

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน
The Practice and Examination of Theravada Meditation
in ASEAN Community

พระมหาปราโมทย์ วิริยธมโม
PhramahaPramote Viriyadhammo^๑

Received: September 04, 2019 Revised: May 22, 2020
Accepted: May 22, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อ (๑) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน (๓) เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนว่ามีความถูกต้องสอดคล้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๔) เพื่อนำผลการวิเคราะห์การปฏิบัติไปเผยแพร่ เชื่อมโยง พัฒนาสังคม วัฒนธรรมในกลุ่มประชาคมอาเซียนและสร้างเครือข่ายองค์ความรู้สู่สากลเพื่อยกระดับการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้สังคมมนุษย์มีคุณภาพและคุณค่า ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียน ต่างได้รับอิทธิพลหลักคำสอนและการปฏิบัติกรรมฐานเป็นไปในทิศทางเดียวกันและมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ต่างกันคือ บางสำนักเริ่มต้นด้วยวิปัสสนา บางสำนักเริ่มต้นด้วยสมณะแต่เป้าหมายคือการรู้แจ้งความจริง ที่นิยมกันมากคือการใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏในชั้นห้า อริยาบทหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ทันความเป็นปรมาตม ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานไม่ได้เป็นไปอย่างเป็นระบบ การสอบอารมณ์กรรมฐานคือกระบวนการตรวจสอบ สนับสนุนหรือแก้ไขให้การปฏิบัติกรรมฐานดำเนินไปสู่เป้าหมาย ในแต่ละประเทศมีความแตกต่างกัน บางสำนักไม่ใช้วิธีการแบบทางการ แต่อาศัยการสนทนาหรือการเทศน์สอนให้แก้ไขด้วยตัวเอง แต่โดยมากตั้งอยู่ในกรอบของหลักคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

คำสำคัญ : การปฏิบัติกรรมฐาน, การสอบอารมณ์, ประเทศสมาชิกอาเซียน

^๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม., Pali Sueksa Buddhaghosa Nakhon Pathom Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand Email : dr.pramote61@gmail.com. , โทร. 0959357719



Abstract

This research article aims : 1) To study the meditation practice principles and guidelines of examination in Theravada Buddhism, 2) To study the meditation practice principles and guidelines of examination in the ASEAN Community Meditation Institute, 3) To analyze the consistency of the meditation practice principles and the guideline of examination of the ASEAN Community Meditation Institute according to the Theravada Buddhist scriptures, and 4) To disseminate the results of the practice analysis, connect social and cultural development in the ASEAN community and create a knowledge network to the international level in order to upgrade the mind development according to the principles of Buddhism so that human society is of quality and value. At investigation on the meditation practice and examining tradition based on Theravada Buddhism found in precise schools of ASEAN community with analysis for its consistency of original Tipitaka scripture. The results revealed that meditation practice in the ASEAN countries have been influenced by the doctrine and practice of meditation in the similar method and principle which are consistent with teachings of Theravada Buddhism, found in Tipitaka, its commentaries while the differences namely appear that some schools start with Vipassana, some schools begin with tranquility or Samatha, but the goal is to realize the Noble truth. The most popular method is the use of mindfulness and awareness to determine the dharma that is appearing in five aggregates, main postures and sub-postures until the mind enters to one-pointedness, then the practitioners observe all phenomena which is absolute truth. While meditation is the process of examining for encourages or resolving the practice of meditation to attain the goal. In each country there found different way, some schools do not use formal methods while relying on individual conversations or sermons to teach them to solve problems by themselves. Anyway, all schools of Buddhist meditation in ASEAN community mostly still follow the right doctrine that appears in Tipitaka.

Keywords: Meditation Practice, Meditation examining, ASEAN community

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนามีประวัติศาสตร์ความเป็นมาที่ยาวนานในดินแดนแห่งประชาคมอาเซียนหรือที่เรียกในสมัยโบราณว่า “สุวรรณภูมิ” มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์มากมายในเกือบทุกประเทศได้แก่ ประเทศไทย พม่า ลาว กัมพูชา เวียดนาม มาเลเซีย สิงคโปร์ หรือแม้แต่ในอินโดนีเซีย ยังคงนับถือพุทธศาสนาและมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพุทธศาสนาได้ร่วมมือกันสร้างสรรค์ประชาคมอาเซียนให้มีการพัฒนาเจริญรุ่งเรืองภายใต้แนวคิดสังคมแห่งสันติภาพและภราดรภาพตั้งแต่อดีตมาแบบไม่เปลี่ยนทางการอย่างไม่รู้ตัว โดยในกลุ่มประเทศที่นับถือพุทธศาสนานั้น ยังคงมีการติดต่อสร้างความสัมพันธ์ร่วมมือและแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่อง มีการส่งเสริมการศึกษาด้านพระพุทธศาสนาทั้งด้านปริยัติและการปฏิบัติเพื่อสนองต่อความต้องการส่วนบุคคล สังคมเพื่อพ้นทุกข์ด้วยปัญญาธรรมและทำประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วยเมตตาธรรมจนเป็นวัฒนธรรมวิถีพุทธเพื่อบรรลุสันติสุข ซึ่งถือเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา

ความมั่นคงและความเจริญงอกงามของพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การมีศาสนวัตถุหรือศาสนสถานที่ใหญ่โตจำนวนมากเท่านั้น แต่สัญญาณแห่งความมั่นคงแท้จริงอยู่ที่การปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงเป้าหมายหลักคือการพ้นจากความทุกข์ด้วยการพัฒนาความรู้ทั้งทางปริยัติและปฏิบัติจนเกิดปัญญาญาณเฉพาะตนมองเห็นความเป็นจริงของโลกและสรรพสิ่งจนจิตสะอาดบริสุทธิ์ ไม่เป็นทาสของความโลภ

ความโกรธ ความหลง กิเลสตัณหา จึงสามารถนำไปสู่ความสุขแท้จริง ด้วยการพัฒนาตนด้วยศีล สมาธิและปัญญา ศีลธรรมที่มีพื้นฐานจากการทำลายความโลภ โกรธ หลงซึ่งถือเป็นรากเหง้าของอกุศลย่อมส่งผลให้เกิดจิตใจมั่นคงเป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิที่ถูกต้องย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาซึ่งจะนำมาใช้ในการพิจารณา ตรวจสอบความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว จนสติปัญญาพัฒนาตนเป็นวิปัสสนาญาณคือการเห็นความจริงอย่างชัดเจนซึ่งจะส่งผลคือการเปลี่ยนแปลงทิศทางของชีวิตจากการดำเนินชีวิตที่คลเคล้าด้วยความหลง โลภ โกรธซึ่งเป็นที่มาของปัญหาและความทุกข์ ความขัดแย้ง เห็นแก่ตัว เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความสุขสงบ เอื้อเฟื้อ ดังนั้นการปฏิบัติกรรมฐานจึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญที่สุดในการดำรงและสืบต่อพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง ตรงประสงค์ของวิถีพุทธตามหลักคำสอนของพระพุทธ ศาสนา

ในปัจจุบันสังคม วัฒนธรรมและศาสนาได้เปลี่ยนแปลงอยู่ในยุคเฟื่องฟูของทุนนิยม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นวัตกรรมผู้คนทั่วโลกต่างอยู่ในภาวะของโลกแห่งการแข่งขันเพื่อบริโภคและดิศเสพวัตถุ เกิดความเสื่อมทรามทางศีลธรรมจนส่งผลให้เกิดความไม่มั่นคงทั้งทางสังคม วัฒนธรรม การดำเนินชีวิตและส่งผลต่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่จำกัดของโลกถูกนำมาสนองตัณหาของมนุษย์ที่ไม่มีขอบเขตจำกัดนำไปสู่ความทุกข์ ความเดือดร้อน วิตกกังวล ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อปัจเจกชนและสังคมยากเกินแก้ไขดังที่ปรากฏให้เห็นในโลกปัจจุบัน การพัฒนาสังคมมนุษย์



โดยเน้นที่วัตถุเป็นหลักโดยมองไม่เห็นคุณค่า การพัฒนาด้านจิตใจควบคู่กันไปเป็นเหตุให้ สังคมโดยรวมมีความสุขน้อย เหตุนี้จึงทำให้ คนจำนวนมากที่เชื่อว่ามนุษย์ในปัจจุบันได้ สูญเสียสติและปัญญาญาณเพราะขาดการพัฒนาวัฒนธรรมทางจิตวิญญาณในทาง ศาสนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความสนใจเข้าหา สำนักปฏิบัติกรรมฐานเพื่อศึกษาและปฏิบัติ ธรรมทั้งในประเทศและนอกประเทศเพื่อ ต้องการพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว แต่ผู้ ปฏิบัติกรรมฐานส่วนมากยังขาดความรู้เรื่อง การปฏิบัติกรรมฐานและแนวทางการสอบ อารมณ์ในช่วงของการปฏิบัติกรรมฐานอย่าง เป็นระบบและถูกต้องตามหลักคัมภีร์ พระพุทธศาสนา บางคนเมื่อประสบปัญหา ระหว่างการปฏิบัติกรรมฐาน ไม่มีความก้าวหน้าอาจท้อแท้และเข้าใจว่าการ ปฏิบัติกรรมฐานไม่ได้ผล ถึงละทิ้งหรือเห็นว่า หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเพียงคำ โฆษณาเพราะไม่ได้รับความรู้และแนวทางการ พิจารณาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมือนในสมัย พุทธกาล ซึ่งมีปรากฏหลักฐานการประสบ ผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมอยู่มากมาย

จะเห็นได้ว่า ๑) ประชาคมอาเซียนมี กระบวนการสร้างความร่วมมือระหว่างกันทั้ง ในด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อ ความเป็นหนึ่งของประเทศคมเพิ่มมากขึ้น ๒) จากประวัติศาสตร์ในประชาคมอาเซียนนั้นมี หลายประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธ ศาสนา มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ผูกพันกับ พุทธศาสนาอย่างต่อเนื่อง ๓) การเปลี่ยนแปลงของโลกยุคใหม่ทางสังคม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีส่งผลต่อความ ต้องการหลักศีลธรรมและการดำเนินชีวิต

สากลตามหลักพระพุทธศาสนา ๔) หัวใจหลัก ของการพัฒนาพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรม ให้ดำรงอยู่และสืบต่อไปในอนาคตคือ การปฏิบัติ ธรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดตามหลักคำ สอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติ กรรมฐานคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจและเป็นการ พิสูจน์ความจริงและถูกต้องของหลักคำสอน พระพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ ประชาชนและสังคมเข้มแข็งทั้งศีลธรรม สติ และปัญญา ๕) การปฏิบัติธรรมยังขาด การศึกษาวิเคราะห์และการร่วมมือกันในเชิง ลึกเพื่อสร้างฐานความรู้ด้านการปฏิบัติ กรรมฐานตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา และวัฒนธรรมในแต่ละประเทศที่นับถือ พระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมกัน เช่น ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ให้เป็นเอกภาพบนความ หลากหลาย เพื่อส่งเสริมความเจริญทาง วัฒนธรรม สังคม และการปฏิบัติธรรมตาม หลักพระพุทธศาสนาของภาครัฐและเอกชนใน แต่ละประเทศ การสร้างความสัมพันธ์ภาพที่ดี ของสมาชิกประชาคมอาเซียนโดยสื่อกลางคือ การนำหลักการดำเนินชีวิตตามหลักศาสนา รวมไปถึงทิศทางการปฏิบัติธรรมของพุทธ ศาสนาในอนาคต

ดังนั้น คณะผู้วิจัย ในฐานะหน่วยงาน ที่ทำการศึกษาและส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้าน พุทธศาสนา จึงสนใจที่จะศึกษาวิเคราะห์การ ปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์ของพุทธ ศาสนาเถรวาทในประเทศต่างๆ โดยรวบรวม หลักปฏิบัติกรรมฐานและเทคนิคการสอบ อารมณ์ของสำนักปฏิบัติกรรมฐานที่อยู่ในกลุ่ม ประ เทศ สมาชิก อา เซียน ซึ่ง นับ ถือ พระพุทธศาสนาเถรวาทด้วยวิธีการวิจัยเพื่อ สร้างชุดความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน

ของพุทธศาสนาเถรวาทซึ่งจะนำไปใช้เพื่อพัฒนาเป็นเครือข่ายและให้เป็นหน่อสารคู่มือเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานของชาวพุทธรวมไปถึงการส่งเสริมภาคีสัมพันธ์อันดีทางศาสนาของประเทศในประชาคมอาเซียนเพื่อให้ประชาคมอาเซียนบรรลุเป้าหมายตามเสาหลัก ๓ ประการโดยเฉพาะเสาหลักด้านสังคมและวัฒนธรรมงานวิจัยมุ่งเน้นประเทศที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ไทย พม่า ลาว กัมพูชา ผลการวิจัยที่ได้จะรับมีประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติกรรมฐานและผู้สนใจทั่วไปโดยตรงและยังเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมพระพุทธศาสนาโดยอ้อมนอกจากนั้นยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างศาสนาของประเทศต่างๆ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมและวัฒนธรรมของประชาคมอาเซียนสืบต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๔ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในกลุ่มประชาคมอาเซียน

๓. เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของหลักการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมในกลุ่มประเทศอาเซียนว่ามีความถูกต้องสอดคล้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๔. เพื่อนำผลการวิเคราะห์การปฏิบัติไปเผยแพร่ เชื่อมโยง พัฒนาสังคม วัฒนธรรมในกลุ่มประชาคมอาเซียนและสร้างเครือข่ายองค์ความรู้สู่สากลเพื่อยกระดับการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อให้สังคมมนุษย์มีคุณภาพและคุณค่า

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

การวิจัย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมีวิธีดำเนินการศึกษาดังนี้

๑. ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย และต่างประเทศ

๓. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจากประเทศสมาชิกอาเซียน

๔. ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียงเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๕. นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูล

๖. จัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนิกชน

๗. เผยแพร่ผลงานวิจัยโดยจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์แก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป



๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบ
วัตถุประสงค์ดังนี้

การปฏิบัติและแนวทางการสอบ
อารมณ์กรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึง
ความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการ
รู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิต
รู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลาย
จิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็น
บัญญัติทั้งหลายซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุง
แต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ใน
อภิปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่า
กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกร
รณฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็น
เอกัคคตารมณ์ และวิปัสสนากรรมฐานคือ การ
ใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริง
ของรูป นาม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของ
พระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์^๒ อารมณ์
ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒)
อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปปมัญญา ๔
๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตววัฏ
ฐาน ๑ ๗) อากาสาณัญญาตนะ ๘) อา
ภิกขุญญาตนะ ๙) วิญญาณัญญาตนะ ๑๐)
เนวสัญญานาสัญญาตนะ อุปสรรคของผู้
ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลุเอกัคคตา
เรียกว่านิรณ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับ
ปริญฐานกิเลส

หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้
ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์เหมาะสมกับจริตของ
ตน จนละนิวรณ์ได้แล้วสมาธิเป็นอัปนาบรรล
ปฐมฌานระดับต่าง ๆ อารมณ์ของวิปัสสนา

กรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิทั้งหมด ๖ หมวด^๓
คือ อายตนะ ๑๒ ชั้นธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์
๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุพบาท ๑๒ ภูมิของ
วิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกัน
เนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถ
ย่อลงเป็น รูป และ นาม ถือเป็นอารมณ์ของ
วิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นความเป็นไตร
ลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย
ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบคือ สมถปุพ
พังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนาปุพพังคมสมถ
ภาวนา สมถวิปัสสนายุคันทธภาวนา ัม
มูทัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ
วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ
หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน คือศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็น
เบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ
ตามหลักมหาสติปัฏฐาน^๔ คือ ๑) อาตาปี มี
ความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชาโน มี
สัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิ
ปักขียธรรม ๓๗ พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ
๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ
ตรวจสอบ ประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญ
วิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว
และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการ
การสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการ
สอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้
ที่เกี่ยวกับรูปนาม^๕ สอบถามประสบการณ์ทาง

^๒อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

^๓ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

^๔คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑,

^๕ช.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๔๙๗.

จิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุล การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น เพื่อตรวจสอบจิตใจอุปนิสัยและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญโดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ(ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์(ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติที่มีมาตรฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้องตามเป้าหมาย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย พบว่าการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ

๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกและอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบ

หนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก^๖ เพื่อกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชหมานี่ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิตโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่จะใช้กายคตาสติกวาทนาเป็นหลักในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลักเพื่อกำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน^๗ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐิตโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐาน

^๖ พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓-๑๔.

^๗ พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฌาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างในบูรพาจารย์, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.



ให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติ ๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสโร)^๙ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมณี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก^๙ เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมณี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตาม

แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ^{๑๐} มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น^{๑๑}

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก^{๑๒}

^๙ วัดปากน้ำ, ประวัติความเป็นมาของสำนักเรียนวัดปากน้ำ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สตาร์กรุ๊ป (๑๙๙๔), ๒๕๔๙), หน้า ๒๙-๓๐.

^{๑๐} พระมงคลเทพมณี, หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมณี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.). หน้า ๔๕.

^{๑๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, เปิดประตูสู่ธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

^{๑๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สีกตัว, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒-๓๐.

และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอน คือ ๑) การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒) การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ต้องให้กำลังใจ

ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ที่การสอบอารมณ์กรรมฐานมีตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศสหภาพเมียนมาร์ พบว่ามี ๓ สำนักใหญ่ คือ ๑) สำนักพระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ) เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนาญาณิก^{๑๓} โดยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวของธาตุลม ซึ่งเป็นลมภายในท้อง โดยปริกรรมว่าพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา รวมถึงการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และงดเว้นการมิให้พูดคุยตลอดเวลา^{๑๔} เพื่อส่งเสริมให้มีสติจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์กรรมฐาน เรื่องการสอบอารมณ์ เน้นให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันกับพระวิปัสสนาจารย์เพื่อสอบถามถึงปัญหาและข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ ๒) สำนักอาจารย์โกเอ็นก้า เน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบสมถะญาณิก

^{๑๓}Venerable sayadaw ashin jatila, Dhamma Discourses, Mahasi meditation center yagon, Myanmar, Translated and Compiled by the Master Degree Student (๒๕๕๕) of Mahachula longkomravidyalaya University Palisueksa buddhaghosa Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand, p. ๑.

^{๑๔} พระภิกษุพันต อาสภมหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.



โดยกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมหายใจ บริเวณโพรงจมูกโดยสมมุติเป็นพื้นที่สามเหลี่ยม การรับรู้จุดกระทบของลมนี้ แคร์รู้เท่านั้น^{๑๕} ไม่ต้องมีคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นการเจริญภาวนาปณาสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา จนถึงวันที่สี่ของการปฏิบัติจะการรับรู้ลักษณะของธาตุที่มีลักษณะตั้ง หย่อน อ่อน แข็ง ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาภาวนา โดยให้เล็ดความรู้สึกจากศีรษะลงไปทั่วกายสลับขึ้นลง ใช้อิริยาบถการนั่งเป็นหลัก^{๑๖} เพื่อรู้เวทนา จิตและธรรม^{๑๗} และมีข้อปฏิบัติไม่ให้พูดคุยกตลอดเวลา การสอบอารมณ์ สามารถสอบถามข้อข้องใจในปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้กับเจ้าสำนัก และไม่แน่ใจว่าจะต้องสอบอารมณ์ทุกวัน หากเมื่อเกิดปัญหา หรือข้อสงสัยสามารถสอบถามได้ทันที (๒) ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสมถยานิก ด้วยการกำหนดรู้ในจุดกระทบของลมบริเวณโพรงจมูกเหมือนกับท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เพียงแต่

ต่างกันที่ของสำนักโกเอ็นก้า แคร์เฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องบริกรรม จัดเป็นการเจริญภาวนาปณาสติซึ่งเป็นอารมณ์สมถภาวนา ซึ่งจะเกิดเป็นนิมิตแสงสีขาวจนกระทั่งสามารถทั้งลมหายใจได้เอง และเน้นการนั่งเป็นเวลานานเพื่อให้เกิดสมาธิที่แก่กล้า ไม่เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อย การสอบอารมณ์เน้นว่าให้มีการสอบอารมณ์ทุกวันและสอบอารมณ์โดยตรงกับพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศเมียนมาร์ที่ปรากฏชัดเจนด้านหลักการสอนและการสอบอารมณ์คือ สำนักมหาสิริยาตอ ถือว่าการปฏิบัติกรรมฐานขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติไม่มีการบังคับ โดยมีแนวทางการปฏิบัติแบบวิปัสสนายานิกคือการเจริญสติด้วยการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานโดยตรง ใช้สมาธิเพียงชนิดเดียวคือขณะของการสืบต่อเนื่องของจิต โดยเริ่มจากการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องและอาการนั่ง อาการถูกในอิริยาบถนั่งและเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีคำบริกรรม พองหนอ ยุบ หนอ และใส่คำบริกรรมว่า หนอ ลงท้ายทุกอาการเคลื่อนไหวหรือที่จิตรับรู้ได้ โดยผู้ปฏิบัติทุกคนต้องไม่พูดคุยกัน อาศัยความเจียวสงบจากสิ่งปรุงแต่งภายนอกเพื่อให้เห็นอาการปรุงแต่งของจิตภายใน

ความสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ) ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะแม้การกำหนดรู้อาการพองยุบเป็นจะไม่ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก แต่ก็ถือได้ว่าเป็นการกำหนดรู้ในธาตุกรรมฐาน นอกจากนี้ในการ

^{๑๕}S.N. Coenka, **Realizing Change Vipassana Meditation in Action**, Second Edition, (VipassanaResearch Institute Press, ๒๐๐๕), p.๑๕-๒๐.

^{๑๖}S.N. Coenka, **the Gracious Flow of Dhamma**, Second Edition, (India: Vipassana ResearchInstitute Press, ๑๙๙๗), p. ๖๒.

^{๑๗}โกเอ็นก้า, **มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น**, แปลโดย สุทธิ ชโยดม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.

ปฏิบัติแนวทางของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ยังต้องอาศัยการกำหนดรู้ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ประกอบด้วย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหมวดสัมปชัญญะบรรพ เป็นต้น เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการเจริญสติ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า เป็นการเจริญกรรมฐานที่เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพราะมีการเจริญอานาปานสติ เป็นเบื้องต้นเช่นเดียวกับ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานของศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะอ็อก ตอยะ

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศกัมพูชา พบว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐานในประเทศกัมพูชา เป็นการเจริญสมถกรรมฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กรรมฐาน ๔๐ มีกสิณเป็นต้น^{๑๘} เพื่อให้ได้ปฐมฌานจนถึง ปัญจฌานตามลำดับ มีการจัดระบบการเรียนการสอนที่มุ่งว่ามัธยมวิปัสสนาสิกขา ในปี ๑ ถึงปีที่ ๔ ซึ่งการเรียนกรรมฐานในสำนักต่างๆเป็นการเรียนไปด้วยปฏิบัติไปด้วย ถ้าตามเกณฑ์ต้องใช้เวลาเรียน ๔ ปีเมื่อผ่านการเรียนการปฏิบัติครบแล้วจึงจะสามารถสอบกรรมฐานในสำนักต่าง ๆ ได้ โดยมีศูนย์กลางคือสำนักวิปัสสนาพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระโดยมีพระอาจารย์สม บุญเรือน

เป็นผู้นำและบุกเบิก^{๑๙} ทางสำนักทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของการสอนและเผยแผ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศกัมพูชาและสำนักสาขาประมาณ ๓๐๐ มีการสอนโดยกำหนดอาการ กำหนดอารมณ์ ไม่มีคำภาวนา ผู้เรียนต้องสมาทานศีลก่อน ไม่มีการสมาทานขึ้นกรรมฐาน ปฏิบัติโดยไม่มีเวลานั่งที่นั่งเป็นหลัก^{๒๐} เวลาปฏิบัติถ้าติดในรูปจะต้องมาสอบอารมณ์ ถ้าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ต้องมาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ส่วนการเดินใช้เวลา ๓๐ นาทีถึง ๖๐ นาที การปฏิบัติมีช่วงเวลาพักกลางวันเวลา ๑๑ ถึง ๑๔ นาฬิกาเริ่มบ่ายเวลา ๑๔ ถึง ๑๗ และ ๑๙ ถึง ๒๑ นาฬิกา มีทำวัตรเช้า สวดมนต์ตามปกติเวลาพักมีสติและการสอนกรรมฐานมีการจัดทำเป็นระบบการเรียนการสอนโดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ ปฐม มัธยม อุดม พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการเทศน์ลำดับฌานในอุปัชฌาณ มัธยม เทศน์จตุตถฌาน ในระดับอุดมจึงเทศน์เรื่องญาณ ๑๖

^{๑๙}Upaseka Dr. Leng Tchen Lieng and Group, **Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam Bunthoeun Ketodhammo and his Thesis**, (Phnom Penh: Cambodia Vipassana Dhura Buddhist Meditation Center, ๒๐๑๖), หน้า ๑๑.

^{๒๐}Sam Bunthoeun Ketodhammo, **Pathamavipassana: the Basic Level of Insight Meditation**, (Cambodia: The Buddhist Insight Meditation Center of Cambodia, ๒๐๑๖), หน้า ๑๘๙.

^{๑๘}สุวัณ วัฒน, **สมณนิธิธุระสมณูป**, ๓.๗.๒๕๔๔, ๔๓-๔๓.



หลักการปฏิบัติกรรมฐานเน้นสมถะ และอานาปานสติเป็นหลัก^{๒๑} ในระยะแรก สำนักต่างๆปฏิบัติไม่เหมือนกันต่างคนต่างทำตามแนวทางของแต่ละสำนัก ต่อมาอาจารย์ใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบข้อมูลว่าถูกต้องตามพระไตรปิฎกหรือไม่ โดยเน้นพุทธานุสสติ จึงมีการรวบรวมสำนักต่าง ๆ เพื่อให้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎก ดังนั้นจึงมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท การได้ถึงจุดมุ่งหมายขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละบุคคล พระธรรมอาจารย์เป็นเพียงผู้บอก

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาว พบว่า การปฏิบัติกรรมฐานเน้นสมถกรรมฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ปัจจุบันมีวัดนาคูน้อยเป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแผ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปทั่วประเทศโดยพระอาจารย์ใหญ่มหาชาลี กนตสีโลได้สืบทอดหลักกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนโ^{๒๒} ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตา เจริญมรณัสสติจนจิตสลดแล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรমัตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมัตถ์ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ^{๒๓} ในลักษณะ ดึง-เช่า (ไหว-

นึ่ง) ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ผ่านเคยปฏิบัติมาและความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมัตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการลวงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความความเพียรมีปัญญากำกับ ระดับต้นให้มีเบญจศีล และเบญจธรรม ระดับกลางให้ดำเนินตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ขั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทา ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจุสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมัตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการเทศน์ให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอิริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ ให้ลงในรูปและนาม สภาวะปรมัตถ์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง^{๒๔} ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๘.

^{๒๒} พระอาจารย์ มหาวาสน อานันโต, **ทางซ้าสาบ**, ฌิมตักขิ ๓, (นະຄອນຫລວງວຽງຈັນ: ປຣິນຕາການຜິມ, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗.

^{๒๔} พระอาจารย์โต๋ ฐาวิ ภันตะสิโ, **แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามทลัทธิสุตถิย**, หน้า ๖.

ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ว่าการกำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง ต่อมาทางสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีความกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอนโดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรมและคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

๕. สรุปและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นหัวใจหลักของการดำรงอยู่ของสังฆธรรมซึ่งได้ยึดถือปฏิบัติมาตั้งแต่อดีตไม่ว่าชาวพุทธจะอยู่ในภูมิภาคใดก็ตาม การปฏิบัติกรรมฐานมีทั้งส่วนสมถะและวิปัสสนาเพื่อเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอาการของขันธห้าที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยใช้ฐานของสติ ๔ อย่างคือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่ปรากฏในอริยาบถหลักและอริยาบถย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรমัตถ์ของรูปนามที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการคิดยึดติดอารมณ์บัญญัติทั้งหลายจนสามารถทำลายความความหลงและกิเลสต่าง ๆ ได้ในที่สุดถือเป็นการ

สิ้นสุดกิจที่จะต้องทำ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

(๑) ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

๑) ผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่สนใจในวิธีการเจริญกรรมฐานแบบมหาสติปัฏฐานสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ไม่จำกัดกาลและสถานที่

๒) สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ

๓) สถาบัน หน่วยงานและองค์กรสามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงบุคลากรภาพและเพื่อพัฒนาจิตโดยวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคมและพระพุทธศาสนาโดยรวม ทั้งยังเป็นการรักษาวัฒนธรรมถึงรากให้เจริญมั่นคงยิ่งขึ้น

(๒) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

งานวิจัยต่อไป ควรจะศึกษาในเรื่องของการประยุกต์นำมาใช้ในหน่วยงานและองค์กรอย่างเป็นรูปธรรม การสร้างสติสัมปชัญญะในรูปแบบของวัฒนธรรม การศึกษาจิตเชิงวิเคราะห์ของการเจริญกรรมฐานเพื่อพัฒนาเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบและพัฒนาพฤติกรรมและคุณภาพของจิตของปัจเจกชน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ การวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาสติสัมปชัญญะเพื่อให้เข้าถึงมรรคญาณ เป็นต้น



บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๒. หนังสือภาษาไทย

โกเอ็นก้า, มหาสติปัฏฐานสูตร (ธรรมบรรยายฉบับย่อ) ทางสู่ความหลุดพ้น, แปลโดย สุทธิไชยตม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๘.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑, กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริธโร), ทางสู่สันติ, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุขสุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์.

พระภัทนต์ อาสภมหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔,

กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม, ๒๕๔๑.

พระมงคลเทพมุนี, หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร, กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.

พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสวโร ป.ธ.๙), มารู้อัจฉริยวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอสำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร, กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘.

พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมาธิแบบ, กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

วัดปากน้ำ, ประวัติความเป็นมาของสำนักเรียนวัดปากน้ำ, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สตาร์กรุ๊ป(๑๙๙๔), ๒๕๔๙.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำสมาธิรู้สีกตัว, กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ,(ม.ป.ป.)

..... . เปิดประตูสู่ธรรม, กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑.

๓. หนังสือต่างประเทศ

S.N. Coenka, Realizing Change Vipassana Meditation in Action, Second Edition, VipassanaResearch Institute Press, 2005.

S.N. Coenka, the Gracious Flow of Dhamma, Second Edition, India: Vipassana ResearchInstitute Press, 1997.



Sam Bunthoeun Ketodhammo, **Pathamavipassana: The Basic Level of Insight Meditation**, Cambodia: The Buddhist Insight Meditation Center of Cambodia, 2016.

Upaseka Dr. Leng Tchen Lieng and Group, **Biography of Preah Dhamma Vipassana Sam Bunthoeun Ketodhammo and his Thesis**, Phnom Penh: Cambodia Vipassana Dhura Buddhist Meditation Center, 2016.

Venerable sayadaw ashin jatila, **Dhamma Discourses, Mahasi meditation center yagon, Myanmar**, Translated and Compiled by the Master Degree Student (๒๕๕๕) of Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisueksabuddhaghosa Campus, Phutthamonthon, Nakornpathom province, Thailand,

ພຣະອາຈານໃຫຍ່ ຊາວີ ກັນຕະສິໂລ, **ແນວທາງປະຕິບັດວິປັສສນາກັມມະຖານຕາມຫລັກ ວິສຸດທິມັຄ**, นครหลวงเวียงจันทน์: วัดป่านาคุณน้อย, ๒๕๕๖.

ພຣະອາຈານ ມະຫາບານ ອານັນໂທ, **ທາງຫ້າສາຍ**, ພິມຄັງທີ່ ໓, ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ: ບຣິນດາ ການພິມ, ໒໕໕໖.

អ៊ុច រស, **សមាធិនិទ្ទេសសង្ខេប**, ព.ស. ២៥៤៤.

