

การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย
บ้านนาคุณน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์
สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*

An Analysis of Vipassanā Meditation Practice at Wat Pa
Nakhun Noi Meditation Center, Ban Nakhun Noi,
Naxaithong District, Vientiane Capital, Lao People's
Democratic Republic

Phra BOUN XAYASONE, พระครูศรีพุทธวิมลคุณ (ดาวสยาม กล้าลอด)
และพระครูปริยัติพัฒนบัณฑิต (มิตร วันยาว)

Phra BOUN XAYASONE, Phrakhrū Sribhuddhibanditta (Daosayam Klalod)
and Phrakhrū Pariyattiphattanabanditta (Mit Wanyao)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: 6205501032@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา 2) ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย และ 3) วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การวิจัยภาคสนามร่วมกับการศึกษาข้อมูลเอกสาร เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 25 ชุด และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา เป็นกระบวนการฝึกจิตเพื่อพัฒนาปัญญา โดยอาศัยสติและสมาธิในการพิจารณาสภาวธรรม อันนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา ผ่านการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญใน

*ได้รับบทความ: 3 เมษายน 2568; แก้ไขบทความ: 20 มีนาคม 2569; ตอรับตีพิมพ์: 30 มีนาคม 2569

Received: April 3, 2025; Revised: March 20, 2026; Accepted: March 30, 2026



การลดความยึดมั่นและนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย เน้นการพัฒนาสติและปัญญาผ่านหลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนาภูมิ 6 โดยฝึกปฏิบัติในทุกอิริยาบถ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบกรรมฐาน มีการจัดการเรียนรู้เป็น 3 ระดับ และมีพระวิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำควบคู่กับการสอบอารมณ์ เพื่อปรับแนวทางการปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

3. การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย พบว่า การปฏิบัติดังกล่าวเป็นกระบวนการพัฒนาจิตที่บูรณาการสติและปัญญา โดยใช้กายเป็นฐานในการตระหนักรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนาภูมิ 6 เพื่อให้เกิดความเข้าใจในไตรลักษณ์และลดความยึดมั่นในตัวตน ทั้งนี้ การจัดการเรียนการสอนมีความยืดหยุ่นตามศักยภาพของผู้ปฏิบัติ รวมถึงการฝึกแบบปิดวาจาสำหรับผู้มีประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างสมาธิในระดับลึก และนำไปสู่ผลสัมฤทธิ์ทางจิตใจอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ: การปฏิบัติ; วิปัสสนากรรมฐาน; สำนักปฏิบัติธรรม

Abstract

This research aimed to: 1) study Vipassanā meditation practice in Buddhism, 2) examine the Vipassanā meditation practice at Wat Pa Nakhun Noi Meditation Center, and 3) analyze the Vipassanā meditation practice of the said center. This qualitative study employed field research in conjunction with documentary analysis. Data were collected through 25 in-depth interviews and analyzed using descriptive analysis.

The findings revealed that:

1. Vipassanā meditation practice in Buddhism is a mental training process aimed at developing wisdom through mindfulness and concentration in observing phenomena. This practice leads to the realization of the Three Characteristics (anicca, dukkha, and anattā) through the Four Foundations of Mindfulness, namely body, feelings, mind, and mental objects. It plays a crucial role in reducing attachment and attaining liberation from suffering.

2. The Vipassanā meditation practice at Wat Pa Nakhun Noi emphasizes the development of mindfulness and wisdom based on the Four Foundations of Mindfulness and the Six Vipassanā stages (Vipassanā-bhūmi). Practice is conducted in all postures, including walking meditation, sitting meditation, and prostration. The teaching system is



structured into three levels, with guidance from meditation masters and regular mental assessments to adjust practices according to individual conditions.

3. The analysis of Vipassanā meditation practice at Wat Pa Nakhun Noi indicates that the practice represents an integrated process of mental development through mindfulness and wisdom, using the body as a basis for awareness. This approach facilitates understanding of the Three Characteristics and reduces self-attachment. The instructional process is adaptable to individual capabilities, including the use of noble silence for experienced practitioners to deepen concentration, ultimately leading to sustainable mental and spiritual development.

Keywords: Practice; Vipassanā Meditation; Meditation Center

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์และบรรลู่ถึงพระนิพพาน โดยมีหลักการสำคัญคือการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นกระบวนการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความจริงของชีวิต พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกการศึกษาทางพระพุทธศาสนาออกเป็น 2 ประการ ได้แก่ คันถธุระและวิปัสสนาธุระ ซึ่งคันถธุระเป็นการศึกษาพระธรรมคำสอนจากคัมภีร์ ส่วนวิปัสสนาธุระเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม (ขุททกนิกาย อรรถกถา (ไทย)) ที่ทำให้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในฐานะกระบวนการพัฒนาจิตที่นำไปสู่การลดละกิเลสและความยึดมั่นในตัวตน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตโดยใช้สติเป็นเครื่องกำกับ เพื่อพิจารณาสภาวะธรรมผ่านอายตนะทั้ง 6 อันนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาสภาวะธรรมได้อย่างถูกต้อง ย่อมทำให้ไม่เกิดการปรุงแต่งและลดการยึดมั่นถือมั่นในรูปนาม อันเป็นแนวทางสำคัญในการดับทุกข์ตามหลักพระพุทธศาสนา (ชุ.ม. (ไทย) 29/185/523)

ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พระพุทธศาสนายังคงมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการศึกษาและการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะสำนักวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครหลวงเวียงจันทน์ ซึ่งเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่วิปัสสนาภาวนา และได้รับความสนใจจากพระสงฆ์และประชาชนเป็นจำนวนมาก พระมหาปาน อานนโท เป็นพระวิปัสสนาจารย์สำคัญที่มีบทบาทในการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน โดยได้จัดตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากถึง 21 แห่งทั่วประเทศลาว (พระทองพัน วรโ, 2554, หน้า 50) นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาระบบการศึกษาพระพุทธศาสนาและการจัดหลักสูตรปฏิบัติธรรมอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในลาวมีความต่อเนื่องและแพร่หลายมากยิ่งขึ้น



ต่อมา ได้มีการจัดตั้งองค์การพุทธศาสนาสัมพันธ์ลาว (พ.ส.ล.) ในปี พ.ศ. 2518 เพื่อสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้บรรจุการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานบริหารคณะสงฆ์ ภายใต้การนำของพระอาจารย์มหาชาติ กนตสีโล ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการเผยแผ่ศีลธรรมในสังคมลาว ตลอดจนมีการจัดตั้งคณะกรรมการส่งเสริมพระพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทของสังคม (โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา, 2556, หน้า 126)

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงขาดการศึกษาวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับรูปแบบ กระบวนการ และลักษณะเฉพาะของการปฏิบัติในแต่ละสำนัก โดยเฉพาะสำนักวัดป่านาคูน้อย เขตเมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ซึ่งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมที่มีรูปแบบการฝึกที่เป็นเอกลักษณ์และมีผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติเป็นจำนวนมาก

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา รวมถึงศึกษารูปแบบและวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย เพื่อให้ได้องค์ความรู้เชิงวิชาการเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาจิตตามแนววิปัสสนากรรมฐาน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการปฏิบัติธรรมและการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในบริบทสังคมร่วมสมัยต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว
3. เพื่อวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ควบคู่กับการวิจัยภาคสนาม (Field Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมประเด็นการวิจัย โดยกำหนดขอบเขตการวิจัยดังนี้

1. ขอบเขตด้านเอกสาร ประกอบด้วย เอกสารปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 คัมภีร์วิมุตติมรรค วิสุทธิมรรค และอรรถกถาฉบับภาษาไทยของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2560 และเอกสารทุติยภูมิ (Secondary Sources)



ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากรรมฐานใน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในประเด็นสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา 2) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย และ 3) การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย สาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว

3. ขอบเขตด้านพื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยพื้นที่วิจัย ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูน้อย เขตเมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว กลุ่มผู้ให้ข้อมูล สำคัญ (Key Informants) ประกอบด้วย พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ปฏิบัติธรรม และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติธรรม โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ 1) เป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ด้านวิปัสสนา กรรมฐาน 2) เป็นผู้ที่เคยเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่น้อยกว่า 5 ครั้ง และ 3) เป็นผู้สามารถ ให้ข้อมูลเชิงลึกได้อย่างน่าเชื่อถือทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวนรวม 25 รูป/คน แบ่งออกเป็น 1) พระวิปัสสนาจารย์ จำนวน 3 รูป 2) ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน และ 3) ผู้ปฏิบัติธรรม จำนวน 19 รูป/คน

4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย บ้านนาคูน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว สามารถ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา: วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกสติและสมาธิ เพื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ตระหนักถึงความไม่เที่ยง ทุกข์ และอนัตตา ช่วยลดความยึดมั่นและนำไปสู่ การหลุดพ้นจากทุกข์ การปฏิบัตินี้ไม่เพียงทำให้จิตสงบ แต่ยังเป็นหนทางสู่การปลดปล่อยจากวิภวสงสาร จึงมีความสำคัญในพระพุทธศาสนาในการนำไปสู่ความสงบสุขอย่างแท้จริง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ยึดหลักมหาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ช่วยให้ปฏิบัติสังเกตสภาวะปัจจุบัน เข้าใจความไม่เที่ยง ลดความยึดมั่น และหลุดพ้นจากทุกข์ ไม่เพียงทำให้จิตสงบ แต่ยังสามารถนำไปสู่การปลดปล่อย จากความยึดติดในตัวตนอย่างลึกซึ้ง

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชน ลาว: วัดป่านาคูน้อยเน้นการฝึกสติและปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนาภูมิ 6 ผ่านการพิจารณา สภาวะธรรมในปัจจุบันทุกอิริยาบถ เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ และกราบกรรมฐาน เพื่อเข้าใจความไม่เที่ยง ของสรรพสิ่ง การฝึกมุ่งเน้นสติสัมปชัญญะในปัจจุบันขณะโดยใช้เทคนิคเช่น อานาปานสติ และเวทนานุปัสสนา เพื่อพัฒนาจิตให้มั่นคงและเข้าใจธรรมชาติของกายและจิตอย่างลึกซึ้ง ช่วยลดความทุกข์และนำไปสู่การ



หลุดพ้นจากกิเลส. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยจิตตานุปัสสนามุ่งเน้นการพิจารณาจิตในปัจจุบัน ด้วยการฝึกสติ รู้เท่าทันความคิด และไม่ยึดติด ผู้ปฏิบัติสังเกตจิตที่สงบหรือฟุ้งซ่าน ฝึกอยู่กับลมหายใจ และเฝ้าดูความคิดโดยไม่ควบคุม แต่ยอมรับและรู้ทัน การฝึกนี้ช่วยลดความทุกข์และนำไปสู่ความสงบภายใน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดป่านาคูนน้อยเน้นการพิจารณาธรรมในจิตใจเพื่อลดความยึดมั่นและเห็นไตรลักษณ์ (อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา) ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตและร่างกาย การสังเกตการเกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ช่วยให้เข้าใจและปล่อยวาง การพิจารณาด้วยสติในทุกขณะ เช่น ความสงบ ฟุ้งซ่าน ง่วง หรือโกรธ ช่วยพัฒนาเจตคติที่ไม่ยึดติดและฝึกจิตให้สงบสุข การฝึกนี้สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงาน หรือกิจกรรมอื่นๆ

การสอนกรรมฐานที่วัดป่านาคูนน้อยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเริ่มต้น (การนั่งสมาธิ เดินจงกรม และกราบ) ระดับกลาง (การฝึกที่เข้มข้นขึ้น) และระดับสูง (การฝึกที่ลึกซึ้งมากขึ้น) การสอนเน้นการฝึกปฏิบัติร่วมกันเพื่อสร้างความผูกพันและการเรียนรู้จากพระวิปัสสนาจารย์ โดยขั้นตอนการปฏิบัติเริ่มจากการกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ทั้งทางกาย (เสียง กลิ่น สัมผัส) และทางใจ (ความคิด ความรู้สึก) โดยฝึกสติและปล่อยวางความคิด การกำหนดขั้น 5 ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ และปล่อยวางสิ่งเหล่านั้นตามที่เป็นจริง การฝึกในขั้นสูงช่วยพัฒนาจิตใจให้สงบและอิสระจากอารมณ์และความคิดที่ไม่จำเป็น

การสอบอารมณ์ที่วัดป่านาคูนน้อยมีความสำคัญในการพัฒนาการปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติ โดยช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับคำแนะนำและแก้ไขปัญหาคือพบในการฝึกผ่านการสอบถามและสังเกตอาการต่างๆ ของผู้ปฏิบัติ การสอบจะทำเป็นรายบุคคล ตามพื้นฐานและความเข้าใจของแต่ละคน วิปัสสนาจารย์จะใช้เทคนิคที่หลากหลายในการประเมินสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ เช่น การถามเกี่ยวกับประสบการณ์การปฏิบัติ หรือการสังเกตพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึก หากพบปัญหา จะมีการแนะนำและปรับวิธีการให้เหมาะสม เพื่อช่วยพัฒนาการปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การสอบอารมณ์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการประเมินและพัฒนาผู้ปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ

3. วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูนน้อย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดป่านาคูนน้อยเน้นการเจริญสติและพัฒนาปัญญาผ่านอิริยาบถทั้งสี่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) โดยใช้กายเป็นเครื่องมือในการตระหนักรู้ตามหลักสติปฏิฐาน 4 และวิปัสสนาภูมิ 6 ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจธรรมชาติของกายและจิตได้ลึกซึ้ง รวมถึงการเข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เพื่อลดความยึดมั่นในตัวตน การฝึกที่วัดนี้ไม่จำกัดแค่การนั่งสมาธิ แต่ยังรวมถึงการเดินจงกรม การพิจารณาเวทนา และการสังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุความสงบได้อย่างแท้จริง การฝึกที่นี่มีระบบระเบียบและปรับให้เหมาะสมกับพื้นฐานของแต่ละบุคคล เพื่อให้การปฏิบัติมีประสิทธิภาพสูงสุด การฝึกแบบปิตวาจาสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์ที่วัดป่านาคูนน้อยเป็นแนวทางที่ยอดเยี่ยมในการพัฒนาสมาธิให้ลึกซึ้งและต่อเนื่อง การรักษาสมถูลในการ



ปฏิบัติเป็นสิ่งสำคัญ โดยไม่เคร่งครัดจนเกินไป และไม่ปล่อยตัวจนขาดความพยายาม การทำความเพียรในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้จิตใจไม่เหนียวหล้า และสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องจนบรรลุผลสำเร็จ

การปฏิบัติที่วัดป่านาคูน้อยมีความเคร่งครัดแต่ยืดหยุ่น ทำให้เป็นสถานที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกจิตใจอย่างจริงจังและต้องการนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อก้าวสู่ความสงบภายในอย่างแท้จริง การสวดบารมีที่วัดป่านาคูน้อยเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถปรับปรุงการฝึกสมาธิและวิปัสสนาให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด โดยการได้รับคำแนะนำที่ตรงกับสภาวะจิตของตนเอง ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาจิตใจให้มั่นคงและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าวัดป่านาคูน้อยเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เมื่อพิจารณาจากมุมมองทางจิตวิทยา ทฤษฎีของฟรอยด์อธิบายโครงสร้างจิตสามประการ ได้แก่ อิด (แรงขับเคลื่อนพื้นฐาน) อีโก้ (การเจรจาระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก้) และซูเปอร์อีโก้ (ศีลธรรมและจริยธรรม) ซึ่งช่วยควบคุมพฤติกรรม บุคคลที่ฝึกปฏิบัติธรรมสามารถพัฒนาจิตใจให้สมดุลโดยเข้าใจและปรับระหว่างสามส่วนนี้ให้เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้มีชีวิตที่มีสติ เข้าใจโลก และก้าวไปสู่ความสงบภายใน

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคูน้อย เมื่อนานทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อเข้าใจความไม่เที่ยงทุกข์ และอนัตตาของสรรพสิ่ง ผ่านการพิจารณาจิตใจและร่างกาย เช่น ความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การเห็นแจ้งและลดละความยึดมั่น การฝึกนี้ช่วยพัฒนาปัญญาและนำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส และการเวียนว่ายตายเกิด โดยมุ่งเน้นความเข้าใจในหลักกรรมและการคลายทุกข์ในจิตใจ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีหลากหลายรูปแบบ โดยยึดหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งประกอบด้วย การพิจารณากาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) และธรรม (ธัมมานุปัสสนา) เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติตระหนักถึงสภาวะต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกและอารมณ์ โดยไม่ยึดติด และการพิจารณาธรรมในจิต การฝึกเหล่านี้ช่วยพัฒนาปัญญาและเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ซึ่งลดความทุกข์จากการยึดมั่นในตัวตนและนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์ได้จริง สอดคล้องกับการวิจัยของพระมนตรี อภทฺธโร (2560) พบว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 และภาวนาว่ายุบหนอ-พองหนอ ช่วยให้เกิดสติในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทำให้จิตผ่องใส มีสุขภาพจิตดี และเข้าใจสรรพสิ่งว่าเป็นสภาวะธรรม ไม่ยึดติดในตัวตน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตใจและปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยฝึกสติและสมาธิเพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างเป็นกลาง ทำให้เข้าใจความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน ซึ่งช่วยลดความยึดมั่นและความทุกข์ การภาวนา ยุบหนอ-พองหนอ ตามแนวทาง



ของพระธรรมธีรราชมหามุนี ช่วยให้จิตมั่นคงและปลอดโปร่ง วิปัสสนาจึงไม่เพียงแค่การปฏิบัติทางศาสนา แต่ยังเป็นศาสตร์แห่งการตื่นรู้ที่ช่วยให้มีสติในการดำเนินชีวิต ลดความเครียด และนำไปสู่การหลุดพ้นจากทุกข์

2. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย เน้นการฝึกสติและปัญญาผ่านมหาสติปัฏฐาน 4 โดยพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในทุกอิริยาบถ (ยืน เดิน นั่ง นอน) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันการเกิดดับของอารมณ์และความรู้สึก การฝึกนี้ช่วยพัฒนาปัญญาและเข้าใจความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รวมถึงการฝึกการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบกรรมฐาน การสอนที่วัดแบ่งเป็น 3 ระดับ เพื่อให้เหมาะสมกับความก้าวหน้าของแต่ละบุคคล และการสอบอารมณ์ช่วยปรับการฝึกให้มีประสิทธิภาพสูงสุด สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระครูปริยัติกาญจนโชติ (มานิตย์ ธรรมโชติ) (2558) พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหนทางพ้นทุกข์ โดยมุ่งเน้นการชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์ และพัฒนาไปสู่จิตตวิสุทธิ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการบรรลุธรรม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดป่านาคุณน้อยเน้นการพัฒนาสติและปัญญาผ่านการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในทุกอิริยาบถ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิตและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ การฝึกแบ่งเป็น 3 ระดับตามความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติ ทำให้มีประสิทธิภาพสูงสุดและเหมาะสมกับสภาวะจิตที่เปลี่ยนแปลง สติปัฏฐาน 4 และจิตตวิสุทธิเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์และหลุดพ้นจากทุกข์ ผลการศึกษาของพระครูปริยัติกาญจนโชติ แสดงถึงความสำคัญของการฝึกนี้ในการค้นพบความสุขที่แท้จริงในชีวิต

3. การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่านาคุณน้อย เน้นการเจริญสติและพัฒนาปัญญาผ่านอิริยาบถทั้งสี่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) โดยใช้กายเป็นเครื่องมือในการตระหนักรู้ตามหลักสติปัฏฐาน 4 และวิปัสสนาภูมิ 6 ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันกายและจิต เข้าใจไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) และลดความยึดมั่นในตัวตน การปฏิบัติในวัดนี้มีระบบที่ชัดเจน เช่น การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการพิจารณาเวทนา รวมถึงการฝึกสังเกตความคิดและอารมณ์โดยไม่ยึดติด เพื่อพัฒนาความสงบและความเข้าใจจิตใจอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพระมนตรี อาภาทุโร (2560) ที่ศึกษาการพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) พบว่าการดำเนินตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม รวมถึงการภาวนาว่า ยุบหนอ-พองหนอ ช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันเวทนาและอารมณ์ต่างๆ ไม่ยึดติด ความรู้สึกเกิดขึ้นและดับไป ผลจากการพิจารณากายและเวทนา ทำให้มีสติรู้ถึงความไม่เที่ยงของสภาวะต่างๆ ส่วนการพิจารณาจิตและธรรมช่วยให้จิตผ่องใส มีความมั่นคง และเข้าใจความเป็นสภาวะธรรมว่าไม่มีตัวตนหรือสัตว์ บุคคล

การสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดป่านาคุณน้อยจะปรับให้เหมาะสมกับพื้นฐานของแต่ละบุคคล เพื่อให้การฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกแบบ “ปิดวาจา” สำหรับผู้มีประสบการณ์จะช่วยให้เกิดสมาธิที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญในการปฏิบัติคือการรักษาความสมดุล ไม่เคร่งครัดหรือปล่อยตัวเกินไป เพื่อให้จิตใจไม่เหนื่อยล้าและสามารถปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ



พระมหานิติทัศน์ ฌานสิทธิ/ศิริวิง (2561) ที่ศึกษาแนวการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระราชปริยัตยากร (บุญเรือง สารโท) พบว่า การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 คือ 1) กายานุปัสสนา 2) เวทนานุปัสสนา 3) จิตตานุปัสสนา 4) อัมมานุปัสสนา โดยกำหนดรู้วิปัสสนาภูมิ เช่น ชั้นที่ 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจนุปบาท 12 การพิจารณาในรูปนาม กาย เวทนา จิต และธรรมจนเกิดความเบื่อหน่าย และคลายกำหนด ช่วยให้เห็นความเกิดดับของธรรมตามไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ไม่มีตัวตนถาวร ทำให้ผู้ปฏิบัติพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ จริยธรรม และปัญญา เข้าใจในพระพุทธศาสนาและตัวตนของตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข การสอบอารมณ์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้รับคำแนะนำที่เหมาะสมกับสภาวะจิต เพื่อปรับการฝึกสมาธิและวิปัสสนาให้มีประสิทธิภาพ วัดป่านาคูน้อยจึงเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึกปฏิบัติธรรม ด้วยวิธีการที่ชัดเจนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อพัฒนาสติ ปัญญา และการเข้าใจธรรมะ นำไปสู่ความสงบและการหลุดพ้นจากทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดป่านาคูน้อยเน้นการตระหนักรู้ในทุกอิริยาบถเพื่อพัฒนาสติ และปัญญา โดยการพิจารณากายและเวทนาให้เข้าใจกฎแห่งไตรลักษณ์ การฝึกมีระบบชัดเจนและเหมาะสมกับแต่ละบุคคล ช่วยให้ผู้ปฏิบัติไม่เหน็ดเหนื่อยและสามารถพัฒนาสมาธิได้ลึกซึ้ง วัดป่านาคูน้อยจึงเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึกปฏิบัติธรรมและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อหลุดพ้นจากทุกข์

จากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานช่วยพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและลดความยึดมั่นในตัวตน ผ่านการฝึกสติและสมาธิเพื่อตระหนักถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ และอนัตตาของทุกสิ่ง การฝึกนี้ช่วยให้หลุดพ้นจากทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิด โดยการฝึกตามหลักมหาสติปัฏฐานและวิปัสสนาภูมิ 6 ผู้ปฏิบัติจะได้พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรมในทุกอิริยาบถ ซึ่งช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึก การฝึกยังครอบคลุมการพัฒนาอารมณ์และจิตในชีวิตประจำวัน การฝึกในระดับต่างๆ พร้อมการสอบอารมณ์ช่วยเสริมประสิทธิภาพในการปฏิบัติ โดยวัดป่านาคูน้อยเป็นสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อบรรลุนิพพานและนำหลักธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 คณะสงฆ์ควรสนับสนุนการศึกษาหลักการวิปัสสนากรรมฐานในระดับชุมชน โดยความร่วมมือกับหน่วยงานรัฐเพื่อเผยแพร่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

1.2 ควรมีการฝึกอบรมและพัฒนาพระภิกษุให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวมถึงการพัฒนาทักษะในการเข้าใจและตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติ



1.3 ควรสร้างเครือข่ายระหว่างสำนักวัดในประเทศลาวและประเทศไทย รวมถึงการเชื่อมโยงกับองค์กรหรือวัดที่มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อส่งเสริมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ระหว่างนักปฏิบัติและครูผู้สอนจากต่างประเทศ

2. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

2.1 มีการสนับสนุนการวิจัยทางด้านพุทธศาสตร์และวิปัสสนาในระดับสากล โดยการส่งเสริมให้นักวิจัยจากหลากหลายสาขามีโอกาสศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในเชิงลึก

2.2 มีการสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนาในชุมชนที่แตกต่างกันทั้งในแง่ของภาษา ความเชื่อ และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถพัฒนาเทคนิคการฝึกปฏิบัติที่เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของแต่ละกลุ่ม

2.3 ควรนำผลการฝึกอบรมมาใช้ในการถ่ายทอดและแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าขนานน้อยมีต่อสุขภาพจิต

3.2 พลวัตทางวัฒนธรรมที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในยุคปัจจุบัน

3.3 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดป่าขนานน้อยกับคุณภาพชีวิต

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าขนานน้อย เมืองนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ทำให้เกิดองค์ความรู้เชิงประจักษ์เกี่ยวกับรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในบริบทสำนักปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ได้ดังนี้ 1) วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวัดป่าขนานน้อยสำนักวัดป่าขนานน้อยมีรูปแบบการปฏิบัติที่ยึดหลักสติปัญญา 4 เป็นแกนสำคัญ โดยเน้นการกำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบันขณะผ่านทุกอิริยาบถ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการกราบกรรมฐาน ควบคู่กับการใช้เทคนิคอานาปานสติและการกำหนดรู้เวทนา เพื่อให้เกิดสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติยังเชื่อมโยงกับวิปัสสนาภูมิ ได้แก่ ชั้น 5 อายุตนะ 12 และธาตุ 18 เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจโครงสร้างของสภาวะธรรมอย่างเป็นระบบ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งใช้กระบวนการสอบอารมณ์ เพื่อประเมินและปรับแนวทางการปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล 2) ลักษณะเด่นของกระบวนการจัดการเรียนรู้ในสำนักปฏิบัติธรรม

การจัดการปฏิบัติธรรมของสำนักวัดป่าขนานน้อยมีลักษณะเป็นระบบ โดยแบ่งระดับการปฏิบัติออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับพื้นฐาน ระดับกลาง และระดับสูง เพื่อให้สอดคล้องกับศักยภาพของผู้ปฏิบัติในแต่ละช่วง อีกทั้งยังเน้นการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง (Practice-based learning) และการเรียนรู้ผ่าน



การแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถพัฒนาการปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง และ 3) ประโยชน์ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในบริบทสำนักวัดป่านาคูน้อย ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม กล่าวคือ ในระดับบุคคล ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสติ สมาธิ และปัญญา ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ ลดความยึดมั่นในอารมณ์และความคิด และสามารถดำรงชีวิตอย่างมีสติในชีวิตประจำวัน ในระดับสังคม การปฏิบัติธรรมช่วยส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยเฉพาะในบริบทของสังคมลาวที่พระพุทธศาสนายังมีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมวิถีชีวิตของประชาชน ส่งผลให้สำนักวัดป่านาคูน้อยเป็นศูนย์กลางในการพัฒนาจิตใจและเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา. (2556). 80 ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนตลีโล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เวียงจันทน์: พะไซกราฟฟิค,

พระครูปริยัติกาญจนโชติ (มานิตย์ ธมฺมโชโต). (2558). การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระทองพัน วรโท. (2554). อาจารย์บุญขานุสรณ์ ชีวิตและผลงานของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโท. เวียงจันทน์: โครงการพุทธศาสนาเพื่อการพัฒนา.

พระมนตรี อากุฑโร. (2560). การพัฒนาคุณภาพจิตตามหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหานิติทัศน์ ญาณสิริ. (2561). การศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

