

ศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ

จังหวัดกัณดาล ประเทศกัมพูชา

A Study of Meditation Teaching Model of Vipassana Dhurak Buddhist Center, Kandal Province, Cambodia

พระเอียว สีลวิสุทธิ, Phra Iev Sīlavisuddho¹

Email: ievvicha@gmail.com

สรวิษญ์ วงษ์สะอาด, Sorawhit Wongsat²

E-mail: phrasomsakdi@gmail.com

Received: March 6, 2021 Revised: March 12, 2021

Accepted: May 12, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณดาล ประเทศกัมพูชา” มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณดาล ประเทศกัมพูชา โดยมีระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า กัมมัฏฐานคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิต ส่วนสมถกัมมัฏฐานเป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลส และวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิปัสสนาพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กัมมัฏฐาน 40 มีกสิณเป็นต้นเพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับ การสอนกัมมัฏฐานจะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือปฐม มัชฌม อุตม พระวิปัสสนาจารย์เทศน์ลำดับ ปฐมเทศน์ฌานในอุปัชฌาณ มัชฌมเทศน์จตุตถฌาน ในระดับอุตมจึงเทศน์เรื่องญาณ 16

คำสำคัญ: (รูปแบบการสอน), (กัมมัฏฐาน), (พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ), (ประเทศกัมพูชา)

¹ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส.มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย / Palisueksabuddhaghosa Nakronprathum compus Mahachulalongkomrajavidyalaya University.

² มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม / Nakhon Pathom Rajabhat University

Abstract

This article was a part of researcher paper entitled ‘A Study of Meditation Teaching of Vipassana Dhurak Buddhist Center, Kandal Province, Cambodia’ aiming at 2 objectives; 1) to study of the meditation teaching method in Theravadin Buddhism, and 2) to study the meditation teaching method used at Vipassana Dhurak Meditation Center, Kandal province, Cambodia. It was a documentary research. The results of study revealed that the word ‘*Kammaṭṭhāna*’ refers to the base of works, the mental training. Vipassana refers to insight investigation It also means the knowledge which realizes the Three Common Manners and 10 fetters abandoning and finally leading to Arahantaship attainment. The method of meditation teaching at Vipassana Dhurak Center has been conducted by starting from *Samatha* investigating on 40 meditative objects such as *Kasiṇa* and so on, as the basic ground for first absorption up to five absorption (*Jhāna*) respectively. The official teaching is divided into 3 levels, i.e., *Pathama*, *Madhayama* and *Uttama*. Vipassana master will guide the meditators through giving the sermon concerning on the first absorption in *Upacārajhāna*, Madhayama sermons after entering the four absorptions, and final level, *Uttama*, the sermon of 16 Insight Knowledges.

Keywords: (Teaching Model), (Meditation), (Vipassana Dhurak Buddhist Center), (Cambodia)



1. บทนำ

คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนนำไปสู่การดับทุกข์ พระพุทธองค์แสดงหลักธรรมไว้หลายระดับเพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมีแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ปราศจากสภาวะแห่งความยึดมั่นถือมั่น ทั้งในโลภียะ และโลภุตตระ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเน้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติให้เกิดปัญญาทางออกให้พ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ จนผ่านความเป็นปุถุชนข้ามไปสู่พระอรหิยะชน³ พระพุทธศาสนาจึงมีแนวทางการปฏิบัติไว้ 2 ประการ หรือที่นิยมเรียกกันว่ากัมมัฏฐาน 2 อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐานหลักการปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้ แล้วแต่ว่าจะเริ่มต้นด้วยวิธีการไหนก่อน แม้จะมีวิธีปฏิบัติที่ต่างกันก็ตาม สมถะเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นสิ่งที่ยากในการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุด จำเป็นต้องมีผู้รู้คอยให้การดูแลแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ ผู้ปฏิบัติได้รับผลสูงสุด และปฏิบัติไม่คลาดเคลื่อนจากหลักการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง

ประเทศกัมพูชาเป็นประเทศหนึ่งในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พระพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่ในดินแดนที่เรียกว่ากัมพูชาตั้งแต่สมัยหลังสังคายนาครั้งที่ 3 พระเจ้าอโศกมหาราชส่งสมณทูตซึ่งมีพระโสณะเถระและอุตตฺตเถระ ได้นำพระพุทธศาสนาจากอินเดียเข้ามาในดินแดนสุวรรณภูมิ⁴ พระมหากษัตริย์รับพุทธศาสนาเป็นหลักในการปฏิบัติ สืบทอดกันมาหลายยุคสมัย คือ ยุคพุนัน ยุคพระนคร และยุคหลังพระนคร โดยเฉพาะในช่วงที่นายเสง ลัมริน ทำการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ใน พ.ศ.2522-2536 และมีการรื้อฟื้นระบบปกครองคณะสงฆ์ ภายหลังเลือกตั้งปี พ.ศ.2536 รัฐธรรมนูญได้เปลี่ยนชื่อประเทศกัมพูชาเป็น "พระราชอาณาจักรกัมพูชา" โดยในมาตราที่ 110 ได้กำหนดคำขวัญของประเทศว่า"ชาติ ศาสนา (หมายถึงพระพุทธศาสนา) และพระมหากษัตริย์" ชาว กัมพูชาทั้งเพศชายและหญิงมีสิทธิในการนับถือศาสนา มีเสรีภาพการนับถือศาสนา และการปฏิบัติ ศาสนา รัฐให้ความป้องกันในกรณีการเคารพความเชื่อและการนับถือศาสนาไม่ส่งผลกระทบต่อ กฏระเบียบหรือความสันติสุขของสาธารณชน พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาของรัฐ รัฐให้ความ สนับสนุนการเผยแผ่ และส่งเสริมโรงเรียนบาลี และพุทธกบาลี

ปัจจุบันพระพุทธศาสนาในประเทศกัมพูชามีความเจริญขึ้นมาก แต่แนวทางการปฏิบัติและการศึกษาเล่าเรียนยังไม่แผ่ขยายออกไปมากนัก ยังจำกัดในวงแคบและไม่ค่อยมีความเป็นเอกภาพในเชิงการปฏิบัติให้เป็นแนวเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาของพระสงฆ์ก็มีการพัฒนาขึ้นมาเรื่อย

³ ส.ช. (ไทย) 17/99/190.

⁴ Charuwan Phongtian, **Buddhist Arts of Thailand**, Thesis of M.A. Magadha University, (India : Bodha-Gaya,1979-1981), p.15., **Thai-Cambodia culturerelationship through Arts**, Dissertation of Ph.D. of Magadha University, (India : Bodha-Gaya,2000), p.6.

ๆ ปัจจุบันมีการศึกษาพระธรรมวินัยและภาษาบาลีขยายกว้างออกไปทั่วประเทศ มีพระสงฆ์สอบธรรมวินัยชั้นตรี ชั้นโท และชั้นเอกมีโรงเรียนพุทธศึกษามัธยมศึกษา และโรงเรียนพุทธศึกษามัธยมศึกษา มีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาชื่อว่า พุทธิกอุดมศึกษาพระสิหนุราช ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีพระนักศึกษาเล่าเรียนเป็นจำนวนมากขึ้น แต่แผนกวิปัสสนาธุระนั้นยังไม่มีที่เรียนหรือฝึก ยังไม่มีการเรียนการสอนเป็นทางการ ด้วยเหตุนี้ พระสังฆราช เทพ วงษ์ ทรงมีพระดำริว่า ธุระในศาสนา มี 2 อย่าง คั่นถ ธุระมีแล้ว ส่วนวิปัสสนาธุระ⁵ยังไม่มีที่เรียนการสอนเป็นทางการ สมเด็จพระสังฆราชได้สั่งบัญชาให้นาย มี ย่า สืบหาพระวิปัสสนาจารย์ ทั้งทั่วประเทศ การเสาะหานั้นก็ได้เจอ พระธรรมอาจารย์ ส่อม บุญเรือนเป็นผู้มีความรู้แตกฉานทั้งในด้านปริยัติ และปฏิบัติมีความสามารถในการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสังฆราชทรงได้ไปพบถึงที่ที่พระธรรมอาจารย์ ส่อม บุญเรือนอยู่ เพื่อปรึกษางานเผยแผ่วิปัสสนาภาวนา

ในปี พ.ศ.2538 ในขณะที่พระธรรมอาจารย์ ส่อม บุญเรือนเกิดอุทุมโหมประจำอยู่ วัดสุวรรณวดี เวลานั้นมีผู้ใจบุญศรัทธาในพระศาสนาได้ถวายที่ดิน อยู่ทิศตะวันตกของพนมอัญสุรัสวดี ต.พสาแด็ก อ.พะเยีลือ จ.กัณดาล ชื่อ คุณศรี เจียสาเชียรณ์ นางสุข สารี ได้ถวายที่ดิน มีสมเด็จพระสังฆราช เทพ วงษ์ และธรรมจารย์ ส่อม บุญเรือนเป็นประธานรับที่ดินในกาลครั้งนั้น สมเด็จพระสังฆราชได้ตั้งชื่อว่า อาศรมสันติวัน ตั้งเป็นสาขาของศูนย์วิปัสสนาธุระวัดนนทมุนี ต่อมา พ.ศ. 2543 ศูนย์วิปัสสนาธุระ วัดนนทมุนี ได้แต่งตั้งเป็นพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ในวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2543 ซึ่งมีพระธรรมจารย์ ส่อม บุญเรือนเป็นอธิบดี และเป็นอัครนายกวิปัสสนาธุระ ในราชอาณาจักรกัมพูชา การเผยแผ่พระธรรมกว้างขวางขึ้น พุทธบริษัทสนใจมาศึกษาปฏิบัติธรรม เยอะขึ้นๆ ทำให้พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระวัดนนทมุนี ไม่สามารถรองรับผู้คนมากมายได้ สถานที่ไม่พอ ด้วยเหตุนี้พระธรรมวิปัสสนา ส่อม บุญเรือนเกิดอุทุมโหม ได้ถวายความคิดเห็น และขอพระอนุญาตจากสมเด็จพระสังฆราช ย้ายที่ตั้งใหม่ คือ ย้ายจากวัดนนทมุนี ไปอาศรมสันติวัน วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2543 แล้วเปลี่ยนชื่อจาก “อาศรมสันติวัน” เป็น พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ในประเทศกัมพูชา⁶

พระธรรมวิปัสสนา ส่อม บุญเรือนเกิดอุทุมโหม เป็นพระภิกษุรูปหนึ่งอยู่ที่พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ต.พสาแด็ก อ.พญาลือ จังหวัดกัณดาล ประเทศกัมพูชา ซึ่งมีความรู้และความสามารถทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ ด้วยความสามารถและความรู้อันแก่กล้าของท่านประกอบกับเป็นช่วงที่ขาดพระวิปัสสนาจารย์ ท่านได้สอนกัมมัฏฐาน แก่ภิกษุ สามเณร และพุทธบริษัท จนเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของหมู่ประชาชนชาวกัมพูชาทั้งในประเทศและนอกประเทศ ท่านมีวิริยะอุสาหะเพียรบำเพ็ญประโยชน์ตน

⁵ พระธรรมธีรราชมหาเถระ (โชดก ญาณสิทธิ). คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน มหาสติปัฏฐาน. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, 2556), หน้า 2.

⁶ คณะกรรมการการพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ, *ชีวประวัติ พระธรรมวิปัสสนา ส่อม บุญเรือน (เกิดอุทุมโหม)*, พิมพ์ครั้งที่ 2: (ม.ป.พ., 2547), หน้า 12-13.

และประโยชน์ของผู้อื่น ท่านได้ทำหน้าที่นำพาพุทธบริษัทปฏิบัติตนให้อยู่ในเส้นทางความสามัคคี สุขสันติภาพ นำมาหาชนบำเพ็ญประโยชน์สังคม และเผยแผ่พระธรรม พรหมจริยธรรม ท่านสอนกัมมัฏฐาน แบบอานาปานสติภาวนา โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ตามลำดับขั้น โดยมีวิธีการเจริญภาวนามี 16 ขั้น โดยแบ่งเป็นจุดกาะที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้น การอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฌาน เป็นสมถภาวนาล้วน, จุดกาะที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้น, จุดกาะที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 4 ขั้น ในจุดกาะที่ 2 ที่ 3 เป็นการอบรมกำลังแห่งญาณ ผสมกำลังแห่งฌาน เป็นสมถภาวนาที่เชื่อมกับวิปัสสนาภาวนาโดยเท่าเทียมกัน, จุดกาะที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการอบรมกำลังแห่งญาณ กำหนดรู้ลมจลนละเอียดสงบ และระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) กายสังขาร แปลว่า สภาพปรุงแต่งกาย ก็คือลมหายใจเข้า-ออก ในขั้นที่ 4 เป็นอุเบกขาจิต สังเกตอาการเกิดดับเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาทั้ง 3 มีทุกขเวทนา สุขเวทนา อทุกขมสุขชายเวทนา ว่าเป็นอนิจจัง กล่าวคือกำหนดเห็นความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปของเวทนาทั้งหลาย และ จิตที่กำหนดรู้ความไม่เที่ยงเวทณาก็ไม่เที่ยง จึงต้องกำหนดรู้ความไม่เที่ยงของจิตนั้นด้วย ซึ่งเป็นปัญญาเห็นได้ด้วยตนเอง แก่พุทธบริษัทให้มีปัญญาประจักษ์แจ้งในกองสังขาร เห็นถูกเห็นตรง มีสัมมาทิฐิ เห็นพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

พระธรรมวิปัสสนา ส่อม บุญเรือน เกตุธมฺโม เป็นพระเถระรูปหนึ่งที่มีความรู้ความสามารถในด้านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ท่านได้ทุ่มเทการสอนกัมมัฏฐาน และ ท่านได้บุกเบิกก่อตั้งศูนย์วิปัสสนา จนได้เป็นศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนาธุระ สำนักปฏิบัติธรรมต้นแบบ ศูนย์การเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ (พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระศึกษา แห่งราชอาณาจักรกัมพูชา) ท่านได้เปิดหลักสูตร วิชาครูวิปัสสนา มี 3 ชั้น คือหลักสูตรขั้นต้น ชั้นกลาง และชั้นสูง มีผู้จบหลักสูตร 2,410 รูป ท่านได้เปิดศูนย์วิปัสสนา ประจำจังหวัดต่างๆ ในประเทศ 14 จังหวัด และสำนักวิปัสสนาในอำเภอต่าง ๆ 63 แห่ง ผลงานเหล่านี้ ท่านทำเพื่อเป็นประโยชน์สุขเป็นที่พึงพอใจของพุทธบริษัทและเป็นการเผยแผ่วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีลูกศิษย์ที่เป็นวิปัสสนาจารย์สืบทอดหลักการสอนวิปัสสนามาโดยตามลำดับจนถึงปัจจุบัน

รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนา ปัจจุบันนี้ ผู้ที่ทำหน้าที่สอนสมาธิภาวนามีอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ละท่านได้สอนหลักการและวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป โดยประยุกต์ใช้ภาษา และวิธีการต่างๆ มาผสมผสานกับหลักการที่มีมาในพระคัมภีร์ตามความเข้าใจแต่ละท่าน จึงทำให้มีสำนักปฏิบัติที่หลากหลาย และมีลักษณะเฉพาะของแต่ละสำนักแตกต่างกันไป ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ แต่ละสำนักจึงมีแนวการสอนที่แตกต่างกัน มากบ้าง น้อยบ้าง ทั้งในด้านจุดมุ่งหมายและวิธีการปฏิบัติ เมื่อมีความหลากหลายมากขึ้น ย่อมมีบางแนวทางที่บิดเบือนผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมาย และวิธีการปฏิบัติที่แท้จริงในพระพุทธศาสนามากขึ้นเช่นกัน ซึ่งเกิดจากสาเหตุสำคัญคือการมองข้ามองค์ความรู้ที่แท้จริงจากพระคัมภีร์บาลี มุ่งเพียงแต่ระดับวิธีการปฏิบัติเท่านั้น ดังนั้น หากสำนักหรือกลุ่มปฏิบัติ

ต่างๆ หันมาสนใจในเรื่ององค์ความรู้จากพระคัมภีร์บาลีมากขึ้น ไม่มุ่งเน้นแต่เฉพาะการปฏิบัติตามๆ กันเพียงอย่างเดียว ก็จะทำให้การปฏิบัตินั้นเป็นไปในแนวทางที่ถูกตรงยิ่งขึ้น⁷

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานตามแนวพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณฑ์ดล ประเทศกัมพูชา” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 2 ข้อ คือ

2.1 เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2.2 เพื่อศึกษารูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณฑ์ดล ประเทศกัมพูชา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาแนวทางการสอนวิปัสสนาภาวนาของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณฑ์ดล ประเทศกัมพูชา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ฉบับนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

3.1 รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์ วิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary source) จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3.3 กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

3.4 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย

3.5 ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

3.6 ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

4. ผลการวิจัย

คำว่า กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งขึ้นไปตามหลักสมถ

⁷ พระภิกษุวิฑูรย์เมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), *อานาปานสติภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562), หน้า 1-2.

กัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนกัมมัฏฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปานสติ ภาวนา สมถะเช่น สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากัมมัฏฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิต เป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกัมมัฏฐานมี 40 อย่าง⁸ แบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ (1) หมวดที่ 1 กลีณกัมมัฏฐาน 10 อย่าง⁹ (2) หมวดที่ 2 อสุภะกัมมัฏฐาน 10 อย่าง¹⁰ (3) หมวดที่ 3 หมวดอนุสสติกัมมัฏฐาน 10 อย่าง (4) หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ประการ (5) หมวดที่ 5 อรูปกัมมัฏฐาน 4 (6) หมวดที่ 6 อาหาเรปฏิกูลสัญญา¹¹ (7) หมวดที่ 7 จตุธาตුවัตถาน 4¹² รวมเป็นสมถกัมมัฏฐาน 40 อย่าง ส่วนวิปัสสนา¹³กัมมัฏฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

การปฏิบัติกัมมัฏฐานมี 2 แบบคือ 1) สมถ ยานิก คือการเจริญสมถก่อนแล้วจึงยกจิตขึ้นวิปัสสนา 2) วิปัสสนายานิกคือการเจริญวิปัสสนาก่อนแล้วจึง เจริญสมถ ซึ่งถูกต้องสอดคล้องการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา¹⁴ ส่วนอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กลีณ 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 อัปมัญญา 4 อรูป 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 และ จตุธาตුවัตถานะ 4 ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างใด

⁸ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ 21, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 30.

⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 19.

¹⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 30.

¹¹ มหาจุฬาราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ 2 ตอน 2**, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 1.

¹² เรื่องเดียวกัน, หน้า 16.

¹³ **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตาลุกุฑ, 2546, หน้า 759-760.

¹⁴ บุญชญา วิวิธขจร การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์, **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร** ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2560) หน้า 64.

อย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิฉาน สมถกัมมัฏฐานที่เป็นโลกีย์ธรรม สามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 แต่ยังคงเวียนวายเป็นตายเกิดอยู่ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ชันธ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจ 4 เป็นต้น ใช้ปรมาตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปนิฉาน วิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอรหันต์บุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกัมมัฏฐานคือ ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้กับพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกัมมัฏฐานคือ ทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน

แนวทางการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุပ္พพิคาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ชันธ 5 และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานในจุปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี 7 หมวด 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยปปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

รูปแบบการสอนกัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ จังหวัดกัณดาล ประเทศกัมพูชา ผลการวิจัยพบว่า การสอบอารมณ์กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศประเทศกัมพูชามี 1 สำนักคือ พระธัมมะวิปัสสนาจารย์ ส่อม บุญเชื่อน ผู้นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนา มาสอนและอธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาและการปฏิบัติไม่แยกกันคือ ชั้นประถมวิปัสสนา 3 ปี มัชฌมวิปัสสนา 4 ปี และอุดมวิปัสสนา 5 ปี โดยนำหลักธรรมสำคัญเช่น หลักชันธ 5 หลักไตรลักษณ์ 3 วิปัสสนาญาณ 16 อริยสัจ 4 มาจัดเป็นรูปแบบการศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมาตถ์ของธรรม มีหลักการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา

การปฏิบัติการสอนอารมณกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทยมี 1 สำนักคือ พุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ พระธัมมะวิปัสสนาจารย์ส่อม บุญเรือน ผู้นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาสาธอนและอธิบายและจัดเป็นระบบการศึกษาและการปฏิบัติไม่แยกกันคือ ชั้นประถมวิปัสสนา 3 ปี มัชฌมวิปัสสนา 4 ปี และอุคตวิปัสสนา 5 ปี โดยนำหลักธรรมสำคัญเช่น หลักชั้น 5 หลักไตรลักษณ์ 3 วิปัสสนาญาณ 16 อริยสัจ 4 มาจัดเป็นรูปแบบการศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมาัตถ์ของธรรม มีหลักการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีลเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติต้องมี สมาธิและปัญญาถูกนำมาจัดระบบโดยการปฏิบัติตามหลักอานาปานสติ กัมมัฏฐาน เพื่อให้จิตเกิดสมาธิและต่อเนื่องด้วยปัญญาคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน จุดสำคัญคือเอาหลักคำสอนในพระไตรปิฎกมาตรวจสอบทั้งในระดับสมณะและวิปัสสนา หลักการดังกล่าวส่งผลให้การดำเนินชีวิตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานดำเนินไปด้วยกัน โดยมีศูนย์กลางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พุทธมณฑลวิปัสสนาเป็นสถานที่ศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อความเข้าใจหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทอย่างถูกต้องเป็นมาตรฐานเดียวกันและขยายออกไปทั่วประเทศ ส่วนการรื้อฟื้นธรรมขึ้นอยู่ด้วยความเพียร กำลังสติปัญญาและอินทรีย์ของแต่ละคน หลักการสอนอารมณกัมมัฏฐานไม่มีปรากฏเป็นแบบทางการ แต่ใช้การเทศน์สอนอบรมแทนและหากผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจก็ให้สอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้เมื่อมีโอกาส หากผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะที่ถูกต้องจะไม่หลงไปตามความคิดซึ่งก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน จนจิตไม่สงบ การปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ยังไม่ผิดทาง ดังนั้นผู้ปฏิบัติต้องทำจิตให้สงบด้วยสมถกัมมัฏฐานก่อน จิตที่สงบมีอารมณหนึ่งจะทำให้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นไปอย่างถูกต้องและง่ายขึ้น หากตัดสมถกัมมัฏฐานย่อมเป็นการยากที่จะเห็นอาการปรากฏของไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติต้องยอมรู้ตัวเองตลอดเวลา จิตจะไม่คิดฟุ้งซ่าน สงสัย พระวิปัสสนาจารย์มีหน้าที่คอยช่วยแนะนำแต่ไม่มากและให้แก้ไขในแต่ละขณะเท่านั้นไม่แก้ทั้งหมดเพราะจะทำให้เกิดความคิดฟุ้งไปในอดีตและอนาคตได้ และที่สำคัญที่สุดของหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอยู่ร่วมปฏิบัติกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตลอดระยะเวลาการเข้าเจริญวิปัสสนา ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ถึงความเมตตาและความเป็นกัลยาณมิตร ผูกพันและเชื่อมั่นในพระวิปัสสนาจารย์ที่สอน

การปฏิบัติและการสอนอารมณกัมมัฏฐานในประเทศไทย พบว่าการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กัมมัฏฐาน 40 มีกสิณเป็นต้น เพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับ มีการจัดระบบการเรียนการสอนที่มุ่งว่ามัชฌมวิปัสสนาสิกขาในปีที่ 1 ถึงปีที่ 4 ซึ่งการเรียนกัมมัฏฐานในสำนักต่างๆเป็นการเรียนไปด้วยปฏิบัติไปด้วยถ้าตามเกณฑ์ต้องใช้เวลาเรียน 4 ปีเมื่อผ่านการเรียนการปฏิบัติครบแล้วจึงจะสามารถสอนกัมมัฏฐานในสำนักต่าง ๆ ได้ โดยมีศูนย์กลางคือสำนักวิปัสสนาพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระโดยมีพระธรรมาจารย์ส่อม บุญเรือน เป็นผู้นำและบุกเบิก ทางสำนักทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางของการสอนและเผยแผ่หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทย และสำนักสาขาประมาณ 300 มีการสอนโดย

กำหนดอาคาร กำหนดอาคารมณั ผู้เรียนต้องสมาทานศีลก่อน ไม่มีการสมาทานขึ้นกัมมัฏฐานปฏิบัติ โดยไม่มีเวลานั้นที่นึ่งเป็นหลัก เวลาปฏิบัติถ้าติดในรูปจะต้องมาสอบอารมณ์ ถ้าปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่ ต้องมาสอบอารมณ์ให้ปฏิบัติต่อเนื่อง ส่วนการเดินใช้เวลา 30 นาทีถึง 60 นาที การปฏิบัติมีช่วงเวลา พักกลางวันเวลา 11 ถึง 14 นาฬิกาเริ่มบ่าย เวลา 14 ถึง 17 และ 19 ถึง 21 นาฬิกา มีทำวัตรเช้า สวด มนต์ตามปกติเวลาพักมีสติและการสอนกัมมัฏฐานมีการจัดทำเป็นระบบการเรียนการสอนโดย แบ่งเป็น 3 ระดับ คือปฐม มัชฌม อุดม พระวิปัสสนาจารย์ก็มีการเทศน์ลำดับตาม

ในอุปัชฌายณ์ มัชฌม เทศน์จตุตถฌาน ในระดับอุดมจึงเทศน์เรื่องญาณ 16 หลักการ ปฏิบัติกัมมัฏฐานเน้นสมถะและอานาปานสติเป็นหลัก ในระยะแรกสำนักต่าง ๆ ปฏิบัติไม่เหมือนกัน ต่างคนต่างทำตามแนวทางของแต่ละสำนัก ต่อมาอาจารย์ใหญ่ศึกษาเปรียบเทียบ ข้อมูลว่าถูกต้อง ตามพระไตรปิฎกหรือไม่โดยเน้นพุทธานุสสติ จึงมีการรวบรวมสำนักต่าง ๆ เพื่อให้ปฏิบัติถูกต้องตาม พระไตรปิฎก ดังนั้นจึงมีความสอดคล้องกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาทการได้ถึง จุดมุ่งหมายขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของแต่ละบุคคล พระธรรมอาจารย์เป็นเพียงผู้บอก

5. บทสรุป

กัมมัฏฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้ง แห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลัก สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนกัมมัฏฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปาน สติภาวนา สมถะ เช่น สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากัมมัฏฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายเรื่อง ปัญญา เป็นการทำให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้ง รู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตร ลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของ สำนักวิปัสสนาพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานโดยมุ่งเน้นไปที่กัมมัฏฐาน 40 มีกสิณเป็นต้นเพื่อให้ได้ปฐมฌาน จนถึง ปัญจฌานตามลำดับ การสอนกัมมัฏฐานจะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือปฐม มัชฌม อุดม พระวิปัสสนาจารย์เทศน์ลำดับ ปฐมเทศน์ฌานในอุปัชฌายณ์ มัชฌมเทศน์ จตุตถฌานในระดับอุดมจึงเทศน์เรื่องญาณ 16

6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ ในประเทศกัมพูชา โดยมุ่งเน้นไปที่ สมถกัมมัฏฐาน 40 มีกสิณเป็นต้น ได้นำหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนามาสอนและจัดเป็น ระบบการศึกษาและการปฏิบัติคือ ชั้นประถมวิปัสสนา 3 ปี มัชฌมวิปัสสนา 4 ปี และอุดมวิปัสสนา 5 ปี โดยนำหลักธรรมสำคัญเช่น หลักขันธ์ 5 หลักไตรลักษณ์ 3 วิปัสสนาญาณ 16 อริยสัจ 4 มาจัดเป็น รูปแบบการศึกษาควบคู่กับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจความเป็นปรมัตถ์ธรรม

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการการพุทธมณฑลวิปัสสนาธุระ, **ชีวประวัติ พระธรรมวิปัสสนา ส่อม บุญเชื่อน (เกตุสมโม)**, พิมพ์ครั้งที่ 2: ม.ป.พ., 2547.

บุญชญา วิวิธขจร การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย
วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2560.

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ). **คำบรรยายเรื่อง วิปัสสนากัมมัฏฐาน มหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, 2556.

พระภิกษุวิมลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), **อานาปานสติภาวนา**, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2562

มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิธรรมคแปล ภาคที่ 2 ตอน 2**, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร :โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ 21,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.

Charuwan Phongtian, **Buddhist Arts of Thailand**, Thesis of M.A. Magadha University, (India :
Bodha-Gaya, 1979-1981), p.15., **Thai-Cambodia culturerelationship through
Arts**, Dissertation of Ph.D. of Magadha University, India : Bodha-Gaya, 2000.

