

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
ในประเทศลาว

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Laos

ดร.ชัยชาญ ศรีหามู

Dr. Chaichan Srihanu^๑

Received: May 19, 2020

Revised: May 22, 2020

Accepted: June 29, 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศลาวและเพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา การวิจัยพบว่า การปฏิบัติกรรมฐานในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวมีความคุ้นเคยกันมากกับหลักพระพุทธศาสนาตั้งแต่สมัยโบราณแต่ไม่มีหลักฐานบันทึกอย่างเป็นทางการ ในปัจจุบันส่วนใหญ่หลักการปฏิบัติกรรมฐานได้รับอิทธิพลจากคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโท ผู้ได้รับการยกย่องอย่างมากและขยายไปทั่วประเทศ หลักการปฏิบัติกรรมฐานใช้การรู้เท่าทันอิริยาบถปัพพะ ในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้วจึงนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ทันความเป็นปรมาตถ์ของรูปนามที่กำลังปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็รู้จักและไม่ยึดติดบัญญัติจนทำให้จิตหลงและฟุ้งซ่านเป็นเหตุของการยึดมั่นกิเลสตัณหา และทุจริตทั้งหลาย

คำสำคัญ กรรมฐาน, การสอบอารมณ์, พระมหาปาน อานนุโท, อิริยาบถ

^๑ สาขาวิชา พระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม/ Subject; Buddhism, Faculty of Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisueksabuddhaghos Nakhon Pathom Campus.

Abstract

This research article aims at investigation on the meditation practice and examining tradition in Lao PDR with analysis for its consistency of original Tipitaka scripture. the result revealed that meditation practice in the Lao PDR has been coupled with Buddhism since ancient times, but there is no official record. At present, most of the principles of meditation are inspired by the teachings of Master Pan Ananda, who has been highly praised and spread his method throughout the country. His meditation technique emphasizes on contemplating on bodily manners. In the beginning of meditation, one must worship Triple Gems and asking for forgivingness, then reminding to his body with death mindfulness, and meditating, observing the main bodily manners as well as partial manners until his mind became restless. With strong concentration, he continues observing the ultimate states of name and forms appearing through six sensual organs, no longer he will attain realization and detaching from clinging of conventional things, rooted by delusion and distractions causing passions, lust and all wrong deeds.

Keywords: Meditation, Meditation examining, Ven.Maha Pan Anando, Bodily manners



๑. บทนำ

กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาทต่างมีประวัติศาสตร์ยาวนานซึ่งได้รับอิทธิพลจากหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นวัฒนธรรมทางสังคมและวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับธรรมะโดยมีหลักฐานคือวัดวาอาราม พระธาตุเจดีย์ และคณะพุทธบริษัททั่วประเทศ^๒ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนแบบเถรวาทตั้งแต่สมัยหลวงพระบาง^๓ หลักการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญได้มีการปฏิบัติสืบต่อกันมาจนกระทั่งปัจจุบัน ประเทศลาวมีประวัติศาสตร์ยาวนานจากตำนานเรื่องขุนบรมราชาธิราชซึ่งเป็นต้นตระกูลเผ่าเดียวกับชนชาติไทย^๔ ชนชาติลาวได้รับเอาพระพุทธศาสนาแบบเถรวาทก่อนแล้วนับถือฝ่ายมหายานแล้วจึงเปลี่ยนรับเอาพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบกัมพูชาจากนั้นจึงรับเอาหลักคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทจากประเทศไทยจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้ชนชาติลาวจึงมีความผูกพันกับพระพุทธศาสนาอย่างยาวนานจนกลายเป็นวิถีพุทธ ก่อให้เกิดวัฒนธรรม คุณค่าและอุดมคติเชิงพุทธทั้งด้านสังคม การเมือง และเศรษฐกิจ^๕ ซึ่งเห็นได้ชัดจากพุทธศาสนสถานและวิถีชีวิตในประจำวัน หัวใจหลักของการสืบต่อพระพุทธศาสนาให้มั่นคงยาวนานคือการฝึกฝนจิตใจให้สงบและการเจริญสติปัญญาให้เห็นแจ้งความจริงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมุ่งให้เห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย และเป็นทางเดียวมีเฉพาะในคำสอนของพระพุทธเจ้าที่จะทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔^๖ ซึ่งปรากฏในขุททกนิกายว่า “ภิกษุควรเพนผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและควรเพนผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเรื่องๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเพนผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใสและเพนผู้เห็นแจ้งแก่กาล ในกุศลกรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึง

^๒ พระวิไลวรรณ วิโรจน์ (สีสะหวาด), **บทบาทของพุทธบริษัทในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาในเมืองปากเซสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**, วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐, หน้า ๔๗-๕๘.

^๓ คำตัน เทพบัวลี, **พุทธศาสนากับสังคม**, (เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙), หน้า ๑๔-๑๖.

^๔ เต็ม วิภาคย์พจนากิจ, **ประวัติศาสตร์ลาว**, (กรุงเทพฯ : มุสิกนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๓.

^๕ มหาสิลา วีระวงส์, **ชีวประวัติ พระเจ้าอุนง**, (นครหลวงเวียงจันทน์: สำนักพิมพ์ ดอกเกต, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๓/๓๐๑.

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการสัมภาษณ์(Interview)เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

๓.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้จากคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เป็นภาษาไทย ลาวและนานาชาติ

๓.๓ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก ๒ สำนักปฏิบัติใหญ่ของประเทศลาว และสัมภาษณ์ประธานสงฆ์ ๑ รูป วัดป่านาคุณน้อย และพระสงฆ์ ๒ รูป วัดป่านาคุณน้อย

๓.๔ ตรวจสอบ วิเคราะห์เชิงคุณภาพ และเรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์

๓.๕ นำข้อมูลต่าง ๆ สู่กระบวนการตรวจสอบความถูกต้องวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเชิงทฤษฎีและเอกสาร

๓.๖ จัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์ของพุทธศาสนิกชน

๓.๗ เผยแพร่ผลงานวิจัยโดยจัดทำเป็นคู่มือปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์แก่พุทธศาสนิกชนและผู้สนใจทั่วไป

๔. ผลการวิจัย/ประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นวิธีการพัฒนาจิตให้ถึงความพ้นทุกข์ ซึ่งเป็นการพัฒนาสติจนเกิดการรู้แจ้งสภาวะธรรมทั้งปรมัตถ์และบัญญัติจนจิตรู้ความจริงในไตรลักษณ์ของสังขารทั้งหลายจิตย่อมเป็นอิสระจากเครื่องปรุงแต่งที่เป็นบัญญัติทั้งหลายซึ่งจะส่งผลให้จิตไม่ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้อีกแม้ดำรงชีวิตอยู่ในอัตภาพปัจจุบัน หลักการดังกล่าวเรียกว่ากรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน คือ การทำจิตให้มีอารมณ์จนเป็นเอกัคคตารมณ์ และวิปัสสนากรรมฐานคือ การใช้สติสัมปชัญญะเพื่อให้เห็นธรรมชาติแท้จริงของรูปนามซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ อารมณ์ของสมถกรรมฐานมี ๔๐ คือ ๑) กสิณ ๑๐ ๒) อสุภ ๑๐ ๓) อนุสสติ ๑๐ ๔) อัปมัชฌญา ๔ ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ๖) จตุธาตุววัฏฐาน ๑ ๗) อากาสาณัญญาตนะ ๘) อากิญจัญญาตนะ ๙) วิญญาณัญญาตนะ ๑๐) เนวสัญญานาสัญญาตนะ อุปสรรคของผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ให้บรรลุเอกัคคตาทิเรียกว่านิรอรณ ๕ ซึ่งจัดเป็นอกุศลจิตระดับปริยภูฐานกิเลส

ระดับของฌาณมี ๒ อย่างคือ ๑) รูปฌาน ๔ ไตถก ภาวะที่จิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน โดยการเพ่งรูปธรรมหรือ รูปาวจร ไตถกรูปของวัตถุเพ่งอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ คือ ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปติ สุข และเอกัคคตา ๒) ทุตติฌาน มีองค์ ๓ ปติ สุข และเอกัคคตา ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา

๒) อรูปฌาน ๔ ได้แก่ ๑) อากาสาณัญญาตนะ ๒) วิญญาณัญญาตนะ ๓) อากิญจัญญาตนะ ๔) เนวะสัญญานาสัญญาตนะ หลักการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์เหมาะสมกับจริตของตน จนละนิวรณ์ใดแล้วสมาธิเป็นอัปนาบรรลุปฐมฌานระดับต่าง ๆ อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภูมิทั้งหมด ๖ หมวด คือ ๑) ฌายตนะ ๑๒ ชั้น ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ ภูมิของวิปัสสนาทั้ง ๖ เหล่านี้ย่อมปรากฏชื่อต่างกันเนื่องจากสภาวะปรากฏและหน้าที่ ซึ่งสามารถย่อลงเป็น รูป และ นาม ถือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน จนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นสิ่งจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ผ่านการเจริญกรรมฐาน ๔ แบบ คือ สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา วิปัสสนापุพพังคมสมถภาวนา สมถวิปัสสนายุคันทภาวนา ฌัมมุตัจจวิคคหิตมานัส มีความฟุ้งซ่าน หรือ วิปัสสนุกิเลสปรากฏ ให้กำหนดรู้ไปจนดับ หลักธรรมที่เป็นปัจจัยต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือศีล สมาธิ และสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น โดยมีองค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี มีความเพียร ๒) สติมา มีสติ ๓) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือและต้องรู้จักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ พร้อมทั้งลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ มี นามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คือ ตรวจสอบ ประสพการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข เป็นการตรวจสอบอารมณ์สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จากการสอบถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ความเข้าใจรับรู้ที่เกี่ยวกับรูปนาม สอบถามประสพการณ์ทางจิต การรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัญญา ๔ เพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุล การสอบอารมณ์กรรมฐานปรากฏในสมัยพระพุทธเจ้า เช่นกรณีสอนแก่ปัญจวัคคีย์จนบรรลุธรรม เป็นต้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของจริต อุปนิสัยและอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติเป็นสำคัญ โดยมีวิธีการสอบอารมณ์กรรมฐานซึ่งเป็นกระบวนการสอบ(ผู้สอบ) และการส่งอารมณ์(ผู้ปฏิบัติ) ที่สอบถามสภาวะธรรมและการกำหนดนามรูปที่ปรากฏชัดแก่จิตของผู้ปฏิบัติ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์การปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ๑) เพื่อให้การปฏิบัติสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติ กัมมัฏฐานตามแนวสติปัญญา ๔ ที่ถูกต้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อสำรวจความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ๓) เพื่อปรับและแก้ไขการปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นการประเมินผล การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างเป็นระบบและสำเร็จตามเป้าหมาย

การปฏิบัติกรรมฐานได้เริ่มมาในประเทศลาวพร้อมกับการเข้ามาของพระพุทธศาสนาเน้นไปที่หลักการทำสมถกรรมฐานเป็นหลักแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่ยังไม่มีการปฏิบัติที่เป็นแบบแผนซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ว่าสถาบันสงฆ์พม่าพุทธบริษัทด้วยการเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ

วิปัสสนา^๙ ปัจจุบันมีวัดซึ่งเป็นแบบแผนของการปฏิบัติกรรมฐานหลักที่เด่นชัดคือ แบบปฏิบัติกรรมฐานของพระอาจารย์มหาปาน อานนุโท วัดป่าเหนือ หรือ วัดมหาพุทธวงศาป่าหลวง นครเวียงจันทน์ เป็นศูนย์การปฏิบัติและเผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในการปฏิบัติกรรมฐาน ก่อนการปฏิบัติต้องสมาทานศีลและไหว้พระรัตนตรัย ขอขมาโทษต่อพระรัตนตรัย ถวายตัวต่ออาจารย์ผู้สอน ขอกรรมฐาน จบแล้วต่อไปให้นั่งสมาธิ แผ่เมตตาให้ตนเองและสัตว์ทั้งหลายต่อไปให้เจริญมรณัสสติ ระลึกถึงความตาย จนได้ความสลัดใจ แล้วจึงเริ่มเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติพึงระวังอันตรายจากการล่วงละเมิด ๖ คือ ๑) กัมมารามตา ๒) นิททารามตา ๓) ภัสสารามตา ๔) สังคณิกาลามตา ๕) อคุตทวารตา ๖) อโภชนมัตตัญญูตา และ กฎการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ อย่างคือ ห้ามมิให้จิตนึกคิดถึงอารมณ์มากเกินไป มิให้จิตห่างจากอารมณ์มาก เป็นต้น วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มกำหนดรู้รูปนามทางทวารทั้ง ๖ ในขณะที่รับอารมณ์ให้เป็นปรมาตถธรรมไม่เห็นเป็นสมมติบัญญัติ ให้รู้เพียงปรมาตถ์ ไม่เลยไปคิดถึงสมมติ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ๆ ให้เห็นลงในนามรูป ส่วนการสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถาม ตอบ การสังเกตอาการของผู้ปฏิบัติ การแก้สภาวะธรรมจะใช้วิธีการที่ท่านเคยปฏิบัติมาเป็นแบบอย่าง คือ ความรู้จากพระอภิธรรมเพื่อเข้าใจสภาวะปรมาตถธรรมและประสบการณ์ด้วยวิปัสสนามาเพื่อปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ

พระอาจารย์ชาลี กนฺตสิโลได้สืบต่องานจากพระอาจารย์มหาปาน อานนุโทในการสอนการปฏิบัติกรรมฐานและการสอบอารมณ์แต่ท่านเน้นที่การเผยแผ่ ทำกิจสงฆ์และวางรูปการนำหลักคำสอนสู่สังคมให้เป็นรูปแบบมาก หลักคำสอนสำคัญเน้นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ ความเป็นไป และเป้าหมายให้เห็นไตรลักษณ์โดยนำหลักธรรมสำคัญคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ๑) ชั้น ๕ ซึ่งเป็นหลักการวิเคราะห์ตัวมนุษย์ว่ามีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๒) ไตรลักษณ์ ๓) ปฏิจจสมุปบาท มีจุดสิ้นสุดในอริยสัจ ๔ ทั้งด้านการปฏิบัติและทฤษฎีทางสังคม การปฏิบัติให้ปฏิบัติตามหลักหลักสติปัฏฐาน ๔ มี ๓ ลักษณะ คือ (๑) ที่ตั้งของสติคืออารมณ์ของสติ ๔ คือ กองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ของสติคือการล่วงพ้นความยินดี ยินร้ายในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม (๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้อย่างมั่นคงด้วยความเพียรมีปัญญากำกับระดับต้นให้มีเบญจศีล (ศีล ๕) และเบญจธรรม (ธรรม ๕) ระดับกลางให้ดำเนินตามกุตลกรรมบถ ๑๐ ชั้นสูงให้ดำเนินมัชฌิมาปฏิปทาหรือมรรค ต้องมีความรู้วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๔ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และใช้การตรวจสอบความถูกต้องตามหลักพระปิฎกโดยเฉพาะหลักปรมาตถธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน โดยพระอาจารย์ชาลีจะใช้วิธีการ

^๙ พระวิริยะวอน วิริยปัญญา (สีสะหวาด), “บทบาทของพุทธบริษัทในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา ในเมืองปากเซสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”, วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐, หน้า ๖๒.

สอน เทคนิคให้ฟัง ให้พยายามเอาสติกำหนดรู้ความเสื่อมไปสิ้นไปของนามรูปเมื่อมีอารมณ์ใดปรากฏขึ้นในทวารใดก็ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นในอิริยาบถหลัก ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ๆ ให้ลงในรูปและนาม สภาวะปรมาตม์ก็จะปรากฏกับจิตผู้ปฏิบัติเอง ในด้านการสอบอารมณ์จะเน้นสอนเรื่องของลำดับญาณของวิปัสสนาเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรได้แก้ไขด้วยตนเองและรู้ว่ากำลังประสบสิ่งใดอยู่ หากเกินความสามารถ อาจารย์จะสนทนา สอบอารมณ์ด้วยตัวเอง โดยมีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติแก้ไขจนเห็นผลด้วยตนเอง โดยต่อมาจากสำนักได้จัดการฝึกกรรมฐานและการสอบอารมณ์ให้มีตารางกำหนดเป็นกิจลักษณะและเป็นขั้นตอน โดยยึดหลักในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยเฉพาะพระอภิธรรม และหลักปฏิบัติตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้นแบบสำคัญเพื่อใช้เป็นแหล่งอ้างอิงการศึกษาและตรวจสอบที่ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศลาว แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากายเพื่อทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่างามจนจิตลุ่มหลง ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อเป็นการทำลายนิมิตวิปลาส ๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรมซึ่งเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม เพื่อทำลายวิปลาส ซึ่งเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล

๕. บทสรุป

การปฏิบัติกรรมฐานตามหลักคำสอนของพระสงฆ์ในลาวส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลคำสอนของพระอาจารย์ปาน อานนโฑ ซึ่งสอนให้ใช้การรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อย ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ง่ายและใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของอุบาสก-อุบาสิกา เพียงใช้สติสัมปชัญญะรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายในอิริยาบถใหญ่และย่อยต่าง ๆ คอยกำกับอยู่ตลอดเวลา ทำให้เห็นการคิดปรุงแต่งซึ่งเป็นสิ่งสมมติได้ง่ายขึ้นจนจิตคลายจากการยึดถือเป็นอัตตา ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตเกิดความสงบสุข^{๑๐} ทำให้ชาวพุทธมีศรัทธาและถือปฏิบัติกรรมฐานอยู่ตลอดในการเริ่มทำกรรมฐานจะต้องบูชาและขอมาโทษต่อพระรัตนตรัยก่อนแล้วจึงพิจารณาร่างกายด้วยมรณสติแล้วจึงเริ่มนั่งสมาธิภาวนาโดยรู้เท่าทันอิริยาบถหลักและย่อยจนจิตสงบจากนั้นยกจิตให้รู้ความเป็นปรมาตม์ของรูปนามที่ปรากฏในทวารทั้ง ๖ จิตก็จะหลุดจากการติดติดบัญญัติทั้งหลายจน

^{๑๐} บุญชญา วิวิชจร และ มานพ นักการเขียน, “เหตุแห่งการเกิดปัญญาด้วยการเจริญสมาธิ”,

ทำลายมิจฉาทิฏฐิ^{๑๑} ก็เลสต่าง ๆ ได้ในที่สุดซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธศาสนา ข้อดีของการเจริญสัมปชัญญะในอิริยาบถที่นิยมกันในชาวพุทธลาวคือ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานทำได้ง่าย และรวดเร็ว อีกทั้งสามารถเจริญกรรมฐานแบบอิริยาบถในชีวิตประจำวัน สถานปฏิบัติธรรมสามารถนำไปประยุกต์เพื่อให้มีจุดยืนในด้านการพัฒนาจิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่วิปัสสนาเพื่อจะได้บรรลุถึงมรรคญาณ เพื่อนำไปพัฒนาตั้งแต่ระดับปัจเจกชน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมให้มีชีวิตสันติสุข



เอกสารอ้างอิง

- คำตัน เทพบัวลี, **พุทธศาสนากับสังคม**. เวียงจันทน์: เวียงจันทน์การพิมพ์, ๒๕๑๙.
- เจริญ มณีจักร์, **กระบวนการที่ปฏิเจตสิกตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท**, วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University, ๒๔(๑).
- เต็ม วิภาคย์พจนานิก, **ประวัติศาสตร์ลาว**. กรุงเทพฯ: มุลินธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, ๒๕๓.
- พระวิไลวอน วิรปญโญ (สีสะหวาด), **บทบาทของพุทธบริษัทในการทะนุบำรุงพระพุทธศาสนาในเมืองปากเซสาธารณรัฐประชาธิปไตย ประชาชนลาว**, วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหาสิลา วีระวงส์. **ชีวประวัติ พระเจ้าอนวง**. นครหลวงเวียงจันทน์: สำนักพิมพ์ ดอกเกด, ๒๕๕๓.
- ອາຈຣີ ຍະບູ ຂານ, ສອນ(ຂີ້ວິດແລະຜົນງານຂອງພະອາຈານ ມະຫາບານ ອານັນໂທ). ນອນຫຼວງວິງຈັນ: ໂຄງການພັດທະນາສະໜາເພື່ອການພັດທະນາ (ຄ.ພ.ພ.), ๒๐๑๐.



^{๑๑} เจริญ มณีจักร์, กระบวนการที่ปฏิเจตสิกตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท, วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, Journal of Buddhist Studies Chulalongkorn University, ๒๔(๑), หน้า ๑๐.