

ศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์
(พิจิตร จิตตวณฺโณ) วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

A Study of the Method of Meditation Teaching of
Somdet Phra Mahamuniwong (Phichit Thitavanṇo),
Wat Sommanat Ratchaworawihan, Bangkok

พระปลัดชำนาญ โสภโณ, Phrapalad Chumnan Sobhano¹

E-mail: mbuasd@gmail.com

สรวิชญ์ วงษ์สะอาด, Sorawit Wongsaaard²

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

Accepted: May 12, 2021

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตวณฺโณ) วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร” มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษาวิธีการสอนกรรมฐาน และศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ โดยมีวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษาพบว่า สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตวณฺโณ) มีสอนกรรมฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัยเป็นเวลามากกว่า 26 ปี ได้นิพนธ์หนังสือพระพุทธศาสนาจำนวนมาก โดยเฉพาะด้านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนได้รับการยกย่องจากมหาเถรสมาคม และได้เปิดโครงการอบรมกรรมฐานในที่ต่าง ๆ เทคนิคและวิธีการสอนปฏิบัติกรรมฐาน เกิดจากการศึกษาอย่างแตกฉานด้านปริยัติ การปฏิบัติด้วยตนเอง และการประยุกต์ใช้ให้ทันกับสภาพสังคม เน้นความเข้าใจง่าย เกิดประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เน้นการนำธรรมะแก้ปัญหาพื้นฐานของชีวิตด้วยศีล สมาธิ และปัญญา โดยกำหนดรู้อาณาปานสติภาวนา เพื่อให้จิตเข้าสู่ลำดับของมหาสติปัฏฐานอย่างเป็นธรรมชาติ มี 4 ขั้นตอน คือ (1) เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า-ออกยาว (2) เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้นก็รู้ว่ากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น (3) รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า-ออก และ (4) ทำจิตให้สงบระงับ หายใจ-ออก โดยผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ลมทั้งหมดให้ได้

¹ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย/ Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisueksabuddhaghosa Nakronprathum Campus.

² อาจารย์พิเศษสาขาสังคมศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม/ Nakhon Pathom Rajabhat University

คือ ต้นลมอยู่ที่จมูก กลางลมอยู่ที่ทรวงอกและปลายลมอยู่ที่ท้อง เมื่อมีความชำนาญแล้วก็ให้เจริญระดับสูงขึ้นจนบรรลุสมบุรณ์ทั้ง 16

คำสำคัญ: (วิธีการสอน), (สมเด็จพระมหามุนีวงศ์), (อานาปานสติภาวนา)

Abstract

This article was a part of research paper entitled ‘A Study of the Method of Meditation Teaching of Somdet Phra Mahamuniwong (Phichit **Ṭ**hitavaṇṇo), Wat Sommanat Ratchaworawihan, Bangkokwas’ aiming at study the method of meditation teaching in and the method of meditation teaching of Somdet Phra Mahamuniwong (Phichit **Ṭ**hitavaṇṇo). It is qualitative research. The results showed that Somdet Phra Mahamuniwong (Phichit **Ṭ**hitavaṇṇo) was a permanent meditation lecturer of Mahamakut Buddhist University more than 26 years. He had written the great numbers of books involving Buddhist meditation being promoted by Sangha Council of Thailand and he opened meditation training course in several places. His teaching methods are adapted from his studies, direct experience and its implement for social uses focusing on easy way for ordinary one to practice in daily day, and solutions based on moral, concentration and wisdom. This method is a simple mindfulness on breaths which was a type of complete insight development, consisting of 4 steps, namely (1) on a long breath in–out, one knows his long breathe in–out, (2) when taking a short breath in–out, he also knows his short breath in–out, (3) knowing the whole all breath, one is inhaling, while exhaling, knowing all breaths, and (4) calming the mind while inhaling, one is calming his mind, exhaling. To determine all the winds, the practitioner must know that initial wind is in nose, middle wind is in the bosom, ending in the belly. Having been skillful of advance training, one will surely accomplish all 16 steps of insight practice.

Keywords: (Method of Meditation Teaching), (Somdet Phra Mahamuniwong), (Mindfulness on Breath)



1. บทนำ

สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺโน) เจ้าอาวาสวัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, อดีตรองอธิการบดี ฝ่ายกิจการต่างประเทศ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ที่ปรึกษาเถรสมาคม เจ้าคณะภาค 16-17-18 (ฝ่ายธรรมยุต) และกรรมการคณะธรรมยุต ท่านได้ทำการสอนกรรมฐานแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยและบุคคลที่สนใจมาเป็นเวลานานนอกจากนี้ท่านมีงานเขียนหนังสือพระพุทธศาสนาออกมาจำนวนมาก เช่น หนังสือวิปัสสนาภาวนา บทอบรมกรรมฐานหลักสูตร 15 วัน ตอน 1 และตอน 2, การพัฒนาจิต, สมาธิภาวนาหลักสูตรเบื้องต้น, ธรรมเกี่ว 5 เล่ม การบำเพ็ญภาวนาเบื้องต้น, คู่มือภาวนา และผลงานหนังสือที่เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอีกเป็นจำนวนมาก นับได้ว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถแตกฉาน ทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ ท่านมีความชำนาญทั้งภาษาบาลีและภาษาอังกฤษ³

สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺโน) ท่านมีนามเดิมว่า พิจิตร ถาวรสุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2479 ณ หมู่บ้านพังขาม อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา อุปสมบท ณ วัดโสมนัสวิหาร เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2499 ท่านดำรงตำแหน่งหน้าที่หลายตำแหน่ง ในคณะสงฆ์ตามลำดับ ได้เรียบเรียงตำรา 63 เรื่อง โดยมอบให้มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยพิมพ์ออกเผยแพร่จำนวน 20 เล่ม ท่านยังเป็นอาจารย์สอนกรรมฐานมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อาจารย์สอนกรรมฐานประจำวัดโสมนัสวิหาร และเปิดสอนกรรมฐานให้แก่ภิกษุสามเณรและประชาชนทั่วไป ทั้งในและต่างประเทศ โดยมีประสบการณ์การสอนกรรมฐานมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยมาเป็นเวลากว่า 26 ปีทั้งปริญญาตรี ปริญญาโท

ในการเปิดอบรมหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐาน⁴ 10 วัน มีผู้สนใจจำนวนมากเข้าอบรม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นฆราวาส ผู้ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตรขั้นต้น 3 วันมาแล้ว และมีศิษย์จำนวนมากได้ผ่านการฝึกหลักสูตรก้าวหน้า 10 วัน เพราะให้คุณค่าในด้านจิตใจมากและทำให้เลิก ละ ละ กิเลส ที่เคยกักรุมจิตใจลงไปได้อย่างเห็นได้ชัดด้วยตัวเอง และจากผู้ที่เกี่ยวข้องคุ้นเคยรู้จักมาก่อนทำให้มีสุขภาพดีและพบความสงบสุขในชีวิตมากขึ้น สมกับที่เกิดมา

³ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตฺโน), **คู่มือภาวนา**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2553. หน้า 93.

⁴ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542. หน้า 93.

ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ คือ เป็นเครื่องกำหนด และเพราะที่ว่ากรรมฐานนี้สามารถปฏิบัติได้ทั้งในชั้นสมณะทั้งในชั้นวิปัสสนา ท่านจึงกล่าวว่า อานาปานสตินี้เป็นยอดในประเภทกรรมฐานเป็นปฏิฐานในการบรรลุคุณวิเศษและอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน⁸

การบำเพ็ญวิปัสสนา ปฏิบัติอย่างจริงจังและถูกต้อง โดยต่อเนื่องในสถานที่ที่จัดฝึกอบรมขึ้นโดยเฉพาะ ได้ปฏิบัติติดต่อกัน 10 วันขึ้นไป เป็นหลักสูตรการฝึกอบรม 10 วันบ้าง 15 วันบ้าง 1 เดือนบ้าง หรือ 3 เดือนบ้าง ตามความเหมาะสม โดยที่ผู้ปฏิบัติต้องหยุดการทำงานอื่นทั้งหมดในขณะที่ปฏิบัติ แม้แต่การอ่านและการเขียนหนังสือ มุ่งแต่การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างเดียว โดยนั่งภาวนาสลับกับการเดินจงกรมพักผ่อนเพียงคืนละ 6 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย 9 ชั่วโมงเป็นอย่างมาก สมาทานศีล 8 และไม่พูดคุยกัน เว้นไว้แต่ในเรื่องที่จำเป็นเท่านั้นที่จะพูดกันบ้าง ถ้าได้สถานที่ฝึกอันเงียบสงบ มีบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเหมาะสม⁹

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ดีมาก แม้พระพุทธเจ้าเองซึ่งทรงชำนาญในกรรมฐานทุกชนิด แต่เวลาพระองค์ใช้กรรมฐานปฏิบัติแล้ว พระองค์ใช้อานาปานสติเป็นกรรมฐานในชีวิตประจำวันของพระองค์ กรรมฐานข้อนี้เป็นกรรมฐานที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน ถ้าเรายังมีชีวิตอยู่ เราก็มีลมหายใจ แต่กรรมฐานบางชนิดนั้น เราต้องไปเอาดิน น้ำ ไฟ หรือซากศพ เป็นต้นแต่ลมหายใจนี้ไม่ต้องไปเที่ยวแสวงหาที่ไหนมานั่งเพ่งพิจารณาถ้าเรายังไม่ตายตราบไต เราก็ใช้ลมหายใจได้ตรานั้น¹⁰

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์เรื่อง “ศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์” (พิจิตร จิตตฺตฺโน) วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี 2 ข้อ คือ

2.1 เพื่อศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2.2 เพื่อศึกษาวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺโน) วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร

⁸ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตฺโน), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ 7, นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2547. หน้า 93.

⁹ พระศาสนโสภณ (พิจิตร จิตตฺตฺโน), **บทธอบรมกรรมฐานหลักสูตร 15 วัน ตอน 2**, พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ 50 จำกัด, 2555. หน้า 93.

¹⁰ พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตฺโน), **สมาธิภาวนาหลักสูตรเบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์, 2547. หน้า 93.

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษารูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอนของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺโน) นี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ฉบับนี้ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

3.1 รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ (Primary source) จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค 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 ลงพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

3.6 ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยการเข้าพบกับอาจารย์ที่ปรึกษา และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางเป็นระยะ ๆ

3.7 ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา ตามคำแนะนำของคณะกรรมการสอบดุสิตนิพนธ์ และดำเนินการตามขั้นตอนของบัณฑิตวิทยาลัย

4. ผลการวิจัย

กรรมฐาน เป็นอารมณ์และวิธีการจัดจ้อยโดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งสนับสนุนเกี่ยวเนื่องกับความรู้สึกและความคิดที่เป็นนามธรรม ก่อให้เกิดกระบวนการแห่งการรู้เป็นการนำสิ่งที่ปรากฏขึ้นทางประสาทของมนุษย์มาจัดจ้อยให้จิตยึดเหนี่ยวหรือแนวคิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่ทำให้จ้อยนั้น เรียกว่ากรรมฐาน จิตจะไม่เกิดกระบวนการรับรู้จนกว่าจะได้รับการกระตุ้นจากวัตถุภายนอกที่มากระทบประสาททั้ง 5 ซึ่งวัตถุภายนอกนี้เรียกว่าอารมณ์แล้วสิ่งความประทับใจต่อสิ่งเหล่านั้นที่เกิดขึ้นในจิตกระตุ้นให้กระบวนการคิดทำงาน และในขณะเดียวกันเมื่อจิตสงบระงับ และมีความประณีตแก่กล้าแล้วบางท่านจะยกระดับขึ้นเป็นวิปัสสนาภาวนาได้อีกด้วย ดังนั้นเมื่อจิตประณีตจึงเรียกว่าย่อมนครค่าแก่การทำงาน

วิปัสสนากรรมฐาน¹¹ อธิบายเครื่องเรื่องปัญญา เป็นกรรมฐานที่มุ่งอบรมปัญญาส่วนสมถะกรรมฐาน เป็นการมุ่งบริหารจัดการเป็นหลัก และในขณะเดียวกันในการฝึกนี้ยังสามารถได้รับอานิสงส์ของการปฏิบัติ คือ ช่วยบรรเทา และบำบัดโรคทางใจ ช่วยพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ถ้าเจริญวิปัสสนาจิตมีสมาธิดี สติปัญญาดี พัฒนาความคิดเชิงบวก ทำให้เกิดความสุขสงบทางใจที่เรียกว่า สมาธิสุข สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล และยังสามารถพัฒนาระดับจนถึงอารมณ์พระนิพพานได้ในที่สุด

4.1 วิธีการสอนกรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิธีปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก ได้แสดงวิธีการเจริญสมาธิแบบต่าง ๆ ดังนี้

1. การเจริญสมาธิวิธีธรรมชาติ เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงการของจิตที่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับจนกระทั่ง เกิดสมาธิขึ้น ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเหตุที่มาของความปราโมทย์ อันเป็นต้นทางแห่งสมาธิ คือ 1) เกิดจากการประพฤติดั้งมั่นอยู่ในศีล 2) เกิดจากการได้ศึกษาธรรมะ พังธรรมและปฏิบัติธรรม จึงเกิดความปราโมทย์ สมาธิ จึงเกิดขึ้น 3) เกิดจากความสามัคคี ประองตองกัน 4) เกิดจากการสำรวจอินทรีย์ คือ สรรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจลักษณะของวิปัสสนาว่าการเจริญวิปัสสนานั้นต้องเข้าใจอะไรบ้าง คำสอนในพระพุทธศาสนาของเราที่เรียกว่า ภาวนานั้นมี 2 ชนิด คือสมถภาวนา การทำใจให้สงบ เป็นขั้นสมาธิวิปัสสนาภาวนา การทำให้รู้แจ้งเห็นจริง เป็นขั้นปัญญา¹²

2. ผู้เจริญวิปัสสนา เมื่อใจสงบเป็นสมาธินี้ แม้แต่เพียงได้ขณิก สมาธิก็บำเพ็ญวิปัสสนาได้ดีเช่นกัน โดยเอาปรมาตม์มาเป็นอารมณ์ คือ ยึดเอาชั้น 5 อายตนะ 6 ธาตุ 6 หรือนามรูป มาพิจารณาหรือพร้อมกับการสวดมนต์เกี่ยวพระ ไตรลักษณ์ แล้วพิจารณาพร้อมไปกับการสวดมนต์หรือไม่ต้องสวดออกเสียง เป็น เพียงแต่พิจารณาก็ได้ เพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงโดยเฉพาะตัวตนลง ให้เกิดความเบากายเบาใจ จากการพิจารณาความจริงของชีวิต ดังบทสวดมนต์ในการ เจริญวิปัสสนาโดยใช้ปรมาตม์ธรรมเป็นอารมณ์ อันเป็นบทสวดมนต์ที่ดีมากและ ประทับใจนักปฏิบัติวิปัสสนามากบทหนึ่ง ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ

¹¹ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2546). หน้า 27.

¹² พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตฺวณฺโณ), คู่มือภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ 1, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2543), หน้า 93.

พุทธสิริมหาเถระ เปรียญ 9) เจ้าอาวาสรูปแรกของวัดโสมนัสวิหาร (มีชีวิตรอยู่ในระหว่าง พ.ศ. 2349–2434) ซึ่งทางวัดโสมนัสวิหารนำมาใช้สวดอยู่เป็นประจำในเวลาสวด มนต์ทำวัตรค่ำและได้นำมาให้ศิษย์กรรมฐานให้สวดเป็นประจำในการอบรมภาวนา โดยสวดไปอย่างไม่รีบร้อน พร้อมกับการพิจารณาความหมายของบทที่สวดไปด้วย)¹³

3. การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ 1) กายานุปัสสนา หมายถึง การเห็นกายในกายหรือความรู้ทันที่เกิดขึ้นจากอาการต่าง ๆ ของกาย ด้วยวิธีการ 6 อย่าง คือ (1) อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า–ออก (2) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการ ที่เป็นอยู่นั้น (3) มีสัมปชัญญะ คือ กำหนดรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกอย่าง (4) ปฏิกุสมนสิการ คือ การพิจารณาร่างกายของตนเองตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดประกอบอยู่ (5) ธาตุมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนโดยให้เห็นว่าประกอบขึ้นจากธาตุ 4 และ (6) นวสีวธิกา คือ การกำหนดรู้ร่างกายว่าเปรียบด้วยซากศพ 2) เวทนานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้น คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ เศษ ๆ ก็รู้ชัดว่าตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนา เสวยทุกข์เวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกข์เวทนาเสวย อทุกข์ขมสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส เป็นต้น 3) จิตตานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นจิตในจิต คือ เห็นจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น เป็นต้น และ 4) ธัมมานุปัสสนา หมายถึง การตามเห็นธรรมในธรรม คือ การตามเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน มีการพิจารณา 5 ประการ คือ (1) นิรวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิรวรณแต่ละอย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา ที่มี มีอยู่ในจิตตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร (2) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่า ชันธ 5 แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปอย่างไร (3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้น (4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์แต่ละอย่าง คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา เป็นต้น และ (5) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ๆ ตามความเป็นจริงว่า คืออะไร เป็นอย่างไร และ จะทำให้รู้แจ้งเห็นจริงได้เมื่อใด

¹³ พระธรรมสุทธิโกวิ (พิจิตร จิตตวณฺโณ), *วิปัสสนาภาวนา*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2549), หน้า 121.

กรรมฐาน¹⁴ มาจากคำว่า กัมม + จานุ แปลว่า สถานที่ทำงาน พื้นฐานของการงาน ภาษาบาลีใช้คำว่า กัมมจฺจาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานอุบายทางใจ คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา คำว่า กรรมฐาน¹⁵ ที่มีปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง อารมณกรรมฐาน 40 อย่าง เพื่อการบรรลุสมาธิ เป็นที่ตั้งของการกระทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง หรือ หมายถึง การเจริญภาวนา

กรรมฐาน เป็นอารมณ์และวิธีการในการเจริญสมาธิ และยังสามารถใช้เป็นวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้ใจหรือความคิดไปจดจ่ออยู่โดยใช้อารมณ์นั้นเป็นสิ่งสนับสนุนเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดที่เป็นนามธรรม คือ เมื่อมีการสัมผัสแล้วก่อให้เกิดกระบวนการการรู้ขึ้น โดยการนำสิ่งภายนอกอันใดอันหนึ่งที่ปรากฏขึ้นทางประสาทของมนุษย์มาจดจ่อกับสิ่งที่เกิดจากประสาทสัมผัสกับสิ่งภายนอก กรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่เป็นอุบายให้เกิดความสงบความสุจริตยังไม่มีสามารถตัดกิเลสได้อย่างเด็ดขาด เป็นเพียงข่มกิเลสได้เท่านั้น ยังคงเวียนว่ายในวัฏฏะ เรียกว่า โลกียะธรรม

4.2 ประวัติและวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺน)

สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตตฺตฺน) นามเดิม คือ พิจิตร ถาวรสุวรรณ เป็นบุตรของนายแก้ว และนางไผ่เลี้ยง ถาวรสุวรรณ เกิดวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2479 บ้านพังขาม อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา เข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนสิทธิติวิทยา วัดธรรมประดิษฐ์ จนจบการศึกษาและได้ช่วยบิดามารดาทำงานอยู่ที่บ้าน

บรรพชาเป็นสามเณร 24 กรกฎาคม 2496 อายุได้ 17 ปี ณ วิหาร วัดโสมนัสวิหาร แขวงโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร โดยมีพระอมรมุนี เป็นพระอุปัชฌาย์ (พระอมรมุนี ต่อมาเป็นสมเด็จพระวันรัต (จ๋ับ จิตตมุนเณร)

อุปสมบทเป็นภิกษุ เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2499 ณ วัดโสมนัสวิหาร พ.ศ. 2517 โดยมีสมเด็จพระวันรัตเป็นพระอุปัชฌาย์

¹⁴ ธนิต อยู่โพธิ์, *วิปัสสนานิยม*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดคิวดพร, 2526), หน้า 408.

¹⁵ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554), หน้า [20].

ด้านการศึกษา จบนักธรรมชั้นเอก ตั้งแต่เป็นสามเณร และได้ประเรียนธรรม 3 ทาน สอบได้ เปรียญธรรม 9 ประโยคเมื่อ พ.ศ. 2545 และได้รับปริญญา ดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ คน.ด. สาขาพุทธศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ด้านตำแหน่งการปกครองคณะสงฆ์ พ.ศ. 2562 ได้ทรงโปรดเลื่อนสมณศักดิ์เป็น สมเด็จพระราชาคณะที่สมเด็จพระมหามุนีวงศ์ พิพัฒน์พงศพิสูต พุทธสิริพงษ์นพิจิตร ฐิตธรรมนิ วิฐวิปัสสนานุศาสนิก สาสนติลกโสมนจารี ตริปิฎกบัณฑิต ธรรมยุตติกคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัณวาสี

เจ้าพระสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตวณฺโณ) รับภาระด้านการสอน คือเป็นครู สอนนักเรียน โรงเรียนพุทธศาสนาวินยาตยวัดโสมนัสวิหาร, ครูจริยศึกษาหน้าที่พลเมืองและ ภาษาไทย โรงเรียนผู้ใหญ่วัดใน, อาจารย์สอนวิชาพระสูตรแก่แม่ชีที่สถาบันแม่ชีไทย วัดบวร นิเวศวิหาร, ครูสอนบาลีประโยค 4-5-6-7-8 สำนักเรียนวัดโสมนัสวิหาร, อาจารย์บรรยาย วิชาการทางพระพุทธศาสนา ในมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัยทั้งในระดับปริญญาตรีและ ระดับปริญญาโท, อาจารย์ประจำในสำนักฝึกพระธรรมทูตไปต่างประเทศ(ธรรมยุต), อาจารย์ สอนโรงเรียนฝึกหัดครูพระปริยัติธรรมของคณะธรรมยุต

ด้านปกครอง พ.ศ. 2540 จนถึงปัจจุบันรับตำแหน่งเจ้าคณะภาค 16-17-18 (ธรรมยุต) พ.ศ. 2542 จนถึงปัจจุบันเป็นประธานกรรมการสงฆ์ภาค 16-17-18 (ธรรมยุต)

ด้านวิธีการสอน เจ้าพระสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตวณฺโณ) ท่านจะสอนจาก ประสบการณ์จากการฝึกภาคปฏิบัติด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ประกอบกับภาระหน้าที่ คือ การสอนในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ท่านจึงได้เปิดวิชาการพื้นฐานขึ้น เพื่อสอนแก่ พระนิสิตของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ตั้งแต่ พ.ศ. 2517 เป็นต้นมาจนเป็นที่แพร่หลายและแตกแขนง มาเป็นหลายหลักสูตรทั้งแก่พระนิสิต และฆราวาสจะเป็นการนำประสบการณ์ที่ท่านเคยเรียน ในสถานที่ต่าง ๆ มาสอน สำนักที่ท่านเคยฝึกอบรมมาก่อนทั้งสิ้น ซึ่งแต่ละแห่งนั้นจะมีเทคนิค และวิธีการที่ไม่เหมือนกัน เช่น สอนโมกขพลาาราม จะเน้นที่ธรรมบรรยายมากกว่าการปฏิบัติ สำนักวัดวชิรธรรม เน้นที่การปฏิบัติมากกว่าการบรรยาย ท่านได้นำมาดัดแปลงประยุกต์ให้เข้ากับกลุ่มผู้ฟังและสภาพแวดล้อมสถานที่ ซึ่งท่านได้เสริมในเรื่องของการรู้จักการผ่อนคลายไม่ เครียดเกินไป มีความเพลิดเพลิน วิธีการในการสอนนั้น ท่านคิดว่าในอนาคตอาจจะมีการ เปลี่ยนแปลงตามสภาพการณ์และเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไปตามวิถีชีวิต

ด้านเนื้อหาของการสอน เจ้าพระสมเด็จพระมหามุนีวงศ์ (พิจิตร จิตวณฺโณ) จะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอนที่ชัดเจน และมีการกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งจะ

สะท้อนเห็นถึงกิจกรรมว่าดำเนินมาได้ดี เป็นแรงจูงใจให้คนเข้ามารับการอบรมกันเพิ่มขึ้น ส่วนด้านหลักธรรม เจ้าพระสมเด็จฯพระมหาบุญวงศ์ (พิจิตร จิตตวณฺโณ) จะมีการบอกวิธีการ และผลของการปฏิบัติตามหัวข้อธรรมนั้น ๆ ชัดเจน ผู้สอนกรรมฐานบอกหัวข้อธรรมตามข้อกำหนด และวัตถุประสงค์ว่าในแต่ละวันแต่ละเวลาจะอธิบายเรื่องอะไร จะคัดมาเฉพาะประเด็นที่สำคัญตามหัวข้อที่ผู้สอนได้นำมาสอน เช่น การบำเพ็ญจิตตภาวนา การตัดความกังวลไตรสิกขา อานิสงส์การเดินจงกรม เป็นต้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการสอนกรรมฐานของเจ้าพระสมเด็จฯพระมหาบุญวงศ์(พิจิตร จิตตวณฺโณ) จะเป็นการสอนแบบอานาปานสติภาวนา เป็นหลัก อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่ดีมาก กรรมฐานข้อนี้เป็นกรรมฐานที่เกิดขึ้นได้ง่าย ตราบใดเรายังมีชีวิต ยังมีลมหายใจ และลมหายใจนี้ไม่ต้องไปเที่ยวแสวงหาที่ไหน ถ้าเรายังไม่ตาย ดังนั้น อานาปานสติกรรมฐานจึงเป็นกรรมฐานที่ฝึกได้ง่าย เนื่องจากลมหายใจนี้ถือว่าเป็นชีวิตของ เพราะคนเราถ้าไม่มีลมหายใจก็ตาย ดังนั้น ลมหายใจนี้สามารถจะนำมาพัฒนา ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาจิตด้วย

ในการเจริญกรรมฐานด้วยอานาปานสติ สำหรับผู้ฝึกใหม่ เจ้าพระคุณสมเด็จฯพระมหาบุญวงศ์ (พิจิตร จิตตวณฺโณ) จะนำกรรมฐานบทนี้ไปใช้ในระดัต้นเพียง 4 ชั้นแรกเท่านั้น คือ (1) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว (2) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า หายใจออกสั้น (3) รู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า รู้กองลมทั้งปวงหายใจออกและ (4) ทำจิตให้สงบระงับ หายใจเข้า ทำจิตให้สงบระงับหายใจออก กำหนดรู้ลมทั้งหมดให้ได้ คือ ต้นลมอยู่ที่จมูก กลางลม อยู่ที่ทรวงอก และปลายลม อยู่ที่ท้อง เจ้าพระคุณสมเด็จฯพระมหาบุญวงศ์(พิจิตร จิตตวณฺโณ) ท่านได้กล่าวไว้ว่า อานิสงส์ของการเจริญ อานาปานสติ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก และย่อมได้ประโยชน์ 5 ประการ คือ (1) เป็นผู้มีจิตสงบระงับ (2) เป็นผู้มีจิตใจสุขุม ประณีต ละเอียด (3) ไม่รตน้ำก็เย็น (อเสจน โภ) (4) อยู่อย่างมีความสุข (5) ย่อมกำจัดอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายสงบราบคาบไปได้ คือกำจัด กิเลสได้ ซึ่งสอดคล้องกับ อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่ว่า อานาปานสติที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว จะมีผลมากและมีผลมากดังกล่าวแล้ว คือ (1) ทำให้เป็นผู้มีจิตสงบระงับ (2) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสุขุม ประณีต (3) ไม่รตน้ำก็เย็น มีความเยือกเย็นอยู่ในจิตใจ (4) อยู่อย่างมีความสุข บางคนวันหนึ่ง ๆ อยู่อย่างมีความสุข และ (5) ย่อมกำจัดอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรายสงบราบคาบไปได้

5. บทสรุป

วิธีปฏิบัติกรรมฐานมี 3 วิธีคือ 1) การเจริญสมาธิวิชิตรรรมชาติ เป็นหลักปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับจนกระทั่งเกิดสมาธิขึ้น เหตุ อันเป็นต้นทางแห่งสมาธิ คือ (1) เกิดจากการตั้งมั่นอยู่ในศีล (2) เกิดจากการศึกษา ฟังและการปฏิบัติธรรม (3) เกิดจากความสามัคคี (4) เกิดจากการสำรวมอินทรีย์ 2) การเจริญสมาธิตามหลักอิทธิบาท 4 สมาธิที่เกิดจากฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา 3) การเจริญสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เรียกว่ามหาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น 1) การตามรู้ภายในกาย รู้ทันอาการต่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายมี 6 อย่าง คือ (1) อานาปานสติ (2) กำหนดอิริยาบถ (3) มีสัมปชัญญะ (4) ปฏิกุลมณสิการ (5) ธาตุมนสิการ พิและ (6) นวสีวถิกา 2) การตามเห็นเวทนาในเวทนาที่เกิดขึ้น 3) การตามเห็นจิตในจิต และ 4) การตามเห็นธรรมในธรรม โดยพิจารณาธรรม 5 ประการ คือ (1) นิรวณ 5 (2) ชันธ 5 (3) อายตนะ 12 (4) โพชฌงค์ 7 (5) อริยสัจ 4 ด้านวิธีการสอนกรรมฐานของสมเด็จพระมหามุณีวงศ์ (พิจิตร จิตตวณฺโณ) นำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกปฏิบัติซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงจากสำนักที่เคยฝึกอบรมมาก่อนซึ่งแต่ละสำนักก็มีเทคนิคและวิธีการที่ไม่เหมือนกันมาประยุกต์ให้เกิดประสิทธิผลของการปฏิบัติและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม เช่น สวนโมกขพลาราม เน้นที่ธรรมบรรยายมากกว่าการปฏิบัติ วัตรชีวิตธรรม เน้นการปฏิบัติมากกว่าการบรรยาย ที่เด่นชัดคือมีการเสริมให้การปฏิบัติมีการผ่อนคลายไม่เครียดเกินไป ให้มีความเพลิดเพลินในการปฏิบัติ โดยเน้นการสอนแบบอานาปานสติภาวนาเป็นหลักซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาสมบุรณ์ครบทั้ง 4 และที่สำคัญเป็นกรรมฐานที่เกิดขึ้นได้ง่ายแก่คนทั่วไป ซึ่งหลักการสอนดังกล่าวมีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก สำหรับผู้ฝึกใหม่มีการนำกรรมฐานไปใช้ระดับต้นเพียง 4 ชั้น คือ (1) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว (2) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจออกสั้น (3) รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก และ (4) ทำจิตให้สงบระงับ หายใจเข้าทำจิตให้สงบระงับหายใจออก โดยผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ลมทั้งหมดให้ได้ คือ ต้นลมอยู่ที่จมูก กลางลมอยู่ที่ทรวงอกและปลายลมอยู่ที่ท้อง เมื่อมีความคล่องแคล่วแล้วก็ให้เจริญระดับสูงขึ้นจนบรรลุสมบุรณ์ทั้ง 16 ชั้น และเน้นการสอนให้เห็นอานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติเพื่อส่งเสริมการสร้างพลังจิตให้มุ่งมั่นปฏิบัติซึ่งมีความสอดคล้องกับคำสอนที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีประโยชน์ 5 ประการ คือ (1) ทำให้เป็นผู้มีจิตสงบระงับ (2) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสุขุม ประณีต (3) มีความเยือกเย็นอยู่ภายในจิตใจ (4) อยู่อย่างมีความสุข และ (5) ย่อมกำจัดอกุศลบาปกรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานสงบราบคาบไปได้

6. องคความรูที่ไดจากการวิจัย

วิธีการสอนอานาปานสติกรรมฐานของสมเด็จพระมหาอนิวงคปฏิบัติงายเขาใจงายปฏิบัติไดกับทุกคนเหมาะบุคคลทั่วไป ทานสอนอิทธิบาท 4 ที่ปลุกเร้าใหสนใจการปฏิบัติ ทานสอนจากประสบการณ์ตรง ประกอบความรูด้านปริยัติของทานมีเทคนิควิธีการที่ไม่เหมือนกันใคร จะเน้นที่ธรรมบรรยายทำความเขาใจก่อนการลงมือปฏิบัติ ทานไดนำมาดัดแปลงประยุกต์ใหเข้ากับกลุ่มผูฟังและสภาพแวดล้อมสถานที่ ซึ่งทานได้เสริมในเรื่องของการรู้จักการพอนคลายไม่เครียดเกินไป มีความเพลิดเพลิน วิธีการในการสอนนั้น ทานคิดว่าในอนาคตอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงสังคมวิถีชีวิต



เอกสารอ้างอิง

ธนิต อยุโพธิ์. **วิปัสสนาธิม**, พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดติวพร. 2526.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระพุทธโทยเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด. 2554.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณฺโณ), **คู่มือภาวนา**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2553.

พระสาสนโสภณ (พิจิตร จิตวณฺโณ), **ธรรมเกรี เล่ม5** การบำเพ็ญภาวนาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ 50 จำกัด, 2556.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2539.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554**.กรุงเทพมหานคร: นาน มีบุคส์พับลิเคชันส์. 2546.

