังโลกให้สว่างทั่วทุกสารทิศ ตั้งแต่ทรงตรัสรู้ธรรมใหม่ๆ จนถึงเสด็จดับขันธปรินิพพานเป็นเวลา ๔๕ พรรษา พระพุทธองค์ทรงค้นพบคุณค่าอันประเสริฐ คือ พระธรรมวินัย และหลักธรรมคำสั่ง และคำสอนที่พระองค์ทรงประกาศเผยแผ่ทั้งหมดที่รวบรวมไว้ในพระไตรปิฎกมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระองค์ทรงมีพระเมตตา และพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ บรรดาสาวกของพระพุทธองค์ได้รับฐานที่ตั้งของการงานการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้เกิดประโยชน์ และเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยประการต่างๆ นำมาศึกษามาประพฤติปฏิบัติ จนประทับใจในหมู่ของมนุษย์ เทวดา มาร และพรหมทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงเป็นครูสอนองค์แรก และเป็นกัลยาณมิตรองค์แรก อยากที่จะหาสิ่งใดมาเปรียบเทียบกับคุณค่าของหลักธรรมอันมหาศาลสำหรับบุคคลในโลกนี้สิ่งนั้นคือ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ เป็นแนวที่เป็นไปเพื่อ ความบริสุทธิ์ หมดจด วิเศษ โดยส่วนเดียว เรียกว่า “วิสุทธิมรรค” คือหนทางแห่งความบริสุทธิ์ มีทางเดียวที่เป็นทางสายเอก ดังนั้นบุคคลใดได้เจริญสติภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ให้ถึงที่สุดแล้วย่อมได้แผนที่ ที่สมบูรณ์ที่สุด ที่จะนำ

ทางของบุคคลผู้นั้นเข้าสู่จุดหมายปลายทาง คือ “พระนิพพาน” อันเป็นหนทางแห่งการสิ้นอาสวะกิเลส และพ้นจากกองทุกข์ทั้งปวง ตามพุทธประสงค์ที่ต้องการให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึง หรือได้เห็นพระสัทธรรมที่ พระพุทธองค์ทรงค้นพบ ในพระพุทธานุศาสน์

“วิปัสสนากัมมัฏฐาน” เป็นกัมมัฏฐานที่มุ่งอบรมทางปัญญาเป็นหลัก คู่กับการเจริญสมถกัมมัฏฐานที่มุ่งทางสมาธิเป็นหลัก ดังนั้นจึงเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อเป็นฐานของการเจริญวิปัสสนา ซึ่งมุ่งบริหารจัดการเป็นหลัก วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก มหาสติปัฏฐานสูตร และอรรถกถาทั่วไป เพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ คือ (๑) สติกำหนดรู้ใน กาย คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ออก และอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ (๒) สติกำหนดรู้ในเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกเฉยๆ (๓) สติกำหนดรู้ในจิต อารมณ์แห่งความคิด ปัจจุบัน อดีต อนาคต (๔) สติกำหนดรู้ในธรรม สิ่งที่เกี่ยวข้องกับจิต ชอบ ไม่ชอบ ง่วง พุง สงสัย ถัดตั้งใจแน่วแน่ในคำสอนของพระพุทธองค์ อย่างสม่ำเสมอ จิตจะเข้าสู่สภาวะแห่งความสงบ สุข เย็น สว่าง และเกิดสันติสุข ดังนั้นชีวิตที่ไม่มีการปฏิบัติธรรมเหมือนกับแผ่นดินที่ว่างเปล่า เหมือนภาชนะที่ปราศจากอาหาร ย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้ ผู้ปฏิบัติธรรมแม้มีชีวิตเพียงวันเดียวยังดีกว่าผู้ไม่ปฏิบัติธรรม แม้มีชีวิตตั้ง ๑๐๐ ปี การปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อที่จะให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพื่อถึงพระนิพพาน

วัด ráเปิง (ตโปทาราม) เป็นสำนักปฏิบัติธรรมนานาชาติรองรับ ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทย ชาวต่างชาติ และกลุ่มคณะ เป็นศูนย์กลางการปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนว พงศนอ ยุบหนอด้านพัฒนาจิตใจ ที่ตั้งของวัดไม่ไกลจากที่ชุมชนมาก แบ่งเขต เขตพุทธาวาสส่วนหนึ่ง เขตสังฆาวาสส่วนหนึ่ง เขตสามเณร เขตแม่ชี เขตผู้ปฏิบัติธรรมหญิง เขตผู้ปฏิบัติธรรมชาย เขตผู้ปฏิบัติธรรมชาวต่างชาติ และเขตของกลุ่มคณะของนักเรียน นักศึกษา และข้าราชการ มีอาหาร ๒ มื้อ อาหารเช้า และอาหารเพล มีน้ำปานะบริการตอนเย็น ผู้เข้าปฏิบัติธรรมกำหนดคอร์สการปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น มา ๓ วันขึ้นไปถึง ๑ เดือน และจะงดใช้โทรศัพท์มือถือสื่อสารทุกชนิด

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธานุศาสน์

๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัด ráเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๓. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสารการบรรยายเชิงวิเคราะห์และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้มีขอบเขตด้านเนื้อหา ๑) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธานุศาสน์ ๒) การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัด ráเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

งานวิจัยเป็นเชิงเอกสาร (Documentary Research) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีขอบเขตดังต่อไปนี้

๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พ.ศ. ๒๕๓๙ และ คัมภีร์ มหาสติปัฏฐานสูตร

๒) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และจากหนังสือตำราต่างๆ งานเขียนของนักวิชาการทางพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็น เชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักพระพุทธศาสนา และแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ วัดไร่เปิง (ตโปทาราม) แล้วข้อมูลมาวิเคราะห์

๕. ผลการวิจัย

๕.๑ ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงแสดง สติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ และมหาสติปัฏฐานสูตร ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ และตรัสพุทธพจน์ไว้ว่า เอกายโน ภิกขเว มคโค สตตานํ วิสุทธียา โสภปริเทวานํ สมตักกนสสจ ฉิกิริยาย ยทิตํ ปฏฺฐานา เป็นทางเดียว ที่ชำระจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อดับสูญแห่งทุกข์และโศกนาฏ เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้องถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ สติพิจารณากาย สติพิจารณาเวทนา สติพิจารณาจิต สติพิจารณาธรรม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงประกอบด้วยองค์ธรรมที่สนับสนุน องค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ เพื่อการปฏิบัติธรรม เพื่อดำเนินชีวิตให้เจริญงอกงาม และได้ประโยชน์สูงสุดคือ พระนิพพาน และยังประกอบด้วยปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก เพื่อการปฏิบัติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

๕.๑.๑ ปัจจัยภายใน

ปัจจัยภายใน ที่มีผลต่อการปฏิบัติธรรม คือ ศีล จริต ๖ และองค์กัมมัฏฐาน อาตปปี สติมา สัมปชาโน ผู้ปฏิบัติธรรมต้องประกอบด้วยองค์ ศีล หมายถึง ศีล ๕, ๘, ๑๐, ๒๒๗, และ ๓๑๑ ศีลเป็นบ่อเกิดแห่งความไม่ประมาท ความสำรวมระมัดระวัง ไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น ทำให้จิตใจสงบ เย็นเป็นปกติ ส่วนจริต ๖ จริต คือนิสัยที่ประพฤติมาจนเคยชิน คือ รากจริต หนักไปทางชอบของสวของงาม วิธีแก้คือให้เจริญสุกยะบ่อยๆ โทสจริต หนักไปทางความโกรธ วิธีแก้คือให้เจริญเมตตาให้มาก โมหจริต หนักไปทางหลง ง่วงซึม วิธีแก้ คือ ให้เข้าใกล้ครูบาอาจารย์ และฟังธรรมบ่อยๆ สัทธาจริต หนักไปทาง เชื่อคนง่าย วิธีแก้ เข้าหากัลยาณมิตร คอยเตือนสติ พุทธิจริต ชอบศึกษาหาความรู้ด้านปัญญา ไม่ค่อยมีปัญหากับใครๆ วิตกจริต ชอบฟุ้งซ่าน และวิตกกังวน วิธีแก้ให้ออกห่างผู้คนให้มาก และเข้าหาครูบาอาจารย์ นีลวันเป็นปัจจัยที่สนับสนุนต่อการปฏิบัติธรรมทั้งสิ้น

๕.๑.๒ ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอก ที่มีผลต่อการปฏิบัติธรรม คือ ปัจจัย ๔ และสัปปายะ ๗ การปฏิบัติธรรมจะเจริญก้าวหน้าต้องมีสิ่งอุปการะ สนับสนุน เอื้ออำนวยต่อความสะดวกต่อการปฏิบัติธรรม มนุษย์ยุคทุกสมัย ต้องอาศัย ปัจจัย ๔ สิ่งสนับสนุน ๔ อย่าง คือ (๑) จีวร เครื่องนุ่งห่ม กรณีพระภิกษุสงฆ์ต้องกำหนดสี่ของนักบวชในพระพุทธศาสนา ตั้งอยู่ในศีล การสำรวม อินทรีย์สังวร สมาธิ จิตตั้งมั่นไม่

สัดส่ายสายตา ปัญหารอบรู้ในการศึกษา และเจริญสติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างสม่ำเสมอ กรณี
ฆราวาส หมายถึงผ้าสีต่างๆ เช่นสีขาว เพื่อปกปิดร่างกายไม่ให้เกิดความละอาย (๒) บิณฑบาต อาหาร
เป็นสิ่งที่อุปการะ มนุษย์โลก และสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่ให้เกิดทุกข์เวทนา (๓) เสนาสนะ ที่อยู่อาศัย
เพื่อป้องกันภัยธรรมชาติจากฝนฟ้าตามฤดูกาล ป้องกันสัตว์ร้าย และภัยจากมนุษย์ (๔) คิลานเภสัช
อุปกรณ์รักษาโรค อาพาธ (ป่วย) ยาเป็นเรื่องสำคัญที่พระพุทธองค์ทรงเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพ
จึงทรงอนุญาตเรื่องยา และอุปกรณ์รักษาไม่ว่าจะเป็น พระสงฆ์ และฆราวาส **สัปปายะ ๗** คือสิ่งที่
สบาย สภาพภายนอกที่สงบเงียบ สนับสนุนให้สมาธิตั้งมั่น เห็นอาการเกิดดับของ กายใจได้อย่าง
ชัดเจน คือ (๑) อาวาสสัปปายะ ปลุกสร้างในสถานที่สงบห่างจากผู้คนพลุกพล่าน (๒) โคจรสัปปายะ
คือสถานที่บิณฑบาต ในสถานที่ใด ให้สำรวมอินทรีย์เจริญสติอย่างสม่ำเสมอ (๓) ภัตตสัปปายะ คือ
ถ้อยคำเจรจาแต่เรื่องดี ๆ (๔) บุคคลสัปปายะ คือเลือกคบหากัลยาณมิตรที่แนะนำแต่ทางกุศล (๕)
โภชนสัปปายะ คืออาหารที่รับประทานแล้วไม่เกิดทุกข์เวทนา (๖) อุตุสัปปายะ คือเลือกสภาพดินฟ้า
อากาศให้เหมาะสมกับสุขภาพของตน (๗) อิริยาบถสัปปายะ คือ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ปรับฐาน
การปฏิบัติให้ถูกกับจริตตน

๕.๒ วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดรำเปิง (ตโปทาราม)

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) เป็นวัดปฏิบัติธรรมนานาชาติ แห่งที่ ๒ ประจำ จังหวัดเชียงใหม่
สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ตามแนว พองหนอ ยุบหนอ โดยมีพระครู
ภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) เป็นเจ้าอาวาส และเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ได้ดำเนินการสอนให้
ความรู้ในภาค ปรีชาปฏิบัติ ปฏิเวธ ทั้งชาวไทย และกลุ่มคณะของหน่วยงาน และองค์กร ทั้งภาครัฐ
และเอกชน และสอนกัมมัฏฐานแก่ชาวต่างชาติ พร้อมทั้งเดินทางไปสอนกัมมัฏฐาน ต่างประเทศการ
สอนได้นำองค์ธรรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มาประกอบ สนับสนุน ทั้งปัจจัยภายใน คือ ศีล จริต ๖ และ
อาตปปี สติมา สัมปชาโน และปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัย ๔ และสัปปายะ ๗ เพื่อความก้าวหน้า และ
เป็นปัจจัยส่งผลถึงเจริญก้าวหน้าในธรรมมากยิ่งขึ้น

๕.๒.๑ ปัจจัยภายในที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ปัจจัยภายใน เหตุภายในที่ทำให้เกิดผลต่อการปฏิบัติธรรม ดำเนินการสอนโดยพระครู
ภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) พระวิปัสสนาจารย์ เริ่มจากการรับสมัคร สำนักงานฝ่ายสงฆ์
อุบาสก สำนักงานฝ่าย แม่ชี อุบาสิกา และสำนักงานฝ่ายต่างประเทศ แต่งเครื่องนุ่งห่มด้วยสีขาว
ผู้หญิงห่มผ้าสไบให้เรียบร้อย ฝ่ายชายชุดขาวห้ามใส่กางเกงขาสั้น ๐๘.๐๐ น. เจ้าหน้าที่นำพาแนะนำ
สถานที่ เข้าสู่ศาลาปฏิบัติธรรม และวินัย โดยการรักษาศีล ๘ พระวิปัสสนาจารย์เดินทางเพื่อประกอบ
วิธี ขอมมาแก้วท่าโกฐาส รับศีล รับพระกัมมัฏฐาน ขอมมาครูบาอาจารย์ ให้โอวาทธรรมในเรื่องสติปัฏ
ฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เริ่มสาธิตการกราบสติปัฏฐาน เป็นการปรับฐานจิตให้ตรง ไม่
อ้อมค้อม ปูพื้นฐานให้จิตมีสติรับรู้ นึกได้ เคลื่อนย้ายจิต เล็กๆ น้อยๆ อย่างช้าๆ จากนั้นตั้งสติลุกขึ้น
ยืน กำหนดยืนหนอ มุ่งหมายการกำหนดอาการของจิตในลักษณะแผ่ไปของธาตุลม ตั้งหย่อนที่ตั้งตรง
เข้าสู่เป้าหมายของการเจริญกรรม เก็บมือไขว่หน้า หรือไขว่หลังเดิน ๑ ระยะ ๑๕ นาที นั่งสมาธิ ๑๕
นาที ปรับฐานจิตเข้ากับการกำหนดรู้ ให้รู้จักแยกแยะ และเคลื่อนย้ายจิตอย่างสม่ำเสมอ การกำหนด
อิริยาบถนอน และอิริยาบถย่อยระหว่างวัน และโยคีเข้าสอบอารมณ์ตามสภาวะธรรมกับพระวิปัสสนา
จารย์ ทุกวัน เว้นวันพระ เพื่อฝึกจิตให้ฉลาดรู้ ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมก่อน การปฏิบัติเจริญกรรม
มี ๖ ระยะ การนั่งสมาธิมีลักษณะ และจุดเด่น คือการเคลื่อนย้ายจิตกำหนดจุด วนรอบลำตัว ๒๘ จุด

ภายใน ๒๖-๓๐ วัน แล้วสามารถทวนถามได้อีก ๑๐ วัน เป็นการปรับฐานให้สมดุลกัน ทำให้ลดการพึ่งพาน และเฝ้าติดตามยิ่งขึ้น

๕.๒.๒ ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ปัจจัยภายนอก เหตุภายนอกที่ทำให้เกิดผลต่อการปฏิบัติธรรม จึงนำองค์ธรรมของปัจจัย ๔ และสัปปายะ ๗ มาสนับสนุนต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้โยคีเกิดความกังวล การบริโภคปัจจัย ๔ จึงสนับสนุน ให้อำนวยความสะดวกเพื่อไม่ให้โยคีมีอุปสรรค และตัดกังวลลง การปฏิบัติธรรมก็จะเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น และชัดเจน ในส่วนของสัปปายะ ๗ นั้น ความสงบจากเสียงภายนอก เพื่อเข้าไปเสริมสนับสนุนให้สมาธิตั้งมั่นมากยิ่งขึ้น จิตเข้าไปเห็นสภาวะธรรมของการเกิดดับได้อย่างชัดเจน และจะเกิดความเบื่อหน่ายในจิตสังขารตน วัตรำเปิง (ตโปทาราม) ยังมีกระบวนการสภาพแวดล้อมภายนอกที่เอื้ออำนวยต่อผู้ปฏิบัติธรรม อุโบสถ วิหาร ศาลาปฏิบัติธรรม หอพระไตรปิฎกนานาชาติ หอฉัน สหกรณ์ร้านค้า โรงเรียนปริยัติธรรม และศูนย์พัฒนาจิต ๘๐ ปี และมีกระบวนการสื่อสารที่โดดเด่นอีก สื่อสารบุคคล เพื่อนำคณะวิทยากรเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในสถานที่ และนอกสถานที่ สื่อสารมวลชน การเผยแผ่ด้านหนังสือธรรมต่างๆ สื่อทางวิทยุ สื่อทางโทรทัศน์ แผ่นสื่อซีดีธรรม และสื่อสารทางออนไลน์ รูปแบบนำเสนอ ถ่ายภาพ โพสต์ข้อความ แชร์ภาพ เว็บไซต์วัดรำเปิง (ตโปทาราม) จึงทำให้วัดรำเปิงมีผู้เข้าปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้นทุกวันจึงต้องขยาย กุฏิห้องพัก และศาลาปฏิบัติธรรม ศาลาภัตตาคาร และศาลาบาตร หรือวิหารคด รอบวิหารและลานเจดีย์ เพื่อประโยชน์กอบศาสนากิจ ปฏิบัติธรรม ทางพระพุทธศาสนา เพื่อรองรับบุคคลทุกระดับชนชั้นเข้าปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมจึงเป็นปัจจัยส่งผล เพื่อประโยชน์มีสติมากยิ่งขึ้น ความจำดีขึ้น ใจเย็นลง เป็นเครื่องมือช่วยเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน เล่าเรียน เขียนอ่าน ช่วยเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ แก้ไขโรคได้ โรคเครียด โรคซึมเศร้า โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิต โรคกระเพาะ กายอัมเอบ มีมนุษยสัมพันธ์ดี ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จึงเป็นปัจจัยส่งผลเบื้องต้น ทำให้เป็นคนมีสติปัญญาดี ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นมนุษย์ผู้มีจิตประเสริฐ ส่งผลเบื่องปลาย เป็นอริยบุคคล ส่งผลเบื่องสูงทำให้สิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวงเป็นหนทางนำสู่ มรรคผล และนิพพานในที่สุด

๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ๒ ประการ (๑) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตออกจากกิเลส ขำระจิตให้บริสุทธิ์ เป็นหนทางที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติเป็นตัวอย่าง มีค่ามหาศาล เป็นทางที่ไปแต่บุคคลผู้เดียว เพื่อความพ้นทุกข์ คือการดับสิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง และเข้าสู่พระนิพพาน (๒) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดรำเปิง (ตโปทาราม) สอนการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ ได้นำองค์ความรู้ ความรู้พุทธพจน์ ในพระไตรปิฎก มาปฏิบัติ เจริญสติพัฒนาจิต และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

๗ ข้อเสนอแนะ

๗.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

วัดรำเปิง (ตโปทาราม) สอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สอนการปฏิบัติตามรูปแบบ เพื่อเป็นอุบายฝึกจิต ปรับจิตให้เข้าใจหลักธรรมชาติของ กายใจ ให้รู้จักคำว่า สติ สมาธิ และปัญญา และเข้าใจในการกำหนดอย่างสม่ำเสมอ และยังใช้เทคนิคสื่อสารประชาสัมพันธ์ สื่อบุคคล สื่อมวลชน สื่อออนไลน์ นำเสนอต่อประชาชนทุกระดับชั้น

๗.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของวัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ที่ทำให้ชาวไทย และชาวต่างประเทศ สนใจมาปฏิบัติธรรม ณ สถานที่แห่งนี้อย่างต่อเนื่อง จากการศึกษาครั้งนี้แล้ว ผู้สนใจล้วนสามารถนำไปเผยแพร่ และประยุกต์ใช้กับสำนักที่สอนการปฏิบัติธรรม และเป็นการเผยแพร่การปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาสืบต่อไป อีกประการหนึ่งจะเป็นประโยชน์ ในการเพิ่มประสิทธิภาพทางกายทางใจในการทำงาน ในครอบครัว การศึกษาเล่าเรียน และทางสังคมในชีวิตประจำวัน ทำให้มีสติ สมาธิ และปัญญาแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ดี

๗.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยหวังว่า ข้อเสนอหัวข้องานวิจัย การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจนำไปศึกษาวิจัยเพิ่มเติม และนำไปปรับใช้ประโยชน์ เป็นพื้นฐานเพื่อการต่อยอดในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งต่อไป หรือ เทคนิควิธีการเผยแพร่วิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ หรือวิธีการเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานระหว่างชาวไทย และชาวต่างชาติ วัดร่ำเปิง (ตโปทาราม) ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจไปวิจัยครั้งต่อไป

บรรณานุกรม

(๑) หนังสือ:

พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมฺงฺลโล). เพราะเหตุใดเราจึงต้องปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
บริษัทโหลทองมาสเตอร์พรินท์จำกัด. เขตมีนบุรี : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๕.

พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล). สรรพธรรม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่ : สมศักดิ์การพิมพ์,
๒๕๕๗.

(๒) วิทยานิพนธ์:

ภิกษุณีอัคคญาณิ (แม่ชีพรพิศ สิริวิสุตร). ศึกษาสติและวิธีการพัฒนาเพื่อการประยุกต์ใช้
ในชีวิตประจำวัน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาปรัชญา. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๕.

พระสามารณ กนฺตวิโร (พานทอง). การบริหารปัจจัย: กรณีศึกษาพระทัฬหาลลบุตรเถระ. วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๑.

(๓) ภาษาอังกฤษ

Path to nibba na [Abvidged Edition] By Honorable Phrathamamangk halachan Vi
[Thong Sirimangalo]. เชียงใหม่ : ดาราวรรณการพิมพ์ ๒๕๕๓.

Maha satipatthana sutam Printed in tainan, 1,000 copics ; December 2014 Fro 12-
12782, www.budaedu.org.