

รูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทย

A model of mind development of Meditation Lineages in Thai Society

พระมหาวุฒิชัย ธีระเผ่าพงษ์^๑
Phramaha Wutthichai Teerapaopong^๑

Received: *September 26, 2018*

Revised: *April 25, 2019*

Accepted: *April 30, 2019*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทย มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ ๑) เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย ๓) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาจิตที่เหมาะสมในสังคมไทย มีระเบียบวิธีวิจัยได้แก่การวิจัยเอกสาร สัมภาษณ์เชิงลึกและการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ มีผลการศึกษาวิจัยดังนี้ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาจิตในพระไตรปิฎกปรากฏในรูปกระบวนการตามหลักไตรสิกขา โดยมีวิธีการพัฒนาจิตที่เป็นขั้นตอนปรากฏอยู่ใน อานาปานสติสูตรและสติปัฏฐานสูตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีวิธีการเจริญสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี ต่อด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักญาณ ๑๖ ซึ่งการปฏิบัติในคัมภีร์มีเป้าหมายเพื่อการบรรลุมรรค ผลและนิพพาน สำหรับรูปแบบการพัฒนาจิตของต้นสายทั้ง ๕ สำนัก ส่วนใหญ่จะเน้นการสอนแบบเข้ม ตามแนวทางในคัมภีร์ เพื่อมุ่งสู่การกำจัดกิเลส ในปัจจุบัน มีการสอนการพัฒนาจิตแบบพื้นฐานที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และปรับเทคนิควิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับคนยุคปัจจุบัน โดยพบว่า ควรมีการแบ่งรูปแบบของการพัฒนาจิตตามกลุ่มบุคคล และจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ โดยมีกระบวนการฝึกที่แตกต่างกัน เป็น ๔ ระดับ คือ ๑) ระดับการพัฒนาจิตสำหรับผู้เริ่มต้น ๒) ระดับการพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน ๓) ระดับการพัฒนาจิตแบบเข้ม และ ๔) ระดับการสร้างอาจารย์ผู้สอนการพัฒนาจิต

คำสำคัญ : รูปแบบการพัฒนาจิต, สำนักกรรมฐาน

^๑ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Buddhist Studies Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
e-mail: wtcdou@gmail.com



Abstract

This dissertation entitled ‘A model of Mind Development of Meditation Lineages in Thai Society’ has three objectives namely; 1) to study the principle of mind development according to the texts of Theravāda Buddhist scriptures (2) to study mind developments in five meditation lineages in Thai society, and (3) to present the proper model of mind development for Thai society. This research was based on qualitative research by in-depth interview and participatory observation with practices.

The results revealed that In the Buddhist Scriptures, the concept of mind development appeared in the Threefold Training Process that described the approaches in the Satipatthana and the Anapanasati Sutta. In the Visuddhimagga appeared the methods of practice in terms of the forty objects of meditation and the sixteen levels of vipassana - knowledge. The patterns of mind development, taught by the five main lineages with the goal to the complete extinction of defilements, emphasize the intense practices according to the Buddhist Texts. Nowadays, the fundamentals of mind development are improved for the present generation of humans. A model of mind development reveals that the patterns of mind development should be divided four levels of practice: 1) for beginners; 2) for daily life; 3) for intense practice and; 4) for becoming a teacher.

Keywords: A model of mind Development, Meditation Lineages



๑. บทนำ

การฝึกฝนพัฒนาจิตถือเป็นกระบวนการสำคัญที่จะนำไปสู่การสิ้นกิเลสอาสวะ อันเป็นเป้าหมายในพระพุทธศาสนา โดยการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนามุ่งหมายถึงการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งปัจจุบันในประเทศไทยได้มีการจัดแบ่งสายกรรมฐานเป็น ๕ สำนัก คือ สำนักพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักยบพอง สำนักกรุปนาม และสำนักสัมมาอรหัง^๒ จากสำนักทั้ง ๕ นั้น ทำให้เกิดสำนักกรรมฐานในปัจจุบันที่ขึ้นทะเบียนอยู่ในมหาเถรสมาคมกว่า ๑,๕๑๒ แห่ง^๓ แต่ทว่า มีปัญหาที่สำคัญประการหนึ่งที่เกิดขึ้นในสังคมไทยเกี่ยวกับการวิพากษ์วิจารณ์การสอนของสำนักต่าง ๆ เช่นว่า สายนี้ดีกว่าสายนั้น สำนักนี้สอนวิปัสสนา สำนักนี้สอนสมณะ สำนักนี้ไม่สอนตามหลักสติปัญญา เป็นต้น ซึ่งปรากฏการณ์เหล่านี้ได้นำไปสู่ความวิวาทกันในข้อปฏิบัติ ที่เรียกว่า วิกฤตภา^๔ ในหมู่ชาวพุทธขึ้น ซึ่งข้อวิวาทดังกล่าวนี้ อาจเกิดขึ้นจากการที่ผู้ปฏิบัติไม่เคยได้ศึกษาการปฏิบัติแต่ละสายอย่างถ่องแท้ หรืออาจเกิดจากที่ปฏิบัติ

บางสายแล้วไม่ได้ผล จึงทำให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติแต่ละสายที่คลาดเคลื่อน ทั้งที่ความเป็นจริงแต่ละสายปฏิบัติต่างก็มีจุดมุ่งหมายในการนำผู้เข้าร่วมปฏิบัติให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติในระดับใดระดับหนึ่ง แต่อาจจะมีวิธีการสอนและจุดเด่นที่แตกต่างกันไป อันเป็นไปตามจิตอัธยาศัย ทักษะ ความชำนาญ ประสบการณ์และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมาจนเชี่ยวชาญของเจ้าสำนักแต่ละท่านทั้งสิ้น เพื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติแต่ละสาย ผู้วิจัยจึงได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักต่าง ๆ ในแต่ละสายที่มีชื่อเสียงในสังคมไทยในปัจจุบัน เพื่อศึกษาหลักการ วิธีการและรูปแบบที่แต่ละสายนำมาใช้ เพื่อเปรียบเทียบความเหมือนความต่าง และนำข้อดี ข้อเด่นของแต่ละสำนักมาบูรณาการเพื่อนำเสนอเป็นรูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทยที่สมบูรณ์ขึ้น สามารถตอบสนองความต้องการตามจิตอัธยาศัย ตามเป้าหมายของผู้ปฏิบัติแต่ละคน และสอดคล้องตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง อันจะนำมาเป็นแนวทางในการจัดการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานต่าง ๆ ในปัจจุบันต่อไป

^๒ วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม, คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย, (นครปฐม: เพชรเกษม พรินต์ติ้ง, ๒๕๕๓), หน้า ๕.

^๓ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, รายชื่อสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด (๒๑ พ.ย. ๒๕๕๕), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.onab.go.th/index.php> [๑๕ พ.ค. ๒๕๖๐].

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๙/๕๘๘.

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของดุชนิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทย” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตของ
สำนักกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย

๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนา
จิตที่เหมาะสมในสังคมไทย

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย/รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้ใช้วิธีวิจัยแบบ
คุณภาพ (Qualitative Research) โดยการ
วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)
และการวิจัยภาคสนาม (Field Research)
ดังนี้

๑. วิจัยเอกสาร (Documentary
Research) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักการ
พัฒนาจิตในคัมภีร์พุทธศาสนา รูปแบบการ
พัฒนาจิตของสำนักกรรมฐาน ๕ สายหลักใน
สังคมไทย โดยศึกษาจากตำรา เอกสาร
งานวิจัย บทความ และสื่อมัลติมีเดียประเภท
ต่าง ๆ เช่น ไฟล์เสียง บรรยายธรรม เป็นต้น

๒. วิจัยภาคสนาม (Field
Research) ศึกษารูปแบบการพัฒนาจิตจาก
เจ้าสำนักที่มีแนวปฏิบัติตาม ๕ สายหลัก โดย
ผู้วิจัยได้เข้าฝึกอบรมตามหลักสูตรที่แต่ละ
สำนักกำหนด ครบทั้ง ๕ สำนัก เป็นระยะเวลา
ทั้งสิ้น ๕๐ วัน คือ

สำนักที่ ๑ สายพุทโธ ระหว่าง
วันที่ ๑๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๐

สำนักที่ ๒ สายอานาปานสติ
ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

สำนักที่ ๓ สายพองหนอ ยุบหนอ
ระหว่างวันที่ ๘ พฤศจิกายน - ๓ ธันวาคม
๒๕๖๐

สำนักที่ ๔ สายรูปนาม ระหว่าง
วันที่ ๑๐ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๑

สำนักที่ ๕ สายสัมมาอรหัง
ระหว่างวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ - ๓ มีนาคม
๒๕๖๑

ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม
ตลอดจนสัมภาษณ์เชิงลึกเจ้าสำนัก อาจารย์
ผู้สอนและผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมใน ๕ สำนัก
กรรมฐาน สายละ ๓ ท่าน รวมทั้งสิ้น ๑๕
ท่าน

๓. นำข้อมูลจากภาคเอกสารและ
ภาคสนามมาวิเคราะห์จัดหมวดหมู่ เพื่อให้เห็น
แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาจิตของแต่ละ
สายการปฏิบัติที่ความเหมือน ความ
แตกต่างกันในหลักการและวิธีการ รวมถึง
วิเคราะห์หาจุดเด่นในแต่ละสาย

๔. สังเคราะห์ความสัมพันธ์ของ
รูปแบบการพัฒนาจิตที่มีความเหมือนและ
แตกต่างกัน เพื่อสร้างรูปแบบร่วมของแต่ละ
สายการปฏิบัติ ที่เหมาะสมกับจริตอัธยาศัย
ของผู้ปฏิบัติที่หลากหลาย

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่
ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

๑. หลักการพัฒนาจิตในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวคิดการพัฒนาจิตตามที่
ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ได้อธิบายลักษณะ
ของการพัฒนาจิตในรูปกระบวนการ ซึ่งมีทั้ง
แบบที่อธิบายวิธีการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิต
เป็นลำดับขั้น^๕ แบบอธิบายกระบวนการธรรมตาม

^๕ ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/
๗๔-๗๗/๗๘-๘๓.



เหตุปัจจัย^๖ แบบอธิบายประสบการณ์หรือสภาวะที่เกิดขึ้นไปตามลำดับ^๗ และแบบอธิบายตามลำดับความบริสุทธิ์แห่งจิต^๘ ซึ่งเป็นไปตามระบบศีล สมาธิ ปัญญา ในพระอภิธรรมได้อธิบายกระบวนการทำงานของจิตในการออกไปรับอารมณ์ และได้ระบุสภาวะของจิตที่ได้รับการพัฒนาไว้แบ่งเป็น ๓ ระดับคือ กุศลจิต ฌานจิตและ โลกุตตรจิต ซึ่งการวัดผลจะรู้ได้จากการปฏิบัติด้วยตนเองหรือจากผู้ที่ได้บรรลุธรรมขั้นนั้น ๆ แล้ว วิธีการพัฒนาจิตในพระไตรปิฎกปรากฏโดยชื่อในมหาสกุลทายสูตร^๙ และอังคุตตรนิกาย เอกนิบาต อปรอัจฉราสังฆาตวรรค^{๑๐} มากกว่า ๑๐๐ วิธี สำหรับวิธีการปฏิบัติที่แสดงรายละเอียดและมีระบบขั้นตอนในการปฏิบัติปรากฏอยู่ในอานาปานสติสูตร สติปัฏฐานสูตร และวิธีการตามกระบวนการ ซึ่งมี ๗ วิธี คือ มีศรัทธา มีโยนิโสมนสิการ สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค ทำความเพียร มีสติสัมปชัญญะ โดยมีองค์ประกอบสนับสนุนคือ สภาพแวดล้อมสัปปายะ และการปรับอินทรีย์ ซึ่งลักษณะโดยรวมของรูปแบบการ

ปฏิบัติในพระไตรปิฎกเป็นลักษณะแบบเข้มข้นของนักบวชในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเป้าหมายเพื่อการบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

แนวการพัฒนาจิตตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายวิธีการทำสมาธิด้วยกรรมฐาน ๔๐ วิธี^{๑๑} ซึ่งเป็นลักษณะของการใช้นิमित्त และคำภาวนาควบคู่กัน ต่อด้วยการเจริญวิปัสสนาตามหลักญาณ ๑๖^{๑๒} อธิบายขั้นตอนในการปฏิบัติตามระบบศีลสมาธิ ปัญญา ลักษณะโดยรวมรูปแบบการปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้นที่มีแบบแผน มุ่งหวังบรรลุมรรคผล และนิพพาน

๒. การพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐาน ๕ สายในสังคมไทย

สายพุทโธ ใช้วิธีการภาวนาเป็นหลักในระดับสมณะและพิจารณาธาตุขันธ์ในระดับวิปัสสนา^{๑๓} การปฏิบัติยุคต้นสายเป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้นในวิถีชีวิต ถึงอุตุดังควัตร

^๖ ดูรายละเอียดใน อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^๗ ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๘๔-๓๘๖., อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๑-๔๒๕., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๔/๔๓.

^๘ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

^๙ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗-๒๕๔/๒๙๑-๓๐๑.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/๔๖-๕๑.

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๒.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๙๗๗-๑๑๓๗.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พระราชาธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), ชีวิตคือการต่อสู้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชนจำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๘.

มุ่งเน้นเพื่อการบรรลุผลนิพพาน ในยุคปัจจุบันได้ปรับการสอนเป็นหลักสูตรที่หลากหลายซึ่งสามารถเข้าถึงผู้คนได้ทุกกลุ่มและมีกิจกรรมที่ไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติแยกตัวออกจากชีวิตประจำวัน เน้นสอนเฉพาะในระดับสมาธิเบื้องต้นเพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถเป็นครูสมาธิให้กับตนเองและผู้อื่นได้

สายอานาปานสติ ใช้หลักอานาปานสติสูตร ซึ่งเป็นทั้งการปฏิบัติสมณะนำหน้าวิปัสสนา และเป็นแบบวิปัสสนาลัดสั้น^{๑๔} สอนทั้งในระดับคนทั่วไป และแบบเข้มสำหรับนักบวช ด้วยการแสดงธรรมให้แนวทางไปปฏิบัติเอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติดับทุกข์ในชีวิตประจำวันได้ ในปัจจุบันมีการจัดทำเป็นหลักสูตรเข้าปฏิบัติตามคอร์ส และการอบรมศีลธรรมตามช่วงเวลา โดยยังคงข้อวัตรแบบอยู่อย่างต่ำทำอย่างสูง และได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ออกห่างจากวัตถุนิยม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ดับทุกข์ในชีวิต

สายพองหนอยุบหนอ ใช้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน เน้นกำหนดนั่งสมาธิดูอาการพองยุบของท้อง ควบคุมกับการเดินจงกรมตามระยะ และการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามาทางทวารต่าง ๆ โดยการกำหนดคำภาวนา^{๑๕} เป็นการปฏิบัติอย่างเป็น

ขั้นตอนมีแบบแผนที่ผู้เข้าปฏิบัติต้องตัดขาดจากโลก ปิดวาทา ปฏิบัติแบบเข้มในสถานปฏิบัติ ใช้เวลาอย่างน้อย ๑ เดือน โดยมุ่งหวังบรรลุวิปัสสนาญาณ ในปัจจุบัน มีการปฏิบัติตามแบบแผนเช่นเดิม โดยเพิ่มจุดกำหนดในทำนอง และมีการปรับลดระยะเวลาปฏิบัติให้สั้นลงให้เหมาะกับกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติที่มีความตั้งใจหลากหลาย มีการจัดเป็นหลักสูตรปฏิบัติต่อเนื่อง ที่ให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าปฏิบัติได้ตลอดเวลา โดยมีเป้าหมายการสอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้จักอุปนามเป็นพื้นฐาน ไปจนถึงปฏิบัติเพื่อบรรลุผล

สายรูปนาม ใช้การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน เน้นอุปนามในอิริยาบถทั้ง ๔ โดยให้ทำแบบปกติ ไม่ให้คิดว่าเป็นการปฏิบัติกรรมฐาน^{๑๖} เป็นการปฏิบัติด้วยตนเองในวิถีชีวิต เพื่อให้รู้จักความเป็นจริงของอุปนาม ในปัจจุบันใช้ปรหมัตถภาวนา คือรู้รูปนาม โดยไม่จำกัดวิธีการปฏิบัติที่มาใช้ มีการสอนไปตามขั้นตอน มีรูปแบบการจัดเป็นคอร์สตามช่วงเวลา การบวชถือศีลประจำวันที่สามารถให้ผู้ปฏิบัติมาเข้าได้ทุกวัน เน้นให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจหลักการและนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง มุ่งหวังผลให้รู้จักทางไปสู่มรรคนิพพานและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

สายสัมมาอรหัง ใช้นิมิตแบบอาโลกกสิณและคำภาวนาตามหลักวิสุทธิ

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, (กรุงเทพมหานคร: สวนอุครรมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๖๗.

^{๑๕} ดุราลัยเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑,

(กรุงเทพมหานคร: ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๖๓.

^{๑๖} ดุราลัยเอียดใน แนบ มหานิราชนันท์, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒.



มรรคในทุกอิริยาบถ^{๑๗} เป็นการสอนปฏิบัติให้กับบุคคลทั่วไป มุ่งหวังให้เจตหลุดและสอนแบบเข้ม ๒๔ ชั่วโมง ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลนิพพานเพื่อแก้ทุกข์และต้นเหตุแห่งทุกข์ ในปัจจุบันมีการปรับเทคนิควิธีการสอนให้ง่าย พร้อมทั้งมีการจัดปฏิบัติเป็นหลักสูตรและโครงการให้ตรงกับความต้องการของคนทุกกลุ่ม โดยใช้สถานที่ปฏิบัติสัปปายะและมีกิจกรรมหลากหลาย รวมถึงมีการใช้เทคโนโลยีในการสอนปฏิบัติสำหรับกลุ่มทั่วไป ควบคู่กับมีรูปแบบการฝึกอบรมแบบเข้ม โดยมีระบบการคัดเลือกและการฝึกอบรมปฏิบัติที่มุ่งเน้นให้เกิดผลการปฏิบัติธรรมขั้นสูง

พัฒนาการที่เกิดขึ้นพบว่า ต้นสายทุกสำนักจะให้การสอนพัฒนาจิตแบบเข้มตามแนวทางในคัมภีร์ ซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติแบบนักบวชเพื่อมุ่งสู่การหมดกิเลส โดยยึดหลักการตามคัมภีร์ แต่มีวิธีการในการปฏิบัติจริงด้วยเทคนิคที่แตกต่างกัน ขณะที่ปัจจุบันมีการสอนการพัฒนาจิตแบบพื้นฐาน ที่มุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้รับประโยชน์เพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่ใช้วิธีการตามต้นสายซึ่งอาจจะมีการปรับรายละเอียดของลักษณะวิธีการปฏิบัติให้ถูกกับจริตและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานทั้ง ๕ สำนักในแต่ละสายในสังคมไทยปัจจุบัน พบว่าวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติ มี ๒ ลักษณะคือ ๑)

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน คณะสงฆ์วัดปากน้ำ, **รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอกพิมพ์ไท จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕.**

ใช้บัญญัติในการปฏิบัติ คือ บริกรรมนิมิต และ คำภาวนา ซึ่งเป็นลักษณะของการฝึกตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะนำไปสู่ผลคือสมาธิ ๒) ใช้โยนิโสมนสิการ ซึ่งแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ (๑) การตามรู้ให้เท่าทันทุกสภาวะที่ปรากฏในปัจจุบัน และ (๒) การใช้ธรรมะหรือประสบการณ์ปฏิบัติในการแยกแยะพิจารณาให้เห็นความเป็นจริง โดยสรุปลักษณะรูปแบบการปฏิบัติของสำนักต่างๆ มี ๒ ลักษณะ คือ ๑) แบบที่มีรูปแบบคือ ใช้การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดอิริยาบถ และในแต่ละรูปแบบจะมีระบบขั้นตอนในการฝึก คือสายอานาปานสติ และสายพองหนอยุบหนอ และ ๒) แบบที่มีรูปแบบ ทั้งเดินจงกรม นั่งสมาธิ และการกำหนดอิริยาบถ แต่ไม่มีระบบขั้นตอนในการฝึก คือ ให้ปฏิบัติตามรูปแบบและปล่อยให้เกิดผลตามลำดับตามการฝึกของแต่ละบุคคล คือ สายพุทโธ สายรูปนาม และสายสัมมาอรหัง

๓. รูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทย

รูปแบบการพัฒนาจิตของทุกสำนักล้วนจัดในลักษณะของการเป็นคอร์สปฏิบัติธรรม โดยมุ่งสอนพื้นฐานที่ให้ผู้ปฏิบัติมีแนวทางนำไปปฏิบัติด้วยตนเองในการดำเนินชีวิต และมี ๓ สำนัก ที่มีการสอนปฏิบัติแบบเข้ม โดยมีเพียงสำนักเดียวที่เปิดกว้างให้กับบุคคลทั่วไป โดยพบว่ามืองค์ประกอบที่จะส่งผลให้การพัฒนาจิตในแต่ละสำนักประสบความสำเร็จ อธิบายในแง่กระบวนการ มีดังนี้

๑. ส่วนของปัจจัยนำเข้า (Input) ๑) ด้านบุคคล คือ ตัวผู้สอนที่มีความสามารถในการสอน ตัวผู้ปฏิบัติที่มีความตั้งใจจริงในการ

ปฏิบัติ ๒) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ บรรยากาศโดยรวมต้องสงบ ร่มรื่น ที่พักรวมเป็นกฎเดี่ยว อาหารควรเป็นแบบย่อยง่ายทานแบบบุฟเฟต์ ๓) ด้านหลักสูตร จำนวนวันที่เหมาะสมคือ ๗ วัน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติทั้งจากหลักธรรมและจากประสบการณ์จริง ซึ่งส่วนใหญ่ใช้การบรรยายสด และการใช้เทปต้นสายหรือเจ้าสำนักนำปฏิบัติ โดยต้องมีกฎระเบียบการอบรมให้ถือศีล ๘ ไม่ใช่มีถือศีล สักรวมวาจา ๒. ส่วนของปัจจัยด้านกระบวนการ (Process) ควรมี ๑) การเข้ากรรมฐาน ตามธรรมเนียมโบราณหรือใช้การปฐมนิเทศ เพื่อให้เกิดความตั้งใจในการอยู่ปฏิบัติ ๒) สร้างบรรยากาศการปฏิบัติ ด้วยการเปิดเสียงปฏิบัติ และแยกกลุ่มปฏิบัติเข้มออกจากกลุ่มทั่วไป ซึ่งสามารถย้ายกลุ่มได้ ๓) ใช้ระบบพี่เลี้ยงในการช่วยจัดการสัปปายะและแนะนำการปฏิบัติ ๔) ใช้กระบวนการฝึกสติในห้องปฏิบัติและนอกห้องด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะกับจริตอัธยาศัยของแต่ละคน เช่น ลมหายใจ การกำหนดอิริยาบถ การใช้ชนิด เป็นต้น ๕) การวัดผลให้มีการสอบอารมณ์ ซึ่งมีทั้งแบบหมู่และแบบเดี่ยว โดยควรเริ่มในวันที่ ๔ ของการปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่ ๓. ส่วนผลการปฏิบัติ (Output) คือ จะทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดผลการปฏิบัติระดับใดระดับหนึ่ง เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา อยากจะนำไปปฏิบัติต่อ หรือกลับมาปฏิบัติเมื่อมีโอกาส

ผู้วิจัยได้พบรูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนไทยในยุคปัจจุบัน โดยเสนอว่า สำนักกรรมฐานควรมีการแบ่งรูปแบบของการพัฒนาจิตตามกลุ่มผู้เข้าปฏิบัติและจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ เพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มบุคคลที่หลากหลาย

โดยมีการจัดองค์ประกอบและกระบวนการฝึกที่ให้ผลแตกต่างกัน โดยการจัดรูปแบบการพัฒนาจิตเป็น ๔ ระดับ คือ

๑) ระดับการพัฒนาจิตสำหรับผู้เริ่มต้น แบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ แบบคอร์สปฏิบัติ ที่มีเวลา ๕-๑๐ วัน แบบหลักสูตรการศึกษาและการอบรมในลักษณะค่ายจริยธรรม ๒-๓ วัน แบบปฏิบัติธรรมในวันหยุด โดยจัดองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมให้เป็นธรรมชาติ มีการแยกพื้นที่เป็นส่วนของการปฏิบัติ มีกฎที่พิถีพิถันหรือแบบรวมซึ่งมีความสงบ มีระบบการจัดการสัปปายะ มีอาจารย์ผู้สอนที่มีประสบการณ์นำปฏิบัติและใช้วิธีการตามรูปแบบที่ผสมผสานในอิริยาบถ ๔ โดยเน้นในส่วนที่เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสามารถจะกำหนดอารมณ์ได้ง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่

๒) ระดับการพัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน สำหรับที่ฝึกปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน ใช้การปฏิบัติผ่านหลักสูตรการเรียน การฟังธรรมผ่านทางสื่อโซเชียลมีเดีย เช่น ยูทูป เฟซบุ๊ก เว็บไซต์ เป็นต้น โดยในการปฏิบัติควรใช้วิธีการที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องมีรูปแบบ คือ ใช้สติเป็นการฝึกหลัก โดยมีเทคนิคที่แตกต่างกันไปแล้วแต่จริต เช่น คำภาวนา รู้อิริยาบถ รู้ลมหายใจ รู้จิต เป็นต้น และควรมีการจัดรวมกลุ่มนักปฏิบัติ (Community of Practice: CoP) เป็นระยะ ๆ เช่น การรวมตัวที่ศูนย์ย่อย เป็นต้น เพื่อสร้างบรรยากาศในการปฏิบัติให้ต่อเนื่อง

๓) ระดับการพัฒนาจิตแบบเข้มสำหรับผู้ปฏิบัติที่ต้องการความก้าวหน้าในการพัฒนาจิต ควรอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ตัดขาด



จากโลก หากได้อยู่กับธรรมชาติจะทำให้จิตสงบ มีอาจารย์ที่มีประสบการณ์และฉลาดในอธิบายการสอนให้ตรงจริต ให้มีเวลาปฏิบัติด้วยตนเองตลอดวันโดยการฝึกตามรูปแบบ และมีการวัดผลการปฏิบัติ เพื่อตรวจสอบความก้าวหน้าและแก้ไขประสบการณ์

๔) ระดับการสร้างอาจารย์ผู้สอน การพัฒนาจิต สำหรับการเป็นครูสอนภาวนา ผู้ปฏิบัติควรเก็บตัวในสภาพแวดล้อมที่ตัดขาดจากโลก ใช้วิธีการฝึกสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพื่อให้เกิดผลคือสมาธิหรือวิปัสสนาจนเกิดความมั่นคง กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ภายใต้อาการดูแลของเจ้าสำนักแบบใกล้ชิดเพื่อรับถ่ายทอดคุณธรรมต่าง ๆ โดยจำเป็นต้องมีระบบการคัดเลือกผู้ปฏิบัติที่มีความเป็นต้นแบบในด้านจริยวัตรและการปฏิบัติ รวมทั้งต้องมีอภัยาคัยความเป็นครู

๕. สรุป

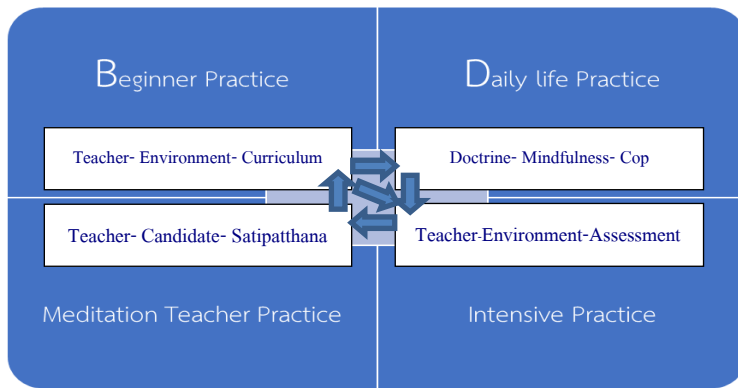
๕.๑ บทสรุป

รูปแบบการพัฒนาจิตของสำนักกรรมฐานในสังคมไทยปัจจุบัน ควรมีการจัดระดับของการปฏิบัติ ซึ่งมีเป้าหมาย และกระบวนการในการฝึกที่แตกต่างกัน เพื่อให้สอดคล้องกับความมุ่งหมาย จริตอภัยาคัย และพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ ซึ่งถ้าหากในสำนักกรรมฐานมีรูปแบบการพัฒนาจิตทั้ง ๔ ระดับ ก็จะทำให้เกิดความก้าวหน้าแก่ผู้ปฏิบัติ ตรง

กับเป้าหมายการปฏิบัติของแต่ละบุคคล ซึ่งแม้หากทางสำนักไม่ได้สอนครบทุกระดับ แต่ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ทราบที่เปิดสอนอยู่ในแบบใดระดับใด ก็จะสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกสำนักกรรมฐานที่เปิดสอนอยู่ในปัจจุบันได้เหมาะสมกับเป้าหมายและจริตของตนเอง อันจะไม่ทำให้เกิดปัญหาในเรื่องความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เกิดการวิวาทกันในด้านกรปฏิบัติขึ้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่าทั้ง ๕ สำนักต่างก็อธิบายวิธีการปฏิบัติยึดตามแนวคัมภีร์ มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ทั้งรูปแบบที่ใช้ในการปฏิบัติก็มีลักษณะไม่แตกต่างกันมากนัก ไม่ว่าจะเป็แงของข้อวัตร กิจวัตร ตารางการอบรม ความแตกต่างหลักนั้นมีเพียงเทคนิควิธีการที่นำมาใช้ในการปฏิบัติ เช่น อารมณ์ที่นำสติเข้าไปกำหนด คำที่ใช้ภาวนา เป็นต้น ดังนั้น ในการศึกษาการปฏิบัติของสายต่าง ๆ หรือสำนักต่าง ๆ จึงไม่ควรศึกษาโดยมุ่งเข้าไปเพื่อตัดสินว่าวิธีการของใครผิดหรือถูก แต่ควรจะสรุปว่าสายไหน ใช้วิธีการใด และวิธีการนั้นเหมาะกับผู้ใด การศึกษาในลักษณะนี้จะเป็นช่องทางให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการปฏิบัติแต่ละสายได้มากขึ้น และตัวผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเลือกสำนักปฏิบัติที่เหมาะสมกับพื้นฐานและจริตอภัยาคัยของตนเองได้



โมเดลรูปแบบการพัฒนาจิตของ
 สำนักกรรมฐานในสังคมไทยที่มีการจัดแบ่ง
 ระดับการปฏิบัติเป็น ๔ ระดับ คือ ๑) ระดับ
 การพัฒนาจิตสำหรับผู้เริ่มต้น (Beginner
 Practice) มีองค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้สอน
 สภาพแวดล้อม และหลักสูตร ๒) ระดับการ
 พัฒนาจิตในชีวิตประจำวัน (Daily life
 Practice) มีองค์ประกอบสำคัญ คือ คำสอน
 วิธีการฝึกสติ และการรวมกลุ่ม ๓) ระดับการ
 พัฒนาจิตแบบเข้ม (Intensive Practice) มี
 องค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้สอน สภาพแวดล้อม
 และการวัดผลการปฏิบัติ และ ๔) ระดับการ

สร้างอาจารย์ผู้สอนการพัฒนาจิต
 (Meditation Teacher Practice) มี
 องค์ประกอบสำคัญ คือ ผู้สอน ผู้ฝึก และ
 วิธีการตามสติปัญญา รูปแบบการพัฒนาจิตนี้
 นำเสนอให้แก่สำนักกรรมฐาน เพื่อจัด
 องค์ประกอบให้มีความเหมาะสมไปตามกลุ่มผู้
 ปฏิบัติและเป้าหมายของการปฏิบัติ และ
 นำเสนอให้สมบูรณ์ครอบคลุมครบวงจรของ
 รูปแบบการพัฒนาจิต ซึ่งสามารถทำให้เกิด
 การรักษารูปแบบการพัฒนาจิตของแต่ละ
 สำนักให้ยั่งยืนอีกด้วย





บรรณานุกรม

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎกและหนังสือภาษาไทย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

คณะสงฆ์วัดปากน้ำ, รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอกพิมพ์ไท จำกัด, ๒๕๕๕.

แนบ มหานิราณนธ์. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสฺฐิติ ๗. พิมพ์ครั้งที่ ๕.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๘

พระพุทฺธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสฺฐิติมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อจ อสภมหาเถร).

พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพชร, ๒๕๕๕.

พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินฺธโร). ชีวิตคือการต่อสู้. กรุงเทพมหานคร:

บริษัทประชาชน จำกัด, ๒๕๔๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร: ซีไอไอเซ็นเตอร์,

๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. กรุงเทพมหานคร: สวนอุศรมมูลนิธิ, ๒๕๓๐.

วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม. คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย. นครปฐม: บริษัท

เพชรเกษมพรินติ้ง กรู๊ป, ๒๕๕๓.

