

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
A Study of the Guideline of Loungpu Man Bhuridatto's
Insight Meditation Practice

วัศพล ปณฺญาปชโชโต (อัคริยปัญญาชน)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Wasaphol Panyapatchoto (Atchariyapanyachon)

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nong Khai Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: raksawan@g.swu.ac.th

บทคัดย่อ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ภาวนา คือ การทำสมาธิ คืออุบายที่พยายามระงับความคิดที่มันฟุ้งซ่านอยู่ทั่วทุกทิศให้ไปอยู่รวมกับสิ่งๆ หนึ่งในเบื้องต้นก่อน โดยที่สุด แม้ความคิดถึงคำพูดเพียงคำสองคำ คือ พุทโธ เป็นต้น หรือเพ่งจดจ่ออยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ตามแบบแห่งการเพ่งกสิณ อุบายดังกล่าวนี้เป็นอุบายที่สงบระงับความรู้สึกนึกคิดของจิตที่มันฟุ้งซ่านไปทั่วทุกทิศ ในอารมณ์ต่างๆ ให้พรางจากสิ่งนึกคตินั้น ๆ มารวมอยู่ในจุดเดียว คือ พุทโธ หรือจุดที่เพ่งนั้น และไม่เฉพาะแต่พุทโธ หรือจุดที่เพ่ง หรืออารมณ์เกิดดับอะไรก็ได้แล้วแต่ ล้วนแต่จะเป็นอุบายทำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ คือเพ่งให้อยู่ในจุดนั้นหรือรู้สึกในคำพูดเพียงคำนั้นเท่านั้น อันนี้คืออุบายในเบื้องต้น

กรรมฐานแบบภาวนาพุทโธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการทำสมาธิโดยการพิจารณากายคตาสติภาวนา บริกรรมภาวนาว่า พุทโธ จนจิตเป็นหนึ่งแล้วจึงพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดย เน้นไปที่การทำให้จิตสงบ (สมถะ) และรู้แจ้งความจริง (วิปัสสนา) กรรมฐานจึงมี 2 อย่างคือ สมถะ และวิปัสสนา สมถะคือการเพ่งอารมณ์ให้จิตเป็นเอกัคคตา ส่วนวิปัสสนาคือการใช้สติและสัมปชัญญะ รู้แจ้งความเป็นไตรลักษณ์ของขันธห้าในฐานะของสรรพสิ่งในลักษณะของรูป-นาม อารมณ์สมถกรรมฐานมี 40 มีกสิณ เป็นต้น ส่วนวิปัสสนามีอารมณ์พิจารณา 6 มีขันธ 5 เป็นต้น (1) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า (2) อสุภกรรมฐาน พิจารณากายให้เห็นเป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกูล (มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, 2544 : 210)

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต” โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย 1. เพื่อศึกษาหลักการสมถะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต 3. เพื่อส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสาร และภาคสนาม นำมาเสนองานวิจัยในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์

การศึกษาหลักการสมณะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมมีหลากหลาย เรียกว่า กรรมฐาน คือฐานที่ตั้งแห่งใจ โดยหลัก ๆ แล้วมีการปฏิบัติอยู่ 2 ลักษณะคือ (1) สมถกรรมฐาน หมายถึง การนำใจไปไว้ในที่ต้งเพื่อให้เกิดการ หยุด นิ่ง สงบระงับ มีอารมณ์ถึง 40 ประการได้แก่ กสิน 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปฌาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 4 จตุธาตุววัตถาน 1 (2) วิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจำแนกออกเป็น 6 อย่าง ได้แก่ ขั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมปบาท 12 ปัสสนากรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะเห็นแจ้ง รูปนาม ไตรลักษณ์ อริยสัจ มรรค ผล นิพพาน

การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธานุภาพ กำหนดสติกับคำบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน จนคล่องตัวจนชำนาญแล้ว แต่ท่านก็ย้ำให้พิจารณา กายคตาสติ อสุภกรรมฐาน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น แยกออกเป็นส่วนๆ เห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก น่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่น มีแต่ธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หาสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่ ให้พิจารณาอย่างนี้ จึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้

การส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สถาบันพลังจิตตานุภาพ ซึ่งได้เปิดอบรมหลักสูตรเรียนรู้ และฝึกการทำสมาธิตามแนวทางของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยสมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยัง สิริธโร) วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ ได้ประยุกต์หลักคำสอน และวิถีภาคปฏิบัติ ที่ผ่านการปฏิบัติอย่างได้ผลมายาวนานกว่า 70 ปี เขียนเป็นหลักสูตรที่เป็นระบบ เป็นลำดับขั้นตอนที่ละเอียด และเข้าใจง่ายสามารถเรียนรู้ได้ กับบุคคลทุกเพศทุกวัย ส่งเสริมสร้างการนำหลักธรรมคำสอนมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ในการพัฒนาทางด้านศีลธรรม และจิตใจให้แก่บุคลากร และนักศึกษาของมหาวิทยาลัย ตลอดจนผู้สนใจทั่วไป ด้วยการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม บำเพ็ญทาน รักษาศีล และเจริญจิตภาวนา เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ และสามารถนำความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยใช้เวลาเรียน และฝึกปฏิบัติต่อเนื่อง 6 เดือน (200 ชั่วโมง) ก็สามารถนำไปสอนผู้อื่นต่อไปได้ นับว่าเป็นหลักสูตรเรียนสมาธิแบบไฮเทค สอดคล้องกับชีวิตผู้คนในยุคโลกาภิวัตน์

คำสำคัญ : สมถกรรมฐาน: วิปัสสนากรรมฐาน: อสุภกรรมฐาน

Abstracts

The purposes of the research entitled “A study of the guideline of Loungpu Man Bhuridatto’s Insight Meditation Practice” were; 1) to study the principle of Tranquil Meditation and Insight Meditation in Buddhism 2) to study the guideline of Insight Meditation of Loungpu Man Bhuridatto and 3) to enhance the guideline of Insight Meditation of Loungpu Man Bhuridatto. This research was the qualitative research by studying the data from documents and field study. The results of study were analyzed and proposed by using the descriptive analysis.

A study of the principle of Tranquil and Insight Meditation has a lot methods including practicing Dhamma that is called “ the Subjects of Meditation”, the mental foundation, by the principle, has two characteristics, that is, (1) Tranquil Meditation means to put the mind on the foundation in order to make the mind stop, stillness, and peace and consisting the Meditation Devices, that is, Ten meditation devices, Constant mindfulness, Ten kinds of foulness, Four sublime states of mind, Absorption of Formless, Four Perception of the loathsomeness of food, and Analysis of the Four Elements and (2) Insight meditation: the sense objects of Insight Meditation can be classified into 4 items, that is, Five Aggregates, Twelve Spheres, Eighteen Elements, Twenty two spiritual faculties, Four Noble Truths, and Twelve Dependent Arising. The Insight Meditation is translated into the objects that are the locations of spiritual works that will clearly realize of mentality and corporeality, Three characteristics of existence, Noble Truths, Way, Result and Nibbana.

A study of the guideline of practicing the Insight Meditation of Loungpu Man Bhuridatto was found that he laid out the guideline in practice of Tranquil and Insight Meditation in accordance with the Buddha’s teaching but he emphasize on practicing the Buddha’s Virtue by putting the mindfulness by reciting Buddhho, Buddhho, Buddhho in harmony with each other until dexterousness and skillfulness but he emphasized on contemplating the mindfulness with regard to the body and loathsome contemplation such as hair, feather, skin, meat sinew and bones etc. All these can be divided in to parts and realizing that this body is full of dirtiness, ugliness, filthiness, tiresome, not to have confidence in it and to have faith in as the self. Meditators begin to realize of the truth of this body and always contemplate until the mind becomes peace by contemplating that this body has nothing, having only the Four elements, that is, Earth, Water, Wind, Fire and they contemplate the body by diving the body into various groups such as this part is Earth, Water, Wind, Fire integrated together, there have no creature, person, self, we, he/she. This action will make us to realize quickly. He emphasized this contemplation and his teaching is the guideline of leading the mind up to the sphere of Insight Meditation.

The guideline of enhancing the practice of Loungpu Man Bhuridatto is that The Cittanuphap Institute opened the curriculum of learning and practiced the Meditation in accordance with the guideline of Loungpu Man Bhuridatto by Phrabhrommonkon (Viriyang Sirindharo) of Wat Dhammongkon in Bangkok applying the principle of Loungpu Man’ s teaching and the practical methods that passed the practice for 70 years by writing as the systematic curriculum and easy understanding. This curriculum can be learned by everyone without division of sex and To apply all these teachings to be the mental refuge in the aspect of spiritual development, in the aspect of morality for the personnel and students of University and for general people who get interested in practice by enhancing them to practice Dhamma, giving, preserving precepts and spiritual development and they can apply the knowledge and understanding related to the Dhamma practice for daily lifestyle by spending time for studying 6 months (200 hrs,) This curriculum can be brought for teaching people and considered as the

curriculum for practicing meditation as high technology in agreeable with the lives of people in the period of globalization.

Keywords : Three Characteristics; Noble Truths; Nibbana

บทนำ

วิธีเจริญกรรมฐานอย่างที่เราเข้าใจกันโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งเป็น สายใหญ่ ๆ มีอยู่ 5 สาย 1. สายพุทโธ 2. สายยุบหนอพองหนอ 3. สายสัมมารัง (หลวงพ่อด วัดปากน้ำภาษีเจริญ) 4. สายนะมะพะทะ (หลวงพ่อกุญชรดำ) มโนมยิทธิ และ 5. สายอานาปานสติ 16 ขั้น (พุทธทาส อินทปัญโญ) ทั้ง 5 สายนี้ อาจทำให้ท่านผู้ปฏิบัติยังเข้าใจขัดแย้งซึ่งกันและกัน แต่แท้ที่จริงแล้วไม่มีอะไรที่น่าจะขัดแย้งกันเพราะเป็นอารมณ์จิตด้วยกันทั้งนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายพึงเข้าใจว่า เป็นแต่เพียงอารมณ์ที่เราจะยึดให้เป็นสื่อนำจิตเข้าไปสู่ความสงบแต่ละอย่างเท่านั้น ใครภาวนาแบบไหนอย่างไรแล้ว เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิมีค่าเท่ากัน

ถ้าท่านผู้ใดทำสมาธิ มีภูมิจิต ภูมิใจ มีสมาธิเกิดขึ้นโดยถูกต้อง ภาวนาพุทโธ จิตก็เป็นเหมือนอย่างเก่าเหมือน ภาวนายุบหนอพองหนอ ภาวนาสัมมารัง ภาวนานะมะพะทะก็เหมือนกัน เพราะสมาธิที่ถูกต้องเป็นสัมมาสมาธิ ต้องประกอบด้วย วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา แล้วก็ละวิตก วิจาร์ ละปิติ ละสุข จนกระทั่งเหลือแต่เอกัคคตา กับอุเบกขา นี่วิถีทางเดินของสมาธิต้องเป็นอย่างนี้

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หลักการสอน ท่านก็สอนในหลักของสมถวิปัสสนา ดังที่เราเคยได้ยินได้ฟังกันมาแล้วนั้น แต่ท่านจะเน้นหนักในการสอนให้เจริญพุทธคุณเป็นส่วนใหญ่ เมื่อเจริญพุทธคุณจนคล่องตัว จนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณากายคตาสติ เมื่อสอนให้พิจารณากายคตาสติ พิจารณาอสุภกรรมฐาน จนคล่องตัวจนชำนาญแล้ว ก็สอนให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน ให้พิจารณากาย แยกออกเป็นธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็พยายามพิจารณาว่าในร่างกายของเรานี้ไม่มีอะไร มีแต่ธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่เท่านั้น หา สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่มี (พระญาณวิริยาจารย์ (วิริยัง สิริธโร), 2533 : 130)

ในเมื่อฝึกฝนอบรมให้พิจารณาจนคล่องตัว จิตก็จะมองเห็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน คือเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตาทั้งนั้น จะว่ามีตัวมีตนในเมื่อแยกออกไปแล้ว มันก็มีแต่ธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่มี แต่อาศัยความประชุมพร้อมของธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ มีปฏิสนธิจิต ปฏิสนธิวิญญาณมายึดครองอยู่ในร่างอันนี้ เราจึงสมมติบัญญัติว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การเจริญกายคตาสติที่ดี การเจริญธาตุกรรมฐานที่ดี จึงเป็นแนวทางให้จิตดำเนินก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาได้

ท่านเน้นย้ำให้พิจารณา ในกายคตาสติกรรมฐาน กับธาตุกรรมฐานนี้เป็นส่วนใหญ่ การพิจารณากายคตาสติ แยก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ออกเป็นส่วนๆ เราจะมองเห็นว่า ในร่างกายนี้เต็มไปด้วย ไม่งาม ไม่สะอาด สกปรก มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด โสโครก น่าขยะแขยง น่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นอัตตาตัวตน แล้วพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตเกิดความสงบ ใช้สติระลึกรู้ไปแต่ใน

กายนี้ ดูให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภสัญญา หาสาระแก่นสารไม่ได้ เมื่อจติมองเห็นชัดแล้ว จิตก็เกิด ความสลดสังเวช เกิดนิพพิทา ความหน่าย คลายกำหนด ย่อมตัดอุปาทานขันธได้เช่นเดียวกัน.

ให้เพียรเพ่งพิจารณาอสุภกรรมฐานโดยประการต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้นว่า ร่างกายก่อนนี้เป็นที่ประชุมซึ่งสรรพสิ่งทั้งหลาย คือ หน้าที่บรรจุไว้แห่งซากศพ เป็นสุสาน เช่น ซากโค ซากกระบือ ซากหมู เป็ด ไก่ เป็ดริว หวาน มัน เค็ม อันเข้าไปผสมบ่มไว้ในกระเพาะ แล้วรอกกลั่นเป็นน้ำเลือด น้ำหนอง เปื่อยเน่า พุพอง ซาบซ่านออกมาตามทวารต่าง ๆ อันมนุษย์ทั้งหลายพากันเหยียวยามได้หยุด เป็นต้นว่า การอาบน้ำ ชัดสี ชักฟอก กลบกลืนมิให้ปรากฏแต่ถึงกระนั้น อายความโสโครกของร่างกายก็ยังแสดงตัวออกอยู่เสมอ เป็นต้นว่า ขี้หู ขี้ตา ขี้มูก ขี้ฟัน ขี้เหงื่อ ขี้โคล ย่อมไหลซาบซ่านอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่โสโครก โสมมด้วยประการต่างๆ เป็นต้นว่า ที่เกิดก็เกิดที่โสโครก ที่อยู่ก็อยู่ที่โสโครก คืออยู่ในป่าช้าผิบบ หรือยิ่งกว่าป่าช้า ซากผีที่ฝังไว้ในตนแล้ว ดูเป็น ร้อย ๆ อย่างเสียอีก ตัวคนเราถ้าจะดูตามลักษณะ ก็มีอาการต่าง ๆ ไม่สม่ำเสมอ กัน มีกลิ่นก็เหม็น เป็นสิ่งที่น่าเกลียดน่าชังหนักหนา

ให้เพ่งพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มีธาตุดิน-น้ำ-ลม-ไฟ เป็นต้น ส่วนใดที่แข็งเรียกว่าธาตุดิน ส่วนใดที่เหลว เรียกว่าธาตุน้ำ ส่วนใดที่พัดไปพัดมาเรียกว่าธาตุลม ส่วนใดที่อบอุ่นเรียกว่าธาตุไฟ แยกธาตุดินออกเป็นกองหนึ่งตั้งไว้ข้างหน้า แยกธาตุน้ำเป็นกองหนึ่งไว้ข้างหลัง แยกธาตุลมเป็นกองหนึ่งวางไว้ข้างซ้าย แยกธาตุไฟกองหนึ่งวางไว้ข้างขวา ตัวเรตั้งตนไว้ตรงกลางแล้วเพ่งพิจารณาว่า ร่างกายนี้ เมื่อแยกออกเป็นส่วน ๆ ดังนี้แล้ว ก็เห็นความแตกดับทำลายหายสูญไปเป็นเถ้าที่เรียกว่าตาย โดยอาการเช่นนี้แล้วเกิดความสลดสังเวช ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็ทำให้จิตของเรามองเห็นอนัตตาได้เร็วขึ้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : 154)

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการสมณะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต
3. เพื่อส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้ศึกษานำเอกสาร และแนวคิดเกี่ยวกับงานวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากนั้นผู้ศึกษาได้นำข้อมูลเชิงคุณภาพ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และพรรณนา โดยผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย๒๕๓๙ เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา ทั้งที่เป็นหนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการอื่นๆ และ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาหลักการสมณะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และ การส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

2. สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มเฉพาะนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และพรรณนา

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. พระภิกษุ วัดหินหมากเป้ง จำนวน 20 รูป
2. อุบาสก (ชาย) จำนวน 5 คน
3. อุบาสิกา (หญิง) จำนวน 5 คน

รวมทั้งหมด 30 รูป/คน

วัดหินหมากเป้ง 146 ม.4 บ.ไทยเจริญ ต.พระพุทธรบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย รวมกลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลในการวิจัย ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่จะสัมภาษณ์ข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้การวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key Informants) โดยกำหนดประเด็นคำถามเกี่ยวกับการศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. วิเคราะห์หลักการ และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส ทบพวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด

2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสาร พิจารณารายละเอียดในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถสร้างแบบสัมภาษณ์ได้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

3. ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

4. สร้างแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของการวิจัยเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. นำเสนอร่างแบบสัมภาษณ์ปรึกษาต่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบเสนอแนะ และแก้ไขปรับปรุง คือ ได้แก่ 3 รูป/คน

1. พระครูพิศาลสารบัณฑิต (ราเชนทร์ วิจารณ์โท), รศ.ดร.

2. พระมหาปริยญา วรญาโณ, ดร.

3. ผศ.ดร.เจษฎา มุลยาพอ

นำแบบสัมภาษณ์มาตรวจสอบปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ สำหรับนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาวิเคราะห์หลักการสมณะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนา ได้มาจากการรวบรวมเอกสาร และข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสส นำข้อมูลมาแจกแจงตามวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน และผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลนั้น แล้วสรุปเป็นหลักการ และวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนา

2. ประสานข้อมูลความร่วมมือจากประชากรกลุ่มเป้าหมายที่เลือกไว้ คือ

ก. พระภิกษุ วัดหินหมากเป้ง 146 ม.4 บ.ไทยเจริญ ต.พระพุทธบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย จำนวน 20 รูป

ข. อุบาสก (ชาย) จำนวน 5 คน อุบาสิกา (หญิง) จำนวน 5 คน วัดหินหมากเป้ง 146 ม.4 บ.ไทยเจริญ ต.พระพุทธบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย รวมกลุ่มเป้าหมายที่ให้ข้อมูลในการวิจัยทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน เพื่อขออนุญาตให้ความอนุเคราะห์การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม

3. เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ตลอดถึงขออนุญาตทำการจดบันทึก บันทึกเสียง และภาพ ในการลงเก็บข้อมูลภาคสนาม ตั้งแต่ก่อนเข้าสนาม ระหว่าง หลัง ออกจากสนามการวิจัย และทำการจัดแฟ้มข้อมูลเพื่อให้พร้อมในการที่จะวิเคราะห์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนดังนี้

1. เขียนบันทึกให้ละเอียดที่สุด เพื่อให้เห็นภาพของข้อมูล/บรรยายภาพ/กิจกรรม ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมมา

2. อ่านบันทึกนั้นหลายๆ ครั้ง จนเข้าใจสาระสำคัญที่ชัดเจน ผู้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพได้ดีต้องสัมผัสกับข้อมูลอย่างใกล้ชิด

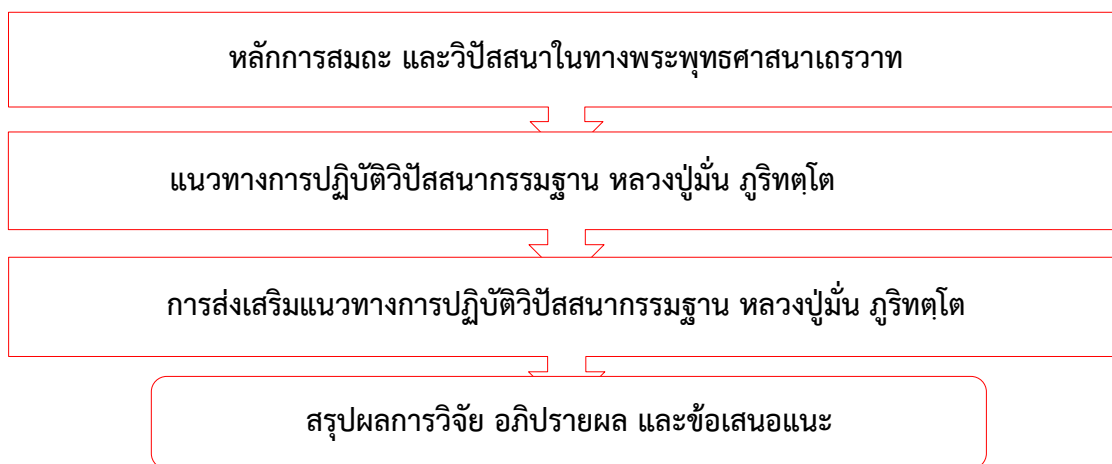
3. ลงรหัสข้อมูล เป็นการบันทึกช่วยจำว่าช่วงที่เก็บข้อมูลนั้น มีสาระสำคัญอะไรบ้าง เป็นการช่วยแยกแยะ และจัดกลุ่มข้อมูลให้เป็นระบบ และสรุปสาระสำคัญในแต่ละหน้าว่ามีประเด็นสำคัญอะไรบ้าง และแต่ละกรณี

4. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) เพื่อที่จะนำแนวความคิดที่ได้จากการสัมภาษณ์เรียบเรียงของแต่ละท่าน เพื่อที่จะได้ข้อสรุป ในแต่ละประเด็นของการศึกษาตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำมาสรุปแต่ละประเด็น

ตามหัวข้อที่ได้กำหนด เพื่อที่จะสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และอภิปรายผลของการวิจัยตามองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา เพื่อนำผลสู่การนำไปใช้ประโยชน์ในทางปฏิบัติได้จริงต่อไป.

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ และสร้างเป็นกรอบแนวคิดในงานวิจัย ดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการสมณะ และวิปัสสนาในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้ (1) การเจริญสมณกรรมฐาน 40 วิธี ท่านใช้รูปแบบไหน ? การเจริญสมณกรรมฐาน 40 วิธี กำหนด พุทธานุสติ โดยมีคำบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก กำกับไปด้วย เพื่อให้สติมีความเด่นชัดกว่าเดิม (2) การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน 6 อย่าง ท่านกำหนดอย่างไร ? การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดดูสัญญาอารมณ์เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป หรือกำหนดดูไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง

2. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ดังนี้ (1) การบริกรรมภาวนา “พุทโธๆๆ” มีความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง ? การบริกรรมภาวนา พุทโธ หรืออานาปานสติ มีความรู้สึกโปร่ง โล่ง ผ่องใส เบาบาย ความเป็นอิสระจากสัญญาอารมณ์ อยู่กับความว่าง (2) การกำหนดพิจารณากายคตาสติ อากาโร 32 มีความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง ? การกำหนดพิจารณา กายคตาสติ หรือ อากาโร 32 ความรู้สึกเกิดความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ร่างกายประกอบไปด้วยสิ่งปฏิรูป (พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย), 2543 : 75)

3. เพื่อส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ดังนี้ (1) การจาริกธุดงค์ตามป่าเขา สัมผัสกับธรรมชาติ สถานที่ วิเวก จิตใจเป็นอย่างไร ? การจาริกธุดงค์ตามป่าเขา จิตใจตื่นเต้น ความกลัว วิตก กังวล เราจะมองเห็นอารมณ์หลอกหลวงได้ชัดเจน เมื่อรู้เรื่องอารมณ์ตามความเป็นจริง จิตใจก็สงบ มีสุข สบายใจ และ (2) การถือธุดงค์วัตร เช่น ฉ้น หรือทานครั้งเดียว มีความรู้สึกเป็นอย่างไรบ้าง ? การถือธุดงค์วัตร ฉ้นครั้งเดียว ไม่กังวลเรื่องอาหาร ร่างกายเบาสบาย จิตใจไม่วุ่นเหงาหวานอน ทำสมาธิได้ดี

อภิปรายผลการวิจัย

แนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สอดคล้องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา กับคณาจารย์สำนักต่างๆ ทางภาคอีสาน ดังอธิบายต่อไปนี้

1. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ให้เอาสติควบคุมจิต ตั้งแต่เข้ามาอยู่ที่หัวใจ ให้อาหาร พุทโธ ๆ จนจิตสงบ แล้วใช้การพิจารณากาย ปัญญาพิจารณากายของตน ตั้งแต่หนังที่หุ้มห่อร่างกายอยู่นี้ ให้จิตเห็นเป็นอสุภกรรมฐาน เป็นของสกปรกน่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ สังขารทั้งปวงตกอยู่ในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น

จะใช้บท พุทโธ เป็นบทบริกรรมสำหรับผู้จิตก็ได้ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้วให้วางบทบริกรรมเสียแล้วพิจารณากายต่อไป ในการพิจารณากาย เริ่มแรกให้พิจารณาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งที่เราสามารถที่จะเพ่งพิจารณา ได้อย่างสะดวกในอาการ 32 เมื่อพิจารณาจนเกิดความชัดเจนกลับไปกลับมา หรือที่เรียกกันว่า โดยอนุโลมปฏิโลม จนหายสงสัยในจุดที่พิจารณานั้นแล้ว จึงค่อยเปลี่ยนเป็นจุดอื่นต่อไป

อย่าพิจารณาเป็นวงกว้างทั้งร่างกายเพราะปัญญายังไม่แก่กล้า ถ้าพิจารณาพร้อมกันทีเดียวทั้งร่างกายความชัดเจนจะไม่ปรากฏ ต้องค่อยเป็นค่อยไป เมื่อพิจารณาจนเกิดความชำนาญแล้ว ถ้าเราเพ่งปัญญาลงไปจุดใดจุดหนึ่ง ความชัดเจนจากจุดอื่นๆ ก็จะปรากฏเป็นนัยเดียวกัน

เมื่อพิจารณาพอสมควรแล้ว ให้น้อมจิตเข้าพักอยู่ความสงบ เมื่อพักอยู่ในความสงบพอสมควรแล้ว ให้อย่นกลับออกมาพิจารณาร่างกายอีกให้เจริญอยู่อย่างนี้ จึงจะเจริญทางด้านปฏิบัติ เมื่อจิตมีความชำนาญเพียงพอแล้ว คำบริกรรมพุทโธ ก็ไม่จำเป็น เพียงกำหนดจิตก็จะสงบเข้าสู่สมาธิได้ทันที สอดคล้องกับ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล (พระครูวิเวกพุทธกิจ) โดยหลักการที่ได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหามานั้น ยึดหลักการบริกรรมภาวนา พุทโธ และอานาปานสติ เป็นหลักปฏิบัติ การบริกรรมภาวนา ให้จิตอยู่ ณ จุดเดียว คือ พุทโธ ซึ่ง พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเป็นกิจของจิต เมื่อจิตมาจดจ้องอยู่ที่คำว่า พุทโธ

2. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สอนว่า สรรพสิ่ง คือ ธรรม ท่านฟังเทศน์อยู่ตลอดเวลา เพราะว่าอายตนะทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มันรับรู้อยู่ตลอดเวลา มีแต่เขามาแสดงธรรมให้ฟัง นี่ไม่จำเป็นจะต้องฟังอะไรมากมายกายกอง ฟังแล้วก็น้อมเข้าไปสอนจิตใจตัวเอง สอนเจ้าของเองนั่นแหละ ทั้ง ๆ ที่ไม่รู้จำตัวมัน เรื่องของจิต เป็นการกระตุ้นเตือนจิตใจตนเองอยู่ตลอดเวลา มันก็ได้ประโยชน์เราอย่าส่งไปตามอารมณ์ภายนอก ดึงมัน

เข้ามาหาตัวเจ้าของเอง เพราะว่าต้นเหง้าเค้าม้วนอยู่กับตัวของเรา อันนี้ ก็เรียกว่า วิธีฟังเทศน์ทั่ว ๆ ไป เพราะว่าเครื่องรับของเรามีอยู่ทุก ๆ คน อายุขณะภายในมี ภายนอกก็ต้องมีเท่า ๆ กัน มีดีกับชั่ว 2 อัน เรื่องของความไม่ดี เราก็พยายามลดละ เรื่องของความดีก็พยายามบำเพ็ญให้เกิด ให้มีขึ้น มันก็หมดเท่านั้น ฟังอยู่ตลอดเวลา ได้ยินอยู่ตลอดเวลา เห็นอยู่ตลอดเวลา รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก็ล้วนแต่เป็น "ธรรมะ" ทั้งหมด

หลวงปู่มั่นสอนบอกว่า ดุจิตได้ให้ดุจิต ดุจิตไม่ได้ให้ดูกาย ดุจิตก็ไม่ได้ดูกายก็ไม่ได้ ให้ทำความสงบไว้ ทำสมาธิ ทำสมาธิก็เพื่อให้มีแรง ดูกายเพื่อให้เห็นจิต ดุจิตเพื่อให้รู้แจ้ง ท่านสอนกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นถ้าตัดตรงเข้ามารู้ถึงจิตถึงใจได้ ไม่เสียเวลา

มันผิดหลักผิดเกณฑ์ไปหมด เพราะฉะนั้นจริงๆ ไม่ใช่ของยากของลึกลับพิศดาร ต้องแนวนี้นี้เท่านั้น ต้องแนวนี้นี้เท่านั้น อย่างนั้นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนของอาจารย์แต่ละท่านๆ ไป สอดคล้องกับหลวงปู่ดุลย์ อตุโล (พระราชาคณะจารย์) เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นรุ่นใหญ่

วิธีเจริญสมาธิภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล มีดังต่อไปนี้

เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก ทำความรู้ตัวเต็มที่ และ รู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือ รู้ตัว หรือรู้ "ตัว" อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ "รู้อยู่เฉยๆ" ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม

เมื่อรักษาได้สักครู่ จิตจะคิดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอึดแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อยๆ รักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลังพลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปสวຍอารมณ์ข้างนอกอีกจนอึดแล้ว ก็จะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณาและรักษาจิตต่อไป

ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนัก ก็จะสามารถควบคุมจิตได้และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหาหรือใคร

ภาวนาให้มากๆ เข้า ในอิริยาบถ 4 ยืน เดิน นั่ง นอน อะไรๆ ทำให้หมดเลย บริกรรมพุทโธ ให้จิตว่าเอาเอง ว่านานๆ ไป จิตของเราติดอยู่กับพุทโธ นั้นแล้วไม่ลำบาก มันจะว่าเอาเอง ถ้ามันติดกับพุทโธแล้วนะ นั่นแหละมันใกล้จะเป็นสมาธิแล้ว

รู้จากจิตที่เป็นสมาธิ รู้ถึงความเป็นจริงแล้ว เราก็หมดความสงสัยในพระพุทธศาสนา รู้ไม่ถึงความ เป็นจริงก็ไม่หมดความสงสัยดอก ศาสนาเป็นอย่างไรเรารู้ของเราเอง อย่าปล่อยให้มันปรุงแต่งมากนัก ข้อสำคัญ ให้รู้จักจิตของเราเท่านั้นเอง เพราะว่าจิตคือตัวหลักธรรม นอกจากจิตแล้วไม่มีหลักธรรมใดๆ เลย

อริยสัจแห่งจิต จิตส่งออกนอก เป็นสมุทัย ผลอันเกิดจากจิตส่งออกนอก เป็นทุกข์ จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นนิโรธ

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่ มั่น ฐิริทตฺโต มีจุดมุ่งหมายสูงสุดของการสอนก็คือ เพื่อความหลุดพ้นจากอสังขารกิเลส รวมไปถึงการรักษาจิตใจตนเองให้มีสติสัมปชัญญะ อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีประโยชน์ต่อคนเรา ทำให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญาในการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้า มาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต และไม่ว่าการที่จะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในวิธีใด ๆ ก็ตาม หรือจะเป็นสมถะหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือไม่ ก็ล้วนก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตเรามากยิ่งขึ้น เพราะทั้งสมถะและวิปัสสนาจะทำให้จิตเรามีสติ สมาธิ และมีความสุข ซึ่งการมีสมาธิ และจิตที่สงบ จะทำให้การบริหารจัดการในการดำเนินชีวิตของตนเอง ครอบคลุม สังคม และประเทศชาติได้อย่าง เป็นระบบ มีระเบียบ แบบแผน และราบรื่น รวมถึงทำให้เกิดความรักสามัคคีต่อคนในชาติต่อไป ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

1. เชิญชวนพุทธศาสนิกชนเข้าวัด เพื่อฝึกการปฏิบัติอบรมจิตภาวนาตามหลักสูตร ทางวัดจัดขึ้นสามารถปฏิบัติตามง่าย และได้ผลเร็ว เช่น สถาบันจิตตานุภาพ สมเด็จพระญาณวชิโรดม (วิริยัง สิรินฺธโร) ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติวชิระภูแก้ว พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย) ศูนย์สมาธิภาวนาวัดป่าสาละวัน นครราชสีมา เป็นต้น

2. การเผยแพร่ธรรม คำสอนตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลวงปู่ มั่น ฐิริทตฺโต พุทธศาสนิกชนรับรู้ และเข้าใจธรรมหลากหลายรูปแบบในสื่อต่างๆ เช่น โทรศัพท์ วิทยูทูปกระจายเสียง วารสาร ธรรมะทางอินเทอร์เน็ต สื่อออนไลน์ แผ่นธรรมะ MP3 เป็นต้น

3. จัดทำหนังสือธรรมแจกฟรี แก่พุทธศาสนิกชน เช่น ประวัติ ปฏิปทา ธรรมะ คำสอน หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล หลวงปู่ มั่น ฐิริทตฺโต เป็นต้น

4. ปลุกจิตสำนึกกระตุ้นให้พุทธศาสนิกชน เข้ามาศึกษาหลักธรรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง หลวงปู่ มั่น ฐิริทตฺโต

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

หน่วยงานราชการ สถานที่ทำงาน หรือองค์กรใหญ่ ควรนำหลักปฏิบัติการเจริญสติที่เหมาะสมกับตัวเอง เช่น บริกรรมภาวนาพุทโธ ทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา ในการบริหารจัดการ การปฏิบัติงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในสถานศึกษา ควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน เจริญสติกัมมัฏฐานเพื่อเป็นการพัฒนาสติของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น สื่อที่เข้ามาทางโทรศัพท์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น โดยครูผู้ปกครองควรแนะนำส่งเสริมตามสติปัญญาเพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทัน และมีความเข้มแข็งต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านดี และไม่ดี ซึ่งจะทำให้เยาวชนสามารถคิดวิเคราะห์ แยกแยะ สิ่ง

เกิดขึ้นในแต่ละวัน และประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระดับท้องถิ่น ควรจัดให้มีกิจกรรมการเข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติสามารถนำการปฏิบัติกัมมัฏฐานมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง ผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ

1. นำแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น มีสติ ทุกอิริยาบถ เจริญภาวนาพุทโธฯฯ

2. นำหลักธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต สอนพุทธศาสนิกชน ไปใช้ในสังคมไทย
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต ได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และยึดถืออุดมคติวัตร ด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางงาม จนได้รับการยกย่อง จากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางอุดมคติวัตร

ท่านวางแนวทางในการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้า การเจริญสติตั้งแต่เบื้องต้น (ศีล) ท่ามกลาง (สมาธิ) ถึงที่สุด (ปัญญา) แนวทางปฏิบัติของหลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต เป้าหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือการกำจัดกิเลส โดยอาศัยสมถกัมมัฏฐานเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใส จากนั้น จะอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง ทำให้สมณะ ประชาชนทั่วไป เจริญรอยตามอย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศ และต่างประเทศเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก

1. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยว กับความเลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชนต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น

2. ศึกษาเหตุใดลูกศิษย์หลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต จึงได้รับการยอมรับจาก พุทธศาสนิกชน มีอะไรเป็นสาเหตุ

3. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยว กับการพัฒนาสังคม ลูกศิษย์ของหลวงปู่ มั่น ภูริทัตโต โดยศึกษาเฉพาะด้าน เช่น ด้านสาธารณสุข สร้างโรงพยาบาล เครื่องมือแพทย์ ด้านการศาสนา สร้างวัดวาอาราม ด้านการศึกษา สร้างอาคารเรียน ถนนหนทาง แหล่งเก็บน้ำ การช่วยเหลือชุมชน แจกสิ่งของ เช่น ผ้าห่ม เสื้อผ้า ฯลฯ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. (2544). *บูรพาจารย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิลป์สยามบรรณภัณฑ์ และการพิมพ์ จำกัด.
- พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). (2543). *การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- พระญาณวิริยาจารย์ (วิริยัง สิริธโร). (2533). *ประวัติ ปฏิปทา พระอาจารย์ มั่น ภูริทัตโต*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.