ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย พระพรศักดิ์ ธานวโร (วิจิตรธรรมรส)
ปริญญา พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
: พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ. ดร. ป.ธ. ๓, พธ.บ., พธ.ม. (ปรัชญา), Ph.D.(Phil.)
: ดร. บุญเลิศ โอฐสู ป.ธ. ๘, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา : ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากหนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังมีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อคือ ๑) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) โดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพด้านเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวิธีการปฏิบัติแบบลำดับเรื่องศีล สมาธิและปัญญา โดยเน้นให้สำรวมในศีล สำรวมในอินทรีย์ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรม คือ อภิชฌา และโทมนัสครอบงำได้ ให้รู้จักการบริโภคอาหารเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้ ให้ประกอบความเพียรชำระจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการจงกรมและการนั่งสมาธิ ฝึกสติด้วยความรู้สึกตัวในการก้าวเดิน ถอยกลับและอิริยาบถต่างๆ หาที่สงบนั่งสมาธิ ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ละนิวรณ์ ๕ สงัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ สิ่งเหล่านี้เป็นไปเพื่อความสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ ในยุคพระพุทธเจ้าและยุคพระพุทธโฆสเถระได้เน้นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) ได้ทรงปฏิบัติ มีดังนี้ การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นเริ่มแรกต้องมอบตัวต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์และอาจารย์ผู้บอกพระกัมมัฏฐานโดยให้จัดเตรียม ดอกไม้ ๕ กระทง ข้าวตอก ๕ กระทง เทียน ๕ เล่ม ธูป ๕ ดอก ใส่ในถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วขอศีล ๕ ถ้าเป็นพระภิกษุปลงอาบัติ นำเทียนแพ ขอขมาพระรัตนตรัย กล่าวบทสวดมนต์ ทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐาน แล้วอาราธนากัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขุททกาปีติธรรมเจ้า เวลานั่งให้ตั้งจิตไว้ที่ใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ ภาวนาว่า พุทโธ นั่ง ๑๕ - ๒๐ นาที เสร็จแล้วสอบอารมณ์ ถ้าสอบอารมณ์ผ่านก็อาราธนากัมมัฏฐานเพื่อเอายังพระลักษณะ พระขณิกาปีติธรรมเจ้า จนครบพระปีติ ๕ แล้วเอายังพระรัศมี พระขุททกาปีติธรรมเจ้า แล้วสอบอารมณ์จนครบพระปีติ ๕ แล้วอาราธนาเอายังพระลักษณะพระรัศมี พระปีติ ๕ เพื่อทำเป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าสับพระปีติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าคืบพระปีติ

๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วนั่งเข้าวัด ออกวัด เข้าสะกดปีติ ๕ เป็นอนุโลมและปฏิโลม แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับ จบพระปีติ ๕ พระยุคลธรรม ๖ และพระสุขสมาธิ ๒ ก็ปฏิบัติตามแบบนี้เช่นกันจนครบแล้วจึงเปลี่ยนกัมมัฏฐานเป็นอานาปานสติ จะเป็นการฝึกกระทบ ของลมหายใจมีทั้งหมด ๙ จุด อาราธนานั่งทีละจุด เสร็จแล้วสอบอารมณ์ แล้วอาราธนานั่งกายคตาสติ กสิณ ๑๐ อสุภกัมมัฏฐาน ๑๐ องค์ฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับจนครบ แล้วอาราธนานั่งอนุสสติ อัปปมัญญาพรหมวิหาร อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัฏฐาน อรูปฌาน แล้วสอบอารมณ์ตามลำดับเป็นสภาวะธรรมจบแล้วต่อด้วยวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาราธนานั่งวิสุทธิ ๗ ประการ แล้วสอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม แล้วอาราธนานั่งทีละหัวข้อจนครบทุกข้อ แล้วสอบอารมณ์เป็นสภาวะธรรม จนถึงกัมมัฏฐานขั้นสุดท้าย เมตตาเจโตวิมุตติ ออกบัวบานพรหมวิหารเป็นการฝึกเมตตาขั้นสูงสุด เจริญเพื่อละพยาบาท เป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

ผลการวิจัยพบว่าวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) มีความสอดคล้องกับกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเพราะเป็นกัมมัฏฐานโบราณที่มีการสืบทอดจากพระราหุล โดยพระเจ้าอโศกมหาราชทรงส่งพระโสณะเถระ พระอุตตระเถระมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสุวรรณภูมิ ยุคทวาราวดี ยุคกรุงสุโขทัย ยุคกรุงศรีอยุธยา จนมาถึงยุคกรุงรัตนโกสินทร์ซึ่งมีสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) เป็นผู้สืบทอดกัมมัฏฐานมีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเป็นหนทางสู่ มรรค ผล นิพพาน

Thesis Title : An Analytical Study on Meditation Practice of Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro) in Theravāda Buddihism
Researcher : Phra Pornsak Tanavaro (Vijittammaros)
Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)
Thesis Supervisory Committee
: Asst. Prof., Dr. PhraMaha Grissana Buchagul, Pali III, M.A., Ph.D. (Philosophy)
: Dr. Boonlert Oatsu, Pali VIII, B.Ed. (Social Studies), M.A. (Dhamma Communication), Ph.D. (Buddhist Studies)
Date of Graduation : March 26, 2016

ABSTRACT

This thesis is the analysis from books and other related document, which consists of three objectives, namely: 1.) to study method of meditation practice as appearing in Theravada Buddhist. 2.) to analytically study the ways of practicing the subject of meditation of Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro). 3.) to analyze the ways of meditation practice of Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro) in Theravāda Buddihism.

According to the meditation method mentioned in Theravada Buddhist, Buddha teaches about percept, meditation, and wisdom that person must be calmed in both percept and body in order to avoid bad deeds and must be consumed a regular eating habit in order to remain the existence of body. Moreover, one must regularly clean his or her soul by practicing meditation and walking meditation together with being conscious in every step and cleaning the soul to be lacked of the 5 Hindrances and practicing the primary instincts or the first stage of Buddhist meditation. All things above are enhancing present happiness and wisdom which are concluded in the scripture of Theeravāda Buddihism in Buddha era, and Ko-sa monk also emphasizes meditation as it is considered as a base of introspection (Vipassana).

The study on meditation method of Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro) mentioned that the first stage of meditation is to dedicate oneself to the Triple Gems and meditation teachers by

preparing five containers of flower and popped rice, five candles, and five incenses into a rectangular tray. Secondly, one has to ask for the five percepts, apologize to the Triple Gems, and then pray and ask for Pra-luk-sa-na-pra-kut-tha-ga-pree-ti, which is the first order of the meditation stages. Meditation person must concentrate at two inches under his or her navel together with praying Put and tow while practicing which takes around 15 to 20 minutes, and then notifies both feelings and visions to the instructor. If it a pass, the next stages will be permitted to practice follow by meditation order. This thesis will illustrate the main stages of meditation practice. The first stage called Pra-pree-ti-five consists of five rooms of Pra-luk-sa-na and five rooms of Pra-luk-sa-mee, reversing and advancing the kao-sub, kao-kueb, kao-vat, ork-vat, and kao-sa-god. Second stage called Pra-yu-kon-Tum-six and Pra-suk-sa-ma-ti for the third step. At the end of all three stages, the instructor will allowed the meditation person to strengthen his or her contemplation by the method called kao-sa-god. After that one are allowed to practice Ar-na-pa-na-sa-ti which is used for breath practicing consisting of nine spots, and then notifies both feelings and visions to the instructor at the end of every spot. Then, there are the stages of ga-ya-ka-ta-sa-ti consisting of ten rooms of ka-sin, Ar-su-pha, and ten meditative contemplations. Next, it is a stage of ar-nu-sa-ti which consists of up-pra-mun-ya-phrom-vi-harn, ar-har-ray-pra-ti-koon, ja-tu-tad-wat-tharn, and a-ru-pra-charn respectively. Introspection or Vipassana is the further stage which one has to practice seven sorts of vi-sut-ti. Until the last order of med-ta-ja-tow-vi-mut-ti, it is to practice the highest merciful of Bua-barn principle of virtuous existence to loosen vindictive actions and toughs in order to meet the highest purpose of nirvana.

Based on the study on meditation of Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro), the method of practicing are practical and relevance as it is an ancient meditation method of which has been inherited by Rāhula who is the Buddha son.This meditation study was first introduced in the era of King Ashoka. Thera (monk) were sent in order to teach and propagate Buddism. It has been passed from period to period since Suvarnabhumi, Tawaravadee, Sukhothai Ayutthaya until Rattanakosin era. Somdet Phra Ariyavamsagatañāna Somdet Phra Sangharāja (Suk ñānasangvaro) is the one who have inherited this type of meditation in the period of Rattanakosin in order to maintain the way of meditation method which can be resulted in the highest objective of nirvana.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ด้วยความเมตตาของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ประกอบไปด้วย พระมหากฤษณะ ตรุโณ, ผศ. ดร. ป.ธ.๓, พธ.บ., พธ.ม. (ปรัชญา), Ph.D.(Phil.) ดร.บุญเลิศ โอฐสู ป.ธ.๘, พธ.บ. (การสอนสังคมศึกษา), พธ.ม. (ธรรมนิเทศ), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) และ พระครูสิทธิสังวร (วีระ ธานวีโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดราชสิทธาราม คณะ ๕ ผู้สืบทอดกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)

ขอขอบคุณพระพรหมบัณฑิต อธิการบดีมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ.ดร. และ ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ และ อาจารย์ในสาขาพระพุทธศาสนาทุกๆ ท่านที่ให้คำแนะนำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงแก้ไข วิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกๆ ท่านในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ขอขอบคุณอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ได้เข้ามาสอนและให้ความรู้กับนิสิตสาขาพระพุทธศาสนา รุ่นที่ ๒๖ และขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตสาขาพระพุทธศาสนาที่คอยแนะนำช่วยเหลือกันมาด้วยดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ บุญกุศลและคุณประโยชน์ อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาท่านเจ้าคุณสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร) รวมทั้งครูบาอาจารย์กัมมัฏฐานทุกๆ ท่านและบูรพาจารย์ทุกๆ ท่านและท่านผู้มีพระคุณ บิดามารดา ญาติสนิทมิตรสหายและทุกๆ ท่านที่มีส่วนในความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้

พระพรศักดิ์ ธานวโร (วิจิตรธรรมรส)
๑๕ มีนาคม ๒๕๕๙

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(ซ)
สารบัญ	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ซ)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ ความหมายและที่มาของกัมมัฏฐาน	๑๑
๒.๒ เนื้อหากัมมัฏฐาน	๑๕
๒.๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๓๔
๒.๔ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๔๒
บทที่ ๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)	
๓.๑ ประวัติของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)	๔๓
๓.๒ เนื้อหากัมมัฏฐานสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)	๔๗
๓.๓ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)	๕๐
๓.๔ สรุปวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวโร)	๑๒๘

บทที่ ๔ วิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำวโร)

๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องของความเป็นมาของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับความเป็นมาของกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำวโร) ๑๑๗

๔.๒ วิเคราะห์ความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำวโร) ๑๑๙

๔.๓ วิเคราะห์ความสอดคล้องจุดเด่นของการฝึกกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำวโร) ๑๒๓

๔.๔ สรุปผลวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏบานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสำวโร) ๑๒๘

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผล ๑๒๙

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๓๑

บรรณานุกรม ๑๓๒

ประวัติผู้วิจัย ๑๓๔

สารบัญภาพ

เรื่อง	หน้า
ภาพแสดงการนั่งเข้าสะกดกัมมัฏฐาน	๕๔
ภาพแสดงการนั่งเข้าสะกดกัมมัฏฐานพระปีติ ๕	๕๕
ภาพแสดงการนั่งเข้าสะกดกัมมัฏฐานพระยุคล ๖	๕๙
ภาพแสดงการนั่งเข้าสะกดกัมมัฏฐานพระสุขสมาธิ ๒	๖๓
ภาพแสดงจุดการนั่งกัมมัฏฐานห้องอานาปานสติ	๖๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๔๗ หน้า ๙๒

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย)	วินยปิฎก ภิกขุวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	วินยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลักขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก สังยุตฺตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย)	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธัมมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี	(ภาษาไทย)