

ศึกษาวิเคราะห์สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี

An analytical study of the meditation Centre in Singburi province

พระภุมิ ภุริจิตโต (ม่วงขวัญ)¹

Phra Phoom Phoorijitto (Muangkhwan)

ศิริโรจน์ นามเสนา², สามารถ สุขุประการ³

Sirirote namsena, Samart Sukhuprakan

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี 3) เพื่อวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) สำหรับศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี ผลการวิจัยพบว่า 1) การสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ เป็นการสอนให้เห็นแจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง 6 อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลกทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและรอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา 2) แนวคิดและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี คือ เป็นแนวคิดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสายพองหนอ ยุบหนอ เน้นที่กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ (ปลายลม) หรือธาทูบรรพ, อิริยาบถบรรพ และสัมปชัญญะบรรพ คือให้กำหนดลมหายใจพร้อมบริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ” มีการฝึกเดินจงกรมเป็นระยะ 6 ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆ ตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่ ผู้ปฏิบัติในรูปแบบ พอง ยุบ ควรมีมนสิการที่สภาวะลักษณะ และสามัญญลักษณะ ให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน และควรกำหนดสติระลึกรู้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม จึงจะนับเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐานโดยแท้จริง และ 3) วิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี คือ เป็นการสอนวิปัสสนากรรมฐานแบบมีทั้งหลักสูตรระยะสั้น และระยะยาว ใช้หลักสูตรตามแนวมหาสติปัฏฐาน 4 อันมีพอง

¹ พระภุมิ ภุริจิตโต (ม่วงขวัญ), หลักระบุตพุทธศาสนาสาขานิตต มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์, E-mail. namsena@hotmail.com

^{2,3} อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสนาสาขานิตตและพุทธศาสนดุฎฐิบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2566

ยุบเป็นฐาน ใช้สติกำหนดรู้ตามความเป็นจริงทั้งอิริยาบถย่อย อิริยาบถใหญ่ การสอนวิปัสสนากรรมฐานเนื้อหาด้านภาคปริยัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตรสอนให้ผู้ปฏิบัติมีผล 5 ประการให้มีความสมดุลประกอบด้วย อาตปปี สติมา สัมปชชาโน การสอนวิปัสสนากรรมฐานเนื้อหาด้านวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการกำหนดย่นย่อ 3 ครั้ง และมีการกำหนดเดินจงกรมทั้งหมด 6 ระยะ การกำหนดการนั่งสมาธิ ให้นั่งขัดสมาธิชั้นเดียว หรือนั่งขัดสมาธิสองชั้นหรือนั่งขัดสมาธิสามชั้นก็ได้ นั่งตัวตรงหลังต่านำสติมาจับอยู่ที่สะดือท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดพองหนอ เวลาหายใจออกท้องยุบ กำหนดว่ายุบหนอ เน้นสติเจริญอยู่กับปัจจุบัน จนรู้การเปลี่ยนแปลงของรูปนามตามกฎของไตรลักษณ์

คำสำคัญ : วิเคราะห์, สำนักปฏิบัติธรรม, จังหวัดสิงห์บุรี

Abstract

This Research Article study “An analytical study of the meditation centre in Singburi Province” has three objectives: 1) to study Vipassana teaching in the Theravada Buddhist scriptures 2) to study the concept and method of Vipassana teaching in Singburi Province 3) To analyze the Vipassana teaching of the Dharma practice office in Singburi Province. This research is a qualitative research for studying Teaching Vipassana the foundation of the Dharma Practice Office in Singburi Province. **The research results found that :** 1) teaching Vipassana in the Theravada Buddhist scriptures is teaching. As seen in the noun form, the trilogy is vanity, all imprisonment, and the natta that occurs through the six emotions. It is the location of the mind's work, mental training, mental development, intellectual development, and practical wisdom training to understand things in reality, to be pure from passions and to solve problems with wisdom 2) concepts and methods of teaching philosophy. The worship of the Dharma Practice Office in Singburi Province is the concept of the Vipassana practice of Sai Phong Mueang, Yub Mueang. Focus on Guyanupassanasti, Patthana Anapanabababap (Lai-lom) or the element of Baphap, Iriyabababababap, and the consciousness of the body is to define the breath with the service "Pongmah Yubam". There is a period of walking training. 6 stages and define various sub-perceptions throughout the course of practice. The practitioners in the form of pongyub should have the discipline of character and common character to be the mood of Vipassana and consciousness, both physical and mental, so it will be regarded as practicing the basic consciousness. Gco And 3) Analysis of the Vipassana teaching of the Institute of Dharma in Singburi Province is a short- and long-term teaching of Vipassana. Use the

curriculum according to the 4th Pritapatana, which has collapsed into the base. Use real consciousness to determine both the sub-Iraya and the main role of Vipassana content according to the 4 principles. Teach practitioners to have the power to balance the organization, including: Atapi - Stima - Sampatchachano, teaching Vipassana, the content of how to practice Vipassana. There are 3 standing and 6 walking stages in total. Determining meditation to sit in a single-class meditation or sit in a double-class meditation or sit in a triple-level meditation. Sit down straight with your eyes closed. Bring your consciousness to your stomach. When you breathe out, focus on your mind, live with the present. Until you know the change in the name according to the rule of the trilogy, teaching method of qualification. Mathana is a Vipassana instructor at the Dharma Practice Office in Singburi Province. Graduated from Mahachulalong University, Ph.D. from Maha Chulalongkorn University Karnarat Wittayalai Ba Suksa Phutthakos is a Vipassana teacher in Singburi Province. The Vipassana teaching method and activities for Vipassana training is that the teacher and the grace of the Lord will educate after the practice of the Vipassana. The Vipassana must walk correctly - sit down and not lose consciousness according to the present. The method of teaching antisemitism to report the results of that correctional practice on the basis of reporting. The practice of the Dharma Practice Office of Singburi Province reported to the National Buddhist Office of Singburi Province.

Keywords: Analysis, Office of Dharma Practice, Sing Buri Province

บทนำ

กรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์ในการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาปฏิบัติยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่างๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจเป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมาซึ่งมีการพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาลสมัยพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่งมีความว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์จะต้องบำเพ็ญธรรมาปฏิบัติ 2 อย่างในพระศาสนา คือ คั่นธรรมาปฏิบัติ หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนภาคทฤษฎีหรือปริยัติให้เข้าใจถึงกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและคำสอนของพระพุทธเจ้า (พุทธพจน์) เมื่อผ่านการบำเพ็ญคั่นธรรมาปฏิบัติพอสมควรแล้วก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจากพระพุทธองค์หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธรรมาปฏิบัติ 2 คือ วิปัสสนาธรรมาปฏิบัติ หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยกรุณาขึ้น

พิจารณา โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยงไม่คงทน มิใช่ตัวตนจนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลส บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระโดยมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะ แสวงหาเสนาสนะที่เป็นสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิตอาจจะเป็น ชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงบปราศจากสิ่งรบกวนไม่ไกลไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิณฑบาตมากนักแล้วลงมือเจริญ วิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมาชี้ให้เห็นว่า สมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายและผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็วเพราะมีพระ พุทธองค์และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้วเป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติและทำการ เหยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเที่ยวจาริกไปยังสถานที่ต่างๆ เพื่อประกาศ หลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัย พุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย⁴

วิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการในการพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและเกิดสติปัญญาซึ่งถือ ว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอน พุทธบริษัทและมีปรากฏในเฉพาะพระพุทธศาสนาเท่านั้นเป็นอุบายในการพัฒนาจิตเพื่อให้จิตเกิด สติปัญญาดังในสมัยพุทธกาลที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธ องค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีหลักการและวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐานในตัวพระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะ นำไปใช้งานคือการกำจัดกิเลสและงานทั่วไปที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่เราเกี่ยวข้องกับทุกๆชีวิต ของเรามีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด 4 แห่ง คือ (1) การตั้งสติพิจารณาร่างกาย เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (2) การตั้งสติพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน (3) การตั้งสติพิจารณาจิตที่รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมี โมหะ เป็นต้น เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (4) การตั้งสติพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับทาง กาย ทางเวทนาและทางจิตใน 3 ข้อเบื้องต้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในทาง พุทธศาสนาการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญาคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏ ฐานสูตร ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักคือเพื่อรู้ เพื่อละ เพื่อแจ้ง เพื่อรู้หมายถึงรู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อ ละหมายถึงละเหตุแห่งทุกข์ คือกิเลสต้นเหตุทั้งหลาย เพื่อแจ้งหมายถึงรู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความ จริงของชีวิต⁵

จากเหตุผลเบื้องต้นดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สำนัก ปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี” ซึ่งมีการสอนวิปัสสนากรรมฐานอย่างแพร่หลายโดยมีเจ้าสำนัก และพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติเพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ในคัมภีร์

⁴คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ 1**, (พระนครศรีอยุธยา: โรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 256๐), หน้า 2-7.

⁵คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ 2**, (กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551), หน้า 3.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2566

พระพุทธศาสนาเถรวาทอีกทั้งเพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี รวมถึงเพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี พร้อมทั้งเป็นการเผยแพร่พระพุทธศาสนาอย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวคิดและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี
3. เพื่อวิเคราะห์การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน ทั้งในส่วนที่เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และปฏิบัติการ มีวิธีการและขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับต่อไปนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ทั้งฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย
2. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ส่วนที่เป็นคำอธิบายจากเอกสาร หนังสือ และตำราต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับในสังคมไทย
3. ศึกษาข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 6 สำนัก
4. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยวิเคราะห์ (1) การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis) (2) การตีความหมาย (Interpretation) และ (3) การสังเคราะห์ (Synthesis) เกี่ยวกับการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในสังคมไทยที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา วรรณกรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และวรรณกรรมในยุคปัจจุบันโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Technique) เพื่อนำเสนอศึกษาวิเคราะห์สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรีสู่สังคมไทย
5. นำเสนอข้อมูลที่ได้ศึกษามาเชิงพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิเคราะห์เชิงเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย พบว่า

1. การสอนวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลจากการศึกษาวิจัยดังนี้

1) ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักสำคัญอยู่ 2 ประการ คือ 1. คັນถุระ 2. วิปัสสนาธุระ

1.1 การทำสังคยนาในสมัยพระพุทธกาล พระสารีบุตรได้ทำสังคยนารวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้าไว้ในสังคีตสูตร หลังจากพุทธปรินิพพานตลอดมาประมาณ 460 ปี ได้มีการสังคยนา 3 ครั้ง แต่แต่ละครั้งมีการรักษาพุทธพจน์ ด้วยการท่องวนปากเปล่า เรียกว่า มุขปาฐะ การทำสังคยนาครั้งที่ 3 มีการส่งพระธรรมทูต 9 สาย ออกไปประกาศพระศาสนาถึงถิ่นต่างๆ เป็นจุดเริ่มต้นของวิปัสสนาวงศ์ที่ตั้งมั่นอยู่ในเกาะลังกา และได้รับการสืบทอดต่อมาอย่างเป็นระบบ

1.2 งานสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ในสุวรรณภูมิ พระโมคคัลลีสบุตรได้ร่วมกับพระสงฆ์ ทำสังคยนาครั้งที่ 3 ณ กรุงปาฏลิบุตรสำเร็จในปีพุทธศักราช 235 ท่านได้พิจารณาเห็นว่าในอนาคตกาลพระพุทธศาสนาที่มีแต่ คันถุระและวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จึงได้มีการส่งพระธรรมทูตโดยส่งพระโสณะอรหันต์ และพระอุตรระอรหันต์เดินทางมายังสุวรรณภูมิ

1.3 การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ในพม่า พระมหาสี สยาดอว์ อัครมหาบัณฑิต ท่านสั่งสอนศิษยานุศิษย์ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ทั้งด้วยปากเปล่าและที่รจนาเป็นตำรับตำรา ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจแก่ผู้คนนับแสนนับล้านทั้งในซีกโลกตะวันออกและตะวันตก หนังสือที่รจนาโดยท่าน มีการแปลเป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ในพ.ศ. 2495 รัฐบาลไทยส่งหนังสือเชิญไปให้รัฐบาลพม่าส่งสมณทูตมาสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทยมหาสี สยาดอว์ จึงส่ง อุ อาสกะ และ อุ อินทวังสะ มาประเทศไทย ท่านทั้ง 2 ดำเนินงานสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของท่านมหาสี สยาดอว์ ซึ่งได้รับความนิยมจนถึงปัจจุบัน

1.4 การสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ ระหว่างไทยกับพม่า สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาส โภ) เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร มีบทบาทสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาธุระในประเทศไทยรุ่งเรือง ได้ขอให้พม่าจัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ 2 รูป มาเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย คือ 1) พระอาสกะเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจารย์ 2) พระอินทวังสะ ธัมมาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ พระภิกษุทันตะ อาสกะมหาเถระ ธัมมาจารย์จึงเดินทางสู่ประเทศไทย เข้ารับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ บอกระณฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์และวิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี

2) ความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละและเพื่อแจ้ง หมายถึง รู้ความเป็นจริงของชีวิต เพื่อละหมายถึงละเหตุแห่งทุกข์คือกิเลสตัณหาทั้งหลายและเพื่อแจ้งหมายถึง รู้แจ้งทางปัญญาเกี่ยวกับความจริงของชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าสู่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงของชีวิตได้แก่เห็นว่ารูปลนามนี้มีสภาพที่ไม่เที่ยง (Impermanence) มีสภาพเป็นทุกข์ (Suffering) และมีสภาพที่เป็นอนัตตา (Non-self) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร (The four foundation of mindfulness) นี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบเป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและไม่ใช่ของง่ายและเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาลด้วยสถานที่และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเองได้ผลทันตาไม่ต้องรอถึง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2566

ชาติหน้าโดยใช้รูปนามคือร่างกายจิตใจคือชั้น 5 ของเราที่กว้างคอก ยาววา หนาคืบเป็นบาทฐาน
แนวทางในการปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุปคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีวัตถุประสงค์หลักก็คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ
เพื่อแจ้ง วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานสูตร เป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ให้หลักธรรมเกี่ยวกับการ
เรียนรู้ตนเองพัฒนาตนเอง คือ ดูกายดูจิตใจของตนเองจนสามารถบอกตนเองได้ใช้ตนเองเป็นที่จะ
นำมาบูรณาการกับการปฏิบัติ และใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกที่ทุกเวลาทุกการกระทำทุกคำพูดเพื่อนำ
ออกและละเสียซึ่งตัณหาอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในความพึงพอใจหรือสุขของตัวตนที่มีในสันดาน
อันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรง

3) องค์ประกอบของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

3.1. บาทฐานของวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการที่ต้อง
กำหนดรู้ปัจจุบันธรรมอันปรากฏที่ฐานทั้ง 4 คือกาย เวทนา จิต ธรรม หรือรูปนามเป็นอารมณ์ปรมาตย์
โดยผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตให้ตั้งมั่นด้วยสมาธิและปฏิบัติวิปัสสนา
จนปรากฏวิปัสสนาญาณตามลำดับ การปฏิบัติวิปัสสนามี 4 แบบ ได้แก่ แบบที่ 1 สมถปุพพังคม
วิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถภาวนา แบบที่ 2 วิปัสสนापุพพังคมสมถภาวนา การเจริญ
สมถะโดยมีวิปัสสนานำ แบบที่ 3 สมถวิปัสสนายุกันธภาวนา เป็นการเจริญวิปัสสนากับสมถะควบคู่
กันไป แบบที่ 4 ธัมมทัจจวิคคหิตมานัสเกิดความฟุ้งซ่าน หรือวิปัสสนุกิเลสให้กำหนดรู้ไปจนกว่าจะ
ดับ

3.2 อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนา ต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนา
หรือสภาวะธรรม 6 กอง ได้แก่ ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจจสมุ
บาท 12 เป็นต้นอารมณ์วิปัสสนาสงเคราะห์เป็นรูปนามดังนี้

1. ชั้น 5 หรือ นามรูป ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูป, เวทนาชั้น สัญญา ชั้น
สังขารชั้น วิญญาณชั้น เป็นนาม

2. อายุตนะ 12 หรือ สฬายตนะ ได้แก่ ตา-รูป, หู-เสียง, จมูก-กลิ่น, ลิ้น-รส
, กาย-โณสุขัพพารมณ, มโน-ธัมมารมณเป็นทั้งรูปทั้งนาม

3. ธาตุ 18 ได้แก่จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้ง
นาม

4. อินทรีย์ 22 ได้แก่จักขุนทรีย์ยัง โสตินทรีย์ยัง ฆานินทรีย์ยัง ชิวหินทรีย์ยัง กา
ยินทรีย์ยัง มนินทรีย์ยัง ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

5. อริยสัจ 4 ได้แก่ทุกขสัจ หมายถึงทุกขอุปาทานเป็นความยึดมั่นในชั้น 5,
ทุกขสมุทัย หมายถึงอุปาทานชั้น, ทุกขนิโรธ หมายถึงความละอุปาทาน, ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
หมายถึงความปฏิบัติมรรคมงคล 8 เพื่อละอุปาทานเป็นทั้งรูปทั้งนาม

6. ปฏิจจสมุบาท คือปัจจยาการ หมายถึงอาการแห่งธรรมที่อาศัยกัน
เกิดขึ้น เพราะอาศัยอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปรีเทวะ
ทุกข์ โทมนัสและอุปายาสจึงมี ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งหมด มีด้วยประการฉะนี้

3.3 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เหมาะสมแก่บุคคล แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

1. สมถยานิก ผู้มีสมถะเป็นยาน เป็นการปฏิบัติที่อาศัยกำลังสมาธิฌาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์เป็นบาทฐาน และอาศัยการกำหนดรู้องค์ฌานเพื่อเจริญวิปัสสนา บรรลุมรรค (ฌาน) ผลได้ในที่สุดเหมาะสำหรับผู้มีต้นทางจิตปัญญาอ่อน ควรเจริญสติปัฏฐานในฐานกาย มีต้นทางจิตปัญญาแก่ควรเจริญในฐานเวทนา

2. วิปัสสนายานิก ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน เป็นการปฏิบัติที่อาศัยวิปัสสนาสมาธิ ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ หรือจิตวิสุทธิ ใช้อารมณ์ปรมาตม์เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา บรรลุ มรรค (อย่างน้อยปฐมฌาน) ผลได้ในที่สุด เหมาะสำหรับผู้มีทวิปัญญาอ่อน ควรเจริญสติปัฏฐานใน ฐานจิต มีทวิปัญญาแก่ควรเจริญในฐานธรรม

3.4 อุปสรรคของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อุปสรรคของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธเจ้าตรัสไว้มี 6 อย่าง ดังปรากฏใน กายานุปัสสีสูตรและธัมมานุปัสสีสูตร ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยังละธรรม 6 ประการนี้แลไม่ได้ก็ไม่อาจพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นภายนอกอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นกายในกายอันเป็นทั้งภายใน และภายนอกอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ทั้งหลายอันเป็นภายในอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอันเป็นภายนอกอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอันเป็นภายในอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอันเป็นภายนอกอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอันเป็นทั้งภายในและภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นภายในอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็น ภายนอกอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอันเป็นทั้งภายในและภายนอกอยู่ตามธรรมทั้ง 6 ประการมีดังนี้ 1. ความเป็นผู้ชอบการงาน 2. ความเป็นผู้ชอบการพูดคุย 3. ความเป็นผู้ชอบการนอน หลับ 4. ความเป็นผู้ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ 5. ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย 6. ความเป็นผู้ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค

3.5 แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน แนวการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มี ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ หลายแห่ง ทั้งในพระสูตรต้นตูปิฎกและพระอภิธรรมปิฎก แต่ที่ปรากฏเต็ม รูปแบบที่เรียกว่าสูตรใหญ่นั้นมีปรากฏอยู่ 2 แห่งเท่านั้นคือ ในคัมภีร์ที่ขนิมิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎก เล่มที่ 1๐ และคัมภีร์มีขนิมิกาย มูลปณณาสกั พระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ต่างกันเพียงในคัมภีร์ที่ขนิมิกาย มหาวรรคนี้ มีชื่อว่า มหาสติปัฏฐานสูตร ส่วนในคัมภีร์มีขนิมิกาย มูลปณณาสกัมีชื่อว่า สติปัฏฐาน สสูตร พระผู้มีพระภาคทรงมุ่งแสดงพระสูตรนี้ให้เป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติ เพื่อความดับทุกข์และ โทมนัสเพื่อบรรลุนิพพาน และทรงแสดงไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า หากเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ อย่างจริงจังแม้เพียง 7 วันเป็นอย่างน้อย ก็สามารถจะบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามีผลได้

หลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีแนวทางดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เรียกว่า การพิจารณาเห็นกายในกายเป็นการกำหนดรู้ ตามความจริงว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เป็นเพียงสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยไม่งาม

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเวทนาในเวทนา คือความรู้สึกทางใจ การเสวยอารมณ์

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือพิจารณา จิตในจิต

4. ปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติตามรู้สภาวะธรรม คืออาการที่เกิดขึ้นทั้ง ทางกายและจิต

3.6 ความมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นทาง สายเอกเป็นหนทางทางอันประเสริฐที่สุดในบรรดาทางทั้งหลายฉะนั้นในการเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงมี ความมุ่งหมายเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ 5 และมีลักษณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนดังนี้

1. เห็นไตรลักษณ์ ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์

2. ละสังโยชน์ นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วยสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี 1๐ อย่าง

สรุปได้ว่า การสอนการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมีการสืบทอดมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล บางสมัยก็มีพระวิปัสสนาจารย์ที่เชี่ยวชาญปฏิบัติและสอนวิปัสสนา สำหรับความเป็นมาของการสอนวิปัสสนาภาวนาของวิปัสสนาจารย์ในประเทศไทย ปรากฏหลักฐานมีตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย จนถึงสมัยปัจจุบัน ในระยะต้นๆ การสอนการอบรมวิปัสสนาเป็นหน้าที่ของภิกษุโดยตรง และเป็นการฝึกตนเองมากกว่า การฝึกฝนอบรมจากสำนักต่างๆ ปัจจุบันนี้มีสำนักต่างๆ เกิดขึ้นมากโดยมีอาจารย์ หรือเรียกว่า “เจ้าสำนัก” ทั้งที่เป็นบรรพชิต และคฤหัสถ์ซึ่งมีอยู่มากทั่วประเทศ

2. แนวคิดและวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า

1) แนวคิดของการปฏิบัติรูปแบบ “พองหนอ – ยุบหนอ” ในประเทศไทย จึงเริ่มจากคำสอนของท่านพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระมีปฏิญาณจริยะ ที่มีหลักอยู่ว่า สถานที่ลมหายใจถูกมี 2 แห่งคือ ที่จมูกและที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ในขณะที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง – ยุบ จะกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอและจะทำงานเท่าใดก็กำหนดได้ แสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก นับตั้งแต่เริ่มมาการปฏิบัติรูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” ในประเทศไทยได้เกิดขึ้น โดยที่พระธรรมธีรราชฆานู (โชค ญาณสิทธิ ป.ธ.9) อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุฯ คณะ 5 กรุงเทพมหานคร ท่านเป็นผู้บัญญัติใช้คำว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” เพื่อให้สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการปฏิบัติของท่านพระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระท่านมีคำอธิบายว่า

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพอง – ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมด แต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า หนอ ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง คำว่า “หนอ” นี้ ผู้ปฏิบัติที่เริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบนี้ ต้องพากเพียร กำหนดพร้อมคำบริกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีได้ใช้เฉพาะเวลานั่งสมาธิเท่านั้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดพร้อมทั้งคำบริกรรมว่า “หนอ” ในทุกภิกขุที่กระทำทุกขณะทั้งเวลาเย็น เติมนั่ง นอน และในทุกอิริยาบถย่อยและต้องกำหนดให้ทันปัจจุบัน โดยเอ่ยคำว่า “หนอ” เมื่อภิกขุอาการนั้นๆ สิ้นสุดลงแล้ว คำว่า “หนอ” จึงเป็นการค้นรูปค้นนามให้เป็นขณะๆ หรือเป็นการแยกอุปนามให้ออกจากกันได้ชัดเจน คือแยกเป็นตอนๆ ไป และการใช้คำบริกรรมต้องเป็นไปพร้อมกับอาการของกายและจิต คือต้องเริ่มต้นและจบลงพร้อมกัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน การกำหนดดังนี้ ให้ผู้ปฏิบัติใช้กำหนดอารมณ์ทุกอย่าง แต่ให้กำหนดที่ละอารมณ์ เฉพาะอารมณ์ที่ชัดเจนที่สุดเพียงอารมณ์เดียว จนอารมณ์นั้นๆ จางไป หายไปจึงค่อยๆ กลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ พองหนอ ยุบหนอ หรือชว้างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ต่อไป

2) วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานสายพองหนอ – ยุบหนอ

(1) การนั่งสมาธิ การกำหนดอาการพอง-ยุบในขณะที่นั่งสมาธิ เป็นการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง ที่ปรากฏพร้อมลมหายใจปลายลม คือเป็นที่สุดของลม หลักการปฏิบัติแบบพองหนอ - ยุบหนอนั้น ไม่ให้ตามลมหายใจ สภาวะลมหายใจเข้าออก เป็นเหตุเป็นปัจจัย อาการพอง – ยุบเป็นผล เหตุกับผลเป็นของคู่กันก็จริง แต่ในทางปฏิบัติโดยเคารพบุคคลต้องไม่ใส่ใจกับเหตุปัจจัยพิจารณาแต่ผลปัจจัยเท่านั้นคือพอง – ยุบ เมื่อลมหายใจเข้า ท้องพองขึ้นมากำหนดตามอาการว่า “พองหนอ” ลมหายใจออก ท้องยุบลงไปกำหนดตามอาการว่า “ยุบหนอ”

(2) วิธีการเดินจงกรม การสอนอิริยาบถยืน เดิน ของสาย “หนอ” นำคำสอนดังกล่าวมาฝึกให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกชัดในขณะยืน เดิน โดยทำความรู้สึกอยู่ที่อาการยืนของกายทุกส่วนที่เป็นวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะไหว ตั้ง ควรกำหนดว่า “ยืน หนอ” อย่างน้อย 3 ครั้ง ให้กำหนดรู้ที่รูปยืน

หรือทำยืน จากนั้นให้กำหนดรู้ที่ใจก่อนเดิน กำหนดว่า “อยากเดินหนอ” 3 ครั้ง แล้วจึงกำหนดการเดิน โดยให้ใส่ใจในอาการเคลื่อนไหวของเท้าอย่างเดียว การเดินระยะแรกให้กำหนดว่า “ขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ให้จิตจดจ่ออยู่ที่เท้าขวาก่อน เมื่อขยับยกเท้าขวา ให้กำหนดรู้พร้อมกับบริกรรมว่า “ขวา” เมื่อเคลื่อนเท้าออกไปให้กำหนดพร้อมบริกรรมว่า “ย่าง” เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้กำหนดรู้พร้อมกับบริกรรมว่า “หนอ” จากนั้นก็ไปกำหนดที่เท้าซ้าย สลับกันไปเช่นนี้เรื่อยๆ การเดินต้องเดินอย่างช้าๆ เดินกลับไปกลับมา เมื่อเดินไปสุดทาง ให้หยุดแล้วกำหนดรู้ที่รูปยืนหรือทำยืน บริกรรมว่า “ยืนหนอๆๆ” เมื่อกลับตัวเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดยืนว่า “ยืนหนอๆๆ” แล้วจึงกลับตัว พร้อมกับกำหนดรู้อาการหมุนเท้า พร้อมกับบริกรรมว่า “กลับหนอๆๆ” เมื่อกลับตัวเรียบร้อยแล้ว ให้กำหนดยืนว่า “ยืนหนอๆๆ” แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป การเดินจงกรมมี 6 ระยะ ให้มีสติกำหนดรู้ขณะเดินจงกรมพร้อมคำบริกรรม

(3) การกำหนดอิริยาบถย่อย การกำหนดอิริยาบถย่อยของการปฏิบัติวิปัสสนาสาย “หนอ” คือ การฝึกให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ปัจจุบันในอาการที่ปรากฏในทุกการกระทำทุกกิริยาอาการ โดยให้บริกรรมไปพร้อมกับกิริยาอาการนั้นๆ ให้การกำหนดรู้ต่อเนื่อง เห็นกายในกายในทุกสัมผัสสัญญา ทุกการกระทำ ทุกเวลาและทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเดิน รับประทานอาหาร อาบน้ำ ชักผ้า แปรงฟัน ถ่ายยอจจาระ-ปัสสาวะ กระทั่งนอนด้วยสติ จนหลับไป การกำหนดรู้กิริยาที่ทำอยู่พร้อมกับคำบริกรรมเช่น เคี้ยวหนอ กลืนหนอ แปรงหนอ ถูหนอ ยกหนอ ไปหนอ ถูกหนอ จับหนอ วางหนอ ฯลฯ หากบริกรรมไม่ทันหรือไม่ทราบว่าจะบริกรรมโดยศัพท์ใด ก็ให้บริกรรมว่า “รู้หนอ”

สรุปได้ว่า วิธีการสอนนั่งสมาธิแบบ “พองหนอ - ยุบหนอ” นี้ ผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติจดจ่อดูอาการพอง อาการยุบ ของหน้าท้อง เวลาหายใจเข้าหน้าท้องพองขึ้น ให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พอง” ไปจนสุดพองให้กำหนดว่า “หนอ” เมื่อสุดพอง เมื่อหน้าท้องเริ่มยุบ ให้กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบ” ไปจนสุดยุบให้กำหนดว่า “หนอ” การกำหนดอาการของหน้าท้องพองยุบ ให้ใส่ใจที่อาการพอง อาการยุบ คือ ตามรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงของท้องพอง ท้องยุบที่ชัดเจน

วิธีการเดินจงกรมแบ่งออกเป็น 6 ระยะ ในการกำหนด “ซ้ายย่างหนอ - ขวย่างหนอ” จิตของนักปฏิบัติจะต้องติดตามดูอาการย่างของเท้าจึงจะได้ปัจจุบันและได้ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อใดที่จิตไม่ตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่กระโดดไปรับอารมณ์อื่นคือนึกคิดอยู่ที่ต้องหยุดเดินแล้วกำหนด “คิดหนอ” การสอนให้กำหนดอิริยาบถย่อยในการปฏิบัติวิปัสสนาสายหนอ เน้นการกำหนดพร้อมบริกรรมให้ได้ปัจจุบัน ในทุกกิริยา ทุกการเคลื่อนไหว เช่น ในขณะที่เดิน เคี้ยว กลืน ก็ให้ตามรู้สภาวะในขณะนั้นๆ พร้อมบริกรรมด้วยว่า “เคี้ยวหนอ” “กลืนหนอ” “กลืนหนอ” เป็นต้น

3. การสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า

1) หลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี การจัดอบรมหลักสูตรเพื่อฝึกการปฏิบัตินั้นมีทั้งระยะสั้น และระยะยาว โดยระยะสั้นนั้น นิยมจัดอบรมเป็นช่วงเวลา 2 วัน 3 วัน 5 วัน 7 วัน และ 1๐ วัน และการอบรมระยะยาว ก็จัดอบรมกันเป็นเวลามากกว่า 1๐ วัน เป็นต้นไป

2) วิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี

(1) เนื้อหาด้านภาคปริยัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ สติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม ด้านกายนุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกกายเป็นฐาน ด้านเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกเวทนาเป็นฐาน ด้านจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกจิตเป็นฐาน ด้านธรรมานุสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกสภาวะธรรมเป็นฐาน

(2) เนื้อหาด้านวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ด้านการปฏิบัติวิปัสสนา หลักในการเจริญกัมมัฏฐาน มีการเดินจงกรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในหมวดอิริยาบถปัฟพะ มีพระบาลีอ้างว่า ฐิโต วา ฐิโตมหิตติ ปะชานาติ แปลว่า เมื่อยืนอยู่ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่ คัจฉันโต วา คัจฉามิตติ ปะชานาติ แปลว่า เมื่อเดินอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่าเดินอยู่และเมื่อเดินจงกรม ไป-ยืน-กลับ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐานในหมวดสัมปชัญญะปัฟพะ หลักในการนั่งเจริญกัมมัฏฐานนั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า นิสีหะ

ติ ปลดล้าง อากุชิตวา, อชง กายัง ปะณิธายะ แปลว่า นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า วิธีกำหนดพอง-ยุบ ของผู้ปฏิบัติให้รู้อาการพอง-ยุบ โดยใช้สติคอยสังเกตดูอย่างต่อเนื่อง ถ้าพอง-ยุบ ชัดเจนดีแล้ว จึงใส่คำกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ตามอาการฝึกเดินจงกรมความหมาย "การเดิน จงกรม"

อย่างไรก็ตาม การเดินจงกรมถือเป็นรูปแบบการฝึกสมาธิ โดยการที่เอาจิตไปกำหนดกิริยาอาการเดินของเรา ดังนั้นอาจไม่จำเป็นต้องเป็น 6 ระยะก็ได้ หากเราเข้าใจ ขอให้มึจิตจดจ่ออยู่ที่การเดิน ไม่ฟังชานไปที่อื่นเท่านั้นเอง การฝึกสมาธิตามแนวสติปัฏฐาน 4 การเดินจงกรม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง คงมาจากการที่คนเราเองไม่อาจจะอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งเป็นเวลานานๆ ได้ จำเป็นจะต้องมีการเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จากนั้นเป็นยืน เป็นเดิน เป็นนอน เป็นต้น ดังนั้นการที่ได้เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งสมาธิเป็นเดินจงกรมในช่วงระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน จึงเป็นการช่วยให้ผ่อนคลายอิริยาบถด้วย

(3) ด้านคุณสมบัติผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี จบการศึกษา พธ.ม. วิปัสสนาภาวนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาสีศึกษาพุทธโฆส

(4) ด้านการสอบอารมณ์และกิจกรรมประกอบการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน คือ การทดสอบอารมณ์ พระอาจารย์และพระคุณเจ้าจะเป็นผู้ให้ความรู้หลังจากการปฏิบัติธรรม การสอบอารมณ์จะต้องให้ผู้ปฏิบัติ เดินถูกต้อง – นั่งกำหนดพองยุบถูกต้อง ไม่ปล่อยสติไปตามอารมณ์ที่ประสพ ตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน

(5) ด้านการรายงานผลวิปัสสนากรรมฐาน คือ ด้านการรายงานผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี รายงานต่อสำนักพุทธศาสนาแห่งชาติ ประจำจังหวัดสิงห์บุรี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยพบว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นงานเข้าถึงความสงบและเกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์ในการดำเนินชีวิต ทุกสถาบันหรือองค์กรควรให้ความสำคัญและส่งเสริมให้บุคลากรได้รับการอบรมพัฒนาจิตใจให้ควบคู่ไปกับความเจริญทางด้านวัตถุ เพื่อให้การดำรงชีวิตในสังคมมีปัญหาน้อยที่สุด โดยเฉพาะการศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรีนั้น เป็นแนวทางให้พุทธบริษัททั้งหลายสามารถเรียนรู้จนเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง ประพฤติปฏิบัติอย่างผู้มีจิตใจมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี

ทุกหน่วยงานภาครัฐควรมีโครงการฝึกอบรม คุณธรรมจริยธรรมของบุคลากรภาครัฐและภาคเอกชนทุกๆ ปีเพื่อประเมินผลจากการปฏิบัติว่าสามารถนำไปพัฒนาจิตใจให้มีความเข้มแข็งต่ออุปสรรคในต่างต่างๆอย่างไรบ้าง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ศึกษาความพึงพอใจในการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมอัมพวัน
- 2) ศึกษาเปรียบเทียบการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักปฏิบัติธรรมจังหวัดสิงห์บุรีกับสำนักปฏิบัติธรรมของวัดป่า
- 3) ศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติธรรมในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเยาวชน
- 4) ศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติธรรมในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 11 ฉบับที่ 3 กันยายน-ธันวาคม 2566

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539. **พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2560. **ธรรมะภาคปฏิบัติ 1.**

พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2551. **ธรรมะภาคปฏิบัติ 2.** กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.