

การศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์^๑
A STUDY OF THE MEDITATION BY THE SPECIFICATION OF
“RŪPA-NĀMA” ACCORDING TO AJAHN NABMAHĀNEERANON

พระณรงค์ สิริปลฺโธ (ไก่อแก้ว)

PhraNarong Siripaakhaeo (Kaikaew)

พระพุทธศาสนา ๕๕๔๐๑๑ : พระพุทธศาสนา

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาเพื่อศึกษาหลัก “รูป-นาม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ๓) เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จากการศึกษาพบว่า “รูป-นาม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น คือสภาวะธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกซึ่งเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่จริงโดยความเป็นปรมัตถ์ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมนั้นล้วนเป็นสภาพธรรมที่มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้นและแตกดับไปในที่สุด วิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้ “รูป-นาม” ที่เกิดขึ้นตามผัสสะและอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางทวาร ๖ อันได้แก่ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ในการปฏิบัติจึงใช้ทวารทั้ง ๖ เป็นฐานในการเจริญสติ ด้วยการกำหนดรู้ ระลึกรู้ในผัสสะของ “รูป-นาม” ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันที่เรียกว่าอารมณ์ปัจจุบันวัดสันติวัน เป็นวัดที่เผยแผ่หลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่มีการนำหลักการปฏิบัติในหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะมาเป็นวิธีการปฏิบัติด้วยการกำหนด “รูป-นาม” โดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อของอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่จะเริ่มปฏิบัติใหม่จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้ และน้อมนำเข้าสู่โลกุตตรธรรมตามลำดับจนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพาน

คำสำคัญ : วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม”, อาจารย์แนบ มหานีรานนท์

Abstract

This thesis contains 3 objectives; they were 1) to study the core of “Rūpa-Nāma” being in Theravada Buddhism 2) to study the method of meditation with a specific pattern of “Rūpa-Nāma” according to Ajahn Nab Mahāneeranon; and 3) to study the application of meditation with a specific pattern of “Rūpa-Nāma” according to Wat Santiwan, Mueang district, Phitsanulok province. This is a type qualitative study. The study has found that “Rūpa-Nāma” is a nature of all things existing as the state of ultimate truth in the world. Moreover, it always arises and ends with a

^๑บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง การศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตมมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

combination Insight meditation, with a specific pattern of “Rūpa-Nāma”, is a way for practitioners to practice for an occurrence of clear wisdom in mind. By doing this, the practitioners are supposed to focus mainly on the Six Exercises for the Insight Development or Vipassanābhūmi and also the Four Foundations of Mindfulness Development, which exists with contemplation of mindfulness on the objects coming through the six channels: eye, ear, nose, tongue, body, and mind. Through these six channels occurs the Rūpa-Nāma in the current moment, also called “a present object”. Wat Santiwan is a temple for practice and propagation of insight meditation with a specific pattern of “Rūpa-Nāma” based on the four foundations of mindfulness. The temple also observes AjahnNab Mahāneeranon’s fifteen methods for insight meditation which are described to facilitate practitioners to develop the quality of life in order to reach “Nibbāna” or the highest purpose of Buddhism.

Keywords : meditation by the specification of “Rūpa-Nāma”, ĀjarnNab mahāneeranon

๑. บทนำ

ในยามที่กระแสสังคม ค่านิยมและวัฒนธรรม รวมถึงสภาพแวดล้อมทั้งทางธรรมชาติและทางสังคมของชาวโลกเปลี่ยนไปจากสมัยพุทธกาลอย่างมากมานั้น เป็นปัญหาว่าการปฏิบัติธรรมแบบใดจึงจะเหมาะสมกับชาวโลกในยุคโลกาภิวัตน์ แน่แน่นอนว่าการปฏิบัติธรรมและการบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา แต่เนื่องจากโลกได้เปลี่ยนไปทั้งด้านธรรมชาติและสังคม จึงทำให้บริบทของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาต้องพลอยเปลี่ยนไปด้วย หรือแม้แต่ในชีวิตประจำวันโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมก็นับเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สนใจเนื่องจากสภาพแวดล้อมต่างๆ ไม่เอื้ออำนวย แต่ในขณะเดียวกัน การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการใช้ปัญญาได้โดยที่ไม่ต้องปฏิบัติเต็มรูปแบบ ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปอย่างเข้าใจโลกและความจริงของชีวิตมากขึ้น ดังนั้น การศึกษาวิธีปฏิบัติธรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบมหานีรานนท์ จึงนับเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งเป็นรูปแบบการเข้าถึงธรรมโดยตรงที่แสดงให้เห็นว่าท่ามกลางความวุ่นวายสับสนของโลกปัจจุบันโอกาสในการบรรลุธรรมก็ยังเปิดให้กับผู้คนในทุกสถานภาพซึ่งเป็นแนวทางหรือกระบวนการใช้ปัญญา ที่สามารถฝึกได้โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับจิตตามช่องทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เมื่อตากระทบรูปเห็นสักแต่ว่าเป็นแค่รูปไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน บุคคล เรา เขา

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๒.๑ เพื่อศึกษาหลัก “รูป-นาม” ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์

๒.๓ เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติธรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานีรานนท์ ของวัดสันติวัน อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัย ได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร เพื่อศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลัก “รูป-นาม” ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนทฺ์ในสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งที่ ๑ วัดสันติวัน วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกบุคคลผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๑๒รูป/ท่าน เพื่อสนับสนุนข้อมูลการวิจัย

๔. ผลการวิจัย

๔.๑ หลัก “รูป-นาม” ที่ปรากฏในพระพุทธรูปศาสนานั้น ทำให้เข้าใจได้ว่าชีวิตและสรรพสิ่งใดๆ ในทัศนะของพุทธศาสนา ล้วนประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า ชันธ ๕ ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้แก่เรื่องของสิ่งที่ป็นรูปธรรม และสิ่งที่ป็นนามธรรม หรือที่เราเข้าใจกันง่ายๆ ว่า กายกับจิต

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหานิรานนทฺ์ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดปัญญา รู้เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ^๓ เช่น ชันธ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ โดยการใช้สติสัมปชัญญะตามรู้วิริยาบถทุกอาการ เคลื่อนไหว และให้ความสำคัญการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร คือกำหนดรู้รูปกับนาม ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติระลึกชัด เข้าใจชัดอาการของสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ทุกๆ จิตในขณะปัจจุบันอย่างจดจ่อต่อเนื่องตลอดเวลา

๔.๓ หลักการและวิธีการปฏิบัติที่วัดสันติวันใช้อยู่ นั้น ได้ใช้วิธีการกำหนด “รูป-นาม” เป็นอารมณ์ ซึ่งนำหลักการมาจากมหาสติปัฏฐานเป็นหลัก โดยเลือกหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เนื่องจากกรรมฐานหมวดนี้เป็นเหตุของวิปัสสนาโดยตรง เป็นของหยาบ ศึกษาง่าย เห็นง่าย เพราะมีอยู่ในตัวเองและใช้ในการฝึกจิตได้ง่าย โดยการกำหนดรู้ความจริงของอิริยาบถนั้นๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนโดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อ ของ อาจารย์แนบ มหานิรานนทฺ์ เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้^๔

๕. ผลที่ได้จากการวิจัย

๕.๑ ทำให้ทราบถึงหลัก “รูป-นาม” ในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาทว่า “รูป-นาม” นั้นเป็นการอธิบายองค์ประกอบของชีวิตตามแนวอภิปรัชชาอันเป็นความจริงสูงสุดที่เรียกว่า “ปรมัตถธรรม” ซึ่งเป็นสภาพธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่จริง หรือเป็นสภาพธรรมที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย มี ๒ อย่าง คือ นามธรรมและรูปธรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา ซึ่งมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๕.๒ ทำให้ทราบถึงหลักการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ของอาจารย์แนบ มหานิรานนทฺ์ ซึ่งเป็นแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนววิปัสสนายานิก^๕ บางครั้งเรียกว่า

^๓แนบ มหานิรานนทฺ์, การแนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพย์วิสุทธิ), ๒๕๕๓, หน้า ๑๒.

^๔อาจารย์แนบ มหานิรานนทฺ์, หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป และหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ สำหรับผู้เริ่มเข้ากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด), ๒๕๕๐, หน้า ๖

^๕จำลองดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์, หน้า ๓๐-๓๗.

สุทธวิปัสสนายานิกกรรมฐาน ที่เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานล้วนๆ โดยการกำหนดรู้นามรูปที่เกิดขึ้นตามทวารทั้ง ๖ ที่มีการกระทบกับสิ่งแวดล้อมภายนอก (ผัสสะ)

๕.๓ ทำให้ทราบว่าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดพิษณุโลกแห่งที่ ๑ วัดสันติวัน ได้ยึดแนวทางและรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวทางการปฏิบัติของอาจารย์ แนบ มหาวีรานนท์ ทั้ง ๑๕ ข้อมาประยุกต์ใช้ โดยให้ความสำคัญในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปกับนามเป็นหลัก

๖. สรุปอภิปรายผล

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าการศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ พบประเด็นหลักสำคัญดังนี้

หลักการศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ ตรงกับหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในพระไตรปิฎก คือ การกำหนดรู้ “รูป-นาม” ตามฐานทั้ง ๖ ที่อารมณ์เข้ามาระทบทางทวาร ๖ อันได้แก่ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ ในการปฏิบัติจึงใช้ทวารทั้ง ๖ เป็นฐานในการเจริญสติ ด้วยการกำหนดรู้ ระลึกรู้ในผัสสะของ “รูป-นาม” ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันที่เรียกว่าอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ในอารมณ์ปัจจุบันได้ต่อเนื่องอย่างเท่าทันโดยละเอียดสมบูรณ์ทุกการเคลื่อนไหวของอริยาบถเหล่านั้นแล้ว ย่อมส่งผลให้การทำงานของสติสัมปชัญญะ ในการพิจารณารูปและนามปรากฏชัดตามลำดับของวิปัสสนาญาณซึ่งวัดสันติวัน ได้หลักการปฏิบัติในหมวดอริยาบถและหมวดสัมปชัญญะมาเป็นวิธีการปฏิบัติด้วยการกำหนด “รูป-นาม” โดยประยุกต์ให้เข้ากับวิธีการทั้ง ๑๕ ข้อ ของอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์ เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่เริ่มปฏิบัติใหม่จะตามพิจารณาเข้าถึงเหตุผลตามความจริงได้ และเพื่อนำหลักการปฏิบัติดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และน้อมนำเข้าสู่โลกุตตรธรรมตามลำดับจนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพาน

๗. ข้อเสนอแนะ

๗.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) ควรจัดให้มีการอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบกำหนด “รูป - นาม” เพื่อใช้เป็นแนวทางในการนำไปปฏิบัติในอันที่จะก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒) ควรมีแนวทางในการปลูกฝังค่านิยมพื้นฐานเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้กับบุคคลในสังคม โดยเฉพาะเยาวชนเพื่อให้มีค่านิยมในการใช้ชีวิตที่ไม่ติดอยู่กับวัตถุสิ่งของ

๗.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนด “รูป-นาม” ตามแนวอาจารย์แนบ มหาวีรานนท์เท่านั้น ซึ่งยังมิได้ครอบคลุมถึงการกำหนดรูปนามในฐานะที่มีความสัมพันธ์ในแง่มุมอื่นๆ ในทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าจะทำการวิจัยเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบกำหนดรูปนามในครั้งต่อไปนั้น ควรที่จะศึกษาวิจัยในประเด็น ดังกล่าวต่อไปนี้คือ

- ๑) ศึกษาวิธีการกำหนด “รูป-นาม” เพื่อการบรรลุธรรมในชีวิตประจำวัน
- ๒) ศึกษาวิธีการกำหนด “รูป-นาม” กับการลดทิวทัศน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) ศึกษาวิธีการกำหนด “รูป-นาม” เพื่อแก้ปัญหาความทุกข์

เอกสารอ้างอิง

วิปัสสนากัมมัฏฐานกับแนวทางการปฏิบัติแบบ“สุขขวิปัสสก”ในยุคร่วมสมัย, (ออนไลน์),แหล่งข้อมูล :

<https://jaojook.wordpress.com/2015/03/14/>. (สืบค้นเมื่อ ๒๖ ต.ค.๒๕๕๙)

แนบมหานิราณนท, การแนะแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาวิสุทธิ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕.

(กรุงเทพมหานคร : หจก.ทิพยวิสุทธิ), ๒๕๕๓, หน้า ๑๒.

อาจารย์แนบ มหานิราณนท, หลักของวิปัสสนาโดยสังเขป และหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ สำหรับผู้เริ่ม

เข้ากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนธ์ จำกัด), ๒๕๕๐, หน้า ๖.

จำลองดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, หน้า ๓๐-๓๗.