วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆส ปริทรรศน์
Journal of MCU Palisueksabuddhaghosa Review
ISSN : 3057-1952 (ONLINE)

วิจัยวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

Research on the teaching methods of Vipassana meditation by Phrakhru Phawana Wisutthikun Wi.

พระสุรินทร์ ธีรปญโญ (ศลินศิริ)[1]
Phra SURIN TEERAPANYO (SALINSIRI)
E-mail: Burin778@gmail.com
พระจักรพงค์ ปิยธมฺโม (ไหมเพชร)[2]
Phra Jakkapong Piyadhammo (Maipetch)
E-mail: maipetch59@gmail.com

Received: *August 19, 2025* **Revised:** *September 25, 2025*
Accepted: *October 8, 2025*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. และ 3)เพื่อวิเคราะห์วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา หนังสือ เอกสาร งานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การสังเกตการสอน การสัมภาษณ์พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เห็นไตรลักษณ์หรือการเกิด-ดับของนามและรูป และอริยสัจจ์ 4 เป็นวิธีเดียวทำให้เข้าสู่อริยมรรคมีองค์ 8 การเกิดวิปัสสนาญาณจนนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ดับทุกข์ทั้งปวงซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. เป็นการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบสติปัฏฐาน 4 ตามหลักประเพณีอริยาอาจารย์ที่สอนสืบ ๆ ต่อกันมา โดยใช้หลักการกำหนดลมหายใจและ

[1] นิสิตปริญญาโท หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

[2] วิปัสสนาจารย์ ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

อิริยาบถออกมาเป็นแบบของพระมหาสีสยาดอ (โสภณมหาเถระ) คือ “พองหนอ–ยุบหนอ” โดยสอนให้ผู้ปฏิบัติรู้จักสิ่งสำคัญในภาคปฏิบัติ ได้แก่ การกำหนดรู้กาย เวทนา จิต ธรรม การกำหนดอารมณ์หลักและอารมณ์รองให้ทันอารมณ์ปัจจุบันในการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การยืน การกลับตัว และการกำหนดอิริยาบถย่อย โดยมีการส่งและสอบอารมณ์ เพื่อปรับอินทรีย์และแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับผู้ปฏิบัติ พร้อมทั้งการบรรยายอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีการเพิ่มเทคนิคการกำหนดรู้เฉพาะที่ถูกต้องและเหมาะสมเพื่อจะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีการพัฒนาให้จิตเกิดสมาธิและปัญญาญาณ เข้าสู่มรรคมีองค์แปด วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. มีความสอดคล้องกับในคัมภีร์พระพุทธศาสนาทุกประการ จะแตกต่างเพียงแต่ส่วนการอธิบายรายละเอียด และเทคนิคการเจริญวิปัสสนาบางประการเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจและสามารถปฏิบัติให้บรรลุผลได้เชิงประจักษ์ มีรูปแบบองค์ความรู้ที่ได้เป็นแบบ VIPASSANA TEACHING MODEL.

คำสำคัญ : การสอนวิปัสสนา, วิปัสสนากรรมฐาน, พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

Abstract

The objectives are threefold: 1) to study the methods of teaching Vipassanā meditation in the Theravāda Buddhist scriptures, 2) to study the methods of teaching Vipassanā meditation by Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi. 3)o analyze the methods of teaching Vipassanā meditation by Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi. The data were collected from the Tipiṭaka, Commentaries, Sub-commentaries, Theravāda Buddhist texts, manuals, books, documents, CD-ROMs, related research works, as well as through observation of the teaching and interviews with Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi. The information was then analyzed, compiled, and described in a narrative form.

The research findings revealed that Vipassanā meditation as found in the Theravāda Buddhist scriptures is based on the principle of the Four Foundations of Mindfulness called *Satipaṭṭhāna*, namely contemplation of body, feelings, mind, and dhammas, leading to the realization of the Three Characteristics, the arising and passing away of name-and-form, and the Four Noble Truths. This single method leads to the Noble Eightfold Path, the arising of insight knowledge, and ultimately to the attainment of Path, Fruition, and Nibbāna—the cessation of all suffering, which is the supreme goal of Buddhism. The teaching method of Vipassanā meditation taught by Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi. follows the Four Foundations of Mindfulness according to the lineage of noble teachers, emphasizing the method of noting the breath and bodily postures as taught by the Venerable Mahāsi Sayadaw (Sobhana Mahāthera), known as the “rising–falling” (paung–yup) technique. He teaches how the practitioners recognize the essentials of practice: noting body,

feelings, mind, and dhammas; identifying primary and secondary objects; maintaining mindfulness of present-moment experiences in walking meditation, sitting, standing, turning, and minor bodily postures. The teaching also includes reporting and checking meditation experiences to balance the faculties and resolve practitioners' difficulties, together with further explanations on principles of practice aligned with the Satipaṭṭhāna method. Additionally, he introduces specific techniques of accurate and suitable noting to support the development of concentration and insight, leading to the Noble Eightfold Path. The teaching method of Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi. is consistent with the Theravāda Buddhist scriptures in all respects. The only difference lies in the elaboration of details and some practical techniques of Vipassanā development, aimed at helping practitioners gain a clearer understanding and achieve tangible experiential results. The Knowledge Framework Developed as the Vipassana Teaching Model.

Keywords: Vipassanā Teaching, Vipassanā Meditation, Phra Khru Phawanavisuddhikhun, Vi.

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานได้ถือกำเนิดขึ้นจากการตรัสรู้ของเจ้าชายสิทธัตถะกุมาร ซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางสิริมหามายามเหสี ผู้ครองนครกบิลพัสดุ์ที่เกิดการเบื่อหน่ายในการใช้ชีวิตต้องการแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ จนได้ค้นพบอริยสัจ 4 เป็นหนทางแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิงโดยการทำให้มรรค 8 เกิดขึ้นตามระบบของอริยสัจ 4 พระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ควงต้นโพธิพฤกษ์ได้สำเร็จตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์โพธิ์ใบ (ต้นศรีมหาโพธิ์)[3] ตำบลอุรุเวราเสนานิคมเขตเมืองราชคฤห์ พุทธคยาในปัจจุบัน ก่อนพุทธศักราช 45 ปี ด้วยการเห็นแจ้งในอริยสัจ 4 หนทางแห่งการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง วิปัสสนากรรมฐานจึงถือกำเนิดเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก และได้กำเนิดหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานที่ใต้ต้นไทรอชปาลนิโครธภายหลังการตรัสรู้ 49 วัน[4] พระพุทธองค์ทรงสอนวิปัสสนากรรมฐานให้กับบุคคลต่างๆ ตามความถนัดของแต่ละบุคคล โดยพระพุทธองค์ทรงมีความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์ธรรมดาที่สามารถเข้าใจข้อจำกัดและความถนัดของแต่ละบุคคลนั้นๆ จึงทำให้การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธองค์ทรงมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

[3] วิ.ม. (ไทย) 4/1/1.

[4] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมนุชิตชิโนรส, ปฐมสมโพธิกถา, (กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, 2539), หน้า 100 – 118.

พระพุทธองค์ยังทรงวางแผนหลักสูตร และรูปแบบการศึกษาวิปัสสนาธุระตามลำดับความสามารถของแต่ละบุคคล พระองค์ทรงพิจารณาเปรียบเทียบเวไนยสัตว์ด้วยดอกบัว 3 เหล่าและในอรรถกถาเรื่องปาสราสิสุตตวัณณนาได้ปรากฏข้อความได้กล่าวถึงบัวเหล่าที่ 4 แล้วแบ่งบุคคลเป็น 4 จำพวก ได้แก่ (1) อุคฆฏิตัญญู ผู้เข้าใจได้โดยฉับพลัน (2) วิปจิตัญญู ผู้เข้าใจต่อเมื่อขยายความเพิ่ม (3) เนยยะบุคคล ผู้พอจะแนะนำได้ และ (4) ปทปรมะ ผู้ที่สอนได้เพียงตัวบทคือพยัญชนะ[5] หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ว่า “อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสี สิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสं...เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสं...จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสं...ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี วิหรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา...”[6]

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญา มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้” การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา อาตาปี ความเพียรเผากิเลสที่เรียกว่า สัมมัปปธาน 4 เพื่อละอกุศล เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ และเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (จดจ่อในรูปนามปัจจุบัน) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท (สติไม่ขาดช่วง)[7]

พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีจุดมุ่งหมายเพื่อโปรดเวไนยสัตว์ให้บรรลุมรรคผล โดยการบำเพ็ญกุศลโดยตรงคือ ศีล สมาธิและปัญญาที่ทำให้บรรลุธรรมและหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารได้ในปัจจุบันชาติ โดยหลักของศีล คือ การกำจัดทุกข์ทางกายระดับหยาบๆ หลักของสมาธิ คือ กำจัดทุกข์ทางใจแบบชั่วคราวหรือแบบข่มไว้ และอีกทางคือการกำจัดทุกข์แบบสิ้นเชิง เรียกว่า สมุจเฉทปหาน ได้แก่หลักวิปัสสนากรรมฐาน หรือปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจในหลักของลักษณะคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสามารถให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้[8]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ซึ่งแนวทาง หรือวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. นั้นมีความสอดคล้อง

---

[5] ม.มู.อ. (ไทย) 12/283/119 – 120.

[6] ที.ม. (บาลี) 10/373/248., ม.มู. (บาลี) 12/106/77.

[7]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่นิพพาน, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 30 – 33.

[8] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, 2550), หน้า 87.

ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทในพระไตรปิฎก หรือวิธีการสอนตามหลักสติปัฏฐาน 4 หรือไม่อย่างไร เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างถูกต้อง และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สนใจ สืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

3) เพื่อวิเคราะห์วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.” เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) แล้วนำมาสรุป เรียบเรียงแบบบรรยายเชิงพรรณนาตามขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสารขั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และศึกษาเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2557 ปกรณ์วิเสส หนังสือ เอกสาร ตำรา ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในพระพุทธศาสนาเถรวาท

2) วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. จากเอกสารวิชาการ และจากการสังเกตการณ์ ตั้งแต่ 9 กรกฎาคม 2567 – 12 กรกฎาคม 2567 จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์สังเคราะห์ สรุป เรียบเรียง แบบบรรยายเชิงพรรณนา

3) นำข้อมูลที่ตรวจสอบความถูกต้องแล้ว มาปรับปรุง แก้ไข เรียบเรียงแบบ บรรยายเชิงพรรณนาเพื่อนำเสนอ “วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.”

ผลการวิจัย

1. การสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การเพียรภาวนาเพื่อทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น และรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงาม โดยอาศัยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงในรูปนามกายใจที่ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยไม่ปรุงแต่งหรือแก้ไขใด ๆ การปฏิบัติด้วยความเพียรเช่นนี้จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือการรู้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะต่าง ๆ จนเข้าถึงความจริงตามไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน อันนำไปสู่ความสิ้นอาสวกิเลสและบรรลุพระนิพพาน หลักการสำคัญของวิปัสสนากรรมฐานคือการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา การมีสติรับรู้กายในปัจจุบัน, เวทนานุปัสสนา การมีสติรับรู้เวทนาในปัจจุบัน, จิตตานุปัสสนา การมีสติรับรู้จิตในปัจจุบัน

และธัมมานุปัสสนา การมีสติรับรู้ธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน หลักการนี้ถือเป็นแก่นแท้ของการภาวนาในพระพุทธศาสนา

วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์เถรวาทสะท้อนให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนโดยพิจารณาจริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของแต่ละบุคคล เช่นเดียวกับการสอนพระมหาโมคคัลลานะ ผู้มีปัญหาเรื่องความง่วง พระพุทธองค์ทรงแนะนำวิธีแก้ง่วงหลายขั้นตอน ตั้งแต่การระลึกถึงธรรม การสาธยายธรรม การใช้กายเคลื่อนไหว เช่น แยงหูหรือลูบตัว ไปจนถึงการนอนอย่างมีสติและตั้งใจตื่นขึ้นโดยไม่แสวงหาความสุขจากการนอน การสอนเช่นนี้แสดงถึงพระปัญญาในการใช้วิธีใกล้ตัวและเป็นลำดับขั้นเพื่อแก้ปัญหาที่ตรงกับสภาพจริงของผู้ปฏิบัติ ในแง่อานิสงส์ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยอาศัยสติปัฏฐาน 4 อย่างต่อเนื่อง ย่อมนำผลอันยิ่งใหญ่ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุใดปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ต่อเนื่องตลอดเวลา แม้เพียง 7 ปี ก็ย่อมหวังผลได้สองประการ คือ บรรลุพระอรหัตผลในปัจจุบัน หรืออย่างน้อยก็ได้บรรลุอนาคามีผลในชาตินี้อย่างแน่นอน นับเป็นการยืนยันถึงพลังแห่งสติปัฏฐาน 4 ที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่การสิ้นทุกข์ได้จริง

2. เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. พบว่า เป็นแนวทาง “พองหนอ–ยุบหนอ” ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรที่มีรากฐานในพระไตรปิฎก โดยพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. (พระปลัดชัชวาล ชินสโภ) เป็นผู้พัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนวิปัสสนาธุระ เพื่อให้สอดคล้องทั้งด้านปริยัติและปฏิบัติ ท่านได้รับการแต่งตั้งเป็นประธานกรรมฐานาจริยะ และมีบทบาทสำคัญในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย หลักการสอนแบ่งออกเป็น 4 ระดับ เปรียบเทียบกับบัว 4 เหล่า เริ่มจากขั้นพื้นฐาน (Intern 1) ใช้เวลาฝึก 15–20 วัน เน้นการฝึกสติและกำหนดรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงตามปัจจุบันขณะ โดยอธิบายความสำคัญของอารมณ์กรรมฐานทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รอง โดยให้อารมณ์หลักเป็นรูป เช่น การกำหนดกาย การเดิน การนั่ง และการหายใจ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระอาจารย์สอนการนั่งกรรมฐานที่ถูกต้องเพื่อปรับสมดุลระหว่างสมาธิกับวิริยะ มีการกำหนดอิริยาบถทั้งยืน เดิน นอน และการกลับตัวอย่างเป็นขั้นตอน เช่น เดินจงกรมตั้งแต่ 1–9 วิถีจิต เพื่อให้สติตามรู้ละเอียดขึ้นจนกิเลสไม่สามารถแทรกได้ นอกจากนี้ยังสอนการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การลุกนั่ง การเปลี่ยนท่า การใช้สายตา และการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เช่น การเปิดประตู การหยิบปิ่นโต และการรับประทานอาหาร โดยกำหนดทุกอาการอย่างต่อเนื่อง

หมวดเวทนานุปัสสนา เน้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอาการเจ็บ ปวด คัน หรือชา ตามที่ปรากฏ โดยไม่เพ่งหรือบังคับ เพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ ขณะที่จิตตานุปัสสนา สอนให้กำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามา เช่น ความคิด ฟุ้งซ่าน ความพอใจหรือไม่พอใจ แล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก ส่วนธัมมานุปัสสนาสอนให้กำหนดอาการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น โดยกำหนดที่สภาวะตรงนั้น ไม่ใช่อวัยวะ วิธีการสอนทั้งหมดมุ่งให้ผู้ปฏิบัติใช้สติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เกิดสมาธิและปัญญา จนสามารถเห็นการเกิดดับของสภาวธรรมตามความเป็นจริง เมื่อการกำหนดตรงกับอาการที่

ปรากฏ ย่อมทำให้มรรค 8 เกิดขึ้น ส่งผลให้กิเลสถูกขัดเกลา และผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตจนเข้าสู่กระบวนการแห่งการบรรลุธรรม

3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. พบว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. มีรากฐานสำคัญอยู่ที่หลักสติปัฏฐาน 4 อันเป็นหัวใจของการภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ท่านเน้นการเจริญสติด้วยการกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้สัมผัสสภาวธรรมโดยตรง และเกิดวิปัสสนาญาณที่เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของสิ่งทั้งหลาย การสอนดังกล่าวมีลักษณะสืบทอดจากสายพระมหาสีสยาดอ โดยเฉพาะการใช้วิธี “พองหนอ–ยุบหนอ” ในการกำหนดลมหายใจและความเคลื่อนไหวของกาย พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ได้ใช้วิธีการสอนอย่างเป็นระบบ เริ่มจากการอธิบายหลักการ เจริญสติในอิริยาบถหลักทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และขยายไปสู่อิริยาบถย่อย เช่น การก้าวเดิน การหยิบจับสิ่งของ การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติในทุกขณะ ขณะเดียวกันท่านยังให้ความสำคัญกับการ “สอบอารมณ์” คือการให้ผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์และอุปสรรคที่พบ เพื่อที่ครูผู้สอนจะได้แนะนำแก้ไข และปรับอินทรีย์ให้สมดุล การสอนของท่านยังเน้นการปฏิบัติจริงมากกว่าทฤษฎี โดยมีการบรรยายประกอบเพียงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการและแนวทางเท่านั้น จากนั้นจึงเน้นการฝึกสติในสถานการณ์จริง ด้วยวิธีการนี้ ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาได้ทั้งสมาธิและปัญญา จนเห็นสภาวะเกิด–ดับของรูปนามอย่างต่อเนื่อง พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ยังปรับเทคนิคบางประการเพื่อแก้ไขปัญหาที่ผู้ปฏิบัติมักพบ เช่น อาการง่วง ความฟุ้งซ่าน หรือการขาดความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธวิธีที่ทรงใช้กับพระมหาโมคคัลลานะ

นอกจากนี้ การสอนของท่านยังสะท้อนหลักพุทธวิธีการสอนที่เน้นการปรับให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของแต่ละบุคคล ไม่ยึดติดรูปแบบตายตัว แต่ปรับให้เข้ากับสภาวะของผู้ปฏิบัติในแต่ละขณะ จุดเด่นของการสอนคือความเรียบง่าย ใช้สิ่งที่ใกล้ตัว เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหว และการรับรู้อารมณ์ในปัจจุบัน เพื่อพัฒนาไปสู่การเห็นไตรลักษณ์อย่างเป็นลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

1. การสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเพียรภาวนาเพื่อทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิด และรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญงอกงาม โดยอาศัยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริงของรูปนามกายใจที่ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า การภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 สามารถนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณและการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการและพระอาจารย์หลายท่าน ประการแรก งานวิจัยนี้สอดคล้องกับ **พระมหาสีสยาดอ** (Mahāsi Sayadaw) ที่อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า แก่นของวิปัสสนากรรมฐานคือการกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการสังเกตการพอง–ยุบของท้อง แล้วขยายไปสู่การกำหนดอารมณ์ที่แทรกขึ้นมา เช่น ความคิด เจ็บปวด หรือเวทนาอื่น ๆ วิธีการนี้ทำให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา จนสามารถเห็นการเกิดดับของสภาวธรรมตามไตรลักษณ์ ซึ่งตรงกับผลการวิจัยที่

กล่าวถึงว่าการกำหนดรู้รูปนามโดยไม่ปรุงแต่งจะนำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณ ประการที่สอง ผลการวิจัยสอดคล้องกับ **พระพุทธโฆษาจารย์** ในคัมภีร์ *วิสุทธิมรรค* ที่อธิบายถึงการเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นหนทางตรงสู่ความบริสุทธิ์ (วิสุทธิ) โดยเน้นว่าผู้ปฏิบัติต้องพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดติดในความเป็นตัวตน การเน้นสติในอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อยที่พบในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับคำสอนในวิสุทธิมรรคที่ชี้ว่า “สติใด ๆ ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิตประจำวันย่อมเป็นทางนำไปสู่ญาณทัสสนะ” ประการที่สาม ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับแนวคิดของ **พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ** ที่เน้นว่าการปฏิบัติวิปัสสนาต้องสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน ไม่ควรจำกัดอยู่ในสมาธิเฉพาะเวลาเข้าที่นั่งภาวนา แต่ต้องมีสติในทุกกิจกรรม เช่น การเดิน การนั่ง การใช้ชีวิต เพื่อให้สติเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจนเกิดปัญญา ซึ่งตรงกับงานวิจัยที่กล่าวว่าพระพุทธองค์ทรงใช้วิธีการแก้ปัญหาความง่วงของพระมหาโมคคัลลานะด้วยอุบายที่ใกล้ตัวและเป็นลำดับขั้น แสดงถึงความยืดหยุ่นของการปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง

นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่ระบุว่า “ผู้ใดเจริญสติปัฏฐาน 4 ต่อเนื่อง แม้เพียง 7 ปี ก็สามารถหวังผลได้สองประการ คือ บรรลุพระอรหัตผล หรืออย่างน้อยเป็นพระอนาคามี” ยืนยันถึงพลังของการปฏิบัติสติปัฏฐานที่สอดคล้องกับพระพุทธดำรัสในพระสูตร และได้รับการอธิบายซ้ำโดยนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาหลายท่านว่าเป็น “ทางเอก” แห่งการสิ้นทุกข์ กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยเรื่องการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์เถรวาท จึงเป็นสิ่งที่สอดคล้องทั้งกับแนวทางของพระมหาสีสยาดอ ผู้เป็นครูบาอาจารย์ใหญ่สายวิปัสสนา, พระพุทธโฆษาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ผู้เผยแผ่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ไม่เพียงเป็นหลักการในคัมภีร์ แต่ยังได้รับการตีความและสืบสานโดยครูบาอาจารย์และนักวิชาการหลากหลายยุคสมัย เพื่อยืนยันคุณค่าของวิปัสสนากรรมฐานในการนำไปสู่ความสิ้นทุกข์

2. เพื่อศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. พบว่า พบว่าวิธีการสอนมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เน้นการเจริญสติปัฏฐาน 4 โดยเฉพาะแนวทาง “พองหนอ–ยุบหนอ” ตามแบบพระมหาสีสยาดอ ซึ่งมุ่งเน้นการกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ทั้งในอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย ผลการศึกษานี้สามารถอภิปรายได้ว่าเป็นแนวทางที่มีความสอดคล้องกับผลงานของนักวิชาการและพระอาจารย์ผู้สืบสานวิปัสสนากรรมฐานหลายท่าน ประการแรก วิธีการสอนที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติใช้สติรู้ทันกาย เวทนา จิต และธรรม สอดคล้องกับงานของ **พระมหาสีสยาดอ** (Mahāsi Sayadaw) ที่ได้อธิบายหลักการกำหนดอารมณ์ปัจจุบัน โดยให้เริ่มต้นที่การสังเกตท้องพอง–ยุบในขณะหายใจเข้าออก แล้วต่อยอดไปสู่การกำหนดอารมณ์อื่น ๆ ที่แทรกขึ้นมาในปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อให้จิตเกิดสมาธิและปัญญาญาณ เห็นความเป็นไตรลักษณ์ในสภาวธรรม ซึ่งเป็นแนวทางเดียวกับที่พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. นำมาใช้ในการสอนแก่ศิษย์และผู้ปฏิบัติ ประการที่สอง การที่พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. เน้นการกำหนดอิริยาบถหลักทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งอิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน เช่น การหยิบจับสิ่งของ การเปิดประตู และการรับประทานอาหาร นั้น มีความสอดคล้องกับแนวทางใน **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** (Visuddhimagga) ของพระพุทธโฆษาจารย์ ที่

อธิบายว่าการเจริญสติไม่ควรจำกัดอยู่เพียงในสมาธิรูปแบบ แต่ควรแผ่ขยายไปสู่กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สติเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย แนวทางนี้ทำให้การภาวนาไม่ถูกจำกัดอยู่เพียงในที่สงบ แต่เป็นการดำเนินชีวิตด้วยสติและปัญญา ประการที่สาม วิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ที่มุ่งเน้นการปรับอินทรีย์ให้สมดุล และการใช้เทคนิคแก้อุปสรรคในการปฏิบัติ เช่น การแก้ง่วง การแก้ความฟุ้งซ่าน มีความสอดคล้องกับแนวทางของ **พระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ** ที่เน้นว่า การปฏิบัติธรรมต้องเป็นไปอย่างสมดุล ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป และควรประยุกต์ใช้วิธีการที่เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ เพื่อให้การเจริญสติปัฏฐานบังเกิดผลจริงในชีวิต ความสอดคล้องนี้สะท้อนให้เห็นว่าการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ไม่เพียงยึดตามแนวทางดั้งเดิม แต่ยังสามารถปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับผู้เรียน

เมื่อพิจารณาภาพรวม การวิจัยครั้งนี้ยืนยันว่าการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. เป็นการสืบทอดแนวทางวิปัสสนาแบบดั้งเดิมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา อีกทั้งยังมีการนำแนวทางของครูบาอาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่มาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม จึงสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวธรรม เห็นความจริงตามไตรลักษณ์ และพัฒนาจิตจนก้าวเข้าสู่กระบวนการแห่งอริยมรรคได้อย่างเป็นลำดับขั้น ดังนั้น การสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. จึงนับว่าเป็นการสืบสายการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ทั้งยึดโยงกับคัมภีร์เถรวาท และยังสอดคล้องกับแนวทางของครูบาอาจารย์ชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสืบทอดและการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมปัจจุบัน

3. เพื่อวิเคราะห์วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. พบว่า วิธีการดังกล่าวมีพื้นฐานอยู่บนหลักสติปัฏฐาน 4 อย่างมั่นคง และมีการปรับประยุกต์รูปแบบให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติในแต่ละระดับ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการสอนของครูบาอาจารย์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างชัดเจน ทั้งนี้สามารถอภิปรายผลเปรียบเทียบกับนักวิชาการและพระอาจารย์สำคัญ 3 ท่าน ดังนี้ ประการแรก วิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ที่ใช้การกำหนด “พองหนอ–ยุบหนอ” อันเน้นการรู้กายในอิริยาบถเป็นหลักฐาน สอดคล้องกับแนวการสอนของพระมหาสีสยาดอ (Mahasi Sayadaw) ที่ได้พัฒนาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาโดยให้ผู้ปฏิบัติกำหนดการเคลื่อนไหวทางกายเป็นอารมณ์หลัก แล้วจึงขยายไปสู่อารมณ์รอง เช่น การกำหนดการเคลื่อนไหวเล็กน้อยหรืออารมณ์ทางใจ[1] วิธีนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันโดยตรง ประการที่สอง วิธีการสอนที่เน้นการสอบอารมณ์และการปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า เช่น ความง่วง ความฟุ้งซ่าน หรือความไม่มั่นใจ สอดคล้องกับแนวทางของพระอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ที่เน้นการสอนแบบ “อธิบายเสริม” ให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจสภาวธรรมอย่างถูกต้อง เพื่อมิให้ติดอยู่ในอุปสรรคแห่งการปฏิบัติ พระอาจารย์พุทธทาสมักชี้แนะว่าการเจริญสติควรเป็นเรื่องง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แต่ต้องตรงกับชีวิตจริงของผู้ปฏิบัติ ประการที่สาม การมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดคือการเห็นไตรลักษณ์และดับกิเลส อันนำไปสู่พระนิพพาน สอดคล้องกับข้อค้นคว้าของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ที่ได้อธิบายว่า แก่นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการพัฒนาปัญญาญาณเพื่อให้เข้าถึงอริยสัจ 4 และอริยมรรคมีองค์ 8 แนวคิดนี้สอดรับกับการสอนของพระครู

ภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงการทำสมาธิ แต่เป็นการบ่มเพาะปัญญาเพื่อความสิ้นทุกข์อย่างแท้จริง

จากการอภิปรายนี้สามารถสรุปได้ว่า วิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธวิธีที่สืบทอดจากอริยาอาจารย์สายวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีรากฐานจากคัมภีร์เถรวาท แต่ก็มีการปรับรูปแบบให้เหมาะกับผู้เรียนสมัยใหม่ สอดคล้องทั้งกับแนวทางการสอนของพระมหาสีสยาดอ พระอาจารย์พุทธทาส และพระพรหมคุณาภรณ์ ซึ่งตอกย้ำว่าการสอนวิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้จะมีความหลากหลายเชิงวิธีการ แต่เป้าหมายร่วมกันคือการนำพาผู้ปฏิบัติให้เห็นความจริงของสภาวธรรมและบรรลุความหลุดพ้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง วิจัยวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ทำให้ได้องค์ความรู้วิเคราะห์ออกมาในรูปแบบของโมเดลได้ **VIPASSANA TEACHING MODEL** ประกอบด้วย

1. องค์ความรู้ด้านหลักการปฏิบัติ

– การสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. มีรากฐานบน สติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

– ใช้วิธี “พองหนอ–ยุบหนอ” ตามสายพระมหาสีสยาดอ เป็นอุบายหลักในการกำหนดกายและจิต

– ย้ำให้ผู้ปฏิบัติไม่ปรุงแต่ง แต่เฝ้าดูความจริงตามที่ปรากฏ

2. องค์ความรู้ด้านพุทธวิธีการสอน

– เน้นการสอนที่สอดคล้องกับจริต อุปนิสัย และอินทรีย์ของผู้เรียน

– ใช้การ สอบอารมณ์ เพื่อปรับอินทรีย์และแก้ไขอุปสรรคเฉพาะบุคคล เช่น ความง่วง ความฟุ้งซ่าน

– มีการอธิบายเสริมเพื่อทำความเข้าใจ แต่ย้ำให้ปฏิบัติจริงเป็นหลัก

3. องค์ความรู้ด้านกระบวนการเรียนรู้

– สอนจากสิ่งใกล้ตัว เช่น ลมหายใจ อิริยาบถย่อยในชีวิตประจำวัน

– พัฒนาอย่างเป็นลำดับขั้น: เริ่มจากกาย ⟶ เวทนา ⟶ จิต ⟶ ธรรม

– มุ่งให้เกิดวิปัสสนาญาณ จนเข้าถึงการเห็นไตรลักษณ์ และอริยสัจ 4

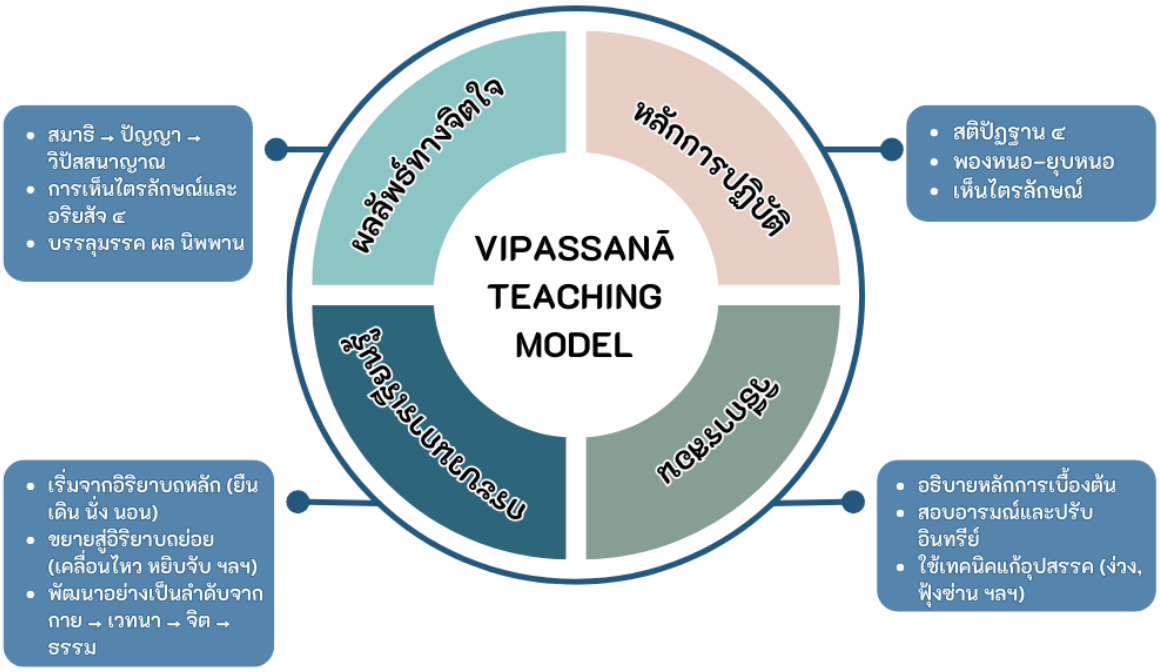
4. องค์ความรู้ด้านผลลัพธ์ทางจิตใจ

– ผู้ปฏิบัติได้สมาธิที่ตั้งมั่น มีปัญญาเห็นตามจริง

– ช่วยขัดเกลากิเลส ลดความทุกข์ทางกายใจ

– เป็นแนวทางไปสู่มรรค ผล นิพพาน

“VIPASSANĀ TEACHING MODEL”
วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.



รูปภาพ VIPASSANA TEACHING MODEL วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

สรุป

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์เถรวาทเน้นสติปัฏฐาน 4 คือการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงและเข้าถึงพระไตรลักษณ์ อันนำไปสู่การบรรลุอริยมรรคมีองค์ 8 และทำให้เกิดวิปัสสนาญาณจนถึงมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นหนทางแห่งความหลุดพ้นตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สำหรับวิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาในแนวทาง “พองหนอ–ยุบหนอ” ตามแนวพระมหาสีสยาดอ โดยยึดสติเป็นสำคัญ มีการแยกอารมณ์หลักและอารมณ์รอง ใช้อานาปานสติเป็นจุดเริ่มต้น พร้อมทั้งสอนให้ผู้ปฏิบัติจับอารมณ์ตามหลักมรรคมีองค์ 8 เพื่อให้สติ สมาธิ และปัญญาเกิดขึ้นร่วมกัน กระบวนการสอนยังให้ความสำคัญกับการจัดการอารมณ์ การกำหนดอย่างถูกต้อง การตั้งจุดประสงค์ที่มุ่งสู่การดับทุกข์ และการแก้ไขความคลาดเคลื่อนของผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่า “วิปลาส” นอกจากนี้ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ยังเน้นการสอบอารมณ์อย่างต่อเนื่อง โดยให้ผู้ปฏิบัติรายงานประสบการณ์ทั้งในอารมณ์หลักและอารมณ์รอง เพื่อให้ครูสามารถปรับอินทรีย์และแก้ไขข้อผิดพลาดได้ทันท่วงที วิธีการเช่นนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นความจริงตามหลักไตรลักษณ์ แต่ยังสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดสมาธิ ปัญญา และประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้นเมื่อวิเคราะห์โดยเปรียบเทียบแล้ว พบว่าวิธีการสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและคัมภีร์เถรวาท แต่มีรายละเอียดที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการปรับอินทรีย์และการ

แก้ไขปัญหาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงในระหว่างการปฏิบัติ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะที่ทำให้การสอนมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานรวมถึงการแก้ไขปัญหาอุปสรรค การปรับอินทรีย์ของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ในโครงการคัดเลือกผู้เข้าปฏิบัติ (ระดับแรกคัดโครงการหลักขั้นที่ 1 Interne I) ซึ่งใช้ เวลาปฏิบัติ 20 วันเท่านั้น ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1) ศึกษาสภาวธรรมของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากแนวคำสอนพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ. ในหลักสูตรคัดเลือก 1 (Internel) ซึ่งจะใช้เวลาในการปฏิบัติ 20 วันสำหรับฆราวาส และ สำหรับพระภิกษุ

2) ศึกษาวิชาครูสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.ในหลักสูตรวิชาครูสงเคราะห์ (หลักสูตรการสอนอนุบาล 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงอนุบาล 2 ปัจจยปริคคหญาณจบขึ้นสัมมัสสนญาณ ตอนต้น)

3) ศึกษาวิธีการปรับอินทรีย์ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากคำสอนของ พระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

4) ศึกษาศีลวิสุทธิด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากคำสอนของพระครูภาวนาวิสุทธิคุณ วิ.

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, 2550.

พระพุทธโฆษาจารย์. **วิสุทธิมรรค.** แปลโดย สมเด็จพระมหาวีรวงศ์. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2542.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่นิพพาน**. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์.** กรุงเทพฯ: ธรรมสภา, 2535.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมนุชิตชิโนรส. **ปฐมสมโพธิกถา**. (กรุงเทพมหานคร: กรมศิลปากร, 2539.

Mahāsi Sayadaw. **Practical Insight Meditation.** Rangoon: Buddha Sasana Nuggaha Organization, 1994.