

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์
พุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระชุมพล สุจิตโต (ชัยกลิ่น)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสันตินาควโร (สันติธรากร), ดร., ป.ธ.๙, M.A. (Pali Buddhist Studies), Ph.D. (Sanskrit Literature)

: ดร.บุญชญา วิวิธจร, บธ.บ. (บริหารธุรกิจ), ศน.ม (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา), Ph.D. (Buddhist Studies)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ เพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาพบว่า อปณณกปฏิบัติ ๓ เป็นหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานสำหรับการปฏิบัติพระกรรมฐาน คือ ๑) อินทริยสังวร สำรวมระวังอินทริย์ ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจไม่ให้ยินดียินร้ายในขณะที่เห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะและรู้ธรรมารมณ์ ๒) โภขเนมัตตัญญูตาความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้ประมาณในการกิน คือกินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ผาสุก ๓) ชาคริยานุโยค การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนืองๆ ไม่เห็นแก่นอนตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์ เป็นธรรมสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนาถือเป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ตามลำดับการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ มีวิธีการปฏิบัติ ๔ แบบ คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนามีสมณะนำหน้า ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสมณะ การปฏิบัติวิปัสสนามีสมณะตามหลัง ๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนากับสมณะผสมกัน ๔) อัมมูทัจจวิคคหิตมานัส การปฏิบัติวิปัสสนามีใจถูกอุทัจจจะในธรรมกัณโถ พระสารีบุตรแสดงสติปัฏฐานกถาไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคโดยท่านอธิบายหลักการและวิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานแบบวิปัสสนาล้วน ซึ่งจัดเป็นวิธีปฏิบัติที่มีพื้นฐานแบบหนึ่งในพุทธศาสนาโดยเมื่อย่อแล้วเหลือ ๒ วิธีคือ

๑) สมถยานิกะ การเจริญวิปัสสนาด้วยสมถภาวนาก่อนวิปัสสนาทำองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปัตติ สุข และเอกัคคตาให้เกิดขึ้นเป็นวสีแล้วยกจิตออกจากฌานพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ๒) วิปัสสนายานิกะ การเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว กำหนดรู้รูปนามเกิดดับตามความเป็นจริงพิจารณาเห็นไตรลักษณ์

หลักการปฏิบัติปณณกปฏิบัติ ๓ ชื่อว่าปฏิบัติไม่ผิดและปรารถนาเหตุเพื่อความสิ้นอาสวะ ข้อปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ เหล่านี้เป็นวิธีพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ขึ้นตามลำดับ โดยเริ่มจากการสำรวมระวัง อินทรีย์ ๖ การรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร และการประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนืองๆ จะต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับหลักธรรมเหล่านี้ เป็นการเกื้อกูลอุปการะซึ่งกันและกัน เมื่อสามารถปฏิบัติคุณธรรมเหล่านี้ได้บริสุทธิ์บริบูรณ์อย่างแท้จริง จนเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่า รูปนามไม่เที่ยงเพราะมีเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป มีสภาพเป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่อัตถ์ตนเพราะไม่อาจบังคับรูปนามให้เที่ยงและเป็นสุขได้ จนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัตินำตนไปสู่การปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

Thesis Title : A Study of Apanṇaka-paṭipadā 3 for Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures

Researcher : Phra Chumphol Sucitto (Chaiklin)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Santi Nāgavaro (Santitharangkoon), Dr., Pali IX, M.A. (Pali Buddhist Studies), Ph.D. (Sanskrit Literature)

: Dr. Boonchaya Wiwithhajorn, B.A. (Marketing), M.A. (Buddhist Studies), M.A. (Vipassana Meditation), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : June 15, 2017

Abstract

This thesis has three objectives: 1) to study Apanṇaka-paṭipadā 3 in Theravāda Buddhist Scriptures, 2) to study Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures and 3) to study Apanṇaka-paṭipadā 3 for Vipassanā Meditation Practice in Theravāda Buddhist Scriptures namely, Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars.

From the study, it is found that Apanṇaka-paṭipadā 3, which acts as a base for meditation practice. That is, 1. Indriya-saṁvara: to control the six senses, namely the eye, ear, nose, tongue, body and mind so that one would not feel happy or sad when in contact or strike by the perceptions. 2. Bhojane-mattaññutā: to be moderate in eating so that one can live his life moderately and, 3. Jāgariyānuyoga: to be with wakefulness so that one can clear his mind off hindrances. the study found that it contains the dhamma used in meditation practices These are the importance bases dhamma which will support practitioners for their Four Jhānas (absorption) and Vijjā: (the Threefold Knowledge) attainment.

The insight meditation practice in the Theravāda Buddhism, Bhāvanā which can be called as Kammatṭhāna. Bhāvanā is the mental development. There are 4 ways of practice namely : - (1) Samatha-Pubbanogama-Vipassanā is the development of the Samatha Bhāvanā in the beginning and then developing the Insight Meditation. (2) Vipassana-Pubbanogama-Samatha is the development of the Vipassanā Bhāvanā in the beginning and then achieve the

Jhāna. (3) Yugganattha-Samatha-Vipassanā is the development of the Samatha and Vipassana Bhāvanā in the same time. (4) Dhammutthaccavikkahitamāna which is the insight development to pass through Uddhacca restlessness of mind. Sariputtathera had explained the principle and the insight meditation practicing methods in Satipaṭṭhānakathā in Paṭisambhidāmagga Buddhist Scripture. The practicing methods of the insight meditation can be done in two ways. 1. The Samathayānika: one whose vehicle is tranquility or the quiet-vehicled. Samathayānika will use quietness as their base, that is, to develop tranquility before turning to insight meditation. With this method, they are to develop the first Jhāna or first absorption, which consists of Vitakka: initial application, Vicāra: sustained application, Pīti: rapture, Sukha: happiness and Ekaggatā: After one has mastered the practice then he can lift his mind from the Jhāna so to realize the Tilakkhaṇa: the Three Characteristics. 2. Vipassanāyānika: one whose vehicle is only pure insight or the insight-vehicled. The practitioners take to notice the arising and elimination of Nāma (mind) and Rūpa (material) as they truly are.

The practice of Apanṇaka-paṭipadā 3, or foundations of mindfulness by having awareness on one's body, feelings, mind and mind-objects until one can understand that Nāma (mind) and Rūpa (material) are impermanent, deteriorated, suffering, and not self, is the way for one to eliminate the lower fetters. These are the importance bases dhamma which will support practitioners for their Four Jhānas (absorption) and Vijjā: (the Threefold Knowledge) attainment Apanṇaka-paṭipadā 3 must be practised together with the foresaid Doctrinal principles which support one another and will bring the practisers to attain the highest targets which is because this is the way for practitioners to reach the knowledge or Nibbāna.