ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

An approach of meditation practice for a life quality development in accordance with the guideline of the dhamma practical school of wat par koonnoiy, saithong district, vientiane city

พระพันทอง วิสุทฺธิปญฺโญ (โพธิ์มีชัย)
Phra Panthong Wisutthipanyo (Pho Meechai)
พระมหาปริญญา วรญาโณ
Phra Maha Parinya Worayano
บุญส่ง สินธุ์นอก
Bunsong Sinnok
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nong Khai Campus
E-mail: arithat.loes@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคูนน้อย เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ความสำคัญของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร มีวัตถุประสงค์หลัก คือ เพื่อรู้ เพื่อละ และ เพื่อแจ้งเป็นหลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้แสดงไว้ เพื่อการเรียนรู้ และ พัฒนาตนเอง การประยุกต์ใช้วิปัสสนากรรมฐานของโยคีวัดวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ทำให้เกิดประโยชน์และคุณค่าในด้านต่างๆ ต่อบุคคลมากมาย กล่าวคือ เป็นการพัฒนาตน โดยเริ่มด้วยการพัฒนากาย (ศีล) พัฒนาอารมณ์ (ความรู้สึก) พัฒนาจิต (สมาธิ) และ พัฒนาปัญญา ให้มีคุณภาพ สงบ ประกอบด้วยสติปัญญา มองเห็นสภาวธรรม ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวธรรมของโลกและชีวิต ไม่ยึดถือ ลดความเห็นแก่ตัวลง หรือ หมดไปพร้อมที่จะเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

คำสำคัญ: ปฏิบัติกรรมฐาน, พัฒนาคุณภาพชีวิต, สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย

Abstract

The purposes of the this research article were: 1) to study the principle of the meditation practice in the Buddhist scriptures; 2) to study the practical methods of the meditation practice for a life quality development of Laos' life qualities of the Dhamma practical school of Wat Pa Nokoonnoiy, Nazaithong district, Vientiane City; 3) to analyze the practice of the meditation practice of Dhamma practical school of Wat Pa Nakoonnoiy in order to apply for development of Laos' life quality, Nazaithong, Vientiane City.

The results of research found that the importance of the insight meditation practice in accordance with the Foundation of Mindfulness is endowed with the main objectives, that is, to now, to abandon, and to realize as the Buddha's teachings taught in order to learn and for self-development, that is, to see the body and mentality and to be able to tell and assist oneself in order to apply for daily life for anywhere, anyplace, every time, every action, and every words and to abandon the defilement, desire attachment, clinging, satisfaction in suffering or happiness being in individuals' minds that cause the direct suffering.

Again the results of research found that the meditators' application of insight meditation of Wat Pa Nakoonnoiy, Nazaithong District, Vientiane City causes the benefits and values in various aspects towards many people, that is, the self-development by beginning with the physical development (S**ī**la), emotional development (Feeling), mental development and wisdom development to be quality, peace consisting of intelligence by realizing the state of Dhamma as they are and knowing the state of Dhamma of the world and life without attachment, releasing the selfishness or already destroyed and to be ready to sacrifice the self-benefit for the sake of the social benefits and to be able to apply for solving the problems in daily life as well.

Keywords: meditation practice, life quality development, the Dhamma practical School of Wat Par Koonnoiy

1. บทนำ

สำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ เป็นอีกสำนักหนึ่งที่ขึ้นชื่อลือนามว่ามีความโดดเด่นในเรื่องของการสอนกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสี มีผู้คนไปฟังธรรม จำศีล ปฏิบัติธรรมกันอย่างเนื่องเน้นในทุก ๆ วันมิได้ขาดสาย วัดแห่งนี้เมื่อก่อนเป็นวัดธรรมยุต ในปี พ.ศ. 2543 พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนฺตสีโล ได้เข้ามาเป็นเจ้าอาวาส และเป็นผู้ริเริ่มเปิดสอนกรรมฐานขึ้นโดยใช้แนวการปฏิบัติของวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร แบบพระทันตะวิลาส (พระทันตะวิลาสะ วัดปรก กรุงเทพ) เป็นวิปัสสนาโดยตรงโดยใช้ตามแบบของพระพุทธเจ้าสอนสติปัฏฐาน เป็นแนวการฝึกอบรมกัมมัฏฐาน ตามหลักการที่สืบทอดกันมาส่วนมากคือ เทคนิคขั้นพื้นฐาน เขาเรียกว่าจังหวะ (ท่า) มันมีแบบ 3 จังหวะ 5 จังหวะ สมมุติว่านั่ง เอาสติมาตั้งไว้ที่มือ ตั้งใจดี ๆ แล้วเคลื่อนยกขึ้น ตั้งสติไว้ทั้งหมด ที่มือและการเคลื่อนไหว ให้รู้ว่า

เคลื่อน ให้รู้รอบ ถ้าเรากำลังปฏิบัติแล้วได้ยินเสียงไก่ เสียงมีเท่าไรก็ให้เอาแต่อย่างเดียว (พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนฺตสีโล, 80 ปี ชีวิตธรรม 2546, 2546,25) เป็นการพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ต้องเริ่มที่การพัฒนาภายในจิต โดยพิจารณาตรวจสอบภายในตนเองที่เรียกว่าปฏิบัติกรรมฐาน กรรมฐานเป็นวิธีการฝึกคนให้เจริญงอกงามให้เข้าใจถึงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง จิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นพื้นฐานที่มั่นคงดีแล้ว ย่อมจะปฏิบัติต่อสิ่งเร้าใจทั้งหลายได้อย่างถูกต้อง ก็ให้เกิดความเจริญพัฒนาทั้งทางกาย ทางพฤติกรรมทางสภาพจิตใจ ทางปัญญาเป็นลำดับขึ้นไปเป็นทางนำไปสู่อิสรภาพ และสันติสุขอย่างแท้จริงตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา (อง.ปญ.จก. (ไทย) 22/79/174) ซึ่งมีความเหมือนกับพุทธทาสภิกขุ บรรยาย เรื่อง อานาปานสติภาวนา โดยได้กล่าวถึง การปฏิบัติกัมมัฏฐานกับบุคคลผู้ปฏิบัติว่า การทำกัมมัฏฐานจะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้นเพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัว ผู้ปฏิบัติ จะต้องรู้จักธรรมชาติภายนอกซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติภายใน คือ จริตนิสัยของตนเอง จริต หมายถึง สิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย (พุทธทาสภิกขุ, 2523, 37)

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำสำคัญเกี่ยวเนื่องกับการวิจัยนี้ไว้สรุปได้ดังนี้ กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่ายๆ ว่าสิ่งที่เอาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือ สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิ กัมมัฏฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่าง กัมมัฏฐาน 40 อย่างนี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแห่งผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริยาต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกกัน เหมาะกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546, 50)

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุธ ฐานิโย) ได้แสดงเรื่องวิปัสสนากรรมฐานไว้ว่าให้เจริญกรรมฐานโดยการยกขันธ์ 5 มาเป็นอารมณ์ก่อนพิจารณาเป็นไตรลักษณ์จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ 4 สรุปความได้ว่า เช่น การเจริญวิปัสสนาโดยการยกเอาขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาพิจารณาน้อมเข้าไปสู่ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยหัวคิดและสติปัญญาที่เราเรียนทรงจำมา คิดเอา ปรุงเอา แต่งเอา ว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ว่าเอาเอง พร้อมๆ กับน้อมใจเชื่อลงไปว่า รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาจริงๆ แต่ในขณะที่เราพิจารณาอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะสงบลงเป็นสมาธิเพราะการค้นคิดในเหตุผล ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนั้นเอง ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน (พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย), 2543, 15)

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ท่านได้ตามรอย หรือค้นหารอยพระอรหันต์ โดยการค้นจากคัมภีร์และทดลองด้วยตนเองในบางอย่าง ไม่ใช่เขียนโดยพระอรหันต์ให้ผู้อ่านได้ศึกษาไตร่ตรองแล้วจึงเดินตาม ท่านได้ยกพระสูตรจากคัมภีร์ 3 สูตร คือ ฉวิโสธนสูตร มหาอัสสปุรสูตร และสามัญญผลสูตรขึ้นมาพิจารณา ทำให้ได้หัวข้อที่เป็นหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ถึง 23 ขั้น เช่น ขั้นแรก ตั้งแต่เมื่อได้ฟังเทศน์เกิดสัทธาและปัญญา จึงสละทรัพย์สมบัติ สละวงศ์ญาติ ออกบวช ปฏิบัติไปในหลายขั้นตอนจนถึงขั้นสุดท้าย ขั้นที่ 23 ทำอาสวะให้สิ้นไป เนื้อหาในเล่มจึงเป็นเรื่องให้ผู้อ่านรู้จักพระอรหันต์ และอธิบายหลักแห่งการตามรอยพระอรหันต์ทั้ง 23 ขั้น ทั้งยังได้เทียบหลักเหล่านี้เข้ากับมรรคมีองค์ 8 นำหลักเหล่านี้สงเคราะห์ลงกับไตรสิกขา นอกจากนี้ท่านยังได้ให้ชื่อพระสูตร อื่น ๆ ถึง 16 สูตร ไว้คอยตรวจเทียบเคียงกับการตามรอยพระอรหันต์ (พระธรรมโกศาจารย์, (พุทธทาสภิกขุ), 2549, 52)

ดังนั้นผู้วิจัยจึ่งสนใจที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และเพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แล้วศึกษาผลที่เกิดจากแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกแนวการปฏิบัติที่เหมาะสมแก่แต่ละบุคคลได้ นอกจากนั้นการวิจัยครั้งนี้น่าจะทำให้มองเห็นแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามแนวทางในพระพุทธศาสนาได้ เพื่อสาทาละนะประโยชน์แก่พุทศาสนิกชนโดยทั่วไป อันจะเป็นประโยชน์แก่พระพุทธสานา ประเทศชาติ สังคม

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

(1) เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

(2) เพื่อศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว ของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

(3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ผลการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักปฏิบัติวัดป่านาคูนน้อย เพื่อปับไปประยุคใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้:

1. รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ(Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาเป็นต้น

2. รวบรวมข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แหล่งข้อมูล หนังสือ ตำรา เอกสาร ที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติของพระธาตุ เว็บไซด์ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย ที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการ แนวคิดการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาในสำนักปฏิบัติต่างๆ ทั้งภายในประเทศลาว และต่างประเทศ เพื่อที่จะเป็นการศึกษา ความเหมือนและความต่าง ข้อดี และข้อเสียของการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร เพื่อที่จะเป็นแนวคิด และทฤษฎีในการปฏิบัติธรรม ที่จะส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

3. เรียบเรียงข้อมูล ได้แก่การนำเอาข้อมูลทั้งสองส่วนที่ค้นได้จากปฐมภูมคือพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2539 และอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร ที่มีผู้ประพันธ์เกี่ยวกับประวัติของพระธาตุ เว็บไซด์ ตลอดจนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นต่อการวิจัย นำมาเรียบเรียงให้เป็นไปตามลำดับขั้นของวัตถุประสงค์ทั้งสามข้อที่ตั้งไว้เพื่อทำการวิจัยในครั้งนี้

4. วิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์โดยแยกแยะตามประเด็นที่ศึกษาโดยหาสิ่งที่เหมือนกัน สิ่งที่ต่างกัน หรือสิ่งที่สัมพันธ์กันขององค์ความรู้ที่เกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของสำนักปฏิบัติธรรมวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาทรายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ หลังจากนั้นจะวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการนำผลการศึกษาที่วิเคราะห์ความถูกต้องว่า สามารถตอบวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้หรือไม่ หลังจากนั้นมาตรวดสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ข้อมูลบางส่วนขาดหายไปไม่สมบูรณ์ ต่อจากนั้นจึ่งวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามขอบเขตด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้

4. ผลการวิจัย

การฝึกอบรมจิตด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 เท่ากับเป็นการฝึกคุณธรรมข้ออื่น ๆ ให้เกิดขึ้นไปในตัวทั้ง 4 ด้าน คือ กายภาวนา (การพัฒนากาย การพัฒนาศีล) เวทนาภาวนา (การพัฒนาอารมณ์ความรู้สึก)จิตตาภาวนา (การพัฒนาจิต) และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ดังต่อไปนี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนากาย ในด้านศีลศีล แปลว่า ปกติ สงบเย็น ความไม่ละเมิดในทางปฏิบัติหมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกายทางวาจา เป็นการควบคุมกาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม คือ ไม่ทำชั่วทางกาย เช่น การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม เป็นต้น และทางวาจา คือ การรักษาวาจาให้เรียบร้อยดีงาม คือ การไม่ทำทางวาจา หรือ คำพูด เช่น พูดคำหยาบ พูดปด พูดส่อเสียด หรือ พูดให้เขาแตกกัน เป็นต้น ศีล ก็มีอยู่ 2ประเภท คือ ศีลของนักบวช และ ศีลของฆราวาส ศีลของนักบวช คือ ศีล 10 ข้อ สำหรับสามเณร ศีล 227 ข้อ สำหรับพระภิกษุ และ ศีล 311 ข้อ สำหรับภิกษุณี ในส่วนของฆราวาส คือ ศีล 5 ข้อ กับ ศีล 8 ข้อ ศีลเป็นเหตุให้คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน ศีลจัดเป็นบุญกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อเราประพฤติปฏิบัติรักษาศีลจึงเกิดเป็นบุญกุศลทั้งทางตรงต่อเราเองและทางอ้อมต่อสังคม คือ ศีลก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม ศีลเป็นหลักประกันความสงบสุขในสังคมโลกที่วุ่นวายกันทุกวันนี้ก็เพราะว่าคนขาดความเข้าใจในหลักประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ดังนั้น ผู้ที่ฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ย่อมทำให้คุณธรรมข้ออื่นเกิดขึ้น คือ ศีล สติ สมาธิ ปัญญา ความเมตตา กรุณา เป็นต้น สามารถดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่เข้าไปเกี่ยวข้อง และฉลาดรู้จักอุบายวิธีที่จะจัดการกับความทุกข์ และ กิเลสไม่ให้รบกวนจิตใจได้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพัฒนากาย (ในระดับศีล) เป็นการกำจัดกิเลสอย่างหยาบเป็นการจัดระเบียบพฤติกรรม ทางกาย วาจา ที่ก่อประโยชน์ให้แก่ตนเอง และบุคคลอื่นในสังคมถือว่าเป็นการแก้ไขปัญหาเฉพาะบุคคลและปัญหาสังคมได้อย่างถ่องแท้ เพราะขณะดำเนินชีวิตประจำวันนั้นจะต้องมีสิ่งต่างๆ มากระทบกระทั่ง (ผัสสะ) ตลอดเวลา จึงเป็นการฝึกตน หมายถึง การดัดอุปนิสัยใจคอของตนให้ละเว้นจากความชั่วทั้งปวง ให้ทำแต่ความดีงามให้เกิดขึ้นเพื่อจะได้ทำจิตใจของตนให้ผ่องใส ตามหัวใจหลักของพระพุทธศาสนานั่นเองเป็นการฝึกตนในเบื้องต้นให้ตั้งอยู่ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมทำให้ โลภะ โทสะ โมหะ บรรเทาเบาบางลงไป ก็ย่อมพบแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางกาย และทางใจ ไม่เดือดร้อนแล้วศีล คือ อะไร ? คือ การรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อยดีงาม รักษากายให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่วทางกาย มีฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ดื่มของมึนเมา เป็นต้น รักษาวาจาให้ดีงาม คือ ทำอย่างไร ? คือ ไม่ทำชั่งทางวาจา หรือ พูดปด พูดคำหยาบ พูดส่อเสียดให้เขาแตกกัน พูดเพ้อเจ้อไร้สาระ เป็นต้น ดังนั้น ผู้รักษาศีลย่อมได้ประโยชน์ คือ ไม่มีความเดือดร้อนเพราะการทำชั่วทางกาย วาจา และยังมีอานิสงส์อื่นเกิดขึ้นอีกมากมาย สอดคล้องกับ พระอาจารย์สุพาวัน วงพะจิต พระวิปัสสนาจารย์ กล่าวว่า การปฏิบัติกรรมฐานมีส่วนสำคัญในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น เพราะสังคมที่วุ่นวายเอารัดเอาเปรียบ แกร่งแย่ง แข่งขันกันอยู่ทุกวันนี้ เพราะว่าคนในสังคมส่วนมากจะขาดความเมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ต่อกันไม่ใส่ใจที่จะประพฤติตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา แต่ถ้าคนในสังคมปฏิบัติกรรมฐาน เจริญภาวนาแผ่เมตตาอยู่เสมอก็จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างพัฒนาสังคม ให้มีความสงบ ร่มเย็น มากขึ้น

5. สรุป

หลักการปฏิบัติกรรมฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา การเจริญกรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้นมีทั้งสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานแต่หลักการปฏิบัติที่สำคัญและสมบูรณ์ที่สุดปรากฏอยู่ที่มหาสติปัฏฐานสูตร คำว่า “ สติ ” ในพระสูตรนี้มีความหมายว่า ความระลึกได้ ความใส่ใจที่ดี หรือ ฉลาด หรือ เป็นกุศลตามความหมายในทางพุทธธรรม ดังนั้น การฝึกปฏิบัติจึงเป็นการฝึกอบรมพัฒนา

กาย ฝึกอบรมพัฒนาความประพฤติ ฝึกพัฒนาอารมณ์ และ ฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้ ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนลาว วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ของวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ก็จัดอยู่ในกลุ่มวิธีการปฏิบัติกรรมฐานแบบใช้คำภาวนา หรือ คำบริกรรมต่อท้ายอิริยาบถว่า หนอ เช่น พองหนอ-ยุบหนอหรือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ เป็นต้น เป็นจุดเด่นที่ต่างจากวิธีการปฏิบัติของสำนักอื่น คือการสร้างสติสัมปชัญญะโดยการทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวกายและมีสติรู้เท่าทันจิตด้วยคำบริกรรม หรือภาวนาว่า หนอ ต่อท้าย อิริยาบถ และ อยู่ในกรอบของหลักสติปัฏฐาน 4 สอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาธรรมะแต่ละหมวดจะนำไปสู่การเข้าใจหลักธรรมนั้นได้ก็ต้องอาศัยสติ ว่าโดยหลักการปฏิบัติแล้วธรรมะแต่ละหมวดล้วนมุ่งสู่มรรค ผล นิพพานด้วยกันทั้งนั้นโดยเฉพาะหลัก มหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งถือว่าเป็น เอกายนมรรค เป็นทางสายเอกเป็นการปฏิบัติเพื่อเกิดสติปัญญารู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้น 4 ด้าน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดป่านาคูนน้อย อำเภอนาชายทอง นครหลวงเวียงจันทน์ ก็ได้นำเอาหลักการใน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งวิธีการในการปฏิบัติก็อาศัยรูปแบบของอาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ประยุกต์วิธีการปฏิบัติขึ้นใหม่ให้ เพื่อง่ายและสะดวกแก่การปฏิบัติแต่ก็อยู่ภายในกรอบของ สติปัฏฐาน 4 เพื่อดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราว หรือ ถาวรในปัจจุบันขณะได้ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติตามหลัก สติปัฏฐาน 4 ในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีสติเป็นใหญ่ เพื่อให้เกิดปัญญา

6. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการชักชวนให้พุทธบริษัท 4 เห็นความสำคัญพาลูกหลานเข้าวัด เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักสูตรที่ทางวัดจัดขึ้นในวันพระ หรือวันอาทิตย์

1. ควรมีการบรรยายเรื่องการฝึกอบรมวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4ในคัมภีร์พระไตรปิฎกของ พระพุทธศาสนาเถรวาทที่ถูกต้องให้พุทธบริษัท 4 ได้รับรู้และเข้าใจ เพื่อให้เกิดสติสมาธิ ปัญญา ที่มีหลากหลายรูปแบบในสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ ป้ายโฆษณา เครือข่าย Internet หรือจัดให้มีโครงการธรรมสัญจรสอนตามชุมชน หรือ ตามสถานที่ศึกษา สถานที่ราชการ เป็นต้น

3. ควรบันทึกเทปหรือแผ่น CD-ROM. เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พุทธบริษัท 4 สามารถปฏิบัติตามได้ง่ายและให้ผลเร็ว

เอกสารอ้างอิง

พุทธทาสภิกขุ. (2523). *อานาปานสติภาวนา.* ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 8. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2549). *ตามรอยพระอรหันต์.* กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). (2543). *การฝึกอบรมกรรมฐานภาคปฏิบัติ.* พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *80 ปี ชีวิตธรรม พระอาจารย์ใหญ่ชาลี กนฺตสีโล 2546.* นครหลวงเวียงจันทน์: สปป.ลาว.