

ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในจังหวัดนครศรีธรรมราช*

THE FORMS AND PROSESSES OF MEDITATION TEACHING

AT NAKHONSRITHAMARAT PROVINCE

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ.

Phra Krubhavanakijsoonthorn vi.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

E-mail: chatchai207@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการเก็บข้อมูลแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม นำมาวิเคราะห์และเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีทั้ง 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุเทศ ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ใจความสำคัญของพระสูตรที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย

* Received 9 May 2019; Revised 28 May 2019; Accepted 31 May 2019.



1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมเห็นในธรรมทั้งหลาย

2. ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลายประการ สามารถแบ่ง 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้สอนเอง เช่น การขาดความสามารถในการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน การสอนที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน การขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการรับทราบกันในคนเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาอีกประการคือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง เช่น การที่ไม่สามารถตัดสิ่งชั่วร้ายภายนอกได้ นับเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

3. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้มีการประยุกต์รูปแบบและกระบวนการสอนขึ้นมาใหม่ในบางส่วนเพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติ แต่หลักสำคัญยังคงอยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์สูงสุด คือ ให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นทุกข์ เข้าถึงมรรคผลและนิพพาน และเพื่อประโยชน์ปัจจุบันคือ ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทั้งทางกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมให้บริสุทธิ์ ผุดผ่องสะอาด สงบ และสว่างใน 3 ทาง คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จนสามารถควบคุมรักษาจิต

คำสำคัญ: วิปัสสนากัมมัฏฐาน, สติปัฏฐาน 4, จังหวัดนครศรีธรรมราช

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the model and teaching process of Vipassana meditation in Buddhist scriptures, 2) to study problems and obstacles in teaching Vipassana meditation in Nakhon Si Thammarat Province, 3) to analyze patterns and methods of teaching Vipassana meditation in Nakhon Si Thammarat Province. This research is a qualitative research consisting of documentary research and in-depth interview by collecting participatory observation data and without participation, then analyzed and presented the research results by descriptive analysis.

**The results showed that:**

1. The practice of Vipassana meditation, which appears in the Buddhist scriptures, has 2 types, namely Samatha meditation and Vipassana meditation. The most complete principle of practice is shown in "Mahasatipatthana Sutra", the pattern of the Mahasatipatthana Sutra is a rhetorical style of self-response and with metaphors mixed, and it is a perfect lecture process consisting of the section of explanation, the section of demonstration and the section of benefits. This is a lecture that is easy to understand and can follow correctly. The heart of the importance of the Sutra which the Lord Buddha mentioned is the Four Foundations of Mindfulness, consisting of 1) Kayanupassana satipatthana: mindfulness as regards the body, 2) Vedananupassana satipatthana: mindfulness as regards feelings, 3) Cittanupassana satipatthana: mindfulness as regards mental conditions, 4) Dhammanupassana satipatthana: mindfulness as regards ideas (mind-objects).

2. Problems and obstacles in teaching Vipassana meditation in Nakhon Si Thammarat. There are many things that can be divided into two main things: the problems that arise from the teachers themselves, such as the lack of the ability to apply the principles to the current events, the teaching that is not in the same direction, Lack of good public relations that making Vipassana meditation practice in the group only. Another problem is the problem caused by the practitioner itself, such as the inability to cut external provocation, considered as an obstacle to the practice.

3. The method of practicing the Vipassana base of most meditation schools In Nakhon Si Thammarat Province. The school has applied new forms and teaching processes in some parts for easy and convenient practice. However, the main principle remains in the framework of the Four Foundations of Mindfulness with the objective of the most benefits for the practitioner to



escape suffering, reach the results and attain the Nirvana. And for the present benefit is to purify the various behaviors both physical, Verbal and mental to be clear, calm and bright in three way: precepts, meditation and wisdom until able to control mental healing.

Keywords: Vipassana Meditation, Four Foundations of Mindfulness, Nakhon Si Thammarat Province

บทนำ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยต่างๆ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมมากมาย มนุษย์ต้องทำงานหนักเพื่อแข่งกับเวลาเพื่อแสวงหาวัตถุต่างๆ มาแลกกับความอยู่รอดและตอบสนองกิเลสตัณหาของตน จนส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมต่างๆ มากมายตามมา เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหายาเสพติด ปัญหาความแตกแยกของครอบครัว ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง (คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551)

การฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่โดยตรง เพราะจิตที่ดี ที่คิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น ผลของการคิดดีทำดี ย่อมทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ถ้าคนในสังคมต่างก็เป็นเช่นนี้ สังคมนั้น



ย่อมจะประกอบไปด้วยความสงบสุข และเช่นกันถ้าจิตไม่ดี คิดแต่อกุศลก็ส่งผลต่อการกระทำ และคำพูดของบุคคลนั้นเช่นกันผลของการคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของบุคคลนั้นย่อมแปดเปื้อนมัวหมองสังคมที่มีคนคิดไม่ดีแค่คนเดียวก็สามารถสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้มากมาย โดยธรรมชาติจิตมนุษย์มักชอบไหลไปสู่ความชอบความชังอยู่เสมอ และมักจะถูกกิเลสครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตนั้นก็จะเปื้อนจิตที่เศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดภัยแก่ตนเองอย่างข้ามภพข้ามชาติ

การวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้แจ้ง เพื่อละ สิ่งที่เป็นเหตุแห่งทุกข์นั้นคือกิเลสตัณหาทั้งหลาย การรู้แจ้งทางปัญญาจะทำให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตอย่างถูกต้อง เห็นว่ารูปนามเป็นสภาพที่ไม่เที่ยง มีสภาพเป็นทุกข์ มีสภาพเป็นอนัตตา ไม่มีใครสามารถบังคับบัญชาหรือควบคุมได้ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าค้นพบ ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยาก และไม่ใช่ของง่ายเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลสถานที่ และผู้ฟังปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองในชาตินี้ดังพุทธพจน์ว่า “อานนท ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาใดก็ตามที่ปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นเชื่อได้ว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา (เรา) ตถาคตด้วยการบูชาสูงสุด อานนท เพราะฉะนั้นเธอพึงกำหนดใส่ใจว่าเราจะปฏิบัติตามสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติธรรมอยู่ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) วิปัสสนากัมมัฏฐานถือว่าเป็นเอกลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท โดยมีปรากฏในคัมภีร์ มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในตัวพระสูตรนี้จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้งาน คือ การกำจัดกิเลสและการดูแลสติใน 4 แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติ เวทนานุปัสสนาสติ จิตตานุปัสสนาสติและธัมมานุปัสสนาสติ ทั้งหลายเหล่านี้ถือเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติในการระลึก รู้และพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

จังหวัดนครศรีธรรมราชในสมัยอดีตมีฐานะเป็นรัฐอิสระ ตามประวัติศาสตร์กล่าวว่า เป็นบ่อเกิดอารยธรรม อันเก่าแก่ทางด้านพระพุทธศาสนาสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช เป็นแหล่งกลางของศาสนาพุทธแบบลังกาวงศ์และศาสนาพราหมณ์ มีเทวสถานและปูชนียสถาน ปูชนียวัตถุ มีพระบรมธาตุเป็นศรีบ้านศรีเมือง ศิลาจารึกที่ขุดพบในจังหวัดนครศรีธรรมราชก็เก่าแก่มากกว่าที่อื่นในดินแดน เป็นแม่พิมพ์ทางด้านประวัติศาสตร์ ด้านพระพุทธศาสนา



และมีการสืบทอดพระธรรมวินัยและการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจังตลอดมาถึงปัจจุบัน

ในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท จะให้ความสำคัญในธุดะ 2 อย่าง คือ คันถะธุดะ คือการศึกษาเล่าเรียนท่องบ่นพระพุทพจน์และวิปัสสนาธุดะ คือการปฏิบัติภาวนา หรือเรียกอีกอย่างคือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งแยกเป็น 2 ประการ คือ คันถะธุดะและวิปัสสนาธุดะ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2558) การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จัดว่าเป็นภารกิจหลักภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา มีจุดประสงค์เพื่อฝึกอบรม พัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาที่เรียกว่า ธุดะคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ 2 อย่าง ได้แก่ การศึกษาเล่าเรียนในนวังคตฤคาศนซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติ สัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติเพื่อขัดเกลาอนุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังพุทธดำรัสที่ กล่าวว่า

1. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

2. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนาหน้า มรรคย่อมเกิดขึ้น เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

3. ภิกษุเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญทั้งสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อให้พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดให้เกิดมากขึ้นภายในตน อันเป็นการแก้สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมประสบกับปัญหานานาประการอยู่ไม่สิ้นสุด พระพุทธศาสนาจึงสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคลกล่าวคือ ด้านนอกคือใช้ศีลแก้ปัญหาทางกายและทางวาจา ส่วนด้านในที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและปัญญาที่ใช้หลักวิปัสสนา



กัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตาม เพื่อได้ละ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความเห็นแก่ตัวเป็นต้น ให้เบาบางลงไปและสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศล เป็นบาป ก่อโทษด้วยการเจริญคุณธรรมตามลำดับ เพราะปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาที่มนุษย์ต้องประสบกันมาทุกยุคทุกสมัย ก็เหมือนกัน คือ คนมีความเห็นแก่ตัว ขาดความเมตตา มีความริษยา รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2543)

จังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจังหวัดที่มีสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานหลายแห่ง อาทิ วัดชายนา วัดประดู่พัฒนาราม วัดมหาธาตุวรรมหาวิหาร วัดศรีทวี แต่วัดที่มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นรูปธรรม คือ วัดชายนา วัดประดู่พัฒนาราม วัดศรีทวี ดังประวัติแต่ละวัดโดยสังเขป

1. วัดชายนา ซึ่งสันนิฐานว่าสร้างมาสมัยอยุธยาและมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาตั้งแต่ พ.ศ. 2477 จนถึงปัจจุบัน โดยมีพระครูภาวนาจันทคุณเป็นเจ้าอาวาสเป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนกัมมัฏฐานทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้สนใจใฝ่ธรรมในวัดมีการเจริญพระกัมมัฏฐานการเคลื่อนไหวมือเน้นอิริยาบถปัพพะ (ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดชายนา, 2554)

2. วัดประดู่พัฒนารามตำบลท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชวัดประดู่พัฒนาราม หรือ วัดประดู่ หรือ วัดโต เป็นวัดที่สำคัญวัดหนึ่งของจังหวัดนครศรีธรรมราช มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับ กษัตริย์ไทย และเจ้าเมืองนครศรีธรรมราช ในอดีต วัดประดู่ ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลนคร นครศรีธรรมราช มีเนื้อที่ทั้งหมด 19 ไร่ 54.7 ตารางวา โฉนดที่ดิน เลขที่ 7062 อำเภอเมืองนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. วัดศรีทวี ตั้งอยู่เลขที่ 2131/8 ถนนท่าวัง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สังกัดคณะคณะธรรมยุติกนิกาย ตั้งเมื่อ พ.ศ. 2398 เดิมชื่อวัดท่ามอญสันนิษฐานว่าในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ได้มีชุมชนชาวมอญอพยพมาตั้งถิ่นฐาน ในบริเวณนี้ จึงได้สร้างวัดขึ้นและภายหลังได้เปลี่ยนชื่อเป็นวัดศรีทวี ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อ 10 มกราคม 2514 มีโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม และ โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีเปิดสอนเมื่อ พ.ศ. 2540

ผลการศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ทราบถึงแนวทางที่ผู้ปฏิบัติได้ให้ความสนใจเป็นแนวทาง



ที่ต้องตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและสามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติ พร้อมทั้งเผยแผ่ให้เกิดประโยชน์ต่อไปต่อตนเองสังคมสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น 2 อย่าง คือวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีขั้นตอนดังนี้

1. การเลือกพื้นที่ในการวิจัย ผู้วิจัยเลือกวัดที่เป็นสำนักปฏิบัติที่มีการสอนกัมมัฏฐาน 5 ปีขึ้นไป เป็นวัดที่สำนักงานพระพุทธศาสนาประกาศให้เป็นวัดปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำจังหวัด และเป็นวัดที่มีการปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อเนื่องตลอดทั้งปี
2. กำหนดวิธีการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสารและการศึกษาภาคสนามโดยวิธีการสัมภาษณ์และสังเกต
3. การรวบรวมข้อมูล การรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ (1) รวบรวมเอกสารชั้นปฐมภูมิได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 และคำสัมภาษณ์ (2) รวบรวมเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา, ปรกณวิเสส, หัวใจกัมมัฏฐานวิปัสสนานัย, หนังสือสมถกัมมัฏฐานทีปนี, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนา, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนาราม, หนังสือการสอนกัมมัฏฐานของวัดศรีทวี, งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ประชากรจำนวน 18 รูป/คน ประกอบด้วย
 - 4.1 พระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน จำนวน 3 รูป



- 4.2 พระวิปัสสนาจารย์ในภาคใต้จำนวน 3 รูป
- 4.3 นักวิชาการด้านศาสนา จำนวน 3 รูป/คน
- 4.4 ผู้ปฏิบัติธรรมจำนวน 9 รูป/คน
5. การศึกษาโดยสังเกตแบบมีส่วนร่วมและสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม
6. วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์
7. สรุปและนำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. ผลจากการศึกษาวิจัย พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีทั้ง 2 ประเภท คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” รูปแบบของมหาปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอาเนสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและสามารถปฏิบัติตามได้ถูกต้อง ใจความสำคัญของพระสูตรที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึง คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ประกอบด้วย

1.1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่องๆอยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียใจได้ในโลก

1.2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นเวทนาภายนอกเนื่องๆอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียใจได้ในโลก

1.3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่องๆอยู่ พิจารณาเห็นจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียใจได้ในโลก

1.4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมเห็นในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่พิจารณาเห็นธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอก



เนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสเสียใจได้ในโลก (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

โดยพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการนี้แม้เพียง 7 วันเป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า จะมีผลปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง จำนวนผล 2 อย่าง คือ (1) จะได้บรรลุอรหัตผล (2) ถ้ายังมีอุปัทโหลอยู่จะบรรลุอนาคามีผล” จึงสรุปว่า สติปัฏฐาน 4 ประการ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม และเพื่อให้แจ้งซึ่งนิพพาน

2. ผลการศึกษาพบว่า ด้านปัญหาและอุปสรรคและสภาพที่เอื้อในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา และสภาพที่เอื้อในการปฏิบัติในจังหวัดนครราชสีมา สามารถสรุปเป็นประเด็นหลัก ๆ คือ 1) ตามทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ 2) ทัศนะของนักวิชาการ ดังนี้

2.1 ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา

2.1.1 ทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์

ด้านสภาพปัญหาและอุปสรรคในการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครราชสีมา มีปัญหาหลัก ๆ อยู่ 4 ประการ คือการที่ผู้เข้าปฏิบัติบางส่วนมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น คนกลุ่มนี้เข้ามาด้วยสาเหตุบางอย่าง เช่น เพื่อการแก้บน เป็นต้น ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ความแตกต่างของช่วงวัย คือการมีกลุ่มของผู้ปฏิบัติที่คละเคล้ากันระหว่างผู้ปฏิบัติหลายช่วงวัย ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการสอนเช่นกัน หรือกลุ่มผู้ปฏิบัติที่เคยมีประสบการณ์ และผู้ปฏิบัติที่ไม่เคยมีประสบการณ์ หากพระวิปัสสนาจารย์สอนไม่แยกกลุ่มกันก็จะเกิดปัญหาแก่ผู้เข้าปฏิบัติ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดจากการที่ผู้เข้าปฏิบัติไม่ค่อยส่งและสอบถามกับพระวิปัสสนาจารย์ แต่กลับไปสอบถามตนเอง และประการสุดท้าย คือการที่มีผู้ปฏิบัติบางกลุ่มเคยปฏิบัติในสำนักอื่นมา แต่ยังคงยึดติดรูปแบบเดิม ๆ เป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์ เพราะไม่สามารถสอนหรือแนะนำตามแนวทางของสำนักตนเองได้



2.1.2 ทศนะของนักวิชาการ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัญหาและอุปสรรคในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีหลายประการ สามารถแบ่ง 2 ประการใหญ่ ๆ คือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้สอนเอง เช่น การขาดความสามารถในการประยุกต์หลักธรรมให้เข้ากับเหตุการณ์ปัจจุบัน การสอนที่ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน การขาดการความร่วมมือกันระหว่างพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละสำนักปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดปัญหาขาดแคลนพระวิปัสสนาจารย์ การขาดการประชาสัมพันธ์ที่ดี ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นรับทราบกันในคนเฉพาะกลุ่มเท่านั้น ปัญหาอีกประการคือ ปัญหาที่เกิดจากตัวผู้ปฏิบัติเอง เช่นการที่ไม่สามารถตัดสิ่งชั่วร้ายภายนอกได้ นับเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติเช่นเดียวกัน

2.2 สำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 ไม่ประสบปัญหาและอุปสรรคในด้านเหล่านี้ คือ ด้านพระวิปัสนาจารย์ ด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ด้านงบประมาณของวัดเอง ทั้งนี้เพราะสำนักปฏิบัติทั้ง 3 มีสถานที่เป็นเอกเทศต่างหาก อีกทั้งยังมีความสงบร่มรื่นเหมาะสมที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม แต่ที่สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 ประสบปัญหาและอุปสรรคเช่นเดียวกัน คือ ปัญหาและอุปสรรคด้านงบประมาณที่ควรจะได้รับ การสนับสนุนจากคณะสงฆ์ผู้ปกครอง และหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ทั้งนี้ ผู้วิจัยมองว่า คณะสงฆ์ผู้ปกครองอาจจะมีความคิดว่า การจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องเฉพาะของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ไม่เกี่ยวข้องด้วยการคณะสงฆ์ส่วนร่วม จึงไม่ให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณ ส่วนที่ขาดการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานภาครัฐ คือสำนักงานพระพุทธศาสนาประจำจังหวัด ผู้วิจัยมองว่า อาจเป็นเพราะขาดการประสานงานที่ดีระหว่างเจ้าสำนักปฏิบัติและหน่วยงานภาครัฐ ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาได้รับงบประมาณสนับสนุนปีละ 10,000 ถึงดูจะเป็นเงินจำนวนไม่มาก แต่ก็ชี้ให้เห็นว่าสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนามีการติดต่อประสานงานที่ดีระหว่างหน่วยงานในภาครัฐ

3. ผลการศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า มีผู้ปฏิบัติบางกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจในรูปแบบการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง ดังนั้นรูปแบบและกระบวนการสอนกัมมัฏฐานของวัดต่าง ๆ จึงมีการประยุกต์ในบางส่วน เพื่อให้ง่ายและสะดวกแก่บุคคลที่เข้ามาปฏิบัติ ที่มีความแตกต่างกันทั้งช่วงวัย ความรู้ และหน้าที่การงาน แต่หลักการ



ปฏิบัติยังคงอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน 4 ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา รูปแบบและกระบวนการสอนวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช ดังนี้ 1) วิธีการปฏิบัติใช้การกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ หลักตามธรรมชาติ และสร้างจังหวะเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยเป็นหลัก 2) ให้มีสติทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหว อิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย 3) การฝึกให้มีสติรู้เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในขณะที่ปฏิบัติอยู่

อภิปรายผล

1. จากการศึกษารูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า การวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ใน “มหาสติปัฏฐานสูตร” หมายถึง พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ รูปแบบของมหาปัฏฐานสูตรเป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเองและมีอุปมาอุปมัยผสมด้วย นับเป็นกระบวนการบรรยายที่สมบูรณ์แบบมีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอานิสส เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้ถูก ใจความสำคัญของพระสูตร พระพุทธเจ้าทรงยกหัวข้อบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสซึ่งแสดงให้เห็นความสำคัญว่า “ภิกษุทั้งหลายทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” ที่ประกอบด้วย 1) การพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การพิจารณาเวทนาในเวทนา 3) การพิจารณาเห็นจิตในจิต 4) การพิจารณาธรรมเห็นในธรรม

2. ด้านการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของทั้ง 3 สำนักปฏิบัติ คือสำนักปฏิบัติวัดชานา สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี และสำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม พบว่า

ปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติบางส่วนมิได้มีศรัทธามาแต่เบื้องต้น เป็นปัญหาที่เกิดจากตัวผู้เข้าปฏิบัติเอง กล่าวคือ มีผู้ปฏิบัติบางส่วน มิได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาจริง ๆ บางส่วนใหญ่มิได้มาปฏิบัติด้วยความศรัทธาแต่มาเพราะต้องการแก้บน เช่น มีการบานศาลกล่าวเอาไว้ด้วยการบวชแก้บน ปัญหาด้านนี้ถึงแม้จะไม่ได้เกิดจากผู้สอน แต่ก็มีผลกระทบต่อการสอนและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไปด้วย



ปัญหาที่เกิดจากความแตกต่างของช่วงวัย ความแตกต่างด้านช่วงชั้นอายุของผู้เข้าปฏิบัติ ก็นับเป็นปัญหาอีกประการหนึ่งเช่นเดียวกัน เหตุผลอีกประการหนึ่ง ซึ่งพบว่าการคนหนุ่มสาว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา มักไม่ค่อยยอมรับฟังอะไรง่าย ๆ อาจเป็นเพราะว่าการถือตัวว่าตนเองเป็นนักศึกษา เป็นคนมีความรู้ จึงไม่ค่อยยอมรับอะไรง่าย ๆ ในผู้ปฏิบัติที่มีช่วงอายุคละเคล้ากัน คือมีทั้งผู้สูงอายุและเยาวชน จะเป็นปัญหาแก่พระวิปัสสนาจารย์ในการที่จะให้ธรรมะหรือจัดกิจกรรม

ปัญหาที่เกิดจากการยึดติดในรูปแบบที่เคยปฏิบัติ เป็นปัญหาที่เกิดจากผู้ปฏิบัติโดยตรง คือการย้ายสำนักปฏิบัติ เมื่อเปลี่ยนสำนักปฏิบัติ ก็ต้องเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ ด้วย จึงทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวบ้างในระยะแรก และเป็นอุปสรรคต่อการสอนของพระวิปัสสนาจารย์อยู่บ้าง เพราะในตอนแรกกลุ่มผู้ปฏิบัติเหล่านี้ไม่ทำตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ยังคงปฏิบัติตามแนวทางเดิมที่เคยปฏิบัติมา แต่บางสำนักไม่ถือเป็นประเด็นสำคัญ คงปล่อยให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามความถนัด พระวิปัสสนาจารย์เพียงแค่ที่เลี้ยง คอยควบคุม หรือคอยให้คำแนะนำโดยถือหลักว่า ผู้ที่เคยปฏิบัติแบบสมณะมา ก็ให้คำแนะนำแบบสมณะ ที่เคยปฏิบัติแบบวิปัสสนามา ก็ให้คำแนะนำตามแนวของวิปัสสนา

ปัญหาที่เกิดจากการสอบอารมณ์กันเองในหมู่ผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติเป็นขั้นตอนสำคัญอย่างหนึ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งนี้เพื่อเป็นการแก้ปัญหา และเป็นคำแนะนำแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติไปสู่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไป แต่ผู้ปฏิบัติบางส่วนไม่ค่อยให้ความสำคัญต่อการสอบอารมณ์ เมื่อถึงเวลากำหนดสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติบางคนไปส่งอารมณ์กันเอง แลเปลี่ยนวิธีการปฏิบัติกันเองการไม่ส่งและสอบอารมณ์จึงมีผลเสียต่อผู้ปฏิบัติมากกว่า เพราะในการปฏิบัตินั้นหากเกิดสภาวะที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ก็อาจทำให้หลงผิดว่าตนเองปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และหากไม่ได้รับการสอบอารมณ์และชี้แนะแนวทางให้ ก็อาจส่งผลให้ผู้นั้นยิ่งหลงทางไปอีกมากขึ้น

นอกจากการศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคในการสอนและปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติ ทั้ง 3 สำนักแล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาสภาพสำนักปฏิบัติธรรมที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งพบว่า

สำนักปฏิบัติธรรมชานา มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เพียงพอ มีเข้าผู้ปฏิบัติตลอดทั้งปี มีสถานที่ ที่เป็นสัปปายะ ปราศจากมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ งบประมาณมีเพียงพอต่อ



การบริหารจัดการภายใน ภาพดังกล่าวจึงเป็นสำนักปฏิบัติที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดประดู่พัฒนาราม ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้ปฏิบัติ ด้านสถานที่ มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ กัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดชายนาคแต่อย่างใด ด้านพระวิปัสสนาจารย์ก็มีเพียงพอกับจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ก็มีความสงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี สภาพดังกล่าวจึงเป็นสภาพที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวี มีปัญหาอุปสรรคด้านพระวิปัสสนาจารย์ ทั้งนี้ เพราะมีพระวิปัสสนาจารย์เพียงรูปเดียว จึงไม่เพียงพอต่อจำนวนของผู้เข้าปฏิบัติ ซึ่งมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ ด้านงบประมาณ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมวัดศรีทวีแต่อย่างใด ด้านสถานที่ก็มีความเป็นสัปปายะ สงบร่มรื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม ด้านงบประมาณวัดก็มีเพียงพอที่จะสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติในแต่ละปี ปัญหาด้านพระวิปัสสนาจารย์ที่น้อย ทางวัดแก้ไขโดยการนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์มาจากอื่น

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมทั้ง 3 ไม่ประสบปัญหาและอุปสรรคในด้านเหล่านี้ คือ ด้านพระวิปัสสนาจารย์ ด้านผู้เข้าปฏิบัติ ด้านสถานที่ ด้านมลพิษทางเสียงและทางอากาศ ด้านงบประมาณของวัดเอง ทั้งนี้เพราะสำนักปฏิบัติทั้ง 3 มีสถานที่เป็นเอกเทศต่างหาก อีกทั้งยังมีความสงบร่มรื่นเหมาะสม มีบรรยากาศและสภาพที่เหมาะสมที่จะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม

3. ด้านการวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช นั้นพบว่า รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช แบ่งออกเป็นสองรูปแบบ คือ รูปแบบที่เน้นสมถะ และรูปแบบที่เน้นวิปัสสนาโดยตรง ซึ่งก็ไม่ได้ต่างจากสำนักปฏิบัติอื่น ๆ ในประเทศไทย จริง ๆ แล้วในการปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช บางสำนักยังปฏิบัติรูปแบบของสมถะกัมมัฏฐาน เพราะบางสำนักให้ระลึกพุทธานุ ธรรมคุณและสังฆคุณ ซึ่งจัดว่าเป็นอารมณ์ของสมถะกัมมัฏฐานในกัมมัฏฐาน 40 กอง แต่ที่ปฏิบัติเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานจริง ๆ ก็มีอยู่ คือเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน 4 ดูกาย ดู



เวทนา ดุจจิต และดูธรรม เป็นต้น รูปแบบดังกล่าวนี้เมื่อว่ากันแล้วก็ไม่ได้แตกต่างจากรูปแบบหลัก ๆ ที่ปรากฏในคัมภีร์ สำนักปฏิบัติต่างก็นำรูปแบบตามที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์เข้ากับวิธีการสอนของตน อีกทั้งในปัจจุบันสำนักปฏิบัติต่าง ๆ ในประเทศไทย รวมทั้งของจังหวัด นครศรีธรรมราชด้วย มีการประกาศเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด เพื่อรับรองการมีตัวตนอยู่ของสำนักปฏิบัติ นั้น ๆ รูปแบบหลัก ๆ ก็ยังคงไม่ต่างจากที่ปรากฏในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยลักษณะเด่น ๆ ของแต่ละสำนักมี ดังนี้

วัดชายนา รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดชายนาพบว่า แรกเริ่มตั้งสำนักปฏิบัติ นั้น วัดชายใช้รูปแบบการสอนด้วยการเจริญวิปัสสนา คือการสอนให้เจริญอานาปานสติ ต่อจึงสอนในรูปแบบของสมถะ คือให้เจริญ “พุท-โธ” “อรั” หลังจากที่มีพระวิปัสสนาจารย์จากสำนักวัดปากน้ำ ภาษีเจริญไปจำพรรษาที่วัดชายนา รูปแบบการสอนก็เปลี่ยนมาเป็น “สัมมา-อรั” อยู่ระยะหนึ่ง จากนั้นก็ถึงที่รูปแบบ “ยุบหนอ-พองหนอ” ตามแนวของวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และในปัจจุบัน สำนักปฏิบัติวัดชายนาก็หันกลับไปใช้ รูปแบบและวิธีการสอนแบบอานาปานสติเหมือนเดิม โดยเน้นที่อานาปานบรรพ และอิริยาปถ บรรพ เป็นหลัก

วัดประดู่พัฒนาราม รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามพบว่า รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่พัฒนารามนั้นยึดรูปแบบ ตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีรูปแบบการกำหนดอานาปานบรรพ (พองหนอ/ยุบหนอ) และ อิริยาปถบรรพ โดยให้กำหนด กิริยา อาการ และท่าทาง หรือการเคลื่อนไหวของกาย ในขณะที่เป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้น กาย ตั้งอยู่ หรือดำรงอยู่ โดยอาการใด ก็ให้รู้ในอาการของกายในขณะนั้น ว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น การกำหนดอิริยาบถยังแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 คือ กำหนดอิริยาบถใหญ่ และกำหนดอิริยาบถย่อย ดังนั้น รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดประดู่จึงยึดตามแนวสติปัฏฐาน 4 แต่เน้นการกำหนด อานาปานบรรพและอิริยาปถบรรพ เป็นหลัก

วัดศรีทวี รูปแบบการและวิธีสอนกัมมัฏฐานของวัดศรีทวีพบว่า รูปแบบทั้งที่เป็นสมถะ คือ แบบ พุท-โธ และรูปแบบวิปัสสนา คือตามแนวสติปัฏฐาน 4 มีรูปแบบการกำหนดอานาปานบรรพ (พองหนอ/ยุบหนอ) และ อิริยาปถบรรพ ในหมวดอิริยาปถบรรพนั้นเน้นการกำหนดทั้งในส่วนอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เช่นเดียวกันกับวัดประดู่พัฒนาราม ดังนั้น รูปแบบและวิธีการสอนของวัดศรีทวีจึงมีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน



สรุป

การฝึกจิตเป็นเรื่องที่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและถือเป็นหน้าที่โดยตรง เพราะจิตที่ดี ที่คิดเป็นกุศลย่อมส่งผลต่อการกระทำและคำพูดของบุคคลนั้น ผลของการคิดดีทำดี ย่อมทำให้บุคคลเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ถ้าคนในสังคมต่างฝึกปฏิบัติเช่นนี้ สังคมนั้นย่อมจะประกอบไปด้วยความสงบสุข และเช่นกันถ้าจิตไม่ดี คิดแต่อกุศลก็ส่งผลต่อการกระทำ และคำพูดของบุคคลนั้นเช่นกัน ผลของการคิดอกุศลคิดแต่ในทางเสื่อม กายกรรมและวจีกรรมของบุคคลนั้นย่อมแปดเปื้อนมัวหมอง สังคมที่มีคนคิดไม่ดีแค่คนเดียวก็สามารถสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้มากมาย โดยธรรมชาติจิตมนุษย์มักชอบไหลไปสู่ความชอบความชังอยู่เสมอ และมักจะถูกกิเลสครอบงำได้ง่ายถ้าไม่มีการฝึกอบรมจิตตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตนั้นก็จะเปื้อนจิตที่เศร้าหมองจะทำให้เกิดทุกข์เกิดภัยแก่ตนเองอย่างข้ามภพข้ามชาติ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นงานด้านการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสงบ จนเกิดสติปัญญา เป็นศาสตร์สำคัญแห่งชีวิต ทุกสถาบันหรือองค์กรควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการอบรมพัฒนาจิตใจให้ควบคู่ไปกับความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อให้การดำรงชีวิตในสังคมมีปัญหาน้อยที่สุด โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ถ้าพุทธบริษัททั้งหลายสามารถเรียนรู้จนเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ประพฤติปฏิบัติอย่างผู้ที่มีศีลธรรม มีสัมมาทิฐิ เป็นเบื้องต้น สังคมและประเทศชาติย่อมมีแต่ความเจริญก้าวหน้า ไม่พบปัญหาทางสังคมมากมายเหมือนที่เห็นปรากฏอยู่ในปัจจุบัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานในจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้ ว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร และควรมีการศึกษาวิจัยการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักปฏิบัติธรรมที่ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นสำนักปฏิบัติธรรมกับสำนักปฏิบัติธรรมอื่น ๆ ซึ่งไม่ได้ประกาศเป็นสำนักปฏิบัติในจังหวัดนครศรีธรรมราช ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไรบ้าง



เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2551). ธรรมะภาคปฏิบัติ 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2543). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2558). อรรถกถาธรรมบทภาค 1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดชายนนา. (2554). คู่มือแม่ชี-เนกขัมมนารี (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครศรีธรรมราช: โรงพิมพ์เม็ดทราย.