

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนพุทธบริษัท ๔ อันมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ ให้ศึกษาและเรียนรู้ปฏิบัติใน ศีล สมาธิ และปัญญา^๑ เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่เป็นอย่างและเป็นไปใน โลกและชีวิต และทำหน้าที่ตามกฎธรรมชาติให้ถูกต้องตามความเป็นจริง และมีเหตุผล การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยสติและปัญญาจากการเรียนรู้และปฏิบัติตามคำสอนนั้นแล้ว ก็จะสามารถแก้ปัญหาให้กับชีวิตได้ในทุกขณะที่เกิดมี ปัญหา โดยเข้าใจในสาเหตุของปัญหาและสามารถกำจัดเหตุ คือกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์จนสามารถดับทุกข์ไปได้ตามลำดับ ตามกำลังของสติและปัญญาของตนที่สั่งสมอบรมกันมา ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ หรือการไม่เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร ทรงอนุเคราะห์ประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ทรงใช้เวลาค้นหาความจริงอันประเสริฐ จนกระทั่งพบทางแห่งความหลุดพ้นทุกข์ อันแท้จริงถึง ๖ ปี นั่นก็คือ การเดินตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ด้วยการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา และการมีสติคอยตามดู ตามรู้ ให้เท่าทันกายและจิตอยู่เสมอ เมื่อมีสติตามรู้ดูกาย ดูจิตไปเรื่อย ๆ ก็เกิดปัญญาเห็นอาการความไม่เที่ยงแท้ของกายของจิต ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปในทุกขณะ จนกระทั่งสามารถปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นไว้ในใจลงเสียได้ในที่สุด เป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการเห็นกายในกาย เห็นจิตในจิต ตามความเป็นจริงด้วยสัมมาสติและปัญญาว่ากายและจิตนี้ เป็นธรรมชาติที่ไม่เที่ยงแท้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ควรที่จะเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเขา เป็นเรา หรือ ของเขา ของเรา ซึ่งเป็นความเห็นที่ถูกต้องในทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธองค์ทรงประกาศธรรมโดยคำสอนที่เป็นอัศจรรย์^๒ คำสอนที่เป็นจริง จนผู้ฟังเข้าใจเห็นจริงตามที่สอน แล้วน้อมนำมาปฏิบัติจึงจะดับทุกข์ได้จริง สร้างความเลื่อมใสศรัทธาแก่ผู้

^๑ ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘-๔๙

^๒ ที.ส. (ไทย) ๙/๔๘๖/๒๑๖.

สัดบับฟัง ให้เข้าถึงพระรัตนตรัย และพระสงฆ์ผู้ฟังธรรมแล้วปฏิบัติตามและเผยแผ่สืบทอดต่อ ๆ กัน มาด้วยกุสโลบายวิธีการต่าง ๆ ตามกำลังสติและปัญญาที่มีความสำคัญและจำเป็น เพื่อการสอนชี้แนะ แนวทางดับทุกข์ที่ถูกต้อง ตรงตามพุทธประสงค์ จึงมีการสอนธรรมและนำปฏิบัติกันมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติที่จะสามารถดับทุกข์ได้ในขณะปัจจุบันก็ต้องอาศัยพื้นฐานไปจากการกำหนด ระลึก รู้ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นปริญา^๓ ในพระพุทธศาสนา ผู้นำสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ก็พยายามหาอุบาย การสอนด้วยวิธีการต่างกันไปในเบื้องต้นของการกำหนด คือ รูปแบบการบริกรรมที่เป็นอุบายเพื่อให้ จิตถึงความเป็นสมาธิหรือเครื่องมือที่ใช้ในการเข้าถึงซึ่งเป็นนามธรรมที่ละเอียดขึ้นไป โดยอาศัยสิ่งที่มี อยู่แล้วในกาย คือลมหายใจเข้าออกหรือลมในช่องท้องนำมาเป็นเครื่องมือกำหนดระลึก รู้ ตามรู้ ฝ้าดู ประคับประคองสภาวะอารมณ์ที่เกิดในจิตด้วยความจดจ่อต่อเนื่อง จิตก็จะถึงความสงบเป็นสมาธิใน ระดับต่าง ๆ ไปเอง ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับ ศีล ศรัทธา วิริยะ ของแต่ละบุคคลที่จะหยั่งเห็นความจริงที่ เป็นปรมาตมได้ เพื่อจุดหมายคือการมีสติปัญญารู้ทั่วถึงพร้อมในความเป็นไปของรูปนาม เห็นความจริง ของโลกและชีวิตว่าควรให้ดำเนินไปในทางที่ถูกที่ควรได้อย่างไร โดยปราศจากความทุกข์ให้หน่อย ที่สุดหรือไม่มีทุกข์เลย เป็นการใช้ชีวิตในโลกนี้อย่างมีคุณค่าและมีศิลปะ การปฏิบัติดังกล่าวได้แก่การ เจริญสติภาวนา ในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกเจริญสติด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้จิตมีอารมณ์ ระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ ได้แก่ การมีสติพิจารณาในกายและจิต หรือรูปและนาม อันเป็นหลักปฏิบัติ ที่ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติแล้วได้รับความสุขสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและ สังคม นำไปสู่สันติสุขและสันติภาพที่แท้จริงได้

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ดับทุกข์ได้จริง และทรงแนะนำพร่ำสอนนั้น ก็เพื่อให้ พุทธบริษัทได้นำมาปฏิบัติตาม เพื่อยังประโยชน์ในการดับทุกข์ได้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นการแก้ สาเหตุของปัญหาในระดับเบื้องต้นได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่ามนุษย์ทุกยุคทุกสมัยย่อมจะประสบกับ ปัญหานานาประการที่สืบทอดสั่งสมกันมาจนเกิดความหลงผิด เห็นผิด เป็นมิจฉา หรือไปแก้ปัญหากัน ที่ปลายเหตุ โดยลืมนต้นเหตุเพราะมัวหลงมัวเมาอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ว่าสิ่งเหล่านั้นจริงยั่งยืน เป็นของเราเที่ยงแท้แน่นอน ทำให้สังคมวิปริตเกิดวิกฤติศรัทธา ความเชื่อมั่นที่หวั่นไหว ในคำสอนทาง พระพุทธศาสนาที่สอนให้ หาทางดับทุกข์ด้วยปัญญาและแก้ปัญหากทั้งด้านนอกด้านใน ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งทางสังคมและจิตใจของบุคคล กล่าวคือในด้านนอกก็ใช้ศีลแก้ปัญหาวางกายและวาจา ส่วนด้านใน ที่เกี่ยวกับจิตใจและปัญญาก็ใช้หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักปฏิบัติตามเพื่อจะได้ละ ความโลภ

^๓ ส.ม (ไทย) ๑๘/๔๐๔/๒๖๑.

ความโกรธ ความหลง และความเห็นแก่ตัว เป็นต้น ให้เบาบางลงไป จนสามารถเอาชนะจิตใจที่เป็นฝ่ายอกุศลได้ในที่สุด แล้วดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคมต่อไป

การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์จนถึงพระนิพพานที่กล่าวกันว่าสงบเยือกเย็นอยู่เหนือทุกข์ทั้งปวงนั้น ในความเป็นจริงแล้วแม้ว่าเราจะดับทุกข์หรืออยู่เหนือทุกข์ไม่ได้ตลอดไปในปัจจุบัน เราก็ต้องฝึกหัดที่จะดับทุกข์ในปัจจุบันให้ได้เสียก่อนให้เป็นอุปนิสัยหรือความเคยชิน เพื่อที่จะได้พัฒนาไปเป็นสุขแท้ถาวรคือหมดทุกข์สิ้นเชิงในอนาคตได้ ในที่สุด การที่เราจะอยู่กับความทุกข์โดยไม่ทุกข์ได้นั้นก็ต้องมีสติธรรมเป็นเครื่องอยู่ เพื่อดึงหลักตามรู้ดูกายและจิตหรือรูปกับนาม อันเป็นตัวส่งผลให้เกิดความรู้เท่าทันความจริงด้วยสติปัญญาว่าสรรพสิ่งหาความเป็นตัวตนไม่ได้ มีความเข้าใจว่าเราไม่ควรที่จะไปยึดติด ยึดถือยึดมั่นให้หนักให้เป็นทุกข์ เมื่อเห็นเช่นนั้นแล้วก็อาจทำให้เริ่มปล่อยวางภาระทั้งหลายที่ยึดถืออยู่จากหนักเป็นเบา คลายทุกข์จนหมดทุกข์ได้เช่นกัน ซึ่งสติธรรมนั้นเมื่อนำมาใช้ในทางปฏิบัติเรียกว่าการเจริญวิปัสสนาโดยใช้หลักสติปัฏฐาน ๔ คือการตั้งฐานสติ อันเป็นทางเอกสายเดียวที่จะนำพาผู้ฝึกฝนปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ จนกระทั่งไม่ต้องมีการเวียนเกิด เวียนตายอีกในที่สุด

การเจริญวิปัสสนากาวนา โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน ๔^๔ นี้ เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยการทำสมาธิเพียรอย่างจดจ่อต่อเนื่อง แม้จะใช้เวลา ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี หรือ ๗ ชาติ เมื่อมีการอบรมในสติปัฏฐาน ๔ เป็นอุปนิสัยแล้ว ย่อมส่งผลให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปสู่องค์ธรรมอื่นต่อไป วิธีการพัฒนาปัญญาเพื่อการขัดเกลาจิตใจจะทำให้ผู้ฝึกตนมีจิตใจที่บริสุทธิ์ เพื่อการเข้าถึงหรือบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความบริสุทธิ์ของจิตในขั้นแรก เรียกว่า โสตาปัตติผล ขั้นที่สอง เรียกว่า สกทาคามิผล ขั้นที่สามเรียกว่า อนาคามิผล และขั้นสุดท้ายเรียกว่า อรหัตผล ซึ่งเป็นขั้นที่จิตบริสุทธิ์โดยสิ้นเชิง แต่เพียงได้ชำระใจให้บริสุทธิ์ได้ขั้นต่ำที่สุดผู้ปฏิบัติก็มีจิตใจเหนือปุถุชนธรรมดาแล้ว นับได้ว่าเป็นคนใจพระ เป็นอริยบุคคล^๕

พระราชภาวนาวรรจารย์ (บุญมา ปุณฺณกิริโต) พระมหาเถระผู้ทรงคุณ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ มีวิธีการในการสอนการเจริญวิปัสสนากาวนา โดยได้อาศัยหลักที่เนื่องด้วยไตรสิกขา และมรรคมรรค ๘ สอนแนะนำตามภูมิธรรม ภูมิปัญญาที่ท่านได้ศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติมาก่อน ให้แก่ผู้ที่สนใจในธรรมปฏิบัติกำหนดรู้ด้วยการนึกตามอาการโดยไม่อาศัยคำบริกรรมในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย และมุ่งตรงชี้แนะให้มีสมาธิด้วยการมีสติระลึกรู้ กำหนดรู้อาการของ

^๔ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ พ.ศ.๙), มรรค ผล นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔.

กายจิตหรือรูปและนามในทุกขณะด้วยสติสัมปชัญญะ และละความเห็นผิด เป็นผลให้ผู้ปฏิบัติตามพบความสุขจากการใช้ชีวิตอย่างพอดีและพอเพียง สามารถดับทุกข์พบสุขที่แท้จริงได้ในที่สุด จนสามารถสร้างศรัทธาปสาทะเป็นที่เคารพนับถือ ให้แก่พุทธบริษัท ๔ ได้อย่างกว้างขวาง เห็นได้จากผลที่ตามมา คือ คุณูปการให้เกิดความเจริญในด้านต่าง ๆ ทั้งทางฝ่ายอาณาจักรและศาสนจักร สมกับที่ท่านเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแก่คณะสงฆ์และพุทธศาสนิกชนในจังหวัดชัยภูมิและใกล้เคียงอย่างแท้จริง

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาในเรื่องประวัติและคำสอนวิธีการในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) เริ่มตั้งแต่ท่านเริ่มสร้างวัดชัยภูมิพิทักษ์ (ผาเกิ้ง) เป็นต้นมา ว่ามีความเป็นมา และเป็นไปในหลักการ วิธีการและรายละเอียดรวมทั้งมีความลงตัวและสอดคล้องกับหลักการที่มีสอนไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร เพื่อประโยชน์จากการเรียนรู้ในปฏิปทาของพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แล้วนำมาเป็นแบบอย่างและแนวทางในการปฏิบัติของผู้ศึกษาเอง และของพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่เลื่อมใสและศรัทธาสนใจในการปฏิบัติธรรมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาชีวประวัติ ผลงาน และคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต)
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาความสอดคล้องในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) กับคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีหลักการปฏิบัติอย่างไร
- ๑.๓.๒ ชีวประวัติ ผลงาน และคำสอนวิปัสสนาภาวนาของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิริโต) เป็นอย่างไร

๑.๓.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) มีความสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ฎีกาปกรณ์วิเสส เอกสารงานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เป็นการศึกษาประวัติและคำสอน ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ของ พระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภิกขิตฺโต) โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และหนังสือ คือ “อีก ๑ แง่ามแห่งธรรมลิขิต” และหนังสือ “มูทิตาสักการะพระศีลวราลังการ” ว่ามีความเป็นมาและเป็นไปอย่างไร โดยเทียบเคียงอ้างอิง จากตำราวิชาการ เอกสาร วารสารต่าง ๆ แล้วนำมาเรียบเรียง เพื่อทำการวิเคราะห์เทียบเคียงถึงความสอดคล้องกับหลักการที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงไว้และที่มีการกล่าวถึงในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมปัญญา การฝึกจิตหรือสติปัญญาให้เห็นจริง เห็นแจ้งตามความเป็นจริงในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหว จิตที่คิด หรือวิธีฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งในกฎของพระไตรลักษณ์ เป็นเหตุให้ยอมรับความจริงและถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้

๑.๕.๒ หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา หมายถึง หลักวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมสติปัญญาให้เกิดความรู้ความเห็นและรู้เท่าทันสังขารทั้งปวงตามความเป็นจริง ว่าตกอยู่ภายใต้กฎของพระไตรลักษณ์

๑.๕.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวไตรสิกขา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งทั้งปวง โดยอาศัยหลักปฏิบัติอบรมในศีล สมาธิ และ ปัญญา

๑.๕.๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวอาการ ๙ หมายถึง การฝึกอบรมสติปัญญาด้วยการให้รู้เท่าทันในกิริยาอาการที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบันของอริยาบถทั้งหลาย ทั้งอริยาบถใหญ่ และอริยาบถย่อย การกำหนดรู้ตามหลักในอริยาบถปัพพะและสัมปชัญญูปปัพพะ

๑.๕.๕ สติปัฏฐาน หมายถึง ตัวการปฏิบัติธรรมด้วยการระลึกได้ในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว สิ่งที่เป็นปัจจุบัน หรือที่ยังไม่มาถึง ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม

๑.๕.๖ ปฏิปทา คือ แนวคิดแนวทางที่ใช้ในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่หรือการประพฤติปฏิบัติ จนเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ที่ปรากฏให้เห็นในอริยาบถต่าง ๆ

๑.๕.๗ พระราชภาวนกวีจารย์ คือ พระมหาเถระในพุทธศาสนิกายเถรวาท นามเดิมว่า บุญมา ฉายา ปุณณการโธ เปรียญธรรม ๖ ประโยค เจ้าอาวาสวัดชัยภูมิพิทักษ์ ฝาแฝด เจ้าคณะจังหวัดชัยภูมิ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาดังนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ในมหาสติปัฏฐานสูตร^๖ และที่มีปรากฏในพระสูตรอื่นอีกมากมาย เช่น ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖ เป็นต้น

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนา ดังเช่นที่กล่าวไว้ว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กณฺหิ ธมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ ตสฺมา เตปิ อิมินาว มคฺเคน โสกปริเทว สมตฺถิกนตาติ เวทิตพฺพา.”^๗ ขึ้นชื่อว่าวิปัสสนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูป เวทนา จิต ธรรม และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ามีแม้สันตติอามาทย์และนางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือ สติปัฏฐาน) นี้ เพราะเหตุนี้ อรรถกถาจารย์ท่านจึงอธิบายให้ทราบโดยทั่วกัน ว่า “ตสฺมา เอกายโน อโย

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^๗ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

ภิกขเว มคโคติ เอตถ เอกมคโค อย ภิกขเว มคโค น เทวธาปถโตติ เอว มตฺถิ ทฏฐพฺพ.”^๘ ดังนั้น จึงควรทราบข้อความใน พระบาลีนี้ว่า “เอกายโน อย ภิกขเว มคโค” แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง”

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากาวนาว่า “เอกมคโคติ เอโก เอว มคโค. น หิ นิพพานคามิมคโค อญฺญ มคโค อตฺถิติ.”^๙ แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นทางสายเดียว ไม่ใช่ทางสองแพร่ง”

๔) คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับวิปัสสนากาวนาไว้หลายแห่ง เช่น แสดงภูมิของปัญญาไว้ในชั้นธนิเทศว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจกสมุปบาท เป็นภูมิของปัญญานี้ เป็นต้น^{๑๐}

๑.๖.๒ ตำรา และงานวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๑) พระพรหมโมลี^{๑๑} กล่าวไว้ในคำปรารภหนังสือธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ประพันธ์โดยพระโสภณมหาเถระ ว่า การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้นจัดว่าเป็นทางสายกลางที่อำนวยผลให้บรรลุพระนิพพานในปัจจุบันชาติได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะให้บรรลุผลสำเร็จจะต้องเดินไปให้ถูกทางและต้องเดินไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อเป็นการอบรมบ่มอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้แก่กล้า จึงจะสามารถเดินไปตามทางจนบรรลุจุดหมายปลายทางได้สำเร็จ

๒) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนา ไว้ในหนังสือ วิปัสสนานัย เล่ม ๑ ที่แปลโดย พระคันธสาราภังค์ ว่า ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากาวนาพึงเจริญสติระลึกถึงรูปรูปนามปรมาณูเท่านั้น ไม่ควรใส่ใจต่อบัญญัติ^{๑๒} แม้ในปรมาณูก็ควรกำหนดรู้สภาวะที่เป็นโลกียธรรม คือ ธรรมฝ่ายโลกหมายถึง จิต เจตสิกและรูป ไม่ควรกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะ

^๘ ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๕๙, ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๔๔.

^๙ ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

^{๑๐} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาณิตีโร (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: มจร : บริษัทประยูรวงศ์พิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๒๐.

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, พระคันธสาราภังค์, แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ MA, Ph.D) ตรวจชำระ, โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔, หน้า (๓).

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ MAPH.D) ตรวจชำระ, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (เนนทบุรี: โรงพิมพ์ไทยร่มเกล้า, ๒๕๕๓), หน้า ๑๓๐.

ปุณฺณไม่อาจเข้าใจสถานะที่แท้จริงของโลกุตตรธรรมได้ แม้สำหรับพระอริยบุคคลก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกำหนดรู้โลกุตตรธรรม เพราะการกำหนดรู้โลกียธรรมนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึดมั่นว่าเป็นของเที่ยงเป็นสุขเป็นอัตตา แต่กิเลสที่ยึดมั่นเช่นนั้นไม่มีในโลกุตตรธรรม

๓) พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๓} ได้กล่าวถึง สติไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า สัมมาสติ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตรนั้น ก็คือหลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ นั้นเองหัวข้อทั้ง ๔ ของหลักธรรมหมวดนี้ คือ ๑, กายานุปัสสนา ๒, เวทนานุปัสสนา ๓, จิตตานุปัสสนา ๔, ธัมมานุปัสสนา ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ เห็นว่าควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานก่อน

๔) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)^{๑๔} ได้กล่าวถึงการมีสติไว้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่า สติมา แปลว่า มีสติ หมายความว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต้องมีสติเป็นสำคัญ คือมีสติเป็นใหญ่ เป็นประธาน สติ แปลว่า ระลึกได้ ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด สติเป็นเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต มีองค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก มีลักษณะคือ ความระลึกได้เนื่อง ๆ ในอารมณ์เป็นลักษณะ เป็นเครื่องหมายของสติ มีความไม่หลงลืมเป็นหน้าที่ มีการรักษาอารมณ์และมีความมุ่งหน้าเฉพาะต่ออารมณ์ เป็นผลปรากฏ และสตินั้นมีความจำได้มั่นคง มั่นยำ เป็นเหตุใกล้จิต แต่เมื่อว่าโดยส่วนภาคปฏิบัติแล้วเหตุใกล้จิตที่จะให้ทำสติเกิดขึ้นได้ คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔

๕) พระคันธสाराภังค์^{๑๕} กล่าวไว้ในงานแปลอภิมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี ความว่า สติ(ความระลึกได้) คือ สภาวะระลึกได้ หมายความว่าเข้าถึงความดีที่ตนกระทำแล้วและพึงกระทำ หรือเข้าถึงพระพุทธรูปเป็นต้น ด้วยความไม่หลงลืม สติมี ๒ ประเภทคือสัมมาสติ และมีจาสติ

^{๑๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม(ฉบับขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๐๔.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร : บจก.อัมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป, ๒๕๓๒), หน้า ๑๙๕ - ๑๙๘.

^{๑๕} พระอนุรุทธเถระและพระภิกษุทันตญาณชวเถระ, **อภิมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, พระธัมมานันทะมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ พระคันธสाराภังค์ แปลและอธิบาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓(กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารินไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙๘-๒๙๙.

๖) พระราชภาวนารวาทจารย์ วิ. (บุญมา ปุณฺณภริโต, ดร.) ได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือ อีก ๑ แง่ามแห่งธรรมลิขิต ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยการปฏิบัติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นี้เอง^{๑๖} คือ การฝึกสติรู้ตัว หรือรู้ทันปัจจุบัน หรือรู้ตัวทั่วพร้อมทุกขณะ คือรู้ทันกายเคลื่อนไหวไปมาในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อย ได้แก่ การกินอาหาร การเคี้ยวอาหาร การดื่มน้ำ การคู้ การเหยียด การยกมือขึ้น การยกมือลง รู้ทันปัจจุบันที่กายเคลื่อนไหวไปมา ด้วยการตั้งสติด้วยรู้ หรือกำหนดรู้ เมื่อสติมีกำลังแปรสภาพจากสติธรรมดาแล้วกลายเป็นมหาสติ เมื่อนั้น ศีล สมาธิ ปัญญา จะรวมพลังเป็นมัคคสมังคี กลายเป็นอริศีล อริจิต อธิปัญญา

๑.๖.๓ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส)^{๑๗} ได้ทำการศึกษาเรื่อง “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม” พบว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรมซึ่งเป็นสำนักวิปัสสนาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งในประเทศไทย ได้มุ่งสอนวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นเบื้องต้นแรก โดยยึดสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก พร้อมทั้งศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถา จากนั้นจึงได้ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาจากสำนักวิเวกาศรม โดยเริ่มศึกษาตั้งแต่บุพกิจ วิธีการสอน ลำดับการสอน รวมทั้งวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากการเดินจงกรม และการเจริญสติให้รู้เท่าทันในปัจจุบัน

๒) พระครูประภาสสุตาคม (วิลาส แจ่มบุญ)^{๑๘} ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับหลวงพ่ोजรรณ จิตตมโม” พบว่า หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ประกอบด้วยการใช้

^{๑๖} พระราชภาวนารวาทจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต), อีก ๑ แง่ามแห่งธรรมลิขิต, (กรุงเทพมหานคร : บพิธการพิมพ์จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๖๖.

^{๑๗} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรโส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า (๕).

^{๑๘} พระครูประภาสสุตาคม (วิลาส แจ่มบุญ), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก กับหลวงพ่ोजรรณ จิตตมโม”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ข.

สติสัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอริยาบถปัพพะในอริยาบถทั้งสี่ โดยมีลักษณะเคลื่อนไหวทางกาย มีการปฏิบัติสำคัญอยู่ที่การมีสติสัมปชัญญะ ส่วนของหลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโณ นั้นพบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ประกอบด้วยหลักการวิธีการปฏิบัติเจริญสติอานาปานสติในเบื้องต้น ทำให้เกิดสมาธิเข้าถึงฌานและปฏิบัติแบบมีสติกำหนดรู้อาการที่ท้องพอง-ยุบ พิจารณารู้เห็นลักษณะของรูป-นาม ที่เกิด-ดับ

๓) พระมหาพฤต ปภสฺสโร (วิศวะชัยวัฒน์)^{๑๙} ได้ทำการศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูศาสนกิจวิมล พบว่า เป็นวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการกำหนดแบบ พองหนอ-ยุบหนอ มีการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติอันเป็นเหตุเป็นปัจจัยเกื้อกูลเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดคือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน และวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระครูศาสนกิจวิมล มีความสอดคล้องกันคือ วิธีการสอนของพระครูศาสนกิจวิมล เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการสอนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสอดคล้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๔) แม่ชี ศมาภา เพชรมา^{๒๐} ได้ทำการศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโอ พบว่า รูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมของวัดท่ามะโอเป็นการสอนวิปัสสนาภาวนา โดยอาศัยตามนัยพระโสภณะ (มหาสีสยาตอ) เรียบเรียงค้นคว้าจากสติปัฏฐานสูตร โดยเน้นอริยาบถเดินที่ใช้หลักกายวิภาคศาสตร์เข้ามาประยุกต์เพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีการแสดงธรรมและการสอบอารมณ์โยคีผู้ปฏิบัติเพื่อปรับอินทรีย์ให้สมดุลกับจิตและอุปนิสัยเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาให้เข้าถึงสภาวะธรรมนำสู่การพ้นทุกข์ เป็นสาเหตุให้โยคีเกิดความเลื่อมใสในธรรมได้เช่นกัน

^{๑๙} พระมหาพฤต ปภสฺสโร (วิศวะชัยวัฒน์), “ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาของพระครูศาสนกิจวิมล”, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๒๐} แม่ชี ศมาภา เพชรมา, “ศึกษารูปแบบการสอนวิปัสสนาภาวนาของสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโอ”, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ก.

๕) ธนาคม บรรเทากุล^{๒๑} ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณอาจารย์” พบว่า ได้รับการถ่ายทอดวิชาครูมาจากพระอาจารย์มหาสีสยาตอ ให้ความสำคัญในวิธีการสอนที่ตรงตามมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ (๑) การกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในอิริยาบถทั้ง ๔ (๒) การกำหนดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยการกำหนดทุกความรู้สึก ที่จิตมีการเสวยอารมณ์ในอิริยาบถนั่งและเดินจงกรม (๓) การกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สอนให้กำหนดตามคู่มือการของจิต (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดอารมณ์ทั้งหมดที่ผ่านมากะพาบกับทวารทั้ง ๖ มีการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น

๖) พรรณราย รัตนไพฑูรย์^{๒๒} ได้ทำการศึกษาเรื่องการปฏิบัติสติปัฏฐานวิปัสสนาตามแบบพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) พบว่าท่านได้แบ่งการสอนเป็นสองภาค คือ ภาคสมณะหรือปฏิบัติพระศาสนา และ ภาควิปัสสนาหรือปฏิบัติเวทศาสนา ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปรูปนามตามอิริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และมีสติกำหนดรูปรูปนามตามอิริยาบถย่อยหรือตามอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยการนั่งกำหนดคู่มือการของทอ้งพิจารณาต้นใจคือความรู้สึก โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎกและแนวที่พระวิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบในการประยุกต์สอน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนวิธีดำเนินการ ดังนี้

๑.๗.๑ ขั้รวบรวมข้อมูล

^{๒๑} ธนาคม บรรเทากุล, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระอาจารย์ภททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณอาจารย์”, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ข.

^{๒๒} พรรณราย ไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, **ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า (๒)-(๓).

๑) รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย แปลชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ พร้อมทั้ง ฎีกา และปกรณ์วิเสส อื่น ๆ

๒) รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ เอกสาร ตำรา งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาจัดกลุ่ม แยกประเภท โดยกำหนดเนื้อหาเป็น ๕ บท ส่วนวิธีการวิเคราะห์ เน้นการนำเสนอข้อมูลที่เป็นพระบาลีมาแสดงเป็นหลักก่อน จากนั้นจึงนำข้อมูลที่เป็นอรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และเอกสารอื่น ๆ มาใช้ประกอบการอธิบายในการเขียนเนื้อหาลงในแต่ละบทตามความสอดคล้องและความเหมาะสมแก่เนื้อหาของการศึกษา

๑.๗.๓ ชั้นนำเสนอผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา : เฉพาะกรณีคำสอนของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต) ครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอผลการศึกษาลำดับขั้นตอนด้วยวิธีบรรยายเชิงพรรณนาตามความเหมาะสมแก่เนื้อหา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พระพุทธานุสาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงชีวประวัติ ผลงาน และคำสอนการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต)

๑.๘.๓ ทำให้ทราบถึงความสอดคล้องในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวคำสอน ของพระราชภาวนาวราจารย์ (บุญมา ปุณฺณภริโต) กับหลักคำสอนในคัมภีร์พระพุทธานุสาเถรวาท