

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนสำหรับฝึกฝนอบรมมนุษย์ที่ถือได้ว่าเป็นระบบที่เป็นมาตรฐานระดับสากลอย่างหนึ่งเพราะใครก็ตามเมื่อเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าทรงฝึกฝนด้วยระบบเดียวกันคือการพัฒนาตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสและบรรลุมรรค ผล นิพพานอันเป็นอุดมคติทางพระพุทธศาสนาที่ทุกคนสามารถพัฒนาตนเองและบรรลุถึงได้ หลักไตรสิกขาก็จึงอยู่ในฐานะเป็นแม่บทและเป็นเครื่องมือในการพัฒนา

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ไตรสิกขา เป็นคำสอนหลักที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงบอญ และมีกระบวนการฝึกอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะสมาธิที่บุคคลอบรมแล้วจำต้องมีศีลเป็นฐานจึงมีผลานิสงส์มาก และปัญญาที่บุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐานก็ย่อมมีผลานิสงส์มากเช่นกัน จิตที่บุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานจึงจะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย สมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า ศีลมีลักษณะอย่างนี้ สมาธิมีลักษณะอย่างนี้ ปัญญามีลักษณะอย่างนี้ สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐานย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐานย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากอาสวะทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ และ อวิชชาสวะ^๑

จากพระพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นได้ว่า ศีลเป็นพื้นฐานแก่สมาธิ สมาธิก็เป็นพื้นฐานแก่ปัญญา เมื่อปัญญาเจริญมากขึ้นก็อบรมจิตให้ถึงความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ฉะนั้น กระบวนการฝึกอบรมหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เข้มข้นที่สุดจะต้องฝึกหรือปฏิบัติให้ได้ฉานเสียก่อน เพราะหากไม่ได้ฉานหรือไม่มีฉานเป็นที่รองรับ ปัญญาก็ไม่เกิด ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ฉานไม่เกิดแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีแก่ผู้ไม่มีฉาน ผู้มีทั้งฉานและปัญญา จึงอยู่ใกล้พระนิพพาน”^๒ ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจำเป็นต้องอาศัยฉานหรือสมถะเป็นฐาน ปัญญาหรือวิปัสสนาจึงเกิดขึ้นและสามารถทำลายกิเลส หรืออาสวะทั้งหลายได้สิ้นซาก ฉานเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสมถะ ส่วนปัญญาเกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาเป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญอยู่เนืองๆ

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๗/๙๒.

^๒ พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓๒/๑๔๙.

และพัฒนาให้สูงขึ้นไปเพื่อจะได้รู้แจ้งธรรมชาติทั้งหลายตามความเป็นจริง ดังที่ตรัสสอน พระวิจ্ঞโคตรความว่า “วิจ্ঞะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมณะ (๒) วิปัสสนา ให้ยิ่งขึ้นไปเกิด ธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมณะ (๒) วิปัสสนา”^๓ จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานใน สมัยพุทธกาลเน้นทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาที่มีกระบวนการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

ในยุคต่อมา การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เน้นทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาซึ่งมีกระบวนการฝึกอบรม ตามหลักไตรสิกขา ดังที่ท่านพระพุทธโฆสเถระได้แบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ ส่วน คือ^๔

๑. สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานคณนนิเทศ (เนื่อหาสมถกัมมัฏฐาน) ปฐวีกสิณนิเทศ (กสิณกัมมัฏฐาน) เสสกสิณนิเทศ (กสิณกัมมัฏฐาน) อสุภกัมมัฏฐานนิเทศ (อสุภกัมมัฏฐาน) อนุสสตินิเทศ (อนุสสติกัมมัฏฐาน) อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ (อนุสสติกัมมัฏฐาน) พรหมวิหารนิเทศ (พรหมวิหารกัมมัฏฐาน) อารูปนิเทศ (อารูปกัมมัฏฐาน) สมาธินิเทศ (สัญญากัมมัฏฐานและ วุตถานกัมมัฏฐาน)

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ สीलนิเทศ (สีลวิสุทธิตี) กัมมัฏฐานคณนนิเทศ (จิตตวิสุทธิตี) ภิภูวิสุทธิตี (ภิภูวิสุทธิตี) กังขาวิตรณวิสุทธิตี (กังขาวิตรณวิสุทธิตี) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี (ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิตี) ญาณทัสสนวิสุทธิตี (ญาณทัสสนวิสุทธิตี)

ในยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ได้มีพระสังฆราชพระองค์หนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงทางด้านเมตตา เชี่ยวชาญในวิปัสสนาธุระ เป็นพระอาจารย์ของพระราชามหากษัตริย์พระบรมราชจักรีวงศ์ถึง ๔ พระองค์ สมเด็จพระสังฆราชองค์นั้นมีนามว่า สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร) หรือที่ประชาชนทั่วไปเรียกด้วยความเคารพว่า สมเด็จพระสังฆราช (สุก โกเถื่อน) เพราะท่านเชี่ยวชาญในวิปัสสนาธุระ มีเมตตาแก่กล้าสามารถทำให้โกป่าเชื่องได้ มีประวัติดังนี้

สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสวโร) ได้ทรงเป็นพระอาจารย์ ของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ตั้งแต่ครั้งยังทรงเป็นพระอาจารย์สุก วัดท่าหอย กรุงเก่า ครั้นเสด็จเถลิงถวัลยราชสมบัติแล้ว จึงได้โปรดให้นิมนต์มาอยู่ในกรุงเทพฯ และ ทรงตั้งเป็นพระราชาคณะพระญาณสังวรเถร เนื่องจากพระองค์ทรงเป็นพระฝ่ายอริยวาสี นิยมความ สงบวิเวก จึงได้โปรดให้มาอยู่วัดพลับ อันเป็นวัดสำคัญฝ่ายอริยวาสีของธนบุรี และอยู่ไม่ห่างไกล พระนคร ต่อมาในรัชกาลที่ ๓ จึงได้พระราชทานชื่อใหม่ว่า วัดราชสิทธิธาราม ดังที่ปรากฏสืบมาจน บัดนี้^๕

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕.

^๔ ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาจ อาสภ-มหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๒-๑๑๔๑.

^๕ กรมศิลปากร, ประวัติวัดราชสิทธิธาราม ที่ระลึกงานกฐินพระราชทาน ณ วัดราชสิทธิธาราม, (กรุงเทพมหานคร : มปร., ๒๕๐๙), หน้า ๒-๕.

ต่อมา ในสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ ในปีพุทธศักราช ๒๓๖๔ ทรงมีพระราชดำริว่า กัมมัฏฐานแบบลำดับของเก่าดั้งเดิม กำลังจะแตกกระจายไปเป็นสายต่างๆ โดยรู้เท่าไม่ถึง การณ์และการศึกษากัมมัฏฐานภาคปฏิบัติจะไม่เป็นระเบียบแบบแผน เป็นลำดับเหมือนแต่ก่อน พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ ๒ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ทำการชุมนุมพระสงฆ์สายวิปัสสนาธุระเพื่อทำการสังคายนา กัมมัฏฐานแบบลำดับเพื่อรักษา กัมมัฏฐานแบบลำดับมิให้แตกกระจายสูญหายทำให้เป็นปึกแผ่นเหมือนเดิม โดยมีสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นองค์ประธานสังคายนาฝ่ายสงฆ์ เมื่อสังคายนาแล้วทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งพระสงฆ์ไปเป็นพระอาจารย์บอกกัมมัฏฐานแบบลำดับ^๖

ความจริงแล้ววิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นการปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งนี้เพื่อไม่ให้สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานแตกกระจายสูญหายไปทางปฏิบัติ ฉะนั้น จึงเป็นกัมมัฏฐานที่ต้องปฏิบัติตามลำดับไม่ลัดขั้นตอน แต่วิธีการปฏิบัติดังกล่าวไม่มีการบันทึกเป็นรายละเอียด ใช้วิธีการบอกต่อๆ กันมา กัมมัฏฐานแบบลำดับนั้นมีมาเมื่อครั้งพระราชกุล โดยพระเจ้าอโศกมหาราชทรงส่งพระโสนะเถระ พระอุตตระเถระมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคสุวรรณภูมิ ยุคทวารวดี ยุคสุโขทัย ยุคอยุธยา จนมาถึงยุครัตนโกสินทร์ ซึ่งในภูมิภาคนี้แต่ก่อนนั้น เช่น ลาว เขมร พม่า และศรีลังกา ก็ได้ถือหลักปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบลำดับแบบเดียวกันนี้^๗

ดังนั้น สมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ท่านจึงเน้นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแบบลำดับ ซึ่งมีขั้นตอนวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน แบบลำดับ ดังนี้

๑. การมอบตัวต่อพระรัตนตรัย โดยนำถาดขันห้าอันประกอบด้วย ดอกไม้ ๕ ถ้วย ข้าวตอก ๕ ถ้วย เทียน ๕ เล่ม รูป ๕ ดอก ในถาดเดียวกัน มาขึ้นครูในวันพฤหัสบดี (เป็นทำเนียบมาแต่โบราณ เป็นประเพณี เป็นอามิสบูชา) แล้วขอศีล ๕ ถ้าเป็นพระภิกษุปลงอาบัติ นำเทียนแพ ขอขมาพระรัตนตรัย กล่าวบทสวดมนต์ ทำวัตรขึ้นพระกัมมัฏฐาน จบแล้วอาราธนาพระกัมมัฏฐาน และอาจารย์นำกล่าวคำมอบตัว

๒. การตั้งสมาธิ^๘ สำหรับกัมมัฏฐานแบบลำดับ เริ่มต้นให้เจริญภาวนา พุทโธ ตั้งจิตไว้ได้นาน ๒ นิ้วมือในท้องพระพุทธรูปอันมีใน พระปิตัก ๕ ประการ พระยกุลธรรม ๖ ประการ พระสุขสมาธิ ๒ ประการ เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเบื้องต้นดีแล้ว จึงเจริญภาวนาสมาธิเบื้องต้นต่อไป

^๖ พระครูสิทธิสังวร (วีระ จานวิโร), รวบรวมเรียบเรียง, พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน), (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๗.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๗.

๓. การเจริญภาวนาสมาธิเบื้องต้น ตั้งจิตหาประมาณมิได้ ให้เจริญพระกัมมัฏฐานที่มีปฏิภาณนิมิต เรียงลำดับดังนี้ ให้เจริญภาวนา อานาปานสติ กายคตาสติ กสิณสิบประการและอสุกสิปประการ

๔. การขึ้นองค์ฌาน ให้ขึ้นองค์ฌานต่อจากอสุกสิปกัมมัฏฐาน เพราะอสุกสิปกัมมัฏฐาน องค์แห่งวิตกมีกำลังมาก จิตสามารถยกขึ้นสู่องค์ฌานได้โดยง่ายและให้เจริญเอายัง ฌานปัญจกนัย เมื่อชำนาญแล้ว จึงทำฌานปัญจกนัย ให้เป็นฌานจตุกนัยคือ ฌาน ๔

๕. ก่อนขึ้นห้องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้เรียนเอายังอรุณกัมมัฏฐานก่อนคือ อนุสติ ๗ พรหมวิหาร ๔ อรูปฌาน ๔ เพื่อให้จิตชำนาญอยู่กับสภาวะธรรม

๖. การขึ้นสู่วิปัสสนาภูมิ ให้เจริญภาวนาเอายังพระวิสุทธิ ๗ ประการ พระวิปัสสนาญาณ ๑๐ ประการ ต่อด้วยพระโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ต่อด้วยออกบวชบรรพชาพรหมวิหารหรือเรียกว่าเมตตาเจโตวิมุตติ จบวิธีและขั้นตอน การเจริญกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)^๙

ในปัจจุบันมีวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานหลากหลายวิธีและสังคมก็เปลี่ยนแปลงไป จึงอาจเป็นไปได้ที่วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เริ่มเลือนลางจากสังคมไทย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า ควรที่จะศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เพื่อชี้ให้เห็นความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร เพื่อเป็นการเผยแผ่ และรักษาไว้ในพระพุทธศาสนาต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องทราบ

๑.๓.๑ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เป็นอย่างไร

^๙ พระครูสิทธิสังวร (วีระ จานวิโร), รวบรวมเรียบเรียง, พระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก ไก่เถื่อน), หน้า ๔๑๗.

๑.๓.๓ ศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ศึกษาเฉพาะวิธีปฏิบัติกัมมัฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิธีปฏิบัติกัมมัฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ในหนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อสรุปวิธีการปฏิบัติกัมมัฐาน เท่านั้น

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในงานวิจัย

๑.๕.๑ วิเคราะห์ คือ การพิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฐาน

๑.๕.๒ วิธีปฏิบัติกัมมัฐาน คือ การชำระศีลให้บริสุทธิ์ แล้วตัดปณิธานเครื่องกังวล แล้วพึงเข้าไปหาภิกษุสามเณรผู้ให้พระกัมมัฐาน แล้วเริ่มเรียนเอาพระกัมมัฐาน

๑.๕.๓ กัมมัฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ กัมมัฐานในพระไตรปิฎกและในวิสุทธิมรรค

๑.๕.๔ กัมมัฐานสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) คือ การเรียนกัมมัฐานแบบลำดับ เรียนจากสมถกัมมัฐานเพื่อเป็นบาทฐานสู่การเรียนวิปัสสนากัมมัฐาน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ เอกสารและหนังสือ

๑) พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑^{๑๐} พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกกัมมัฐาน ทรงพรรณนาคุณอสุกกัมมัฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกกัมมัฐาน ตรัสพรรณนาคุณอสุกสมาบัติเนื่องๆ แก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่างๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุกกัมมัฐานหลายประการ

๒) สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ได้แปลและเรียบเรียง “คัมภีร์วิสุทธิมรรค”^{๑๑} ได้กล่าวมีใจความตอนหนึ่งว่า ผู้ที่อ่านหรือเรียนคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ชื่อว่าอ่านหรือตรวจดูแผนที่อันชี้บอกทางสู่นิพพาน ผู้ที่ลงมือปฏิบัติตามแผนที่ ได้แก่ พยายามรักษาศีลตามเพศภูมิของตนให้บริสุทธิ์ แล้วเจริญภาวนาสมถกัมมัฐานและวิปัสสนากัมมัฐาน ได้ชื่อว่ากำลังเดินไปในทางสู่พระนิพพาน เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐานถึงขั้น ญาณทัสสนวิสุทธิ แล้ว ได้ชื่อว่า เดินไปถึงจุดหมายปลายทาง คือ ถึงพระนิพพานแล้ว

^{๑๐} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔.

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๙.

๓) พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ ทำการแปลคัมภีร์ “วิมุตติมรรค”^{๑๒} ได้กล่าวสรุปรูปแบบการนำเสนอเนื้อหา คัมภีร์วิมุตติมรรคและความสัมพันธ์กับคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ผู้ศึกษา คัมภีร์วิมุตติมรรคจะพบว่าการอธิบายธรรม ในวิมุตติมรรคยังคงเป็นแบบเถรวาทที่อาศัยแหล่งอ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา เชิงอรรถที่นำมาอ้างอิงท้ายเล่มนี้เป็นเอกสารหลักฐานที่ยืนยันว่า ผู้รจนาวิมุตติมรรคได้ประมวลความรู้จากพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์บาลีอื่นๆ มาอธิบายไตรสิกขาอย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีการถามตอบที่สั้นกระชับตรงประเด็น วิมุตติมรรคบทที่ ๘ (กัมมัญฐานปริเฉท) ตรงกับวิสุทธิมรรคบทที่ ๔ – ๑๑ (ปฐวีกสิณนิเทศ เสสกสิณนิเทศ อสุภกัมมัญฐานนิเทศ ฉอนุสสตินิเทศ อนุสสติกัมมัญฐานนิเทศ พรหมวิหารนิเทศ อารูปนิเทศ สมาธินิเทศ)

๔) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวความหมายการเจริญสมณะและวิปัสสนาในหนังสือ “พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ”^{๑๓} ว่า การเจริญสมณะและวิปัสสนาผลที่มุ่งหมายอาจต่างกัน แต่ผู้เจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมณะ คือ เจริญสมณะจนได้ฌานในระดับหนึ่งก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา จะเอาฌานเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แม้แต่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ โดยไม่ได้เจริญสมณะจนได้ฌานใดๆ เลยก่อนเจริญวิปัสสนา ซึ่งในความเป็นจริงก็ต้องอาศัยสมณะเบื้องต้นคือ สมาธินั่นเอง เมื่อวิปัสสนาปรากฏการเห็นแจ้งรู้ชัดตามสภาวะความเป็นจริง จนถอนความหลงผิดยึดมั่นถือมั่น สามารถเปลี่ยนความคิดต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งมุมมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องเกิดขึ้นเรื่อยๆ วิชาย่อมปรากฏซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิด ภาวะที่มีญาณเป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นอำนาจการครอบงำของกิเลส

๕) พระเทพญาณวิศิษฐ์ (ใจ ยโสธโร) ได้กล่าวในหนังสือตำราพระกัมมัญฐานโบราณว่า^{๑๔} หนังสือสมถวิปัสสนากัมมัญฐาน มัคคปาถมุตตกและวิธีอาราธนาพระกัมมัญฐาน เป็นคัมภีร์ที่สืบเนื่องมาแต่ครั้ง สมเด็จพระอริยวงศญาณปรียัติวงศา สังฆราชาธิบดี ศรีสมณุตมาปรินายก (สมเด็จพระสังฆราชโกเถื่อน)

๖) พระเชมกะ (ขุนวิศาลดรุณกร) ได้กล่าวในหนังสือสมถวิปัสสนากรรมฐานว่า^{๑๕} บุคคลมีความปรารถนาจะเจริญพระกรรมฐานนั้น แรกจะเรียนให้ชำระพระปริสสุทธศีล ให้บริสุทธิ์ก่อน

^{๑๒} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐ – ๑๑.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๘๕๐ – ๘๕๑.

^{๑๔} พระเทพญาณวิศิษฐ์ (ใจ ยโสธโร), ตำราพระกัมมัญฐานโบราณ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑.

^{๑๕} พระเชมกะ (ขุนวิศาลดรุณกร), สมถวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๗), หน้า ๓๙.

แล้วละเสียซึ่งปัลลิวทั้ง ๑๐ ประการ แล้วพึงเข้าไปสู่หากัลยาณมิตรอันเป็นที่รัก แล้วพึงเรียนเอาซึ่งพระกรรมฐาน

๗) พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวิโร) ได้กล่าวในหนังสือสมณะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก ว่า^{๑๖} พระกรรมฐานที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสเสมอๆ และบ่อยๆ คือ เมื่อเธอพิจารณาวิมุตติธรรม ๕ เหล่านี้ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติธรรม เมื่อมีปีติธรรม กายย่อมสงบ (กายปัสสัทธิธรรมเจ้า) เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข (สุขสมาธิ) เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น (เป็นอุچارสมาธิ อปัณนาสมาธิ) เธอสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุตติยฌาน ฯลฯ

๘) พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวิโร ได้กล่าวในหนังสือหลักปฏิบัติสมณะ วิปัสสนากรรมฐานว่า^{๑๗} เมื่อเธอพิจารณาพุทธานุสสติ ภาวนาว่า พุทโธ แลพิจารณาเห็นซึ่งนิมิตธรรม ๕ เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ จิตย่อมระงับ เธอมีกายสงบ จิตระงับแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น เป็นอุچارสมาธิ

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองคำ ยโสธโร) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๑๘} ผลการศึกษาพบว่า กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วย วิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมณะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมณะและวิปัสสนา

๒) พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์มูลกรรมฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม”^{๑๙} ผลการศึกษาพบว่า สารนิพนธ์นี้มีจุดหมายเพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อที่จะก้าวพ้นจากเครื่องเศร้าหมองและเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ จะต้อง

^{๑๖} พระครูสิทธิสังวร (วีระ ฐานวิโร) รวบรวมเรียบเรียง, สมณะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๕๕), หน้า ๓๘.

^{๑๗} พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวิโร, หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ 2006, ๒๕๕๐), หน้า ๕๔.

^{๑๘} พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองคำ ยโสธโร), “การพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ก.

^{๑๙} พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า), “การศึกษาวิเคราะห์มูลกรรมฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

วิธีประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เจริญสมณะและวิปัสสนา ในวิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ มูลกัมมัฏฐาน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้เป็นอุบายในการฝึกจิตใจของพระภิกษุสามเณร และพุทธศาสนิกชนให้เป็นสมาธิ มีสติ ปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น

๓) พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”^{๒๐} ผลการศึกษาพบว่า การบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การบรรลุโลกุตตรธรรม ๔ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปและนามให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนา วิธีบรรลุธรรมผลนิพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

๔) นางทสนี วงศ์เย็น ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”^{๒๑} ผลการศึกษาพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญกุล และความแปรผันของสังขาร เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมผลเป็นจำนวนมาก การได้บรรลุธรรมผล ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นเหมาะกับจริตของแต่ละบุคคล แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สำรวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ เห็นโทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นภัย พบอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร แล้วรับเอากายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นมา ปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ให้มาก บ่อย ๆ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน จนเกิดความชำนาญและบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

๕) นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”^{๒๒} ผลการศึกษาพบว่า อานาปานสติภาวนาหรืออานาปานสติสมาธิ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก อานาปานสติเมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย

^{๒๐} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๒๑} นางทสนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑ - ๒.

^{๒๒} นางฐิติรัตน์ รักษ์ใจตรง, “ศึกษาการใช้อานาปานสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๖.

เพื่อคล้ายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อนิพพาน สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติตนตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ ทั้งการศึกษาด้านปริยัติ ปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอันจะนำมาซึ่งความสุข

๖) นายเสถียร ทังทองมะดัน ได้ทำการศึกษาเรื่อง “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”^{๒๓} ผลการศึกษาพบว่า ผลที่มุ่งหมายของสมถะคือฌาน ผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนาคือญาณ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ต้องอาศัยสมถะไม่มากนักน้อยคือ อาจเจริญสมถะจนได้ฌานสมาบัติก่อนแล้วจึงก้าวต่อไปสู่วิปัสสนา คือเอาฌานเป็นบาทฐานของวิปัสสนา ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานของวิปัสสนาจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จได้ด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการศึกษากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมากมาย และหลากหลายซึ่งมีทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อเป็นองค์ความรู้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ยังขาดการวิเคราะห์ถึงวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงเป็นที่มาในการศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) เพื่อชี้ให้เห็นความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ว่ามีความสอดคล้องกันอย่างไร เพื่อเป็นการเผยแผ่ และรักษาไว้ในพระพุทธศาสนาต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

๑.๗.๑ ศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจากเอกสารคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ ศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) จากเอกสารต่างๆ เช่น หนังสือสมถะวิปัสสนาจากพระไตรปิฎก หนังสือพระประวัติสมเด็จพระสังฆราชญาณสังวร (สุก โกเถื่อน) เป็นต้น และในหนังสือและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นองค์ความรู้ในศึกษาวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๑.๗.๓ ศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาความสอดคล้องของวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

^{๒๓} นายเสถียร ทังทองมะดัน, “สมถกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗.

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร)

๑.๘.๓ ทำให้ทราบผลการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสมเด็จพระอริยวงษญาณ สมเด็จพระสังฆราช (สุก ญาณสังวร) ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท