

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4:

กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต

The Guideline of Insight Meditation Practice Based on 4 Pamanika

A Case Study of Vipassana Village Center, Phuket Province

พระปฐม ไชยไธเพ็ชร

Phra Pathom Chaidripetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: pathom11122526@gmail.com

Received December 22, 2021; Revised January 30, 2022; Accepted February 20, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาหลักปมาณิกา 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ตนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า 1. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของวิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง ภาวนา หมายถึง ปฏิบัติเนื่อง ๆ เมื่อนำคำ 2 คำมารวมกันเป็นวิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในการฝึกอบรมเจริญปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลส ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่ามันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นตามที่เรานึกคิดปรุงแต่งให้มันเป็นไปด้วยความชอบ 2. ความหมายและความสำคัญของปมาณิกา แบ่งออกเป็น ปมาณิกา หมายถึง บุคคลที่ถือประมาณต่าง ๆ กัน คือ ถือเอาคุณสมบัติต่าง ๆ กันเป็นเครื่องวัดในการที่จะเกิดความเชื่อความเลื่อมใสมี 4 ประการ 3. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต ได้มีการประยุกต์รูปแบบและกระบวนการสอนเพื่อง่ายต่อการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประโยชน์สูงสุด คือ ให้ผู้ปฏิบัติสามารถละกิเลสเพื่อความพ้นจากทุกข์ เข้าถึงมรรคผลและนิพพานเพื่อประโยชน์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

คำสำคัญ: แนวทาง; วิปัสสนาภาวนา; ปมาณิกา 4

Abstract

This article is intended to study 1) the practice of vipassana meditation in the Theravada Buddhist scriptures; 2) the 4 principles of Pamanika in the Theravada Buddhist scriptures; and 3) the guidelines for the practice of vipassana meditation according to the 4 principles of Pamanika: a case study of the practice center in Vipassana Village, Phuket Province. This study was documentary research. The results of the research showed that 1. The practice of Vipassana meditation in the Theravada Buddhist scriptures is divided into the meaning of Vipassana, meaning insight; 2. It sees the truth of the Dharma and Wisdom that sees the trinity, which allows for the removal of delusions and misunderstandings in the body. The training of wisdom to achieve the enlightenment of things as they are. Meditation means frequent practice when two words are combined to form introspection. Meditation means continuous practice. In the training of wisdom, which is a destroyer of passion, to give an opinion, knowing things exactly according to their state, understanding them as they really are themselves, not seeing them as we imagined, concocting them with preference, introspection is the form-noun that binds the mind to practice. Vipassana Bhavana Vipassana Meditation is called Vipassana meditation; and 3. Vipassana Meditation Practice at the Vipassana Village Vipassana Practice Center, Phuket. The teaching style and process have been applied to make it easier to follow the Four Foundations of Mindfulness with the aim of maximizing the benefit of the practitioners' being able to abandon defilements for the release of suffering. Access to the Path and Nirvana for the present benefits arising from practice and applying them in daily life.

Keywords: Guideline; Meditation Practice; 4 Pamanika

บทนำ

การปฏิบัติตามคำสอนของพุทธศาสนาถือเป็นพื้นฐานของมนุษย์สัมพันธ์ เพราะเป็นหลักคำสอนที่ขัดเกลาคติใจของมนุษย์จากระดับต่ำไปถึงระดับสูง ตั้งแต่เข้าใจตนเองไปถึงเข้าใจผู้อื่น หากบุคคลใดปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาแล้ว ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่ได้นำหลักพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างมนุษย์สัมพันธ์ เนื่องจากมีหลักธรรมของพระพุทธศาสนาหลายประการที่เป็นการสร้างความรัก ความศรัทธาให้กับคนอื่น (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2554) เมื่อใครก็ตามที่นำหลักธรรมของ

พุทธศาสนาไปปฏิบัติย่อมเกิดประโยชน์แก่ตนเอง เช่น สามารถตั้งตัวให้เป็นหลักเป็นฐานได้ สามารถตั้งตนอยู่ในหลักศีลในธรรมสามารถดับกิเลสให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง (ชัยชาญ ศรีหาณู, 2564) ทั้งยังมีหลักปฏิบัติสำคัญในการส่งเสริมชีวิตที่จะเป็นปกติสุขทั้งในชีวิตปัจจุบันและชีวิตบั้นปลายด้วยความสงบเรียบง่าย (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตฺโต, 2561) ตามที่คณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว สภานิติบัญญัติแห่งชาติ มีมติเสนอให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก และเสนอสมัชชาสหประชาชาติกำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสมาธิโลก ซึ่งทางคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว ได้ให้เหตุผลว่า การประกาศให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางสมาธิโลก จะมีผลดีต่อความร่วมมือในด้านการสร้างสันติภาพ การรักษาสันติภาพ และการพัฒนาสันติภาพ และประเทศไทยเป็นเมืองพุทธ เชื่อในหลักไตรสิกขา ลดความขัดแย้งทางสังคมด้วยการเจริญสมาธิโดยใช้ศีล สมาธิ ปัญญา และให้ความสำคัญของความแตกต่างทางวัฒนธรรม ประเพณี สร้างปัญญาไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ ยอมรับฟังความเห็นของผู้อื่น ทำให้มีศักยภาพในการเสริมสร้างสันติภาพให้เป็นไปตามธรรมนูญขององค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือองค์การยูเนสโก นับได้ว่าทางรัฐบาลและหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเจริญสมาธิและการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาบุคลากรในองค์กรให้เกิดคุณธรรมและจริยธรรมที่เหมาะสม (Damnoen et al., 2021) สามารถปฏิบัติงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (โสมวลี ชยามฤต, 2564)

ในปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมายและเปิดการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ เพื่อการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเกิดขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และยังมีการใช้สถานที่ในการอบรมและปฏิบัติแตกต่างกันไป แต่ปัญหาที่พบส่วนมากคือวิธีการเรียนและหลักสูตรที่สอนยังไม่มีความชัดเจนเพียงพอ เกิดปัญหาและความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้องในการปฏิบัติ อันเป็นเหตุที่ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจและเคลือบแคลงสงสัยในตัวผู้สอนและแนวทางของการปฏิบัติ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) และอาจมีผลกระทบถึงหลักธรรมที่ผู้อธิบายมีความเข้าใจคลาดเคลื่อน เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีสำนักปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นมากและเปิดหลักสูตรการสอนวิปัสสนากรรมฐานขึ้นหลากหลายเป็นการสะท้อนถึงความต้องการของพุทธศาสนิกชนที่มีความสนใจและสนใจในการปฏิบัติมากขึ้น การเน้นความสำคัญของการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าถึงประสบการณ์แห่งการบรรลุธรรมโดยตรง เพื่อเป็นการรักษาและส่งเสริมแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานให้ถูกต้อง (อุไรพร ประชาบุตร และ วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, 2564) และการสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม (Tan & Damnoen, 2020) รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ตลอดจนมั่นคงในการสร้างความดี เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และโลกต่อไป (Kongkawai et al., 2021)

ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจดีย์ ตำบลป่าตอง จัดตั้งขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ที่สนใจในการปฏิบัติระยะสั้นแต่มีการปฏิบัติต่อเนื่องเพื่อให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพของบุคคล

ต่าง ๆ ใน อำเภอกะรุ จังหวัดภูเก็ต ซึ่งเป็นทั้งสถานที่ท่องเที่ยวและการประกอบธุรกิจต่าง ๆ ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ เพื่อเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และศูนย์การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 และ ปมาณิกา 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นสถานที่ซึ่งใช้ในการเข้ากรรมฐานปฏิบัติธรรมให้แก่ประชาชนชาวภูเก็ตและชาวต่างประเทศ ทุกคนทุกระดับ ทุกศาสนาทุกอาชีพ อีกทั้งยังเปิดให้สถานที่แห่งนี้ใช้เป็นที่อบรมและเรียนรู้เรื่องพระพุทธศาสนา ให้แก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต เพื่อไขความเคลือบแคลงสงสัยในประการต่าง ๆ ให้มีความกระจ่างชัด อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้าง องค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักปมาณิกา 4 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของปมาณิกา 4 ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต มีปรากฏข้อความที่แสดงบุคคลที่ถือประมาณต่าง ๆ กัน คือ คนในโลกผู้ถือเอาคุณสมบัติต่างๆ กัน เป็นเครื่องวัดในการที่จะเกิดความเชื่อความเลื่อมใส เป็นหลักเกณฑ์ในใจที่ใช้วัดเพื่อให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาต่อพระพุทธรูปในรูปสูตร ฤทธิทั้งหลาย บุคคล 4 จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลก คือ 1) บุคคลผู้ถือรูปเป็นประมาณ เลื่อมใสในรูป 2) บุคคลผู้ถือเสียงเป็นประมาณ เลื่อมใสในเสียง 3) บุคคลผู้ถือความเศร้าหมองเป็นประมาณ เลื่อมใสในความเศร้าหมอง 4) บุคคลผู้ถือธรรมเป็นประมาณ เลื่อมใสในธรรม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่องปมาณิกา 4 จึงเป็นหลักเกณฑ์ในใจที่ใช้วัดให้เกิดศรัทธาต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อให้เกิดการเจริญปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง จะต้องประกอบด้วยศรัทธาและความเลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ตลอดถึงการโน้มใจไปในการพิจารณาสภาวธรรมจากการได้ฟังพระธรรมเทศนาในการส่งเสริมความก้าวหน้าต่อการปฏิบัติสืบต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจด จังหัดฎเก็ด ครังนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักปมาณิกา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจด จังหัดฎเก็ด มีต่อผลต่อการเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. สรุปผลที่ได้จากการวิจัย พร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคือต่อไป

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยแบ่งออกเป็น พระโสดาบันที่เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่บรรลุพระโสดาบัน สามารถตัดวงจรสังสารวัฏ คือ กิเลส กรรม วิบากได้ส่วนหนึ่ง ได้แก่ สามารถตัดสังโยชน์เบื้องต่ำได้ 3 ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส แต่ยังละกามสังโยชน์ไม่ได้ต้องกลับมาเกิดอีก 7 ครั้งเป็นอย่างยิ่ง พระสกทาคามีที่เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่น โยคีบุคคลที่บรรลุพระสกทาคามี สามารถตัดวงจรแห่งสังสารวัฏ คือ กิเลส กรรม วิบากได้ส่วนหนึ่ง ได้แก่ สามารถตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ 3 ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส และบรรเทาการติดกับปฏิสละได้ แต่ยังละสังโยชน์เบื้องสูง 5 ประการไม่ได้ ฆราวาสที่บรรลุพระสกทาคามีเมื่อตายแล้วจะกลับมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว พระอนาคามีที่เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และพระอรหันต์ที่เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

2. หลักปมาณิกา 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ปมาณิกามีหน้าที่ทำลายอติมานะ คือ ความเย่อหยิ่ง ความจองหอง ความถือตัวความยกตนให้ยิ่งกว่าใคร ๆ ความดูหมิ่นผู้อื่นเห็นว่าเขาเลวกว่าตนไปเสียทุกแง่ทุกมุม ซึ่งอติมานะนี้ต้องแก้ด้วยการรู้จักประมาณตน และปมาณิกามีหน้าที่ป้องกันวิจิกิจฉาไม่ให้เกิดขึ้น คือ ความมีลักษณะที่สงสัย ลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ในเรื่องของสภาพธรรม มีความคิดเห็นเป็น 2 อย่าง อุปมาเหมือนทาง 2 แพร่ง เช่น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มีคุณจริงหรือไม่ นรก สวรรค์ชาติหน้ามีจริงหรือไม่ บาปบุญมีจริงหรือไม่

ผลของบาปบุญให้ผลได้จริงหรือไม่ ฉะนั้น ปมาณิกาย่อมจะไม่ทำให้เกิดความสงสัยลังเลในเรื่องใด ๆ ที่ตนเองเชื่อ หรือไม่สงสัยลังเลในตัวบุคคลที่ตนเชื่อ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมเกิดผลได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามกำลังศรัทธาที่ตนมีอยู่

3. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไล เลจ จังหวัดภูเก็ต

ประวัติโดยสังเขปของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไล เลจ จังหวัดภูเก็ต โดยแบ่งออกเป็น ประวัติความเป็นมาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไล เลจ จังหวัดภูเก็ต ศูนย์นี้ตั้งอยู่ที่ บ้านเลขที่ 33/21 ชุมชนมาบสพวรรณ ถนน 50 ปี ตำบลป่าตอง อำเภอกะทู้ จังหวัดภูเก็ต ก่อตั้งโดย คุณธชาวิช ดาววัฒน์กิจ ซึ่งได้รับอนุญาตจากกรมป่าไม้เพื่อจัดทำโครงการสาธารณประโยชน์ สภาพแวดล้อมร่มรื่น สงบเงียบ บรรยากาศเย็นสบาย บริเวณโดยทั่วไปรายล้อมไปด้วยต้นไม้พันธุ์หายาก และอยู่ใกล้เชิงบริเวณหาดป่าตอง จังหวัดภูเก็ต ซึ่งมีประชาชนทั่วๆ ไปให้ความสนใจในการปฏิบัติธรรมทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ มีระเบียบการเข้าพักของศูนย์เช่น บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่าน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความก้าวหน้า และประสบผลสำเร็จโดยเร็วเช่น ต้องมีจิตศรัทธามาปฏิบัติธรรม โดยมีจุดประสงค์แน่วแน่ มีสุขภาพกายดีพอที่จะอยู่ปฏิบัติธรรมตามกฎระเบียบของศูนย์ได้ มีตารางเวลาการปฏิบัติธรรม เริ่มตั้งแต่เวลา 04.00-21.00 น. เช่น มีสติกำหนดรู้ทุกอาการเคลื่อนไหวของกาย นับตั้งแต่ตื่น และลุกจากที่นอน เป็นต้นมา ในระหว่างช่วงเวลานี้ นั่งสมาธิ 1 ครั้ง หรือเดินจงกรม 1 ครั้ง ห้ามตื่นนอนสายกว่าเวลาที่กำหนด และกลับที่พัก เข้านอน งดการพูดคุย หรือสนทนาใด ๆ โดยเด็ดขาด มีระเบียบการปฏิบัติธรรมคือ พึงวางตนให้เหมาะสม พึงสำรวมระวัง ไม่คบหา สื่อสาร หรือแสดงพฤติกรรมใด ๆ ที่ดูน่ายำ ไม่งาม ไม่เหมาะสมกับญาติโยม และกับผู้ปฏิบัติธรรมทั้งชาย หญิง อันจะทำให้เป็นที่ครหา ตินินินทา หรือทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ การสำรวมระวังและวางตนให้เหมาะสมกับสถานภาพของตน

ขั้นตอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไล เลจ จังหวัดภูเก็ต โดยแบ่งออกเป็น สิ่งที่ต้องพึงกระทำในการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่เข้าประพฤติปฏิบัติธรรมใหม่ต้องทำก็คือ ก่อนลงมือปฏิบัติธรรม และให้ทำในวันแรกของการปฏิบัติคือ 1. ก่อนเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องสมาทานศีลก่อน 2. การรับกัมมัฏฐาน 3. การปฏิญาณตนอุทิศแด่พระพุทธเจ้า 4. การปฏิญาณตนเป็นศิษย์ต่อพระวิปัสสนาจารย์ 5. การกราบบูชาพระรัตนตรัย และขอขมาโทษล่วงเกิน 6. อธิษฐานจิตก่อนนั่งเพื่อให้เห็นทั้งความเกิด ความดับ ต้องเพียรปฏิบัติอย่างตั้งใจ โดยทำการกำหนดรู้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องให้ติดต่อกันไปตลอดเวลา หากมีการหลงเผลอก็ต้องรีบกำหนดทันที เมื่อปฏิบัติธรรมเสร็จแล้วให้แผ่อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่มารดาบิดา ปู่ย่า ตา ยาย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยแรงปรารถนาอย่างจริงใจและจะให้แผ่ในรอบสุดท้ายของวันที่ปฏิบัติเสร็จ มีการส่งสอบอารมณ์กัมมัฏฐานต้องทำเฉพาะการเปิดอบรมในระยะยาว ๆ เท่านั้น ส่วนที่อบรมระยะสั้นจะให้โอกาสเข้าสอบถามปัญหาต่อตัวที่ละคนเลย การส่งสอบอารมณ์ได้แก่ ถ้ามอบ

สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ สร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติ และแนะนำประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ และวิธีนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปมาณิกา 4: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนา
วิลเลจ จังหวัดภูเก็ต แบ่งออกเป็น

1) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักรูปปมาณิกา คือ บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือ
ประมาณในรูป เลื่อมใสในรูป โดยการใช้ความงดงามทางกายเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมจนกลายเป็นศรัทธา
ย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นั่นคือยังผลให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาได้อย่าง
ง่ายดาย ทั้งนี้เพราะบุคคลทั้งหลายย่อมรักใคร่พอใจในความงามที่เข้ามาสู่สายตาตั้งแต่เบื้องต้นเป็น
ส่วนใหญ่ เมื่อเกิดความรักใคร่พอใจในสิ่งที่ตนเห็นแล้วก็ย่อมเกิดความต้องการเลียนแบบหรือยึดเอา
เป็นบุคคลต้นแบบของตน บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือเอารูปเป็นประมาณ การแต่งกายบงบอกความ
พิถีพิถันและเอาใจใส่ตัวเอง ทำให้คนคนหนึ่งดูดีหรือดูแย่ใดทุกครั้งที่เลือกเครื่องแต่งกายหรือกำลัง
จะแต่งกายผู้ที่ยึดเอารูปเป็นประมาณจะคำนึงถึงความสะอาดเรียบร้อย เป็นที่ชอบและชื่นชมของคน
ที่พบเห็นดังเช่นลักษณะของพระพุทธเจ้าที่มีพระลักษณะที่งดงาม เมื่อเห็นแล้วก็เกิดแรงบันดาลใจ สงบ
ใจเราใจ ให้เกิดกุศล เป็นต้น

2) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักโสภาปมาณิกา คือ บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือ
ประมาณในเสียง เลื่อมใสในเสียง โดยการใช้เสียงที่ไพเราะเสนาะโสตเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมแก่พุทธ
บริษัทจนกลายเป็นศรัทธาที่ชื่นชมแก่พุทธบริษัทย่อมก่อให้เกิดผลดีต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี นั่นคือ
ยังผลให้เกิดความเลื่อมใสศรัทธาในผู้ที่มีลักษณะแบบโสภาปมาณิกาได้อย่างง่ายดาย ซึ่งผู้มีศรัทธา
แบบโสภาปมาณิกาโดยทั่วไปแล้วจะเป็นผู้ที่ชื่นชอบในเสียงต่าง ๆ ที่มีความไพเราะ เสียงที่น่าฟัง เสียงที่
น่าชื่นชม ยิ่งเป็นเสียงที่ชอบแล้วเมื่อได้ยินได้ฟังจะมีการชื่นชมยินดีซาบซ่านทั่วตัว บุคคลผู้ปฏิบัติธรรม
ที่ถือเอาเสียงเป็นประมาณนี้ หากวาเกิดการกระทบกระเทือนจิตใจสามารถสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง ด
วยการฟังเสียงที่ตนเองชื่นชอบเพื่อที่จะข้ามพ้นสิ่งที่ไม่ชอบ เวลาพูดก็จะพูดด้วยน้ำเสียงที่เบาไพเราะ
เพราะต้องการอยากจะได้ยินเสียงที่ดี ไม่หยาบจำเอนตอพูดในสิ่งที่น่าฟัง เพื่อให้ผู้อื่นพูดด้วยเสียงที่
ไพเราะตอบกลับมา

3) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักรูปปมาณิกา คือ บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือ
ประมาณในความเศร้าหมอง เลื่อมใสในความเศร้าหมอง โดยการใช้ความสมณะ ความสันโดษ ความ
เศร้าหมองเพื่อให้เป็นที่ชื่นชมแก่พุทธบริษัททั้งหลายจนกลายเป็นความเลื่อมใสศรัทธาที่ชื่นชมก่อให้เกิด
ผลดีต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี นั่นคือยังผลให้เกิดศรัทธาในผู้ที่มีลักษณะแบบลูชุป
มาณิกาได้อย่างง่ายดาย ซึ่งบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่มีความเลื่อมใสศรัทธาแบบลูชุปมาณิกาโดยทั่วไปจะ
เป็นผู้ที่ชื่นชอบในความเก่าคร่ำคร่า เกร่งกรี่ และประพุดิตนอยู่ในภาวะเปื้อนที่ถูกต้องอยู่เสมอ ค
อนขาที่จะยึดมั่นในอุดมคติ อุดมการณ์ของตนเอง แนวแนมุ่น ไม่ยอมทอ้งายทำให้ มีลักษณะเป็นผู้นำ

ไม่ยึดติดในของพุ่มเฟิยหรูหรา เป็นคนเรียบง่าย ซึ่งแสดงออกเป็นลักษณะนิสัยที่เขากับคนอื่นได้ง่าย เป็นผู้ชอบที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ

4) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมปาฎิณิกา คือ บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือประมาณในธรรม เลื่อมใสในธรรม โดยการใช้ความเป็นธรรมกถึกเพื่อให้เป็นที่ยื่นชมแก่พุทธบริษัททั้งหลายจนกลายเป็นความเลื่อมใสศรัทธาย่อมก่อให้เกิดผลต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี นั่นคือยังผลให้เหล่าพุทธบริษัทผู้ได้ฟังธรรมมีความรู้ความเข้าใจและเกิดเป็นความเลื่อมใสศรัทธาแบบธัมมปาฎิณิกา คือ ได้พิจารณาด้วยปัญญาตนจนเห็นสสารธรรม หรือการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ อันเป็นการปฏิบัติที่เป็นไปด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา บุคคลผู้ปฏิบัติธรรมที่ถือเอาธรรมเป็นประมาณในการดำเนินชีวิต จะมีลักษณะที่เป็นผู้วางาย อดทนต่อสิ่งต่าง ๆ ยึดมั่นในความถูกต้อง มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต เป็นผู้รู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักกาล รู้จักประมาณ รู้จักสถานที่ รู้จักบุคคล เป็นต้น

สรุป

หลักปมาณิกา คือ บุคคลที่ถือประมาณต่าง ๆ เป็นเครื่องวัดลักษณะของการเกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส มี 4 ประการ คือ 1) รูปปมาณิกา ถือเอารูปเป็นประมาณ 2) โสฬสปมาณิกา ถือเอาเสียงเป็นประมาณ 3) ลูขปมาณิกา ถือเอาสิ่งของเครื่องห่มองเป็นประมาณ 4) ธัมมปมาณิกา ถือเอาธรรมเป็นประมาณ ปมาณิกาทั้ง 4 มีหน้าที่ทำลายอติมานะ คือ ความเย่อหยิ่ง ความจองหอง ความถือตัว การยกตนให้ยิ่งกว่าใคร ๆ ซึ่งอติมานะนี้ต้องแก้ด้วยการรู้จักประมาณตน และมีหน้าที่ป้องกันวิจิกิจจณาไม่ให้เกิดขึ้นในสิ่งที่ตนเองเชื่อ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมเกิดผลได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามกำลังศรัทธาที่ตนมีอยู่

องค์ความรู้จากการวิจัย

ปมาณิกา 4 อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) กรรมการมหาเถรสมาคม และสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำหลักปมาณิกา 4 มาการจัดการกับปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องแบบระยะยาว สามารถอยู่ปฏิบัติธรรมได้แบบไม่จำกัดเวลา

2) ควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล และสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อความเข้าใจ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

3) ถ้าศึกษางานวิจัยนี้ยังไม่เข้าใจขอให้ทุกท่านลงมือปฏิบัติด้วยตัวของท่านเองแล้วท่านจะเข้าใจมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักกัลยามิตร: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต

2) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักปรโตโฆสะ: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต

3) แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอัมมคาวรรตา: กรณีศึกษาศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาวิไลเจจ จังหวัดภูเก็ต

เอกสารอ้างอิง

ชัยชาญ ศรีหานู. (2564). วิเคราะห์คำสอนวิปัสสนาในเตภูมิกถาที่มีผลต่อคตินิยมเชิงพุทธในสังคมไทย.

วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7(1), 12-26.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่

34). นนทบุรี: เอส.อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปล).

(พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์

ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

โสมวลี ชยามฤต. (2564). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อรองรับยุคดิจิทัลขององค์การภาครัฐและ

เอกชน. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(1), 38-50.

อุไรพร ประชาบุตร และ วิไลศักดิ์ กิ่งคำ. (2564). ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานสติกับไตร

ลักษณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7(2),

1-12.

- Damnoen, P. S., Chaiworamankul, Y., Thammawatsiri, P. A., & Soontrondhammanitus, P. (2021). Buddhist Ethics and the way of Living in Daily Life: An Analysis of Genital Malfeasances (Kāmesumicchācāra). *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(8), 2943–2948.
- Kongkawai, P. S., Phrakruarunsutalangarn, P., Damnoen, P. S., & Khamhanphon, A. (2021). Buddhist Integrated of Management for the Youth Training of Moral Camp in Nakhon Si Thammarat Province. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 3724–3728.
- Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(1), 1–20.