การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย

A Study of Samathapubbangamanaya Meditation Practice

[1]พระธวัชชัย สกลวิภาส และ [2]วิโรจน์ คุ้มครอง

[1]Phra Thawatchai Sakolvipas and [2]Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

E-mail: [1]Thanawattoo1954@gmail.com, [2]koom-krong9@hotmail.com

Received May 29, 2023; **Revised** September 4, 2023; **Accepted** 16 October, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสมถปุพพังคมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุปวิเคราะห์เรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า ศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมถะนำหน้า เริ่มต้นด้วยการใช้ฌานทำให้เกิดขึ้นเป็นบาทฐานแล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง และอานิสงส์ของการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ 1) อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญฌานสมาบัติ 2) ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ 9 และ 3) ความปรากฏขึ้นของมรรค ว่าโดยระดับการให้สำเร็จกิจ คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคลแต่ละชั้น เข้าสู่ความเป็นมรรค ผล และนิพพาน ตามลำดับ ส่วนการบรรลุตามวิถีแห่งสมถปุพพังคมนัย ได้แก่ 1) อุภโตภาควิมุตติ คือ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมากจนได้สมาบัติ 8 แล้ว จึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป 2) กายสักขี คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา 3) ธัมมานุสารี คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ

คำสำคัญ: การเจริญกัมมัฏฐาน; สมถปุพพังคมนัย; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aimed 1) to study the Samathapubbangamanaya in Theravada Buddhist scriptures and 2) to study how to do meditation by Samathapubbangamanaya. It was documentary research by studying information from Theravada Buddhist scriptures, related documents, collecting, summarizing, analyzing, and compiling in descriptive narrative. The results showed that the meditation development by Samathapubbangamanaya starts with applying the trance's objects occurring as a meditative base and then raising to Vipassana practice by observing the actual name and forms. The benefits of Samathapubbangamanaya practice are: 1) the benefits arising from the tranquil meditation attainment, 2) it causes the nine-insight knowledge, and 3) it leads to its function accomplishment leading to Noble One rank into the Path, Fruits, and Nibbana,

respectively. The enlightenment with Samathapubbangamanaya was seen in 3 types; 1) Ubhatobhagavimutti referring to the Arahanta who has attained eight Samapatti and used it as a base for insight meditation, 2) Kayasakkhior the body-witness who has experienced eight liberations by body and some fetters has distinguished through knowing, 3) Dhammanusari or those who have practiced for Sotapatti attainment with full wisdom faculty and training for Noble Path with the wisdom leading.

Keywords: Meditation Practice; Samathapubbangamanaya; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรเราจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ มนุษย์ทั้งหลายจึงมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขได้จริง ยิ่งดิ้นรนหาความสุขหรือหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระ และมีความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม ดังนั้นมนุษย์จึงหาแนวทางวิธีปฏิบัติเพื่อหาทางหลุดพ้นจากทุกข์ตามแนวทางในพุทธศาสนาเพื่อความเห็นแจ้ง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นหนทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้จะต้องเข้าใจ วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ 1) ขันธ์ 5 คือ กองแห่งธรรม กลุ่มธรรม อัตภาพร่างกาย เป็นที่รวมส่วนต่าง ๆ เข้าด้วยกันเป็นกลุ่ม 2) อายตนะ 12 คือ สิ่งที่ควรกำหนดรู้ ได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น ลิ้นกับรส กายกับโผฏฐัพพะ โดยความเป็นสภาวะอนัตตาทั้งสิ้น 3) ธาตุ 18 คือ ธาตุที่มีสภาพของตน ไม่ขึ้นกับใคร ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใดทั้งสิ้น สภาพของตนเป็นอย่างไร ก็รักษาสภาพของตนไว้อย่างนั้นเสมอ ไม่เปลี่ยนแปลง เช่น จักขุธาตุมีสภาพใส สมควรที่สีต่าง ๆ มาปรากฏได้ เป็นต้น เป็นสิ่งที่เป็นมูลเดิม สภาวะที่เป็นดั้งเดิม แร่ สิ่งซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเป็นปกติอยู่ได้ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ 4) อินทรีย์ 22 มีหน้าที่ปกครอง กระทำให้สภาวธรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกันกับตนนั้น ให้เป็นไปตามอำนาจของตน เพราะความเป็นผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดในกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล ย่อมแสดงเครื่องหมายความเป็นใหญ่ปรากฏชัดซึ่งธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลก่อน เรียกว่า อินทรีย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) 5) อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามีนีปฏิปทา 6) ปฏิจจสมุปบาท 12 เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น เช่น เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงมี เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสจึงดับ เป็นต้น ดังนั้น วิปัสสนาภูมิ 6 หรือ ธรรมอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงมีความสำคัญในการเจริญกัมมัฏฐาน เป็นอุปกรณ์ของจิต ลำดับแห่งจิต วิธีการเจริญจิตทั้งหมด ซึ่งเหมาะแก่ผู้ที่มีความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ ผู้ที่ไม่ต้องการเกิดอีก ไม่อยากเวียนว่ายในกองทุกข์อีกต่อไป

วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน 4 รูปแบบ คือ 1) สมถปุพพังคมนัย วิปัสสนามีสมถะนำหน้า หรือ สมถปุพพังคมวิปัสสนา เป็นการเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า 2) วิปัสสนาปุพพังคมนัย สมถะมีวิปัสสนานำหน้า หรือ วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ เป็นการเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า 3) ยุคนัทธนัย สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน หรือ สมถวิปัสสนายุคนัทธะ เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน และ 4) ธัมมุจจนัย หรือ ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส เป็นวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุธัจจ์ คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน การมีสติสัมปชัญญะรู้ปัจจุบัน

อารมณ์ และการมีสติรู้จักกายของตนเอง และผู้อื่น ซึ่งโดยสรุปแล้ว การปฏิบัตินั้นก็คือ การกำหนดรู้รูป รู้นามนั่นเอง มีผู้สนใจใฝ่รู้เรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนอาจเรียกได้ว่าเป็นยุคทองของวิปัสสนา ในการปฏิบัติที่ถูกต้องพระพุทธองค์ได้วางระเบียบ แนวทางในการปฏิบัติไว้ชอบแล้วหากแต่ติดที่ประเด็นการตีความของผู้ปฏิบัติที่ยังไม่พ้นจากสีลัพพตปรามาสนั้นมีอยู่มาก คือ ความยึดมั่นในศีลพรต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ด้วยทิฐิข้อปฏิบัติอย่างนั้นถูก อย่างนี้ผิด คำวิจารณ์ทั้งหลายนี้เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติค่อนข้างสับสนและพร่ามัวต่อแนวทางการปฏิบัติที่แท้จริง อันก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตส่วนตัวคือเป็นผู้ดำรงตนอย่าปกติสุขนั่นเอง

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมวิปัสสนา คือการปฏิบัติวิปัสสนามีสมถะนำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า (เบื้องแรก) จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซ่านส่าย มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม) ก็ดี ด้วยอำนาจอพยาบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้ง่วงเหงา) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมววัตถาน (การกำหนดข้อธรรมซึ่งทำให้ไม่มีวิจิกิจฉา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) ก็ดี ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตฌาน ด้วยอำนาจอากาสานัญจายตนสมาบัติ วิญญาณัญจายตนสมาบัติ อากิญจัญญายตน สมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็ดี ด้วยอำนาจกสิณ 10 ก็ดี อนุสติ 10 อสุภะ 10 หรือ วิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ 32 รายการ ก็ดี ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม (ครั้นแล้ว) เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนามาหลัง ดังพระพุทธพจน์ใน พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค ยุคนัทธกถาตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป”

ในอรรถกถาอธิบายให้เข้าใจอีกว่า วิธีปฏิบัติอย่างที่ 1 นี้ ผู้ปฏิบัติทำสมถะคือสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะ หรือสมาธินั้น กับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น ดังนั้นการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยอาศัยอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน 40 ประการ จนทำให้จิตมีสมาธิตั้งมั่นเกิดเป็นองค์ฌาน และสามารถอาศัยองค์ฌานนั้นเข้าสู่กระบวนการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาในที่สุดได้อย่างไร

บทความนี้นำเสนอการศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย ของพุทธศาสนิกชนสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาสมถปุพพังคมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2) เพื่อศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย

การทบทวนวรรณกรรม

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย

ความสำคัญของการศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัยกล่าวคือ เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้วสมถะ คือ สมาธิจึงเกิดขึ้นได้ วิปัสสนาที่แก่กล้า คือ วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ส่วนสมถะในที่นี้ คือมรรคสมาธิ แต่ในสมถปุพพงคมนัย (นัยที่มีสมถะเกิดก่อน) สมถะที่เกิด ก่อนและวิปัสสนาที่เกิดภายหลงเป็นโลกิยธรรมเหมือนกันฉันใด แม้ในวิปัสสนาปุพพังคมนัย (นัยที่มีวิปัสสนาเกิดก่อน) วิปัสสนาที่เกิดก่อนและสมถะที่เกิดใน ภายหลังก็ควรเป็นโลกิยธรรมเหมือนกัน (พระโสภณมหาเถระ มหาสีสยาดอ, 2548)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาโดยอาศัยข้อกำหนดเป็นสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้เป็นกรอบปฏิบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญขึ้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2559) เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (พระทัศพร ทองอยู่, 2565) โดยเริ่มต้นด้วยการศึกษาปริยัติให้รู้จักหลักการสำคัญในหลักคำสอนของศาสนาในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระมหากิตติณัฏฐ์ สุกิตฺติเมธี, 2564) สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง (พระภัทรชัยญกรณ์ อูดสวย, 2564) เพื่อทำให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ชุมชน สังคม (ศุภวรรณ การุญญะวีร์, 2564) เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอรรถชาติ เดชดำรง, 2566) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา (โยตะ ชัยวรมันกุล และคณะ, 2566) ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบูรณ์ และคณะ, 2566) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (Klomkul et al., 2023)

สมถปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าปัญญาในมรรคย่อมเกิด โดยจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือ ไม่มีความฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา การเจริญสมถปุพพังคมนัยเป็นการใช้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง คือ 1) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้มีความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน และ 2) การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความรูแจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร **(Documentary Research)** มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดังดังต่อไปนี้

1) เก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

5) ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และสรุปผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา

ผลการวิจัย

สมถปุพพังคมนัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

สมถปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าปัญญาในมรรคย่อมเกิด โดยจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่มีความฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็น

อนัตตา เมื่อปฏิบัติและเจริญให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยกิเลสย่อมหมดสิ้นไป (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) องค์ธรรมของสมถปุพพังคมนัยแบ่งออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1) สมถกัมมัฏฐาน องค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิก และ

2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก

สมถปุพพังคมนัย เป็นการเจริญวิปัสสนาตามแนวสมถยานิก โดยการกำหนดรู้องค์ฌาน และสัมปยุตตธรรม คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก กำหนดสภาวะลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้น ๆ และหน้าที่ เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสัณฐาน หรือจำนวน พระพุทธองค์สอนการกำหนดรู้โดยให้กำหนดรู้รูปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองอย่างได้โดยปริยาย ซึ่งเป็นความสำคัญของสมถปุพพังคมนัย

แนวทางการเจริญสมถปุพพังคมนัย เป็นการใช้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง คือ

1) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน จำแนกอารมณ์ไว้ทั้งหมด 40 ประการ โดยแบ่งเป็น 7 หมวด ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุวัฏฐาน 1 พรหมวิหาร 4 และ อรูปฌาน 4 (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) กัมมัฏฐานทั้ง 40 ทำให้จิตมีความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ความสงบ ความดำรงอยู่ ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเป็นสมาธิ และ

2) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการอบรมกาย อบรมจิต การอบรมปัญญา และเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งในรูปนาม มีอารมณ์ อยู่ 6 หมวด ได้แก่ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 อริยสัจ 4 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 เมื่อย่อแล้ว คงเหลือ 2 อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม หรือ เรียกสั้น ๆ ว่า รูปกับนาม ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องมีรูปนามเท่านั้นเป็นอารมณ์

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย

กัมมัฏฐาน หรือ กรรมฐาน หมายถึง สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางจิต เป็นสิ่งที่ใช้เป็นสื่อหรือเป็นอุบายเพื่อให้จิตได้ทำงานทางใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ. ปยุตฺโต, 2561) ให้จิตใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดเป็นอุปกรณ์ในการฝึกฝนอบรมจิตให้มีความสงบ เพื่อบรรลุคุณวิเศษต่าง ๆ มีความเห็นแจ้ง รู้เข้าใจในกองสังขารตามความเป็นจริง เป็นศาสตร์และศิลปะแห่งการดำเนินชีวิต เป็นการฝึกอบรมจิตยกระดับให้สูงขึ้น เป็นการปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษ คือ ฌานและมรรคผล และความสำคัญของกัมมัฏฐาน คือ การฝึกหัดพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเหมาะแก่การนำไปใช้งานในหน้าที่ต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายมีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 อย่างคือ กายกับจิตซึ่งอิงอาศัยกันอยู่ กายนั้นอุปมาเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่อยู่อาศัย ส่วนจิตนั้นอุปมาเหมือนคนผู้อาศัยเรือนหรือเป็นเจ้าของเรือน บ้านเรือนจะเป็นอย่างไร จะแข็งแรงทนทาน จะสะอาดหรือสกปรก จะสวยงามหรือไม่ ย่อมขึ้นอยู่กับเจ้าของเรือนหรือผู้อยู่เรือนนั้นเป็นสำคัญ

วิธีการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมถะนำหน้า เริ่มต้นด้วยการใช้ฌานทำให้เกิดขึ้นเป็นบาทฐาน แล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง จนกระทั่งเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน เป็นแนวทางการปฏิบัติที่พระพุทธองค์แสดงไว้โดยตรง ได้แก่

1) วิธีการเจริญสมถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้น เป็นการเพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตไม่ส่าย ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน และสามารถทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ระงับจากกิเลสทั้งปวงได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แบ่งเป็น 7 หมวด ได้แก่ (1) กสิณกัมมัฏฐาน 10 (2) อสุภกัมมัฏฐาน 10 (3) อนุสติ

กัมมัฏฐาน 10 (4) พรหมวิหารกัมมัฏฐาน 4 (5) อารุปปกัมมัฏฐาน 4 (6) สัญญากัมมัฏฐาน และ (7) จตุธาตุววัตถานกัมมัฏฐาน หรือ เรียกอีกอย่างว่า กัมมัฏฐาน 40

2) วิธีการยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปสสนากัมมัฏฐาน ผู้ที่เจริญสมถกัมมัฏฐานจนเกิดฌานจิตอันมีปฐมฌาน เป็นต้น เรียกว่า ฌานลาภีบุคคล มีลำดับการเจริญกัมมัฏฐาน คือ

(1) อาศัยการเจริญสมถะ หรือสมาธิกัมมัฏฐานเพื่อความตั้งมั่นของสติ สมาธิ

(2) พิจารณากำหนดรู้สภาวธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงโดยไม่มีการปรุงแต่งใด ๆ

(3) พิจารณากำหนดรู้ความเป็นไตรลักษณ์ เข้าใจอริยสัจ เพื่อความดับทุกข์อย่างถ่องแท้ วิปัสสนาญาณก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญแล้วตามลำดับ จิตไม่ยึดมั่นเพราะไม่เกิด ย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลายกล่าวคือ อาสวะดับสนิทด้วยอนุปาทนิโรธ จิตนั้นชื่อว่าย่อมพ้นในขณะมรรค ชื่อว่าพ้นแล้วในขณะผล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล พระมหาบุรุษทรงพ้นแล้วจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

อานิสงส์ของการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ

1) อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญฌานสมาบัติ ได้แก่ (1) ทำให้เข้าฌานสมาบัติได้ (2) ทำให้เกิดเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน (3) ทำให้เกิดโลกียอภิญญา 6 (4) ทำให้เกิดเป็นพรหม และ (5) ทำให้สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2) ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ 9 ได้แก่ (1) อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (2) ภังคานุปัสสนาญาณ (3) ภยตูปัฏฐานญาณ (4) อาทีนวานุปัสสนาญาณ (5) นิพพิทานุปัสสนาญาณ (6) มุญจิตุกัมยตาญาณ (7) ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (8) สังขารุเปกขาญาณ และ (9) สัจจานุโลมิกญาณ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) สภาวธรรมที่ต่อเนื่องในระหว่างนั้นจะเกิดโคตรภูญาณ ญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างปุถุชนกับอริยชน เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ

3) ความปรากฏขึ้นของมรรค ว่าโดยระดับการให้สำเร็จกิจ คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคลแต่ละชั้นญาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้ขาด เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาข้ามโคตรปุถุชนถึงมรรคญาณแล้ว หน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ มรรคจิตที่เกิดขึ้นทำหน้าที่ประหารสังโยชน์ ตามลำดับขั้นของมรรคจิตนั้น ได้แก่ (1) โสดาปัตติมรรค (2) สกทาคามิมรรค (3) อนาคามิมรรค และ (4) อรหัตมรรค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

4) การเข้าถึงสภาวะนิพพาน คือ การเข้าสมาธิโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงแม้จะเป็นผู้ที่ได้รูปฌานแล้วก็ตาม แต่ในขณะที่เข้าสมาบัติจะไม่รับรู้อารมณ์ของรูปฌานทั้งสิ้น หรือผู้ที่ได้อรูปฌานก็ไม่มีการรับรู้อารมณ์ของอรูปฌานในขณะที่เข้าผลสมาบัติ แสดงถึงในขณะที่ตนกำลังเข้าผลสมาบัติอยู่ ย่อมไม่รับรู้เรื่องราวของโลก แม้กระทั่งกายและจิตของตน ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง มั่นคงปลอดภัยอย่างสมบูรณ์ มีชื่อว่า “ปาริสุทธิสุข” (พระกัมมัฏฐานาจริยะ พระปัณฑิตาภิวงศ์, 2552)

5) การบรรลุตามวิถีแห่งสมถปุพพังคมนัย ได้แก่ (1) อุภโตภาควิมุตติ คือ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมากจนได้สมาบัติ 8 แล้ว จึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป (2) กายสักขี คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา (3) ธัมมานุสารี (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ

สรุป

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ปัญญาในมรรคย่อมเกิด โดยจิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือ ไม่มีความฟุ้งซ่านด้วยอำนาจ

แห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา การเจริญสมถปุพพังคมนัยเป็นการใช้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง คือ 1) การเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้มีความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน และ 2) การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดความรูแจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง

องค์ความรู้จากการวิจัย

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบสมถ ปุพพังคมนัย คือ การเจริญวิปัสสนาโดยเจริญสมถะนำหน้า เริ่มต้นด้วยการใช้ฌานทำให้เกิดขึ้นเป็นบาทฐานแล้วจึงยกจิตขึ้นสู่การปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการพิจารณารูปนามตามความเป็นจริง และอานิสงส์ของการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย คือ 1) อานิสงส์ที่เกิดจากการเจริญฌานสมาบัติ 2) ความปรากฏขึ้นของวิปัสสนาญาณ 9 และ 3) ความปรากฏขึ้นของมรรค คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคลแต่ละชั้น เข้าสู่ความเป็นมรรค ผล และนิพพาน ส่วนการบรรลุตามวิถีแห่งสมถปุพพังคมนัย ได้แก่ 1) อุภโตภาควิมุตติ คือ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมากจนได้สมาบัติ 8 แล้ว จึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป 2) กายสักขี คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ 8 ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา 3) ธัมมานุสารี คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย เป็นการเจริญกัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรมที่มีเนื้อหาไม่ยาวมากนัก แต่เป็นการเจริญกัมมัฏฐานที่แสดงถึงหลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญในทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งในองค์กรที่จัดการศึกษาเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ สำนักงานแม่กองบาลีสนามหลวง องค์กรภาครัฐ และภาคเอกชนต่าง ๆ สมควรให้มีการศึกษาเนื้อหา และหลักธรรมสำคัญของการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย ในลักษณะเชิงวิเคราะห์เนื้อหา และองค์ธรรม เพราะพระพุทธพจน์ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านได้ตรัสกล่าวเอาไว้นั้น ดำเนินไปตามทางสายเดียวเพื่อเข้าสู่การพ้นทุกข์ โดยนำมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เพื่อกำหนดเป็นนโยบายการศึกษาเชิงวิเคราะห์ เพื่อทำให้ทราบถึงการเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัย ซึ่งเป็นหนทางแห่งความพ้นทุกข์ คือ มรรค ผล และพระนิพพาน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการวิจัย พบว่า การเจริญกัมมัฏฐานแบบสมถปุพพังคมนัยมีเนื้อหาสั้น กระชับ ถ้าขาดการเชื่อมโยงกับหลัก และแนวทางการปฏิบัติในตำราแล้ว อาจทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาหลักธรรมอย่างครบถ้วน ดังนั้นควรมีการแสดงความเชื่อมโยงกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมถึงการศึกษาเนื้อหา และหลักธรรมเชื่อมโยงกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น หากมีการศึกษาเรื่องในประเด็นเดียวกันนี้ควรจะศึกษาในลักษณะดังนี้

1) ศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบยุคนัทธนัย

2) ศึกษาการเจริญกัมมัฏฐานแบบธัมมุจจนัย

เอกสารอ้างอิง

ปรียพร วิศาลบูรณ์, สุรัมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทรเดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 6*(1), 120-140.

พระกัมมัฏฐานาจริยะ พระปัณฑิตาภิวงศ์. (2552). *รู้แจ้งในชาตินี้.* แปลโดย พิชิต ภัทรวิมลพร และ วิธัญญา ภัทรวิมลพร. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระทัศพร ทองอยู่. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 5*(2), 528-537.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค.* แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระภัทรชัยญกรณ์ อูดสวย. (2564). การบริหารการศึกษาตามหลักพุทธธรรมของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 4(*3), 83-92.

พระมหากิตติณัฏฐ์ สุกิตฺติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางงดเว้นจากความเสื่อมในปราภวสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4*(1), 84-95.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: ซีเอไอ เซ็นเตอร์.

พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 5*(2), 481-492.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

โยตะ ชัยวรมันกุล, พระครูโสภณวีรานุวัตร, สุพัฒน์ ชัยวรรณ์, สายน้ำผึ้ง รัตนงาม และ ธนัชพร เกตุคง. (2566). พุทธนวัตกรรมภาวนา 4 เพื่อเพิ่มพลังของผู้สูงอายุ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 6*(2), 611-625.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.* (พิมพ์ครั้งที่ 47). กรุงเทพฯ: เพ็ท แอนด์โฮม.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures, 5*(2), 126–135.

Klomkul, L., Damnoen, S., Sawasdee, U., & Wilairadtanakun, A. (2023). Network Development of Buddhist Communication Innovative Space For Media Literacy of Thai Youths. *Journal of Namibian Studies: History Politics Culture,* 35, 919-935.

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.