

การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร)*
AN ANALYTICAL STUDY OF THE METHOD OF INSIGHT
DEVELOPMENT OF PHAKHRUBHĀVANĀNUSĀSAKA
(PAN DHAMMADHARO)

พระครูอุฒภาวนานุสิฐ (เสถียร จันทิรรวม)

Phrakru Udompawananusit (Sathien Chanruam)

พระครูวิจิตรศีลาจาร

Phrakru Wichitsilajarn

สิทธิโชค ปาณะศรี

Sitthichok Panasree

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus, Thailand

E-mail: pisit340@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมฺมธโร) ดำเนินการศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาเอกสาร นำเสนอข้อมูลแบบเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า แนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมใน

* Received 3 February 2020; Revised 13 February 2020; Accepted 20 February 2020



ธรรม 2) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) พบว่า การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา 3) วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) พบว่า เน้นสอนในอริยาบถ 4 คือ อริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้ว อริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การยืนสมาธิ อริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4

คำสำคัญ: วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, พระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร)

Abstract

This thesis entitled ‘An analytical study of the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo)’ has three objectives: 1) to study the methods of insight development of as appeared in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo), and 3) to analyze the method of insight development of Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo). This is a qualitative research focusing on documentary analysis and the content analysis is also done by descriptive method.

In the research, it was found that: 1) According to the principle of insight development, it basically refers to the guideline for the meditation practice based on four foundations of mindfulness as follows: 1) contemplation of the body, 2) contemplation of the feeling, 3) contemplation of mind, and 4) contemplation of mind-objects. 2) In teaching the insight development given by



Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo), it showed that he based his teaching method on four foundations of mindfulness where mindfulness and wisdom are volitionally used to contemplate on corporeality, abstract and mind-objects based on the body, feeling, mind and mind-objects as they really are. Consequently, one can have insight of all states of nature that it is impermanent, suffering, and non-self. 3) As far as the method in teaching insight development given by Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo) according to four foundations of mindfulness is concerned, it showed that while instructing he laid great emphasis on four kinds of posture: the first posture refers to ‘sitting meditation’ done under the posture of insight development where one is contemplating while sitting meditation through clear comprehension of stretching in and out by which mindfulness is fixed at the end of figure, the second posture refers to ‘standing meditation’ done under the posture of insight development while standing meditation, the third posture refers to ‘walking meditation’ done under the posture of insight development while walking meditation, the fourth posture refers to ‘sleeping meditation’ done under the posture of insight development. The strong point of the mentioned method.

Keywords: Method of Insight Development, Phakhrubhāvanānusāsaka (Pan Dhammadharo)

บทนำ

หลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักคำสอนเพื่อให้รู้จักความจริงของชีวิต ตามความเป็นจริงของโลกเพื่อให้ไม่ประมาทหมัวเมาในโลกและชีวิต รู้จักมอง รู้จักพิจารณา รู้จักวางตัววางใจต่อความจริง ต่าง ๆ ที่มีอยู่ประจำในโลกและชีวิตของทุกคน ในการนำหลักคำสอนทางศาสนามาปฏิบัติ เป็นการบูรณาการจริยธรรม คุณธรรม และศีลธรรม มาใช้ในชีวิตจริง อันก่อให้เกิดประโยชน์แก่ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ที่ต้องเริ่มด้วยการพัฒนาภายในจิตใจ โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเอง ที่เรียกว่า “ปฏิบัติ



กัมมัฏฐาน” เพราะเหตุว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีการฝึกฝนอบรมคนให้เจริญองกาม ให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ก่อให้เกิดความเจริญ และเป็นไปเพื่อการพัฒนาทั้งทางกาย ทางความประพฤติ ทางสภาพจิตใจ และทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไป เป็นทางนำไปสู่อิสรภาพ และสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนานั่นเอง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงแสดงวิธีปฏิบัติต่อจิต หรือการฝึกฝนอบรมจิตไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง พร้อมทั้งแสดงอารมณ์อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกจิต ที่เรียกว่า “อารมณ์ของกัมมัฏฐาน” แบบต่าง ๆ ไว้มากมาย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับจริตลักษณะอุปนิสัย และความสามารถของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกันวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้รวมลงในสติปัฏฐานที่พระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า “ทางสายเอก” เป็นทางสายเดียว ในที่นี้มีความหมายเป็น 4 นัย คือ 1) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว 2) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น 3) เป็นข้อปฏิบัติที่มีอยู่ในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนา (4) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดอย่างเดียว คือ พระนิพพาน (เอกายโน มคโค หรือ เอกายนมรรค) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา โดยมากผู้ปฏิบัติจะยึดหลักการตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่า เป็นทางตรง และเป็นทางสายเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวงได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุลูญาธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 สติปัฏฐาน4 มีอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่...พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)ข้อความที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมด เป็นการรวบรวมหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาไว้อย่างเป็นระบบ และเป็นหมวดหมู่ซึ่งสะดวกแก่การศึกษา และปฏิบัติหลักสติปัฏฐาน 4 มีทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานในตัว กล่าวคือ สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง 2 อย่างนี้ แม้ว่าจะมี



จุดมุ่งหมายต่างกัน แต่ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้วต่างก็เกื้อกูลส่งเสริมซึ่งกันและกัน ข้อนี้ในคัมภีร์ พระไตรปิฎกกล่าวถึง ความสัมพันธ์กันของการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนาซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่ง อริยมรรค และเป็นหนทางทำลายสังโยชน์ และอนุสัยได้ 4 วิธี คือ (1) วิธีเจริญสมณะนำหน้า วิปัสสนา (2) วิธีเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ (3) วิธีเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป และ (4) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักนำไปให้ไขว้เขวเพราะวิปัสสนูปกิเลส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

แนวการสอนกัมมัฏฐานในประเทศไทยส่วนใหญ่ได้ถือตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก สำคัญ และดำเนินตามวิธีแห่งการปฏิบัติสมณกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้ง 4 แบบ แบบใด แบบหนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าสำนักไหนจะเน้นแบบใด จึงปรากฏว่า ในปัจจุบันได้มีแนวการสอน กัมมัฏฐานที่หลากหลายในประเทศไทย แบ่งออกเป็นสาย 5 สาย คือ 1) สายพุทโธ วิธีที่ใช้คำ บริกรรมว่า “พุทโธ” (หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เป็นหลักแต่มีบางแห่งนำคำบริกรรมนี้ไป สัมพันธ์กับลมหายใจโดยขณะหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” ขณะหายใจออก บริกรรมว่า “โธ” สายนี้ คือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล และหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้นำมาขยายผลสอนจนแพร่หลาย 2) สายสติปัฏฐาน 4 คือ วิธีปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์มีปรากฏใน พระไตรปิฎก และนิยมปฏิบัติในกลุ่มชาวพุทธไทยด้วย มีพระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินทปญโญ) หรือผู้ที่รู้จักในนามพุทธทาสภิกขุ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ 3) สายพอง-ยุบ การเจริญวิปัสสนา ก็ คือ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจ เข้า-ออกไปกระทบที่ใด ก็ให้กำหนดที่นั่น สายนี้พระอาจารย์อุ โสภณมหาเถระ 4) สัมมา อะ ระหัง วิธีทำสมาธิ วิธีทำสมาธิวิปัสสนาต้องมีบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กันบริกรรม นิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้าดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้วไม่มีขนแมว โตเท่า แก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวาอย่าให้ล้าให้ เหลื่อม สายนี้หลวงพ่อดล แห่งธรรมกาย 5) สายเคลื่อนไหว คือ วิธีปฏิบัติที่ใช้สติกำหนดการ เคลื่อนไหวอริยาบถในลักษณะต่าง ๆ การเจริญสติตามรูปสายการปฏิบัติของหลวงพ่อดล เตียน จิตตสุโก มีลีลาการสอนเฉพาะตัวท่านโดยเน้นคำพูดที่เป็นอัตลักษณ์ และทำให้ผู้ฟังเกิดความ เลื่อมใสศรัทธาแต่ละสาย แต่ละสำนักก็มีวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตนซึ่งรับการสืบทอดมาจากบูรพาจารย์ วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของบูรพาจารย์ผู้เป็นต้นแบบแต่ละท่านก็มีความโดดเด่นแตกต่างกันไป



พระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ประธานอำนวยการสอนสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครศรีธรรมราช แห่งที่ 1 เป็นอาจารย์ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงนำวิธีการที่เคยปฏิบัติตามครูบาอาจารย์จนเป็นที่ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองแล้วนำมาเผยแพร่ให้เป็นแนวทางสำหรับอนุชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามแนวทางการสอน และการปฏิบัติกัมมัฏฐานของท่าน มีวิธีการที่น่าสนใจ คือ ท่านสอนโดยเน้นที่หลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และ สภาวธรรม ส่วนวิธีปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวโดยใช้สติกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ มีการนั่ง เดิน ยืน นอน และอิริยาบถย่อยต่าง ๆ คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน โดยการกำหนดสติทุกขั้นตอนที่มีการเคลื่อนไหวสาระสำคัญของการเจริญกัมมัฏฐานแนวนี้นี้ คือ ให้มีสติตื่นตัวเสมอ เมื่อมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นให้มาดุจิตเพื่อรู้เท่าทันความคิดโดยไม่เผลอสติหลงเข้าไปในความคิดจนเกิดเป็นตัวตนขึ้นมาตามอำนาจของโมหะ แนวทางของท่านเป็นวิธีการปฏิบัติที่กำหนดลงไปตรง ๆ ที่การเคลื่อนไหว เป็นวิธีที่ตรง สั้น และได้ผลสามารถนำพาผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เป็นวิธีที่ถูกต้องตามที่พระพุทธองค์

จากเหตุผลและความสำคัญที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) เพื่อทำความเข้าใจวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) จากนั้น จึงวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ว่า มีวิธีการสอนและวิธีการปฏิบัติอย่างไร จากนั้นนำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับตน อันนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ถูกต้องตามแนวทางพระพุทธศาสนาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมฺมธโร)



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร มีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร

1.1 เอกสารปฐมภูมิ (Primary Source) คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

1.2 เอกสารทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา หนังสือ เอกสารวารสาร วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิชาการอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะทำการวิจัย

2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 รวบรวมข้อมูลที่ได้จากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ศึกษามาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้

2.3 สรุป อภิปรายผล และเสนอแนะ

2.4 จัดทำเป็นเล่มวิทยานิพนธ์ที่สมบูรณ์

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร)” มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) 3) วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธมมธโร) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการศึกษาเอกสาร (Document Research) สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะจากการวิจัยได้ดังนี้

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ แนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนด



พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญา อันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) พบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) คือ การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ชันธ์ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4

3. วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสน์ (แป้น ธรรมธโร) พบว่า ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณากายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน

อภิปรายผล

1. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษา หลักในการปฏิบัติวิปัสสนา คือ แนวทางในการดำเนินการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วย (1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย (2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ (4) การ



กำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีงาม และเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

โดยวิปัสสนากาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือ การทำให้เป็นขึ้น ทำให้เกิดขึ้น ทำให้ชำนาญขึ้น และการรู้แจ้ง เห็นแจ้ง คือ ปัญญาที่รู้แจ้งในปัจจุบัน รูปนาม ไตรลักษณ์ มรรคผล นิพพาน ปัญญาที่รู้แจ้งซึ่งวิสุทธิ 7 มีศีลวิสุทธิ เป็นต้น และปัญญาที่รู้แจ้งชำนาญในวิปัสสนาญาณ 16 มีนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นต้น และมีปัจจุเวกขณะญาณ เป็นที่สุด โดยอาศัยธรรมที่เป็นองค์ประกอบ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา วิริยะ ทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและทางใจ สติ เป็นเครื่องระลึกได้ตามกำหนดรูปรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิ ทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ และปัญญา ทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจน ธรรม 4 ประการนี้ จึงเป็นเหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับการศึกษาของบุญเรือง ทิพพอาสน์ ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับพระไตรปิฎก” ผลการวิจัย พบว่า การสอนสติปัฏฐาน 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่จะยังบุคคลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้สามารถไปสู่เป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ คือ การดับทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และโดยสิ้นเชิง แม้ว่าจะระยะเวลาในการปฏิบัติอาจจะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายในตัวผู้ปฏิบัติเองและปัจจัยแวดล้อมภายนอก เช่น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมด้านวิปัสสนากัมมัฏฐาน สถานที่ฝึกอบรม ระยะเวลาในการฝึกอบรม วิธีการฝึกอบรม เป็นต้น นอกจากนั้นแล้ว ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาพึงรู้ความหมาย และความสำคัญของวิปัสสนาว่ามีความสำคัญอย่างไร และมีขอบเขตในการปฏิบัติเช่นไร เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดคลาดเคลื่อน (วิปลาด) ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน เพียงแต่จะต้องดำเนินการให้ถูกต้อง มีวิธีการที่แน่นอนเท่านั้น ประกอบกับจะต้องอาศัยท่านผู้รู้ทั้งนี้ สติปัฏฐาน 4 ถือเป็นแกนกลางของหลักปฏิบัติวิปัสสนาทุกสำนักในประเทศไทยและในต่างประเทศ เพราะเป็นคำสอนดั้งเดิมจากพระไตรปิฎก ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ท่านใดจะนำไปประยุกต์ให้เหมาะสมในการอบรมสั่งสอน ก็เป็นเทคนิคเฉพาะบุคคล แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมี 4 ประการหลัก ได้แก่ (1) กายานุปัสสนา การพิจารณาภายในกาย (2) เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเวทนาในเวทนา (3) จิตตานุปัสสนา การ



พิจารณาจิตในจิต (4) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณาธรรมในธรรม โดยผู้พิจารณานั้น จะต้องมียกพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ 3 ข้อ คือ จะต้องมีความเพียร (อาตปปี) มีสติ ระลึกรู้อยู่เสมอ (สติมา) และสัมปชัญญะ (สัมปชาโน ความรู้สึกตัวทุกขณะ) คอยกำกับ ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งยวด หากบุคคลปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอแล้ว ผลที่ได้ก็คือ สามารถที่จะกำจัดหรือทำลายอกุศลและโทษทั้งหลายที่พองออกไปจากจิตใจของตนเองได้ (บุญเรื่อง ทิพพอาสน์, 2554)

ส่วนแนวทางการสอนวิปัสสนาของโคเอ็นก้า พบว่า ไม่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน และไม่มีพิธีกรรมมาเกี่ยวข้องเพียงแต่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานพึงสำเหนียกกำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 อย่างโดยอย่างหนึ่ง เช่น กำหนดรู้ในสติปัฏฐาน 4 รู้ลมหายใจเข้า และออกแต่ไม่ต้องมีคำบริกรรม เมื่อผู้ปฏิบัติจนชำนาญแล้ว ก็เกิดปฏิเวธธรรมขึ้นมาภายในเป็นเรื่องเฉพาะตนระยะเวลาที่ใช้ฝึกวิปัสสนามีหลักสูตร 3 วันและ 10 วันเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย แต่เมื่อพิจารณาจากเป้าหมายในการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว เหมือนกันทั้งในพระไตรปิฎกและของโคเอ็นก้า กล่าวคือ การแก้ปัญหาให้ตนเองได้และสามารถที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

2. วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมมธโร) จากการศึกษาพบว่า การสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูภาวนานุศาสก์ (แป้น ธมมธโร) คือ การนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติ และปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาโดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ชันธ์ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 การสอนวิปัสสนาจะให้ได้ผลนั้น พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการสอน 4 แบบ คือ การบรรยาย การสนทนา การตอบคำถาม และการวางกฎข้อบังคับ รวมทั้งเทคนิควิธีการสอน คือ การยกอุทาหรณ์สอนใจ การสอนโดยอุปมาการใช้อุปกรณ์การสอน การสาธิตทำเป็นตัวอย่าง การใช้คำ หรือภาษาที่สละสลวย รวมทั้งอุบายอันเนื่องด้วยตัวผู้ปฏิบัติว่า มีจิตนิสัยอย่างไรจึงหะและโอกาสที่จะสามารถรับฟังได้ และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถพลิกสถานการณ์แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ ดังนั้น ผู้สอนจึงควรรู้จักเลือกใช้วิธีการให้เหมาะสมกับผู้เข้ามาศึกษาปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัย พบว่า การจะบรรลุ



ธรรมได้ต้องเจริญสมณะ และวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาัมคคปัญญาผลปัญญาตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ การกำหนดรู้รูป และนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงเมื่อเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็เท่ากับว่าได้เจริญโพธิปักขิยธรรม 37 ประการไปพร้อม ๆ กับสติ และสัมปชัญญะสมณะ และวิปัสสนาจึงเป็นธรรมที่ต้องเจริญทำให้เกิดขึ้นเป็นอย่างยิ่ง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าไปตามลำดับขึ้นไปสู่วิปัสสนาวิถิตั้งแต่อุทยัพพญาณพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส 10 ประการจนถึงสังขารเบกขาญาณเห็นนิพพานขึ้นสู่อนุโลมจิตโคตรภูจิตสมณะ และวิปัสสนามีกำลังเสมอกันผู้ปฏิบัติก็จะสามารถบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล พ้นจากบ่วงแห่งมารได้ (พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มณัส), 2554)

3. วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธมมธโร) จากการวิเคราะห์ ทำให้ทราบว่า การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกายแห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เมื่อรู้ก็ลงมือปฏิบัติแล้วก็จะเข้าใจจากญาณ ปัญญา การเห็นด้วยปัญญานี้เรียกว่า เห็นกายในกายนี้ หมายถึง อุปาทานชั้นที่ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เวทนาย่อลงเป็น 2 คือ เวทนาทางกายอย่างหนึ่ง เวทนาทางใจอย่างหนึ่ง การเจริญวิปัสสนาจึงให้การกำหนดยังรู้ให้อุปาทานของเวทนาให้ดับ การเกิดขึ้นของเวทนามีผัสสะเป็นปัจจัย สุขเวทนาเป็นเหตุให้เกิดกามฉันท (ความพอใจในกาม) และเกิดกามราคะ (ความกำหนัด เกิดยินดี หรืออยากได้ในสิ่งที่ต้องการ) ทุกขเวทนา เป็นเหตุให้เกิด โทมนัส คือ ความไม่สบายใจ โดยเฉพาะคำว่า ทุกข์ ซึ่งใคร ๆ ก็กลัวความทุกข์กันทั้งนั้น แต่คำว่าทุกข์นี้ ไม่ได้หมายถึง การเจ็บปวดอย่างที่เราคิดเท่านั้น ซึ่งหมายถึง สิ่งที่ไม่ต้องใจเรา อุเบกขา ได้แก่ การเป็นกลาง ๆ คือ ไม่ทุกข์ ไม่สุข อุเบกขา เป็นอารมณ์ของการเจริญฌาน หรือสมาบัติ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดโมหะ คือ ความหลง โมหะนั้น จึงเป็นผลให้เกิดอวิชชา คือ ความไม่ รู้จักทุกข์ไม่รู้จักสุข เป็นผู้หลงตัวเอง ซึ่งเป็นสังโยชน์ละเอียดหรือประณีต การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดเห็นจิตภายใน และจิตภายนอกด้วย จิตใน ได้แก่ จิตที่เกิดขึ้นในภวังคจิตซึ่งอยู่ในภายในของมโนสัมผัส การจะเห็นจิตในได้ต้องเข้าใจเรื่องมนายตนะ คือ อายตนะของใจ ซึ่งเป็นตัวสมุทัย คือ ที่เกิดขึ้นของจิตนอก หรือธรรมารมณ์ การที่ธรรมารมณ์จะต้องผ่านมนายตนะ หรือมโนสัมผัส (ใจ) เพราะการสัมผัสจึง เป็นปัจจัยให้ธรรมารมณ์เกิดขึ้น ตัวจิตใน ได้แก่ วิญญาณ คือ สภาพที่รับรู้อยู่ภายในจิตภายในมโนสัมผัส หรือภายในหัวใจ จิตนอก ได้แก่ จิตที่เกิดขึ้นในภวังคจิตภายนอก หรือภายนอกของหัวใจ ส่วนการเห็นธรรมในธรรม ได้แก่ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเห็นธรรมที่เป็นสมมติ



กับธรรมที่เป็นปรมัตต์ เพราะธรรม 2 อย่างนี้อยู่คู่กัน และทั้งกันไม่ได้ มหาภูตรูป 4 เป็นธรรมภายนอก มีธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นธรรมภายนอกที่เป็นธรรมสมมุติ ส่วนธรรมภายใน เป็นปรมัตต์สัจจะเป็นความจริงโดยปรมัตต์ ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นธรรมในธรรม คือ เห็นรูปธรรม เวทนาธรรม สัญญาธรรม สังขารธรรม และวิญญาณธรรม หรือเรียกว่า เห็นชั้น 5 เป็นธรรมในธรรม ผู้ปฏิบัติต้องมี อาตาปี คือ มีความเพียรเผากิเลสให้เร้าร้อน และมีสมปะชาโน คือ มีสัมปชัญญะ ความรู้สึกกำหนดอยู่ในฐานทั้ง 4

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุสาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานการนอน

จุดเด่นของแนวคิดและแนวทางการสอนของพระครูภาวนานุสาสก์ (แป้น ธมฺมธโร) เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณาภายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึง การสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน สอดคล้องกับการศึกษาของแม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญโญ” ผลการวิจัย พบว่า ผลของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อผู้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่มีศรัทธาในการปฏิบัติตามทำให้หลักธรรม และวิธีการปฏิบัติมีความนิยมเป็นที่แพร่หลายในการเผยแพร่ การทำกัมมัฏฐานโดยใช้สติปัฏฐาน 4 คือ ลมหายใจเข้าบริหารกรรมว่า “พุท” ลมหายใจออกบริหารกรรมว่า “โธ” ในการกำหนดจิตในทุก ๆ อิริยาบถโดยการยืนอย่างมีสติ การเดินอย่างมีสติ การนั่งอย่างมีสติ และการนอนอย่างมีสติพิจารณาเป็นส่วน ๆ ไปให้กำหนดรู้ทั้งอาการ 32 เรียกว่า สัมปะชาโน มีสติรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งกายเบื่องบนถึงเบื่องล่างให้พิจารณาทุกข มีความเข้าใจในหลักของสติปัฏฐาน โดยสมควรแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน (แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ , 2550)



สรุป

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย 1) การกำหนดพิจารณาเห็นกายในกาย 2) การกำหนดพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา 3) การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิต และ 4) การกำหนดพิจารณาเห็นธรรมในธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสูตรในมหาสติปัฏฐาน 4 ถือเป็นแบบอย่างที่ดีงามและเป็นธรรมที่มีอุปการะมากที่สุด อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาอันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง และดับอาสวะกิเลสทุกอย่างให้หมดสิ้นไปจากจิตโดยสิ้นเชิง

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) เป็นการสอนวิปัสสนาโดยการนำหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นการใช้สติและปัญญาพิจารณากำหนดรู้ รูป นาม สภาวะธรรมทางฐานของสติทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยอาศัยอารมณ์เป็นทางให้กำหนดรู้อารมณ์ของวิปัสสนา ซึ่งมี 6 อย่าง ได้แก่ ขั้น 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระครูภาวนานุศาสตร์ (แป้น ธรรมธโร) เน้นสอนในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถที่ 1 “การนั่งสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการนั่งสมาธิ กำหนดทำสัมปชัญญะในการคู้แขนเข้า และเหยียดแขนออกแล้วตั้งสติกำหนดที่ปลายนิ้วหรือที่กลางฝ่ามือ อิริยาบถที่ 2 “การยืนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการยืนสมาธิ อิริยาบถที่ 3 “การเดินจงกรม” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเดินจงกรมที่ถูกลักษณะ อิริยาบถที่ 4 “การนอนสมาธิ” ในอิริยาบถการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การนอน จุดเด่นของแนวคิด เน้นสอนในฐานทั้ง 4 คือ ฐานพิจารณากายในกาย ฐานพิจารณาเวทนาในเวทนา ฐานการพิจารณาจิตในจิต และฐานการพิจารณาธรรมในธรรม ตลอดถึงการสอนปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในอิริยาบถ 4 คือ อิริยาบถนั่ง อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนอน



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 จะได้มีสอนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 บุคคลในองค์กรต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในองค์กรทางด้านการศึกษา การกีฬาธุรกิจราชการ และในองค์กรที่ผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติงานซึ่งมีโอกาสเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากภาระหน้าที่ของตน

1.2 ควรส่งเสริมสนับสนุนหรือสร้างสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนให้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 อันทำให้คนในสังคมมีคุณธรรมและสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี

1.3 ควรจัดหลักสูตรทางการศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ให้มีการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 ควบคู่การเรียนในห้อง และความสามารถทางการศึกษา

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

2.1 คนที่มีหน้าที่ในการสอนหรือปรารณาคุณธรรมขั้นสูง หรือคุณประโยชน์จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 ควรฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 1 เดือน จึงจะได้มีความชำนาญและได้รับผลของการฝึก

2.2 คนทั่วไปทุกคนควรฝึกการพิจารณาร่างกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อจะได้ไม่ตกอยู่ในความประมาทหมัวเมาในชีวิต

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

3.2 ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาจิตของผู้ป่วยโรคร้ายแรงตามโรงพยาบาลต่าง ๆ



เอกสารอ้างอิง

- บุญเรือง ทิพพาสน์. (2554). ศึกษาการสอนสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางของโคเอ็นก้ากับ
พระไตรปิฎก. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิตบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). (2554). ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 ใน
คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ. (2550). ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอริการ
สนอง กตปุญโญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.