

กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิและปัญญา
ในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกรรมฐานในประเทศไทย*
Co-Working Process of Concentration and Wisdom in
Meditation Practice of the Meditation Centers in Thailand

¹นภาพัทธ งามบุษบงโสภิน, ²พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร และ ³มนตรี สิริโรจนานันท์

¹Napapat Ngambutsabongsophon, ²Phramaha Somboon Wuttikaro
and ³Montree Sirarojjananan

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ³คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

^{1,2}Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

³Faculty of Liberal Arts, Thammasat University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: jim_napapat@hotmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน 2) เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน 3) เพื่อศึกษากระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน 10 รูป/คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง คือเป็นจิตที่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ 2) กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นสภาวะที่จิตรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง 3) กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน ในสังคมไทย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ (1) สมาธินำปัญญา มี 3 สำนัก คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ เป็นสำนักที่มีแนวการสอนในการเจริญสมาธินำ กลุ่มที่ (2) ปัญ्यानำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ เป็นแนวการปฏิบัติที่ใช้การเจริญสติเป็นหลัก และ กลุ่มที่ (3) ปัญญากับสมาธิควบคู่กัน คือ สายรูปนาม ในการปฏิบัติของแต่ละสายมีแนวทางที่เริ่มต้นต่างกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกแนวการปฏิบัติให้ถูกกับอัธยาศัยของตนเอง ในกระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันและมีการทำงานไปพร้อมกัน แต่มีหน้าที่ต่างกัน ดังนั้น ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเลือกปฏิบัติแบบใด สุดท้ายแล้วมีเป้าหมายเดียวกัน คือปล่อยวางจากความยึดมั่น อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น

คำสำคัญ: สมาธิ; ปัญญา; กรรมฐาน; สำนักกรรมฐาน



Abstract

The research article consisted of the following objectives: 1) to study the working process of concentration in meditation practice; 2) to study the working process of wisdom in meditation practice; and 3) to study the co-working process of concentration and wisdom in meditation practice. The study applied a qualitative research method by way of documentary research and in-depth interview. The key informants were experts and specialists in the field of meditation practice, in a total of 10 persons. The obtained data were analyzed by way of content analysis.

From the study, it is found as follows: 1) The working process of concentration (*samādhi*) in meditation practice is the working process of the mind that is developed from mental distraction to non-mental distraction, that is to say, the mind that is engrossed in one thing. 2) The working process of wisdom (*paññā*) in meditation practice is the state in which the mind realizes things as they really are. 3) The co-working process of concentration and wisdom in meditation practice in Thai society can be divided into 3 approaches: (1) concentration preceded by wisdom consisting of 3 lineages which are “*Buddho*” lineage, “*Samma-arahang*” lineage, and “*Ānāpānasati*” lineage. All these 3 lineages focus on the practice of concentration preceded by wisdom as the way of teaching; 2) wisdom preceded by concentration which is “*Yoob-nho, Pong-nho*” lineage which focuses on the cultivation of mindfulness; and 3) concentration and wisdom in association, that is, the contemplation the materiality and mentality (*rūpa-nāma*). Each lineage has different starting approaches in order for each practitioner to choose the one that is appropriate for one’s own tendency. Although both the working processes of concentration and wisdom are related to one another and working together, they have different functions; therefore, whichever approaches the practitioner chooses, they all have the same goal, that is, to let go of all attachments resulting in liberation.

Keywords: Concentration; Wisdom; Meditation; Meditation Centers

บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐานถือเป็นหน้าที่หลักสำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงด้วยตนเองตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญมากในการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะเป็นหนทางแห่งการทำให้เกิดปัญญา และเป็นหนทางของการบรรลุธรรม พระสูตรนี้จึงถูกนำมาใช้ในการปฏิบัติและการสอนกรรมฐานกัน



อย่างมากที่สุด ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นทางสายเอกในการบรรลุพระนิพพาน ดังข้อความตอนหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมันส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (Thai Tripitakas: 10/373/301) เป็นการแสดงถึงหนทางซึ่งนำไปสู่พระนิพพานตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ได้มีการสืบทอดต่อกันมาจนถึงทุกวันนี้ ในการปฏิบัติกรรมฐานสมาธิมีความสำคัญอยู่ในทุกๆ ขั้นตอนของการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การสำรวมอินทรีย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพราะถ้าไม่สำรวมอินทรียแล้วก็จะเกิดเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกุศล และโหมันสครอบงำได้ การที่จิตจะเป็นสมาธิได้ จิตจะต้องมีความสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียว ดังพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสมาธิสูตร ว่า “สภาวะจิตที่มีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ 7 ประการแวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะ” (Thai Tripitakas: 19/28/29) เมื่อจิตได้มีการสำรวมอินทรีย ละจากอกุศลต่างๆ จนจิตเข้าสู่สมาธิ มีสภาวะจิตรวมเป็นหนึ่ง ทำให้เกิดเป็นสัมมาสมาธิ อันเป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 ดังนั้น เพื่อให้ได้บรรลุธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า การทำสมาธิถือว่ามีสำคัญ เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติที่ก็มีการสืบทอดมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนมาถึงปัจจุบันนี้

การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากเรื่องสมาธิแล้วยังมีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ด้วยการพิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ “ปัญญา คือ ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง” (Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto), 2013) หมายถึง ปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรมชาติ ปัญญามีความหมายเดียวกับวิปัสสนา คือ วิปัสสนาปัญญา (Thai Tripitakas: 12/451/490-491; Thai Aṭṭhakathā, 2/451/336-337) เป็นปัญญาที่เข้าไปทำหน้าที่พิจารณาไตรลักษณ์ เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้เห็น “โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา” (Thai Tripitakas: 16/66/132) ดังนั้น แนวทางในการปฏิบัติกรรมฐานก็เป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาในการที่จะรู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง

สมาธิและปัญญานี้เป็นธรรมที่ควรปฏิบัติควบคู่กัน พิจารณาได้จากหมวดธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เช่น พละ 5 ใน “พลกถา” (Thai Tripitakas: 31/44/513) และใน “อินทริยกถา” (Thai Tripitakas: 31/184/290) ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทั้ง 2 พระสูตรนี้ได้มีกล่าวถึงองค์ธรรมไว้เหมือนกัน แสดงให้เห็นถึงความที่มีจิตไม่หวั่นไหวและความที่อินทรียมีความเจริญก้าวหน้าได้นั้น ต้องประกอบไปด้วยองค์ธรรม 5 ประการ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสมาธิและปัญญา จะต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกัน ดังข้อความตอนหนึ่งใน มหาปรินิพพานสูตร ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมแก่เหล่าภิกษุไว้ว่า “ปัญญานันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” (Thai Tripitakas: 10/147/92) เป็นการแสดงให้เห็นถึงสมาธิและปัญญาว่าทั้งสองมีความเกี่ยวเนื่องกัน การปรากฏขององค์ธรรมทั้งสมาธิและปัญญานั้นจะปรากฏชัดในการปฏิบัติกรรมฐาน

ในการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ในสังคมไทยมีสอนกันหลายแบบ โดยสรุปที่เป็นทางการมี 5 สายหลัก (Wat Luang Phor Sodh Dhammakaram, 2010) ในแต่ละสายมีการอธิบายในการเริ่มต้นการสอนที่ต่างกันไป บางสำนักก็ให้เริ่มต้นที่สมถะก่อน บางสำนักก็ให้เริ่มต้นที่วิปัสสนา ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติไปสำนักต่างๆ อาจก่อให้เกิดความกังวลหรือสงสัยได้ว่า ช่วงไหนเป็นสมาธิ หรือช่วงไหนเป็นปัญญา เพื่อทำความเข้าใจ



ให้กระจ่าง การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จึงต้องอาศัยการสอนของแต่ละสำนักหรือของบุคคลเข้ามาเพื่อที่จะศึกษากระบวนการทำงานร่วมกันของสมาธิและปัญญา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจว่า ในการสอนที่ต่างกันของแต่ละสายนั้น กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญามีกระบวนการทำงานร่วมกันอย่างไรบ้าง และทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างไร จึงได้ทำการศึกษาวิจัยในชื่อเรื่อง กระบวนการทำงานระหว่างสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักกรรมฐานในประเทศไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน
2. เพื่อศึกษากระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน
3. เพื่อศึกษากระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเก็บข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีการลงพื้นที่เพื่อสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน 10 รูป/คน โดยทำเป็นขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ค้นคว้า รวบรวม ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นหลัก

ขั้นตอนที่ 2 ค้นคว้า รวบรวม ข้อมูลในชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เอกสารงานวิจัย ตำรา รวมทั้งหนังสือ เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และสื่อออนไลน์

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้จากงานเอกสารทั้งชั้นปฐมภูมิ และทุติยภูมิ มารวบรวมในเรื่องสมาธิและปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน

ขั้นตอนที่ 4 สร้างเครื่องมือสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด เพื่อนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน 3 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 5 ผู้ทรงคุณวุฒิทำการตรวจสอบ ครบทั้ง 3 รูป/คน และได้ให้คำแนะนำในการแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อให้มีความสมบูรณ์ถูกต้อง

ขั้นตอนที่ 6 หลังการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยตามผู้ทรงคุณวุฒิแนะนำ และจัดทำเป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด

ขั้นตอนที่ 7 คัดเลือกรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติกรรมฐาน จำนวน 10 รูป/คน โดยคัดเลือกจากพระวิปัสสนาจารย์ ที่มีวัดหรือสำนักที่สอนการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นที่รู้จักและยอมรับในสังคมไทย และทำการนัดในการเข้าสัมภาษณ์



ขั้นตอนที่ 8 ลงพื้นที่เพื่อนำแบบสอบถาม ไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ในการปฏิบัติ
กรรมฐาน จำนวน 10 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 9 นำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ในการสัมภาษณ์ของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญทุกรูป/คน
มารวบรวมไว้

ขั้นตอนที่ 10 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารในขั้นตอนที่ 3 และจากการลงพื้นที่ในการสัมภาษณ์
ในขั้นตอนที่ 9 มาศึกษากระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบ
การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักต่างๆ ในประเทศไทย

ขั้นตอนที่ 11 สรุปผล นำเสนอผลวิจัยและข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน
สรุปผลการศึกษาวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 กระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า สมาธิ คือ ความสงบนิ่ง
แน่วแน่ การทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นกระบวนการทำงานของจิตที่มีการพัฒนาจากจิต
ที่ฟุ้งซ่านเป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง ระดับความนิ่งของสมาธิ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ
และอัปปนาสมาธิ (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2012) ความนิ่งในแต่ละระดับจะมีความ
เหมาะสมในการทำงานในการปฏิบัติกรรมฐานแตกต่างกันออกไป (1) ระดับขณิกสมาธิ เป็นสมาธิตื่น สมาธิ
ชั่วขณะ จะมีการทำงานที่เหมาะสมกับการเจริญสติ เพราะจิตจะต้องระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันเสมอ และเป็นสมาธิที่
เหมาะกับการทำงานหรือการเจริญสติในชีวิตประจำวัน (2) ระดับอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความรู้สึกตัว เป็น
สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่จิตมีความนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน จิตจึงมีความผ่องใสดี เหมาะกับการทำงานในการ
พิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเข้าสู่การเจริญปัญญาในขั้นวิปัสสนา เป็นสมาธิที่เอื้อต่อปัญญาในการ
ปฏิบัติกรรมฐาน และ (3) ระดับอัปปนาสมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิต ที่มาจากการเจริญสมาธิจนเป็น
สัมมาสมาธิ จิตจะเข้าสู่ฌาน เป็นสมาธิลึก จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพักจิต หรือผู้ที่ต้องการเน้นความสงบ
เป็นสมาธิแบบสมถกรรมฐาน อานาปานสติเป็นวิธีการเจริญสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน “โดยการกำหนดรู้ลม
หายใจเข้าออกในการเจริญสมาธิ” (Thai Tripitakas: 14/148/187-189) เป็นวิธีที่ทำให้สมาธิเกิดได้เร็ว ตั้งแต่
สมาธิตื่น ไปถึงสมาธิลึก จนถึงขั้นเกิดปัญญาเห็นความไม่เที่ยง กระบวนการทำงานของสมาธิในการปฏิบัติ
กรรมฐาน มาจากการเรียนรู้และพัฒนาของจิต จากหยาบไปสู่ละเอียด จนเกิดปัญญาในการบรรลุธรรมได้นั้น
“การปฏิบัติต้องค่อยเป็นค่อยไป อย่ารีบร้อน อย่ากังวลไปก่อน เพราะการปฏิบัตินั้นเมื่อเราเรียนรู้ไปปฏิบัติไป
เรื่อยๆ ก็จะค่อยๆ รู้มากขึ้นตามลำดับ เหมือนการศึกษา จะกระโดดข้ามขั้นไม่ได้ การบรรลุธรรมก็เช่นกัน
จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น” (Thai Tripitakas: 23/19/248-249) ฉะนั้น การปฏิบัติจากตื่นไปหาหลัก
การบรรลุผลก็จะค่อยบรรลุไปตามลำดับ ถึงแม้การปฏิบัติจะเป็นไปโดยลำดับ ส่วนผลการปฏิบัติก็อาจจะ
เป็นไปตามอัธยาศัยด้วย เช่น ปฏิบัติง่าย รู้เร็ว พระอรหันต์บางรูปบรรลุแบบฉับพลันทันที แม้จะพิจารณาธรรม
เพียงเล็กน้อยก็ตาม



รูปภาพที่ 1 กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน

วัตถุประสงค์ที่ 2 กระบวนการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ ความหมายรู้ ความรู้ชัด ความรู้แจ้ง ลักษณะของปัญญาเป็นความไม่หลงที่มีภาวะรู้ มีความฉลาด ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัยคือรู้ในเหตุแห่งทุกข์ และความรู้ในทุกขนิโรธคือรู้การดับทุกข์ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา คือรู้การทำให้แจ้งในอริยมรรคมีองค์ 8 (Thai Tripitakas: 34/1063/271-272) การเริ่มต้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ให้เริ่มจากจินตามยปัญญา สุตมยปัญญา ภวานามยปัญญา ซึ่งหมายถึง การคิด การฟัง และการอบรมภวานาจิต (Thai Tripitakas: 35/768/503-504) การอบรมภวานาจิตเป็นปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติฝึกหัดอบรม หรือที่เรียกว่า ภวานามยปัญญา เมื่อจิตได้อบรมจากการปฏิบัติจนเกิดเป็นปัญญาความรู้ในทุกข์ เหตุที่เกิดแห่งทุกข์ และเพื่อหาหนทางในการดับทุกข์ (Thai Tripitakas: 10/386/324) กระบวนการเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เป็นกระบวนการทำงานของ ไตรสิกขา คือ การรักษาศีล การเจริญสมาธิ จนก่อให้เกิดภวานามยปัญญา เป็นปัญญาเพื่อการกำหนดรู้ และเพื่อการละ ส่วนการเกิดปัญญาของผู้ปฏิบัติมีทั้ง “ปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า ปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว ปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า และปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว” (Thai Tripitakas: 35/8014/513) การทำงานของปัญญาในการรู้สภาวะธรรมตามจริงนั้น ต้องอาศัยการทำงานของสติเป็นตัวเชื่อม ดังนั้น ในการทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาได้จาก เมื่อสติทำงานโดยการระลึกรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเป็นการทำงานของปัญญา



รูปภาพที่ 2 กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน

วัตถุประสงค์ที่ 3 กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน พบว่า กรรมฐาน มีทั้งหมด 4 ประเภท คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า สมณะมีวิปัสสนานำหน้า สมณะและวิปัสสนาคู่กันไป และการมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ (Thai Tripitakas: 21/170/238) กรรมฐานในประเภทที่ 4



“อุทัจจะ หมายถึง ฟุ้งซ่าน” (Thai Tripitakas: 22/66/585) เป็นธรรมที่อยู่ในหมวดนิรณ 5 จากประเภทกรรมฐานทั้ง 4 ประเภท ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งที่ถูกต้องกับจริตของตนได้ ไม่ว่าจะเริ่มจากสมถะก่อน หรือว่าจะเริ่มจากวิปัสสนาก่อน หรือว่าสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ส่วนการเจริญกรรมฐานในประเภทสุดท้ายคือ “เจริญสมถะ (ความสงบแห่งจิต) เพื่อละอุทัจจะ” (Thai Tripitakas: 22/116/636-637) โดยทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวมานั้น จะเริ่มจากข้อใดก่อนก็ย่อมได้

กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญา ในงานวิจัยเล่มนี้ แบ่งแนวการทำงานตามประเภทกรรมฐาน ออกเป็น 3 ข้อ งานวิจัยเล่มนี้ไม่นำประเภทกรรมฐานข้อที่ 4 มาทำการวิจัย เพราะการละอุทัจจะ คือ การละจิตที่ฟุ้งซ่านให้มาเป็นจิตที่สงบนิ่ง จะใช้การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบ ในคัมภีร์ได้แสดงไว้ว่า “ควรเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) เพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต” (Thai Tripitakas: 22/115/635-636) ซึ่งจะซ้ำในข้อที่ 1 งานวิจัยเล่มนี้ จึงใช้เพียงข้อ 1-3 คือ (1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญา (2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิ และ (3) กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างปัญญากับสมาธิควบคู่กันไป เมื่อนำแนววิธีในการปฏิบัติทั้ง 3 แบบนี้ มาพิจารณาแนวการสอนของสำนักการปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทย ที่เป็นที่ยอมรับและเป็นที่รู้จักกันมาก 5 สายหลัก คือ “สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง สายอานาปานสติ สายพองยุบ สายรูปนาม” (Wat Luang Phor Sodh Dhammakaram, 2010) จะเห็นได้ว่าแนวการสอนการปฏิบัติของแต่ละสำนักนั้น สามารถวิเคราะห์ได้ตามประเภทของกรรมฐานดังนี้

1) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีสมาธินำปัญญา ในสังคมไทยมีสำนักกรรมฐานที่สอนแนวการเจริญสมาธินำปัญญา มีอยู่ 3 สาย คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ แต่ละสายมีความแตกต่างกันในรายละเอียด สายพุทโธ ให้กำหนดคาบบริกรรมพุทโธ ไว้ที่ตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในร่างกาย เพื่อใช้เป็นฐานจิต เช่น กำหนดไว้ที่ลมหายใจ หรือที่บริเวณหน้าท้อง แล้วให้บริกรรมพุทโธไปจนจิตสงบเป็นสมาธิ สายสัมมาอะระหัง ให้กำหนดคาบบริกรรมว่าสัมมาอะระหัง และบริกรรมนิมิต ไปพร้อมกันที่ศูนย์กลางกาย ฐานที่ 7 เนื้อสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว ให้บริกรรมทั้งสองคู่กันไปจนจิตเป็นสมาธิหยุดในหยุด และสายอานาปานสติ ใช้การกำหนดสติไว้ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก โดยใช้การสังเกตลักษณะของลมหายใจสั้นก็รู้ยาวก็รู้ เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ทั้ง 3 สายนี้ จะเน้นการทำความสงบด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน คือเน้นการเจริญสมาธิเป็นหลัก โดยกำหนดจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว เพื่อให้จิตสงบนิ่ง หนักแน่น มีความผ่องใส เห็นได้จากคำสอนของ พระเทพญาณมงคล (เสริมชัย ชยมงคล) ว่า “จิตเป็นสมาธิดีแล้ว เป็นเอกัคคตาจิตที่ผ่องใสควรแก่การทำงาน ตัวปัญญาจะเริ่มเกิด คือการเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง” (Phra Debyanmongkol, 2018) เมื่อจิตมีความตั้งมั่นได้ดีแล้ว จากนั้นจึงจะเป็นกระบวนการทำงานของขั้นปัญญาหรือในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน คือที่จิตตั้งมั่นเข้าสู่ฌานแล้ว ไม่ให้จิตอยู่แต่เพียงในความสงบ แต่ให้ “นำจิตนั้นออกพิจารณา โดยการให้จิตมีสติระลึกที่ฐานกาย” (Phra Dejetiyajan, 2017) การพิจารณาในฌานจึงต้องเป็นฌานต้น เพราะถ้าเป็นฌานลึกจะเป็นการพักจิต ซึ่งเป็นภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตาและอุเบกขา ในการทำงานของสมาธิกับการทำงานของปัญญาในการพิจารณา จะทำงานคนละเวลา “เป็นคนละวาระ ไม่ใช่วาระเดียวกัน” (Phramaha Bua Nāṇasampanno (Luangta Maha Bua), 2013) หมายความว่า ขณะที่เจริญสมาธิ จิตจะมีความสงบนิ่งอยู่ใน



อารมณ์เดียว ส่วนขณะที่เจริญปัญญา จิตจะทำงานในการพิจารณาธรรมตามจริง การทำงานจึงเป็นคนละเวลากัน แต่การเจริญสมาธิและการเจริญปัญญา ทั้งสองมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพราะเมื่อจิตมีความสงบนิ่งมากพอ เพราะละกิเลสนิวรณ์ได้แล้ว จิตจะมีความตั้งมั่น มีความผ่องใส จึงเป็นช่วงที่ควรยกจิตขึ้นมาเจริญปัญญาในการพิจารณา ดังพุทธพจน์ว่า “ฌาน ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้มีทั้งฌานและปัญญานั้นแล จึงนับว่าอยู่ใกล้นิพพาน” (Thai Tripitakas: 25/372/149)

ในกระบวนการทำงานร่วมกันของสมาธินำปัญญา พระครูปลัดมงคลวัฒน์ ได้อธิบายจุดที่เกิดปัญญานั่นอยู่ตรงที่ “ปัญญาจะเกิดขึ้น เมื่อจิตมีความสงบ แล้วจิตมีการพิจารณา” (Phrakhrupalad Mongkolwat, 2017) ปัญญาจะทำงานในการให้จิตพิจารณาความจริง เห็นความไม่เที่ยงของสังขารของผู้ปฏิบัติเอง เห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากการยึดมั่นในตัวตน

2) กระบวนการทำงานร่วมกันโดยมีปัญญานำสมาธิ เป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมกับผู้ที่มีจิตในด้านปัญญานำ คือ คนที่เป็นคนช่างคิด สายการปฏิบัติปัญญานำสมาธิเป็นที่รู้จักและมีคนนิยมปฏิบัติกันมาก คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายนี้มีรูปแบบการกำหนดสติในการปฏิบัติกรรมฐานที่ชัดเจน เริ่มจากการกำหนดสติภายในตัวของเรา โดยให้รู้สึกถึงอาการเคลื่อนไหว ส่วนใดเคลื่อนไหวก่อนก็ให้รู้สึกส่วนนั้น หรือจะกำหนดทั้งตัวก็ได้ แต่อย่าให้สติออกไปนอกร่าง (Phra Dhammathiraratmahamuni (Chodok Nānasiddhi), 2013) ในวิธีการกำหนดของสายพองยุบ ที่ให้กำหนดสติในอารมณ์ปัจจุบัน เช่น เมื่อสติระลึกรู้ลมหายใจที่เข้าออก ปัญญาจะรับรู้อาการที่ลมหายใจเข้าออกกว่ามีอาการของท้องที่พองขึ้นและแฟบลง การที่เราต้องรู้สึกในส่วนที่เคลื่อนไหวก่อนนั้น ก็เพื่อเป็นการให้รู้ทันกายใจ หรือเป็นการกำหนดรูปรูปนามให้ได้ทันปัจจุบันขณะที่จิตกำลังไปรับอารมณ์อยู่ ปัญญารับรู้ได้ว่าจิตที่แสวงอารมณ์ปัจจุบัน มีการเปลี่ยนไปตลอดเวลาโดย “สติจะเป็นตัวจับเอาความจริงให้จิตดู” (Phra Krit Nimmalo, 2019) สติจะทำงานในการรับรู้อารมณ์ในปัจจุบัน การรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเป็นการทำงานของปัญญา การที่จิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องจะทำให้จิตเกิดเป็นสมาธิ แต่สมาธิที่ได้จะเป็นสมาธิที่ละเอียดๆ การกำหนดเป็นกระบวนการทำงานร่วมกันของ สติ ปัญญา และสมาธิ ที่ทำงานพร้อมกัน ในการทำงานที่ร่วมกันนี้ พระธรรมวชิรมุนี วิ. อธิบายว่า “ขณะที่กำหนดอารมณ์ปัจจุบัน สมาธิกับปัญญา จะเกิดขณะเดียวกัน เกิดพร้อมๆ กัน คือในขณะที่กำลังเจริญสติปัฏฐาน สมาธิจะเป็นตัวช่วย เรียกว่า ขณิกสมาธิ” (Phra Dhamvachiramuni. Vi, 2019) เพราะถ้าสมาธิลืกลไปความรู้สึกตัวจะหายไป สติจะทำงานในการรับรู้กายได้ไม่ดีพอหรือได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากจิตเข้าไปรวมเป็นหนึ่งภายในเป็นเอกัคคตาจิตและอุเบกขา จึงไม่รับรู้อารมณ์ภายนอก

ในการพิจารณาธรรม จิตจะพิจารณาธรรมจากสภาวะธรรมในเวทนา สัญญา สังขารทั้งหลาย พิจารณาถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ที่มีความแก่และความตายเป็นธรรมดา พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง พิจารณาให้เห็นถึงความเป็นทุกข์ และพิจารณาให้เห็นถึงความไม่แน่นอนหรือความเป็นอนัตตา (Thai Tripitakas: 31/4/418-419) การพิจารณาดังกล่าวนี้นี้เป็นกระบวนการให้เกิดวิปัสสนา ซึ่งกระบวนการนี้เป็นการทำงานของปัญญาในการเห็นธรรมตามความเป็นจริง และเมื่อจิตพิจารณาได้อย่างนี้แล้ว “จิตจะเกิดความปล่อยวางจากธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น เมื่อจิตปล่อยวาง ก็ทำให้จิตเกิดมีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความตั้งมั่น เป็นสมาธิ” (Thai Tripitakas: 31/4/418) กระบวนการนี้จึงเป็นวิธีการปฏิบัติที่เป็นการทำงานแบบปัญญานำสมาธิ การเจริญ



วิปัสสนาหน้าสัมผัสเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการทำงานระหว่างปัญญาและสมาธิที่มีร่วมกัน และในการที่กำหนดอาการให้ทันปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง เป็นวิธีการฝึกให้กายกับใจมาอยู่ด้วยกันในปัจจุบัน จะทำให้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงปรากฏ จิตจะคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เกิดเป็นวิปัสสนาญาณ

3) กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างปัญญากับสมาธิควบคู่กันไป เป็นกระบวนการทำงานที่จิตสามารถทำงานได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่มีการบังคับ กระบวนการทำงานของสมาธิและปัญญาจึงมีการทำงานที่ควบคู่กันอย่างเป็นธรรมชาติ ตามคัมภีร์แสดงไว้ว่า

ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ คือ เมื่อภิกษุละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์” (Thai Tripitakas: 31/2/420)

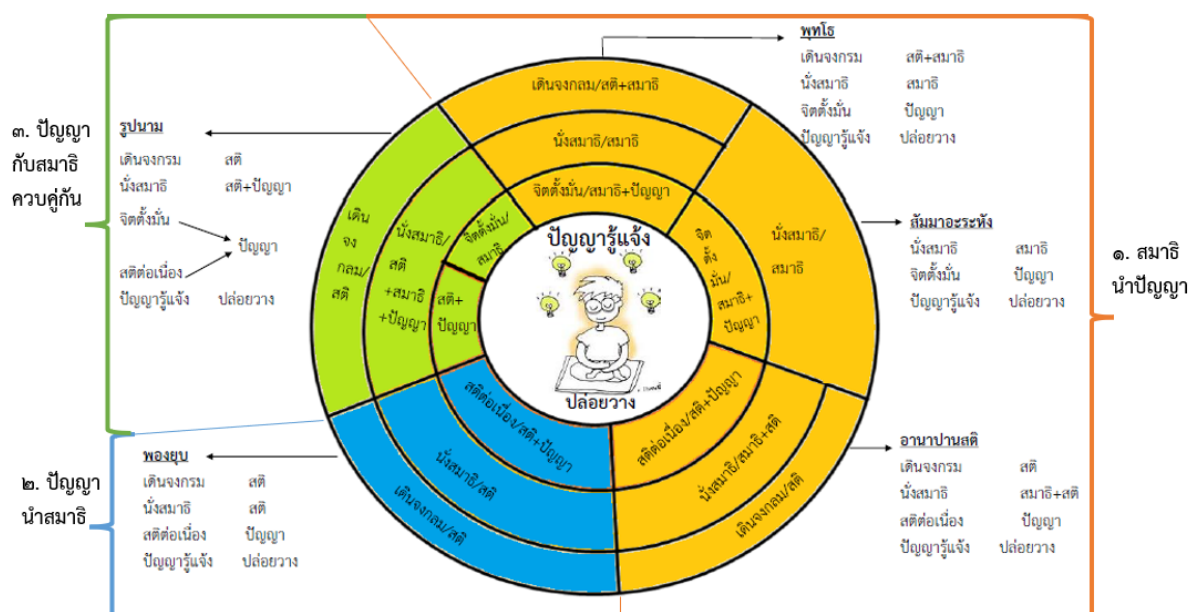
สำนักกรรมฐานที่มีแนวการสอนปัญญากับสมาธิควบคู่กันไป คือ สายรูปนาม โดยใช้กายใจหรือรูปนามเป็นกรรมฐาน ในการที่จะพบความจริงของรูปนามที่ปรากฏอยู่ที่ตัวเราเองในปัจจุบันขณะ (Mahanirano, 2014) ตามหลักคำสอนในสติปัฏฐาน 4 วิธีในการปฏิบัติจะใช้สติในการระลึกรู้ เข้าไปคอยสังเกตอาการ อิริยาบถต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางกายทางใจ อารมณ์ใดที่กำลังปรากฏชัดเจนหน้า อารมณ์นั้นเป็นปัจจุบัน (Mahanirano, 2020) อารมณ์ปัจจุบันจะเกิดขึ้นที่ละอารมณ์ ในการกำหนดสติก็จะกำหนดที่ละอารมณ์ จะไม่กำหนดรูปและนามไปพร้อมกัน พระภิกษุญาณวชิโรดม วิ. อธิบายถึงบางคนที่สติอาจยังไม่วางใจในการระลึกรู้ “เบื้องต้นจึงต้องอาศัยการเจริญสมาธิ เพื่อให้จิตตั้งหลักได้ ในการที่จะดูสภาวะธรรมที่เป็นปรมาัตถ์ คือ ดูความไหว ความกระเพื่อม ความสะเทือน ดูจิตดูใจ เหมือนต้องมีสมณะบ้างวิปัสสนาบ้าง ไปคู่ๆ กัน” (Phra Bhavanakhemakun, 2018) ในการทำสมาธิในเบื้องต้นก่อน เป็นการฝึกให้จิตละอารมณ์จากภายนอก เพื่อให้จิตมาอยู่กับกายใจได้ดีขึ้น เพราะบางคนจิตอาจมีการหลงลืม หรือไหลไปในอารมณ์ภายนอก หรือมีความฟุ้งซ่าน ทำให้การระลึกรู้ไม่ดีพอ การทำสมาธิในเบื้องต้นก่อนจึงเป็นสิ่งที่ช่วยได้ แต่ในขณะที่ทำสมาธินั้น จิตก็มีการระลึกรู้ความรู้สึก รู้ความนึกคิด รู้จิตไปด้วย แล้วก็รู้ลมหายใจไปด้วย จึงเป็นการเจริญสมาธิและปัญญาไปคู่กัน หรือเรียกว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาไปคู่ๆ กัน

ในการกำหนดสติที่จะสังเกตได้ง่ายและสะดวก คือ “ให้กำหนดจากอิริยาบถ ตามในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะอารมณ์จะปรากฏชัด และมีอยู่เป็นประจำ จึงทำให้พิจารณาได้ง่าย” (Mahanirano, 2020) การเริ่มต้นจากฐานกาย เพราะเกิดการรับรู้ได้ง่าย เมื่อการรับรู้ดีขึ้นไวขึ้นก็จะระลึกรู้ในสติปัฏฐานได้ครบทั้ง 4 ฐาน โดยสติจะระลึกรู้อาการในปัจจุบันที่เกิดขึ้นจากอิริยาบถต่างๆ และปัญญางานในการรับรู้ปรมาัตถธรรม รู้ถึงสภาวะธรรมที่เป็นปรมาัตถ์ทั้งทางกาย เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางใจ เช่น สบายใจ ไม่สบายใจ สงบ ไม่สงบ โดยให้สติระลึกรู้ตรงต่อสภาวะของรูปนามที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สภาวะธรรมใดที่เกิดขึ้นก็ระลึกรู้ไปตรงๆ ทั้งทางกายและทางใจ ในการพิจารณา โดยการสังเกตว่าอิริยาบถในชีวิตประจำวันเราเคย ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างไร ก็ให้พิจารณาอาการที่เกิดขึ้นต่างๆ แบบ

ไม่มีการบังคับ หรือให้อาการผิดปกติ แต่ให้ทราบเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ ว่าต้องเปลี่ยนเพราะเหตุใด จะทำให้เราเห็นธรรมที่เป็นเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ ที่ไม่ให้เห็นความจริงของรูปนาม คือ “สันตติ ปิดบังอนิจจัง ทำให้เหมือนกับว่านามรูปนั้นยังมีอยู่เรื่อยไป อิริยาบถ ปิดบังทุกข์ ทำให้ไม่เห็น ว่า นามและรูปนี้มีทุกข์ เบียดเบียนตลอดเวล การเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ทำให้รู้สึกว่ายสบาย การเห็นอิริยาบถใหม่เป็นทุกข์ จึงเป็นของ ยากยิ่ง ขณสังขยา ปิดบังอนัตตา ทำให้สำคัญผิดว่ามีรูปนามชั้น 5 จึงไม่สามารถแยกรูปและนามเป็นคนละ อย่างได้” (Mahanirano, 2020) การพิจารณาเหตุผลในการเปลี่ยนอิริยาบถ ก็เพื่อให้เห็นสภาวะของจริง ในการเรียนรู้ทุกข์จากร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดปัญญาในการเห็นการทำงานของรูปนาม ว่าทุกข์บีบคั้น บังคับให้ต้องทำ ทุกข์นั้นไม่ได้เกิดจากความต้องการของเรา แต่เกิดขึ้นเอง เกิดด้วยอำนาจของนามรูปที่อิง อาศัยกันและกัน เมื่อเปลี่ยนแล้ว ทุกข์นั้นก็ดับหายไป แล้วทุกข์ใหม่ก็เกิดขึ้นอีก วนเวียนซ้ำมาซ้ำไปอยู่อย่างนี้ ทำให้จิตยอมละวางจากความยึดทั้งหลาย เข้าสู่วิมุตติหลุดพ้น

การทำงานร่วมกันระหว่างปัญญากับสมาธิควบคู่กันไป เป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ที่ไม่สามารถ ปฏิบัติเจริญสมาธิให้จิตมีความตั้งมั่นในการเข้าฌานในระดับต่างๆ ได้ และก็ไม่สามารถเจริญปัญญาในการรับรู้ สภาวะธรรมที่เป็นปรมาตถ์ได้ตั้งแต่เริ่มต้น ในเมื่อสติยังไม่ว่องไวพอในการรับรู้ จึงต้องมีการเจริญสมาธิในเบื้องต้น เพื่อให้จิตตั้งหลักได้ก่อน จึงค่อยเจริญปัญญา การทำงานร่วมกันของสมาธิและปัญญาจึงอยู่ตรงจุดที่ ขณะที่จิต กำลังเจริญสมาธิในเบื้องต้นนั้น ก็มีการทำงานของสติในการระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันด้วย ในการ รับรู้ความรู้สึกในการไหวการกระเพื่อมที่เกิดขึ้นทางกาย รู้ความนึกคิดของใจ รู้จิตในปัจจุบัน แล้วก็รู้ลมหายใจ ไปด้วย การระลึกรู้ของสติทำให้ปัญญาได้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามจริง จึงเป็นการเจริญสมาธิและปัญญาไป คู่กัน นอกจากสายรูปนามแล้ว การปฏิบัติในแนวนี้ ได้รวมถึงสายคูจิตของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ซึ่งเป็น สายที่อยู่นอกเหนือจากกรรมฐาน 5 สาย แนวการสอนหลวงพ่อบราโมทย์ได้ประยุกต์จากสายพุทธ ที่เป็นการ ปฏิบัติแบบสมถกรรมฐาน หรือสมาธินำปัญญา ได้พัฒนามาเป็นแบบปัญญากับสมาธิควบคู่กันไป

องค์ความรู้ใหม่



รูปภาพที่ 3 กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน

จากแผนภาพ เป็นการแสดงประเภทกรรมฐาน 3 แบบ กับการสอนกรรมฐานในสังคมไทย 5 สาย ดังนี้

1. แบบสมาธินำปัญญา มีสำนักกรรมฐานที่สอนในแบบสมาธินำปัญญา คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ แนวการปฏิบัติจะให้การเจริญสมถะนำ เมื่อเจริญสมาธิจนจิตมีความตั้งมั่นได้ดีแล้ว ก็นำจิตขึ้นสู่วิปัสสนา

2. แบบปัญ्यानนำสมาธิ สำนักกรรมฐานที่สอนในแบบปัญ्यानนำสมาธิ คือ พงหนอ-ยุบหนอ การปฏิบัติให้การเจริญสตินำ เมื่อสติรู้อารมณ์ในปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จะเป็นสัมมาสติ จิตก็จะเกิดปัญญาขึ้นสู่วิปัสสนา จิตจะพิจารณาธรรมโดยความเป็นอนัตตา เกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในธรรมทั้งหลาย ทำให้เกิดเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ

3. แบบสมาธิและปัญญาควบคู่กันไป สำนักกรรมฐานในสังคมไทย คือ สายรูปนาม เป็นการเจริญสมาธิและเจริญสติควบคู่กันไป การปฏิบัติให้การเจริญสมาธิในเบื้องต้น พร้อมทั้งมีสติระลึกรู้กายรู้ใจในอารมณ์ปัจจุบันไปด้วย เมื่อจิตมีสติตั้งมั่น ก็นำจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เกิดเป็นปัญญารู้แจ้ง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐานตามแผนภาพข้างต้น ผู้วิจัยจะได้อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า จิตที่เป็นสมาธิต้องมีการทำงานของสติร่วมด้วย สติจะทำงานในการระลึกรู้อารมณ์ปัจจุบัน แต่การระลึกรู้ที่ตำแหน่งเดียวอย่างต่อเนื่องนั้น จึงทำให้เกิดเป็นสมาธิ การทำงานของสมาธิในแต่ละระดับมีผลต่อการเจริญกรรมฐาน คือ ระดับขณิกสมาธิ เป็นสมาธิต้น เป็นการระลึกรู้สักตัวจะเป็นเพียงชั่วขณะ จึงเป็นสมาธิที่เหมาะสมกับการเจริญสติ เพราะจิตจะต้องระลึกรู้อยู่ในปัจจุบันเสมอ ระดับอุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความนิ่งมากขึ้น สมาธิจะตั้งอยู่นานได้กว่าระดับขณิกสมาธิ เป็นสมาธิจวนจะแน่น จิตจะมีความนิ่ง มีความผ่องใสดี จึงเป็นระดับสมาธิที่เหมาะสมกับการทำงานในการพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเข้าสู่การเจริญปัญญาในขั้นวิปัสสนา เป็นสมาธิที่เอื้อต่อปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน และ ระดับอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีความตั้งมั่น จิตจะเข้าสู่ฌานในระดับต่างๆ สมาธิจึงตั้งอยู่ได้นาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการเน้นความสงบ เป็นสมาธิแบบสมถกรรมฐาน ส่วนผู้ที่เจริญสมถกรรมฐานแล้วต้องการยกจิตขึ้นมาเจริญปัญญาในฌานนั้นย่อมสามารถทำได้ ซึ่งจะเข้าอยู่ในหมวดของสมาธินำปัญญา โดยการที่จะเจริญปัญญาในฌานจะอยู่ในระดับรูปฌานเพราะ “รูปฌานจะเป็นสมาธิต้น ส่วนอรุณฌานจะเป็นสมาธิลึก” (Phra Debjetiya, 2010) ในฌาน 4 ซึ่งเป็นรูปฌานที่เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตจะมีความเป็นอุเบกขา จึงเหมาะแก่การยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาขั้นสูง เพื่อให้เห็นธรรมตามความเป็นจริงขั้นวิปัสสนาได้ ดังในคัมภีร์ที่ได้แสดงไว้ว่า “จตุกถา ฌานที่ละทุกขละสุขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุกถาที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่” (Thai Tripitakas: 9/232/77) “เมื่อจิตเป็นสมาธิที่บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นย่อมจิตไปเพื่อ



ญาณทัสสนะ” (Thai Tipitakas: 9/279/100-101) ทั้งนี้เพราะการทำงานของสมาธิมี 3 ระดับ ในแต่ละระดับจึงเหมาะกับการบรรณฐานในแต่ละประเภท และการทำงานจิตที่เป็นสมาธิก็ต้องมีสติร่วมด้วย สอดคล้องกับ พระมหาสุเนตร สุเนตโต (แก้วขวาน้อย) กล่าวว่า สัมมาสติจะขาดสมาธิไม่ได้ และสัมมาสมาธิจะขาดสติไม่ได้ เช่นเดียวกัน สมาธิในสัมมาสติมี 3 ลักษณะ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ สัมมาสติกับสัมมาสมาธิมีความมุ่งหมายต่างกัน จึงมีวิธีการใช้สมาธิแตกต่างกัน (Phramaha Sunet Sunetto, 2011)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การเจริญวิปัสสนาก็เป็นเรื่องของปัญญาโดยตรง ปัญญาจะเกิดได้ต้องมาจากการทำงานของสติในการรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเป็นการทำงานของปัญญา ปัญญามีทั้งปัญญาพื้นฐานและวิปัสสนาปัญญา ปัญญาพื้นฐานจะเป็นปัญญาที่รู้รูปนาม รู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นของกายของใจ ปัญญาในขั้นวิปัสสนาจะเริ่มจากปัญญาขั้นพื้นฐานที่รู้รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบัน เมื่อมีการสะสมกำลังของสติ สมาธิ และปัญญาในขั้นพื้นฐานได้มากเพียงพอแล้ว จิตจะเกิดปัญญาในการเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงทั้งหลาย เกิดเป็นวิปัสสนาปัญญา เห็นความไม่แน่นอนในการเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา เกิดปัญญาในการพิจารณาธรรมเป็นวิปัสสนาญาณ ทั้งนี้เพราะ การทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการรู้อาการที่ปรากฏในปัจจุบันของกายใจ เป็นการรับรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สอดคล้องกับ แม่ชีสาลี สิงหราช กล่าวว่า สภาวะธรรมของปัญญาที่ปรากฏเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา สภาวะเหล่านี้สามารถรับรู้ได้ด้วยใจเท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้สภาวะรูปนามที่แท้จริงได้นั้นต้องอาศัยการรู้เห็นตามสภาวะที่เป็นจริง (Maechee Samlee Singhara, 2014) และสอดคล้องกับ พยุง พุ่มพวง กล่าวว่า สัมปชัญญะเป็นชื่อของปัญญา คือความรู้สึกรู้ตัวที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรูปนามในปัจจุบัน ปัญญาคือธรรมชาติที่เห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ธรรมทั้งสองทำกิจหน้าที่เดียวกัน คือ รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้มรรค ผล นิพพาน (Phumphuang, 2011)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิและปัญญาแบ่งออกเป็น 3 แนวทาง คือ สมาธินำปัญญา ปัญ्यानำสมาธิ และปัญญากับสมาธิควบคู่กัน แนวการสอนของสำนักปฏิบัติกรรมฐานในสังคมไทยทั้ง 5 สาย แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) สมาธินำปัญญา 2) ปัญ्यानำสมาธิ และ 3) ปัญญากับสมาธิควบคู่กัน ผู้วิจัยขอสรุปและอธิบายกระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิและปัญญา ดังนี้

1) แบบสมาธินำปัญญา คือ สายพุทโธ สายสัมมาอะระหัง และสายอานาปานสติ ทั้ง 3 สายนี้มีรายละเอียดในการทำสมาธิแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่ทั้ง 3 สาย จะเริ่มด้วยสมณะนำ ด้วยการให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์เดียวเพื่อยึดให้จิตเป็นสมาธิ ในการปฏิบัติสมาธิแบบสมณะ ทั้ง 3 สายจะใช้วิธีการปฏิบัติในการนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่น โดยจิตจะเข้าสู่ฌานในระดับต่างๆ จิตที่เข้าฌานไม่ได้ ยังไม่ใช้การเจริญสมาธิแบบสมณะ จุดที่สมาธินำปัญญายู่ที่จิตต้องสมาธิที่ตั้งมั่นได้ดีแล้ว จึงจะเกิดความใสของจิต จะทำให้เกิดปัญญาเห็นธรรมตามจริง ก็จะนำจิตขึ้นสู่วิปัสสนาในการพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เกิดเป็นปัญญารู้แจ้ง อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น



2) แบบปัญญานำสมาธิ คือ สายพองหนอ-ยุบหนอ วิธีการปฏิบัติจะเน้นการเจริญสติในการรับรู้ อิริยาบถทั้ง 4 การสอนของสายพองยุบจึงใช้วิธีการฝึกสติจากการเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตได้ ระลึกรู้ในอาการต่างๆ ที่เคลื่อนไหวของกายของใจ การระลึกรู้ของสติในอารมณ์ปัจจุบันทำให้ปัญญารู้ สภาวะธรรมตามจริง ในการรู้อารมณ์ในปัจจุบันนั้นสติจะต้องรับรู้อารมณ์ทุกอารมณ์ที่จิตกำลังเสวยอารมณ์อยู่ สติที่ทำงานอย่างต่อเนื่องนั้นจะเกิดเป็นสัมมาสติ จิตก็จะดำเนินขึ้นสู่ขั้นวิปัสสนา จุดที่เป็นปัญญานำสมาธิจะ อยู่ที่ยกกำหนดสติที่มีความต่อเนื่อง ทำให้ปัญญาเห็นการเกิดดับของอารมณ์ต่างๆ อยู่ตลอดเวลา จิตจะเกิด ความสงบ ปล่อยวางจากความยึดต่างๆ

3) แบบสมาธิกับปัญญาควบคู่กันไป คือ สายรูปนาม เป็นแนวการปฏิบัติที่ให้จิตทำงานอย่างเป็น ธรรมชาติ การสอนของสายรูปนามจึงไม่บังคับทำในรูปแบบ แต่ใช้วิธีในการปฏิบัติโดยการสังเกตอารมณ์ที่ เกิดขึ้นปัจจุบัน หรือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ของรูปนาม จึงเป็นวิธีที่ทำให้เกิดทั้งสมาธิและ ปัญญา การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิจะเป็นการฝึกในการเปลี่ยนอิริยาบถที่สังเกตได้ง่าย เมื่อสติรับรู้ได้เร็ว ขึ้น จะทำให้สังเกตอิริยาบถอื่นๆ ของกายใจได้ดีขึ้น ทำให้ปัญญาได้รับรู้สภาวะธรรมตามจริงของกายใจใน ขณะนั้นๆ ด้วย กระบวนการที่การเจริญสมาธิและเจริญปัญญาคู่กันไปอยู่ที่ ขณะที่เจริญสมาธิอยู่ในช่วง เบื้องต้น ก็จะมีการเจริญสติในการรับรู้ความรู้สึก หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกายทางใจปัจจุบันไปด้วย จึงเป็น การปฏิบัติแบบสมาธิกับปัญญาทำงานควบคู่กันไป และเมื่อสติทำงานรับรู้ได้ดีพอแล้ว จิตจะมีความตั้งมั่น ก็ให้ นำจิตขึ้นสู่วิปัสสนา เกิดปัญญารู้แจ้ง

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิและปัญญานั้น มีความสัมพันธ์ในการทำงานร่วมกันใน ทุกประเภทของการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะถ้ามองจากแผนภาพในแนวลึก ทุกแนวการปฏิบัตินำไปสู่การเกิด ปัญญารู้แจ้ง สอดคล้องกับ พระมหาสุเนตร สุเนตโต (แก้วขวาน้อย) กล่าวว่า หลักการและวิธีการปฏิบัติ กรรมฐานของสัมมาสติกับสัมมาสมาธิ เป็นหลักการที่สัมพันธ์กันมีหลักการปฏิบัติร่วมกัน (Phramaha Sunet Sunetto, 2011) และสอดคล้องกับ พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย (ธีรเผ่าพงษ์) กล่าวว่า ในวิธีของทุกสายการ ปฏิบัติ การเจริญสติปัญญาถือเป็นพื้นฐานการปฏิบัติของทุกสายในประเทศไทย ทั้งสมถะและวิปัสสนา (Phramaha Wutthichai Vuddhijayo, 2018) การทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิกับปัญญา จะไม่มีอย่างใด อย่างหนึ่งทำงานเพียงอย่างเดียว แต่จะมีการทำงานร่วมกันในทุกประเภทของการปฏิบัติกรรมฐาน การที่สมาธิ และปัญญาจะทำงานร่วมกันได้มาจากสติที่ทำงานเป็นตัวเชื่อมระหว่างสมาธิและปัญญา โดยสติทำงานในการ รับรู้อารมณ์ปัจจุบัน ปัญญาทำงานรับรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามจริง การที่จิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องทำให้เกิดเป็น สมาธิ ทำให้เห็นได้ว่าสมาธิกับปัญญามีการทำงานร่วมกันตลอดสายการปฏิบัติ ตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติในการ เจริญสมาธิไปจนถึงการเจริญปัญญาในการรู้ธรรมตามความเป็นจริง

สรุป

แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของทุกสำนัก ไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยแบบใด เป้าหมายสุดท้ายจะเป็นไปใน ทิศทางเดียวกัน คือการพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเข้าสู่ปัญญาแห่งการรู้แจ้ง ละความยึดมั่นถือมั่น ในตัวตน เข้าสู่ขั้นวิมุตติหลุดพ้น ทุกแนวการปฏิบัติได้ยึดหลักตามคำสอนใน สติปัฏฐาน 4 ที่ว่า ทางนี้เป็นทาง



สายเดียว เพื่อเข้าสู่พระนิพพาน ดังนั้นจึงเป็นการแสดงให้เห็นว่าทุกสายการปฏิบัติย่อมเป็นทางสายเดียว ไม่มีหลายสายทาง และทุกสำนักมีจุดประสงค์เดียวกัน คือการละกิเลสเพื่อมุ่งเข้าสู่การหลุดพ้น การปฏิบัติจึงเป็นไปเพื่อสู่เส้นทางการรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง เพื่อละความยึดมั่นทั้งหลาย การเริ่มต้นที่ต่างกันจะเป็นเฉพาะช่วงเริ่มต้นในการปฏิบัติ เพื่อต้องการให้ถูกกับอริยาสัยของผู้ปฏิบัติ จะได้ไม่เป็นการยากเกินไปในการฝึกปฏิบัติ โดยเริ่มจากการเป็นผู้มีศรัทธา การมีศีลเป็นการเตรียมความพร้อมในการชำระกายวาจาใจให้บริสุทธิ์ ทุกสำนักไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยการเจริญสมาธินำปัญญา หรือว่าเริ่มต้นด้วยการเจริญปัญญานำสมาธิ หรือว่าทั้งสมาธิและปัญญาควบคู่กันไป ผู้ปฏิบัติต้องมีสติระลึกรู้ในธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติต่อเนื่องไปจนถึงเกิดปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ความก้าวหน้าในการปฏิบัติให้ได้ผล ผู้ปฏิบัติควรต้องมีความเพียรในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ จากงานวิจัยนี้ทำให้เห็นว่าในกระบวนการทำงานระหว่างสมาธิและปัญญา ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการทำงานร่วมกัน ดังนั้น จะเลือกปฏิบัติเฉพาะสมาธิหรือปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การทำงานของสมาธิในการปฏิบัติกรรมฐาน ระดับของสมาธิมีผลกับการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องทราบวัตถุประสงค์และเป้าหมาย ว่าต้องการความสงบแบบตั้งมั่น หรือว่าต้องการความสงบแบบเล็กน้อย ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรแนะนำอธิบาย แนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน เพื่อไม่ต้องให้ผู้ปฏิบัติกังวลกับผลของการปฏิบัติ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า การทำงานของปัญญาในการปฏิบัติกรรมฐาน จะเน้นการเจริญสติให้ทันกับอารมณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ปัญญาได้เห็นสภาวะธรรมตามจริง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรแนะนำ เรื่องการฝึกการทำความรู้สึกตัวเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติจับความรู้สึกในสภาวะปัจจุบันให้ได้ก่อน โดยการเริ่มสอนจากแบบที่ง่ายก่อน แล้วค่อยให้ละเอียดขึ้นตามลำดับ เพื่อไม่ให้ผู้ปฏิบัติเกิดความท้อถอย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า กระบวนการทำงานร่วมกันระหว่างสมาธิและปัญญา การปฏิบัติสามารถปฏิบัติแบบสมาธินำ หรือปัญญานำ หรือทั้งสมาธิและและปัญญาควบคู่กันไป ธรรมทั้งสองมีการทำงานที่มีความสัมพันธ์กัน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของทุกสายการปฏิบัติ ควรให้คำแนะนำที่ไม่เอนเอียงว่าต้องปฏิบัติเฉพาะแบบใดแบบหนึ่ง แต่ควรอธิบายขั้นตอนการเกิดธรรมในแต่ละขั้นให้ชัดเจน ว่าทุกสายการปฏิบัติมีเป้าหมายเดียวกัน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาเพิ่มเติมเรื่องสติ เพื่อความชัดเจนของกระบวนการปฏิบัติกรรมฐาน ศึกษาถึงการทำงานของสติเพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจเวลาในการลงมือปฏิบัติ ศึกษาถึงความสำคัญของสติว่ามีความสำคัญอย่างไร และมีวิธีในการฝึกสติอย่างไร ในการให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติตั้งแต่เริ่มต้นการปฏิบัติไปจนถึงเกิดปัญญาในการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง



2.2 ควรศึกษาเนื้อหาในเรื่องของศีล เพื่อเป็นการส่งเสริมในด้านการปฏิบัติให้ได้ผล จึงควรมีวิธีแนะนำในการปฏิบัติตน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของกายใจ ก่อนที่จะเข้าปฏิบัติกรรมฐาน จะเป็นการช่วยส่งผลให้การปฏิบัติได้มีความก้าวหน้า

References

- Maechee Samlee Singhara. (2014). *A Study of Samādhi and Paññā in Vipassanā Meditation*. (Master's Thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka*. Bangkok: MCU Press.
- _____. (2009). *Thai Aṭṭhakathā, Sutta Piṭaka, Majjhimanikāya, Mūlapaṇṇā, Papañcasūdanī II*. Bangkok: MCU Press.
- Mahanirano, N. (2020). *Guidelines for Vipassana Meditation Practice*. (3rd ed.). Bangkok: Active Print Co., Ltd.
- _____. (2014). *The Principles of Vipassana Meditation in Brief and the Five Meditation Practices for Beginners*. Bangkok: Active Print Co., Ltd.
- Phumphuang, Ph. (2011). *A Study of Paññā-cetasika and the Development of Sampajañña in Vipassanā Meditation*. (Master's Thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Phrakhrupalad Mongkolwat. (2017). Abbot of Wat Tepjetiyajan. *Interview*. October, 28.
- Phramaha Bua Ñāṇasampanno (Luangta Maha Bua). (2013). *Samadhi-Bhavana with Luangta Maha Bua*. (2nd ed.). Bangkok: Cyber Print Co., Ltd.
- Phramaha Sunet Sunetto. (2011). *An Analytical Study of the Relationship of Sammāsati and Sammāsamādhi in Theravada Buddhism*. (Master's Thesis). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Phramaha Wutthichai Vuddhijayo. (2018). *A Model for the Development of Mind of Meditation Centers in Thai Society*. (Doctoral Dissertation). Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Phra Bhavanakhemkun. (2018). Abbot of Wat Maheyong. *Interview*. January, 4.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2012). *Buddhadhamma Extended Edition*. (32nd ed.). Bangkok: Palitham Printing.
- _____. (2013). *Dictionary of Buddhism*. (21st ed.). Bangkok: Palitham Printing.
- Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto). (2016). *Samadhi in Buddhism*. (29th ed.). Bangkok: O.S. Printing House.
- Phra Krit Nimmalo. (2019). Head of Suan Tham Prasarnsuk Institute. *Interview*. December, 2.



- Phra Dhammathiraratmahamuni (Chodok Ñāṇasiddhi). (2013). *Question and Answer on Vipassana Meditation*. (4th ed.). Bangkok: Canna Graphic Co., Ltd.
- Phra Dhamvachiramuni, Vi. (2020). Director of Vipassanadhura Institute. *Interview*. January, 12.
- Phra Debjetiyajarn. (2010). *Meditation Teacher Course Book II*. (5th ed.). Bangkok: Piccani Co., Ltd.
- Phra Debyanmongkol. (2018). Abbot of Dhammakaya Temple. *Interview*. July, 27.
- Venerable Ajahn Chah. (2008). *Unshakeable Peace*. Bangkok: Q Print Management Co., Ltd.
- Wat Luang Phor Sodh Dhammakaram. (2010). *A Study Guide for Samatha-Vipassana Meditation Based on the Five Meditation Techniques*. Nakhonpathom: Phetkasem Printing.