

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก*

AN ANALYSIS OF PRACTICING THE INSIGHT MEDIATION OF LOUNG PO TIEN CITTASUPHO

พระสุเมธ สุเมธ (ใสงาม)¹, บุญส่ง สิ้นธนู², พระมหาประทีป อภิวัตโน³ และ อริย์ธัช เลิศรวมโชค⁴

Phrasumet Sumedo (Saingam)¹, Boonsong Sinthunok², Phamaha prateep Abhivatdhan³

and Arithat Loesruamchok⁴

¹⁻⁴มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

¹⁻⁴Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author's Email: 6402105009@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 18 มีนาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 25 มีนาคม 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 27 มีนาคม 2568

Received 18 March 2025; Revised 25 March 2025; Accepted 27 March 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (2) ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (3) ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก การวิจัยเป็นเชิงคุณภาพ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 34 รูป/คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูล แล้วใช้การวิเคราะห์เชิงเปรียบเทียบเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่า

1. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า การเจริญปัญญาเห็นแจ้งในขั้น 5 ผ่านสามัญลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเพื่อคลายความยึดมั่นตัวตน การปฏิบัติแบ่งเป็น 3 วิธี สมณะนำหน้า วิปัสนามีสมาณะนำหน้า และควบคู่

Citation:



* พระสุเมธ สุเมธ (ใสงาม), บุญส่ง สิ้นธนู, พระมหาประทีป อภิวัตโน และ อริย์ธัช เลิศรวมโชค. (2568). วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(2), 612-629.

Phrasumet Sumedo (Saingam), Boonsong Sinthunok, Phamaha prateep Abhivatdhan, and Arithat Loesruamchok. (2025). An Analysis Of Practicing The Insight Meditation Of Loung Po Tien

Cittasupho. Modern Academic Development and Promotion Journal, 3(2), 612-629.;

DOI: <https://doi.org/10.>

Website: <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

กัน สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวทางหลัก มหาวิปัสสนา 10 ประการใน วิสุทธิมรรค เน้นพิจารณาความไม่เที่ยง ทุกข์ และอนัตตา ขณิกสมาธิเป็นฐานให้เกิดปัญญาญาณ เพื่อการปล่อยวางและบรรลุมรรค

2. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อดำ เจตตสุโก พบว่า เน้นการเคลื่อนไหวจังหวะมือเพื่อกระตุ้นความรู้สึกตัว ไม่เน้นสมณะหรือนิ่งสงบ สัมมาปฏิบัติ ไม่บริกรรม เผื่อความคิดโดยไม่ห้าม ใช้สัมปชัญญะและความเพียรต่อเนื่อง ผูกจิตให้ตื่นโพล่ง เห็นความคิดอย่างถูกต้องจนดับไปเอง เป็นการอบรมอินทรีย์ พัฒนาปัญญา ถอนอุปาทานในชั้น 5 เพื่อความพ้นทุกข์ เจริญสติในทุกอริยาบถ จนเข้าถึงพุทธะภายในและสู่ความเป็นอริยะ

3. ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธานุศาสนของหลวงพ่อดำ เจตตสุโก พบว่า เน้นความแตกต่างระหว่าง "การรู้" และ "การเห็น" ความรู้คือการเข้าไปในความคิด แต่การเห็นคือการหลุดออกจากความคิด หากตามเห็นความคิดอย่างต่อเนื่อง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในโดยฉับพลัน "การรู้ความคิด" เป็นอวิชชา แต่ผู้มีปัญญาสามารถแยกการรู้และการเห็นออกจากกัน นำไปสู่วิเศษและการดับทุกข์ สมุทัยคือตัวคิด ส่วนมรรคคือการใช้สติจับความคิดทันที ไม่ยึดถือ ปล่อยวางให้ขาดไป นี่คือการเจริญ วิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นปัญญากำจัดกิเลสและนำไปสู่นิพพาน

คำสำคัญ: การปฏิบัติ, วิปัสสนากรรมฐาน, หลวงพ่อดำ เจตตสุโก

Abstract

Research Objectives This research aims to (1) Study the practice of Vipassana meditation as found in the scriptures of Theravāda Buddhism (2) Examine the Vipassana meditation practice according to the approach of Luangpor Teean Jittasubho. (3) Analyze the Vipassana meditation approach in Theravāda Buddhism as taught by Luangpor Teean Jittasubho. **Research Methodology** This qualitative research collected data from documents and interviews with 34 key informants. Data was gathered using structured interviews and analyzed through comparative analysis to identify relationships between the findings.

Research Findings

1. Vipassana Meditation in Theravāda Buddhist Scriptures The study found that Vipassana meditation involves cultivating insight into the five aggregates (khandhas) through the three universal characteristics: impermanence (anicca), suffering (dukkha), and non-self (anattā) to detach from self-clinging. There are three main approaches: (1) Samatha leading Vipassana, (2) Vipassana leading Samatha, and (3) a combined practice of both. The Four Foundations of Mindfulness (Satipaṭṭhāna) serve as the core framework, while the Ten Great Insights (Mahāvīpassanā) in the Visuddhimagga emphasize the contemplation of impermanence, suffering, and non-self. Momentary concentration (khanika-samādhi) acts as a foundation for insight knowledge (ñāṇa), leading to detachment and ultimate liberation (vimutti).

2. Vipassana Meditation According to Luangpor Teean Jittasubho Luangpor Teean's method emphasizes rhythmic hand movements to cultivate self-awareness, rather than stillness or tranquility-based meditation. The practice is done with open eyes, without chanting or reciting mantras, and focuses on observing thoughts without suppressing them. Continuous effort (viriya) and clear comprehension (sampajañña) help the mind awaken, leading to correct awareness of thoughts, which naturally cease on their own. This method trains spiritual faculties (indriya), develops wisdom (paññā), and eliminates attachment to the five aggregates, ultimately leading to liberation. Awareness is practiced in all postures—walking, standing, sitting, and lying down—until the practitioner realizes inner Buddhahood and progresses toward the state of an enlightened being (ariya).

3. Analysis of Luangpor Teean Jittasubho's Vipassana Approach in Theravāda Buddhism The analysis highlights the distinction between “knowing” (rú) and “seeing” (hēn). Knowing involves engaging in thoughts, whereas seeing allows one to detach from them. Through continuous observation of thoughts, a sudden inner transformation occurs. “Knowing thoughts” is considered

ignorance (avijjā), while true wisdom (vijjā) arises when one distinguishes between knowing and seeing. Thought itself is the cause of suffering (samudaya), while the path (magga) is to use mindfulness (sati) to observe thoughts immediately without clinging—allowing them to cease naturally. This process is called Vipassanā-kñāṇa (insight knowledge), which eradicates defilements and leads to Nirvāṇa.

Keywords: Practice, Vipassana Meditation, Luangpor Teean Jittasubho

บทนำ

วิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสภาวะธรรม และเข้าใจสัจธรรมแห่งไตรลักษณ์ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นแนวทางที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ โดยเน้นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อพัฒนาสติและนำไปสู่การเห็นความเป็นจริงของจิต ปรากฏว่ามีผู้สนใจแนวทางนี้เพิ่มมากขึ้นทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ (Bodhi, Bhikkhu, 2019) แต่ยังคงงานวิจัยที่ศึกษาถึงซึ่งถึงกระบวนการ แนวคิด และผลลัพธ์ของการปฏิบัติในเชิงคุณภาพ (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, 2528) ปัจจุบัน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในหมู่พุทธศาสนิกชนและบุคคลทั่วไปที่แสวงหาความสงบทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม วิธีปฏิบัติในแต่ละสายอาจมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลต่อแนวทางการพัฒนาอารมณ์และปัญญาของผู้ปฏิบัติ แนวทางของหลวงพ่อเทียนเน้นการเคลื่อนไหวควบคู่กับการเจริญสติ ซึ่งแตกต่างจากแนวปฏิบัติแบบดั้งเดิมที่เน้นสมาธิภาวนาเป็นหลัก ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์แนวทางนี้อย่างเป็นระบบ จะช่วยให้เข้าใจถึงหลักการ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ รวมถึงช่วยเผยแพร่แนวปฏิบัตินี้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเหมาะสม (พระอาจารย์สุชาติ ปัญญาทีโป, 2550)

ถึงแม้ว่าแนวทางของหลวงพ่อเทียนจะได้รับการถ่ายทอดมายาวนานและมีผู้ปฏิบัติจำนวนมาก แต่ยังพบว่ายังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับวิธีการและเป้าหมายของการปฏิบัติ นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางนี้ยังค่อนข้างจำกัด และส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผลกระทบในเชิงสุขภาพจิต มากกว่าการศึกษาแนวคิดและหลักธรรมที่อยู่เบื้องหลังการปฏิบัติ (อรรณณ จิตตเกษม, 2561) ดังนั้น จำเป็นต้องมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อวิเคราะห์

แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนในเชิงลึก เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม (พระมหานិพนธ์ มหัทธมกรกิจโต (แสงแก้ว), 2562) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ประกอบด้วย 1. พระภิกษุและฆราวาส ที่ปฏิบัติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนมาเป็นเวลานาน เพื่อศึกษาประสบการณ์และผลของการปฏิบัติ 2. ครูบาอาจารย์และผู้สืบทอดแนวทางของหลวงพ่อเทียน เพื่อรวบรวมแนวคิดและแนวทางการสอนที่เป็นระบบ และ 3. ผู้ปฏิบัติทั่วไป ที่มีประสบการณ์การปฏิบัติในแนวทางนี้แตกต่างกัน เพื่อศึกษาแนวโน้มและอุปสรรคที่พบในการปฏิบัติ

ความสำคัญของการวิจัย เป็นการศึกษาที่มีความสำคัญในการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนในมิติต่าง ๆ ได้แก่ หลักการ วิธีการปฏิบัติ และผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ (มาคมวิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย, 2565) นอกจากนี้ ยังช่วยเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานแนวนี้นในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ต่อการถ่ายทอดองค์ความรู้ให้แก่ผู้สนใจและนักปฏิบัติธรรมในยุคปัจจุบัน (ประเสริฐ อักษรนันท์, 2563) ซึ่งจะทำได้ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ คือ 1. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน 2. ให้ข้อมูลเชิงลึก เกี่ยวกับแนวทาง วิธีการ และผลกระทบของการปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ 3. เป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจการปฏิบัติธรรม ให้สามารถนำความรู้ไปฝึกปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4. ช่วยเผยแพร่แนวปฏิบัติให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับบุคคล สถาบัน และสังคม และ 5. เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการศึกษาวิจัยต่อไป ในมิติทางพุทธศาสนา จิตวิทยา และสุขภาวะของผู้ปฏิบัติ

การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพนี้จะช่วยให้เข้าใจถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนได้อย่างเป็นระบบ และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจิตใจในระดับบุคคลและสังคมได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตต

สุโก

3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนาของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

การทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพ และสังคมในมิติต่าง ๆ สามารถสรุปเป็นประเด็นสำคัญได้ดังนี้

พระวิศพล ปณฺญาปชฺโต (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายหลวงปู่่มั่น ภูริทัตโต” พบว่า มีการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น การภาวนาด้วยคำว่า พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ นะมะพะทะ และ อานาปานสติ ตามแนวพุทธทาส ซึ่งแม้จะมีความแตกต่างในอารมณ์ของการภาวนา แต่จุดหมายปลายทางคือการนำจิตเข้าสู่ความสงบในลักษณะเดียวกัน หลักการปฏิบัติของสายหลวงปู่่มั่นเน้นการพิจารณากายคตาสติ อสุกกรรมฐาน และธาตุกรรมฐาน โดยให้พิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความจริงเรื่อง อนัตตา ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระบัวลี ธีรปสาโท (2563) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักวัดป่าช้าปากแสด ประเทศลาว พบว่าแนวปฏิบัติเหมือนกับสติปัฏฐาน 4 และอิงหลักวิสุทธิมรรคเป็นแนวทางหลัก โดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนาม ปล่อยวางตัวตน เห็นไตรลักษณ์ และใช้การสอบอารมณ์เป็นเครื่องมือในการพัฒนาอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ **ปาริชาติ ญาตินิยมสุดใจ และคณะ (2565)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาผลของการเจริญสติแนวเคลื่อนไหวของหลวงปู่เทียน” พบว่า ผู้ปฏิบัติที่เป็นพยาบาลวิชาชีพมีระดับความสุขเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจากฝึกเป็นเวลานาน การฝึกสติช่วยให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน รู้เท่าทันกายและจิต ส่งผลให้สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีสมาธิ และเกิดสภาวะอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้น ช่วยลดความเครียดและความอ่อนล้า **พระถวัลย์ โชติโย (2561)** พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวหลวงปู่คำเขียน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ง่ายขึ้น และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น และ **ภิขญาพร อยู่คล้า และสุนทร วรหาร (2565)** ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวาทกรรมคำสอนของหลวงปู่ชา สุภัทโท” พบว่า หลวงปู่ชามุ่งเน้นสอนอานาปานสติ การมีสติในทุกอิริยาบถ และหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางความทุกข์และนำหลักคำสอนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อจิตใจและอารมณ์

ผุสดี โตสวัสดิ์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาการบำบัดโรคด้วยวิธีปฏิบัติกรรมฐาน” พบว่า การฝึกสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานช่วยบรรเทาความทุกข์ทางกายและใจ การฝึกสมาธิส่งผลต่อระบบร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบไหลเวียนโลหิต และฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่งผลให้ร่างกายกลับเข้าสู่สมดุล ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีจะสามารถรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บได้ดีขึ้น ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อสุขภาพ

เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท” พบว่า การพัฒนามนุษย์ต้องอาศัยไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยกระบวนการนี้ช่วยให้มนุษย์เกิดความเข้าใจในอริยสัจ 4 ละเหตุแห่งทุกข์ และพัฒนาตนเองให้มีคุณค่าต่อสังคม และ **ภิขญาพร อยู่กล้า และสุนทร วรหาร (2565)** พบว่า แนวคำสอนของหลวงปู่ชาและศิษย์มีบทบาทสำคัญในการสร้างสรรค์สังคมให้สงบสุข โดยเน้นความเรียบง่ายของการปฏิบัติและการใช้ธรรมะเป็นเครื่องมือแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นการวิปัสสนากรรมฐานกับการพัฒนาปัญญาและสังคม

สรุปได้ว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีความหลากหลายขึ้นอยู่กับสายปฏิบัติของพระอาจารย์แต่ละท่าน แม้วิธีการอาจแตกต่างกัน เช่น การภาวนาด้วยคำต่าง ๆ การกำหนดลมหายใจ การเคลื่อนไหว หรือการพิจารณากายคตาสติ แต่เป้าหมายหลักคือการฝึกสติ สมาธิ และปัญญาให้สามารถเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งและปล่อยวางความทุกข์ ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่การพัฒนาจิตใจ แต่ยังส่งผลดีต่อสุขภาพกาย ลดความเครียด เสริมสร้างสุขภาวะทางอารมณ์ และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติที่ต่อเนื่องและเป็นระบบสามารถทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อความสงบสุขของสังคม เนื่องจากมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น มีเมตตาต่อผู้อื่น และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาต่อไปคือ ควรมีการวิจัยเชิงทดลองเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในบริบทที่แตกต่างกัน เช่น การศึกษาเชิงประสาทวิทยาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสมอง การเปรียบเทียบแนวปฏิบัติที่แตกต่างกัน หรือการนำวิปัสสนากรรมฐานไปใช้ในบริบทขององค์กรและสังคมยุคใหม่ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการพัฒนาตนเองและสังคมโดยรวม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก" เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลหลักและรองที่เกี่ยวข้องกับแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย (1) พระอาจารย์วิปัสสนา 4 รูป (2) พระปฏิบัติวิปัสสนา 12 รูป (3) แม่ชีอยู่ปฏิบัติประจำ 12 คน (4) ผู้ปฏิบัติเข้าคอร์ส 5 คน และ (5) ครูสมาธิ 1 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 34 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านกระบวนการวิจัยของมหาวิทยาลัย โดยผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ก่อนที่จะใช้ในการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อทำการสัมภาษณ์

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย (1) การสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้วิธีสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายแนวคิด ประสบการณ์ และผลลัพธ์ของการปฏิบัติได้อย่างอิสระ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ พระภิกษุ ครูสอนกรรมฐาน และโยคีที่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวของหลวงพ่อเทียน (2) การสังเกตการณ์ (Observation) ทำการสังเกตทั้งแบบ มีส่วนร่วม (Participant Observation) และ ไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ศึกษาพฤติกรรม การปฏิบัติของผู้ฝึกกรรมฐานในสถานที่ปฏิบัติธรรม เช่น การเคลื่อนไหวมือ การเจริญสติ และปฏิกิริยาต่อความคิดที่เกิดขึ้น และ (3) การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Research) วิเคราะห์เนื้อหาจากหนังสือ คำสอน และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวทางของหลวงพ่อเทียน ศึกษางานวิจัยและบทความวิชาการที่เกี่ยวข้อง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธี วิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และ การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยดำเนินการดังนี้ (1) ถอดบทสัมภาษณ์ แล้วจัดหมวดหมู่ข้อมูลตามหัวข้อที่เกี่ยวข้อง เช่น วิธีปฏิบัติ หลักการ และผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (2) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเปรียบเทียบ ระหว่างแนวทางของหลวงพ่อเทียนกับแนวทางวิปัสสนาแบบอื่น ๆ และ (3) สรุปผลเชิงแนวคิด เพื่อตีความความหมายของแนวทางปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนา

5. แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย (1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ ได้แก่ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับ พระภิกษุ ผู้ปฏิบัติธรรม และครูสอนวิปัสสนาที่สืบทอดแนวทางของหลวงพ่อเทียน สังเกตการณ์การปฏิบัติจริง (Participant and Non-Participant Observation) ในสถานปฏิบัติธรรมที่สอนแนวทางของหลวงพ่อเทียน เช่น วัดสนามใน และศูนย์ปฏิบัติธรรมอื่น ๆ และ (2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ หนังสือและคำสอนของหลวงพ่อเทียน เช่น "จิตตสิกขา", "การรู้ตัว" งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความทางวิชาการเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐาน สื่อดิจิทัล เช่น วิดีโอการสอน บทสัมภาษณ์ และคำบรรยายของหลวงพ่อเทียน

6. การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูล เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือ ใช้วิธี การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ได้แก่ การเปรียบเทียบแหล่งข้อมูล ใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การสังเกต และเอกสารวิชาการมาประกอบกัน การตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูล (Member Checking) นำผลวิเคราะห์เบื้องต้นกลับไปสอบถามผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง การตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ขอคำแนะนำจากนักวิชาการด้านพุทธศาสนาและผู้มีประสบการณ์ในสายปฏิบัติ

7. สรุปผลและนำเสนอผลการวิจัย นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบ พรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยอธิบายหลักการปฏิบัติ กระบวนการ และผลลัพธ์ของแนวทางนี้ สรุปข้อค้นพบและข้อเสนอแนะในการนำแนวทางปฏิบัตินี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและงานด้านวิปัสสนาศึกษา

การวิจัยนี้ใช้ แนวทางเชิงคุณภาพ โดยอาศัยการสัมภาษณ์ การสังเกต และการวิเคราะห์เอกสาร เพื่อทำความเข้าใจหลักการและแนวปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนอย่างลึกซึ้ง ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาวิเคราะห์ตามหลักพุทธศาสนาและเปรียบเทียบกับแนวทางวิปัสสนาอื่น ๆ เพื่อสรุปถึงจุดเด่นและคุณค่าของแนวทางนี้

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโ” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้านเอกสาร สัมภาษณ์ แล้ววิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า วิปัสสนากรรมฐาน การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในขั้น 5 หรือรูปและนามกายใจ โดยเห็นแจ้งในสามัญลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร วิปัสสนาเป็นปัญญาถอนความยึดมั่นถือมั่นตัวตน เรา เขา องค์ธรรมสำคัญคือ ปัญญาเจตสิก หมวดหลักธรรมสำคัญที่สนับสนุนเกื้อกูลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ได้แก่โพธิปักขิยธรรม 37 ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานนั้นแยกได้ดังนี้คือ (1) การปฏิบัติวิปัสสนามีสมณะนำหน้า (2) การปฏิบัติ สมณะมีวิปัสสนาหน้า (3) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีสมณะและวิปัสสนาควบคู่กัน (4) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไขว่เขวด้วยความฟุ้งซ่านธรรม การปฏิบัติอบรมวิปัสสนาในหลักปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงมหาวิปัสสนา อันเป็นปัญญาโดยยิ่งเพื่อความพ้นทุกข์ไว้ดังนี้ (1) ทำอนิจจานุปัสสนา คือการสร้างปัญญาให้เห็นถึงความไม่เที่ยงเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ก็จะละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงได้ (2) การพิจารณาให้เห็นความทุกข์อยู่เนื่อง ๆ ก็จะละ ความสำคัญผิดว่าชีวิตเป็นสุขลงได้ (3) อบรมวิปัสสนาโดยให้เห็นว่าไม่มีอัตตาอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละอัตตาสัญญาลงได้ (4) เจริญวิปัสสนาเห็นอยู่เนื่อง ๆ ว่าด้วยความเบื่อหน่าย ก็จะละนันทิ คือความเพลิดเพลินในชีวิตลงได้ (5) วิปัสสนามีปัญญาเห็นความปราศจากกำหนด ก็จะละราคะ คือความเพลิดเพลินได้ (6) อบรมปัญญาให้เห็นความดับเกิดขึ้นเนื่อง ๆ ก็จะละสมุทัยคือสิ่งอันเป็นแดนเกิดได้ (7) ทำวิปัสสนาปัญญาให้เห็นความแปรผันอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละความสำคัญว่ายั่งยืนมั่นคงลงได้ (8) วิปัสสนาปัญญาให้เห็นความว่างเปล่าอยู่เนื่อง ๆ ก็จะละความยึดมั่นได้ (9) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้ปัญญาารู้เห็นตามความเป็นจริง คลายความยึดถือด้วยความลุ่มหลงลงได้ (10) อบรมเจริญปัญญาให้เห็นโดยความเป็นโทษ ก็สามารถละ ความยึดถือด้วยความอาลัยลงได้ เป็นต้น มหาวิปัสสนาข้างต้น ก็อยู่ในหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสำคัญ มีสติ มีความเพียร มีความรู้สึกตัว จิตตื่นรู้ ขณิกสมาธิ เป็นบาทฐานเพื่อวิปัสสนาให้เกิดญาณปัญญา เห็นการเกิด

ดับ เพื่อการปล่อยวางด้วย ‘ญาณ’ คือความรู้เห็นเป็นจริงในธรรมปัญญาโดยยิ่งเพื่อความวิมุตหลุดพ้น

2. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า การปฏิบัติพื้นฐานสำคัญ ก็คือการสร้างจังหวะมือเคลื่อนไหว อุบายเพื่อกระตุ้นความรู้สึกตัว เพื่อปลุกธาตุรู้ (ประยุกต์มาจากปฏิบัติแบบ ไหว นิ่ง) ปฏิบัติไม่เน้นสมถะความสงบ สัมมาทำ ไม่บริกรรม ปฏิบัติแบบไม่หลับตา สร้างความรู้สึกตัว รู้เห็นความคิด ไม่ห้ามความคิด อนุปัสสนาเฝ้าดู มีความเพียร มีความตั้งใจมั่น เป็นการอบรมมมอินทรีย์ มีสมาธิ จิตตั้งมั่น ปัญญาหยั่งเห็นตามจริง ทวนกระแสมีความเพียรต้านนิวรณ์ 5 รู้ความคิด ออกจากความคิด มีความเพียรต่อเนื่อง เป็นลูกโซ่ มีสัมปชัญญะ ตามรู้เฝ้าดู เห็นความคิด เมื่อรู้ถูกต้องความคิดจะหยุดเอง พุทธะมีอยู่ที่ใจทุกผู้คน ความเป็นอริยะจะขึ้นมาแทนเป็นลำดับ รู้สีกตัวเห็นความคิดนี้แหละคืองานหลักสำคัญ เคลื่อนไหวไปมาเจริญสติในอริยาบถ เดิน ยืน นิ่ง นอน มีความรู้สึกตัว มีความเพียรฝึกรอบรมให้จิตตื่นโพล่ง รู้ตามเป็นจริง ไม่ยึดมั่นถือมั่นอัตตาตัวตน ถอนอุปาทานขันธ เพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุด

3. ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธานุศาสนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่า การเห็นการรู้ความคิด เป็นสองสิ่งที่แตกต่างกัน การรู้คือการเข้าไปในการคิด เมื่อเราเห็นความคิด เราสามารถหลุดออกมาจากความคิดนั้นได้ เมื่อเราเห็นความคิดในทุกขณะ มันจะคิดเรื่องใดก็ตาม อนุปัสสนา ตามเห็นเนื่องๆ แล้วเราจะมาถึงจุดหนึ่ง ที่บางสิ่งภายในจะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน การรู้ความคิดจึงเป็นความรู้ของ อวิชชา สำหรับผู้มีปัญญาการรู้และการเห็นสามารถแยกออกจากกันได้ นั่นคืออวิชชา ปัญญาและวิชาจะแยกความคิดออกจากกันได้ และนั่นคือที่สุดของทุกข์ ตัวนึกคิดนี้แหละคือสมุทัย มรรคคือการเอาสติมาดูความคิด นี่คือข้อปฏิบัติที่เราเห็นความคิดนี้เองเป็นต้นทางพระนิพพาน จิตคิดขึ้นมาสติระลึกรู้ เห็นทันที อย่าเข้าไปยึดถือ ให้ปล่อยมันไป นี่คือการเห็นความคิด คิดแล้วให้ตัดทิ้งทันที อันนี้แหละคือระดับความคิด ที่เรียกว่าปัญญาเป็น “วิปัสสนาญาณ” เครื่องกำจัดปหานถอตถอนกิเลส

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมีเป้าหมายเพื่อให้เกิด ญาณปัญญา ที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์ แนวทางดังกล่าวอาศัย การพิจารณาไตรลักษณ์ร่วมกับการฝึกสติปัฏฐาน 4 และมหาวิปัสสนา ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิด ความเข้าใจในสังขารตามความเป็นจริง ผลลัพธ์ที่ได้คือ จิตที่เป็นอิสระ ไม่ยึดมั่นถือมั่น และสามารถปล่อยวางจากอุปาทานในตัวตนได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระถวัลย์ โชติโย (2561) พบว่า การเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวหลวงพ่อกำเขียน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิดีขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ง่ายขึ้น และตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น และ ภิขญาพร อยู่กล้า และสุนทร วรหาร (2565) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาบาทกรรมคำสอนของหลวงปู่ชา สุภัทโท” พบว่า หลวงปู่ชามุ่งเน้นสอนอานาปานสติ การมีสติในทุกอิริยาบถ และหลักอริยสัจ 4 เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางความทุกข์และนำหลักคำสอนไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อจิตใจและอารมณ์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อกำเขียนสามารถวิเคราะห์ได้ในหลายมิติ โดยมีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้ 1. แนวทางที่แตกต่างจากรูปแบบดั้งเดิม ไม่เน้นสมณะเพื่อความสงบก่อนวิปัสสนา แต่ใช้ การเคลื่อนไหวและการรู้สึกตัวตลอดเวลา ใช้ จังหวะมือเคลื่อนไหว เป็นอุบายกระตุ้นสติ ลืมตาปฏิบัติ ไม่บริกรรม ไม่ใช้คำภาวนา เพื่อให้เกิดการเฝ้าดูความคิดโดยตรง เน้นการ ตื่นตัวและการเคลื่อนไหวตลอดเวลา ต่างจากแนวทางที่เน้นการนั่งสมาธินิ่ง ๆ 2. เป้าหมายของการปฏิบัติ การรู้เท่าทันความคิด จุดสำคัญคือ การเห็นความคิดและออกจากความคิด ใช้ สติสัมปชัญญะเฝ้ารู้ จนความคิดดับไปเองโดยไม่กดข่ม แนวทางนี้มุ่งให้ผู้ปฏิบัติพบกับ ธรรมชาติของจิตที่บริสุทธิ์ โดยการฝึกให้ตื่นรู้ และ 3. การพัฒนาอินทรีย์ 5 และการต้านทานนิวรณ์ การปฏิบัติช่วยพัฒนา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เน้น สติและสัมปชัญญะ เป็นหลัก พร้อมความเพียรในการต้านนิวรณ์ 5 วิริยะ ต้องมีความเพียรต่อเนื่อง ไม่ท้อถอย สติ เฝ้ารู้เฝ้าดูความคิดตลอดเวลา ปัญญา หยั่งเห็นความเป็นจริง ไม่หลงไปกับอารมณ์และความคิด การปฏิบัติของหลวงพ่อกำเขียนเน้นที่ การเฝ้าดูความคิดและรู้เท่าทันโดยไม่ยึดติด ซึ่งเป็นแนวทางตรงไปสู่ความหลุดพ้น การเคลื่อนไหวเป็นอุบายให้จิตตื่นตัว และ การเห็นความคิดคือหนทางสู่พระนิพพาน โดยไม่ต้องใช้การกดข่มหรือภาวนา เป็นแนวทางที่ช่วยให้สามารถปล่อยวางอัตตาและก้าวพ้นจากทุกข์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระบัวลี ธีรปสาโท (2563) ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานที่สำนักวัดป่าช้าปากแสด

ประเทศลาว พบว่าแนวปฏิบัติเหมือนกับสติปัฏฐาน 4 และอิงหลักวิสุทธิมรรคเป็นแนวทางหลัก โดยเน้นให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนาม ปลอ่ยวางตัวตน เห็นไตรลักษณ์ และใช้การสอบอารมณ์ เป็นเครื่องมือในการพัฒนาอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงพ่อเทียน มุ่งเน้นไปที่ การเห็นความคิด (การเฝ้าดูจิต) และ แยกแยะระหว่าง “การรู้” กับ “การเห็น” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของแนวทางนี้ โดยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ 1. การแยกแยะระหว่าง “การรู้” และ “การเห็น” “การรู้” คือการเข้าไปอยู่ในความคิด เป็นอาการของอวิชชา (ความไม่รู้) “การเห็น” คือการเฝ้าดูความคิดโดยไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นภาวะของวิชชา (ความรู้แจ้ง) การปฏิบัติเช่นนี้ช่วยให้สามารถแยก “ความคิด” ออกจาก “ผู้เห็น” ซึ่งเป็นหัวใจของ วิปัสสนากรรมฐาน 2. อนุปัสสนา การเห็นความคิดเนื่อง ๆ จนเกิดการตื่นรู้ การเห็นความคิด อย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความรู้สึกตัวที่มั่นคง เมื่อปฏิบัติไปถึงจุดหนึ่ง จะเกิดการเปลี่ยนแปลง ภายในจิตใจอย่างฉับพลัน ซึ่งเป็นภาวะของญาณปัญญา สอดคล้องกับหลักสัมมาสติและ สัมมาสมาธิในอริยมรรค 3. ตัวนึกคิดคือสมุทัย มรรคคือสติที่เฝ้าดูความคิด “ตัวนึกคิด” เป็น เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) เพราะนำไปสู่ตัณหาและอุปาทาน “การเห็นความคิด” เป็นหนทางดับ ทุกข์ (มรรค) โดยใช้สติรู้ทันความคิด แสดงให้เห็นว่าแนวทางของหลวงพ่อเทียนสอดคล้องกับ หลักอริยสัจ 4 4. การเห็นความคิดเป็นต้นทางพระนิพพาน เมื่อจิตเกิดความคิด สติที่รู้ทันจะ ช่วยให้ไม่เข้าไปยึดถือ นำไปสู่การปลอ่ยวาง และเข้าสู่หนทางแห่งพระนิพพาน การตัดความคิด ท้นที่ช่วยหยุดกระบวนการเกิดทุกข์ตามหลักปฏิจจสมุปบาท และ 5. วิปัสสนาญาณ เครื่องมือ กำจัดกิเลส การเห็นความคิดโดยไม่ยึดถือ นำไปสู่การเกิดวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณเป็น ปัญญาระดับสูงที่สามารถถอนกิเลสได้จริง เมื่อเห็นความคิดแล้วปลอ่ยวาง กิเลสจะค่อย ๆ จางคลายไปเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระวัศพล ปญญาปยุโต (2563) ได้ทำการวิจัย เรื่อง “ศึกษาแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต” พบว่า มีการปฏิบัติ กรรมฐานในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น การภาวนาด้วยคำว่า พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพอง หนอ นะมะพะทะ และ อานาปานสติ ตามแนวพุทธทาส ซึ่งแม้จะมีความแตกต่างในอารมณ์ ของการภาวนา แต่จุดหมายปลายทางคือการนำจิตเข้าสู่ความสงบในลักษณะเดียวกัน หลักการ ปฏิบัติของสายหลวงปู่มั่นเน้นการพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐาน และธาตุกรรมฐาน โดย ให้พิจารณาร่างกายว่าเป็นเพียงธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าถึงความจริง เรื่อง อนัตตา ลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

1. หลักธรรมที่สนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานเป็นปัญญาที่ทำให้เห็นแจ้งใน ชั้น 5 โดยอาศัย สามัญลักษณะ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) โพธิปักขิยธรรม 37 สนับสนุนการปฏิบัติ โดยสรุปเป็น 3 ประการ คือ อาตปปี ความเพียรเพิกกิเลส ปัญญา ความรู้ตัวทั่วพร้อม เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง สติ การระลึกรู้ในอารมณ์ของสติปัฏฐาน 4 มหาวิปัสสนา 10 เป็นแนวทางพัฒนาปัญญาให้เห็นแจ้ง อาทิ อนิจจานุปัสสนา (เห็นความไม่เที่ยง) และสุญญตานุปัสสนา (เห็นความว่างเปล่า)

2. การปฏิบัติแนวหลวงพ่อเทียน

เน้น ความรู้สึกตัว มากกว่าการทำสมาธิแบบสงบ สืบตามปฏิบัติ ใช้การเคลื่อนไหวของ มือปลุกธาตุรู้ ไม่ห้ามความคิด แต่ตามรู้ทันทีแล้วปล่อยวาง การปฏิบัติเกิดจาก พละ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) โดยให้ สติและปัญญาเป็นหลัก เปรียบการปฏิบัติเหมือน "เลี้ยงแมว เพื่อจับหนู" – เมื่อมีสติแล้ว กิเลสจะถูกทำลายเองโดยธรรมชาติ

3. การพัฒนาและปรับอินทรีย์ 5

การปฏิบัติธรรมต้องมีการปรับ อินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้สมดุล อาศัย ครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตร เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาปัญญา หลักการปฏิบัติ ตาม มหาปัญญาสูตร ได้แก่ สปัปฺริสสังเสวะ คบหาครูบาอาจารย์ที่มีปัญญา สัทธัมมัสสวณะ การฟังพระธรรม โยนิโสมนสิการ การพิจารณาอย่างแยบคาย ธัมมานุสम्मปฏิบัติ ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรม

สรุป การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นไปเพื่อพัฒนาปัญญาและความหลุดพ้น โดย อาศัยหลักธรรมสำคัญ เช่น โพธิปักขิยธรรม อินทรีย์ 5 และมหาปัญญาสูตร แนวปฏิบัติของ หลวงพ่อเทียนเน้นการรู้สึกตัวตื่นรู้อย่างต่อเนื่อง ไม่นั่นสงบ แต่ให้รู้เท่าทันจิตและปล่อยวาง ความคิด การปฏิบัติที่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับหลักธรรมจะนำไปสู่ความบริสุทธิ์และปัญญาที่ ลึกซึ้ง

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องนี้มุ่งวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากแนวทางดั้งเดิม โดยเน้นที่ การเคลื่อนไหวและการ รู้สึกตัว แทนการทำสมาธิแบบสงบนิ่ง ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงแนวทางและผลลัพธ์ของการ ปฏิบัติ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน เน้นการเคลื่อนไหวเป็นอุบายสร้างสติ โดยใช้ จังหวะมือเพื่อกระตุ้นความรู้สึกตัว ลืมตาปฏิบัติ ไม่บริกรรม ไม่ใช้คำภาวนา มุ่งให้เกิดความ ตื่นตัวอยู่กับปัจจุบัน ฝึกดูความคิดโดยไม่กดขี่ ไม่ห้ามหรือพยายามดับความคิด แต่ใช้ สติรู้ทัน ความคิด แยกแยะ “การรู้” และ “การเห็น” การรู้ คือการเข้าไปในความคิด (อวิชชา) การเห็น คือการเฝ้าดูความคิดโดยไม่ยึดติด (วิชชา) ความสัมพันธ์กับหลักพุทธศาสนา สอดคล้องกับ อริยสัจ 4 สมุทัย (เหตุแห่งทุกข์) คือ ความคิดที่ปรุงแต่ง มรรค (ทางดับทุกข์) คือ สติที่เฝ้าดู ความคิด ไม่ยึดมั่นถือมั่น ปฏิบัติจนสมบูรณ์ แสดงให้เห็นว่า การตัดวงจรความคิดเป็นการหยุด กระบวนการเกิดของทุกข์ พัฒนาสติปัญญา 4 ผ่านการเฝ้ารู้กาย เวทนา จิต และธรรมในทุก ขณะ แนวทางการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนเป็น รูปแบบของวิปัสสนากรรมฐานที่เน้นการ เคลื่อนไหวและการรู้สึกตัวตลอดเวลา โดยไม่ต้องใช้สมาธิแบบสงบนิ่งหรือการภาวนา วิธีการนี้ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ สามารถเฝ้าดูและปล่อยวางความคิดได้อย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งนำไปสู่ การพ้น

ทุกข์และความหลุดพ้นตามหลักพุทธศาสนา ซึ่งจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะจากการวิจัยดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ประกอบด้วย (1) ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนาแนวหลวงพ่อเทียนในสถาบันทางศาสนาและการศึกษา ควรสนับสนุนให้วัดและสถานปฏิบัติธรรมเผยแพร่แนวทางการปฏิบัติในระดับที่กว้างขึ้น โดยอาจบรรจุเป็นหลักสูตรเสริมในสถาบันการศึกษาหรืออบรมพระสงฆ์ นักบวช และอุบาสกอุบาสิกาให้เข้าใจและเผยแพร่ต่อไป และ (2) พัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานแนวหลวงพ่อเทียนสำหรับบุคคลทั่วไป ควรมีการพัฒนาหลักสูตรที่เข้าใจง่าย เหมาะกับบุคคลทั่วไป เช่น นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ ประกอบด้วย (1) นำผลวิจัยไปพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมการเจริญสติสำหรับองค์กรและสถานศึกษา สามารถนำแนวทางนี้ไปปรับใช้ในหลักสูตรพัฒนาตนเองหรือการฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร โรงเรียน และมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมการมีสติและการจัดการอารมณ์ในชีวิตประจำวัน (2) เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อดิจิทัลและแพลตฟอร์มออนไลน์ ผลการวิจัยควรถูกถ่ายทอดในรูปแบบที่เข้าใจง่าย เช่น หนังสือ บทความ วิดีโอ หรือคอร์สออนไลน์ เพื่อให้ผู้สนใจสามารถเข้าถึงและฝึกปฏิบัติได้จากที่บ้าน และ (3) ใช้เป็นแนวทางในการบำบัดทางจิตวิทยาและสุขภาพจิต สามารถนำหลักการของแนวทางนี้ไปปรับใช้ในด้านจิตบำบัดและสุขภาพจิต เช่น การช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และการฝึกจิตให้มีความมั่นคงมากขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป ประกอบด้วย (1) ศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวหลวงพ่อเทียนต่อสุขภาพจิตและสมอง ควรมีการวิจัยที่นำเทคโนโลยีทางวิทยาศาสตร์ เช่น การสแกนสมอง (fMRI, EEG) มาใช้เพื่อศึกษาผลกระทบของการปฏิบัติต่อระบบประสาทและอารมณ์ (2) เปรียบเทียบแนวทางของหลวงพ่อเทียนกับแนวทางวิปัสสนาอื่น ๆ ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบแนวทางของหลวงพ่อเทียนกับแนวทางวิปัสสนาแบบดั้งเดิมหรือแนวทางจากนิกายอื่น ๆ เพื่อทำความเข้าใจข้อดีและข้อจำกัดของแต่ละแนวทาง และ (3) ศึกษาการประยุกต์ใช้แนวทางนี้ในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ เช่น นักเรียน พนักงาน หรือผู้สูงอายุ การวิจัยเชิงทดลองที่นำแนวทางนี้ไปใช้กับกลุ่มคนที่แตกต่างกัน จะช่วยให้เข้าใจว่ากลุ่มเป้าหมายใดได้รับประโยชน์สูงสุด และควรปรับปรุงแนวทางการสอนอย่างไรให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Bodhi, Bhikkhu. (2019). Mindfulness in Motion: A Study of Dynamic Meditation Techniques in Thai Buddhism. *Buddhist Studies Journal*, 34(3), 210-235.
- เสาวลักษณ์ สุทธิพรโอภาส. (2564). พัฒนาการของมนุษย์ในทัศนะพุทธปรัชญาเถรวาท. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 26(1), 21 – 32.
- ประเสริฐ อักษรนันท์. (2563). การเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของหลวงพ่อกุศล. *วารสารพุทธศาสนศึกษา*, 28(2), 105-125.
- ปาริชาติ ญาตินิยม สุดใจ และคณะ. (2565). ผลของการฝึกเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวต่อความสุข ของพยาบาลวิชาชีพในหอผู้ป่วยอายุรกรรมหญิง โรงพยาบาลชัยภูมิ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 23(1), 150 – 165.
- ผุสดี โตสวัสดิ์. (2562). การบำบัดรักษาโรคด้วยวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน. *วารสารปรัชญาปริทรรศน์*, 24(2), 1 – 15.
- พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชนะ). (2561). การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อกุศลเขียน สุวณโณ วัดป่าสุคโต อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบัวลี ธีรปสาโท (พมมะทิ). (2563). แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักวัดป่าช้าปากแฮด เมืองหาดทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สปป. ลาว. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว). (2562). การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อกุศลเขียนกับแนวทางดั้งเดิม. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวัชพล ปญญาปชโต (อจฉริยปัญญาชน). (2563). การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสาย หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอาจารย์สุชาติ ปัญญาทิโป. (2550). *วิธีแห่งการเจริญสติ: สืบทอดแนวทางหลวงพ่อกุศลเขียน*. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์มูลนิธิหลวงพ่อกุศลเขียน.

- ภิญาพร อยู่กล้า และสุนทร วรหาร. (2565). ศึกษารวบรวมจัดจำแนกเผยแผ่วาทกรรมคำสอนของหลวงปู่ชา สุภัทโท และศิษยานุศิษย์กับการสร้างสรรค์สังคมเพื่อความสงบสุข. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 10(3), 1163 – 1173.
- สมาคมวิปัสสนากรรมฐานแห่งประเทศไทย. (2565). ประสบการณ์การปฏิบัติของผู้ที่ฝึกตามแนวทางหลวงพ่отiền. *รายงานการสัมมนาประจำปี*, 1(1), 55-70.
- หลวงพ่отiền จิตตสุโข. (2528). *คู่มือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมสภา.
- อรรณณ จิตตเกษม. (2561). ผลกระทบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบเคลื่อนไหวต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของผู้สูงอายุ. ใน *วิทยานิพนธ์ปริญญาโท*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.