การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย*

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand

[1]พระมหาชิต ฐานชิโต และ พระครูพิพิธวรกิจจานุการ
[1]Phramaha Chit Tanachito and Phrakhrupipithvarakijjanukarn
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Palisuksa Buddhagosa Campus,
Homkret, Samphran, Nakhonpathom 73110, Thailand
[1]Corresponding Author. Email: E-mail: phramahachit@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย 3)เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก คือ) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก 2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ใช้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก 3) แบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก 4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 5 จังหวะเป็นอารมณ์หลัก 5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

คำสำคัญ: การปฏิบัติ; การสอบอารมณ์; กรรมฐาน; ประเทศไทย

*Received June 5, 2018; Accepted September 1, 2018

Abstract

This article is a part of research entitled 'Practical form and examination of Theravada meditation in Thailand' aiming at analysis the practical form and examining of meditation in Thailand. The findings were that there are 5 main traditions of mediation in Thailand; 1) Yupnor-pongnor tradition of Phradhamdhiraiajmahamuni (Jodok Ñanasiddhi, Pali 9) is consistent with Tipitaka using 4 foundations of mindfulness by practicing up-down abdomen observing as the meditation's objects, 2) Bud-Dho tradition of most Ven. Mun Bhuridatto uses body mindfulness with Bud-dho reciting as meditation's object, 3) Samma-Arahang tradition of Phramongkoldhepmuni (Sod) applies 4 foundations of mindfulness with Samma-Arahang reciting as objects of meditating, 4) Body-moving mindfulness school of Luang Poh Tian Cittasubho uses body contemplation by observing 5 manners of body moving as meditation's object, 5) Anapanasati tradition of Bhuddhadasa Bhikkhu uses 4 foundations of mindfulness with breathing in-out as object of meditation. Practice and examination on meditation based on 4 foundations of mindfulness; body, feeling, mentality and mental objects are consistent with Tipitaka and beneficial for practitioners until the present.

Keywords: Practice; Examination; Meditation; Thailand

บทนำ

ประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียนมีประวัติศาสตร์ยาวนานคู่ไปกับความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในแผ่นดินสุวรรณภูมิ อิทธิพลคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมและสังคม ตลอดค่านิยม ศิลปะ กิริยามารยาท ตลอดจนประเพณี อุดมคติของพระพุทธศาสนาจนกลายเป็นวิถีพุทธและอุดมคติของชาวพุทธไทยจากอดีตกระทั่งปัจจุบัน หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามหลักอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนานี้เองเป็นสิ่งที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นถือเป็นอัตลักษณ์สำคัญที่สุดในการเจริญอธิปัญญาสิกขาด้วยการทำวิปัสสนาภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติจนได้ผลด้วยพระองค์เองและทรงสอนวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานตลอดเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ 45 ปี เพราะเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การตรัสรู้สัจธรรมบรรลุภาวะหมดกิเลส ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาถือเป็นมรรคที่นำไปสู่ภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

> “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” (Thai Tipitakas, 1996/10/373/303)

การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความจริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนาแก่พระปัญจวัคคีย์ จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมิได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญจวัคคีย์ที่เหลือ 4 รูปเริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน 8 และท่านวัปปะ ท่านภัททิยะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากท่านวัปปะ ภัททิยะ บรรลุโสดาบันแล้ว ออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก 2 รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษย์ชาติ

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลายตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของบุคคลเช่น สำนักยุบหนอ-พองหนอ สำนักภาวนาพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักสัมมาอรหัง เป็นต้น ทุกสำนักล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

ทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาทั้งนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ก็เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันเดียวกันคือการพ้นทุกข์มีความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา (Lecturer Group of MCU, 2009)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย จึงได้ทำการศึกษาการสอนการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานเดียวกันจะได้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทั้งหลายสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ประมวลองค์ความรู้เนื้อหาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก และงานเอกสารตำราต่างๆ รวมถึง หนังสือการสอนกรรมฐาน ทั้ง 5 สำนัก ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

1. ศึกษารวมรวมข้อมูลความรู้เรื่องกรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่างๆ
3. ศึกษารวมรวมข้อมูลจากหนังสือเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก 5 สำนักปฏิบัติ
4.วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของการสอนกรรมฐาน ทั้ง 5 สำนักจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และนำเสนอการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย
5. สรุปและนำเสนอผลงานวิจัย

ผลการวิจัย

1. การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน (Longsomboon, 1997) เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการ ได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 อัปปมัญญา 4 อรูปฌาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 และ จตุธาตุววัตถานะ 1 ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปณิฌาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท 12 และอริยสัจจ์ 4 เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปณิฌาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 (Thai Tipitakas, 1996/11/162/124) ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร (Thai Pitakas,1996/4/20-24/27-31) พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธา

ก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้น ทรงแสดง ขันธ์ 5 และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตร(Thai Pitaka,1996/23/61/116) โดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี 7 หมวด 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8 เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม (Thai Tipitaka, 1996/19/521/335) เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

2. การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย แบ่งออกได้ดังนี้

1) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย มีการปฏิบัติโดยมีการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกข อริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พอง-ยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ 5 การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง 4 ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ (Phra Thamdhiramahamuni (Jodok),2003)

ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติ ปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

2) กรรมฐาน แบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน ตั้งแต่วันอุปสมบท วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท-โธ”ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความ

เป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (1) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (2) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน 5 คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (3) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ 1. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด 2. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี 3. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน 4. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา 5. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

3) กรรมฐานแบบ สัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณากายในกายเป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม (Thai Tipitakas,1996/10/373/301-340) เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา-อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ 9 บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็น สัมมา อะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมา-อะระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมา-อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มาเป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา-อะระหังนี้ มีการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา (Phra Mongkolthepmuni, nd.) มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 คือฐานที่ 1 ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ฐานที่ 2 เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ 3 กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา ฐานที่ 4 ช่องเพดานปาก ฐานที่ 5 ปากช่องลำคอ ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ 2 นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ 7 อีก 5 ศูนย์ได้แก่ 1) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ 2) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน 3) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ 4) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม 5) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ 7(Followers of Wat Paknambhasicharern,2012) คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวธรรมในขณะปฏิบัติตามแนว สัมมา-อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้นเป็นเพราะมีอุปกิเลส 11 ข้อประจำอยู่นั่นเอง

4) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐาน ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (2) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (3) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทันทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์ (Luang Por Teean Cittasubho,1986)

การเคลื่อนไหวในอิริยาบถ 15 จังหวะ มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ 2 ทาง คือ (1) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน 2. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท 3. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (2) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว (Luang Por Teean Cittasubho,nd.)

5) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญ อานาปานสติ(Buddhadasa Bhikkhu, nd.) จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง มีฝึกได้หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ 1-2-3 ถึง 10 ก็ได้ หรือบางคนชอบบริกรรมว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่า บริกรรม (Buddhadasa Bhikkhu,1999) แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแช่มชื่นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด การเรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้

ลักษณะของจิตหมดสิ้น (Buddhadasa Bhikkhu, 1993) และมีกระบวนการปฏิบัติ 16 ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

3. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (Thai Tipitakas,1996/10/372/301) คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คำว่า การสอบอารมณ์ มี 2 อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน 4 นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน คือ 1) การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย 2) การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง 3) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ 4) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาเช่น ท่านมีความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์อย่างไร (Phrkhru Vimoldhamrangi, 2008) ฉะนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

สรุป

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย 5 สำนัก มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎกซึ่งแบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง 4) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้นเป็นอนัตตา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อกันเรื่อยมาจนทุกวันนี้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” ผู้วิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์

2) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเขมร

3) การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาว

References

Buddhadasa Bhikkhu. (1993). *Manual Book of Anapanasatibhavana Practice*. Bangkok: Dhammasabha.

_____. (n.d.). *Complete Book of Anapanasatibhavana Practice*. Bangkok: Dhammasabha,

_____. (1999). *Insight in Sitting Posture*. Bangkok: Dhammasabha.

Bhadanta Asabhamahathera Dhammacariya Aggamahakammathanacariya. (2011). The *First Linage of Vipassana Tradition in Thailand.* Trans.by Emeritus Prof. Dr.Jamlong Disyavanich. Bangkok: Amarin Printing.

Followers of Wat Paknambhasicharern. (2012). *Collecting of Preaching of Phramongkolthepmuni (Sod Candasaro)*. Bangkok: Ekpimthai.

Lecturer Group of MCU. (2009). *Practical Dhamma*. (2nd ed.). Bangkok: MCU Press.

Luang Por Teean Cittasubho. (n.d.). *Manual Book of Awareness*. Bangkok: Luang Por Teean Cittasubho Foundation.

Mahachulalongkornrajavidhayalaya. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1963). *Pali Tipitaka* Bangkok: Rungruengdham.

_____. (1992). *Thai Tipitaka Mahachulalognkornrajavidyalaya*. Bangkok:

Mahachulalongkornrajvidyalaya Press.

_____. (1987). *Pali's Commentaries of Mahachula's Commentary Version.* Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

Major P. Longsomboon (Prayut Longsomboon). (1997). *Magadh-Thai Dictionary.* Bangkok: Wat Paknam School print.

Phra Thamdhiramahamuni (Jodok). (2003). *Principle of Samatha and Vipassana Practice.* Bangkok: Sahadhammika.

Phra Mongkolthepmuni. (n.d.). *The Teaching of Samatha and Vipassana Meditation of Phra Mongkolthepmuni Luongphopaknambhasicharern.* Bangkok: Amarin Printing and Publishing.

Phrakhru Vimoldhamrangi and group. (2010). *Research Report*. Buddhist Studies Research Institute: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.