



การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติ: พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) Insight Meditation Practice through the Utilization of the Right Mindfulness: Phra DhammadhirarājāMahāmuni (Chodok Yānasiddhi)

¹พระวรพนธ์ วรธมโม ²พระเจริญ วฑฒโน ³นฤมล จิวัฒนาสุข

¹Phra woraponte varadhammo ²Phra charoen Vaddhano ³ Narumon Jiwattanasuk

¹²³ธรรมสถานมูลนิธิพุทธะมหาเมตตา

¹²³Buddhamahametta Foundation

¹Corresponding author, E-mail: vipassanathai2557@gmail.com

Received December 8, 2023; Revised December 15, 2023; Accepted: December 18, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ด้วยการศึกษาจากเอกสารและวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า กรรมฐานคือการฝึกอบรมจิต มี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้น เป็นการสอนกรรมฐานผ่านสัมมาสติที่เป็นหลักการสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎก เป็นสัมมาสติที่เป็นองค์มรรค คือสติปัญญานั้นเอง เป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการประยุกต์หลักการหายใจกับอริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวสติปัญญา 4 ที่มีคำบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ
คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน; สัมมาสติ; พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

Abstract

The purpose of this article is made to study Vipassana meditation practice through the utilization of the right mindfulness of Phra Dhammadhirarajamahamuni (Chodok Yānasiddhi), where documents and research works were studied. The results of the study were found that meditation is the training of the mind whereby two types are mentioned: tranquility development and Insight development. The practice of Vipassana meditation done by Phra DhammadhirarājāMahāmuni (Chodok Yānasiddhi) refers to a teaching of meditation done through the utilization of the right mindfulness regarded as the most important method by which it is consistent with the Buddha's teachings in the Tipiṭaka. It is mindfulness that is the element of



the Eightfold Path, that is, Foundation Mindfulness, which is the heart of Vipassana meditation practice where its principles of breathing are applied to various postures. It is the method of practice that always needs recitation of "nor" while practicing it.

Keyword: Insight Meditation Practice; Right Mindfulness;

Phra Dhammadhirarajamahamuni (Chodok Yānasiddhi)

บทนำ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะคำสอนที่เป็นเหตุผลเพื่อให้พ้นทุกข์และออกจากทุกข์ได้ โดยเน้นความสำคัญของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส มีเป้าหมายสูงสุด คือ การบรรลุธรรม เข้าสู่นิพพาน ในวิธีการบรรลุธรรมนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในวิมุตตายนสูตรว่า มี 5 ประการ ดังนี้ 1. ได้ฟังธรรม และเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมในธรรมนั้น ตามที่พระศาสดาหรือเพื่อนสหธรรมิกได้แสดงธรรมไว้ 2. ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียนมา และเข้าใจธรรม เข้าใจธรรม ในธรรมที่ตนแสดง 3. ได้สาธยายธรรมเท่าที่ได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียนมา และเข้าใจธรรม เข้าใจธรรม ในธรรมที่ตนสาธยาย 4. ใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้ฟัง ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ และเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมในธรรมนั้น ตามที่ตรัสตรองใคร่ครวญ 5. ได้เจริญวิปัสสนา ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี แท่งตลอดด้วยดีด้วยปัญญา และเข้าใจธรรม เข้าใจธรรม ในธรรมนั้น (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 20 หน้า 34, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากข้อ 5 จะเห็นได้ว่า การเจริญวิปัสสนามีความสำคัญ นอกจากจะเป็นวิธีการหนึ่งในเหตุแห่ง การบรรลุธรรมแล้ว พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสสรรเสริญการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นอย่างมาก ดังพุทธพจน์ว่า “ผู้ใดที่มีความรักในเรา ผู้นั้นพึงเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่นเดียวกับดิสสะนี้เถิด เพราะ (ถึงแม้ว่า)คนทั้งหลายทำการบูชาด้วยของหอมและมาลา เป็นต้น ก็ยังไม่เชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ส่วนหมู่ชนผู้ปฏิบัติอันสมควรแก่ธรรม คือ เจริญกรรมฐานสมควรแก่มรรคผล นิพพาน จึงเชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ดังนี้” (อรรถกถาพระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 8 หน้า 54, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560) จากพุทธพจน์จะเห็นได้ชัดเจนถึงความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของประเทศไทยในปัจจุบันนี้ อยู่ในความดูแลของมหาเถรสมาคม ที่ได้ระบุถึงวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานว่า ให้เป็นไปเพื่อการส่งเสริมเผยแผ่พระพุทธศาสนา ได้กำหนดเกณฑ์มาตรฐานสำหรับสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีหลักการที่สำคัญ คือ “จัดการฝึกอบรมการปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร และ ต้องไม่ดำเนินการสอนสมณะวิปัสสนากรรมฐาน ให้วิปริตผิดไปจากหลักพระบาลี” (มหาเถรสมาคม, 2558) ข้อความที่ว่า “ต้องไม่ดำเนินการสอนสมณะวิปัสสนากรรมฐานให้วิปริตผิดไปจากหลักพระบาลี” นั้น หมายความว่าให้ดำเนินการสอน และหลักปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรนั่นเอง เป็นหลักปฏิบัติที่นับได้ว่าเป็นได้ตั้งแต่พื้นฐานจนถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด สติปัฏฐานเป็นทางไปอันเอก เป็นทางบริสุทธิ์หมดจด เป็นหนทางที่ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในตนเอง สามารถเอาชนะ ลดละกิเลส อาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้น รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบทาง หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ตัดวงจรปฏิจจสมุปบาท รู้เท่าทันความจริงในพระไตรลักษณ์ ที่มีเพียง ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

สติปัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งสัมมาสติจากมรรค 8 คือ การมีสติใน กาย เวทนา จิต ธรรม มีความสำคัญดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระสัทธรรมดำรงตั้งอยู่ไม่ได้นาน ก็เพราะบุคคลไม่เจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ พระสัทธรรมจึงตั้งอยู่ไม่นาน พระสัทธรรมจะดำรงตั้งอยู่ได้ชั่วกาลนาน ตราบเท่าที่ยังมีบุคคลเจริญสติปัฏฐาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 391 หน้า 249-250, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสติปัฏฐาน ประดิษฐานลงในสุวรรณภูมิโดยการนำของพระโสมณะเถระ และพระอุตตระเถระ มีหลักฐานที่เชื่อถือได้ว่ามีกุลบุตรและกุลธิดาเข้ามาศึกษาพระพุทธศาสนาจำนวนมาก และบางกลุ่มขอบวชเป็นพระภิกษุ พระเถระได้สอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ภิกษุใหม่เหล่านั้น ให้ตั้งสติมั่นในฐานทั้ง 4 คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา จนภิกษุเหล่านั้นได้บรรลุมรรคผลเป็นพระอริยบุคคล ตามบุรพพาสนาบารมีของตนโดยลำดับ และเป็นผู้สืบสานการปฏิบัติต่อกันมา (พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), 2543) ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวมหาสติปัฏฐานสูตรจึงมีความเจริญรุ่งเรืองสืบเนื่องต่อมาตามลำดับ จนถึงสมัยพระโสณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอว์) ได้นำไปเผยแผ่ยังสหภาพเมียนมาร์ และก่อตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนา ศาสนิกค้ำ ที่นครย่างกุ้ง

ต่อมาในยุครัตนโกสินทร์ตอนกลาง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้ไปเรียนวิปัสสนากรรมฐานจากสหภาพเมียนมาร์ เป็นลูกศิษย์ของพระโสณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์) และกลับมาก่อตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนาธุระขึ้นที่คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร มีการพัฒนาหลักสูตร การสอนตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ที่สืบเนื่องมาจากพระโสณมหาเถระ (มหาสี สะยาตอว์) (ธนิต อยู่โพธิ์, 2540). พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) มองเห็นความสำคัญของสัมมาสติที่เปรียบประดุจหางเสือเรือ ที่ช่วยให้ถึงจุดหมายปลายทางโดยทำงานร่วมกับสมาธิ และปัญญา และนำไปสู่การบรรลุมรรคผล สัมมาสติเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน 4 ที่เป็นหลักโลกุตตระ ที่จะช่วยให้ปัจเจกบุคคลสามารถพัฒนาจิต พัฒนาค้น ลดละกิเลสได้ตามลำดับขั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นผู้บัญญัติคำว่า หนอ ขึ้นมาใช้เป็นคนแรก โดยมีการประยุกต์หลักการหายใจกับอริยาบถต่างๆ มาเป็นวิธีการปฏิบัติ ที่มีคาบบริกรรมว่า หนอ ตามเสมอ เช่น พองหนอ ยุบหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ เป็นต้น จนเป็นที่เรียกกันทั่วไปว่าสายพอง-ยุบ โดยการประยุกต์ใช้ คำว่า พองหนอ-ยุบหนอ แปรจากคำว่า พองแด เป้งแด ที่เป็นภาษาเมียนมาร์ ด้วยศรัทธาในพระอาจารย์ที่เป็นชาวเมียนมาร์ มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยการบริกรรม คำว่า หนอ ในการติดตามจิตที่เป็นปัจจุบัน ในลักษณะที่เป็นจิตเจตสิก ทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และเข้ากับบริบทในวัฒนธรรมการใช้ภาษาของคนไทย โดยการบูรณาการสภาวะธรรมกับอริยาบถต่างๆ และหลักการหายใจที่เป็นการเคลื่อนไหวของธาตุลมในกาย มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเป็นจำนวนมาก เป็นที่ยอมรับนับถือของมวลชนมากมาย ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศทั่วโลก

จากข้อมูลดังกล่าวจะพบว่ารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ที่ปรับเปลี่ยนและพัฒนา จากคัมภีร์สู่รูปแบบที่สอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยมากยิ่งขึ้น มีการปฏิบัติให้เป็นไปในแนวของสัมมาสติ คือการมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจว่า กำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ในสภาวะทั้ง 4 คือ การกำหนดระลึกอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม



รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นกิจสำคัญในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชาและกิเลส จุดหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน เป็นความจริงที่เป็นปรมัตถ์ที่จะได้จากการปฏิบัติกรรมฐาน “บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งมองท้องฟ้าโดยการคิดคำนึง โดยการอ่านพระไตรปิฎก หรือ ปรารภนาเองว่าสภาวะธรรมเกิดขึ้นในใจ” (พระบัณฑิตาภิวงศ์, 2549) แต่แท้จริงแล้วมีองค์ธรรมหลายประการที่เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุธรรม และองค์หนึ่งที่สำคัญมากคือ วิปัสสนากรรมฐาน

1.1 ลักษณะของกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนากล่าวว่าการงานที่เป็นเหตุแห่งการบรรลุคุณวิเศษชื่อว่า กรรมฐาน คือการอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุ้งมิ้ง ความเกียจคร้าน ความโกรธ ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลาย จะเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก ซึ่งกรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงาน หรือ การบำเพ็ญเพียรภาวนาในการปฏิบัติกรรมฐาน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ยังไม่เคยเกิดให้เกิดขึ้น และที่เคยเกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น กรรมฐานได้แก่สิ่งที่เพียรทำเป็นอุปการะแห่งการบำเพ็ญเพียรในภาวนาเพื่อให้การภาวนาสำเร็จได้ ในส่วนของพระอภิธรรม กรรมฐานมีความสัมพันธ์กับสภาพธรรม 2 อย่าง คือ อารมณ์และภาวนาวิธี ในด้านอารมณ์ระบุนัยความหมายว่า ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะอาศัยความเพียรพยายามเพ่งพิจารณาอารมณ์อย่างใด อย่างหนึ่ง ช่วยให้จิตเกิดสมาธิตั้งมั่นได้ คำสำคัญที่มักใช้กัน คือ กำหนดกรรมฐาน เพ่งกรรมฐาน พิจารณากรรมฐาน เป็นต้น ในด้านภาวนาวิธี ชื่อว่ากรรมฐานหมายถึงวิธีการเพื่อให้การภาวนาดำเนินไปอย่างถูกต้อง (ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์, 2530) อีกทั้งกรรมฐานยังเป็นอุปการะในการฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำ ไม่เที่ยวเตร่ลึบฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ตามความหมายแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หรือที่ที่ให้จิตทำงานหรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรือเป็นอุปการะในการฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำ ไม่เที่ยวเตร่ลึบฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย กรรมฐานจึงเป็นอุบายทางใจที่มีวิธีฝึก 2 อย่าง ได้แก่ สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะ หมายถึงเอาสมาธิขึ้นสูงจนเกิดฌาน เป็นต้น ส่วนการพิจารณาสังขารให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ตามลำดับของญาณปัญญา เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564) สรุปความว่า กรรมฐาน คือ การฝึกอบรมจิตให้ห่างไกลจากความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความโกรธ การเบียดเบียน กรรมฐานมี 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการพัฒนาปัญญา รู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง สามารถถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติด ในสิ่งทั้งหลายได้ตามลำดับของปัญญา เป็นเหตุปัจจัยแห่งการบรรลุธรรม

1.2 กรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกในสุกสสูตร “สุภมาณพได้ทูลถามพระพุทธเจ้าในเรื่องของผลของฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ระหว่างของคฤหัสถ์ที่มีการตระเตรียมมากมีกิจที่ต้องทำมากเป็นต้น กับบรรพชิตที่มีการตระเตรียมน้อยมีกิจที่ต้องทำน้อยเป็นต้น อย่างไหนจะมีผลมากกว่ากัน พระพุทธองค์ตรัสว่าฐานะแห่งการงานหรือการปฏิบัติกิจในหน้าที่ของคฤหัสถ์ หรือบรรพชิตก็ตาม เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อมย่อมมีผลมาก แต่เมื่อเหตุปัจจัยไม่สมบูรณ์ย่อมมีผลน้อย ”

(พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 275 หน้า 77, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีการกล่าวไว้ในมหาสัทธาสูตร ทรงแสดงผลสรุปแห่งการปฏิบัติไว้ว่า ไม่ทรงพบหนทางใดใดแห่งการพ้นทุกข์ได้จริงเลยจากการปฏิบัติในแนวอื่นๆ “เรามีได้บรรลุญาณที่สละที่ประเสริฐอันสามารถพิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์แม้ด้วยปฏิปทานั้น และด้วยการทรมานตนที่ทำได้ยากนั้นเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเหตุที่ยังมิได้บรรลุปัญญาอันประเสริฐนี้ ซึ่งเราบรรลุแล้ว เป็นเครื่องนำออก นำสัตว์ออกไปจากทุกข์เพื่อความสิ้นทุกข์ โดยชอบสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติตามธรรมนั้น (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 159 หน้า 162, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากพระสูตรสามารถพิจารณาได้ว่า ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏหลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิดของการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยก่อนแต่ไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน คัมภีร์อรรถกถา ให้คำจำกัดความของกรรมฐานแคบเข้าโดยใช้หมายถึงการอบรมจิตเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างเดียว แบ่งเป็น 2 อย่างคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ความหมายของคำว่ากรรมฐานตามแนวอรรถกถาตรงกับ ความหมายของพระบาลีเดิม ที่ใช้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง ในบางแห่งใช้คำว่า วิชชาภาคิยธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 32 ข้อ 32 หน้า 60, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) หมายถึงธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามเป็นจริง โดยแบ่งออกเป็นสมถะและวิปัสสนา และยังปรากฏในปทีโปปมสูตร กล่าวถึงกรรมฐาน คือ อานาปานสติ ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อก่อนเราเป็นโฬธสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ โดยมากก็อยู่ด้วยวิหารธรรม (ธรรมเป็นเครื่องอยู่) นี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ กายก็ไม่ลำบาก จักขุก็ไม่ลำบาก และจิตของเราก็อ่อนนุ่มพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น ... เพราะเหตุนี้ หากภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงหวังว่า ‘แม้กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเรา ... และจิตของเรา พึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น’ ก็พึงมนสิการอานาปานสติสมาธิ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 984 หน้า 461, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ส่วนคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงจุดมุ่งหมายของ สมาธิหลายประการคือ 1. เพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน 2. เพื่อเป็นบาทฐานแห่งเป็นการอาศัยสมาธิ เพื่อการเจริญวิปัสสนา 3. เพื่อเป็นปทัฏฐานหรือบาทแห่งอภิญญา -เพื่อเป็นเหตุให้เกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น ในข้อนี้ยังผู้ปฏิบัติสามารถอบรมจิตของตนได้ถึงขั้นสูงมากเท่าใด ในภพหน้าจะได้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงตามไปด้วย แล้วจึงจะได้รับผลพลอยได้คือความสามารถพิเศษซึ่งเรียกว่าอภิญญา 5 (พระพุทธโฆสะจารย์, 2548)

1.3 กรรมฐานจากแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ความหมายที่นักวิชาการทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายไว้มีดังนี้

พระบัณฑิตาภิกขุ กล่าวถึงความหมายว่ามีมาในมูลฎีกาว่า การงานอันเป็นการเจริญในการบรรลุคุณพิเศษ ชื่อว่ากรรมฐาน (พระบัณฑิตาภิกขุ, 2549)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวถึงความหมายของกรรมฐานไว้ว่า แปลว่า ตั้งกรรม กรรมก็คือกรรม ฐานที่อ่านเป็นภาษาไทยว่า ฐาน ก็แปลว่าตั้ง รวมกันเป็นกรรมฐานก็แปลว่าตั้งกรรม และคำว่า ตั้ง ถ้ามุ่งถึงที่ตั้งก็แปลว่าที่ตั้ง ถ้ามุ่งถึงกิจที่กระทำก็แปลว่า การตั้ง จึงแปลว่าที่ตั้งกรรมก็ได้ การตั้งกรรมก็ได้ และคำว่ากรรมนั้นจะแปลว่างานก็ได้ เมื่อแปลว่า การงาน ก็แปลรวมกันว่า ตั้งการงานหรือที่ตั้งการงานหรือการตั้งการงาน ทางพระพุทธศาสนาก็ได้นำเอาคำดังกล่าวนี้มาใช้ในการปฏิบัติทำสมาธิและปัญญาว่า กรรมฐาน (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆ ปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2551)



พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) กล่าวว่า กรรมฐาน แปลว่า หน้าที่การงาน ที่เปลี่ยนสภาพชีวิต ต้องทำงาน ต้องอยู่ด้วยงาน อยู่ด้วยจิต ต่อชีวิต ต่อการงานและหน้าที่ การปฏิบัติ กรรมฐานนี้เป็นเรื่องจำเป็น (พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), 2554)

พระภาวนาเพชรคุณ (สุรศักดิ์ เขมรสี) กล่าวว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีเป้าหมายคือ ความดับทุกข์ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน หรือถึงความดับทุกข์ ทางเดินของวิปัสสนา คือ รูปนาม ต้องเดินไปตามรูปนามที่กำลังปรากฏ ตัวเดินทางก็คือสติสัมปชัญญะ รูปนามเป็นทางเดิน สติไประลึกรู้ที่ รูปนาม สัมปชัญญะ พิจารณาที่รูปนาม จึงจะเป็นวิปัสสนา ถ้าไปดูลักษณะอื่นที่ไม่ใช่รูปนาม ก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน (พระภาวนาเพชรคุณ (สุรศักดิ์ เขมรสี), 2543)

พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต (จิมพละ) วิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม)” ผลการวิจัยพบว่า กรรมฐานเป็นหัวใจของคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง และทรงสั่งสอนพุทธบริษัทตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ เพื่อให้พุทธบริษัทผู้ยังเห็นจริงในธรรมที่ควรรู้ ควรเห็น การสอนกรรมฐานจึงถือเป็นหน้าที่หลักของพุทธสาวกผู้สืบทอดศาสนธรรม คำสอน ในสมัยพุทธกาล การปฏิบัติกรรมฐานเป็นการศึกษาจากพุทธสำนัก หรือ สำนักของพระเถระ ที่มีชื่อเสียง (พระบุญจันทร์ คุดตจิตโต (จิมพละ), 2562)

จิณฐตา ฐิตวัฒน์ วิจัย เรื่อง “วิเคราะห์กรรมฐานในอปปมาทวรรคและจิตตวรรค”. ผลการวิจัยพบว่า อปปมาทวรรคเป็นการสอนกรรมฐานผ่านความไม่ประมาทผ่านหลักเมตตาพรหมวิหาร อาโลกสิณ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักไตรลักษณ์ การบำเพ็ญสมณธรรม วิธีการละสังโยชน์ เป็นการสอนวิปัสสนาโดยมีสมณะเป็นบาทฐาน จิตตวรรคเป็นการกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานกำหนดอาการของจิตที่เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์ ใช้ปัญญาในการควบคุมรักษากจิต เป็นการสอนกรรมฐานผ่านการรักษากจิตให้อยู่ในอารมณ์กรรมฐาน อปปมาทวรรคและจิตตวรรคเป็นการสอนสติปัฏฐาน 4 (จิณฐตา ฐิตวัฒน์, 2565)

สรุป กรรมฐานเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจตามแนวทางพระพุทธศาสนาให้มีความมั่นคง และห่างไกลจากกิเลส โดยมีจุดมุ่งหมายทางด้านจิตใจเป็นหลัก

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) นั้น เป็นการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ที่มีหลักการสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการมีสัมมาสติ ซึ่งจะพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอิริยาบถ มีคุณค่าในการแก้ปัญหาสังคมได้โดยตรงและถูกต้องตามเป้าหมาย การแก้ไขปัญหาต้องเน้นให้ตรงจุด คือการตัดอุปาทานขั้น 5 เป็นการสอนให้ระลึกถึงสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะ ไม่ให้บุคคลประพฤติดนเป็นผู้ประมาทคือสอนเรื่องสติ ให้รู้เท่าทันกฎของอนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา รู้ทันความเปลี่ยนแปลงของโลกและสิ่งแวดล้อมรอบตนเอง ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด ที่เป็นทางเดินสู่พระนิพพาน ดังต่อไปนี้

1. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวคิดสัมมาสติ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) จะเน้นถึงความสำคัญของสัมมาสติเป็นอย่างมาก ท่านมักกล่าวเสมอว่า “ถ้าหากปราศจากสัมมาสติแล้ว การบรรลุมรรคญาณก็จะเป็นไปไม่ได้เลย” นอกจากนั้นท่านยังมีความเห็นว่าในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรไม่ได้กล่าวถึงสัมมาสติโดยละเอียดทั้งๆ ที่เป็นหลักธรรมสำคัญจึงอาจทำให้คนไม่เข้าใจและมองข้ามไปเพราะในการบรรลุมรรคญาณนั้น ถ้าคนไม่เข้าใจสัมมาสติอย่างถ่องแท้แล้วนั้น จะเจริญสัมมาสติไม่ได้เลย (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2548). สัมมาสติ เป็นสติที่นำไปดำเนินชีวิตด้วยความถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ประกอบด้วยความรู้สึกรู้ตัว หรือสัมปชัญญะ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นำมาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกครั้งจะต้องใช้สัมมาสติเพื่อเป็นเครื่องระลึกรู้ ในรูปนาม อันประกอบด้วยความรู้สึกรู้ และความเพียรทั้งกายและใจ ทำให้การกำหนดรู้รูปนามต่อเนื่องไม่ขาดช่วง เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาร่วมกันกับความเพียรเพิกเลส สติที่กำหนดต่อเนื่องทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่การเกิดปัญญา หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างว่าเป็นเพียงรูปนาม ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2538) โดยมีรายละเอียดคำอธิบายดังนี้

1.1 บทบาทสำคัญของสัมมาสติ มีพุทธพจน์ในคัมภีร์อภิธรรมกถาวว่า “สัมมาสติเป็นโณนสติ คือการคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก สติ คือภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลื่อนหาย ภาวะที่ไม่ลืม สติ คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ สติเป็นท้องคัมมรค นับเนื่องเป็นมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 182 หน้า 140, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

สติเป็นองค์ธรรมที่มีประโยชน์มากในทุกกรณี โดยมีพุทธพจน์ว่า สติจำปรารภณา (ใช้ประโยชน์ได้) ในที่ทั้งปวง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 572 หน้า 158, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในพุทธธรรมวิเคราะห์ความสำคัญของสติ ว่า ความสำคัญของสติ คือ สติจำปรารภณาในที่ทั้งปวง (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวง และเปรียบสติเหมือนเกลือ ที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง เป็นทั้งตัวการเหนียวรั้งปรามจิต และหนุนประคองจิตตามควรแก่กรณี เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติที่กล่าวแล้วนั้นมาพิจารณาประกอบ จะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝน ในเรื่องสติดังนี้คือ ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้ และกระแสดความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ทำให้ร่างกายและจิตใจ อยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนียวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสดความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้ โดยการยึด หรือจับเอาอารมณ์ที่ เป็นวัตถุแห่งการพิจารณา วางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญา ดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เป็นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เก้อกกกลัวหรือเป็นไปด้วยอำนาจตันหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนๆ ฉะนั้น สัมมาสตินับได้ว่าเป็นจุดหมายขั้นสูง จะเข้าถึงได้ด้วยวิธีปฏิบัติที่กำหนดไว้เป็นพิเศษ ซึ่งตามคำจำกัดความในข้อสัมมาสตินี้ ก็ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต.), 2564)



1.2 สติปัฏฐานในฐานะสัมมาสติ สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ ฯลฯ ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด ดังพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศก และปริเหวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโหมหนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 372 หน้า 301, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติในสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฉาน อย่างที่จะกล่าวถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ 8 ก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิ เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวนำตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้นั่นเอง ดังมีพุทธพจน์กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติเป็นไฉน นี้เรียกว่าสัมมาสติ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 299 หน้า 349, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

2. หลักการเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) นั้น สัมมาสติมีบทบาทสำคัญ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามในปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง ด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอิริยาบถ ซึ่งท่านได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษยานุศิษย์ สืบต่อมา ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” เพราะภาษาพม่านั้นใช้คำประกอบกิริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้คำว่า แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง และเปง ดังนั้นคำบริกรรมจึงมี 2 คำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยุบอยู่) และท่านเจ้าคุณโชดก ได้บัญญัติใช้คำว่า “हनอ” เข้ามาแทนในการบริกรรมเบื้องต้น เพราะมีความตั้งใจที่จะเน้นประโยชน์ของคำบริกรรมโดยนัยที่เป็นการทำให้จิตใจจดจ่อมากขึ้น เป็นการตามรู้เพิ่มความเพียรในจิตใจให้จดจ่อต่อเนื่อง ไม่ใช่การ ตามรู้เพียงผิวเผิน (พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล). วิปัสสนานัย ภาค 1, 2552)

ก. ความสำคัญของคำว่า หนอ คำว่า หนอ ที่มีความเป็นมาดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายในการบรรยายที่คณะ 5 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ มีใจความสำคัญดังนี้

- 1) การเทศน์ของพระพุทธเจ้าใช้คำว่า วต ที่แปลว่า หนอ เช่น อจิริ วต ยิ กาโย เป็นต้น
- 2) คำว่า หนอ นั้นเป็นภาษาไทย แปลจากคำบาลีว่า วต มีความสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ใช้เป็นคำตรัสในการเทศน์เป็นครั้งแรกในโลกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โดยมีใจความย่อว่า อญญาสิ วต โภ โกณทณฺเฑติ แปลว่า อัญญาโกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ

- 3) วต เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งท่านกล่าวว่า มีความหมายหลายประการ เช่น หนอ ความสังเวชสลดใจ บันเทิง ถึงตรงนี้ เดียวนี้ ธรรม ฯลฯ ยกตัวอย่าง เช่น ธรรมที่ยังสัตว์ทั้งหลายให้พ้น



จากวิถีสงสารให้ถึงนิพพาน ซึ่งหมายถึงการพ้นจากกิเลสวัฏ กรรมวัฏ วิปากวัฏ ในด้านกิเลสวัฏ ได้แก่ สิ่งที่มาทวนใจให้เศร้าหมอง คือ โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิณฺณิ

4) หนอ เป็นการเน้นสติให้ทันปัจจุบันเป็นตัวรู้ เป็นปัญญาที่รู้เท่าทันปัจจุบัน เป็นการเน้นสติให้ทันปัจจุบันเพื่อมิให้กิเลสเข้าได้เพราะเมื่อบริกรรมคำว่า หนอ จิตจะเป็นปัจจุบันอยู่ที่ตรงนั้น

5) ประโยชน์ของคำว่า หนอ ทำให้มีสติ ทันทีที่นี้และเดี๋ยวนี้ หนอมีคุณค่ามหาศาล เป็นอริยทรัพย์ กล่าวคือ (1) คั่นรูปกับนามให้แยกจากกัน อธิบายว่า พองกับยุบเป็นรูป หนอเป็นจิตรู้เป็นนาม (2) เพิ่มสมาธิให้มีกำลังแก่กล้า (3) เป็นการตั้งสติให้เป็นปัจจุบัน (4) การบริกรรมคำว่า หนอ เป็นการตั้งจิตไว้ไม่ให้เวิ้งเอย (5) หนอเป็นปัจจัยนำให้ถึงพระนิพพานได้ (6) เป็นพลังสร้างเสริมให้มีวิริยะและศรัทธาในพละ 5 ดังนั้นคำว่า หนอ จึง เป็นคำบริกรรมที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปริยัติ สอนให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้นๆ ได้โดยชัดเจน ช่วยให้จิตจดจ่อมากขึ้นในการบริกรรมเบื้องต้น ในภายหลังเมื่อเจริญสติได้มากขึ้นก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะในขณะนั้นจะสามารถตามรู้รูป นาม ได้ชัดเจน จนรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

ข. การประยุกต์หลักการหายใจและอริยาบถต่างๆ มาใช้ในการบริกรรม ในการตามรู้สภาวะพองยุบนี้ พระอาจารย์จัดว่าเป็นความฉลาดในธาตุ หรือธาตุกรรมฐาน รู้การปรากฏของรูปกับนามว่า มีวิญญาณธาตุเป็นมูลเหตุและเกิดพร้อมกัน (พระคัมภีร์สาราณวงศ์ (แปล). วิปัสสนานัย ภาค 1, 2552) การรู้เห็นธาตุด้วยวิปัสสนาญาณนั้นให้เข้าใจว่า กองรูป ยาววา หนา คีบ ที่มีใจครองนั้นว่างเปล่าไม่ใช่สัตว์บุคคล ในการตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก ก็เช่นเดียวกันจากการมีสติหายใจเข้า และมีสติหายใจออก สภาวะที่เคลื่อนไหวปรากฏนั้นเป็นลักษณะของธาตุลมที่ทำหน้าที่อยู่ ผู้ที่ระลึกรู้ลมหายใจตามวิปัสสนานัย ย่อมรู้ชัดเพียง “กองลมที่เคลื่อนไหว” ไม่ใช่บุคคล ไม่มีตัวเรา หรือของเรา ไม่ผูกพันด้วยต้นเหตุทมิฬ และไม่ยึดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก

วิเคราะห์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้สัมมาสติ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) เป็นพระมหาเถระที่เชี่ยวชาญแตกฉานในพระไตรปิฎก มีความทรงจำเป็นเลิศ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน มีสัมมาสติเป็นหลัก ที่เป็นอัตลักษณ์ด้วยการบริกรรมคำว่า หนอ ในทุกอริยาบถ ซึ่งท่านได้บัญญัติใช้เป็นครั้งแรก และสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมาเป็นการประยุกต์มาจากภาษาที่สหภาพเมียนมาร์ใช้ ซึ่งเป็นคำคู่ เป็นหลักภาษาในเมียนมาร์ เป็นคำคู่ เรียกว่าคำประกอบกิริยาคุณพากย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้บัญญัติใช้คำว่า หนอ เข้ามาแทนในการบริกรรมเบื้องต้น เพราะมีความตั้งใจที่จะเน้นประโยชน์ของคำบริกรรมโดยนัยที่เป็นการทำให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการตามรู้ เพิ่มความเพียรในจิตใจให้จดจ่อต่อเนื่องจากกระบวนการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานใน 2 รูปแบบ คือ

1. ลักษณะองค์ประกอบภายใน เป็นการใช้หลักสัมมาสติอันเป็นการใช้สติในองค์มรรคคือ มหาสติปัฏฐาน 4 นั่นเอง ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยนโยบายหลักคือการเจริญสติที่เป็นสัมมาสติแล้วเข้าใจ ทุกขสัจจะ ที่อยู่ภายในร่างกาย ยาววา หนา คีบ กว้างตอก และมีใจครองนี้ เมื่อบุคคลเจริญสติ ทำให้ระลึกรู้สภาวะธรรมอันมีเพียงรูปนามขันธ์ 5 ที่แปรเปลี่ยนเป็นนิมิตมีความทุกข์เป็นเบื้องหน้า และไม่ใช่ตัวตน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยใช้สัมมาสติของพระ



ธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ) นั้นมีคุณค่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและแก้ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม จากการปฏิบัติที่ทำให้เกิดกระบวนการพัฒนาจิต ทำให้เป็นอิสระจากทุกข์ ละกิเลสได้ คลายความยึดมั่น ในตัวตน สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมได้ในระดับโลกิยธรรมและโลกุตตรธรรมจนสามารถเข้าสู่ มรรคผลนิพพานได้

การกำหนดรู้จิตและธรรม อันเป็นองค์ประกอบที่เกิดจากการพิจารณาจิต ถ้าจิตคิดถึงบ้าน จิตออกไปนอกตัว ให้เอาสติกำหนดที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหยุดคิด (ธนิต อนุโพธิ์, 2548) พุทธรวมๆ ว่าจิตรู้เพราะมีสัมมาสติ ขณะที่รู้ว่าการนั้นมีธรรมอยู่ 5 อย่าง คือ ปัญญา วิตก วิริยะ สติ สมาธิ ในสติปัญญานยกมากล่าว 3 อย่าง คือ สติ ปัญญา วิริยะ ที่เรากำหนดอยู่ได้ เพราะมีความเพียร (วิริยะ) เกิดขึ้นสติเป็นตัวรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร ส่วนปัญญาเป็นตัวตัดสินสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ว่าเป็นรูปหรือนาม ส่วนธรรมอีก 2 อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึงแต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญาไม่สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนออารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานพร้อมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็นบัญญัติอารมณ์ แต่สีกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาณ คิดว่าปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอ กับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้ากันได้”

2. ลักษณะองค์ประกอบภายนอก การศึกษาทฤษฎีและเรื่องที่ควรรู้ก่อนลงมือปฏิบัติสามารถใช้ในชีวิตประจำวันด้วยการมีสติจดจ่อต่อเนื่องกับพองหนอ ยุบหนอ เพื่อรักษาคิดใจให้สงบ มีสุขภาพใจดี พยายามทำอยู่บ่อยๆ เท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยเริ่มจากกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ให้ติดต่อกัน เมื่อเราชำนาญแล้ว การกลับมามีสติระลึกอยู่กับพองหนอ ยุบหนอ จะเป็นไปเองตามธรรมชาติ สิ่งที่ต้องฝึกในเบื้องต้นคือ ทำอย่างไรที่จะมีสติสัมปชัญญะกับการพองหนอ ยุบหนอ แต่ละครั้ง มีสติตามรู้ตามกำหนดได้ทัน ต้องเข้าใจว่าอาการที่มีสติสัมปชัญญะในการหายใจหนึ่งครั้งเป็นอย่างใด ให้พยายามรักษาความรู้สึกที่ดี หรือกุศลจิตเอาไว้ตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการกำหนดรู้กายกับเวทนาที่ปรากฏต่อกายเป็นหลัก โดยจะพบได้จากการพิจารณาจากการรับรู้

เมื่อเวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติไว้ที่ตา ภาวนาว่า เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ

เวลาหูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู ภาวนาว่า ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ

เวลาจมูกได้กลิ่น ให้ตั้งสติไว้ที่จมูก ภาวนาว่า กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ

เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า รสหนอ รสหนอ รสหนอ

เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็งให้ตั้งสติไว้ตรงที่ถู ภาวนาว่า ถูหนอ ถูหนอๆ ต่อไปให้เพิ่ม เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ 2 - ระยะที่ 6 ตามลำดับ

ส่วนการนั่งนั้นเพื่อเป็นการฝึกสติ สมาธิ ปัญญา ให้แก่กล้า ให้เข้มแข็ง ให้เพิ่มถูกได้อีกถึง 6 แห่ง คือ พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูหนอ (ถูกตาตุ่มขวา)

พองหนอ - ยุบหนอ - นั่งหนอ - ถูหนอ (ถูกตาตุ่มซ้าย) (พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ), 2553)



ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นานเลยก็เห็นผล แต่ถ้าผู้ใดประมาทขาดการปฏิบัติติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจจะได้ผลเต็มที่ก็เป็นได้

เดินจงกรม ให้ยืนตัวตรง เอามือขวาวางไขว้ทับมือซ้ายก็ได้ วางไว้ตรงๆ ก็ได้ ไขว้หลังก็ได้ ตามแต่ถนัด ส่วนมากเอาไว้ข้างหน้า หอดสายตาไปประมาณ 4-5 ศอก ให้ลืมตาอย่าหลับตา ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย ภาวนาว่า ยืนหนอๆ (3 หน)

-ยกเท้าขวา ให้สติจับอยู่ที่ส้นเท้าขวา เดินช้าๆ ภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวา-ย่าง-หนอ” ขณะที่ใจนึกว่าขวา ต้องยกส้นเท้าขวาชั้นให้พร้อมกัน เท้าที่ยกกับใจนึกต้องให้ตรงกัน ขณะที่ ขวา ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ ลากเสียงยาวแล้วหยุดนิดหนึ่ง ขณะที่ หนอ เท้าต้องลงถึงพื้นพร้อมกัน

-ยกเท้าซ้าย ให้สติจับอยู่ที่ส้นเท้าซ้าย ภาวนาในใจว่า “ซ้าย-ย่าง-หนอ” ให้ส้นเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณสัก 2-3 นิ้ว เมื่อเดินสู่ระยะ ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืน ภาวนาในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ว่าช้าๆ 3 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย แล้วกลับ

-เวลากลับ ยกปลายเท้าให้พ้นพื้น แล้วหมุนไปซ้ายๆ พร้อมกับภาวนาในใจว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” ให้หมุนไปประมาณสัก 4-5 นิ้ว ส่วนเท้าซ้ายให้ยกขึ้นพ้นพื้นแล้วหมุนไปตามพร้อมกับภาวนาว่า กลับหนอ กลับหนอ ให้หมุนกลับไปอย่างนี้ประมาณ 3 หรือ 4 คู่ ก็จะพอดีกับความต้องการที่จะหยุดแล้วยืนตรงอยู่กับที่ภาวนาว่า ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ แล้วเดินจงกรมต่อไป เมื่อเดินพอสมควรแก่เวลาแล้ว ก็ให้นั่งติดต่อกันไปเลย จึงจะไม่ขาดระยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงจะแก่กล้าขึ้น (ธนิศ อยู่โพธิ์, 2548)

บทสรุป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) มีคุณค่าในการแก้ไขปัญหาสังคมได้โดยตรงและถูกต้องตามเป้าหมาย การที่สังคมจะสงบสุขได้นั้นเพราะปัจเจกบุคคลซึ่งเป็นสมาชิกในสังคมเป็นพื้นฐานของสังคม เป็นผู้มีคุณสมบัติที่ดี ปราศจากความลัทธิเล่ห์เหลี่ยมในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์และความดีงาม เชื่อมมั่นในกฎแห่งกรรม มีการดำเนินชีวิตอย่างดีงามมีพื้นฐานจิตใจที่สำคัญ คือ มีเมตตา พร้อมทั้งจะสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อสังคมได้มากขึ้น มีสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ จะปลูกฝังให้เกิดมีขึ้นได้ โดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยการใช้สัมมาสติ ผลที่จะได้จากการฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทฺธโฆสจารย์ได้กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า ปัญญาที่เกิดขึ้นสามารถทำลายข่ายของกิเลสที่ครอบงำมานาน เปรียบประดุจสายฟ้าฟาดทำลายก้อนหิน ดุจไฟป่าลุกฮือขึ้นมาเผาป่า ดุจดวงอาทิตย์เปล่งรัศมีเจิดจ้าทำลายความมืด ผลที่ได้จากการปฏิบัตินั้น ละเมียดละไม ซาบซ่านไปด้วยความสุข สะอาด มีโอชะเป็นอมตสุขหวานชื่นยิ่งกว่าน้ำหวาน เปรียบประดุจน้ำผึ้ง

เอกสารอ้างอิง

จิณฺฐตา ฐิตวัฒน์. (2565). *วิเคราะห์กรรมฐานในอปัมาทวรรคและจิตตวรรค*. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. (2530). *กรรมฐานประจำวัน*. กรุงเทพมหานคร: พัฒนวิทย์การพิมพ์.



- ธนิต อยู่โพธิ์. (2548). *วิปัสสนาญาณ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระคันธสาราภังค์ (2552). (แปล). *วิปัสสนาญาณ ภาค ๑*. กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2548). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1-2*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2538). *วิปัสสนาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2553). *วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: วัดมหาธาตุฯ คณะ 5,
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). (2554). *วิธีเจริญกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระบัณฑิตาภังค์. (2549). *รู้แจ้งในชาตินี้*. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก.
- พระบุญจันทร์ คุตตจิตโต (จิมพละ). (2562). ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการสอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานโดยเน้นคำสอนเรื่องกรรมของพระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม). *วารสารสิรินธรปริทรรศน์*, 20(1), หน้า 98-102.
- พระพุทโธสาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- พระภาวนาเขมคุณ (สุศักดิ์ เขมรสี). (2543). *หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4*. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *อรรถกถาพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาเถรสมาคม. (2558). *ระเบียบมหาเถรสมาคม*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2566 จาก <http://www.onab.go.th>,
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2551). *การปฏิบัติกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทโธสาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต.). (2564). *พุทธธรรมฉบับประชาชน*. ฉบับข้อมูลคอมพิวเตอร์ ครั้งที่ 24. พิมพ์ครบสามภาครวมในเล่มเดียว.