# รายงานการวิจัย

เรื่อง

**การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย**

**The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand**

**ภายใต้แผนงานวิจัย**

**ภายใต้แผนงานการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศอาเซียน**

**Under Research Plan**

**The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Asean Community**

โดย

**พระมหาชิต ธานชิโต, ดร.**

**พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

พ.ศ. ๒๕๕๙

**ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

MCU RS 610759044

# รายงานการวิจัย

เรื่อง

**การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ในประเทศไทย**

**The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand**

**ภายใต้แผนงานวิจัย**

**ภายใต้แผนงานการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศอาเซียน**

**Under Research Plan**

**The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Asean Community**


โดย

**พระมหาชิต ฐานชิโต, ดร.**

**พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.**

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสส



พ.ศ. ๒๕๕๙

**ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

MCU RS 610759044



**(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)**

Research Report

# The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand

Under Research Plan

# The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Asean Community

By

Phramaha Chit Tanachito, Dr.

Phrakhrupipithvarakijjanukarn, Dr.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Palisuksabuddhagosa Campus

B.E. 2559

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610759044

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

**ชื่อรายงานการวิจัย:** การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถวาท ในประเทศไทย

**ผู้วิจัย:** พระมหาชิต ฐานชิโต, ดร.
พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.

**ส่วนงาน:** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

**ปีงบประมาณ:** ๒๕๕๙

**ทุนอุดหนุนการวิจัย:** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยการวิเคราะห์ข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

ผลการวิจัยพบว่า กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน ได้แก่การฝึกจิตเป็นต้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง กสิณกรรมฐาน ๑๐ อสุภกรรมฐาน ๑๐ อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๔, ๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการจนสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ พระพุทธองค์ตรัสกรรมฐานคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติและปฏิบัติตามต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเช่นในอนัตตลักขณสูตร และในจปลายมานสูตร ทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันมี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย คือ ๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีการกำหนดภาวะที่พอง-ยุบตามความเป็นจริงของรูปนาม ส่วนการสอบอารมณ์ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ ๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีการภาวนา“พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีวิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก มีการวาง

อารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์เป็นต้น ๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีวิธีการปฏิบัติมุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ เช่น ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา และฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมก็จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ ๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีการเจริญสติยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิมเพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ และมีการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีการเจริญอานาปานสติคือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจในกาย เวทนา จิต ธรรม มีการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ เป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งเป็น วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ ๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก ๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้กายคตาสติภาวนามีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก ๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก ๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๕ จังหวะเป็นหลัก ๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

**Research Title:** The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand

**Researchers:** Phramaha Chit Tanachito, Dr.
Phrakhrupipithvarakijjanukarn, Dr.
**Department:** Mahachuralokornrajavidyalaya University
Palisuksabuddhagosa Campus

**Fiscal Year:** 2559 / 2016
**Research Scholarship Sponsor:** Mahachuralokornrajavidyalaya University

# ABSTRACT

This thesis aims at 3 purposes; 1) to study the practice and examination of Theravada meditation in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study the practice and examination of meditation method of 5 main traditions in Thailand, 3) to present the proper model of practice and examination of meditation in Thailand. The research was documentary by collecting data from Theravada Buddhist scriptures; Tipitaka, its commentaries, sub-commentaries and related academic papers as main task of research.

The findings were that meditation or Kammatthana means the placement of work or mental training etc. which was divided into 2 categories; 1) Samathakammatthana or tranquility composed of 40 types; Kasinakammatthana 10, Asughakammatthana 10, Anussatikammatthana 10 etc. 2) Vipassanakammatthana or insight which observing sign of three common characteristics, uprooting all 10 fetters until attaining Arahantaship. The Buddha delivered both meditation for Buddhist for practice in different places and time. Meditation examination appeared in Anattalakkhana-sutta and Capalayamana-sutta was done by Buddha, for instance, teaching sloth solution to Ven. Moggallanathera until attaining Arahantaship later. Doctrines related to meditation examining consist of 37 types; 4 foundations of mindfulness, 4 great efforts, 4 paths of accomplishment, 4 faculties, 5 powers, 7 factors of enlightenment and 8 noble paths called as Bodhipakkhiyadhamma which are essential teaching of Buddhism.

There are 5 distinctive tradition of meditation in Thailand; 1) The Yupno-pongno meditation tradition of Phradhamdhiraiajmahamuni (Jodok Ñaṇasuddhi, Pali 9) by observing at up-down abdomen as name and forms. The meditation examining was done by examiners focusing on 4 foundations of mindfulness with skills of interviews, observing, advises and encouragement. 2) Bud-Dho meditation tradition of most Ven. Mun Bhuridatto which uses reciting 'Bud-dho' and observing the breathing in-out by concentrating at end of nose, forehead and top head outside and middle chest, letting all good and bad emotions as they really are. 3) Samma-Arahang tradition of Phramongkolthepmuni (Sod Candasāro) presents the seven bases of meditation practice, for example first base is hole of nose, for men right hole, for ladies left hole and seventh base is middle of body above the navel level 2 inches and at the base, it is a place of observing body, feeling, consciousness and mental objects which later leads to realizing the true state of rise-fall. 4) Moving meditation school of Luang Por Tain Cittasubho teaches the way to develop mindfulness along with moving gesture of body by observing all movement of physical body without clinging the same patterns until mind became united with meditation examining, 5) Anapanasati meditation tradition of Buddhadasabhikkhu focuses on being mindful of breathing in-out, that is to say, it is the way to apply mindfulness observing the breath in body, feeling, consciousness and mental objects following 16 steps to nourish mindfulness and wisdom which is insight development led by tranquility.

The proper forms of meditation practice and examining in Thailand has been analyzed the consistency of the meditation practice in the Buddhist scriptures with main five traditions of meditation in Thailand as follows: 1) The Yupno-pongno meditation tradition of Phradhamdhiraiajmahamuni (Jodok Ñaṇasuddhi, Pali 9) is consistent with Tipitaka but practitioner must apply 4 foundations of mindfulness by holding up-down abdomen observing as the objects of observing, 2) Bud-Dho tradition of most Ven. Mun Bhuridatto is consistent with Tipitaka by concentrating on body mindfulness using Bud-dho as meditation's object, 3) Samma-Arahang tradition of Phramongkoldhepmuni (Sod Candasaro) is consistent with Tipaka by applying 4 foundations of mindfulness observing Samma-Arahang as its objects for meditating, 4) Moving mindfulness school of Luang Poh Tian Cittasubho is consistent with Tipitaka

by applying first foundations of mindfulness on body contemplation by observing 15 moving manners as object of meditation, 5) Anapanasati tradition of Bhuddhadasabhikkhu is also consistent with Tipitaka by applying 4 foundations of mindfulness with breathing in-out as object of meditation. The meditation examining which suitable for Thailand is the practice based on 4 foundations of mindfulness; body, feeling, mentality and mental objects because the said method of meditation is the correct implementation of the teaching delivered by the Buddha while he was living and there are continued applications of practice and examinations to suit the practitioners up to the present.

# กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาและการเอาใจใส่จากหลายฝ่ายทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์ กล่าวคือ พระราชโมลี ผู้ช่วยอธิการบดี พระราชรัตนมุนี ผู้อำนวยการสำนักงานวิทยาเขต พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระมหาณรงฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และ รศ.ดร เวทย์ บรรณกรกุล รองผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ซึ่งคณาจารย์เหล่านี้ได้เมตตาให้คำชี้แนะรูปแบบ วิธีการ และการวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งในเชิงตรรกะ ตรวจสอบความถูกต้องและความสมเหตุสมผล จนทำให้งานนี้สำเร็จเรียบร้อยได้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต, ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ รูปปัจจุบันและเจ้าหน้าที่ของสถาบันทุกท่านที่ได้บริหารจัดการเรื่องทุนสำหรับดำเนินงานและได้เชิญคณาจารย์ผู้ชำนาญการวิจัยมาให้ความรู้และฝึกอบรมวิธีการทำวิจัย จนทำให้ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการฝึกอบรมมาปรับปรุงงานวิจัยและเติมเต็มสิ่งที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ช่วยกระตุ้นส่งเสริมและให้กำลังในการทำงานวิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกรูป/คน ที่ได้บริการให้ยืมเอกสาร หนังสือ ตำราประกอบการวิจัยด้วยไมตรีจิต ขอขอบพระคุณคณาอาจารย์ทั้งหลายทั้งที่อยู่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ส่วนกลางและวิทยาเขต ที่ได้แนะนำข้อมูล แหล่งค้นคว้าและวิธีการทำงานให้บรรลุเป้าหมาย

คุณประโยชน์ที่เกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอบูชาพระคุณบุรพาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้ทั้งโดยตรงโดยอ้อมด้วยความเคารพและศรัทธา

พระมหาชิต ฐานชิโต, ดร. และคณะ

๓๐ กันยายน ๒๕๖๐

# สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย..... ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ค
กิตติกรรมประกาศ..... ฉ
สารบัญ..... ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ..... ญ

**บทที่ ๑ บทนำ**..... ๑
๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย..... ๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย..... ๒
๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย..... ๓
๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย..... ๓
๑.๕ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย..... ๔
๑.๖ การทบทวนวรรณกรรม..... ๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย..... ๗
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ..... ๗

**บทที่ ๒ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท**..... ๙
๒.๑ ความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ..... ๙
๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน..... ๙
๒.๑.๒ กรรมฐานในชื่ออื่นๆ..... ๑๓
๒.๒ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท..... ๑๘
๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน..... ๑๘
๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน..... ๓๒
๒.๓ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท..... ๓๙
๒.๓.๑ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน..... ๓๙
๒.๓.๒ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน..... ๔๑
๒.๔ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท..... ๔๗
๒.๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก..... ๔๗
๒.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา..... ๕๓
๒.๕ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท..... ๖๒
๒.๕.๑ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก..... ๖๒

๒.๕.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน..... ๖๗
๒.๖ สรุปท้ายบท.....๗๒

**บทที่ ๓ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย.....๗๔**

๓.๑ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)..... ๗๔
๓.๑.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ..... ๗๔
๓.๑.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ..... ๗๗
๓.๑.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ..... ๘๖
๓.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต..... ๘๙
๓.๒.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุท-โธ..... ๘๙
๓.๒.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพุท-โธ..... ๙๒
๓.๓ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)..... ๙๘
๓.๓.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง..... ๙๘
๓.๓.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง..... ๑๐๑
๓.๔ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ..... ๑๑๑
๓.๔.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว.....๑๑๑
๓.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว.....๑๑๕
๓.๔.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว.....๑๑๙
๓.๕ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ๑๒๐
๓.๕.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ.....๑๒๐
๓.๕.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ..... ๑๒๒
๓.๕.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติ..... ๑๓๘
๓.๖ สรุป..... ๑๓๙

**บทที่ ๔ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย**..... ๑๔๓
๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย..... ๑๔๓

๔.๑.๑ สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)..... ๑๔๓
๔.๑.๒ สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต.....๑๕๘
๔.๑.๓ สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี..... ๑๗๑
๔.๑.๔ สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ.....๑๘๕
๔.๑.๕ สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ..... ๑๙๘
๔.๒ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย... ๒๑๓
๔.๒.๑ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย..... ๒๑๓
๔.๒.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย..... ๒๒๓
๔.๓ สรุปท้ายบท..... ๒๓๒

**บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ**..... ๒๓๕
๕.๑ สรุปผลการวิจัย..... ๒๓๕
๕.๒ ข้อเสนอแนะ..... ๒๔๒

**บรรณานุกรม**..... ๒๔๓

**ภาคผนวก**..... ๒๔๙
ผนวก ก บทความการวิจัย..... ๒๕๐
ผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์..... ๒๖๕
ผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ..... ๒๖๗
ผนวก ง แบบสรุปโครงการวิจัย..... ๒๖๙

**ประวัติผู้วิจัย**..... ๒๗๓

# คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้เขียนได้อ้างอิงข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ และภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยใช้อักษรย่อแทนชื่อเต็มคัมภีร์ตามระบบอ้าง เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี. (บาลี) ๙/๑๙/๒๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคฺคปาลิ พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๒๙ เป็นต้น ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๑๙ หน้า ๕๐ เป็นต้น

สำหรับ **อรรถกถา** อ้างอิงอรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๐/๒๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๓ หน้า ๒๐ กรณีที่อรรถกถาเล่มใดไม่มีเลขข้อ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/หน้า ตัวอย่าง อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๗๒ หมายถึง อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา เล่มที่ ๑ หน้า ๑๗๒ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างข้อ/หน้า ตัวอย่าง ขุ.ม.อ.(บาลี) ๒/๔. หมายถึง ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา ข้อ ๒ หน้า ๔ เป็นต้น

**ฎีกา** อ้างอิงฎีกาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตัวอย่าง ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓/๕ หมายถึง ทีฆนิกาย นีลตฺถปฺปกาสินี มหาวคฺคฎีกา เล่มที่ ๑ ข้อ ๓ หน้า ๕ บางคัมภีร์มีจำนวนเล่มเดียว ใช้วิธีการอ้างข้อ/หน้า ตัวอย่าง วชิร.ฎีกา (บาลี) ๕/๒๓. หมายถึง วชิรพุทฺธิฎีกา ข้อ ๕ หน้า ๒๓ เป็นต้น บางกรณีใช้ ที.สี.ฎีกา(บาลี) ๔๐๔ หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขนฺธวคฺคฎีกา หน้า ๔๐๔ เป็นต้น

## พระวินัยปิฎก

| | | | |
|---|---|---|---|
| วิ.มหา. (ไทย) | = | วินัยปิฎก | มหาวิภังค์ (ภาษาไทย) |
| วิ.ม. (ไทย) | = | วินัยปิฎก | มหาวรรค (ภาษาไทย) |
| วิ.จู. (ไทย) | = | วินัยปิฎก | จูฬวรรค (ภาษาไทย) |

## พระสุตตันปิฎก

| | | |
|---|---|---|
| ที.สี. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย) |
| ที.ม. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย) |
| ที.ปา. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย) |
| ม.มู. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย) |
| ม.ม. (ไทย) | = | สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย) |

ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สํ.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สํ.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
สํ.สฬา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
สํ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ฉกฺก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.นวก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน (ภาษาไทย)

**พระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.สงฺ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)

**ข. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา**

**อรรถกถาพระวินัยปิฎก**

วิ.มหา.อ. (บาลี) = วินยปิฎก สมนฺตปาสาทิกา ปาราชิกกณฺฑสีฆาทิเสสาทิมหาวคฺคาทิอฏฺฐกถา

**อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก**

ที.สี.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ. (บาลี) = ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.ม.อ. (บาลี) = มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

องฺเอกก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี เอกกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺจตุกฺก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี จตุกฺกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺฉกฺก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ปญฺจกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺสตฺตก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี สตฺตกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺเอกาทสก.อ. (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี เอกาทสกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถโชติกา สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.อป.อ. (บาลี) = ขุทฺทกนิกาย วิสุทฺธชนวิลาสินี อปทานอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

**ฎีกาพระวินัยปิฎก**

วชิร.ฎีกา (บาลี) = วชิรพุทฺธิฎีกา (ภาษาบาลี)

**ฎีกาพระสุตตันปิฎก**

ที.สี.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.สี.อภินวฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย สาธุวิลาสินีสีลกฺขนฺธวคฺคอภินวฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี มหาวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
ที.ปา.ฎีกา (บาลี) = ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสินี ปาฏิกวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
ม.มู.ฎีกา (บาลี) = มชฺฌิมนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี มูลปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)
ม.ม.ฎีกา (บาลี) = มชฺฌิมนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี มชฺฌิมปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)
สํ.สฬา.ฎีกา (บาลี) = สํยุตฺตนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สฬายตนวคฺคฎีกา (ภาษาบาลี)
องฺฉกฺก.ฎีกา (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย ฉกฺกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)
องฺสตฺตก.ฎีกา (บาลี) = องฺคุตฺตรนิกาย สตฺตกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

**ฎีกาพระอภิธรรมปิฎก**

อภิ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก วิภงฺคมูลฎีกา (ภาษาบาลี)

**ฎีกาปกรณวิเสส**

สงฺคหฎีกา (บาลี) = อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎีกา (ภาษาบาลี)
วิภาวินี. (บาลี) = อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา (ภาษาบาลี)
วิภาวินี. (ไทย) = อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา (ภาษาไทย)

มณิสาร.ฏีกา (บาลี) = มณิสารมญฺชูสาฏีกา (ภาษาบาลี)
สงฺคหทีปนี. (บาลี) = อภิธมฺมมตฺถสงฺคหทีปนีฏีกา (ภาษาบาลี)
วิภาวินี.โยชนา (บาลี) = อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา อตฺถโยชนา (ภาษาบาลี)
ปรมตฺถ.ฏีกา (บาลี) = ปรมตฺถทีปนี อภิธมฺมตฺถสงฺคหมหาฏีกา (ภาษาบาลี)
ปริ.ฏีกา (บาลี) = ปริตฺตฏีกา (ภาษาบาลี)
นม.ฏีกา (บาลี) = นมกฺการฏีกา (ภาษาบาลี)
ปรมตฺถ.ฏีกา (ไทย) = ปรมัตถทีปนี อภิธัมมัตถสังคหมหาฏีกา (ภาษาไทย)

**ปกรณวิเสส**

วิสุทฺธิ. (บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปกรณ (ภาษาบาลี)

ปัญญา โลกสุมิ ปชโยโต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มจร

# บทที่ ๑

# บทนำ

## ๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียนมีประวัติศาสตร์ยาวนานคู่ไปกับความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในแผ่นดินสุวรรณภูมิ อิทธิพลคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมและสังคม ตลอดค่านิยม ศิลปะ กิริยามารยาท ตลอดจนประเพณี อุดมคติของพระพุทธศาสนา จนกลายเป็นวิถีพุทธและอุดมคติของชาวพุทธไทยจากอดีตกระทั่งปัจจุบัน หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามหลักอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนานี้เองเป็นสิ่งที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นถือเป็นอัตลักษณ์สำคัญที่สุดในการเจริญอธิปัญญาสิกขาด้วยการทำวิปัสสนาภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติจนได้ผลด้วยพระองค์เองและทรงสอนวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานตลอดเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ๔๕ ปี เพราะเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ สัจธรรมบรรลุภาวะหมดกิเลส ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาถือเป็นมรรคที่นำไปสู่ภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตร[๑] ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความ จริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนา (ธัมมจักกัปปวัตนสูตร) แก่พระปัญจวัคคีย์จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมิได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญวัคคีย์ที่เหลือ ๔ รูปเริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๘ และท่านวัปปะ ท่านภัททิยะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม ๑ ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากท่าน

---

[๑] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๓.

วัปปะ ภัททิยะ บรรลุโสดาบันแล้ว ออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก ๒ รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษย์ชาติ[๒]

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของบุคคล เช่น สำนักยุบหนอ-พองหนอ สำนักภาวนาพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักสัมมาอรหัง เป็นต้น ทุกสำนักล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาทั้งนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ก็เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันเดียวกันคือการพ้นทุกข์มีความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา[๓]

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย จึงได้ทำการศึกษาการสอนการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานเดียวกันจะได้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทั้งหลายสืบไป และอีกประการหนึ่งงานวิจัยนี้เป็นส่วนโครงการย่อยของแผนงานวิจัย การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศประชาคมอาเซียน ซึ่งมีเป้าหมายในการสร้างความมั่นคงและเจริญงอกงามของสังคม วัฒนธรรมและศาสนาในภูมิภาคและนานาชาติ อันจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์และการร่วมมือกันเพื่อบรรลุจุดหมายของเสาหลักทั้ง ๓ ประการด้วย

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย

---

[๒] ดูรายละเอียดใน **วิ.มหา.อ.** (ไทย) ๔/๑/-/๕๐-๕๑.

[๓] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘.

๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

## ๑.๓ ขอบเขตของโครงการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ ๓ ด้านคือ

๑.๓.๑ ขอบเขตเนื้อหาที่วิจัย ได้แก่ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักที่นิยมปฏิบัติในประเทศไทย

-กัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)

-กัมมัฏฐานแบบพุท-โธ ตามแนว หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

-กัมมัฏฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคล เทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

-กัมมัฏฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

-กัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านสถานที่ทำวิจัย ได้แก่ สำนัก ๕ สำนักที่นิยมปฏิบัติในประเทศไทย

-กัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ๕ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร

-กัมมัฏฐานแบบพุท-โธ ตามแนว หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ณ วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

-กัมมัฏฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ณ วัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

-กัมมัฏฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ณ วัดสนามใน อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

-กัมมัฏฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ ณ สวนโมกขพลาราม วัดธารน้ำไหล อำเภอไชยยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

## ๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

๑.๔.๑ กรรมฐาน หมายถึง สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

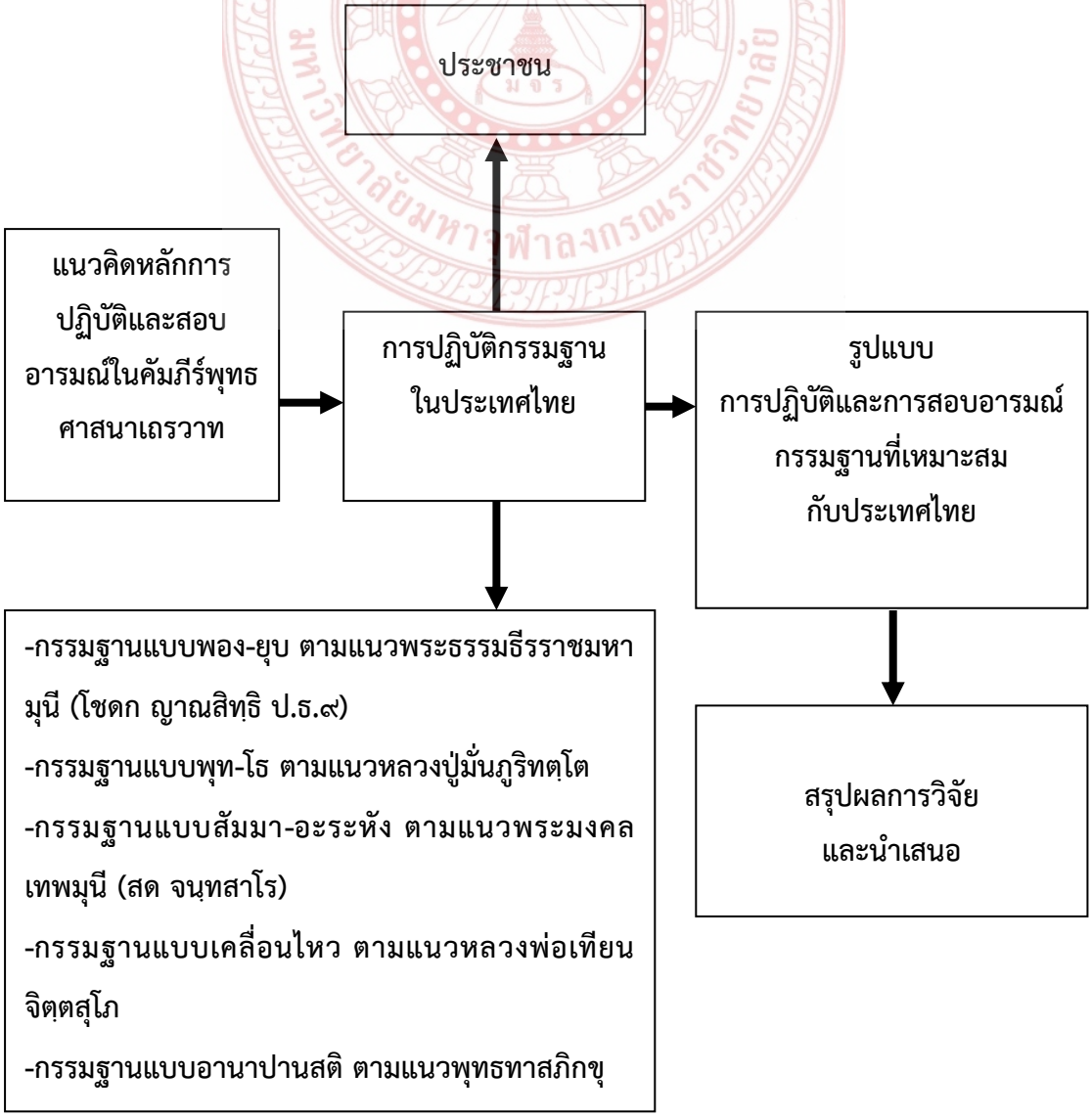
๑.๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง การปฏิบัติตามหลักของอิริยาบถบรรพ คือ การกำหนดให้รู้ระลึกในอิริยาบถน้อยและใหญ่ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน การเจริญสติของผู้ปฏิบัติธรรมโดยพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม

๑.๔.๓ การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์ หรือผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติที่กำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาบอกให้แก่วิปัสสนาจารย์ เพื่อจะได้แก้ไข ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ

๑.๔.๔ การสอบอารมณ์ หมายถึง การที่วิปัสสนาจารย์ที่ทำหน้าที่สอบอารมณ์ เพื่อช่วยให้คำแนะนำ ช่วยวินิจฉัย และประเมินผลการปฏิบัติ และช่วยแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ และตรวจสอบความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ

๑.๔.๕ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนัก หมายถึง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักที่นิยมปฏิบัติในประเทศไทย คือ ๑. กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ๒. กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนว หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ๓. กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ๔. กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ๕. กรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ

## ๑.๕ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



## ๑.๖ การทบทวนวรรณกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องกรรมฐาน มีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้คือ

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) วิปัสสนานัย เล่ม ๑, ๒ ได้อธิบายว่า เมื่อนักปฏิบัตินั้นกำหนดรู้รูปอย่างชัดเจน เช่นนี้ นามธรรมย่อมปรากฏด้วยอาการ ๓ ประการโดยความเป็นผัสสะ เวทนา หรือวิญญาณ นักปฏิบัติผู้ที่ตามรู้รูปธรรมอย่างชัดเจน จนกระทั่งหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปธรรมแล้ว นามธรรมที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้นย่อมปรากฏชัดแก่เขาโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญญาณจิตบ้าง เมื่อรับรู้ผัสสะก็นับว่ารับรู้นามธรรมอื่น คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอื่นด้วย เพราะนามธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกัน[๔]

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน” จึงพอจะสรุปใจความได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราเข้าใจธรรมะได้ละเอียดขึ้น เช่น เข้าใจคำว่า รูป นาม และพระไตรลักษณ์ ทำให้มีสติระลึกอยู่กับรูป นาม มีปัญญาในการดับทุกข์ทางกาย ทางใจ รู้จักวิธีดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ไม่หลง ไม่มัวเมา และเป็นคนมีเมตตากรุณาไม่เบียดเบียนหรือเอารัดเอาเปรียบกัน เป็นคนว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะและทิฏฐิ และสามารถควบคุมตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ ทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข[๕]

จากการศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” ผู้วิจัย ใช้เป็นแบบในการกำหนดกรอบของการศึกษา คือ แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานโดยกำหนดรูป-นาม และไตรลักษณ์เป็นต้น เพื่อให้รู้ว่ามีเนื้อหา ภาษา และคุณค่าต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในอดีตและปัจจุบันอย่างไรบ้าง

ผู้วิจัยยังได้ศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ได้แก่

๑.๖.๑ บลูม (Bloom) ได้เสนอลักษณะของการคิดวิเคราะห์ไว้ ๓ ลักษณะ ดังนี้

---

[๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันถสาราภิวงศ์, ตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.), (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

[๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๔.

๑) การวิเคราะห์ความสำคัญ หมายถึง การแยกแยะสิ่งที่กำหนดมาให้ว่าอะไรสำคัญหรือจำเป็นหรือมีบทบาทมากที่สุด สิ่งไหนเป็นเหตุสิ่งไหนเป็นผล ประกอบด้วย

๑.๑ การวิเคราะห์ชนิด เป็นการวินิจฉัยว่า สิ่งนั้นเหตุการณ์นั้นๆ จัดเป็นชนิดใด ลักษณะใด เพราะเหตุใด

๑.๒ การวิเคราะห์สิ่งสำคัญ เป็นการวินิจฉัยว่าสิ่งใดสำคัญ สิ่งใดไม่สำคัญ เป็นการค้นหาสาระสำคัญ ข้อความหลัก ข้อสรุป จุดเด่น จุดด้อย ของสิ่งต่างๆ

๑.๓ การวิเคราะห์เลศนัย เป็นการมุ่งหาสิ่งที่แอบแฝง ซ่อนเร้น หรืออยู่เบื้องหลังจากสิ่งที่เห็น ซึ่งมิได้บ่งบอกตรงๆ แต่มีร่องรอยความจริงซ่อนเร้นอยู่

๒) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์สอดคล้องกัน หมายถึง การค้นหาว่าความสัมพันธ์ย่อยๆ ของเรื่องราวหรือเหตุการณ์นั้นเกี่ยวพันกันอย่างไร สอดคล้องหรือขัดแย้งกันอย่างไร ได้แก่

๒.๑ วิเคราะห์ชนิดของความสัมพันธ์

๒.๒ วิเคราะห์ขนาดของความสัมพันธ์

๒.๓ วิเคราะห์ขั้นตอนของความสัมพันธ์

๒.๔ วิเคราะห์จุดประสงค์และวิธีการ

๒.๕ วิเคราะห์สาเหตุและผล

๒.๖ วิเคราะห์แบบความสัมพันธ์ในรูปอุปมาอุปไมย

๓) การวิเคราะห์หลักการ หมายถึง การค้นหาโครงสร้างของระบบและสิ่งของเรื่องราวและการกระทำต่างๆ ว่าสิ่งเหล่านั้นรวมกันจนดำรงสภาพเช่นนั้นอยู่ได้เนื่องด้วยอะไร โดยยึดอะไรเป็นหลักแกนกลาง มีหลักการอย่างไร มีเทคนิคหรือยึดถือคติใด มีสิ่งใดเป็นตัวเชื่อมโยง ยึดถือหลักการใด การวิเคราะห์หลักการเป็นการวิเคราะห์ที่ถือว่ามีความสำคัญมากที่สุด การที่จะวิเคราะห์ได้ดีจะต้องมีความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์องค์ประกอบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ได้ดีเสียก่อน เพราะผลจากความสามารถในการวิเคราะห์องค์ประกอบและวิเคราะห์ความสัมพันธ์ทำให้สามารถสรุปเป็นหลักการได้ ประกอบด้วย

๓.๑ วิเคราะห์โครงสร้าง เป็นการค้นหาโครงสร้างของสิ่งต่างๆ

๓.๒ วิเคราะห์หลักการ เป็นการแยกแยะเพื่อค้นหาความจริงของสิ่งต่างๆ แล้วสรุปเป็นคำตอบหลักได้[๖]

๑.๖.๒ คลาร์ก (Clark) ได้แบ่งลักษณะการคิดวิเคราะห์ออกเป็น ๓ ส่วน คือ

๑) การคิดวิเคราะห์เนื้อหา ได้แก่ ความสามารถในการสรุปและแยกแยะข้อมูล

---

[๖] ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, **๘๐ นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โปรเท็กซ์, ๒๕๕๓), หน้า ๗๐-๗๑.

๒) การคิดวิเคราะห์ความสัมพันธ์สอดคล้องกัน ได้แก่ ความสามารถในการตรวจสอบว่าข้อมูลมีความสอดคล้องกันหรือไม่

๓) การคิดวิเคราะห์หลักการ ได้แก่ การวิเคราะห์ได้ว่าผู้เขียนต้องการสื่อสารถึงสิ่งใด[๗]

จากการศึกษาทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์สอดคล้องกัน พบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์สอดคล้องกันของสิ่งต่างๆ นั้น จะต้องมีการวิเคราะห์เนื้อหาและหลักการก่อน จึงจะสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ว่ามีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกันอย่างไร

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ประมวลองค์ความรู้เนื้อหาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและงานเอกสารตำราต่างๆ รวมถึง หนังสือการสอนกรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนัก ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวมรวมข้อมูลความรู้เรื่องกรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเถรวาท

๑.๗.๒ ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่างๆ

๑.๗.๓ ศึกษารวมรวมข้อมูลจากหนังสือรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก ๕ สำนักปฏิบัติ

๑.๗.๔ ตรวจสอบ วิเคราะห์ เรียบเรียบเรียงข้อมูล

๑.๗.๕ วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของการสอนกรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนักจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา วิเคราะห์คุณค่าทางสังคมเรื่องกรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย และนำเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

๑.๗.๖ สรุปวิเคราะห์และนำเสนอผลงานวิจัย

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

---

[๗] จุฑาธิบดิ์ ศรีวรัญญุตานนท์, **การเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคอนสตรัคติวิซึม และการจัดการเรียนรู้ตามแบบปกติ**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย

๑.๘.๓ ทำให้ทราบรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

๑.๘.๔ ทำให้สามารถนำผลของการวิจัยไปใช้บูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทยให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

# บทที่ ๒

# การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐาน

# ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

## ๒.๑ ความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ

ความหมายของกรรมฐานและกรรมฐานในชื่ออื่นๆ โดยแบ่งออกเป็น ความหมายของกรรมฐาน และกรรมฐานในชื่ออื่นๆ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน

ความหมายของกรรมฐาน คำว่า กมฺมฏฺฐาน ประกอบด้วยคำ ๒ คำ คือ กมฺม+ฐาน ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา ท่านได้แสดงรูปวิเคราะห์ไว้ว่า กมฺม มาจาก กรธาตุ กรเณ ใช้ในความหมายว่า กระทำ รมฺม ลงรมฺมปัจจัย แปลว่า การกระทำ, การงาน, กรรม วิเคราะห์ว่า กรณํ กมฺมํ การกระทำชื่อว่ากรรม อีกอย่างหนึ่ง กรียเตติ วา กมฺมํ กรรมที่บุคคลกระทำชื่อว่ากรรม[๑] ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

(๑) ในพจนานุกรม บาลี-ไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง กรรมฐาน และกัมมัฏฐานิก หมายถึง ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน[๒]

---

[๑] พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๙๑๖.

[๒] จำลอง สารพัดนึก, **พจนานุกรม บาลี-ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: เรืองปัญญา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๕.

(๒) ในพจนานุกรม มคธ-ไทย ได้ให้ความหมายคำว่า กรรมฐานไว้ว่า การตั้งอยู่แห่งการงาน,ที่แต่งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน, การงานอันเป็นที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษ, กรรมฐานชื่อของการทำงานทางใจมี ๒ อย่างคือ

๑) สมถกรรมฐาน

๒) วิปัสสนากรรมฐาน[๓]

(๓) ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน หรือ กรรมฐานไว้ว่า ที่ตั้งแห่งการงานหมายเอาอุบายทางใจ มี ๒ ประการคือ

๑) สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ

๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา[๔]

(๔) ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน หรือภาวนาไว้ว่า การเจริญ,การทำให้เกิดให้มีขึ้น, การฝึกอบรมจิตใจ, มี ๒ ประการ คือ

๑) สมถภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ, การฝึกสมาธิ

๒) วิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือ การเจริญปัญญา

สองอย่างนี้ ในบาลีที่มาท่านเรียกว่า ภาเวตัพพธรรมและ วิชชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางทีเรียกว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงานเจริญภาวนา, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียร ฝึกอบรมจิต, วิธีอบรมจิต[๕]

(๕) ในพระวินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กมฺมํ นาม เทฺว กมฺมานิ หีนญฺจ อุกฺกฏฺฐญฺจ กมฺมํ[๖] การกระทำ ๒ อย่าง คือ การกระทำที่ต่ำและการกระทำที่สูง ชื่อว่า กรรม ท่านได้อธิบายคำว่า ฐาน ว่า ฐาน มาจาก ฐาธาตุ คตินิวตฺติมฺหิ ใช้ในความหมายว่า เหตุ, ปัจจัย, หยุด, ยืน, ที่ตั้ง ลงยุปัจจัย วิเคราะห์ว่า ติฏฺฐติ ผลเมตฺถาติ ฐานํ เหตุอันเป็นที่ตั้งของผลชื่อว่าฐานะ อาเทศ ยุเป็นอน ลบอ ท่านยกตัวอย่างจากคัมภีร์ว่า ตํ ฐานนฺติ ตํ การณํ คำว่า ตํ ฐานํ คือ เหตุนั้น[๗]

---

[๓] พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๗๒.

[๔] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

[๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

[๖] **วิ.มหา.** (บาลี) ๑/๑๙๐/๑๖๕.

[๗] **องฺ.จตุกฺก.อ.** (บาลี) ๒/๔๑๔.

(๖) ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกะ สุภสูตร ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า คำว่า กมฺมฏฺฐาน มีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ๒ สูตร หมายถึงฐานะแห่งการงาน เป็นการงานทางกาย ดังถ้อยคำสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับสุภมาณพ ซึ่งใช้ถ้อยคำว่า “ฆราวาสกมฺมฏฺฐานำ ปพฺพชฺชากมฺมฏฺฐานำ” แปลว่า “ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ฐานะแห่งการงานในการบรรพชา”[๘] การงานในการบรรพชานั้นมิได้หมายถึงการปฏิบัติกรรมฐานทางใจ คำว่า กมฺมฏฺฐาน ปรากฏในสุภสูตร ๒๒ คำ เป็นคำที่สมาสกับคำอื่นบ้าง เป็นคำเดียวโดดบ้าง

(๗) ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต สักกสูตร ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า สกฺกา อิธ ปุริโส เยน กมฺมฏฺฐาเนน อนาปชฺช อกุสลำ ทิวสำ กหาปณำ นิพฺพิเสยฺย แปลว่า “บุรุษในโลกนี้ จะสามารถหาทรัพย์ได้วันละกหาปณะด้วยการงานใด โดยไม่แตะต้องอกุศลกรรม”[๙] กรรมฐานที่ปรากฏในพระสูตร ๒ สูตรนี้ มิใช่กรรมฐานที่ประสงค์ในงานวิจัยนี้ ที่นำมานี้เพื่อให้ทราบความหมายอื่นที่มีการใช้ในพระไตรปิฎก

(๘) ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย ปปัญญสูทนี มัชฌิมปัณณาสกะ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า พระอรรถกถาจารย์อธิบายการงานในการครองเรือนว่า ฆราวาสกมฺมฏฺฐานนฺติ ฆราวาสกมฺมำ ... วณิชฺชกมฺมฏฺฐานำ แปลว่า ฐานะแห่งการงานในการครองเรือน ก็คือการงานในการอยู่ครองเรือน ... เช่น การค้าขาย และอธิบายฐานะแห่งการงานในการบรรพชา และว่า สีเลสุ อปริปูรการิโน อเนสนาย ยุตฺตสฺส ปพฺพชฺชากมฺมฏฺฐานำ[๑๐] แปลว่า “ฐานะแห่งการงานในการบรรพชาของภิกษุผู้ไม่กระทำศีลให้บริบูรณ์ ประกอบการแสวงหาที่ไม่เหมาะสม” จากข้อความนี้ แม้แต่พระอรรถกถาจารย์ ท่านก็หมายถึงเพียงการรักษาศีล อันเป็นข้อประพฤติประจำของบรรพชิต การรักษาศีลเป็นการงานทางกายกับวาจา และการแสวงหาปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ เภสัช มาบริโภค ถ้าแสวงหาในทางไม่เหมาะสม จัดเป็นผู้เสียอาจาระ เป็นการงานทางกายเช่นกัน

(๙) ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกา ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า เนื่องจากคำว่า กมฺมฏฺฐาน เริ่มใช้ในความหมายแห่งการปฏิบัติธรรม อันเป็นข้อปฏิบัติทางจิต มิใช่การทำงานทางกาย ดังนั้นจึงอธิบายกรรมฐานในลักษณะอธิบายความและอธิบายในเชิงไวยากรณ์ ความหมายแห่งกรรมฐาน มิได้หมายถึงเพียงการปฏิบัติทางจิตอย่างเดียว แต่หมายถึงการกระทำที่เกี่ยวข้องด้วย ดังข้อความที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงเรื่องที่ภิกษุผู้จะปฏิบัติกรรมฐานได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ พอสรุปความได้ว่า

ภิกษุนั้น พึงเข้าไปหาพระอาจารย์ เรียนกรรมฐานมีสนธิ ๕ เหล่านี้ คือ (๑) อุคคหะ การเรียน (๒) ปริปุจฉา การสอบถาม (๓) อุปัฏฐานะ ความปรากฏ (๔) อัปปนา ความแน่นแฟ้น (๕)

---

[๘] **ม.ม.** (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๔๕๕, **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔.

[๙] **องฺ.ทสก.** (บาลี) ๒๔/๔๖/๖๕, **องฺ.ทสก.** (ไทย) ๒๔/๔๖/๑๐๐.

[๑๐] **ม.ม.อ.** (บาลี) ๒/๓๑๘.

ลักษณะ ความกำหนดหมาย[๑๑]

ขั้นตอนการกำหนดทั้ง ๕ พระอรรถกถาจารย์ ก็จัดเป็นกรรมฐาน โดยท่านนำข้อความตอนหนึ่งจากเทศนาที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย สรุปความได้ว่า “ตถาคตรู้ความเกิดความดับ คุณ โทษ และอุบายเครื่องสลัดเวทนาทั้งหลายออก ตามความเป็นจริง ตถาคตจึงหลุดพ้น เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น”[๑๒] มาอธิบาย ตาสํเยว เวทนานํ วเสน กมฺมฏฺฐานํ อาจิกฺขนฺโต “เวทนานํ สมุทยญฺจา” ติ อาทิมาห.[๑๓] แปลว่า เมื่อพระพุทธองค์จะตรัสบอกกรรมฐานด้วยอำนาจแห่งเวทนาเหล่านั้น จึงตรัสว่าความเกิดแห่งเวทนาทั้งหลาย

(๑๐) ในคัมภีร์วชิรพุทธิฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า ปญฺจสนฺธิกํ กมฺมฏฺฐานนฺติ เอตฺถ ฌานมฺปิ นิมิตฺตมฺปิ ตทตฺถโชติกาปิ ปริยตฺติ อิธ กมฺมฏฺฐานํ นาม.[๑๔] แปลว่า ในคำว่า กรรมฐานมีสนธิ ๕ นี้ ฌานก็ดี นิมิต (ในฌาน) ก็ดี ปริยัติที่ส่องความแห่งกรรมฐานนั้นก็ดี ชื่อว่า กรรมฐานในที่นี้

(๑๑) ในคัมภีร์ทีฆนิกาย สีลักขันธวรรคอภินวฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กมฺมฏฺฐานนฺติ จตุสจฺจกมฺมฏฺฐานํ. เอตฺถ หิ เวทนาคหเณน คหิตา ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขสจฺจํ. เวทนานํ สมุทยคฺคหเณน คหิโต อวิชฺชาสมุทโย สมุทยสจฺจํ, อตฺถงฺคมนิสฺสรณปริยาเยหิ นิโรธสจฺจํ, “ยถาภูตํ วิทิตฺวา”ติ เอเตน มคฺคสจฺจนฺติ เอวํ จตฺตาริ สจฺจานิ เวทิตพฺพานิ.[๑๕] แปลว่า บัณฑิตพึงทราบสัจกรรมฐาน ๔ อย่างนี้ คือ คำว่า กรรมฐาน คือ สัจกรรมฐาน ๔ ก็ในกรรมฐานนี้ ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ๕ ที่ทรงระบุด้วยเวทนาศัพท์ เป็นทุกขสัจกรรมฐาน ความเกิดขึ้นแห่งอวิชชา ที่ทรงระบุด้วยศัพท์ว่าความเกิดขึ้นแห่งเวทนาทั้งหลาย เป็นสมุทยสัจจกรรมฐาน ด้วยคำว่า รู้ตามความเป็นจริง นั้นเป็นมรรคสัจจกรรมฐาน

(๑๒) ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายมูลปัณณาสกฎีกา พระธรรมปาลเถระได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์แห่งการเจริญภาวนาอันเป็นฐานการดำเนินไปแห่งการประกอบความเพียร[๑๖]

(๑๓) ในคัมภีร์ทีฆนิกาย สีลักขันธวรรคอภินวฎีกา พระเถระชาวพม่าผู้รจนาอภินวฎีกาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน คือ อารมณ์แห่งการเจริญภาวนาอันเป็นฐานการ

---

[๑๑] **วิ.มหา.อ.** (บาลี) ๑/๔๕๕, **วิ.มหา.อ.** (ไทย) ๑/๒/๓๕๓.

[๑๒] **ที.สี.** (บาลี) ๙/๓๖/๑๗, **ที.สี.** (ไทย) ๙/๓๖/๑๖.

[๑๓] **ที.สี.อ.** (บาลี) ๑/๙๙.

[๑๔] **วชิร.ฎีกา** (บาลี) ๑๙๒–๑๙๓.

[๑๕] **ที.สี.อภินวฎีกา** (บาลี) ๑/๔๙๘.

[๑๖] **ที.สี.ฎีกา** (บาลี) ๑/๒๙๘, **ม.มู.ฎีกา** (บาลี) ๑/๔๔๓.

ดำเนินไปแห่งการประกอบความเพียรดังกล่าว กรรมฐานนั้นเป็นอารมณ์ โดยเป็นที่อาศัยแห่งการเจริญภาวนา[๑๗]

(๑๔) ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน หมายถึง ฐานะเป็นที่ตั้งแห่งการประกอบความเพียร[๑๘]

(๑๕) ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า กรรมฐาน คือ วิปัสสนากรรมฐาน อีกอย่างหนึ่ง กรรมฐาน คือ สมถวิปสฺสนา กมฺมฏฺฐานนฺ[๑๙]

(๑๖) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานไว้ว่า อารมณ์ที่พึงนำมาเนื่องๆ โดยชอบ ชื่อว่ากรรมฐาน[๒๐]

สรุปความว่า คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิต เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

**๒.๑.๒ กรรมฐานในชื่ออื่นๆ**

กรรมฐานในชื่ออื่นๆ กล่าวถึงความหมายของกรรมฐานในชื่ออื่นๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเช่นคำว่า ภาวนา สมถะ และวิปัสสนาเป็นต้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

(๑) ในพระวินัยปิฎก ภิกขุวิภังค์ ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน ในชื่อของภาวนาไว้ว่า พระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า ภาวนา ดังข้อความที่พระองค์ทรงแสดงการเจริญอสุภะแก่ภิกษุทั้งหลายว่า พระผู้มีพระภาคตรัสอสุภภาวนา ตรัสสรรเสริญอสุภกถา ตรัสพรรณนาการเจริญอสุภะแก่ภิกษุทั้งหลายโดยเอนกปริยาย[๒๑] คำว่า อสุภภาวนา มาถึงชั้นคัมภีร์อธิบายความท่านใช้คำว่า อสุภกมฺมฏฺฐาน เช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นต้น

(๒) ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกะได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน ในชื่อของภาวนาไว้ว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า ภาวนา ซึ่งในสมัยต่อมานิยมใช้คำว่า กมฺมฏฺฐาน พระสารีบุตรธรรมเสนาบดี ก็ใช้ในการแนะนำพระราหุลให้เจริญอานาปานสติ ดังข้อความว่า พระสารีบุตรกล่าวเตือนท่านพระราหุลว่า “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนา ราหุล อานา

---

[๑๗] **ที.สี.อภินวฏีกา** (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๐๓.

[๑๘] **ม.ม.ฏีกา** (บาลี) ๑๒๑/๗๖.

[๑๙] **สำ.สฬา.ฏีกา** (บาลี) ๙๙-๑๐๐/๓๖๐.

[๒๐] **วิสุทธิ.ฏีกา** (บาลี) ๑/๕๗/๑๗๑.

[๒๑] **วิ.มหา.** (บาลี) ๑/๑๖๒/๙๓.

ปานสติภาวนา ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลานิสงส์มาก[๒๒] อานาปานสติภาวนาเป็นชื่อของกรรมฐาน

(๓) ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐาน ในชื่อของสมถและวิปัสสนาไว้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “สมถะและวิปัสสนา เป็นหนทางที่นำผู้ปฏิบัติให้ถึงอสังขตธรรม”[๒๓] สมถะและวิปัสสนา

(๔) ในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของสมถและวิปัสสนาไว้ว่า ถ้อยคำที่หมายถึงกรรมฐานจากการสำรวจพบว่า เป็นถ้อยคำที่ในปัจจุบัน หมายถึง กรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติกรรมฐาน คือคำว่า สมถวิปัสสนา ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสกับวัจฉปริพาชกว่า “วัจฉะ เธอจงเจริญธรรม ๒ อย่าง คือสมถะและวิปัสสนา[๒๔] วัจฉะ ธรรม ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนานี้ อันเธอเจริญให้ยิ่งแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทราบชัดซึ่งธาตุมิใช่น้อย”[๒๕]

(๕) ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกา พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของสมถและวิปัสสนาไว้ว่า คัมภีร์อรรถกถาเนื่องจากเริ่มใช้คำว่า กมฺมฏฺฐาน ในความหมายว่าการเจริญภาวนาทางจิต จึงยังไม่ค่อยมีคำอธิบายความหมายในทางไวยากรณ์ พบแต่ที่ท่านอธิบายความ เช่น ข้อความว่า โยคานุโยคกมฺมสฺส ปทฏฺฐานตฺตา... กมฺมฏฺฐานนฺติ วุจฺจติ.[๒๖] แปลว่า กรรมฐาน ก็คือ ที่ตั้งอันเป็นแนวทางแห่งการกระทำความเพียรน้อยใหญ่ และได้พบข้อความในยุคอรรถกถาเริ่มใช้คำว่า กมฺมฏฺฐาน แทนคำว่าภาวนา ดังข้อความว่า “ในบรรดาอสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ และอนุสสติ ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการกำหนดธาตุ ๔ นั้นเรียกว่า ปาริหาริยะ เพราะนั่นต้องปริหาร รักษา คือเจริญทุกเมื่อ เรียกว่า มูลกรรมฐานบ้าง[๒๗]

(๖) ในอรรถกถาขุททกนิกาย สัทธัมมปกาสินี ปฏิสัมภิทามรรค พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวนาในชื่อของกรรมฐานไว้ว่า การปฏิบัติอานาปานสติ ในพระไตรปิฎกใช้คำว่า อานาปานสติภาวนา[๒๘] เปลี่ยนเป็นใช้ อานาปานสติกมฺมฏฺฐานำ มนสิกาเรตพฺพำ ดังข้อความพอสรุปได้ว่า “ภิกษุผู้จะปฏิบัติธรรม พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้วเรียนข้อปฏิบัติในสำนักพระอาจารย์ ขอให้

---

[๒๒] **ม.ม.** (บาลี) ๑๓/๑๑๓/๙๑-๙๒.

[๒๓] **สำ.สฬา.** (บาลี) ๑๘/๓๖๗/๓๑๙.

[๒๔] **ม.ม.** (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕.

[๒๕] คำว่า “ทราบชัดซึ่งธาตุมิใช่น้อย” หมายถึง ทราบธาตุ ๑๘ มีจักขุธาตุและรูปธาตุเป็นต้น; **องฺ.เอกก.อ**. (บาลี) ๑/๑๐๘.

[๒๖] **วิ.มหา.อ.** (บาลี) ๑/ ๔๕๔.

[๒๗] **ขุ.สุ.อ.** (บาลี) ๑/๕๑.

[๒๘] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

ท่านสอนแล้วตนสาธยายจนจำได้ ไปหาสถานที่พักตัดความกังวล บรรเทาความเมาอาหารนั่งสบายๆ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยจนจิตร่าเริง มิให้ข้อธรรมที่เรียนจากพระอาจารย์ลืมเลือนไป แม้แต่บทเดียว แล้วพึงมนสิการอานาปานสติกรรมฐาน[๒๙]

(๗) ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก วิภังคมูลฎีกา พระฎีกาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของภาวนาไว้ว่า ฐานะแห่งการบรรลุคุณวิเศษ คือ กรรม ชื่อว่ากรรมฐาน อีกอย่างหนึ่ง ฐานะในการงาน คือการเริ่มเจริญภาวนา[๓๐] ชื่อว่ากรรมฐาน

(๘) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา พระสุมังคลสามีเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของวิปัสสนาไว้ว่า การปฏิบัติที่เห็นโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจความไม่เที่ยงเป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาในการเจริญภาวนาที่พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น ที่ตั้งแห่งวิปัสสนานั้น อีกอย่างหนึ่ง กรรมฐาน คือวิปัสสนา[๓๑] ชื่อว่า วิปัสสนากรรมฐาน

(๙) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวนีโยชนา พระญาณกิตติเถระ ชาวพิงครัฐ ผู้รจนาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อสมถวิปัสสนา และภาวนาไว้ว่า

๑) สภาวะที่ยังนิวรณ์ทั้งหลายให้สงบระงับไป ชื่อว่าสมถะ

๒) ธรรมชาติที่เห็นโดยอาการต่างๆ ชื่อว่าวิปัสสนา

๓) การเจริญภาวนา บุคคลย่อมยังกุศลธรรมทั้งหลายให้เจริญ คือให้พัฒนา ด้วยธรรมชาติทั้งหลายเหล่านี้ เหตุนั้น ธรรมชาตินี้จึงชื่อว่าภาวนา

การงานย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์นี้ เหตุนั้น อารมณ์นั้น ชื่อว่าฐานะ เป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์ ฐานะแห่งการงาน ชื่อว่ากรรมฐาน ฐานะ คือ การณะ (เหตุ) แห่งการกระทำ คือ การกระทำความเพียร ชื่อว่ากรรมฐาน สมถะด้วยวิปัสสนาด้วย ชื่อว่าสมถะและวิปัสสนา[๓๒]

(๑๐) ในคัมภีร์ปรมัตถวิภาวนีฎีกา พระเลตีสยาดอได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อต่างๆว่า

๑) กิเลเส อณฺเญปิ วา วิตกฺกาทโย โอหาริกธมฺเม สเมตีติ สมโถ แปลว่า สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมีวิตกเป็นต้น

๒) ตถา ปวตฺโต เอกคฺคตาสงฺขาโต สมาธิ[๓๓] แปลว่า สมาธิที่เป็นไปแล้วอย่างนั้น เรียกว่า เอกัคคตา[๓๔]

---

[๒๙] **ขุ.ป.อ.** (บาลี) ๒/๑๐๒.

[๓๐] **อภิ.วิ.มูลฎีกา** (บาลี) ๑๗๑-๑๗๒.

[๓๑] **วิภาวินีฎีกา** (บาลี) ๔๓/๓๓๓.

[๓๒] **อภิ.วิ.โย.** (บาลี) ๓/๔๕๐-๔๕๔.

[๓๓] **ปรมตฺถ.ฎีกา** (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

[๓๔] **ปรมตฺถ.ฎีกา** (ไทย) ๗๕๙.

๓) วิเสเสน ปสฺสนฺติ เอตายาติ วิปสฺสนา. อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา. ตาย หิ โยคิโน ขนฺเธสุ โลกิยมหาชเนน ปสฺสิตพฺ อิตฺถิปุริสาทิกํ นิจฺจสุขาทิกญฺจ อติกฺกมิตฺวา วิเสเสน อนิจฺจาทิกเมว ปสฺสนฺติ.[๓๕] แปลว่า วิปัสสนา[๓๖] คือ ปัญญารู้แจ้ง (ไตรลักษณ์) หมายถึง ภาวนาปัญญามีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีเป็นบุรุษความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขันธ์ทั้งหลาย

๔) ภาเวตพฺพาติ ภาวนา. ภาเวนฺติ วา จิตฺตสนฺตานํ เอตาหีติ ภาวนา.[๓๗] แปลว่า ภาวนา คือ ธรรมที่บุคคลควรอบรม อีกนัยหนึ่ง ภาวนา คือ ธรรมเป็นเครื่องอบรมกระแสจิต[๓๘]

๕) กิริยา กมฺมํ. ติฏฺฐติ เอตฺถาติ ฐานํ. กมฺมสฺส ฐานนฺติ กมฺมฏฺฐานํ. วีริยารพฺภ สงฺขาตสฺส โยคกมฺมสฺส ปวตฺติฏฺฐานนฺติ อตฺโถ. กสิณมณฺฑลาทิกํ กสิณภาวนาทิกญฺจ. อาทิมชฺฌปริโยสานานญฺหิ สมุทายภูกํ เอกเมตพฺ ปฐวีกสิณภาวนาทิกํ ภาวนากมฺมมฺปิ อตฺตโน อวยวภูตสฺส โยคกมฺมสฺส ปวตฺติฏฺฐานพฺ สมฺภวตีติ.[๓๙] แปลว่า กรรม คือ การกระทำ ฐาน คือ ที่ตั้ง กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการกระทำ หมายความว่า ที่ตั้งแห่งการประกอบความเพียร ที่เรียกว่า การปรารภความเพียร หมายถึงรูปธรรมมีอารมณ์ คือ วงกสิณเป็นต้น และธรรมมีการเจริญกสิณเป็นต้น การเจริญกสิณในปฐวีเป็นต้นอย่างหนึ่งๆ ซึ่งเป็นองค์รวมแห่งภาวนาอันเป็นเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งการปรารภความเพียรอันเป็นส่วนหนึ่งของตน[๔๐]

๖) กรรมฐาน ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ในกรรมฐาน ๒ อย่างนั้นคือ

๑. สภาวะใด ย่อมยังกิเลสทั้งหลาย หรือธรรมอันหยาบทั้งหลายมีวิตกเป็นต้นแม้เหล่าอื่นให้สงบระงับ เหตุนั้น สภาวะนั้น ชื่อว่าสมถะ ได้แก่สมาธิ กล่าวคือ เอกัคคตา ที่ดำเนินไปอย่างนั้น

๒. พระโยคาวจรทั้งหลาย ย่อมเห็นโดยพิเศษ ด้วยธรรมชาตินั่น เหตุนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ปัญญาที่เกิดจากการเจริญภาวนา อันมีการเห็นเนืองๆ ซึ่งความไม่เที่ยงเป็นต้น

๓. ธรรมชาติอันบุคคลพึงให้เจริญ เหตุนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อภาวนา

---

[๓๕] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

[๓๖] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (ไทย) ๗๕๙.

[๓๗] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

[๓๘] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (ไทย) ๗๖๐.

[๓๙] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

[๔๐] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (ไทย) ๗๖๐.

๔. พระโยคาวจรทั้งหลาย ย่อมยังจิตสันดานให้เจริญด้วยธรรมชาติเหล่านี้ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าภาวนา

๕. การทำ ชื่อการกระทำ การกระทำนั้น ย่อมดำรงอยู่ในอารมณ์นี้ เหตุนั้น อารมณ์นั้น ชื่อว่าฐานะ ที่ตั้งแห่งอารมณ์ ที่ตั้งแห่งการกระทำ ชื่อว่า กรรมฐาน ได้แก่ที่ตั้งแห่งการดำเนินไปของการกระทำความประกอบ กล่าวคือการปรารภความเพียร[๔๑]

(๑๑) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหฎีกา พระนววิมลเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานชื่อสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า กัมมัฏฐาน ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่

๑) การเจริญสมาธิอันมีการเพ่งอารมณ์ในการเจริญสมถะ ธรรมชาติที่เห็นโดยอาการต่างๆ ชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่การเจริญปัญญา อันมีลักษณะเป็นอารมณ์

๒) กรรมฐาน หมายถึงฐานะได้แก่อารมณ์ที่ดำเนินไปแห่งการงานกล่าวคือการประกอบความเพียรน้อยใหญ่ ได้แก่ อารมณ์มีกสิณเป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง ฐานะ คือ การงานในการเจริญภาวนา ได้แก่ ฐานะอันดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาที่สูงขึ้นไปๆ ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่การเจริญภาวนา[๔๒]

(๑๒) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหทีปนีฎีกา พระสีลาจารเถระ ชาวพม่า ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า ได้อธิบายกรรมฐานว่า กัมมัฏฐาน ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่า

๑) สภาวะใด ย่อมยังนิวรณ์ทั้งหลาย ให้สงบ คือให้เข้าไปสงบระงับ เหตุนั้น สภาวะนั้น ชื่อว่าสมถะ ได้แก่สมาธิ

๒) ธรรมชาติใดย่อมเห็นสังขารทั้งหลายโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจความไม่เที่ยงเป็นต้น เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่าวิปัสสนาได้แก่ปัญญา

๓) ที่ตั้งของการงานในการเจริญภาวนา ๒ อย่าง ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไปแห่งการกระทำ ชื่อว่ากรรมฐาน

๔) ฐานะ ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไป แห่งการทำการเจริญภาวนาที่สูงขึ้นๆ แห่งการกระทำ ชื่อว่ากรรมฐาน คือวิธีการเจริญภาวนาชั้นสูง[๔๓]

(๑๓) ในคัมภีร์มณิสารมัญชูสาฎีกา พระอริยวังสธัมมเสนาบดีเถระ ผู้รจนา ได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของภาวนาไว้ว่า ฐานะ ได้แก่ ฐานะที่ดำเนินไปของการงาน คือการเจริญภาวนา ๒ อย่าง ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่ อารมณ์ (อีกอย่างหนึ่ง) ฐานะ ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไป

---

[๔๑] **ปรมตฺถ.ฏีกา** (บาลี) ๑๗๐/๓๙๐.

[๔๒] **สงฺคหฏีกา** (บาลี) ๑/๑๔๒.

[๔๓] **อภิธมฺมตฺถสงฺคหทีปนีฎีกา** (บาลี) ๑/๓๕๔.

แห่งการงาน คือ การเจริญภาวนาชั้นสูงขึ้นไปๆ ชื่อว่ากรรมฐาน ได้แก่ วิถีทางการเจริญภาวนาที่สูงขึ้นไป[๔๔]

(๑๔) ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหฎีกา พระนววิมลเถระ ชาวสิงหล ผู้รจนาได้ให้ความหมายของคำว่า กรรมฐานในชื่อของภาวนาไว้ว่า

๑) กรรมฐาน หมายถึงฐานะ ได้แก่วิสัยที่ดำเนินไปแห่งการงานกล่าวคือการประกอบความเพียรและการประกอบความเพียรเนืองๆ คืออารมณ์มีกสิณเป็นต้น

๒) ฐานะ คือการเจริญภาวนา ได้แก่ฐานะที่ดำเนินไปแห่งการเจริญภาวนาสูงๆ ขึ้นไป ได้แก่ภาวนา[๔๕]

(๑๕) ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวนาในชื่อของกรรมฐานไว้ว่า ในยุคอรรถกถา นิยมใช้คำว่า อานาปานสติกมฺมฏฺฐาน เช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอนที่พระพุทธโฆสาจารย์นำข้อความที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้นมาแสดงแล้วสรุปตอนท้าย ดังข้อความว่า เอวํ โสฬสวตฺถุกํ อานาปานสฺสติกมฺมฏฺฐานํ นิทฺทิฏฺฐ: ข้าพเจ้าขอ นิเทสอานาปานสติกรรมฐาน มีวัตถุ ๑๖ อย่างนี้[๔๖] อิทำ ปน อานาปานสฺสติกมฺมฏฺฐานำ ครุกำ ครุกภาวนำ: ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นการปฏิบัติที่หนัก การเจริญก็หนัก[๔๗]

สรุปความว่า คำว่า กรรมฐาน ที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีชื่อต่างๆ กัน คือว่า ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนา เช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิต การฝึกจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

## ๒.๒ ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ประเภทของกรรมฐานในพระพุทธศาสาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น สมถกรรมฐาน วิปัสสนากัมมัฐาน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๒.๑ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นในการฝึกจิต สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่

---

[๔๔] **มณิสารมญฺชูสาฏีกา** (บาลี) ๒/๓๕๔.

[๔๕] **สงฺคหฏีกา** (บาลี) ๑/๑๔๒.

[๔๖] **วิสุทธิ.** (บาลี) ๑/๒๑๕/๒๙๐-๒๙๑.

[๔๗] **วิสุทธิ.** (บาลี) ๑/๒๓๐/๓๐๙.

ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรีย์หรืออินทรีย์คือสมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ[๔๘] สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมีวิตกเป็นต้น หมายถึงสมาธิที่เรียกว่าเอกัคคตา[๔๙]

สมถกรรมฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อน ทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว สมถกรรมฐาน คือ วิธีการฝึกจิตเพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ การที่จะเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้ได้ฌาน จะต้องรักษาจิตให้มีอารมณ์เดียวตลอดเวลา จิตที่มีอารมณ์เดียว ย่อมมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียว มีกำลังมากกว่าน้ำหลายสาย สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า อารมณ์ของสมถะ คือ วิธีที่ทำให้ใจสงบ ผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญสมถกรรมฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกรรมฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกรรมฐานไว้ว่ามี ๔๐ วิธี แบ่งเป็น ๗ หมวดคือ[๕๐]

(๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง[๕๑] กสิณ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจเข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกรรมฐานสำหรับให้ผู้ฝึกจับให้ติดตาติดใจ ให้จิตใจจับอยู่ในกสิณใดกสิณหนึ่งใน ๑๐ อย่าง ให้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว จิตจะได้อยู่นิ่งไม่ฟุ้งซ่าน มีสภาวะให้จิตจับง่ายมีการทรงฌานถึงฌาน ๔ ได้ทั้งหมด กสิณทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐานของอภิญญาสมาบัติ กสิณ ๑๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๒ พวกคือ

๑) พวกที่หนึ่ง คือ กสิณกลาง มี ๖ อย่าง คนทุกจริตฝึกกสิณได้ทั้ง ๖ เพราะเหมาะกับทุกอารมณ์ ทุกอุปนิสัยของคนคือ

๑. ปฐวีกสิณ จิตเพ่งดิน นึกถึงภาพดิน ภาวนาว่า ปฐวีกสิณัง

๒. เตโชกสิณ จิตเพ่งไฟ นึกถึงภาพไฟ ภาวนาว่า เตโชกสิณัง

๓. วาโยกสิณ จิตเพ่งอยู่กับลม นึกถึงภาพลม ภาวนาว่า วาโยกสิณัง

๔. อากาสกสิณ จิตเพ่งอยู่กับอากาศ นึกถึงอากาศ ภาวนาว่า อากาสกสิณัง

๕. อาโลกสิณ จิตเพ่งอยู่กับแสงสว่าง นึกถึงแสงสว่าง ภาวนาว่า อาโลก กสิณัง

---

[๔๘] **อภิ.สง.** (ไทย) ๓๔/๑๑/๒๙.

[๔๙] พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล), **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาลกุล, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙๕.

[๕๐] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

[๕๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

๖. อาโปกสิณ[๕๒] จิตนึกถึงน้ำเพ่งน้ำไว้ ภาวนาว่า อาโป กสิณัง

โยคีบุคคลควรเลือกภาวนากสิณใดกสิณหนึ่งให้ได้ถึงฌาน ๔ หรือฌาน ๕ กสิณอื่นๆ ก็ทำได้ง่ายทั้งหมด

๒) พวกที่สองคือกสิณเฉพาะอุปนิสัยหรือเฉพาะจริตมี ๔ อย่าง สำหรับคนโกรธง่ายคือพวกโทสะจริต

๗. โลหิตกสิณ เพ่งกสิณ หรือนิมิตสีแดงจะเป็นดอกไม้แดง เลือดแดง หรือผ้าสีแดงก็ได้ทั้งนั้นจิตนึกภาพสีแดงแล้วภาวนาว่า โลหิตกสิณัง

๘. นีลกสิณ ตาดูสีเขียวใบไม้ หญ้า หรืออะไรก็ได้ที่เป็นสีเขียว แล้วหลับตาจิตนึกถึงภาพสีเขียว ภาวนาว่า นีลกสิณัง

๙. ปีตกสิณ จิตเพ่งของอะไรก็ได้ที่เป็นสีเหลือง ภาวนาว่า ปีตกสิณัง

๑๐. โอทาตกสิณ[๕๓] ตาเพ่งสีขาวอะไรก็ได้แล้วแต่สะดวก แล้วหลับตานึกถึงภาพสีขาว ภาวนาว่า โอทาตกสิณัง

จนโยคีบุคคลมีจิตอารมณ์เป็นหนึ่งไม่วอกแวกไม่รู้ลมหายใจภาพกสิณชัดเจนท่านว่าจิตเข้าถึงฌาน ๔ พอถึงฌานที่ ๕ ก็เป็นจิตเฉยมีอุเบกขาอยู่กับภาพกสิณต่างๆ ที่จิตจับเอาไว้

(๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง[๕๔] อสุภะกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้สำหรับคนที่มีนิสัยรักสวยรักงาม หรือราคะจริตเพื่อจะได้ทำลายล้างกิเลสความหลงคิดว่า กายคนบ้านช่องเรือนโรงโลกนี้สวยสดงดงาม ถ้าหากนักปฏิบัติพิจารณา อสุภกรรมฐานได้จนจิตเป็นหนึ่ง คือ เอกัคตารมณ์ หรืออารมณ์เป็นหนึ่งเดียวจนเป็นฌาน ๔ เป็นปกติก็เป็นเหตุปัจจัยเข้าถึงพระอนาคามีได้โดยง่าย และถึงอรหัตผลได้รวดเร็ว อสุภกรรมฐาน คือ พิจารณากาย คน สัตว์เป็นซากศพทั้งหมด ๑๐ ชนิด คือ หลังตายแล้ว ๑๐ วันนั่นเอง คือกรรมฐาน ๑๑ ถึงกรรมฐานที่ ๒๐ คือ

๑) อุทธุมาตกอสุภกรรมฐาน[๕๕] พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๑ ซากศพตัวแข็ง เย็นชืด ขาดธาตุไฟธาตุลม

๒) วินีลกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๒ ซากศพเริ่มบวมพอง เป็นสีเขียว

๓) วิปุพพกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๓ ซากศพพองมากขึ้น ชักมีกลิ่นเหม็นเน่ามีหนองบวม

---

[๕๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๙๒.

[๕๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๙.

[๕๔] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

[๕๕] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒**, หน้า ๒๑๐.

๔) วิฉิททกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๔ พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลิ้นจุกปาก น้ำเลือด น้ำหนองไหล ออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยก

๕) วิกขายิตกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๕ เหม็นส่งกลิ่นตลบเพราะแขนขากระจุยกระจายแตกแยกหมด

๖) วิกขิตตกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๖ ซากศพเริ่ยราดไม่เป็นชิ้นเป็นท่อนเหม็นเน่า

๗) หตวิกขิตตกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพศพหลังตายวันที่ ๗ มีแมลงวัน หนอนมดชอนไชกินซากศพ

๘) โลหิตกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๘ ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมากมีเลือด น้ำ หนอง เนื้อเน่าเละเทะ

๙) ปุพฺพกอสุภกรรมฐาน พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๙ ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหว

๑๐) อัฏฐิกอสุภกรรมฐาน[๕๖] พิจารณาศพหลังตายวันที่ ๑๐ เหลือแต่ฟันและกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็นไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอน แมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็น เน่าคลุ้งกระจาย

การเจริญอสุภกรรมฐาน ไม่ใช่ให้ภาวนา หรือไปนั่งจ้องยืนจ้องซากศพที่โรงพยาบาล หรือป่าช้า แต่ท่านให้ใช้ความจำภาพซากศพที่เห็นแล้วใคร่ควรพินิจพิเคราะห์ดูว่าตัวเราที่ยังหายใจอยู่ พูดได้อยู่ มันก็ไม่แตกต่างอะไรกับซากศพที่ตายแล้ว เพราะร่างกายเราก็เหม็นเน่าทุกวันต้องชำระล้างอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน ล้างเอาความเน่าเหม็นออกต้องสระผมเกือบทุกวันถ้าไม่สระหัวก็เหม็น ให้จิตใจรู้ตลอดเวลาว่า ร่างกายเราไม่สะอาด มนุษย์กับสัตว์ไม่แตกต่างกันเหม็นเน่าเหม็นคาวเหมือนกัน เกิดแก่เจ็บตายเหมือนกันคิดไว้อย่างนี้ตลอดเวลาท่านเรียกว่า จิตทรงฌานในอสุภกรรมฐาน ใครเจ็บป่วยไข้ก็รักษาพยาบาลเป็นการระงับทุกขเวทนา คิดไว้เสมอว่าเราเขาคือซากศพ ต่างก็สกปรกเช่นกันจะไปหลงรักผูกพันกันอะไรกัน จิตเลิกผูกพันตัวเราเขาจิตก็เบาสบาย ความหนักใจก็ไม่มี ใครจะตายก็เห็นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องตายพอจิตออกจากร่างกายเราเรียกว่าศพที่ตายแล้ว

(๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง[๕๗] อนุสสติ แปลว่า จิตใจตามระลึกนึกถึงไว้อย่างเสมอ ๑ อย่าง อนุสสติ ๑๐ อย่างนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะกับนิสัยอารมณ์ของนักปฏิบัติศรัทธาจริต มี ๑. พุทธานุสสติ ๒. ธรรมานุสสติ ๓. สังฆานุสสติ ๔. สีลานุสสติ ๕. จาคานุสสติ ๖. เทวตานุสสติ กรรมฐานสำหรับผู้มีนิสัยพุทธจริต เชื่อยากต้องพิสูจน์ด้วยตนเองก่อนจึงเชื่อ คือ ๗. มรณา

---

[๕๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕.

[๕๗] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

นุสสติกับนึกถึงความสุขใจในพระนิพพานเป็นอารมณ์ คือ ๘. อุปสมานุสติ กรรมฐานผู้ที่มีนิสัยชอบคิดวิตกกังวลสารพัดอย่าง มีกรรมฐานเหมาะสำหรับนักคิดวิตกกังวลไปทั่วโลก คือ ๙. อานาปานานุสสติ คือ จิตตามติดรู้กำหนดลมหายใจเข้าออก แทนที่จะคิดฟุ้งซ่านกับปัญหาทั่วไปก็มาติดตามดูลมหายใจเข้าออกของตนเองจะเป็นบุญกุศลจิตจะสุขสบายทั้งกายและใจ ผู้ที่ชอบรักของสวยงามนอกจากกสิณภาวนา ๑๐ อย่าง ของกรรมฐานทั้ง ๑๐ แบบแล้ว ๑๐. ยังมีกายคตานุสสติกรรมฐาน คือ พิจารณาร่างกายตามความเป็นจริง ว่ามีแต่สิ่งสกปรกเหม็นคาว เหม็นเน่าจากตัวเอง และผู้อื่นตลอดเวลาไม่มีใครสวยงามจริง อนุสสติ ๑๐ ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้คือ

๑) กรรมฐานที่ ๑ พุทธานุสสติกรรมฐาน[๕๘] คือ ให้ระลึกนึกถึงพระคุณความดีพระพุทธเจ้าทรงมีพระมหาเมตตากรุณาตรัสสอนมนุษย์ เทวดา พรหม พ้นจากเวียนว่ายตายเกิดคือให้มุ่งพระนิพพานเป็นจุดหมายปลายทางของมนุษย์ทุกคน จะภาวนาว่า พุทโธ, อิติสุคโต, นโมพุทธายะ, สัมมาอรหัง ดีถูกต้องเหมือนกันหมด พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยที่เรานึกถึงพระปัญญาคุณพระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ท่านตลอดเวลาในไม่ช้าจิตใจเราก็ฉลาด สะอาด สุขสบาย กิเลส โลภ โกรธ หลงก็หายไปโดยอัตโนมัติ หรือจากการภาวนาพุทธานุสติกรรมฐาน คือ นึกถึงภาพพระพุทธรูปด้วยยิ่งดี เป็นกสิณทำให้จิตเป็นฌานถึงฌาน ๔ ได้ด้วยการจับภาพพระพุทธเจ้าไว้ในจิตใจพอภาพพระพุทธเจ้าเป็นแก้วใสจิตใจท่านก็เข้าถึงฌาน ๔ มีสุขสดชื่น มีปัญญาเฉียบแหลม สามารถตัดกิเลสตัณหาอวิชชาได้อย่างรวดเร็ว เป็นกรรมฐานที่ลัดตรง และง่ายที่สุด คือ พุทธานุสสติกรรมฐาน จิตของเราเมื่อนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าตลอดเวลา จิตเรานั้นก็จะเป็นจิตพุทธะ คือ พระจิตที่รู้ ดังที่องค์พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ พิสูจน์ได้โดยปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๒) กรรมฐานที่ ๒ ธัมมานุสสติกรรมฐาน[๕๙] คือ การตั้งสติระลึกนึกถึงคุณความดีของพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสอน คือสอนให้มีเมตตากรุณาให้ทำบุญทำทาน ให้ภาวนาพิจารณาทุกอย่างในโลกเป็นของยากลำบากในการแสวงหาเงินทองมาซื้อเช่น อาหาร บ้าน รถ เสื้อผ้า เครื่องใช้ เป็นทุกข์เพราะตนทนเหนื่อยยากได้มาแล้วก็เก่าชำรุดทรุดโทรม ทั้งร่างกายก็มีแต่โรคภัยรบกวนเป็นอนิจจังไม่เที่ยงแท้แน่นอน ในไม่ช้าก็ต้องตายไม่อยู่ในอำนาจควบคุมของใครเป็นกฎของธรรมชาติ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระวรกายของพระองค์ก็เป็นอนัตตา คือ แตกสลายฉะนั้น ร่างกายของเราก็ตายอยู่ตลอดเวลา ตายจากวัยเด็ก เป็นวัยผู้ใหญ่ เข้าวัยชรา พระธรรมทั้งหมดที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อลงมาเหลือ ๓ อย่าง คือ

๑. อธิศีล บริสุทธิ์ ทำให้เป็นพระโสดาบัน

๒. อธิจิต มีสมาธิภาวนา ทำให้เป็นพระอนาคามี คือ มีฌาน ๔

---

[๕๘] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒**, หน้า ๒๔๗.

[๕๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๗.

๓. อธิปัญญา จิตไม่หลงผูกพันติดในร่างกายตนเอง ทำให้เป็นพระอรหันต์ คุณธรรมทั้งหมดประเสริฐยอดเยี่ยมไม่มีความรู้ใดๆ ยิ่งกว่านี้

การบรรลุพระนิพพานที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ สามารถกำจัดความทุกข์ยากลำบากกายใจได้ทั้งที่มีชีวิตอยู่ และเมื่อตายแล้วยิ่งเป็นสุขมากกว่าคนคือมีเทวดา พรหมเป็นต้น พระนิพพานเป็นที่ไปตามการสั่งงสมบารมีที่ตั้งใจปฏิบัติไว้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติธรรมจริงก็จะได้ผลความสุขจริง ดังนั้นพระธรรมเป็นปัจจัตตัง คือ เป็นของเฉพาะตน

๓) กรรมฐานที่ ๓ สังฆานุสสติกรรมฐาน[๖๐] คือ การระลึกนึกถึงความดีของพระอริยสงฆ์สาวกขององค์พระผู้มีพระภาคเจ้าที่ประพฤติปฏิบัติตรงดีจริงตามพระธรรมคำสั่งสอน ตัดกิเลส โลภ โกรธ หลง จิตแน่วแน่มุ่งตรงพระนิพพาน สืบทอดพระธรรมคำสั่งสอนมาถึงปวงชนรุ่นหลังๆ จนถึงปัจจุบันนี้ การที่เราเลื่อมใสศรัทธาในพระอริยสงฆ์ทำให้เรามีปัญญา มีกำลังใจ มีปีติอิ่มเอิบใจ เชื่อมั่นในความดี และโมทนากับบุญบารมีของพระอริยสงฆ์ทุกๆ องค์ ตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาจนถึงปัจจุบัน ทำให้จิตใจเราได้สำเร็จมรรคผลตามบุญบารมีที่ตนได้สั่งสมมา เรียกว่า เรามีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา สามารถทำจิตให้หลุดพ้นจากกิเลส ตัณหา อุปาทานได้ ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระอริยสงฆ์

๔) กรรมฐานที่ ๔ สีลานุสสติกรรมฐาน[๖๑] คือ การตั้งใจระลึกนึกถึงคุณความดีของผู้มีศีล ๕ อยู่เป็นปกติสุข คุณของศีล ๕ ปิดกั้นประตูนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ผู้ไม่ทำชั่วใน ๕ ข้อนั้น มีไม่ฆ่าคน สัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ล่วงละเมิดทางประเวณีกับบุตร ธิดา สามี ภรรยาของผู้อื่น ไม่พูดปด และไม่เสพสิ่งเสพติดให้โทษ มียา ฝิ่น สุรา เป็นต้น ฆราวาสพึงระลึกนึกถึงศีล ๕ ข้อไว้มิให้ขาดตกบกพร่อง แม้แต่จะคิดละเมิดข้อใดข้อหนึ่งก็ไม่ควรคิด ถ้าเผลอทำผิดศีลข้อใดข้อหนึ่งที่เป็นอดีตล่วงมาแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนให้ตั้งใจทำความดีมีศีล ๕ ครบ เพียรภาวนาระลึกนึกถึงศีล ๕ ครบในปัจจุบัน เพื่อเป็นพื้นฐานของจิตให้สะอาดสดใสมีพระนิพพานเป็นที่ไปของจุดหมายปลายทางชีวิต คิดถึงศีล ๕ ครบทุกวัน จิตจะเป็นฌานมีปัญญาฉลาดอยู่เป็นสุข มีศีลจะเป็นสะพานให้เกิดสมาธิซึ่งเป็นพื้นฐานให้ได้วิปัสสนาญาณ คือ เห็นโทษของการมีขันธ์ ๕ มีจิตใจเลื่อมใสเข้าถึงพระนิพพานในที่สุด ระลึกนึกถึงศีลทำให้ท่านมีอารมณ์สมาธิถึงอัปปนาสมาธิ คือ จิตทรงฌาน คิดถึงศีลตามปกติของท่าน ถ้าชาวบ้านก็รักษาศีล ๕ ถ้าอยู่วัดก็ศีล ๘ สามเณรก็มีศีล ๑๐ ศีลของพระภิกษุ ๒๒๗ ศีลของภิกษุณีมี ๓๑๑ อานิสงส์ของศีล คือ มีชีวิตอยู่ไม่เดือดร้อน ไม่มีศัตรู มีคนรัก มีเกียรติคุณความดีฟุ้งไปทั่วทิศ เป็นผู้แกล้วกล้าอาจหาญ ใกล้ตายจิตจะผ่องใสเบิกบาน เพราะมีศีลครบบาปกรรมไม่สามารถมาทำให้จิตเศร้าหมอง ตายแล้วไม่ไปทุกข์ในนรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน อย่างน้อยได้ไปเกิดในสวรรค์

---

[๖๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๑.

[๖๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๘.

๕) กรรมฐานที่ ๕ จาคานุสสติกรรมฐาน[๖๒] พระสัมมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำสั่งสอนให้มนุษย์รู้จักการบริจาคทาน บำรุงพระศาสนา สงเคราะห์คนยากจน เป็นการเสียสละ ละกิเลสตัวโลภ ตระหนี่ถี่เหนียวออกไป ให้ทานด้วยความเต็มใจ ยินดีให้ทานด้วยความเคารพมีอาการสุภาพในการให้ มีอาการปลื้มปีติดีใจที่ให้ไปแล้ว จะเป็นใครก็ตามเราให้ไปแล้วเราก็พอใจอิ่มใจ เพราะพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า เป็นความดี ผลการให้ทานทำให้เราเป็นสุข เพราะผู้รับทานมีโอกาสเปลื้องทุกข์ ผลการให้ทานเป็นการละความโลภซึ่งเป็นกิเลสถ่วงไม่ให้เราเข้าถึงความดีต่างๆ เราตัดรากเหง้ากิเลสคือ ความโลภได้ ๑ ตัว ความเบาใจจะเกิดเพราะเหลือกิเลสอีก ๒ ตัว คือ ความโกรธกับความหลง ซึ่งเราจะตัดความโกรธได้ด้วยความเมตตาให้อภัย ตัดความหลงได้ก็ให้ดูว่าทุกสิ่งทุกอย่างจิตใจจะได้เลิกยึดติดเกาะเกี่ยว เพราะยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระประโยชน์ ไม่ใช่ของดีจริง เป็นของปลอมชั่วครู่ชั่วคราว ถ้าจิตยึดติดก็เป็นความทุกข์ ยึดติดในของสมมุติไม่จีรังยั่งยืน ผู้ที่ยินดีในการให้ทาน จิตจะเป็นไปด้วยความเมตตาปราณี ความโกรธ ความหลงไม่มารบกวน ทำให้จิตมีสมาธิ อุปจารสมาธิ ต่อไปถ้าพิจารณาตามวิปัสสนาญาณ เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาจะทำให้เราท่านบรรลุมรรค ผล และนิพพานได้

๖) กรรมฐานที่ ๖ เทวตานุสสติกรรมฐาน[๖๓] คือ การระลึกถึงเทวดา แปลว่า ผู้มีจิตใจดีงาม จิตใจประเสริฐ กรรมฐานนี้ท่านให้มีจิตใจระลึกถึงความดีของเทวดา พรหม ท่านมีความดีตอนเป็นคนมีหิริ ความละอายต่อบาป ไม่ผิดศีล ๕ ไม่ทำความชั่วทั้งกาย วาจา ใจ โอตัปปะ มีความเกรงกลัวผลของความชั่วจะให้ผล ท่านมีจิตเมตตาปรานีทำบุญให้ทาน ไหว้พระสวดมนต์ ให้บริจาคทานแก่ผู้ยากไร้ ในสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีเทวดามากราบไหว้ฟังเทศน์ ฟังธรรม โปรยปรายดอกไม้ทิพย์ อาหารทิพย์ ถวายเป็นพระพุทธบูชา มากราบทูลถามปัญหาธรรมะจากพระพุทธองค์ พระองค์เองทรงปรารภแก่บรรดาพระพุทธสาวกเรื่องเทวดาเสมอ พระพุทธศาสนายอมรับนับถือความดีของเทวดา พรหมเป็นต้น ท่านมีบุญบารมีมากกว่ามนุษย์หลายเท่า ท่านไม่ต้องแบกขันธ์ ๕ เป็นทุกข์แบบคน ไม่เจ็บป่วย แก่เหมือนคน เทวดา พรหมท่านมีความสุขดีกว่าคนมาก เทวดามี ๓ ประเภทคือ

๑. เทวดาประเภทที่ ๑ เทวดาชั้นกามาวจร เริ่มตั้งแต่ ภูมิเทวดา รุกขเทวดา และอากาศเทวดาหรือเทวดาชั้นจาตุมหาราช ชั้นดาวดึงส์ เทวดาชั้นดุสิต เทวดาชั้นนิมมานรดี เทวดาชั้นที่ ๖ คือ ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี

๒. เทวดาประเภทที่ ๒ เทวดาชั้นพรหม รูปาวจรพรหม มี ๑๖ ชั้น สำหรับท่านที่ได้ฌานตั้งแต่ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ ก่อนท่านตายเข้าฌาน จิตได้ไปเกิดตามขั้นของฌานที่จิตเคลื่อนออกจากกาย รูปพรหมทั้ง ๑๖ ชั้น และอรูปพรหม ๔ นี้เป็นพรหมไม่มีรูป มีแต่จิตเสวยสุขอย่างเดียว เพราะท่านปรารถนาไม่มีรูปทิพย์

---

[๖๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๑.

[๖๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖.

๓. เทวดาประเภทที่ ๓ คือ พระวิสุทธิเทพ คือ เทพเทวดาที่ไม่มีกิเลสตัณหา อุปาทาน อวิชชา อกุศลกรรม จิตท่านเป็นจิตพระอรหันต์ ขีณาสพ จิตของพระปัจเจกพระพุทธเจ้า จิตของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จิตของท่านผู้บริสุทธิ์เข้าถึงพระนิพพานไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

เทวตานุสสติกรรมฐานนี้ ถ้าท่านฝึกระลึกนึกถึงพระคุณของเทวดาจนมีอุปาจารสมาธิแล้ว ท่านเจริญวิปัสสนาญาณเห็นโลกร่างกายเป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นของสมมุติสูญสลายกลายเป็นความว่างเปล่าแล้ว จิตจะเข้าถึงมรรคผลได้รวดเร็ว เพราะเป็นภูมิธรรมละเอียด มีแนวโน้มเข้าไปใกล้พระนิพพาน คือ พระวิสุทธิเทพได้มาก ถ้าท่านยอมรับนับถือคุณความดีของเทวดาในไม่ช้าจิตของท่านก็มีหิริ โอตัปปะ มีคุณความดีตามเทวดา ท่านก็มีจิตเป็นเทวดาได้ไม่ยาก และเทวดารักษาท่านให้ปลอดภัยจากอันตรายมีชีวิตเป็นสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า

๗) กรรมฐานที่ ๗ มรณานุสสติกรรมฐาน[๖๔] คือ มรณานุสสติ เป็นการภาวนาระลึกนึกถึงความตายไว้เป็นอารมณ์ มองเห็นคน สัตว์ ตัวเราเองก็ต้องตายกันทั้งหมด แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เลิศกว่าใครๆ ทั้งหมด พระพุทธองค์ยังต้องปรินิพพาน ส่วนความตายมี ๔ อย่าง คือ

๑. สมุจเฉทมรณะ ความตายจากกิเลสตัณหา อุปาทานของพระอรหันต์ ท่านจบกิจแห่งพรหมจรรย์หมดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาน คือ การตายของพระอรหันต์ ท่านไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว เป็นการตายขาดตอนไม่เกิดอีกเลย

๒. ขนิกมรณะ คือการตายของคน สัตว์ทุกวันนี้ ตายเล็ก ตายน้อย ตายจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ตายจากวัยผู้ใหญ่เข้าวัยชรา ชีวิตเคลื่อนไป ตายตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าไม่มีลมหายใจใหม่ อาหารใหม่ น้ำใหม่ ต่อเติมเลี้ยงร่างกาย ร่างกายก็เหี่ยวแห้ง ตายไปร่างกายอยู่รอดได้ทุกวันนี้เพราะมีอากาศ ลมหายใจ น้ำ อาหารใหม่เข้าไปแทนที่ อากาศเก่า น้ำเก่า อาหารเก่าที่สูญเสียหมดไป

๓. กาลมรณะ คือหมดอายุขัย ตายวัยชราแล้วจิตวิญญาณไปรับเสวยผลบุญ ผลบาปทันทีที่ตาย

๔. อกาลมรณะ คือ ตายก่อนถึงวาระเวลาที่ต้องตาย ตายเพราะบาปกรรมมาตัดรอน ตายเพราะภัยธรรมชาติ ตายเพราะสงคราม ตายเพราะโจรผู้ร้าย ตายเพราะโรคระบาดเป็นต้น

แม้แต่พระพุทธองค์ก็ทรงระลึกนึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกดังที่พระพุทธองค์ตรัสกับท่านพระอานนท์ว่า “อานนท์ การนึกถึงความตายวันละ ๗ ครั้ง ยังห่างมากนัก ตถาคตเองนึกถึง

---

[๖๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑.

ความตายทุกลมหายใจเข้าออก ดังนั้น พวกเราพุทธบุตร ควรระลึกถึงความตายทุกลมหายใจดังเช่นพระบรมศาสดาในไม่ช้าเราก็พ้นทุกข์เจริญรอยตามพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนไว้

๘) กรรมฐานที่ ๘ กายคตานุสสติกรรมฐาน[๖๕] คือ การระลึกนึกถึงร่างกายคนสัตว์ตามความเป็นจริงว่า สกปรก ไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียด น่ากลัว เหม็นทั้งข้างนอกข้างในร่างกาย กรรมฐานเรื่องร่างกายนี้ สำคัญมาก เป็นกรรมฐานพิเศษ ผลที่พิจารณากรรมฐานเรื่องกายจะมีจิตถึงปฐมฌาน แต่ถ้ายึดสีแดงสีเลือดของร่างกายภาวนาเป็นกสิณก็มีจิตเข้าถึงฌาน ๔ ได้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านให้พิจารณาอาการ ๓๒ อย่าง[๖๖] ตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเป็นต้น พิจารณากลับไปกลับมาดูให้เป็นจริงจังว่า น่ารัก หรือน่ารังเกียจ กายนี้เต็มไปด้วยของสกปรก เหม็นเน่า มีตับ ไต ไส้ พุง หัวใจ ซี่โครง เส้นเอ็น เส้นเลือด เส้นประสาท สมอง กระเพาะอาหาร ม้าม ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก ไขกระดูก ข้อต่อ พังผืด น้ำเลือด น้ำหนอง ปัสสาวะ อุจจาระ เนื้อ ลอก เอาผิวหนังออกก็ดูไม่ได้ ร่างกายสกปรกต้องชำระล้างอาบน้ำทุกวัน สิ่งที่หลั่งไหลออกจากกายก็เหม็นทุกวัน ผู้ที่เห็นคนหนุ่มสาวว่าหล่อ สวย งาม แต่ไม่ยอมมองสิ่งสกปรกโสโครกที่หลั่งไหลออกจากร่างกาย คนที่หล่อที่สวยส่งกลิ่นเหม็นสาบ เหม็นสาง เลอะเทอะ เปรอะเปื้อน เพราะไม่น่าดู น่าดมต่างก็พยายามปกปิดความจริง ไม่ยอมพูดถึง ไม่ยอมรับรู้ตามความเป็นจริง เพราะอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ปกปิดตาจิต ตาเนื้อเอาไว้ พยายามโกหกตนเอง และผู้อื่นว่าร่างกายยังสวย ยังสาว ยังหล่อ ยังน่ารักอยู่ แท้ที่จริงร่างกายคน สัตว์มีสภาพเป็นส้วมเคลื่อนที่ ที่เอาอุจจาระ ปัสสาวะไปถ่ายเทไว้ในส้วมทุกวัน แล้วมาประดับตกแต่งตัวเสื้อผ้าอาภรณ์ เพชรนิลจินดาแพงๆ หลอกลวงตนเอง ผู้อื่นว่าสวยสดงดงาม ผู้ที่ได้เห็นร่างกายคน สัตว์ ได้การพิจารณาไม่ฉลาดก็มีความหลงติดอกติดใจหลงใหลใฝ่ฝันในรูปร่างกายคนรักในไม่ช้าก็พบกับความทุกข์ยากลำบากกายใจ เพราะรูปร่างกายแปรเปลี่ยนเป็นเจ็บป่วยพิการ หรือจิตใจปรวนแปรด้วยความเห็นไม่ตรงกัน รักกันไม่นานก็เบื่อ มีโลภ โกรธ หลง หาของดีๆ สวยๆ อันใหม่หาคนรักใหม่ต่อไป

๙) กรรมฐานที่ ๙ อานาปานุสสติกรรมฐาน[๖๗] คือ การตั้งสติรู้ตัวอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกตลอดเวลาที่มีสมาธิภาวนาอยู่ กรรมฐานรู้ลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกรรมฐานคลุมกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง จะภาวนากรรมฐานอันใดอันหนึ่งก็ต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกเสียก่อน นักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าไม่กำหนดระลึกรู้ลมหายใจเข้าหายใจออก การบรรลุมรรคผลจะเข้าถึงช้ามาก หรือท่านจะกำหนดลมหายใจเข้าออกไปกับการพิจารณากรรมฐานร่างกาย กรรมฐานซากศพ พิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พร้อมกับดูลมหายใจเข้าออกไปด้วย จึงจะได้บรรลุอริยมรรคอริยผลรวดเร็ว อานาปานานุสสตินี้มีสมาธิเป็นผลถึงฌาน ๔ สำหรับพุทธสาวก สำหรับท่านที่

---

[๖๕] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

[๖๖] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**, หน้า ๒๕.

[๖๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๔.

ปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ คือ พระพุทธเจ้าท่านผู้นั้นจะทรงฌานที่ ๕ ฌานที่ ๔ จิตจะแยกออกจากกายไม่รับรู้ทุกขเวทนาทางกาย มีจิตเป็นสุขอย่างเดียว เป็นเอกัคคตา คือ จิตเป็นหนึ่งนิ่งในฌาน ๔ ฌานที่ ๕ สำหรับพุทธภูมิพระโพธิสัตว์ คือ ปัญจมฌาน จิตเป็นสุขทรงอยู่ในเอกัคคตารมณ์ อารมณ์เป็นหนึ่ง มีอุเบกขา ความวางเฉยเพิ่มรวมกับอารมณ์เป็นสุขของฌาน ๔

๑๐) กรรมฐานที่ ๑๐ อุปสมานุสสติกรรมฐาน[๖๘] คือกรรมฐานที่ให้ระลึกนึกถึงคุณความดีความประเสริฐความสุขสงบอย่างยิ่ง พ้นจากบ่วงเวรกรรมเวียนว่าย ตาย เกิด นิพพาน แปลว่า ดับ กิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน และอกุศลกรรม ถ้าระลึกถึงพระนิพพานบ่อยๆ ตลอดเวลาได้ยิ่งดี จิตใจเรา ท่านก็จะว่างจากกิเลส ตัณหา อวิชชา อุปาทาน อกุศลกรรมได้ง่ายๆ เพราะจิตมีทั้งศีล สมาธิ ปัญญาอยู่ในจิตใจเมื่อได้นึกคิดพิจารณาคุณประโยชน์สุขยอดเยี่ยมของพระนิพพาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายถึงคุณพระนิพพานโดยท่านยกบาลี ๘ ข้อไว้เป็นแนวทางให้เรา ท่านระลึกนึกถึงนิพพาน มีลักษณะ และคุณประโยชน์ ดังนี้

๑. มทนิมฺมทโน คือ การระลึกนึกถึงพระนิพพานทำให้จิตใจเราหมดความมัวเมาในชีวิตที่คิดว่าจะไม่ตายเสียได้

๒. ปิปาสวินโย คือ การระลึกนึกถึงพระนิพพาน คือจิตสะอาด บริสุทธิ์ เป็นจิตนิพพานแล้ว บรรเทาความใคร่ ความกระหาย หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอ่อนนุ่ม คือ กำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง ๕ ก็หมดสิ้นจากจิตใจ

๓. อาลยสมุคฆาโต คือ การระลึกนึกถึงนิพพานทำให้จิตใจสะอาดหมดกิเลส คือ ท่านที่เข้าถึงนิพพานหมดสิ้นกิเลสแล้ว จิตใจท่านย่อมไม่ผูกพันกับกามคุณทั้ง ๕ เห็นกามคุณทั้ง ๕ ก็เสมือนเห็นซากศพที่เหม็นเน่า

๔. วัฏฏปัจเฉโท คือ การระลึกนึกถึงคุณความดีของพระนิพพาน ทำให้จิตสลัดตัดการเวียนว่าย ตาย เกิด ตัดกิเลสได้หมดสิ้น ไม่มัวเมาในกิเลสทุกชนิด ตัดบาปกรรม พระนิพพานทำให้พ้นทุกข์จากบาปกรรมได้หมดโดยสิ้นเชิง

๕. ตัณหักขโย คือ พระนิพพานดับสิ้นแห่งความอยากตัณหา

๖. วิราโค คือ การระลึกนึกถึงคุณพระนิพพานทำให้ราคะตัณหา ความอยากในโลกหมดสิ้นไป

๗. นิโรโธ คือ การระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพาน ทำให้กิเลสราคะตัณหา ความอยากไม่กำเริบ คือ ดับหมดสิ้นสนิท มีความสุข สงบยิ่ง หมดความทุกข์ทั้งปวง

๘. นิพพานัง คือ ดับสิ้นจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน อกุศลกรรม อำนาจกรรมทั้ง ๔ ไม่สามารถจะทำร้ายแก่ท่านที่มีจิตเข้าถึงนิพพานอีกต่อไป

---

[๖๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

การสอนให้ระลึกนึกถึงคุณของพระนิพพานทั้ง ๘ ข้อ หรือ ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้ตามชอบใจ โดยให้ภาวนาตามลมหายใจเข้าออกด้วย บริกรรมภาวนาว่า นิพพานัง ภาวนาจนจิตเข้าสู่อุปจารฌาน ได้ถึงที่สุดเป็นอารมณ์พิจารณาเป็นกรรมฐานละเอียดสุขุม มีกำลังไม่ถึงฌาน ๑ คุณประโยชน์ภาวนาพิจารณาพระนิพพานมีคุณประโยชน์มาก ทำให้หมด อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กิเลส และอกุศลกรรม ได้ง่าย เป็นอริยมรรค อริยผล เป็นคุณสมบัติของพระอริยเจ้าตั้งแต่ พระโสดาบันขึ้นไป เป็นปัจจัยให้จิตเข้าถึงพระนิพพานได้

(๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ[๖๙]

๑) กรรมฐานที่ ๑ เมตตา คือ มีจิตรัก ปรารถนาดีต่อคน สัตว์ที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันทั่วทั้งโลกไม่ได้รัก ไม่ได้เมตตาฉันชู้สาว หรือ เมตตา เพื่อหวังผลตอบแทน

๒) กรรมฐานที่ ๒ กรุณา คือ มีจิตคิดช่วยเหลือ สงเคราะห์ให้พ้นจากความทุกข์ยาก ลำบากกาย ใจ ช่วยตามที่จะช่วยได้

๓) กรรมฐานที่ ๓ มุทิตา คือ มีจิตพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี มีความสุข ไม่มีจิตอิจฉา ริษยา มีจิตอ่อนโยน

๔) กรรมฐานที่ ๔ อุเบกขา[๗๐] คือ มีอารมณ์เฉย เมื่อช่วยเหลือใครไม่ได้ ไม่ดีใจเมื่อได้ลาภยศสรรเสริญเจริญสุข ไม่เสียใจเมื่อเสื่อมลาภยศสรรเสริญเจริญสุข

ความวางเฉยในความเมตตา ไม่ใช่เฉยด้วยใจจืดใจดำ ไม่สนใจ ถ้าทุกท่านมีคุณธรรมทั้ง ๔ อยู่ในใจตลอดเวลา ถือว่าจิตทรงฌานในพรหมวิหาร เมื่อตายแล้วก็มีหวังเป็นเทพชั้นประเสริฐ คือ ชั้นพรหมได้

(๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔[๗๑]

๑) กรรมฐานที่ ๑ อากาสานัญจายตนะ[๗๒] หรืออรูปฌานที่ ๑ กรรมฐานกองนี้เรียกอีกอย่างว่า สมาบัติ ๕ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านอธิบายว่า ผู้ที่จะเข้ากรรมฐานอรูปฌานอากาสานัญจายตนะ ต้องเข้าฌานในกสิณ ๑๐ กองใดกองหนึ่งให้เป็นฌาน ๔ ก่อน แล้วขอให้นิมิตกสิณกองนั้นหายไป เพราะตราบใดที่มีรูปอยู่ก็เป็นปัจจัยให้มีความทุกข์ไม่จบสิ้น รูปกายคน กายสัตว์ กายเทวดาใดๆ ก็ตามที่มีก็ไม่คงทน แตกสลายในที่สุด เราไม่ต้องการในรูป กายใดๆ ทั้งสิ้นแล้วละทิ้งรูปนิมิตกสิณที่จับไว้เสียถืออากาศเป็นอารมณ์ จนวงอากาศเกิดเป็นนิมิต ที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ แล้วอธิษฐานย่อให้อากาศเล็กใหญ่ตามประสงค์ จนจิตรักษาอากาศไว้เป็นอารมณ์ โดยกำหนดจิตใจว่า

---

[๖๙] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

[๗๐] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**, หน้า ๒๐๖.

[๗๑] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

[๗๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**, หน้า ๒๓๐.

อากาศไม่มีที่สิ้นสุด จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์ คือ อารมณ์เฉยนี้คือ อรูปฌาน ๑ หรือ สมาบัติ ๕ ต่อจากฌาน ๔ เรียกว่าสมาบัติ ๕

๒) กรรมฐานที่ ๒ วิญญาณัญจายตนะ[๗๓] หรืออรูปฌานที่ ๒ หมายถึง ภาวนากำหนดวิญญาณ ซึ่งไม่มีรูปลักษณ์เป็นอารมณ์ เริ่มด้วยการจับกสิณ ๑๐ เป็นรูปนิมิต ภาวนาอันใดอันหนึ่งก่อนจนจิตเป็นฌาน ๔ เปลี่ยนจากกสิณนิมิตเป็นภาพอากาศกสิณแทน จนจิตนิ่งเฉยดีแล้ว เปลี่ยนจากอากาศโดยตั้งใจกำหนดจดจำว่าอากาศที่เป็นนิมิตนี้ถึงแม้จะไม่มีรูปก็ตาม แต่ก็ยังหยาบอยู่มาก เราจะทิ้งอากาศเสียจับเอาเฉพาะวิญญาณตัวรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ เป็นอารมณ์ แล้วกำหนดทางจิตว่า วิญญาณ ความรู้สึกทางอายตนะ ๖ ทั้งหลายเวิ้งว้างกว้างใหญ่หาที่สุดมิได้ จิตรู้ว่าวิญญาณกว้างใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด นามรูป วิญญาณคน สัตว์ ผี เทพ พรหมยังมีความรู้สึกทางวิญญาณถ้าจิตติดในรูปวิญญาณของผี เทวดา พรหมก็ยังคงเวียนว่าย ตาย เกิดไม่มีที่สิ้นสุด เราไม่ต้องการมีวิญญาณ เพราะยังไม่หมดทุกข์ ยังมีความรู้สึกทางระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คิดอย่างนี้ตลอดจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์ วางเฉยอย่างเดียว ท่านเรียกว่า สมาบัติที่ ๖

๓) กรรมฐานที่ ๓ อากิญจัญญายตนะ[๗๔] หรือ อรูปฌานที่ ๓ คือ การภาวนาต่อจากอรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญจายตนะ โดยเข้าฌาน ๔ ในวิญญาณ กำหนดวิญญาณไม่มีจุดจบสิ้นแล้ว ถ้าจิตยังติดอยู่ในวิญญาณเพียงไร ก็ต้องเวียนว่าย ตายเกิดไม่มีวันสิ้นสุด เหมือนวิญญาณฉันนั้น เปลี่ยนจากวิญญาณออกไป เราไม่ต้องการอากาศไม่ต้องการวิญญาณ เพราะยังไม่จบการเวียนว่ายตาย เกิด ยังไม่พ้นทุกข์ คิดว่าอากาศไม่มี วิญญาณไม่มี คือ ไม่มีอะไรเลยแม้แต่น้อยนิด ถ้ามีก็พังสลายเปลี่ยนแปลงไม่มีที่สุด จิตจับเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเหลือจะได้ไม่มีทุกข์ต่อไป การไม่มีอะไรในอากาศ และวิญญาณปลอดภัยจากทุกข์ภัยอันตราย แล้วกำหนดจิตไม่เอาทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยึด ไม่ถือไม่มีอะไรทั้งหมดในจิต จนจิตเป็นหนึ่ง คือ วางเฉยเป็นอุเบกขารมณ์ เรียกว่า สมาบัติที่ ๗

๔) กรรมฐานที่ ๔ เนวสัญญานาสัญญายตนะ[๗๕] หรืออรูปฌานที่ ๔ หมายถึงอรูปฌาน ๔ หรือสมาบัติ ๘ เริ่มจากอรูปฌาน ๑ เข้าอรูปฌาน ๒ แล้วเข้ารูปฌาน ๓ คืออากิญจัญญายนตนะ จนจิตวางเฉยเป็นหนึ่งเดียวจากความไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่น้อยนิด ยังมีเหลือแต่จิตที่ยังมีความจำได้หมายรู้ จำชื่อ จำเพศ จำบิดา มารดา จำคนรัก จำทรัพย์สมบัติตนเองตราบใดที่ยังมีความจำได้หมายรู้ ความรู้สึกสุขๆ ทุกข์ๆ จากการจดจำยังมีอยู่ ถ้าการพลัดพรากจากของที่จำได้ ก็ยังมีความอาลัย อาวรณ์ เสียดาย ก็ทิ้งอารมณ์จิตที่จำอะไรน้อยนิดหนึ่งไม่มีเลยนั้นเสีย แล้วกำหนดจิตเอาว่า ต่อแต่นี้ไปเราจะไม่มีสัญญาความจำ คือ ทำความรู้สึกว่าแม้มีความจำอยู่ก็เหมือนไม่มีความจำ ทำความรู้สึกว่าแท้ที่จริงมีความจำอยู่ก็เหมือนไม่มีความจำ จิตเพิกเฉยไม่ยอมรับรู้ความจำ ทำตัว

---

[๗๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๕.

[๗๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๘.

[๗๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๒.

เหมือนหุ่นเคลื่อนที่ที่ไร้วิญญาณ ไม่มีความรู้สึกใดๆ ในร่างกาย ไม่มีความจำใดๆ ในโลก เพราะความจำทำให้จิตยึดติดกับความจำเป็นเหตุของทุกข์ ต้องมีร่างกาย เวียนว่าย ตาย เกิด ไม่ยอมรับรู้อารมณ์ใดๆ หนาว ร้อน หิว กระหาย เจ็บปวดของร่างกาย จิตไม่รับรู้ คือ ไม่จำร่างกายทั้งรูปนามขันธ์ ๕ ว่าเป็นของเรา เพราะจริงๆ แล้วไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใครเขา ขันธ์ ๕ ร่างกายเป็นเพียงหุ่นเคลื่อนที่ ที่จิตเรามาอาศัยชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น จิตไม่ดิ้นรนกระวนกระวายกับความทุกข์กาย ทุกข์ทางเวทนาทางอารมณ์ใจ มีความทุกข์ใจหนักใจในสัญญาความจำ ทุกข์ทางสังขารความคิดดีคิดชั่วทั้งหลาย ความคิดเป็นทุกข์ทางวิญญาณระบบประสาท ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่สนใจอะไรทั้งหมด เพราะไม่ใช่ของจิต มีชีวิตทำเสมือนคนตายด้าน คือ ปล่อยตามเรื่องของร่างกาย ไม่สนใจปล่อยวางร่างกายออกจากจิตทั้งรูป ทั้งนาม จนจิตแน่นิ่งอยู่ในการวางเฉย แบบนี้ท่านเรียกว่าอรูปฌาน ๔ หรือสมาบัติ ๘

(๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑[๗๖]

๑) อาหาเรปฏิกูลสัญญา[๗๗] คือ การพิจารณาอาหารทุกชนิดก่อนที่จะตักอาหารเข้าปาก ให้จิตพิจารณาดูรู้ว่าอาหารนั้นมาจากซากพืช ซากสัตว์ ศพที่ตายแล้ว พืชก็มาจากดินจากปุ๋ยหมักเหม็นเน่า แล้วมาปรุงตกแต่ง ถ้าทิ้งไว้ไม่รับประทาน ๑-๒ วันก็เหม็นบูดเป็นของสกปรกที่พอดูได้ก็เพราะเอามาต้ม แกง ผัดตกแต่งสีสันยังดูใหม่ ยังไม่เหม็นบูด เราจะกินอาหารเพียงเพื่อระงับความหิวเป็นทุกข์เท่านั้น เราจะไม่ติดใจใยดีกับสีสัน รสดี หรือไม่ดี เราจะไม่สนใจยึดติดกับอาหารนั้นๆ เพราะถ้าจิตไปติดใจในรสอาหาร เป็นสาเหตุให้จิตหลงรสอร่อย คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในกรงขังของร่างกายเป็นทุกข์หิวแบบนี้ เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

กรรมฐานนี้สำคัญ คือ พระภิกษุที่ไม่ได้พิจารณาอาหารก่อนฉันอาหารทุกมื้อ พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นผู้ประมาทติดใจในรสอาหารไม่ปฏิบัติสมควรแก่ฆราวาส น้อมนำอาหารมาถวาย จิตพระสงฆ์ที่ไม่พิจารณาอาหารเป็นของสกปรกยังเป็นจิตของปุถุชนคนหนาแน่นด้วยกิเลส ไม่ประพฤติธรรมสมกับเป็นเพศบรรพชิต พระสงฆ์ที่ปฏิบัติกรรมฐานควรพิจารณาอาหารเป็นของสกปรกบำรุงร่างกาย ซึ่งเป็นของสกปรกเช่นกัน ทำอย่างนี้ทุกวัน ทุกมื้อ จิตท่านจะรอดปลอดภัยจากอบายภูมิ ด้วยการทำจิตไม่ติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ของอาหารเป็นการตัดละวางกามคุณ ๕ ไปในตัว เป็นกรรมฐานที่ง่าย คือ จิตมีปัญญาเฉลียวฉลาดจะเข้าถึงอริยมรรค ถึงอริยผลได้ง่ายเป็นกรรมฐานของผู้มีปัญญา คือพุทธิจริต ทำให้เข้าถึงกระแสพระนิพพานเร็ว เพราะไม่ติดใจในรสสัมผัสของอาหาร จิตเป็นวิปัสสนาญาณไม่ตกเป็นทาสของกิเลส

---

[๗๖] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, หน้า ๓๐.

[๗๗] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑.

เรื่องอาหารนี้ พระพุทธองค์ทรงห้ามไม่ให้ฆ่าสัตว์ทุกชนิดกินเป็นอาหาร เพราะสัตว์ก็มีจิตใจของคนเช่นกัน ท่านไม่ได้ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ ปลา หมู เป็ด ไก่ กุ้ง ปู เพราะการรับประทานอาหารมังสวิรัติ หรืออาหารเจ ไม่ได้ทำให้คนหมดสิ้นกิเลส พระเทวทัต ได้ทูลขอให้พระผู้มีพระภาคเจ้าตั้งกฎไม่ให้พระภิกษุฉันอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่เห็นดีด้วย เพราะไม่เป็นประโยชน์ ไม่สำคัญ พระภิกษุต้องอยู่ง่าย ฉันง่าย ชาวบ้านทานอะไร ถวายอะไร พระภิกษุก็ฉันได้ไม่ผิดอะไร แต่พระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุไม่ให้ฉันอาหารที่คนบอกชื่อประเภทเนื้อสัตว์ก่อนถวาย ท่านห้ามไม่ให้รับ เพราะการบอกชื่ออาหารเป็นโทษแก่พระภิกษุก่อให้เกิดกิเลสตัณหา อยากรับประทานตามชื่อนั้น อาหารที่พระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุฉันมี ๑๐ ประเภทคือ

๑. เนื้อมนุษย์
๒. เนื้อช้าง
๓. เนื้อม้า
๔. เนื้อสุนัข
๕. เนื้องู
๖. เนื้อราชสีห์
๗. เนื้อเสือโคร่ง
๘. เนื้อเสือเหลือง
๙. เนื้อหมี
๑๐. เสือดาว[๗๘]

พระพุทธองค์ห้ามเด็ดขาด เพราะมีรสดีเกินไปก่อให้เกิดกิเลสตัณหา ผู้ไม่มัวเมาติดใจในรสอาหาร คือ ผู้ที่ไม่ติดใจในร่างกายจะรสอร่อย หรือไม่อร่อยจะเป็นเนื้อสัตว์ หรือพืชผักก็เป็นของสกปรกทั้งสิ้น อาหารสกปรกบำรุงเลี้ยงร่างกายที่สกปรกเหมือนซากศพเดินได้ พูดได้ แท้จริงจะเป็นเนื้อสัตว์ที่ตายแล้ว หรือพืช ผลไม้ก็คือธาตุดินเหมือนกันก็บริโภคได้ เพื่อปฏิบัติธรรม หรือ เพื่อใช้ร่างกายทำความดี เพื่อที่จะบรรลุพระนิพพานในชาติต่อไป

(๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔

๑) จตุธาตุววัฏฐาน ๔[๗๙] เป็นกรรมฐานพินิจพิจารณาของผู้มีนิสัยฉลาด คือมีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็นอยากพิสูจน์ สำหรับพุทธิจริต คือ มีความฉลาดเฉียว พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้ใคร่ครวญรู้เท่าทันความเป็นจริงของขันธ์ ๕ ร่างกายว่า ร่างกายเป็นโครงร่างสร้างขึ้นจากธาตุทั้ง ๔ คือ

๑. ธาตุดิน

---

[๗๘] **ที.ม.** (ไทย) ๕/๒๘๑/๘๗.

[๗๙] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒**, หน้า ๑๖.

๒. ธาตุน้ำ

๓. ธาตุลม

๔. ธาตุไฟ[๘๐]

อยู่ในโลกนี้ประกอบกันแล้วแตกแยกสลายอยู่ตลอดเวลา เรือนร่างที่จิตเราอาศัยอยู่นี้เป็นเสมือนบ้านเช่าที่จิตเรามาอาศัยชั่วคราว บ้านนี้กายนี้แตกสลาย ตายไป จิตใจก็ออกไปหาที่อยู่ใหม่ตามบุญ ตามกรรม ถ้าไม่รู้ทางบริสุทธิ์ผุดผ่อง คือ ทางพระนิพพานก็เวียนเกิดเวียนตายไม่มีวันจบสิ้น มีที่จบอยู่ที่เดียว คือ พระนิพพาน ร่างกายธาตุ ๔ นี้ไม่ได้อยู่ในอำนาจของจิต แต่ร่างกายธาตุ ๔ อยู่ใต้กฎของธรรมชาติ คือ อนิจจัง แปรปรวน ทุกขัง แตกแยกเจ็บปวด อนัตตา คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น เป็นกฎธรรมดาของโลกนี้ ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายกลายเป็นความว่างเปล่า จิตคิดแบบนี้จนชินเป็นฌาน เป็นทั้งสมถะ และวิปัสสนาญาณ จิตของท่านก็หมดความหลงใหลใฝ่ฝันกับรูปของคนสัตว์ลาภยศสรรเสริญ ไม่ปรารถนาการเกิดเป็นคน ไม่ต้องการเกิดเป็นเทพ พรหม เพราะจิตยังไม่ถึงที่สุดของความสุขยอดเยี่ยม ท่านมีความต้องการพระนิพพานต้องปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์ ปัญญาบารมีจะเข้ามาในจิตท่านเต็มที่เห็นโลกเต็มไปด้วยความแปรปรวนเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ สลายกลายเป็นความว่างเปล่า ท่านเอาชนะตัณหา คือ ความอยากเกิดเป็นคน เทวดา พรหม ท่านมีจุดมุ่งหมายในชีวิต คือ พระนิพพาน ชื่อว่า ท่านจบกิจในพรหมจรรย์ เพราะไม่ยึดไม่ถือไม่โลภหลงรักในธาตุทั้ง ๔ อีกต่อไป

สรุปความว่า สมถกรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ (๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่างดังได้อธิบายมาแล้ว

**๒.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน**

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปุถุชนให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแท้จริง มุ่งที่จะถ่ายถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายที่เรียกว่าอวิชชาออกเสียจากจิตถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตและความรู้สึกทั้งหลาย ดังพระพุทธพจน์ว่า

“เมื่อใด อริยสาวกรู้ทั่วถึงความเกิดและความดับของสังขารตามที่มันเป็นจริงอย่างนั้น อริยสาวกนี้เรียกว่า เป็นผู้มีทิฏฐิสมบรูณ์ เป็นผู้มีทัสสนะสมบรูณ์ เป็นผู้ลุถึงสัทธรรมนี้ ว่าเป็นผู้

[๘๐] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **วิสุทธิมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒**, หน้า ๑๘.

ประกอบด้วยเสขญาณ เป็นผู้ประกอบด้วยเสขวิชชา เป็นผู้บรรลุกระแสธรรมแล้วและเป็นผู้อยู่ใกล้ชิดประตูอมตะ (นิพพาน)”[๘๑]

คำว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง, การรู้แจ้ง ได้แก่ การทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นคือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นของมันเอง[๘๓] มีบทวิเคราะห์ศัพท์ภาษาบาลีว่า วิเสเสน ปสฺสตีติ ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เพราะเหตุนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัด สิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ความเข้าใจตามความเป็นจริง การเห็นแจ้งหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หรือปัญญา จึงชื่อว่าวิปัสสนา[๘๔]

ในอรรถกถาธรรมบท พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หมู่ชนผู้ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมคือเจริญกรรมฐานสมควรแก่มรรค ผล นิพพานจึงชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง[๘๕]

การกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ปัจจุบันอารมณ์จึงหมายถึง รูปนามที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติรู้ทันปัจจุบันธรรมที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นได้ อารมณ์นั้นก็ชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์เสมอ

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในขันธ์ ๕ ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นตัวบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

---

[๘๑] **สำนิ.** (ไทย) ๑๖/๑๘๔-๑๘๗/๙๔-๙๖.

[๘๒] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**, หน้า ๗๕๗.

[๘๓] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๖๗.

[๘๔] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๓๒๕/๔๑๘.

[๘๕] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๖**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๒๐๕.

กัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต [๘๖]

พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “วิปัสสนาปัญญากรรมฐาน ทำให้ปัญญารุ่งเรืองและละอวิชชาความไม่รู้เสียได้ [๘๗] หมายถึง ปัญญาที่สามารถรื้อถอนตนขึ้นจากหล่มคือกิเลสต่างๆ มีหมักหมมพัวพันกันอยู่ในตนและเป็นเหตุแห่งความทุกข์เสียได้เป็นปริโยสาน ถ้าว่าโดยหน้าที่หรือกิจแล้ววิปัสสนาปัญญา มีกิจคือการขจัดความมืด คือโมหะ ความหลง หรือความไม่เข้าใจในสภาวะปกติคือการเกิดดับแห่งรูปนามทั้งปวง สัตว์ทั้งหลายแต่บรรดาที่เห็นผิด เห็นว่าสัตว์เที่ยงโลกเที่ยง มีความผาสุกสนุกสบาย เห็นว่าเป็นตนของแห่งตนนั้น เพราะอาศัยโมหะปิดป้องกำบัง ต้องอาศัยวิปัสสนาปัญญา วิปัสสนาปัญญาเกิดแล้วในกาลใด ก็ทำให้สำเร็จกิจคือขจัดความมืดได้ในกาลนั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์[๘๘]

หลักการหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะเข้าทำวิปัสสนากรรมฐานนี้นับว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง ซึ่งผู้ที่มีความตั้งใจจริงต่อการเจริญทางวิปัสสนาจะต้องทำความเข้าใจให้ดีเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิด เพราะถ้าเราเข้าใจผิดไปแล้ว มันเป็นการยากต่อการแก้ไขในภายหลัง และจะเป็นการเสียเวลาของผู้แสวงหาธรรมะ การทำวิปัสสนาจะต้องพยายามขับไล่กิเลสที่สำคัญคือตัณหาและทิฏฐิ ความเห็นผิดเหล่านี้ให้ห่างออกไปก่อน จึงจะได้มองเห็นความจริงของสิ่งนั้น อุปมาเหมือนน้ำที่มีตะไคร่น้ำปิดอยู่ ถึงแม้ว่า น้ำนั้นจะใสสะอาดสามารถมองเห็นว่ามีอะไรอยู่ที่ก้นบ่อนั้นได้ แต่ที่ตะไคร่น้ำมาปิดบังเสียเราก็ไม่สามารถมองเห็นว่าก้นบ่อนั้นมีอะไรอยู่บ้าง การทำวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ในระหว่างที่กำหนดหรือพิจารณาอยู่นั้น ถ้าหากว่ากิเลสตัณหาและทิฏฐิเข้าอาศัยความรู้สึก หรือเข้าอาศัยอารมณ์อันนั้นแล้ว กิเลสเหล่านั้นจะปิดบังความจริงทันที กิเลสเป็นเครื่องปิดบังปัญญาไม่ให้เข้าถึงความจริงในที่นั้นได้ เพราะความต้องการในอารมณ์นั้นมีอยู่ หรืออาศัยอยู่ในความรู้สึกนั้นแล้ว ตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาปถปัพพะที่ว่า การกำหนดการเดิน การยืน การนั่ง การนอน ดังพระพุทธพจน์ว่า

> “ปน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺฉนฺโต วา “คจฺฉามีติ” ปชานาติ, แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเราเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่ ฐิโต วา “ฐิโตมฺหีติ” ปชานาติ, แปลว่า เมื่อเรา

---

[๘๖] สมาน บุญยารักษ์, **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๒๖), หน้า ๑๕.

[๘๗] **องฺ.ทุก.** (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๗๗.

[๘๘] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

ยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืนอยู่, นิสินฺโน วา “นิสินฺโนมฺหีติ” ปชานาติ, แปลว่า เมื่อเรานั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่, สยาโน วา “สยาโนมฺหีติ” ปชานาติ, แปลว่า เมื่อเรานอน ก็รู้ชัดว่าเรานอนอยู่[๘๙]

ธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ท่านกล่าวว่าเป็นวิสุทธิธรรม ๒ ข้อแรกๆ คือ ข้อที่ ๑ กับข้อที่ ๒ นั่นเอง ได้แก่

(๑) สีลวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งศีล

(๒) จิตตวิสุทธิ คือ ความหมดจดแห่งจิต

การรักษาศีลตามภูมิของตนให้บริสุทธิ์จัดเป็น สีลวิสุทธิ สมาธิทั้งที่เป็นอุปจาร ทั้งที่เป็นอัปปนา โดยที่สุดขณิกสมาธิ คือสมาธิขณะพอเป็นบทฐานแห่งวิปัสสนาจัดเป็นจิตตวิสุทธิ”[๙๐] ธรรมทั้งสองชนิดนี้ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ หมายความว่า “การเจริญวิปัสสนานั้น จะต้องมีศีลบริสุทธิ จะต้องทำใจให้ปลอดจากนิวรณ์ ถ้าไม่มีศีลและสมาธิแล้ว จะเจริญวิปัสสนาไม่ได้ผลเลย เพราะยังไม่มีเหตุให้เกิดวิปัสสนาได้ เหตุที่ว่าผู้ที่ทำให้เกิดวิปัสสนาขึ้นมาได้ จะต้องมีศีลบริสุทธิและมีจิตบริสุทธิ คือมีสมาธิ สรุปว่า ศีลและสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั่นเอง[๙๑]

ศีลกับสมาธิเป็นรากเหง้า เป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา มีศีลเป็นฐานอุปมาอย่างคนจะตัดต้นไม้หรือตัดป่าลงสักป่าหนึ่ง เขาจะต้องยืนอยู่บนแผ่นดิน ถ้าไม่มีแผ่นดินสำหรับยืน เขาก็จะตัดต้นไม้ไม่ได้ ฉะนั้นแผ่นดินในที่นี้ ก็เปรียบเสมือนศีลหรือศีลเปรียบเหมือนแผ่นดิน สำหรับคนที่จะตัดป่าหรือกิเลสได้ยืน ถ้าปราศจากศีลเสียแล้วก็เหมือนไร้แผ่นดินที่จะยืนทำงาน ส่วนกำลังสำหรับจะตัดป่านั้น ท่านเปรียบเหมือนกับสมาธิคือ เขาจะต้องมีสมาธิเป็นกำลังงาน

วิปัสสนา[๙๒] เป็นปัญญารู้แจ้ง เป็นภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นอารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุขเป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขันธ์ทั้งหลาย มหาชนในโลกสำคัญขันธ์ ๕ โดยความเป็นบัญญัติว่า บุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง ๔ ประการ คือ

(๑) นิจจสัญญา ความสำคัญว่าเที่ยง

(๒) สุขสัญญา ความสำคัญว่าสุข

---

[๘๙] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๙๐] สมเด็จมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๘๕.

[๙๑] พระราชวิสุทธิกวี, **บทอบรมกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

[๙๒] พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาลกุด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๙-๗๖๐.

(๓) อัตตสัญญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

(๔) สุภสัญญา ความสำคัญว่าดีงาม

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูป เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ และเห็นแจ้งในมรรค ผล และนิพพานวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายในการให้เกิดเรืองปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หมดจดโดยส่วนเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน วิปัสสนากรรมฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ถ้าหากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้นในโลก วิปัสสนากรรมฐานก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งแตกต่างจากสมถกรรมฐาน แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยังไม่เกิดขึ้น ก็มีการปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่น อาจารย์อาฬารดาบส และอุทกดาบส[๙๓] ผู้เจริญกรรมฐานจนได้ อรูปฌาน ๓ และอรูปฌาน ๔ และสั่งสอนให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติและบรรลุตาม แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็พบว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริง

วิปัสสนากรรมฐานเป็นกรรมฐานที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนประจักษ์ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงต้องมีการเกิดขึ้นและดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจำแนกออกเป็น ๔ อย่าง ได้แก่

(๑) ขันธ์ ๕

(๒) อายตนะ ๑๒

(๓) ธาตุ ๑๘

(๔) อินทรีย์ ๒๒[๙๔]

การทำวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนคือ

(๑) เห็นไตรลักษณ์ คือ ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ

๑) อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้ คือ อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบต่อเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามาเกิดแทนดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะอวัยวะนั้นๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มีอันตรายจึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ

๒) ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถปิดบังไว้ คือ ความทุกข์ถูกอิริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยักย้ายผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่

---

[๙๓] **ม.มู** (ไทย) ๑๒/๒๗๘/๓๐๒.

[๙๔] มหามกุฎราชวิทยาลัย, **ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายล้าไม่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอิริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

๓) อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะฆนสัญญาปิดบังไว้ คือ อนัตตาถูกฆนสัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อนเป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่ายกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น[๙๕]

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่เป็นตัวตนนั้น ต้องอาศัยภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุตตมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนาจนกระทั่งได้ญาณทัสสนะก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

(๒) ละสังโยชน์ นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้วภาวนามยปัญญา ย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับ ด้วยสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

๑) สังโยชน์เบื้องต่ำ หรือโอรัมภาคิยสังโยชน์

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา

๒. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๓. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิปทา

๔. กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่างๆ

๕. ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจสังโยชน์เบื้องสูง หรือ อุทธัมภาคิยสังโยชน์

๖. รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น

๗. อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น

๘. มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น

๙. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้

---

[๙๕] พระพุทธโฆษาจารย์, **วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาคาร, ๒๔๖๖), หน้า ๗๑๐-๗๑๑.

๑๐. อวิชชา[๙๖] คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔

ผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังต่อไปนี้คือ

๑) พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ

๑. สักกายทิฏฐิ

๒. วิจิกิจฉา

๓. สีลัพพตปรามาส[๙๗]

๒) พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวละสังโยชน์ ๓ อย่างข้างต้น และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

๓) พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก ๒ ข้อ คือ

๑. กามราคะ

๒. ปฏิฆะ[๙๘]

๔) พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิง คือละสังโยชน์อีก ๕ ข้อได้ คือ

๑. รูปราคะ

๒. อรูปราคะ

๓. มานะ

๔. อุทธัจจะ

๕. อวิชชา[๙๙]

กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่ วิกขัมภนปหาน คือ การข่มไว้เหมือนในสมถะ

ในอรรถกถา การละกิเลส หรือปหาน จะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น ๕ ขั้น ดังนี้

๑) ตทังคปหาน เป็นการละองค์นั้นๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่นการละสักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่าสังขารไม่มีเหตุ และความเห็นว่าสังขารมีปัจจัยไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

---

[๙๖] **ที.ปา.ฏีกา** (บาลี) ๓๔/๑๓.

[๙๗] **ที.ปา.ฏีกา** (บาลี) ๓๔/๑๓.

[๙๘] **ที.ปา.ฏีกา** (บาลี) ๓๔/๑๓.

[๙๙] **ที.ปา.ฏีกา** (บาลี) ๓๔/๑๓.

๒) วิกขัมภนปหาน เป็นการละธรรมมีนิวรณ์ ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแหนบนน้ำ ด้วยการทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

๓) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

๔) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในขั้นอริยผล เป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

๕) นิสสรณปหาน[๑๐๐] เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

สรุปความว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

## ๒.๓ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็นอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๓.๑ อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตนธรรมทั้ง ๒ ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชชา ธรรม ๒ อย่างเป็นไฉน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ ภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้”[๑๐๑]

ในพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้น จากการเจริญสมถะว่าให้ผลคือละราคะ ซึ่งราคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดี

---

[๑๐๐] **องฺ.เอกก.อ.** (บาลี) ๑/๑๖/๔๐.

[๑๐๑] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

ในอารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะเรื่องของกามเท่านั้น เมื่อละราคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ท่านเรียกว่า วิชชาภาคิยธรรม คือ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา[๑๐๒] ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจเป็นต้น

การเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมถะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานขั้นต่างๆ และใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมถะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนการพิจารณาด้วยการใช้ความนึกคิดตรึกตรองเพื่อให้เห็นไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งต่างๆ นั้น ย่อมเป็นอุปการะต่อการทำสมถะ หรือสมาธิให้เกิดขึ้น คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในสรรพสิ่ง ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จึงเกิดการปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่ยึดติด และจิตจึงค่อยสงบนิ่ง ตั้งมั่น และเกิดเป็นสมาธิ การพิจารณาอย่างนั้นท่านยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมถะควบคู่ไปก่อนนี้ตรงกับพระพุทธพจน์ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญาย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแล ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน”[๑๐๓]

ในพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือภาวนามยปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลที่อยู่ใกล้พระนิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้ จำต้องเจริญสมถะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้บุคคลนั้นก็อาจจะละกิเลสเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์เข้าสู่พระนิพพานได้ นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงอันเป็นภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพระพุทธพจน์ว่า

> “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุมีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ”[๑๐๔]

ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลแห่งการปฏิบัติของผู้ฟังธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนคือ ได้ผลคือใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จึงใช้สมถะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังตัวอย่างของพระยสกุลบุตร คือ

---

[๑๐๒] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๐๓/๓๒๘.

[๑๐๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

[๑๐๔] สำ.ข. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗.

“เมื่อยสกุลบุตรนั่งเรียบร้อยแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอนุปุพพิกถา คือ ทรงประกาศ ทานกถา สีลกถา สัคคกถา โทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามทั้งหลาย และอานิสงส์ในความออกจากกาม เมื่อพระองค์ทรงทราบว่า ยสกุลบุตรมีจิตสงบ มีจิตอ่อน มีจิตปลอดจากนิวรณ์ มีจิตเบิกบาน มีจิตผ่องใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เองคือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดาได้เกิดแก่ยสกุลบุตร ณ ที่นั่งนั่นแล ดุจผ้าที่สะอาดปราศจากมลทิน ควรได้รับน้ำย้อมเป็นอย่างดี ฉะนั้น”[๑๐๕]

จะเห็นได้ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระยสะ พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่พระยสะด้วยอนุปุพพีกถา จนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์แล้ว คือ จิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จึงได้แสดงอริยสัจ ๔ ซึ่งธรรมะที่ต้องอาศัยวิปัสสนาพิจารณาจึงจะเห็นอริยสัจ ๔ ไปตามความเป็นจริง ดังนั้นลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติจึงเริ่มจากสมถะแล้วต่อด้วยวิปัสสนา ฉะนั้น สมถะและวิปัสสนากรรมฐานจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำจิตที่อยู่ในขั้นโลกียะหรือจิตของปุถุชนเพื่อเข้าสู่โลกุตตระหรือจิตของพระอริยเจ้า

สรุปความว่า อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง

**๒.๓.๒ ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**

ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังที่ได้กล่าวแล้วว่ากรรมฐานในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้ง ๒ ประการนี้เรียกว่า ภาวนา[๑๐๖] คือ การทำให้เกิดขึ้นเจริญขึ้น เพราะต้องอาศัยฉันทะ ความเพียร และการหมั่นฝึกฝน จึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งทั้ง ๒ ประการนี้มีลักษณะ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้น แตกต่างกัน ผู้วิจัยจะได้นำเสนอตามตารางคือ

---

[๑๐๕] **วิ.จู.** (ไทย) ๗/๓๔๐/๑๘๙.

[๑๐๖] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อุปกรณ์กรรมฐานมหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๔๔.

**ความต่างกันระหว่างอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**

| ความต่างกัน | สมถกรรมฐาน | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน |
|---|---|---|
| ๑. ลักษณะ | มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ |
| ๒. กิจ | กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา |
| ๓. ผลปรากฏ | มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง |
| ๔. เหตุใกล้ให้เกิด (เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด) | ความสุข | สมาธิ |
| ๕. องค์ธรรม | เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก |
| ๖. อารมณ์ | กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ |
| | อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-ววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท |
| ๗. จิต | มหัคคตจิต | โลกุตตระ |
| ๘. ผล | รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ |
| ๙. อานิสงส์ | **ปัจจุบัน** - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ |
| | **อนาคต** –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก |
| ๑๐. ปหาน | วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน |
| ๑๑. ที่มาของคำสอน | มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น |

**อารมณ์ของสมถะกับวิปัสสนากรรมฐาน**

| สมถกัมมัฏฐาน | วิปัสสนากัมมัฏฐาน |
|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุดคือ “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรก คือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้นจะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจเฉทปหาน” |
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าในในกรรมฐาน | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้ |

| | |
|---|---|
| ชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑. กสิณ ๑๐<br>๒. อนุสสติ ๑๐<br>๓. อสุภะ ๑๐<br>๔. อัปปมัญญา ๔<br>๕. อรูป ๔<br>๖. อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗. จตุธาตุววัตถานะ ๑ | เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑. ขันธ์ ๕<br>๒. อายตนะ ๑๒<br>๓. ธาตุ ๑๘<br>๔. อินทรีย์ ๒๒<br>๕. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖. อริยสัจจ์ ๔ |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปนิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือ เพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปนิฌาน” |
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป |
| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ “อุทยัพพยญาณ ถึง อนุโลมญาณ” ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ |
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่า | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วใน |

| บุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | อดีตชาติ |
|---|---|
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑. พระโสดาบัน<br>๒. พระสกทาคามี<br>๓. พระอนาคามี<br>๔. พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด |
| **๙. อุปสรรคในการปฏิบัติ**<br>ก. นิวรณ์ คือ<br>๑. กามฉันทนิวรณ์<br>๒. พยาปาทนิวรณ์<br>๓. ถีนมิทธนิวรณ์<br>๔. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์<br>๕. วิจิกิจฉานิวรณ์<br>ข. สถานที่ปฏิบัติและวิธีปฏิบัติ ต้องมีความสัปปายะ คือสบายและเหมาะสมกับจริตของตน | **๙. อุปสรรคในการปฏิบัติ**<br>ก. วิปัลลาสธรรม ๔ คือ<br>๑. นิจจวิปัลลาส<br>๒. สุขวิปัลลาส<br>๓. อัตตวิปัลลาส<br>๔. สุภวิปัลลาส<br>ข.วิปัสสนูกิเลส ๑๐ คือ<br>๑. โอกาส<br>๒. ปีติ<br>๓. ปัสสัทธิ<br>๔. อธิโมกข์<br>๕. ปัคคาหะ<br>๖. สุข<br>๗. ญาณ<br>๘. อุปัฏฐาน<br>๙. อุเบกขา<br>๑๐. นิกันติ |

ดังมีพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ[๑๐๗]

ส่วนในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงนัยยะของหนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพิ่มเติมว่า ทางไปผู้เดียวคือ

(๑) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า เอกายนะ เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นทางที่บุคคลพึงไปผู้เดียว ทางไปจากวัฏสงสาร[๑๐๘]

(๒) อีกนัยหนึ่ง ชื่อว่า อยนะ เพราะอรรถวิเคราะว่า เป็นเครื่องไป อธิบายว่า ไปจากสังสารวัฏสู่พระนิพพาน ทางไปของผู้เป็นเอก คือ หนทางไปของบุคคลผู้เป็นเอก ชื่อว่า เอกายนะ[๑๐๙]

(๓) ทางไปของผู้ประเสริฐสุด บทว่า เอกสฺส คือ ของบุคคลผู้ประเสริฐสุดแห่งสรรพสัตว์[๑๑๐] ทางไปของพระผู้มีพระภาคเจ้า หนทางของพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้สัตว์เหล่าอื่น ถึงจะเดินไปด้วยหนทางนั้นก็จริง แม้เช่นนั้น หนทางนั้นก็เป็นทางเดินของพระผู้มีพระภาคเจ้าเท่านั้น เพราะเป็นทางที่พระองค์ทรงทำให้เกิดขึ้น ทางไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ชื่อว่าเอกายนะ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หนทางเป็นไปในธรรมวินัยนี้เท่านั้น ไม่เป็นไปในธรรมวินัย (ศาสนา) อื่น ทางไปครั้งเดียว

(๔) อีกนัยหนึ่ง หนทางย่อมไปครั้งเดียว เหตุนั้นหนทางนั้นจึงชื่อเอกายนะ (ทางไปครั้งดียว) พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หนทางแม้เป็นไปโดยมุข คือภาวนามีนัยต่างๆ กัน ณ เบื้องต้น ในเบื้องปลาย ก็ไปสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั่นเอง[๑๑๑]

สรุปความว่า อารมณ์ของสมถกรรมและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตุวัตถานะ ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปณิฌาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจจ์ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปณิฌาน

---

[๑๐๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

[๑๐๘] **ที.ม.อ.** (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

[๑๐๙] **ที.ม.อ.** (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

[๑๑๐] **ที.ม.อ.** (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

[๑๑๑] **ที.ม.อ.** (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๕๙.

วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

## ๒.๔ การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก และการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๔.๑ การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎก โดยการปฏิบัติกรรมฐานของบุคคลที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยจะได้นำเสนอพอสังเขปดังต่อไปนี้

(๑) หมวดพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ

๑) พระสุภูติเถระเล่าประวัติในอดีตชาติของตนพอสรุปได้ว่า ท่านเกิดในสมัยพระพุทธเจ้าปทุมุตตระ ท่านยืนนมัสการพระพุทธเจ้าปทุมุตตระผู้ทรงเข้าสมาธิอยู่ ๗ คืน ๗ วัน จนพระองค์เสด็จออกจากสมาธิแล้วตรัสว่า บรรดาภาวนาทั้งหลาย พุทธานุสสติยอดเยี่ยม เธอจงเจริญพุทธานุสสติให้บริบูรณ์ ผู้เจริญพุทธานุสสติ จักเกิดในตระกูลสูง จักมีโภคสมบัติเป็นอันมาก ทรัพย์สมบัติจักไม่บกพร่อง[๑๑๒]

๒) พระสุคันธเถระ เล่าประวัติของตน พอสรุปได้ว่า ท่านกล่าวสรรเสริญพระคุณของพระศาสดา อยู่บ่อยๆ ในท่ามกลางบริษัท เพราะอานุภาพของสรรเสริญพระพุทธเจ้านั้น ท่านจึงมีจิตปราศจากกิเลส มีปัญญาเห็นแจ้งอรรถที่ละเอียด เป็นผู้สิ้นอาสวะทุกอย่าง และเป็นผู้ได้วสี ไม่ถือมั่นการกล่าวสรรเสริญคุณของพระศาสดา ก็คือ พุทธานุสสตินั่นเอง[๑๑๓]

๓) พระสิงคาลมาตาเถรี ได้เล่าประวัติของตน พอสรุปได้ว่า ท่านได้ฟังธรรมของพระสุคตแล้วได้บรรลุโสดาปัตติผล ออกบวชเป็นภิกษุณี ได้เห็นพระพุทธเจ้าเป็นประจำ เจริญพุทธานุสสติอยู่ไม่นาน ก็ได้บรรลุอรหัตตผล[๑๑๔]

(๒) หมวดพุทธานุสสติ เทวตานุสสติ

๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระเจ้ามหานามะ ศากยะเจริญอนุสสติ ๖ คือ

๑. ทรงสอนให้เจริญพุทธานุสสติ โดยระลึกถึงพระพุทธคุณ

๒. ทรงสอนให้เจริญธัมมานุสสติ โดยระลึกถึงพระธรรมคุณ

๓. ทรงสอนให้เจริญสังฆานุสสติ โดยระลึกถึงพระสังฆคุณ

---

[๑๑๒] **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๒/๓๖/๑๒๗.

[๑๑๓] **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๒/๘๑/๒๒๙.

[๑๑๔] **ขุ.อป.** (ไทย) ๓๒/๘๒/๕๓๐.

๔. ทรงสอนให้เจริญสีลานุสสติ โดยระลึกถึงศีลที่ตนปฏิบัติ

๕. ทรงสอนให้เจริญจาคานุสสติ โดยระลึกถึงจาคะ การบริจาค

๖. ทรงสอนให้เจริญเทวตานุสสติ โดยระลึกถึงคุณของเทวดา ซึ่งได้ทำความดีในสมัยเกิดเป็นมนุษย์แล้วตายไปเกิดในสวรรค์ ๖ ชั้น เทวดาชั้นพรหมกาย เทวดาชั้นสูงขึ้นไป[๑๑๕]

(๓) หมวดอานาปานสติ

๑) พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ฯลฯ “ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก” ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก[๑๑๖] อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไรจึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ได้

(๔) หมวดกายคตาสติ

๑) พระสารีบุตรเถระแสดงทสุตตรสูตรแก่ภิกษุทั้งหลาย กล่าวว่า กายคตาสติสหรคตด้วยความสำราญ เป็นธรรมอย่างหนึ่งที่ควรเจริญ พระอานนท์คิดว่า “พรุ่งนี้เป็นวันประชุมการที่เราผู้ยังเป็นเสขบุคคลอยู่จะไปร่วมประชุมด้วย ไม่สมควรเลย” จึงให้เวลากลางคืนเป็นส่วนมากล่วงไปด้วยกายคตาสติ พอถึงเวลาใกล้รุ่งก็เอนกาย ด้วยตั้งใจว่า “จะนอนพัก” แต่ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน เท้ายังไม่ทันยกขึ้นจากพื้น ในระหว่างนี้จิตได้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น[๑๑๗]

๒) สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน ฯลฯ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก’ ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ฯลฯ กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน[๑๑๘]

---

[๑๑๕] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

[๑๑๖] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

[๑๑๗] **วิ.จู.** (ไทย) ๗/๔๓๘/๓๗๘.

[๑๑๘] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

๓) สมัยหนึ่ง ท่านพระอานนท์อยู่ ณ พระเชตะวัน ฯลฯท่านจงอบรมจิต ให้มีอารมณ์เดียวให้ตั้งมั่นดี ด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่งาม จงอบรมกายคตาสติ และจงเป็นผู้เบื่อหน่ายให้มาก “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) ที่บุคคลเจริญแล้ว ฯลฯ[๑๑๙]

๔) เรื่องเกิดขึ้นที่กรุงสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาค ฯลฯ จึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ธรรมอันเป็นเอก คือ อานาปานสติ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมากมีอานิสงส์มาก[๑๒๐]

(๕) หมวดสัญญา ๗

๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๗ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สัญญา ๗ ได้แก่ (๑) อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร) (๒) อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง) (๓) อสุภสัญญา(กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) [๑๒๑]

๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๙ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สัญญา ๙ ได้แก่ (๑) อสุภสัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) [๑๒๒]

๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๑๐ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สัญญา ๑๐ ได้แก่ (๑) อสุภสัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) ราหุล ฯลฯ (๕) เธอจงเจริญอสุภภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญอสุภภาวนาอยู่ จักละราคะได้ฯลฯ[๑๒๓]

๔) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญเมตตาอยู่ ในภิกษุสงฆ์ นี้ก็มีภิกษุแม้เช่นนั้นอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญกรุณาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญมุทิตาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอุเบกขาอยู่ ... มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอสุภสัญญาอยู่ ...ฯลฯ[๑๒๔]

๕) พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ กูฏาคารศาลา ป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุภกรรมฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุภกรรมฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่างๆ คือ อสุภนิมิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยแยบ

---

[๑๑๙] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

[๑๒๐] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๕๖/๒๐๓.

[๑๒๑] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๔๕/๗๕.

[๑๒๒] **องฺ.ทสก.** (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

[๑๒๓] **องฺ.ทสก.** (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๓.

[๑๒๔] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๗.

คายในอสุภนิมิตนั้นให้มาก นี้ไม่เป็นอาหารที่ทำกามฉันทะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ภิกษุทั้งหลาย อสุภสัญญา (ความหมายรู้ความไม่งาม) ที่บุคคลเจริญแล้ว ฯลฯ เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้เหมือนอสุภนิมิต นี้ เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ เธอทั้งหลายพึงตอบว่า “อสุภนิมิต” เมื่อมนสิการอสุภนิมิตโดยแยบคาย ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ นี้แลเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ราคะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ภิกษุเจริญอสุภสัญญา ... เจริญมรณสัญญา ... เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ... เจริญสัพพโลเกอนภิรตสัญญา ... เจริญอนิจจสัญญา ... เจริญอนิจเจทุกขสัญญา ...เจริญทุกเขอนัตตสัญญา ... เจริญปหานสัญญา ...เจริญวิราคสัญญา...เจริญนิโรธสัญญา...[๑๒๕]

(๖) หมวดพรหมวิหาร

๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ราหุล ๑. เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่จักละพยาบาทได้ ฯลฯ ๔. เธอจงเจริญอุเบกขาภาวนา[๑๒๖]

๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ พระเจ้ามฆเทวะทรงเล่นอย่างเด็กอยู่ ๘๔,๐๐๐ ปี ฯลฯ พระองค์ทรงเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการ หลังจากสวรรคตแล้วได้เสด็จเข้าถึงพรหมโลก[๑๒๗]

๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระเจ้านิมิทรงเล่นอย่างเด็กอยู่ ๘๔,๐๐๐ ปี ฯลฯ พระองค์ทรงเจริญพรหมวิหาร ๔ ประการ หลังจากสวรรคตแล้วได้เสด็จเข้าถึงพรหมโลก[๑๒๘]

(๗) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๙ ประการที่ควรให้เกิดขึ้น คือ สัญญา ๙ ได้แก่ (๑) อสุภสัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) (๒) มรณสัญญา (ความกำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา) (๓) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (ความกำหนด คือ สัญญา ๑๐ ได้แก่ (๑) อสุภสัญญา (ความกำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) (๒) มรณสัญญา (ความกำหนดหมายความตายที่จะมาถึงเป็นธรรมดา) (๓) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (ความกำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร)[๑๒๙]

๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๕ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๕ ประการ คือ (๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร) ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๕ ประการนี้ ที่

---

[๑๒๕] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๕๓-๔๖๒/๕๐.

[๑๒๖] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๑.

[๑๒๗] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๓๑๐/๓๗๖.

[๑๒๘] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๓๑๐/๓๗๖.

[๑๒๙] **องฺ.นวก.** (ไทย) ๒๓/๑๖/๔๖๕.

บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๕ ประการ คือ ฯลฯ[๑๓๐]

๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลควรเจริญธรรม ๕ ประการ เพื่อรู้ยิ่งราคะ (ความกำหนัด) ธรรม ๕ ประการ คือ ฯลฯ (๔) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ภิกษุทั้งหลาย บุคคลควรเจริญธรรม ๕ ประการ เพื่อรู้ยิ่งราคะ ธรรม ๕ ประการ คือ ฯลฯ (๔) อาหาเรปฏิกูลสัญญา[๑๓๑]

๔) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๗ ประการนี้ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด สัญญา ๗ ประการ คือ ฯลฯ (๓) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร)[๑๓๒]

(๘) หมวดจตุธาตุววัฏฐาน

๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิญญาณฐิติ ๗ ประการ และอายตนะ ๒ ประการนี้ วิญญาณฐิติ ๗ ประการ ฯลฯ ๕. มีสัตว์ทั้งหลายผู้บรรลุอากาสานัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง นี้เป็นวิญญาณฐิติที่ ๕ ๖. มีสัตว์ทั้งหลายผู้ล่วงอากาสานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุวิญญาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’ นี้เป็นวิญญาณฐิติที่ ๖[๑๓๓]

๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิโมกข์ ๘ ประการนี้ วิโมกข์ ๘ ประการ คือ ฯลฯ ๔. บุคคลบรรลุอากาสานัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศ ๕. บุคคลล่วงอากาสานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’ ฯลฯ[๑๓๔]

๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อานนท์ วิโมกข์ ๘ ประการนี้ วิโมกข์ ๘ ประการ คือ ฯลฯ ๔. บุคคลบรรลุอากาสานัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๔ ๕. บุคคลล่วงอากาสานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘วิญญาณหาที่สุดมิได้’ อยู่นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๕[๑๓๕]

---

[๑๓๐] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๖๒/๑๑๑.

[๑๓๑] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๓๐๓/๔๐๗.

[๑๓๒] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๔๘/๗๕.

[๑๓๓] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๓.

[๑๓๔] **องฺ.นวก.** (ไทย) ๒๓/๓๓/๔๙๘.

[๑๓๕] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๒๔๘/๒๙๕.

๔) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง บรรลุอากาสานัญจายตนฌานอยู่โดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ [๑๓๖]

(๙) หมวดกสิณ

๑) ท่านพระทัพพมัลลบุตรนั้นเข้าเตโชกสิณ แล้วจัดแจงเสนาสนะด้วยแสงสว่างนั้น สำหรับภิกษุที่มาในเวลาค่ำคืน[๑๓๗]

๒) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า กสิณายตนะ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) ๑๐ (๑) บุคคลหนึ่งจำปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน)ได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ ฯลฯ (๑๐) สาวกผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดวิญญาณกสิณ(กสิณคือวิญญาณ) เบื้องบนเบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ[๑๓๘]

๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ธรรม ๑๐ ประการที่ควรเจริญ คือ กสิณายตนะ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) ๑๐ ได้แก่ ๑. บุคคลหนึ่งจำปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน)ได้ ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำเบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ ฯลฯ ๑๐. สาวกผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดวิญญาณกสิณ(กสิณคือวิญญาณ) เบื้องบนเบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีอีกประการหนึ่ง เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญกสิณายตนะ๓ (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) ๑๐ ประการ คือ (๑) สาวกผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดปฐวีกสิณ (กสิณคือดิน) เบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ ฯลฯ (๑๐) สาวกผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดวิญญาณกสิณ(กสิณคือวิญญาณ) เบื้องบนเบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่มีสอง ไม่มีประมาณ[๑๓๙]

๔) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุเจริญปฐวีกสิณ ... เจริญอาโปกสิณ ... เจริญเตโชกสิณ ... เจริญวาโยกสิณ ... เจริญนีลกสิณ ... เจริญปีตกสิณ ... เจริญโลหิตกสิณ ... เจริญโอทาตกสิณ ... เจริญอากาสกสิณ ... เจริญวิญญาณกสิณ ...[๑๔๐]

๕) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปุถุชนพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอัตตา เป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้พิจารณาเห็นปฐวีกสิณ ฯลฯ พิจารณาเห็นโอทาตกสิณ โดยความเป็นอัตตา คือ พิจารณาเห็นโอทาตกสิณเป็นต้น[๑๔๑]

---

[๑๓๖] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๒๐/๒๒.

[๑๓๗] **วิ.จู.** (ไทย) ๖/๑๙๐/๓๐๒.

[๑๓๘] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

[๑๓๙] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๒.

[๑๔๐] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๔๔๓-๔๕๒/๕๐.

[๑๔๑] **ขุ.ป.** (ไทย) ๓๑/๑๓๐/๒๐๑.

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

**๒.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา**

การปฏิบัติกรรมฐานในอรรถกถา โดยได้ยกตัวอย่างกรรมฐานที่ปรากฏในอรรถกถาธรรมบทเป็นต้น ผู้วิจัยจะได้นำเสนอพอสังเขปดังต่อไปนี้

(๑) เรื่องพระจักขุบาลเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสว่า ภิกษุ ธุระมี ๒ อย่าง คือ คันถธุระ (กับ) วิปัสสนาธุระ พระมหาปาละทูลถามว่า คันถธุระเป็นอย่างไร วิปัสสนาธุระเป็นอย่างไร พระศาสดาตรัสว่า

๑) ธุระนี้ คือ การเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบพุทธวจนะคือพระไตรปิฎกก็ดี ตามสมควรแก่ปัญญาของตนแล้วทรงไว้ กล่าว บอก พุทธวจนะนั้น ชื่อว่าคันถธุระ

๒) ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมไว้ในอัตภาพ ยังวิปัสสนาให้เจริญ ด้วยอำนาจแห่งการทำการติดต่อแล้ว ถือเอาพระอรหัตของภิกษุผู้มีความประพฤติแคล่วคล่อง ยินดียิ่งแล้วในเสนาสนะอันสงัด ชื่อว่าวิปัสสนาธุระ[๑๔๒]

พระมหาปาละกราบทูลว่า ข้าพระองค์บวชแล้วแต่เมื่อแก่ ไม่สามารถจะบำเพ็ญคันถธุระให้บริบูรณ์ได้ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาธุระให้บริบูรณ์ ขอพระองค์ตรัสบอกพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์เถิด พระศาสดาได้ตรัสบอกพระกรรมฐาน[๑๔๓] ตลอดถึงพระอรหัตแก่พระมหาปาละ ท่านถวายบังคมพระศาสดาแล้ว แสวงหาภิกษุผู้จะไปกับตนได้ภิกษุ ๖๐ รูปแล้ว ออกพร้อมกับเธอทั้งหลายไปตลอดทาง ๑๒๐ โยชน์ ถึงบ้านปลายแดนหมู่ใหญ่ตำบลหนึ่งจึงพร้อมด้วยบริวารเข้าไปบิณฑบาต ณ บ้านนั้น

(๒) เรื่องภิกษุชาวเมืองโกสัมพีกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสกะช้างนั้นว่า ปาริเลยยกะ นี้ความไปไม่กลับของเรา ฌานก็ดี วิปัสสนาก็ดี[๑๔๔] มรรคและผลก็ดี ย่อมไม่มีแก่เจ้าด้วยอัตภาพนี้ เจ้าหยุดอยู่เถิด พระยาช้างได้ฟังรับสั่งดังนั้นแล้ว ได้สอดงวงเข้าปากร้องไห้ เดินตามไปข้างหลังๆ พระยาช้างนั้น เมื่อเชิญพระศาสดาให้กลับได้ พึงปฏิบัติโดยอาการนั้นแลจนตลอดชีวิต พระศาสดาเสด็จถึงแดนบ้านนั้นแล้วตรัสว่า ปาริเลยยกะ จำเดิมแต่นี้ไป มิใช่ที่ของเจ้า เป็นที่อยู่ของหมู่มนุษย์ มีอันตรายเบียดเบียนอยู่รอบข้าง เจ้าจงหยุดอยู่เถิด ช้างนั้นยืนร้องไห้ อยู่ในที่นั้น เมื่อพระศาสดาทรงละคลองจักษุไป มีหัวใจแตกทำกาละแล้ว เกิดในท่ามกลางนางเทพอัปสรพันหนึ่ง ในวิมาน

---

[๑๔๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๘.

[๑๔๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๘.

[๑๔๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๖๑.

ทองสูง ๓๐ โยชน์ ในภพดาวดึงส์ เพราะความเสื่อมใสในพระศาสดา ชื่อของเทพบุตรนั้นว่า ปาริเลยยกเทพบุตร พระศาสดาได้เสด็จถึงพระเชตวันแล้วโดยลำดับ

(๓) เรื่องสัญชัยกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาประทับนั่งแสดงธรรมในท่ามกลางบริษัท ๔ ทอดพระเนตรเห็นปริพาชกเหล่านั้นแต่ไกล ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย สองสหายนั่นกำลังมา คือโกลิตะและอุปติสสะ ทั้ง ๒ นั่นจักเป็นคู่สาวกที่ดีเลิศของเรา สองสหายนั้นได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าพระองค์พึงได้บรรพชา พึงได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคเถิด พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด พระศาสดาทรงขยายพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจจริยา แก่บริษัทของทั้ง ๒ สหายนั้น เว้นพระอัครสาวกทั้ง ๒ เสีย ชนที่เหลือ บรรลุพระอรหัตแล้ว กิจด้วยมรรคเบื้องสูงของพระอัครสาวกทั้ง ๒ มิได้สำเร็จแล้ว ถามว่า เพราะเหตุไร แก้ว่า เพราะสาวกบารมีญาณเป็นของใหญ่ ต่อมาในวันที่ ๗ แต่วันบวชแล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะเข้าไปอาศัยหมู่บ้านกัลลวาละ ในแคว้นมคธอยู่ เมื่อถีนมิทธะครอบงำอันพระศาสดาทรงให้สังเวชแล้ว บรรเทาถีนมิทธะได้ กำลังฟังพระธาตุกรรมฐาน[๑๔๕] ที่พระตถาคตประทานแล้ว ได้ยังกิจในมรรค ๓ เบื้องบนให้สำเร็จ บรรลุที่สุดสาวกบารมีญาณแล้ว

(๔) เรื่องจุลกาลและมหากาลกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ในกาลต่อมา มหากาลได้อุปสมบทแล้วเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ทูลถามถึงธุระในพระศาสนา เมื่อพระศาสดาตรัสบอกธุระ ๒ อย่างแล้ว ทูลว่า ข้าพระองค์จักไม่สามารถบำเพ็ญคันถธุระได้[๑๔๖] เพราะข้าพระองค์บวชในกาลเป็นคนแก่ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาธุระให้บริบูรณ์ ทูลให้พระองค์ตรัสบอกโสสานิกธุดงค์จนถึงพระอรหัต เมื่อชนนอนหลับหมดทุกคนแล้วไปสู่ป่าช้า เวลาจวนรุ่ง เมื่อชาวทั้งหมดยังไม่ทันลุกขึ้น(ตื่น) เลยกลับมายังวิหาร พระเถระพิจารณาว่า สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดี๋ยวนี้เอง แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงความสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว กลับไปที่พักกลางคืน นั่งพิจารณาถึงความสิ้นและความเสื่อมอยู่กล่าวว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้น และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข[๑๔๗] ท่านเจริญวิปัสสนา[๑๔๘] ได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

(๕) เรื่องพระนันทเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ในวันที่แล้วๆ มา อัตภาพของนันทะได้เป็นเช่นกับเรือนที่เขามุงไม่ดี (แต่) บัดนี้เป็นเช่นกับ

---

[๑๔๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๙๑.

[๑๔๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๖๖.

[๑๔๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๙๖.

[๑๔๘] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๙๖.

เรือนที่เขามุงดีแล้ว เพราะว่า นันทะนี้ จำเดิมแต่กาลที่ตนเห็นนางเทพอัปสรแล้ว พยายามเพื่อบรรลุที่สุดแห่งกิจของบรรพชิตอยู่ ได้บรรลุกิจนั้นแล้วตรัสว่า

ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่มุงไม่ดี ฉันใด ราคะ ย่อมเสียดแทงจิตที่ไม่ได้อบรมแล้วได้ ฉันนั้น ฝนย่อมรั่วรดเรือนที่มุงดีแล้วไม่ได้ ฉันใด ราคะ ก็ย่อมเสียดแทง จิตที่อบรมดีแล้วไม่ได้ ฉันนั้น[๑๔๙]

อธิบายว่า บทว่า สุภาวิต ได้แก่ ที่อบรมดีแล้ว ด้วยสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา[๑๕๐] กิเลสทั้งหลายมีราคะเป็นต้น ย่อมไม่อาจเสียดแทงจิตเห็นปานนั้นได้ ราวกะว่าฝนไม่อาจรั่วรดเรือนที่มุงดีแล้วได้ฉะนั้น ในกาลจบคาถา ชนเป็นอันมากได้บรรลุอริยผลทั้งหลาย มีโสดาปัตติผลเป็นต้น

(๖) เรื่องพระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคมกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระศาสดาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่า ความเป็นผู้มีความปรารถนาน้อยนี่ เป็นแบบแผน เป็นประเพณีของเรา ข้อที่ติสสะผู้มีปกติอยู่ในนิคม บุตรของเรา ได้อาจารย์เช่นเราแล้วเป็นผู้มีความปรารถนาน้อย ไม่น่าอัศจรรย์ ธรรมดาภิกษุ พึงเป็นผู้มีความมักน้อยเหมือนติสสะผู้มีปกติอยู่ในนิคม เพราะว่า ภิกษุเห็นปานนั้น เป็นผู้ไม่ควรเสื่อมเสียจากมรรคและผล ย่อมอยู่ในที่ใกล้แห่งพระนิพพานแล้วตรัสว่า

ภิกษุยินดีแล้วในความไม่ประมาท มีปกติ เห็นภัยในความประมาท ไม่ควรเพื่ออันเสื่อม ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้แห่งพระนิพพาน[๑๕๑]

อธิบายว่า บาทพระคาถาว่า อภพฺโพ ปริหานาย ความว่า ภิกษุผู้เป็นปานนั้นๆ ไม่ควรเพื่ออันเสื่อมจากธรรมคือสมถะและวิปัสสนา[๑๕๒] หรือจากมรรคและผล คือจะเสื่อมเสียจากคุณธรรมที่ตนบรรลุแล้ว แม้หามิได้ จะไม่บรรลุคุณธรรมที่ตนยังไม่ได้บรรลุก็หามิได้ ในกาลจบพระคาถา พระติสสเถระผู้มีปกติอยู่ในนิคม บรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

(๗) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่งกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า มีบ้านตำบลหนึ่ง ชื่อมาติกคาม ใกล้เชิงเขา ในแว่นแคว้นของพระเจ้าโกศล ภายหลังวันหนึ่ง ภิกษุประมาณ ๖๐ รูปทูลอาราธนาให้ตรัสบอกพระกรรมฐาน[๑๕๓] จนถึงพระอรหัต ในสำนักของพระศาสดาแล้ว ไปสู่บ้านนั้น เข้าไปเพื่อบิณฑบาต ต่อมา ภิกษุเหล่านั้นได้ประชุมกันแล้วตักเตือนกันและกันว่า ผู้มีอายุ พวกเราไม่ควรประพฤติโดยความประมาทเพราะว่ามหานรก ๘ ขุม มีประตูเปิด (คอยท่า) พวกเราเหมือนอย่างเรือนของคน พวกเราได้เรียนพระกรรมฐาน[๑๕๔] ในสำนักของพระพุทธเจ้าผู้ยังทรงพระชนม์อยู่แล้วจึงมาธรรมดาพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อันใครๆ ผู้โอ้อวด แม้เที่ยวไปตามรอยพระบาทก็ไม่สามารถให้ทรง

---

[๑๔๙] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๑๑๕.

[๑๕๐] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๑๑๕.

[๑๕๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๗๐.

[๑๕๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๗๐.

[๑๕๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๗๓.

[๑๕๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๗๔.

โปรดปรานได้ (แต่) บุคคลผู้มีอัธยาศัยเป็นปกติเท่านั้น สามารถให้ทรงโปรดปรานได้ ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาทเถิด

(๘) เรื่องภิกษุผู้ปรารภวิปัสสนา ๕๐๐ รูป กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ภิกษุ ๕๐๐ รูป ในกรุงสาวัตถี เรียนกรรมฐาน[๑๕๕] ตราบเท่าพระอรหัตในสำนักพระศาสดาแล้ว คิดว่า เราจักทำสมณธรรม ไปสิ้นทางประมาณ ๑๐๐ โยชน์ ได้ถึงบ้านตำบลใหญ่ตำบลหนึ่ง พวกมนุษย์เห็นภิกษุเหล่านั้น จึงนิมนต์ให้นั่งบนอาสนะที่จัดไว้ อังคาสด้วยภัตตาหารทั้งหลายมีข้าวยาคูเป็นต้นอันประณีตแล้ว เรียนถามว่า พวกท่านจะไปทางไหน เมื่อภิกษุเหล่านั้นกล่าวว่า พวกเราจักไปสถานตามผาสุก จึงวิงวอนว่า นิมนต์ พวกเท่านอยู่ในที่นี้ ตลอด ๓ เดือนนี้เถิด แม้พวกกระผมก็จักตั้งอยู่ในสรณะ รักษาศีลในสำนักของพวกท่าน ทราบการรับนิมนต์ของภิกษุเหล่านั้นแล้ว จึงเรียนว่าในที่ไม่ไกลมีไพรสณฑ์ใหญ่มาก นิมนต์พวกท่านพักอยู่ที่ไพรสณฑ์นั้นเถิดแล้วส่งไป ภิกษุเหล่านั้นเข้าไปสู่ไพรสณฑ์นั้นแล้ว

(๙) เรื่องพระวนวาสีติสสเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระสารีบุตรเถระกล่าวว่า ดีละแล้วบอกตจปัญจกกรรมฐาน[๑๕๖] ด้วยสามารถแห่งการกระทำไว้ในใจโดยความเป็นของปฏิกูลแก่เด็กนั้นให้เด็กบวชแล้ว จริงอยู่ การที่ภิกษุบอกอาการ ๓๒ แม้ทั้งสิ้นควรแท้ เมื่อไม่อาจบอกได้ทั้งหมด พึงบอกตจปัญจกกรรมฐานก็ได้ ด้วยว่า กรรมฐานนี้[๑๕๗] พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ไม่ทรงละแล้วโดยแท้ การกำหนดภิกษุก็ดี ภิกษุณีก็ดี อุบาสกก็ดีอุบาสิกาก็ดี ผู้บรรลุพระอรหัต ในเพราะบรรดาอาการทั้งหลายมีผมเป็นต้น ส่วนหนึ่งๆ ย่อมไม่มี พระเถระพอบอกกรรมฐานแล้ว จึงให้บวช ให้ตั้งอยู่ในศีล ๑๐ มารดาบิดาทำสักการะแก่บุตรผู้บวชแล้วได้ถวายข้าวมธุปายาสมีน้ำน้อยเท่านั้น แก่ภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานในวิหารนั่นเองสิ้น ๗ วัน ต่อมา ติสสสามเณรนั้นเข้าไปเฝ้าพระศาสดา ถวายบังคมแล้วทูลให้พระศาสดาตรัสบอกกรรมฐาน[๑๕๘] จนถึงพระอรหัต ไหว้พระอุปัชฌายะแล้ว ถือบาตรและจีวรออกไปจากวิหารแล้ว คิดว่า ถ้าเรา จักอยู่ในที่ใกล้ไซร้ พวกญาติจะร้องเรียกเราไป จึงได้ไปสิ้นทางประมาณ ๑๒๐ โยชน์เพื่อปฏิบัติธรรม

(๑๐) เรื่องบัณฑิตสามเณรกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระสารีบุตรเถระบอกความที่การบวชเป็นกิจทำได้ยากแล้ว เมื่อเด็กรับรองว่า ผมจักทำตามโอวาทของท่านขอรับ จึงกล่าวว่า ถ้าอย่างนั้น จงมาเถิด ชุบผมให้เปียกแล้วบอกตจปัญจกรรมฐาน [๑๕๙] ให้บวชแล้ว มารดาบิดาของบัณฑิตสามเณรนั้นอยู่ในวิหารนั่นเองสิ้น ๗ วัน ถวายทานแก่ภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ด้วยรสปลาตะเพียนอย่างเดียวในวันที่เจ็ด เวลาเย็น จึงได้ไปเรือน ในเวลาต่อมาสามเณรก็บรรลุพระอรหันต์

---

[๑๕๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๙๕.

[๑๕๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๔๙๔.

[๑๕๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๔๙๔.

[๑๕๘] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๔๙๗.

[๑๕๙] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๕๔๑.

(๑๑) เรื่องสุขสามเณรกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า สุขกุมาร ในเวลามีอายุ ๗ ขวบ พูดว่า แม่ ผมอยากบวชในสำนักของพระสารีบุตรเถระ นางตอบว่า ดีละ พ่อ แม่จักไม่ทำลายอัธยาศัยของเจ้าจึงนิมนต์พระเถระให้ท่านฉันแล้วเรียนว่า ลูกชายของดิฉันอยากบวช ในเวลาเย็น จักนำเด็กนี้ไปสู่วิหารส่งพระเถระไปแล้วให้ประชุมพวกญาติกล่าวว่า ในเวลาที่ลูกชายของฉันเป็นคฤหัสถ์ พวกเราจักทำกิจที่ควรทำในวันนี้จึงแต่งตัวลูกชายนำไปวิหารแล้วมอบถวายแก่พระเถระ พระเถระกล่าวกะสุขกุมารว่า ธรรมดาบรรพชา ทำได้โดยยาก เจ้าจักอาจเพื่ออภิรมหรือ เมื่อตอบว่า ผมจักทำตามโอวาทของท่าน ขอรับจึงให้กรรมฐาน[๑๖๐] ให้บวชแล้ว มารดาของสุขกุมารนั้น เมื่อทำสักการะในการบรรพชาถวายโภชนะมีรส ๑๐๐ ชนิด แก่ภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประธานในภายในวิหารนั่นเอง ตลอด ๗ วัน ในเวลาเย็น จึงได้ไปสู่เรือนของตน ในวันที่ ๘ พระสารีบุตรเถระ เมื่อภิกษุสงฆ์เข้าไปสู่บ้านเพื่อบิณฑบาตทำกิจที่ควรทำในวิหารแล้ว จึงให้สามเณรถือบาตรและจีวรเข้าไปสู่บ้านเพื่อบิณฑบาต

(๑๒) เรื่องพระนางรูปนันทาเถรีกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระนางรูปนันทาได้ทอดพระเนตรหญิงนั้น โดยลำดับคือ เพศหญิงคลอดบุตรครั้งเดียว เพศหญิงกลางคน เพศหญิงแก่ เพศหญิงแก่คร่ำคร่าแล้วเพราะชราจนกระทั่งหญิงนั้นตาย พระนางรูปนันทาทรงพิจารณาซากศพนั้นแล้ว ทรงเห็นอัตภาพโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง พระนางดุจถูกไฟเผาลนแล้วและดุจซากศพอันเขาผูกไว้ที่พระศอ จิตมุ่งตรงดิ่งต่อกรรมฐานแล้ว[๑๖๑]. พระศาสดาทรงทราบแล้วตรัสว่า

นันทา เธอจงดูกายอันกรรมยกขึ้น อันอาดูร ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลออกอยู่ข้างบน ไหลออกอยู่ข้างล่าง ที่พาลชนทั้งหลายปรารถนากันนัก สรีระของเธอนี้ ฉันใด, สรีระของหญิงนั่น ก็ฉันนั้น สรีระของหญิงนั่น ฉันใด สรีระของเธอนี้ ก็ฉันนั้น เธอจงเห็นธาตุทั้งหลายโดยความเป็นของศูนย์อย่ากลับมาสู่โลกนี้อีก เธอคลี่คลายความพอใจในภพเสียแล้วจักเป็นอุปสันตบุคคลเที่ยวไป[๑๖๒]

พระนางนันทาทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระศาสดา เพื่อจะทรงตรัสสุญญตกรรมฐาน[๑๖๓] เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางจึงตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น

(๑๓) เรื่องพระปธานิกติสสเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระเถระนั้นเรียนพระกรรมฐาน[๑๖๔] ในสำนักของพระศาสดาแล้ว พาภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ไปจำพรรษาในป่ากล่าวสอนว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย พวกท่านเรียนพระกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าผู้ทรงพระชนม์อยู่ จงเป็นผู้

---

[๑๖๐] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๙๐.

[๑๖๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๐๘ .

[๑๖๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๐๙.

[๑๖๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๐๙.

[๑๖๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๓๓.

ไม่ประมาททำสมณธรรมเถิดแล้วตนเองก็ไปนอนหลับ ภิกษุเหล่านั้นจงกรมในปฐมยามแล้ว เข้าไปสู่วิหารในมัชฌิมยาม พระเถระนั้นไปสู่สำนักของภิกษุเหล่านั้น ในเวลาตนนอนหลับแล้วตื่นขึ้นกล่าวว่า พวกท่านมาด้วยหวังว่า จักนอนหลับหรือ จงรีบออกไปทำสมณธรรมเถิดแล้วตนเองก็ไปนอนเหมือนเดิม พวกภิกษุนอกนี้จงกรมในภายนอกในมัชฌิมยามแล้วเข้าไปสู่วิหารในปัจฉิมยาม เมื่อพระเถรนั้นกระทำอยู่อย่างนั้น ภิกษุเหล่านั้นไม่สามารถจะทำการสาธยาย หรือพระกรรมฐาน[๑๖๕] ไว้ในใจได้ จิตได้ถึงความฟุ้งซ่านแล้ว

(๑๔) เรื่องภิกษุผู้เจริญวิปัสสนากล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ภิกษุเหล่านั้นเรียนกรรมฐาน[๑๖๖]ในสำนักของพระศาสดาแล้วเข้าไปสู่ป่า แม้พยายามอยู่ก็ไม่ได้บรรลุคุณวิเศษจึงคิดว่า พวกเราจักเรียนกรรมฐาน[๑๖๗] ให้วิเศษ กำลังมาสู่สำนักของพระศาสดาเห็นพยับแดดในระหว่างทางเจริญกรรมฐาน[๑๖๘] มีพยับแดดเป็นอารมณ์นั่นเหละมาแล้ว ฝนตกในขณะแห่งภิกษุเหล่านั้นเข้าไปสู่วิหารนั่นเอง ภิกษุเหล่านั้น ยืนที่หน้ามุขนั้นๆ เห็นฟองน้ำทั้งหลาย ซึ่งตั้งขึ้นแล้ว ด้วยความเร็วแห่งสายน้ำแตกไปอยู่ ยึดเอาเป็นอารมณ์ว่า อัตภาพแม้นี้ เป็นเช่นกับฟองน้ำ เพราะอรรถว่าเกิดขึ้นแล้วแตกไปเหมือนกัน พระศาสดาประทับนั่งในพระคันธกุฎีทรงแลดูภิกษุเหล่านั้นแล้ว ทรงแผ่พระโอภาสเหมือนตรัสกับภิกษุเหล่านั้นแล้วตรัสว่า พระยามัจจุ ย่อมไม่เห็นบุคคลผู้พิจารณาเห็นอยู่ซึ่งโลกเหมือนบุคคลพึงเห็นฟองน้ำ (และ) เหมือนบุคคลพึงเห็นพยับแดด[๑๖๙] ในเวลาจบเทศนา ภิกษุเหล่านั้นบรรลุพระอรหันต์แล้ว ในที่แห่งตนยืนนั่นเอง

(๑๕) เรื่องสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตรเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า บุตรของนายช่างทองคนหนึ่ง มีรูปสวยบวชในสำนักของพระเถระแล้ว พระเถระดำริว่า พวกคนหนุ่ม มีราคะหนาแล้วได้ให้อสุภกรรมฐาน[๑๗๐] แก่เธอ เพื่อกำจัดราคะ แต่กรรมฐาน[๑๗๑] นั้นไม่เป็นที่สบายสำหรับท่าน ท่านเข้าไปสู่ป่าแล้วพยายามอยู่สิ้น ๓ เดือน ไม่ได้แม้ซึ่งบุคคลมาตรว่าความเป็นผู้มีจิตแน่แน่วแล้วจึงมาสู่สำนักของพระเถระอีก เมื่อพระเถระกล่าวว่า กรรมฐานปรากฏแก่เธอแล้วหรือจึงบอกความเป็นไปนั้น พระเถระกล่าวว่า การถึงการปลงใจว่ากรรมฐานไม่สำเร็จไม่สมควรแล้วบอกกรรมฐานนั้นแหละให้ดีขึ้นอีกแล้วได้ให้แก่ท่าน แม้ในวาระที่ ๒ ท่านก็ไม่อาจยังคุณวิเศษอะไรๆ ให้

---

[๑๖๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๓๔.

[๑๖๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๖.

[๑๖๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๖.

[๑๖๘] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๖.

[๑๖๙] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๑๕๖.

[๑๗๐] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๐.

[๑๗๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๐.

เกิดขึ้นได้ จึง (กลับ) มาบอกแก่พระเถระ แม้พระเถระบอกกรรมฐาน[๑๗๒] นั้นเองทำให้มีเหตุมีอุปมา ท่านก็มาบอกความที่กรรมฐานไม่สำเร็จแม้อีก พระเถระคิดว่า ภิกษุผู้ทำ (ความเพียร) ย่อมทราบนีวรณธรรม มีความพอใจในกามเป็นต้นซึ่งมีอยู่ในตนว่า มีอยู่และที่ไม่มีว่า ไม่มี ภิกษุแม้นี้เป็นผู้ทำ (ความเพียร) มิใช่เป็นผู้ไม่ทำ เป็นผู้ปฏิบัติ มิใช่เป็นผู้ไม่ปฏิบัติ แต่เราไม่รู้อัธยาศัยของภิกษุนั่น ภิกษุนั่นจักเป็นผู้อันพระพุทธเจ้าพึงแนะนำ จึงพาท่านเข้าไปเฝ้าพระศาสดาในเวลาเย็นแล้วกราบทูลความเป็นไปนั้นทั้งหมดว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุนี้เป็นสัทธิวิหาริกของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ให้กรรมฐาน[๑๗๓] ชื่อนี้แก่ภิกษุนี้ ด้วยเหตุนี้

พระศาสดาตรัสกะพระเถระนั้นว่า ชื่อว่าอาสยานุสยญาณนั่น ย่อมมีแก่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้บำเพ็ญบารมีแล้ว ยังหมื่นโลกธาตุให้บันลือแล้ว ถึงความเป็นพระสัพพัญญูนั่นแลแล้วทรงรำพึงอยู่ว่า ภิกษุนี้บวชจากสกุลไหนหนอแล ทรงทราบว่าจากสกุลช่างทอง ทรงพิจารณาอัตภาพที่ล่วงมาแล้ว ทรงเห็นอัตภาพ ๕๐๐ ของภิกษุนั้น อันเกิดโดยลำดับเฉพาะในสกุลช่างทองแล้วทรงดำริว่า ภิกษุหนุ่มนี้ ทำหน้าที่ช่างทองอยู่ตลอดกาลนาน หลอมแต่ทองมีสีสุกอย่างเดียวด้วยคิดว่า เราจักทำให้เป็นดอกกัณณิกาและดอกปทุมเป็นต้น อสุภปฏิกูลกรรมฐาน[๑๗๔] ไม่เหมาะแก่ภิกษุหนุ่มนี้ กรรมฐาน ที่พอใจเท่านั้น จึงจะเป็นกรรมฐานที่สบายแก่เธอจึงตรัสว่า สารีบุตร เธอจักเห็นภิกษุที่เธอให้กรรมฐาน[๑๗๕] ลำบากแล้วตลอด ๔ เดือน บรรลุพระอรหัตในภายหลังภัตในวันนี้ เธอไปเถิด แล้วทรงส่งพระเถระไป ทรงนิรมิตดอกปทุมทอง ประมาณเท่าจักรด้วยพระฤทธิ์แล้วทรงทำให้เป็นเหมือนหลั่งหยาดน้ำจากใบและก้านแล้วได้ประทานให้ด้วยพระดำรัสว่า เอาเถิด ภิกษุเธอจงถือเอาดอกปทุมนี้ไปวางไว้ที่กองทรายที่ท้ายวิหาร นั่งขัดสมาธิในที่ตรงหน้าแล้วทำบริกรรมว่า โลหิตก โลหิตก (สีแดง สีแดง) เมื่อภิกษุนั้นรับดอกปทุมจากพระหัตถ์ของพระศาสดาเท่านั้น จิตก็เสื่อมใสแล้ว ท่านไปยังท้ายวิหารพูนทรายขึ้นแล้ว เสียบก้านดอกปทุมที่กองทรายนั้นแล้ว นั่งขัดสมาธิในที่ตรงหน้า เริ่มบริกรรมว่าโลหิตก โลหิตก พระศาสดาทรงทราบว่า บัดนี้ กรรมฐาน[๑๗๖] ปรากฏแก่ภิกษุนี้แล้ว ประทับนั่งในพระคันธกุฎีทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า

เธอจงตัดความเยื่อใยของตนเสีย เหมือนบุคคลถอนดอกโกมุท ที่เกิดในสรทกาลด้วยมือจงเจริญทางแห่งสันติ เพราะพระนิพพานอันพระสุคตแสดงแล้ว[๑๗๗] ในเวลาจบเทศนา ภิกษุนั้น ตั้งอยู่ในพระอรหัต

---

[๑๗๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๐.

[๑๗๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๑.

[๑๗๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๑.

[๑๗๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๑.

[๑๗๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๒.

[๑๗๗] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๓๙๓.

(๑๖) เรื่องสัมพหุลภิกษุกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระโสณกุฏิกัณณเถระพูดว่า ดีละแล้วให้ตัดชายผ้าที่โจรเหล่านั้นนุ่งแล้วให้ย้อมด้วยดินแดง ให้พวกเขาบวชแล้ว ให้ตั้งอยู่ในศีล ในเวลาที่พวกเขาอุปสมบทแล้ว พระเถระได้ให้พระกรรมฐานต่างๆ แก่ภิกษุเหล่านั้นร้อยละอย่าง ภิกษุ ๙๐๐ รูปนั้นเรียนพระกรรมฐาน ๙ อย่าง[๑๗๘] ต่างๆ กันแล้วพากันขึ้นไปสู่ภูเขาลูกหนึ่ง นั่งทำสมณธรรมใต้ร่มไม้นั้นๆแล้ว พระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิด เรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น[๑๗๙]

อธิบายว่า ๑) บทว่า เมตฺตาวิหารึ ความว่า บุคคลผู้ทำการในพระกรรมฐาน[๑๘๐] อันประกอบด้วยเมตตาอยู่ก็ดี ผู้ยังฌานหมวด ๓ และหมวด ๔ ให้เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งเมตตาแล้วดำรงอยู่ก็ดี ชื่อว่า ผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา ๒) บาทพระคาถาว่า สุญฺญาคาร ปวิฏฺฐสฺส คือ ผู้ไม่ละพระกรรมฐานอยู่[๑๘๑] ด้วยการทำพระกรรมฐานไว้ในใจในโอกาสที่สงัด บางแห่งนั่นแล ๓) บาทพระคาถาว่า ยโต ยโต สมฺมสติ ความว่า ทำกรรมในอารมณ์ ๓๘ ประการ โดยอาการใดๆ คือทำกรรมในกาลทั้งหลายมีกาลก่อนภัตรเป็นต้น ในกาลใดๆ ที่ตนชอบใจแล้ว หรือทำกรรมในพระกรรมฐาน[๑๘๒] ที่ตนชอบใจแล้ว ชื่อว่า ย่อมพิจารณาเห็น ในกาลจบพระคาถาหนึ่งๆ ภิกษุร้อยหนึ่งๆ บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย ในที่แห่งตนนั่งแล้ว

(๑๗) เรื่องพระติสสเถระผู้อยู่ในเงื้อมเขากล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พระเถระนั้นเรียนกรรมฐาน[๑๘๓] ในสำนักพระศาสดาแล้วเข้าไปสู่ป่า พลางตรวจดูเสนาสนะเป็นที่สบาย ถึงเงื้อมถ้ำแห่งหนึ่ง ในขณะที่ท่านถึงนั่นเอง จิตของท่านได้ (ถึง) ความเป็นธรรมชาติแน่แน่วแล้ว ท่านคิดว่า เราเมื่ออยู่ในที่นี้ จักสามารถเพื่อให้กิจแห่งบรรพชิตสำเร็จได้ เทพดาผู้สิงอยู่แม้ที่ถ้ำ คิดว่า ภิกษุผู้มีศีลมาแล้ว การที่เราอยู่ในที่แห่งเดียวกันกับภิกษุนี้ ลำบาก ก็ภิกษุนี้จักอยู่ในที่นี้สิ้นราตรีหนึ่งเท่านั้นแล้วก็จักหลีกไปจึงพาบุตรทั้งหลายออกไป

(๑๘) เรื่องภิกษุรูปใดรูปหนึ่งกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า ภิกษุนั้นเรียน

---

[๑๗๘] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๕๔๖.

[๑๗๙] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๕๔๖.

[๑๘๐] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๕๔๗.

[๑๘๑] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๕๔๗.

[๑๘๒] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๕๔๙.

[๑๘๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๖๐๕.

กรรมฐาน[๑๘๔] ในสำนักพระศาสดาแล้วพยายามอยู่ในป่า บรรลุพระอรหัตแล้ว คิดว่า เราจักกราบทูลคุณอันตนได้แล้วแด่พระศาสดาจึงออกจากป่านั้น ครั้งนั้น หญิงคนหนึ่ง ในบ้านตำบลหนึ่ง ทำการทะเลาะกับสามี เมื่อสามีนั้นออกไปภายนอกคิดว่า เราจักไปสู่เรือนตระกูลจึงเดินทางไปพบภิกษุนั้นในระหว่างทางคิดว่า เราจักอาศัยพระเถระนี้ไป จึงติดตามไปข้างหลังๆ แต่พระเถระไม่เห็นนาง สามีของนางมาสู่เรือน ไม่เห็นนางคิดว่า นางจักไปสู่บ้านแห่งตระกูลแล้วติดตามไปพบนางแล้วคิดว่า อันหญิงนี้คนเดียว ไม่อาจเดิมข้ามดงนี้ได้ ตรวจดูอยู่เห็นพระเถระแล้วคิดว่า พระเถระนี้จักเป็นผู้พาหญิงนี้ออกไปแล้ว จึงขู่พระเถระ หญิงนั้นจึงกล่าวกะสามีนั้นว่า ท่านผู้เจริญนั่น มิได้เห็น มิได้ร้องเรียกดิฉันเลย คุณอย่าได้ว่ากล่าวอะไรๆ กะท่านเลย ในเวลาต่อมาพระศาสดาตรัสว่า

ผู้ใดวางอาชญาในสัตว์ทั้งหลาย ผู้สะดุ้งและ ผู้มั่นคง ไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า, เราเรียกผู้นั้นว่า เป็นพราหมณ์.[๑๘๕]

(๑๙) เรื่องพระวังคีสเถระกล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานไว้ว่า พราหมณ์ชื่อว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงส่งพราหมณ์เหล่านั้นไปด้วยคำว่า พวกท่านจงอยู่ในที่นั้นนั่นแหละสิ้น ๒-๓ วัน ฉันจักบวชแล้วได้บรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ได้เป็นผู้มีนามว่า วังคีสเถระ ต่อมา พระศาสดาประทานกรรมฐาน[๑๘๖] มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอแล้วตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่างๆว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต

สรุปความว่า การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

---

[๑๘๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๖๐๙.

[๑๘๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๖๑๐.

[๑๘๖] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๒/๖๖๑.

## ๒.๕ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก และแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอรรถกถา ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๒.๕.๑ แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระไตรปิฎก โดยการสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นของคู่กันกับการปฏิบัติกรรมฐาน และเพื่อเป็นการตรวจดูความก้าวหน้าของการปฏิบัติกรรมฐานให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง ผู้วิจัยจะได้นำเสนอพอเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

(๑) แนวทางการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในอนัตตลักขณสูตร พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอนัตตลักขณสูตรแก่ภิกษุปัญจวัคคีย์ ได้แก่ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ตรัสว่า

> ขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา ถ้าขันธ์ ๕ นี้จักเป็นอัตตาแล้วไซร้ ขันธ์ ๕ นี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในวิญญาณว่า “ขันธ์ ๕ ของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา ฉะนั้น ขันธ์ ๕ จึงเป็นไปเพื่ออาพาธและบุคคลย่อมไม่ได้ในขันธ์ ๕ ว่า “ขันธ์ ๕ ของเราจงเป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น”
>
> พระผู้มีพระภาคตรัสถาม (แบบเอกังสวยากรณ์ คือ วิธีการตอบปัญหาโดยตรง เป็นการสอบ-อารมณ์ปัญจวัคคีย์) ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอเข้าใจข้อนั้นอย่างไร รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง”[๑๘๗]
>
> ภิกษุปัญจวัคคีย์ทูลว่า “ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า”
>
> ศ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข”
>
> ป. “เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”
>
> ศ. “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา” เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นกัน
>
> รูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือ ประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั่น เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เช่นกัน

---

[๑๘๗] ดูเทียบ สามัญลักษณะ ๓ ประการ; **สำ.สฬา.** (ไทย) ๑๘/๑-๑๒/๑-๙.

ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด จิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณว่าหลุดพ้นแล้ว อริยสาวกย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อ ความเป็นอย่างนี้มิได้มี จิตของภิกษุปัญจวัคคีย์ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่น[๑๘๘]

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธองค์ ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วทรงแสดงสามุกังสิกกถาเพื่อการบรรลุธรรม การที่ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรคปฏิบัติ ผู้ฟังส่งโสตไปตามธรรม ทรงพยากรณ์โสดาบัน ทรงแสดงธรรมให้ยิ่งไปอีก อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่ ทรงสอบและถามสภาวธรรม และทรงแสดงเทศน์ลำดับญาณ “ย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จิตหลุดพ้น มีญาณรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี” ให้อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่ได้รู้ในที่สุด ปัญจวัคคีย์เป็นดอกที่เกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ขึ้นพ้นน้ำ ไม่แตะน้ำ “อุคฆฏิตัญญู” ผู้เข้าใจได้ฉับพลัน

(๒) แนวทางการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในจปลายมานสูตร ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม เมื่อเกิดความง่วง พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระ ซึ่งเป็นพระเถระที่สำคัญรูปหนึ่งในยุคพุทธกาล จึงขอยกเรื่องราวโดยย่อของท่านมาเพื่อเป็นตัวอย่างดังนี้

“ท่านพระมหาโมคคัลลานะกำลังนั่งง่วงอยู่ ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็น ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ แล้วได้ทรงหายไปจากปุาเภสกลามิคทายวัน เขตกรุงสุงสุมารคิระ แคว้นภัคคะ ไปปรากฏต่อหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะ เหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้[๑๘๙] แล้ว ได้ตรัสกะท่านพระโมคคัลลานะ ดังนี้ว่า “เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ” ท่านพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

---

[๑๘๘] วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

[๑๘๙] พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึง พุทธอาสน์ คือ ตั่ง เตียง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระผู้มีพระภาคที่จะเสด็จมาให้โอวาท ถ้าหาอาสนะอย่างนั้นไม่ได้จะใช้ใบไม้แห้งปูลาดก็ได้ โดยลาดสังฆาฏิไว้บน นี้เป็นธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร; องฺ.ฉกฺก.อ. (ไทย) ๓/๕๕/๑๓๕, องฺ.ฉกฺก.ฏีกา (ไทย) ๓/๕๕/๑๔๗.

เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรึกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างใช้มือบีบนวดตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตาเหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้ ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสีหไสยา (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุฏฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า‘เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ’ โมคคัลลานะ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

โมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราจักไม่ชูงวง[๑๙๐] เข้าไปยังตระกูล’ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

โมคคัลลานะ ถ้าภิกษุชูงวงเข้าไปยังตระกูล และในตระกูลก็มีกิจที่จะต้องทำหลายอย่าง ทำให้ผู้คนไม่ใส่ใจถึงภิกษุผู้มาถึงแล้ว เพราะเหตุนั้น ภิกษุจึงมีความคิดอย่างนี้ว่า ‘เดี๋ยวนี้ ใครกันนะยุยงให้เราแตกกับตระกูลนี้ เดี๋ยวนี้ คนเหล่านี้เบื่อหน่ายเรา’ ดังนั้น เธอจึงมีความเก้อเขิน เพราะไม่ได้อะไร เมื่อเก้อเขิน จึงมีความฟุ้งซ้าน เมื่อฟุ้งซ่าน จึงมีความไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวมจิตจึงห่างจากสมาธิ โมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า ‘เราจักไม่กล่าวถ้อยคำที่เป็นเหตุให้ทุ่มเถียงกัน’ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

---

[๑๙๐] งวง ในที่นี้หมายถึง มานะ; **องฺ.สตฺตก.อ.** (ไทย) ๓/๖๑/๑๙๒.

โมคคัลลานะ เมื่อมีถ้อยคำที่เป็นเหตุให้ทุ่มเถียงกันก็จำต้องพูดมาก เมื่อมีการพูดมาก ความฟุ้งซ่านจึงมี เมื่อฟุ้งซ่าน จึงมีความไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวมจิตจึงห่างจากสมาธิ โมคคัลลานะ เราไม่สรรเสริญการคลุกคลีกับคนทั้งปวง เราจะไม่สรรเสริญการคลุกคลีโดยประการทั้งปวงเลยก็หาไม่ คือ เราไม่สรรเสริญการคลุกคลีด้วยหมู่ชน ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต แต่เราสรรเสริญการคลุกคลีด้วยเสนาสนะ ที่มีเสียงน้อยมีเสียงอึกทึกน้อย ปราศจากการสัญจรไปมาของผู้คน ควรเป็นสถานที่ทำการลับของมนุษย์ สมควรเป็นที่หลีกเร้น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนั้นแล้ว ท่านพระมหาโมคคัลลานะจึงได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “พระพุทธเจ้าข้า ว่าโดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเท่าไรหนอ ภิกษุจึงชื่อว่า เป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด[๑๙๑] มีความเกษมจากโยคะสูงสุด พรหมจรรย์ถึงที่สุด มีที่สุดอันสูงสุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับมาว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุได้สดับมาอย่างนั้นว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงแล้ว จึงกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว จึงเสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สุขเวทนาทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความคลายไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความดับไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความสละคืนในเวทนาเหล่านั้นอยู่ เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความคลายไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่พิจารณาเห็นความดับไปในเวทนาเหล่านั้นอยู่ พิจารณาเห็นความสละคืนในเวทนาเหล่านั้นอยู่ เธอก็ไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้งก็ปรินิพพานเฉพาะตน เธอย่อมรู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป

โมคคัลลานะ ว่าโดยย่อ ด้วยข้อปฏิบัติเท่านี้แล ภิกษุจึงชื่อว่าเป็นผู้หลุดพ้นเพราะความสิ้นไปแห่งตัณหา มีความสำเร็จสูงสุด มีความเกษมจากโยคะสูงสุด ประพฤติพรหมจรรย์ถึงที่สุด มีที่สุดอันสูงสุด ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”[๑๙๒]

---

[๑๙๑] มีความสำเร็จสูงสุด หมายถึง เข้าถึงนิพพาน; **องฺ.เอกาทสก.อ.** (ไทย) ๓/๑๐/๓๘๓; ภิกษุผู้ชื่อว่า มีความสำเร็จสูงสุด เพราะไม่มีธรรมที่กำเริบอีกและไม่มีสภาวะที่ต้องเสื่อมอีก ชื่อว่า มีความเกษมจากโยคะสูงสุด เพราะปลอดภัยจากโยคกิเลส ๔ ประการได้อย่างสิ้นเชิง ชื่อว่า ประพฤติพรหมจรรย์ถึงที่สุด เพราะการประพฤตินั้นจะไม่เสื่อมอีกเนื่องจากอยู่จบมัคคพรหมจรรย์แล้ว ชื่อว่า มีที่สุดอันสูงสุด เพราะมีความสิ้นสุดคือการประพฤติมัคคพรหมจรรย์ และทำที่สุดวัฏฏทุกข์ได้; **องฺ.สตฺตก.ฏีกา** (ไทย) ๓/๖๖๑/๒๑๘.

[๑๙๒] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๙.

อุบายแก้ง่วงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่พระมหาโมคคัลลานเถระ โดยเฉพาะ ตรัสโดยลำดับ จะเรียกว่า เป็นวิธีทดลองก็ไม่ผิด วิธีแรกยังไม่หายง่วง ก็ลองวิธีที่สองไปเรื่อยๆ จนถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะทำวิธีแรกแล้วหายง่วงเลย บางคนอาจจะต้องถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะไม่ถึง เพราะพระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสว่า วิธีนี้ต้องหายแน่นอน และวิธีทั้งหมดนั้นเอง ที่เราปุถุชนคนธรรมดา ก็สามารถที่จะนำมาใช้ได้เหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นพระภิกษุ หรือเป็นนักปฏิบัติเสมอไป

(๓) แนวทางการสอบอารมณ์ที่ปรากฏในเรื่องพระจูฬปันถก ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พระศาสดาเสด็จลุกจากอาสนะทรงยืนที่หน้ามุขพระคันธกุฎีตรัสบอกกรรมฐาน[๑๙๓] แก่ภิกษุสงฆ์ ทรงส่งภิกษุสงฆ์ไปแล้ว เสด็จเข้าสู่พระคันธกุฎีที่อบด้วยกลิ่นหอมฟุ้ง ทรงบรรทมสีหไสยา โดยพระปรัศเบื้องขวา ฝ่ายพระจูฬปันถก นั่งแลดูพระอาทิตย์ พลางลูบผ้าท่อนนั้นบริกรรมว่า รโชหรณ รโชหรณ เมื่อท่านลูบท่อนผ้านั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองแล้วจึงคิดว่า ท่อนผ้านี้สะอาดแท้ๆ แต่อาศัยอัตภาพนี้ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ จึงเริ่มตั้งความสิ้นและความเสื่อมเจริญวิปัสสนา[๑๙๔] พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า

ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลีนั่นเป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.

โทสะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่, คำว่า ธุลี นั่นเป็นชื่อของโทสะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี

โมหะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่,คำว่า ธุลี นั่นเป็นชื่อ ของโมหะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี[๑๙๕]

เมื่อพระพุทธองค์ทรงส่งกระแสจิตไปเพื่อสอบอารมณ์กรรมฐานแก่พระจูฬปันถกผู้ลูบคลำผ้าขาวจนผ้ามีสีเศร้าหมอง เหมือนจิตของเราเมื่อมี ราคะ โทสะ และโมหะมากระทบก็ทำให้จิตเศร้าหมองได้เหมือนกัน ต่อมาพระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว

สรุปความว่า แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตรพระพุทธองค์ ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุ

---

[๑๙๓] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๓๓.

[๑๙๔] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๓๓.

[๑๙๕] **ขุ.ธ.อ.** (ไทย) ๑/๒๓๔.

พระอรหันต์ในเวลาต่อมา และพระพุทธองค์ทรงส่งกระแสจิตไปเพื่อสอบอารมณ์กรรมฐานแก่พระจูฬปันถกผู้ลูบคลำผ้าขาวจนผ้ามีสีเศร้าหมอง เหมือนจิตของเราเมื่อมี ราคะ โทสะ และโมหะมากระทบก็ทำให้จิตเศร้าหมองได้เหมือนกัน ต่อมาพระพุทธองค์ตรัสสอนให้กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ จนพระจูฬปันถกบรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา

**๒.๕.๒ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน**

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน โดยพระพุทธเจ้าทรงหลุดพ้นจากบ่วงกิเลสโดยสิ้นเชิง ด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่ออบรมจิตและปัญญา เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เกื้อหนุนทำให้มนุษย์ปุถุชนหลุดพ้นจากกิเลสเข้าสู่ความเป็นพระอริยบุคคลได้ นั่นคือ โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ธรรมที่อุปถัมภ์เกื้อกูล หนุนให้บรรลุโลกุตรธรรม ธรรมที่ทำให้ปุถุชนคนธรรมดาหลุดพ้นจากกิเลส เข้าถึงความเป็นอริยบุคคลได้ เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือพระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว ทรงแนะนำสั่งสอนไว้แล้ว[๑๙๖] แต่ละหมวดธรรมมีองค์ประกอบ ดังนี้

(๑) สติปัฏฐาน ๔ คือ ที่ตั้งแห่งสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณารูปกับนามให้รู้ตามความเป็นจริง คือตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง มี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑) พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรม..มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๑๙๗] ทสุตตรสูตรว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ควรเจริญ

(๒) สัมมัปปธาน ๔ คือ ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อ

---

[๑๙๖] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ "คำวัด"**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๗๐๙.

[๑๙๗] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๖.

๑) ป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒) ละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

๔) ความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว[๑๙๘]

สัมมัปธาน ๔ หรือ ปธาน ๔ คือ ๑) สังวรปธาน เพียรระวัง ๒) ปหานปธาน เพียรละ ๓) ภาวนาปธาน เพียรเจริญ ๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา[๑๙๙]

(๓) อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายมี ๔ ประการ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วย

๑) ฉันทสมาธิปทานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

๒) วิริยสมาธิปทานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

๓) จิตตสมาธิปทานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

๔) วิมังสาสมาธิปทานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)[๒๐๐]

(๔) อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจตนอินทรีย์ ๕ มีความหมาย ๓ นัย ดังนี้

| **อินทรีย์ ๕** | **อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง** | **อินทรีย์ ๕ อีกนัยหนึ่ง** |
|---|---|---|
| จักขุนทรีย์ (อินทรีย์คือตา) | สุขินทรีย์ (ความสุขกาย) | สัทธินทรีย์ (ศรัทธา) |
| โสตนทรีย์ (อินทรีย์คือหู) | ทุกขินทรีย์ (ความทุกข์กาย) | วิริยินทรีย์ (วิริยะ) |
| ฆานินทรีย์ (อินทรีย์คือจมูก) | โสมนัสสินทรีย์ (ความสุขใจ) | สตินทรีย์ (สติ) |
| ชิวหินทรีย์ (อินทรีย์คือลิ้น) | โทมนัสสินทรีย์ (ความทุกข์ใจ) | สมาธินทรีย์ (สมาธิ) |
| กายินทรีย์ (อินทรีย์คือกาย) | อุเปกขินทรีย์ (อินทรีย์คืออุเบกขา) | ปัญญินทรีย์ (ปัญญา)[๒๐๑] |

---

[๑๙๘] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

[๑๙๙] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓.

[๒๐๐] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

[๒๐๑] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

(๕) พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ๕ ประการ ๑) สัทธา ๒) วิริยะ ๓) สติ ๔) สมาธิ ๕) ปัญญา พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง[๒๐๒] สำหรับความเป็นใหญ่ความมีกำลังของพละแต่ละข้อ คือศรัทธา เป็นใหญ่ในการน้อมใจเชื่อ วิริยะ เป็นใหญ่ในการประคองจิตให้อยู่ในกรรมฐาน สติ เป็นใหญ่ในการระลึก สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ปัญญาเป็นใหญ่ในการรู้อริยสัจ พละ ๕ นี้ เรียกอีกอย่างคือ อินทรีย์ ๕ เพราะเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือทำหน้าที่ครอบงำซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงที่เรียกพละ เพราะเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง อันซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลง จะเข้าครอบงำไม่ได้คือ

๑) ศรัทธา หมายถึงศรัทธาในโสตาปัตติยังคะ (ของผู้บรรลุโสดาบัน) เป็นอจลศรัทธาคือศรัทธาที่ตั้งมั่นในพระรัตนตรัยไม่หวั่นไหวแม้จะฆ่าให้ตายก็ไม่เปลี่ยนความเลื่อมใส

๒) วิริยะ หมายถึง วิริยะในสัมมัปปธาน ๔ (ความเพียรชอบคือเพียรเพื่อการบรรลุโลกุตรธรรม)

๓) สติ หมายถึง สติปัฏฐาน ๔

๔) สมาธิ หมายถึง สมาธิในฌาน ๔ (มีปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน)

๕) ปัญญา หมายถึง ปัญญาในอริยสัจ ๔ (วิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญาที่ทำกิจในอริยสัจ ๔ มีการกำหนดรู้ทุกข์เป็นต้น)

พละทั้ง ๕ นี้ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมไปในการเจริญวิปัสสนา หรือสติปัฏฐาน และในการเจริญฌานที่เป็นบาทแก่วิปัสสนาแต่ตัวธรรมก็แบ่งหน้าที่กันไม่ก้าวก่ายกัน และที่เหลือก็คล้อยตาม เปรียบเหมือนสหาย ๕ คนที่เป็นบุตรเศรษฐี ๔ คน เป็นพระราชา ๑ องค์ทั้งหมดไปบ้านใครสหายผู้เป็นเจ้าของบ้านย่อมออกหน้าต้อนรับคนที่เหลือฉันใด พละทั้ง ๕ ย่อมมีตัวหนึ่งออกหน้าและที่เหลือซึ่งจะขึ้นอยู่กับสภาวะแห่งอารมณ์และการงานนั้นๆ

(๖) โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ คือ ๑) สติ ความระลึกได้ ๒) ธัมมวิจยะ ความเฟ้นธรรมสอดส่องสืบค้นธรรม ๓) วิริยะ ความเพียร ๔) ปีติ ความอิ่มใจ ๕) ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ ๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น ๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง แต่ละข้อเรียกเต็ม มีสมโพชฌงค์ต่อท้ายเป็นดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือการเฟ้นธรรม)

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คืออิ่มใจ)

---

[๒๐๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖๙.

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือสงบกายสงบใจ)

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งใจมั่น)

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่องค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)[๒๐๓]

สติสัมโพชฌงค์เพราะอรรถว่าเป็นองค์แห่งปัญญาเครื่องตรัสรู้หรือเป็นองค์แห่งพระสาวกผู้ตรัสรู้ (อริยสัจ ๔) ย่อมเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ หรือย่อมรู้เฉพาะองค์แห่ง “โพธิ” มีสติเป็นต้น ชื่อว่าโพชฌงค์เพราะมีวิเคราะห์ว่าเป็นเหตุตรัสรู้ สัมโพชฌงค์ทั้ง๗นี้ย่อมทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์คือการหดหู่แห่งจิตความฟุ้งซ่านการตั้งอยู่แห่งทุกข์การพอกพูนกิเลส การยึดมั่นในกามสุข การทรมานตน (อัตตกิลมถานุโยค) ความขาดสูญ (อุจเฉททิฏฐิ) และความเที่ยงยั่งยืน (สัสสตทิฏฐิ) เป็นต้น สติสัมโพชฌงค์มีการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ (อุปัฏฐานะ) เป็นลักษณะธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีการพิจารณาค้นคว้า (วจยะ) เป็นลักษณะวิริยะสัมโพชฌงค์มีความอุตสาหะเป็นลักษณะปีติสัมโพชฌงค์มีความอิ่มเอิบใจเป็นลักษณะปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีความสงบเป็นลักษณะสมาธิสัมโพชฌงค์มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีการเพ่งเฉย (ปฏิสังขานะ) เป็นลักษณะ[๒๐๔]

(๗) มรรค ๘ คือ มรรคมีองค์ ๘ หรืออัฏฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่าอริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ

๑) สัมมาทิฏฐิ คือ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้อกุศลและกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท (มรรคปัญญา วิปัสสนาปัญญากัมมัสสกตาปัญญา)

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปะ (ความตรึกปลอดจากกาม) อพยาบาทสังกัปปะ (ความตรึกปลอดจากบาท) อวิหิงสาสังกัปปะ (ความตรึกปลอดจากการเบียดเบียน)

๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจริต ๔

๔) สัมมากัมมันตะ คือ กระทำชอบ ได้แก่ กายสจจริต ๓

๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพประกอบสัมมาชีพ

๖) สัมมาวายามะ คือ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔

๗) สัมมาสติ คือ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

๘) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ มีปฐมฌาน เป็นต้น

องค์ ๘ ของมรรคจัดเข้าในธรรมขันธ์ ๓ ข้อต้น คือ ๓-๔-๕ เป็นศีล ข้อ ๖-๗-๘ เป็นสมาธิ ข้อ ๑-๒ เป็นปัญญา

---

[๒๐๓] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๒๐.

[๒๐๔] ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ, **ธรรมาธิบาย: หลักธรรทในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๔๙-๑๕๐.

มรรคมีองค์ ๘ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหาไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือกามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยค[๒๐๕]

ธรรม ๓๗ ประการข้างต้นนี้ ชื่อโพธิปักขิยะเพราะเป็นธรรมมีในฝ่ายแห่งอริยมรรคซึ่งได้นามว่า โพธะ เพราะอรรถว่าเป็นเหตุตรัสรู้คือเป็นธรรมอุดหนุนให้ตรัสรู้เป็นธรรมที่ท่านแสดงไว้ในส่วนญาณทัสนวิสุทธิ

ธรรมชื่อว่า ปัฏฐาน เพราะแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย (มีกาย เป็นต้น) ปัฏฐานนั้น คือสติ จึงชื่อว่าสติปัฏฐาน

ธรรมชื่อว่า ปธาน เพราะเป็นเหตุเพียรปธานอันงามชื่อว่าสัมมัปปธานหรือธรรมชื่อว่าสัมมัปปธานก็เพราะเพียรชอบ

คุณชาตชื่อ อิทธิบาท ชื่อว่าอิทธิเพราะอรรถว่าสำเร็จธรรมใดเป็นบาทแห่งอิทธิ โดยอรรถว่าเป็นหัวหน้าแห่งสัมปยุตธรรมของอิทธินั้นและโดยอรรถว่าเป็นเหตุเบื้องต้นแห่งอิทธิที่เป็นกุศล เหตุนี้กรรมนั้นจึงชื่อว่าอิทธิบาท

ธรรมชื่อว่า อินทรีย์ เพราะอรรถว่าเป็นใหญ่ในการครอบงำอกุศล

ธรรมชื่อว่า พละ เพราะอรรถว่า ไม่หวั่นไหวต่ออกุศล

ธรรมชื่อว่า โพชฌงค์ ๗ มีสติเป็นต้นชื่อว่าโพชฌงค์เพราะเป็นองค์แห่งตรัสรู้

องค์แห่งมรรค คือธรรมทั้ง ๘ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้นชื่อว่าเป็นองค์มรรคเพราะอรรถว่าเป็นนิยยานิกะ (นำออกจากสังสารวัฏ) โพธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้มีบริบูรณ์พร้อมในขณะแห่งอริยมรรคมีพุทธพจน์แสดงว่าโพธิปักขิยธรรมทั้งหมดนั้นเนื่องอยู่กับมรรคมีองค์ ๘

เมื่อเขาเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นอริยะอยู่อย่างนี้ แม้สติปัฏฐาน ๔ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ แม้สัมมัปปธาน ๔.. แม้อิทธิบาท ๔.. แม้อินทรีย์ ๕.. แม้พละ ๕.. แม้ โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เขาย่อมมีธรรม ๒ อย่างนี้ คือ สมถะและวิปัสสนาเข้าเคียงคู่กันไป..[๒๐๖]

สรุปความว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

---

[๒๐๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๑๕.

[๒๐๖] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: ธรรมะอินเทรนด์, ๒๕๕๗), หน้า๑๑๔๑-๑๑๔๓.

## ๒.๖ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ (๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตุววัตถานะ ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่าอารัมมณูปณิฌาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจจ์ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปณิฌาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนการปฏิบัติกรรมฐาน

ตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่าธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

# บทที่ ๓

# การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย

## ๓.๑ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)

### ๓.๑.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล ในราวพุทธศักราช ๒๓๕ มีอรหันต์องค์หนึ่งนามว่า พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยาสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก หลังจากเสร็จสิ้นในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว ได้ส่งสาวกที่เป็นพระอรหันต์นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่ และสอนวิปัสสนากรรมฐาน มีการนำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่แต่ยังสถานที่ต่างๆ รวม ๙ สาย[๑]

ที่รัฐสุวรรณภูมิ มีพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ เป็นผู้นำพระพุทธศาสนา มาประดิษฐานที่เมืองสุธรรมนคร ในประเทศสหภาพพม่า ได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสสนาจารย์ติรงคสยาดอ พระนโมอรหันต์ พระมิงกุลโตญสยาดอ และพระมิงกุล เชตวันสยาดอ ตามลำดับ[๒] พระอาจารย์มิงกุล เชตวันสยาดอ หรือภัททันตะนารทเถระ แห่งเมืองมะละแหม่ง เป็นผู้มีชื่อเสียงมากในการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนกิตติศัพท์ของท่านขจรไปไกลในประเทศสหภาพพม่าสมัยนั้น ศิษย์ของท่านผู้หนึ่งที่มีชื่อเสียงในวงการพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระมหาสียาดอ หรือภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต ผู้เป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดมหาสีและเจ้าสำนักสาสนยิตสา ซึ่งเป็นสถานที่สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่และมีชื่อเสียงที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากรรมฐานจริยะ ผู้เป็นศิษย์เอกของพระอาจารย์มหาสีสยาดอ ได้เมตตาเล่าให้ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช ฟังว่า พระอาจารย์มงกุล เชตวันสยาดอ มีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างช่ำชอง ท่านสามารถกำหนดสติได้ทั้งที่

---

[๑] พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๙-๖๐.

[๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙-๖๐.

ปลายจมูก โดยสังเกตการณ์กระทบของลมหายใจเข้า ออก ที่บริเวณนี้ (แบบอาณาปานปัพพะ) และที่บริเวณท้องโดยสังเกตอาการพองและอาการยุบ (แบบธาตุมนสิการปัพพะ) ทั้งอานาปานปัพพะและธาตุมนสิการปัพพะ อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานสูตร[๓]

เมื่อพระอาจารย์มหาสีสยาดอ ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน ได้พิจารณาดูอย่างรอบคอบกลับมีความเห็นว่า การกำหนดสติที่บริเวณท้อง มักทำได้ยากในตอนแรก แต่เมื่อกำหนดได้ถูกต้องแล้วจะทำได้ง่ายกว่าและได้ผลดีกว่าด้วย โดยปกติลมหายเข้าเข้า ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อยๆ ละเอียดอ่อนและเบาลงๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุดหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัดส่าย แม้ว่าอานาปานสติจะเป็นยอดกรรมฐานทั้งหมด แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “ก็อานาปานสติกรรมฐานนี้เป็นของยาก อบรมได้ยาก เป็นภูมิแห่งมนสิการของผู้ที่เป็นมหาบุรุษเท่านั้น กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธบุตรทั้งหลาย”[๔]

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ ได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทยครั้งแรกที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเกิดจากแรงผลักดันของสมเด็จพระพุฒาจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) ซึ่งขณะนั้นดำรงสมศักดิ์ เป็นพระพิมลธรรม สังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง[๕] สำหรับท่านนั้นท่านมีความประสงค์อย่างแรงกล้าที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาในด้านการปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่ถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎกแก่พุทธศาสนิกชนชาวไทยทั่วไป ซึ่งได้คัดเลือกพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนามาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๙๖ ให้เข้าฝึกกรรมฐานและหลังจากที่ได้กลับมาจากประเทศพม่าพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ก็ได้เริ่มสอนวิปัสสนาแบบพองหนอ ยุบหนอ อย่างเป็นทางการตั้งแต่ปี ๒๔๙๖ จนถึงปัจจุบัน[๖]

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) มีจิตใจฝักใฝ่ในการปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งแต่ยังไม่ได้รับสมณศักดิ์ครั้งเป็นพระสังฆาธิการ ดำรงตำแหน่งระดับเจ้าคณะจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดย

---

[๓] อ้างแล้ว.

[๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.

[๕] วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวดราชบุรี, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย: พุทโธ อานาปานสติ ยุบหนอ-พองหนอ รูปนาม สัมมาอรหัง**, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษมพริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓).

[๖] พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓-๑๔.

ท่านปรารถจะจัดสร้างสำนักปฏิบัติธรรมขึ้นที่วัดแก้ว อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา แต่ไม่ประสบผลสำเร็จ เนื่องจากขาดพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความสามารถ แม้ท่านจะประสบความล้มเหลวในการจัดวิปัสสนา ก็ไม่ลดละความพยายามเมื่อมาดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ สมัยแรก (พ.ศ. ๒๔๙๑-๒๕๐๓) และตำแหน่งสภานายกมหาวิทยาลัยสงฆ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย นับเป็นภาระที่หนัก แต่กระนั้นท่านได้อาราธนาพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) แห่งวัดระฆังโฆสิตาราม มาเป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ในเบื้องต้นท่านเปิดวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์เป็นแหล่งสอนวิปัสสนาแบบทดลองปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนาไม่สู้จะประสบความสำเร็จนัก เนื่องจากคนในสมัยนั้นกลัวการปฏิบัติวิปัสสนาฐาน เพราะเป็นการปฏิบัติที่เคร่งครัด จึงไม่กล้าปฏิบัติกัน อยู่มาวันหนึ่ง สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ปรารภกับพระภาวนาวิรามเถรว่า “เรามาสอนสมถภาวนากันเถอะ คนจะได้เข้ามาฝึกวปัสสนามากขึ้น เพราะท่านเจ้าคุณฯ มีประสบการณ์ในการเจริญสมถกรรมฐานแล้ว” พระภาวนาภิรามเถร เห็นด้วยกับแนวความคิดของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ดังนั้น บางครั้ง ท่านเจ้าคุณภาวนาภิรามเถร จึงได้สอนให้ผู้ปฏิบัติเพ่งพระพุทธรูปบ้าง พระภาวนาภิรามเถรสอนกรรมฐานอยู่ไม่นาน ก็ถึงแก่มรณภาพ เป็นเหตุให้สมถภาวนาทสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ปรารภไว้ไม่ประสบความสำเร็จ[๗]

อย่างไรก็ตาม แม้สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ไม่ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมด้านวิปัสสนา แต่ก็ไม่ละความพยายามเนื่องจากท่านเป็นเถระผู้ใหญ่ มีตำแหน่งหน้าที่สูง ต้องรับผิดชอบกิจการพระพุทธศาสนามาก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้มีโอกาสรับใช้ประเทศอย่างใกล้ชิด เป็นตัวแทนรัฐบาลไทยไปร่วมทำฉัฏฐสังคายนา ที่ประเทศพม่า ได้ไปเห็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ประเทศพม่า ในปี พ.ศ. ๒๔๙๕ จึงได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักพระมหาสียาดอ ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) รูปนี้เคยปฏิบัติวิปัสสนาภายใต้การดูแลของพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เป็นเวลา ๗ เดือน ๑๙ วัน ความพยายามของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ไม่สิ้นสุดเพียงเท่านี้ ก่อนที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) จะเดินทางกลับ ท่านได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่า เพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่ามาสอนวิปัสสนาในประเทศไทย ในที่สุดทางรัฐบาลพม่าจึงได้อนุมัติ พระภัททันตอาสภเถร กับพระอินทวังสะ มาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทยตามคำขอของท่าน โดยพระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าทั้ง ๒ รูป ได้ร่วมเดินทางมาประเทศไทยพร้อมกับพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) การได้พระวิปัสสนาจารย์มาร่วมงานถึง ๒ ท่าน ทำให้ความประสงค์ที่จะจัดตั้งวิปัสสนาธุระขึ้นในประเทศไทยเป็นผลสำเร็จ ได้ถูกเปิดสอนที่สำนักวัด

---

[๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕.

มหาธาตุอย่างเป็นทางการ ในปี ๒๔๙๖ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้เปิดโอกาสให้กับสังฆาธิการทุกระดับมาฝึกปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ และมีโอกาสไปเผยแผ่วิปัสสนาในต่างประเทศบ้างเป็นครั้งคราว รวมทั้งสนับสนุนศิษยานุศิษย์ให้ช่วยกันสอนการปฏิบัติวิปัสสนา[๘]

**๓.๑.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ**

การปฏิบัติกรรมฐานแบบพอง-ยุบ คนทั่วไปมักจะเข้าใจว่า เป็นแบบพองหนอ ยุบหนอ เท่านั้น ในความเป็นจริง พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งในการใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีการกำหนดอารมณ์หลายอย่างทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจิตจะรับรู้อารมณ์อะไรชัดที่สุดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ หรือเราอยู่ในอิริยาบถใดก็กำหนดอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง ดังนั้น ตราบใดที่เรายังมีชีวิตอยู่ อารมณ์คือความรู้สึก เจ็บ ปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จางหายไปสลับกันอยู่เสมอ คนทั่วไปจึงมักคิดว่า อารมณ์เหล่านี้เป็นสิ่งแยกออกจากตัวเราหรือชีวิตจริงไม่ได้ เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง ผลจากการกำหนดอารมณ์เหล่านี้ก็จะทำให้รู้ (เห็นแจ้ง) อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) อันเป็นเหตุให้เราได้รับความทุกข์ทรมานในชีวิตอีกต่อไป ดังนั้น การกำหนด พองหนอ ยุบหนอ จึงมิใช่อารมณ์อย่างเดียวที่จะต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น[๙]

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) แต่งไว้ในปี พ.ศ. ๒๔๙๙ โดยมีสมเด็จพระพุฒาจารย์ อดีตพระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นผู้ตรวจแก้ดังนี้

๑) การเดินจงกรม สอนให้เดินจงกรม เช่น “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สอนวิธียืน วิธีกลับ การเดินจงกรมมีการเดิน ๖ ระยะ คือ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

---

[๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕-๑๖.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

๒) การนั่งสมาธิ สอนวิธีนั่งสมาธิ เช่น เวลานั่ง ให้กำหนดท้องที่พองยุบ ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” และสอนวิธีนอน

๓) การกำหนดเวทนา สอนให้กำหนดเวทนาต่างๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า “เจ็บหนอๆ” เป็นต้น

๔) การกำหนดจิต สอนให้กำหนดจิตในเวลานึกคิดอารมณ์ต่างๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนด “คิดหนอๆ” เป็นต้น

๕) การกำหนดตามทวาร สอนให้กำหนดตามทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ดังตัวอย่างเช่น

เวลาเห็น ให้กำหนด “เห็นหนอๆ”
เวลาได้ยิน ให้กำหนด “ได้ยินหนอๆ”
เวลาได้กลิ่น ให้กำหนด “ได้กลิ่นหนอๆ”
เวลาได้รส ให้กำหนด “รสหนอๆ”
เวลาคิด ให้กำหนด “คิดหนอๆ”

๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย สอนให้กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยหลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้ เหยียด พาดสังฆาฏิ ถือบาตร ห่มจีวร นุ่งผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นั่ง เป็นต้น

หมายเหตุ ในวันแรกนั้น ผู้ที่เป็นอาจารย์พิจารณาดูคนปฏิบัติก่อน ถ้าคนมีปริยัติน้อย หรือคนแก่ ให้สอนแต่เพียงเดินจงกรม นั่งกำหนดท้องพอง ยุบ กำหนดเวทนา และจิต เท่านี้ก็พอแล้ว ในวันต่อไป ในเวลาสอบอารมณ์จึงค่อยเพิ่มขึ้นโดยลำดับๆ แม้คนหนึ่งหรือเด็กก็อนุโลมตามนี้[๑๐]

คำว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียง พอง ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่า พอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง และทำให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น[๑๑] การใช้คำบริกรรมในการกำหนดจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็จะช่วยให้จิตจดจ่อกับอารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงจะสามารถเห็นรูป

---

[๑๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

[๑๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๔.

นามตามสภาวธรรมนั้นๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่[๑๒]

**ก. การกำหนดอิริยาบถใหญ่**

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ คือ การกำหนด การยืน เดิน นั่ง นอน ดังนี้

**๑) การกำหนดอิริยาบถยืน**

การยืนเป็นอิริยาบถนิ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืน คือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า “ยืน” การดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกรู้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืนหรือยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็น ๒ อารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้นท่านให้สังเกตการเคลื่อนไปของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้นต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่ไหนก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอๆ” ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่” อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอิริยาบถยืน[๑๓]

**๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)**

การเดินจงกรม เป็นการเดินกลับไปกลับมาอย่างช้าๆ ด้วยสติระลึกรู้อยู่ที่อาการเคลื่อนไปของเท้า ในขณะเดินจงกรมต้องสำรวมสายตา โดยการทอดสายตามองต่ำไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา (ถ้าไม่จำเป็น) พึงรับรู้สภาวะเบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะเดิน ยก ย่าง เหยียบ ดังนี้

---

[๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔.

[๑๓] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒.

- ขณะยกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น

- ขณะย่างเท้า สภาวะผลักดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลักดันเป็นหลักในขณะนั้น

- ขณะเหยียบ สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหนักในขณะนั้น

- ขณะวางเท้า สภาวะผัสสะที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพแข็ง หรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น

การกำหนดควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าต้องให้พอดีกันไม่ไปก่อนหรือไปหลัง จึงจะมีสติระลึกรู้ปัจจุบันอารมณ์ ให้กำหนดในใจ (ไม่ออกเสียง ไม่ขยับปาก ไม่กระดกลิ้น ไม่ก้มดูเท้าที่กำลังย่าง ไม่ยกเท้าสูงเกินไป หรือลากไปกับพื้น)[๑๔]

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เดินจงกรมหรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน ดังนี้

(๑) การเดินจงกรมระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๑[๑๕]

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา)

---

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

[๑๕] วรรษมน อรุณพงศ์ไพบูลย์, “การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๘๖.

ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อเนื่องกันไป โดยมิให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมิให้กำหนดแยกคำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดินจนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า คจฺฉนฺโต วาคจฺฉามีติ ปชานาติ “เมื่อเดินอย ก็รู้ว่าเดินอยู่” อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ[๑๖]

(๒) การเดินจงกรมระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๒[๑๗]

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่น เดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบ

---

[๑๖] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า ๕๔-๕๕.

[๑๗] วรรษมน อรุณพงศ์ไพบูลย์, “การศึกษาวิธีการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบพองหนอ ยุบหนอ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๘๘.

หนอ” เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ”

(๓) การเดินจงกรมระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๓[๑๘]

มีสติระลึกรู้อาการยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ โดยยกเท้าขึ้นตรงๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลังมีสติระลึกรู้อาการที่ยกของเท้ากำหนดว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี จากนั้นรู้อาการเคลื่อนเท้าขวาไปข้างหน้า กำหนดว่า ย่าง เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอด จากนั้นกำหนดรู้อาการเคลื่อนเท้าลงสู่พื้นกำหนดว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุด กำหนดว่า หนอ พอดี

(๔) การเดินจงกรมระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

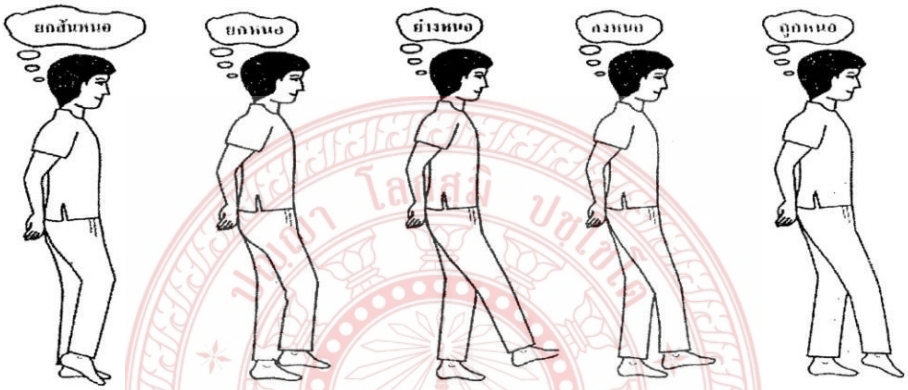
ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๔[๑๙]

[๑๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

[๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

มีสติระลึกรู้อาการที่ยกส้นเท้าขวา ค่อยๆ ยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นเล็กน้อย (ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ขณะยกเส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) มีสติระลึกรู้อาการยก กำหนดว่ายก ส้นหนอ หยุดเล็กน้อย มีสติระลึกรู้เท้ากำลังยกกำหนดว่ายก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงกำหนดว่าหนอ พอดี มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนของเท้าขวาไปข้างหน้า (ระยะก้าวสั้นๆ) กำหนดว่าย่าง เมื่อกำหนดย่าง สิ้นสุดลง กำหนดว่าหนอ พอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นมีสติระลึกรู้อาการที่เคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า เหยียบ เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง กำหนดว่าหนอ พอดี

(๕) การเดินจงกรมระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

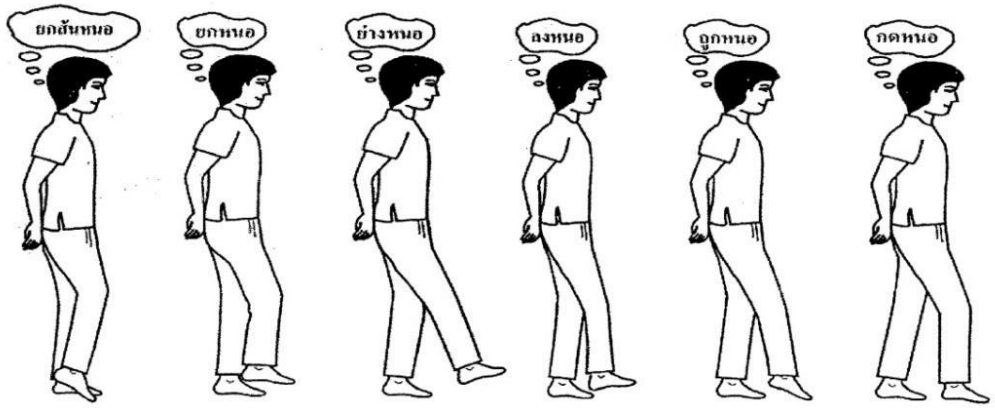



ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๕[๒๐]

เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๑-๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือ ให้มีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลง กำหนดว่า ลง เมื่ออาการลงสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นอย่างมีสติระลึกรู้อาการเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้น กำหนดว่า ถูก เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลงกำหนดว่า หนอ พอดี

(๖) การเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

[๒๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.




ภาพแสดงการเดินจงกรมระยะที่ ๖[๒๑]

เหมือนกับการเดินจงกรมระยะที่ ๕ เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า กดหนอ เมื่อเท้าลงกดพื้นกำหนดว่า กด เมื่ออาการสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ พอดี ในระหว่างเดินจงกรม ได้เห็น ได้ยิน รู้สึกเจ็บเหน็บชา ให้หยุดยืนแล้วกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้นให้ดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป[๒๒]

**๓) การกำหนดอิริยาบถนั่ง**

การนั่งสมาธิ ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวาอุชุ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตวา” นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ตามหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบแบบพระพุทธรูปนั่ง ตัวตั้ง ตรงลำคอและศีรษะตรงวางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้ายหรือที่จะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ หลับตา ตั้งสติกำหนดอารมณ์กรรมฐานโดยการกำหนดเป็นระยะเริ่มด้วยกำหนด ๒ ระยะก่อน คือ พองหนอ ยุบหนอ ตามปกติ คนเราเมื่อเวลาหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น และเมื่อเวลาหายใจออกท้องจะยุบลงเป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ไป ฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงตั้งสติกำหนดตามอาการที่ท้องพองขึ้นและยุบลง อย่าไปบังคับหรือตะเบ็งท้องปล่อยให้เป็นธรรมชาติ และไม่ต้องสนใจเรื่องลมหายใจ เพราะจะเป็นการเอาอานาปานสติมาปนด้วย สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้[๒๓] เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด ว่า พองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมิให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมิให้กำหนดที่คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ (ธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว) เพราะ อัสสาสะปัสสาสะ นี้ เป็นกายปฏิพัทธ์

---

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.

[๒๒] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า ๕๔-๕๕.

[๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔-๕๕.

เกี่ยวเนื่องกับหนังหน้าท้องจึงเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป (รูปที่ลมถูกกระทบ) เป็นกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าและลมหายใจออก) และอาการพองอาการยุบพร้อมกับกำหนดรู้อยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ[๒๔]

**๔) การกำหนดอิริยาบถนอน**

ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญกับอิริยาบถนอน อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งที่นอนอย่างต่อเนื่องและละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอนหากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอนพึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมือนเป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่า นอนอยู่” นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสีหไสยาสน์ เอาข้างขวาลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้[๒๕]

**ข. การกำหนดอิริยาบถย่อย**

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่ง และเมื่อผู้ปฏิบัติดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน (กายของตน) และภายนอก (กายของผู้อื่น) อยู่ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้อยู่ว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น[๒๖] การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อยคือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

---

[๒๔] พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

[๒๕] พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า ๕๖.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

**๓.๑.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ**

คำว่า “การสอบอารมณ์” พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ใช้ก่อนมี ๒ อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” ส่วนวิปัสสนาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์” ศัพท์ที่มีความหมายเหมือนหรือใกล้เคียงกับคำว่า “การสอบอารมณ์” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฺฉา การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง ดังนี้

คำว่า “ปริปุจฺฉา การไต่ถาม การสอบถาม” เป็นหน้าที่ของอุปัชฌาย์และอาจารย์ในพระวินัย กล่าวว่า “พระอุปัชฌาย์สงเคราะห์สัทธิวิหาริกด้วยอุทเทส ปริปุจฺฉา โอวาท และอนุศาสน์”[๒๗] และ“อาจารย์สงเคราะห์อันเตวาสิก ด้วยอุทเทส ปริปุจฺฉา โอวาท และอนุศาสน์”[๒๘] กล่าวถึงข้อปฏิบัติให้สงฆ์ยินดี ว่า “กุลบุตรผู้เคยเป็นอัญเดียรถีย์ เป็นผู้มีฉันทะแรงกล้าในอุทเทส (การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย) ในปริปุจฺฉา (การไต่ถาม) ในอธิสีล (อินทรีย์สังวร) ในอธิจิต (สมถกรรมฐาน) ในอธิปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน) แม้เช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติให้สงฆ์ยินดี ”[๒๙] อรรถกถาอธิบายว่า “อุทเทส หมายถึง บาลี ปริปุจฺฉา หมายถึง อรรถกถา”[๓๐]

ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ คือ

(๑) การถาม เป็นหลักพื้นฐานในการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าและผลของการปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น

- สอบความรู้สึกก่อนเข้าก่อนเข้ามาปฏิบัติมีความรู้สึกอย่างไร เช่น แต่ก่อนไม่มีศรัทธาแต่หลังจากการปฏิบัติแล้วได้เกิดมีศรัทธามากขึ้น, จากการที่ไม่มีความเลื่อมใสใน พระรัตนตรัยก็จะมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยมากขึ้น, จากการที่ใจไม่เคยสงบ มีความสุข เยือกเย็นก็จะมีความสงบ มีความสุข เยือกเย็นมากขึ้น บางครั้งอาจารย์ผู้สอบก็จะถามนำก่อนแล้วจึงให้ผู้ปฏิบัติต่อ

- สอบอารมณ์ในลักษณะถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นต้นว่า มีตัวเบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวคันตามเนื้อตามตัว ตัวลอยขึ้นไปบนอากาศ เกิดศรัทธามากกว่าก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติ อยาก

---

[๒๗] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๖๗/๘๘.

[๒๘] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๗๙/๑๑๒.

[๒๙] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๘๗/๑๔๐.

[๓๐] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

ให้คนทุกคนได้เข้ามาปฏิบัติ อยากออกบวช อยากจะไปประกาศโฆษณาธรรม ถ้าเกิดเช่นนี้เรียกว่าศรัทธาเกิดขึ้น

- สอบอารมณ์ในลักษณะถามความเข้าใจเป็นต้นว่า คนเราประกอบด้วยกี่อย่าง บางคนอาจจะตอบว่าสองอย่าง รูปกับนาม และกายกับใจ และก็จะถามว่าท่านเคยเห็นใจตัวเองบ้างไหม บางคนก็จะตอบว่าไม่เคยเห็น ถามต่อไปอีกว่ารู้แต่ว่าคนเรามีกายกับใจ หรือรูปกับนาม รูปนั่งใครรู้ว่ารูปนั่ง บางคนก็จะตอบว่าใจรู้ นามรู้ เป็นต้น

(๒) การสังเกต ให้สังเกตผู้ปฏิบัติว่าเกร็งขาหรือไม่ และมีสภาวะตัวโยกโอนเอนไปมา มีอาการเวลาเดินตัวหมุนบิดตัวไปมาหรือเปล่า (หมุนตามขา) สังเกตุดูผู้ปฏิบัติมีการนั่งเกร็งเท้า เท้าบิดไปมาผิดปกติหรือไม่

(๓) การแนะนำ

- แนะนำวิธีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจในเรื่องการกำหนดสติปัฏฐานเสียแล้วก็ยากที่จะถามเรื่องรูปนามหรืออะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

- แนะนำวิธีแก้ง่วง ผู้สอบอารมณ์เมื่อรู้ว่าผู้ปฏิบัติมีความง่วงมากให้แก้ความง่วงด้วยการให้เดินให้มาก นั่งให้น้อย ที่กล่าวมานี้เป็นการสอบอารมณ์หลัก คือ การยืน เดิน นั่ง นอนและอริยาบทย่อย อารมณ์รองคืออารมณ์ที่จรเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้น กาย ใจ ขณะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่นั้นเช่นเดินจงกรมอยู่จิตจะอยู่ที่การเดินเมื่อความราคาญแทรกเข้ามาก็ให้หยุดการเดินมากาหนดความราคาญเมื่อความราคาญหายไปก็ไปกาหนดอารมณ์หลักคือซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ เป็นต้น

(๔) การให้กำลังใจ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้าน สิ่งหนึ่งที่สำนักต่างๆ พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติก็คือ จะต้องมีการพยายามเกี่ยวกับการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ร่าเริง มีพลัง หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ ที่เรียกว่าธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เพราะพระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ อาจารย์พระวิปัสสนาที่ฉลาด ก็จะนำมาบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะสอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ สรุปได้ดังนี้

(๑) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยตั้งสติกำหนดอาการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็น

บางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น จากเดิมหรือต่ำลง เช่น รู้ใจตัวเองว่า ตัวเองเป็นคนเจ้าอารมณ์ และเป็นคนอารมณ์ร้อน ฯลฯ ภายหลังกลับเป็นผู้รู้จักตัวเอง ใจตัวเองเยือกเย็น เบิกบาน แช่มชื่น ประกอบด้วยเมตตา เห็นได้ชัด

(๒) สอบความเข้าใจ ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น ควรจะปฏิบัติรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร อาจารย์จะบอก ว่าขณะลงมือปฏิบัติอยู่นั่น สามารถกำหนดเดินเป็น เดินถูก คำว่ากำหนดเดินจงกรมเป็น และเดินจงกรมถูกต้องนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะต้องสำเหนียก ทำตามพระอาจารย์สอน เช่น สอนให้เดินจงกรมว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เช่น บางคนเวลาเดินจงกรมคำภาวนาหรือใจไปก่อนกาย คือเท้าขวา เท้าซ้ายนั้น เดินไปก่อนคำภาวนา ถ้าอย่างนี้ถือว่าทำไม่ถูก ที่ถูกต้องนั้นคือ ขณะเดินจงกรม คำภาวนาคือใจกับกายคือรูป หมายถึงเท้าขวาและเท้าซ้ายนั้น จะต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง หรือภาษาวิปัสสนากล่าวไว้ว่า รูปไปก่อนนามและนามไปก่อนรูป อย่างนี้ไม่ถูก ที่ถูกต้องนามต้องไปพร้อมกับรูป รูปจะต้องไปพร้อมกับนาม ไม่ว่าจะเดินจงกรมระยะที่เท่าไร การเดินจงกรมที่ถูกต้อง ก็คือคำภาวนาคือใจต้องไปพร้อมกับรูปคือกาย หมายถึงเท้าขวา เท้าซ้ายที่ย่างไปนั้น ต้องไปพร้อมกันอยู่อย่างนี้ จึงตรงกับความหมายของคำว่า สติ ในความหมายหนึ่งว่าแนบสนิทชิดไปกับอารมณ์อยู่ตลอดทำได้อย่างนี้จึงชื่อว่า เดินถูกต้อง และให้พร้อมด้วยองค์คุณสมบัติของผู้เจริญสติ คือพร้อมด้วยองค์ ๓ มี อาตาปี เพียรกำหนด สติมา มีสติระลึกรู้ตามอารมณ์นั้นตลอดเวลา และสัมปชาโน คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลากับอารมณ์นั้น

พระวิปัสสนาจะต้องคอยติดตามดูตลอด สอบถาม และทำให้ดู การทำอย่างนี้ ชื่อว่าสอบอารมณ์ในลักษณะสอบความเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติเข้าใจ เข้าถึง หลักการกำหนดอารมณ์เป็นปัจจุบันอารมณ์หรือไม่ ด้วยเหตุนี้พระวิปัสสนาท่านจะกล่าวเตือนแนะนำผู้เข้ามาปฏิบัติทุกคน ให้รู้วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทางทวารทั้ง ๖ ไว้ว่า ให้วางใจ ทำใจ เหมือนกับเราดูละคร เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น ไม่มีหน้าไปบังคับให้ผู้แสดง ที่เขาแสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวโกงและผู้ร้าย เป็นต้น เป็นหน้าที่ของเขาที่เขาต้องแสดง ผู้ดูมีหน้าที่ดูไม่มีหน้าที่จะไปบังคับหรือแนะนำให้เขาทำอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ฉันใด การกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิดตามสภาวะความเป็นจริง เช่น กาย ให้ตั้งสติกำหนดตามดูอาการความเคลื่อนไหวในอิริยาบทใหญ่และอิริยาบทย่อย ว่ามีอาการเคลื่อนไหวอยู่อย่างไร และจิตคิดนึกถึงบุคคล ถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา เป็นต้น เราในที่นี้หมายถึงการใช้สติตามกำกับจิตเป็นตัวกำหนดรู้ทันจิตที่นึกคิดนั้นๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดรู้แล้ว ให้รู้การ ลด ละและปล่อยว่างในอารมณ์นั้น ไม่ใช้เอาจิตไปบังคับบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น เรื่องนั้น ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือบังคับจิตไม่ให้คิด เป็นต้น ให้ใช้สติเป็นตัวกำหนด สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “สติ เตส นิวารนำ” สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

(๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง ๒-๓ วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ ๗-๘ แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก ตัวเบา ตัวลอย รูปกายที่ท่านั่งและท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัด ต่อมาท้องที่กำหนดอยู่นั้นไม่ชัดหายไป ไม่ปรากฏให้จิตเห็นหรือจิตรู้ และวันต่อมาพองยุบของท้องที่จิตกำหนด หรือที่เรียกว่าจิตเป็นตัวรู้ ก็คืออารมณ์สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ตามหลักความหมายของอารมณ์นั้น เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ และไม่ใช่เฉพาะที่กล่าวมานี้เท่านั้น บางคนมีสภาวะลักษณะลุกขึ้นชี้หน้าอาจารย์ผู้สอน ไม่เชื่ออาจารย์ที่สอน เชื่อมั่นเฉพาะของตัวเอง ไม่ฟังอาจารย์สอน ไม่เชื่ออาจารย์ เข้าใจตัวเองว่าได้บรรลุธรรมขั้นสูง ไม่เชื่อใคร แต่ในที่สุดโดยสภาวะดังกล่าวมาทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง จึงต้องมีการสอบอารมณ์อันหมายถึงพระวิปัสสนาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิดและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ในการสังเกตุผู้ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติก็ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองและเชื่อฟังอาจารย์ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เมื่ออะไรเกิดขึ้นให้มาบอกตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่กล่าวมานั้น จะต้องมาพบอาจารย์ รายงานสภาวะอารมณ์ของตนๆ ตามความเป็นจริง ให้พระอาจารย์ทราบโดยเร็ว ฉะนั้นการสอบอารมณ์วิปัสสนาของผู้ปฏิบัติ บางครั้งจึงไม่ต้องสอบอารมณ์ทุกวัน เว้นวันแล้วแต่กรณีของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการสอบอารมณ์ทุกครั้งแก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ไม่ว่าจะเข้ามาปฏิบัติกี่วันก็ตาม

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นการสอบเกี่ยวกับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกับอารมณ์อื่นๆ เช่น เมื่อเวทนาต่างๆ เช่น ความเจ็บปวด เมื่อยคัน สุขทุกข์ที่ใจเห็น ผู้เสวยรู้สึกกำหนดทันทุกครั้ง และพระอาจารย์ผู้สอนจะย้ำอยู่เสมอว่า เมื่อสภาวะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นให้เพียงกำหนดรู้ กำหนดทันตรงตามสภาวะความเป็นจริง ไม่ทำใจหรือวางใจ บังคับให้ความเจ็บปวด สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันหาย เพียงกำหนดรู้ ละ ปล่อยวาง ในอารมณ์นั้นๆ เท่านั้น

## ๓.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

### ๓.๒.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบพุท-โธ

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เกิดที่บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขมเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ. ๒๔๑๓ เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทรงครองราชย์เป็นปีที่ ๓ บิดาของท่านชื่อนายคำด้วง มารดาชื่อ นางจันทร์ นามสกุล แก่นแก้ว มีพี่น้อง ๘ คน หลวงปู่เป็นบุตรคนหัวปี พี่น้อง ๖ คน เสียชีวิตตั้งแต่ยังเล็ก มีเพียงหลวงปู่กับน้องสาวอีก ๒ คนเท่านั้นที่เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ หลวงปู่มั่นเป็นคนร่างเล็ก ผิวค่อนข้างขาว หน้าตาคมสันแข็งแรง ว่องไว สติปัญญาดี และขยันขันแข็งมาตั้งแต่

เด็ก ในสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียน ท่านอาศัยเรียนหนังสือจากอา ได้ฝึกอ่านเขียนอักษรไทย อักษรธรรม และอักษรขอม ถึงขั้นอ่านเขียนได้ดี นัยว่าท่านเรียนเร็ว เพราะเฉลียวฉลาด จำแม่น มีความขยันหมั่นเพียรและใจชอบ ท่านได้อ่านประวัติศาสตร์ ตำนาน นิยายพื้นบ้านของภาคอีสาน จัดว่ามีความรู้แตกฉาน การศึกษาทางโลกของท่านก็สิ้นสุดเพียงแค่นั้น[๓๑]

พออายุได้ ๒๒ ปี หลวงปู่รู้สึกอยากบวชเป็นกำลัง รวมทั้งบิดามารดาก็อนุญาต ท่านจึงได้ไปฝากตัวเป็นศิษย์กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล แห่งสำนักวัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ อุโบสถวัดศรีทอง (ปัจจุบัน คือ วัดศรีอุบลรัตนาราม) เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๖ โดยมีพระอริยกวี (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระครูประจักษ์อุบลคุณ (สุ่ย) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับขนานนามเป็นภาษามคธว่า ภูริทตฺโต แปลว่า ผู้ให้ปัญญา ผู้แจกจ่ายความฉลาด หลังจากอุปสมบทแล้ว หลวงปู่มั่นได้ไปจำพรรษาและศึกษาวิปัสสนาธุระอยู่กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ที่วัดเลียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ บ้างเป็นบางคราว

ในฐานะเป็นพระบวชใหม่ หลวงปู่ได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้นอันเป็นส่วนแห่งพระวินัย คือ อาจาระ-ความประพฤติ มารยาทของพระ อาจาริยวัตร-การปฏิบัติต่อครูอาจารย์ และอุปัชฌายวัตร- การปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ปฏิบัติได้เรียบร้อยดี เป็นที่ไว้วางใจของพระอุปัชฌาย์อาจารย์ และในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่ตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานธุดงควัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดูลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน[๓๒]

เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาใหม่ๆ ในสำนักพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล วัดเลียบ อุบลราชธานี ท่านบริกรรมภาวนาด้วยบท พุทโธ ประจำนิสัยที่ชอบกว่าบรรดาบทธรรมอื่นๆ ในขั้นเริ่มแรกยังไม่ปรากฏเป็นความสงบสุขมากเท่าที่ควร ทำให้มีความสงสัยในปฏิปทาว่าจะถูกหรือผิดประการใด แต่มิได้ลดละความเพียรพยายาม ในระยะต่อมาผลปรากฏเป็นความสงบพอให้ใจเย็นบ้าง ในคืนวันหนึ่งเกิดสุบินนิมิตว่า ท่านออกเดินทางจากหมู่บ้านเข้าสู่ป่าใหญ่อันรกชัฏที่เต็มไปด้วยขวากหนามจนจะหาที่ด้นดั้นผ่านไปแทบไม่ได้ ท่านพยายามซอกซอนไปตามป่านั้นจนพ้นไปได้โดยปลอดภัย พอพ้นจากป่าไปก็ถึงทุ่งกว้างจนสุดสายตา เดินตามทุ่งไปโดยลำดับไม่ลดละความพยายาม ขณะที่เดินตามทุ่งไปได้พบไม้ต้นหนึ่งชื่อต้นชาติ ซึ่งเขาตัดล้มเอง ขอนจมดินอยู่เป็นเวลานานปี เปลือกและกระพี้ผุพังไปบ้างแล้ว ไม้ต้นนั้นรู้สึกใหญ่โตมาก ท่านเองก็ปีนขึ้นและไต่ไปตามขอนชาติที่ล้มนอนอยู่นั้น

---

[๓๑] ปฐม นิคมานนท์, **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗-๒๕.

[๓๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

พร้อมทั้งพิจารณาอยู่ภายใน และรู้ขึ้นมาว่า ไม้นี้จะไม่มีการงอกขึ้นได้อีก ซึ่งเทียบกับชาติของท่านว่าจะไม่กำเริบให้เป็นภพ-ชาติสืบต่อไปอีกแน่นอน

คำว่าขอนชาติท่านพิจารณาเทียบกับชาติความเกิดของท่านที่เคยเป็นมา ที่ขอนชาติผุพังไปไม่กลับงอกขึ้นได้อีก เทียบกับชาติของท่านว่าจะมีทางสิ้นสุดในอัตภาพนี้แน่ ถ้าไม่ลดละความพยายามเสีย ทุ่งนี้เวิ้งว้างกว้างขวางเทียบกับความไม่มีสิ้นสุดแห่งวัฏวนของมวลสัตว์ ขณะที่กำลังยืนพิจารณาอยู่ ปรากฏว่ามีม้าสีขาวตัวหนึ่งรูปร่างใหญ่และสูงเดินเข้ามาเทียบที่ขอนชาตินั้น ท่านนึกอยากจะขี่ม้าขึ้นมาในขณะนั้น เลยปีนขึ้นบนหลังม้าตัวแปลกประหลาดนั้น ขณะนั้นปรากฏว่าม้าได้พาท่านวิ่งไปอย่างเต็มกำลังฝีเท้า ท่านเองก็มิได้นึกว่าจะไปเพื่อประโยชน์อะไร ณ ที่ใด แต่ม้าก็พาท่านวิ่งไปอย่างไม่ลดละฝีเท้า โดยไม่กำหนดทิศทางและสิ่งที่ตนพึงประสงค์ใดๆ ในขณะนั้น ระยะทางที่ม้าพาวิ่งไปตามทุ่งอันกว้างขวางนั้น รู้สึกว่าไกลแสนไกลโดยไม่อาจจะคาดได้ ขณะที่ม้ากำลังวิ่งไปนั้น ได้แลเห็นตู้ใบหนึ่ง ในความรู้สึกว่าเป็นตู้พระไตรปิฎกซึ่งวิจิตรด้วยเงินสีขาวงดงามมาก ม้าได้พาท่านตรงเข้าไปสู่ตู้นั้นโดยมิได้บังคับ พอถึงตู้พระไตรปิฎกม้าก็หยุด ท่านก็รีบลงจากหลังม้าทันทีด้วยความหวังจะเปิดดูตู้พระไตรปิฎกที่ตั้งอยู่เฉพาะหน้า ส่วนม้าก็ได้หายตัวไปในขณะนั้น โดยมิได้กำหนดว่าได้หายไปในทิศทางใด ท่านได้เดินตรงเข้าไปหาตู้พระไตรปิฎกที่ตั้งอยู่ที่สุดของทุ่งอันกว้างนั้น ซึ่งมองจากนั้นไปเห็นมีแต่ป่ารกชัฏที่เต็มไปด้วยขวากหนามต่างๆ ไม่มีช่องทางพอจะเดินต่อไปอีกได้ แต่มิทันจะเปิดดูตู้พระไตรปิฎกว่ามีอะไรอยู่ข้างในบ้าง เลยรู้สึกตัวตื่นขึ้น

สุบินนิมิตนั้นเป็นเครื่องแสดงความมั่นใจว่า จะมีทางสำเร็จตามใจหวังอย่างแน่นอนไม่เป็นอย่างอื่น ถ้าไม่ลดละความเพียรพยายามเสียเท่านั้น จากนั้นท่านได้ตั้งหน้าประกอบความเพียรอย่างเข้มแข็ง มีบทพุทโธเป็นคำบริกรรมประจำใจในอิริยาบถต่างๆ อย่างมั่นใจ ส่วนธรรมคือธุดงค-วัตรที่ท่านศึกษาเป็นประจำด้วยความรักสงวนอย่างยิ่งตลอดมา นับแต่เริ่มอุปสมบทจนถึงวันสุดท้ายปลายแดนแห่งชีวิต ได้แก่ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ไม่รับคหปติจีวรที่เขาถวายด้วยมือ ๑ บิณฑบาตเป็นวัตรประจำวันไม่ลดละ เว้นเฉพาะวันที่ไม่ฉันเลยก็ไม่ไป ๑ ไม่รับอาหารที่ตามส่งทีหลัง คือรับเฉพาะที่ได้มาในบาตร ๑ ฉันมื้อเดียว คือฉันวันละหน ไม่มีอาหารว่างใดๆ ที่เป็นอามิสเข้ามาปะปนในวันนั้นๆ ๑ ฉันในบาตร คือมีภาชนะใบเดียวเป็นวัตร ๑ อยู่ในป่าเป็นวัตร คือเที่ยวอยู่ตามร่มไม้บ้าง ในป่าธรรมดา ในภูเขาบ้าง หุบเขาบ้าง ในถ้ำ ในเงื้อมผาบ้าง ๑ ถือผ้าไตรจีวรเป็นวัตร คือมีผ้า ๓ ผืน ได้แก่ สังฆาฏิ จีวร สบง (เว้นผ้าอาบน้ำฝนซึ่งจำเป็นต้องมีในสมัยนี้) ๑

ธุดงค์นอกจากนี้ท่านก็สมาทานและปฏิบัติเป็นบางสมัย ส่วน ๗ ข้อนี้ท่านปฏิบัติเป็นประจำ จนกลายเป็นนิสัยซึ่งจะหาผู้เสมอได้ยากในสมัยปัจจุบัน ท่านมีนิสัยทำจริงในงานทุกชิ้นทั้งกิจนอกการในไม่เหลาะแหละ มีความมุ่งหวังต่อแดนหลุดพ้นอย่างเต็มใจ ในอิริยาบถต่างๆ เต็มไปด้วยความพากเพียรเพื่อถอดถอนกิเลสทางภายใน ไม่มีความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมเข้ามาแอบแฝงได้ ทั้งๆ ที่มี

กิเลสเหมือนสามัญชนทั่วๆ ไป เพราะท่านไม่ยอมปล่อยใจให้กิเลสย่ำยีได้ มีการต้านทานห้ำหั่นด้วยความเพียรอย่างไม่ลดละ ซึ่งผิดกับคนธรรมดาอยู่มาก (ตามท่านเล่าให้ฟังในเวลาบำเพ็ญ)

ในระยะต่อมาที่แน่ใจว่าจิตมีหลักฐานมั่นคงพอจะพิจารณาได้แล้ว ท่านจึงย้อนมาพิจารณาสุบินนิมิตจนได้ความโดยลำดับว่า การออกบวชปฏิบัติตนสมควรแก่ธรรมก็เท่ากับการยกระดับจิตให้พ้นจากความผิดมีประเภทต่างๆ ซึ่งเปรียบเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่รวมแห่งสรรพทุกข์ และป่าอันรกชัฏทั้งหลายอันเป็นที่ซุ่มซ่อนแห่งภัยทั้งปวง ให้ถึงที่เวิ้งว้างไม่มีจุดหมาย ซึ่งเมื่อเข้าถึงแล้ว เป็นคุณธรรมที่แสนสบายหายกังวลโดยประการทั้งปวง ด้วยปฏิปทาข้อปฏิบัติที่เปรียบเหมือนม้าตัวองอาจเป็นพาหนะขับขี่ไปถึงที่อันเกษม และพาไปพบตู้พระไตรปิฎกอันวิจิตรสวยงาม แต่วาสนาไม่อำนวยสมบูรณ์ จึงเป็นเพียงได้เห็น แต่มิได้เปิดตู้พระไตรปิฎกออกชมอย่างสมใจเต็มภูมิแห่งจตุปฏิสัมภิทาญาณทั้งสี่ อันเป็นคุณธรรมยังผู้เข้าถึงให้เป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่องเลื่องลือระบือทั่วไตรโลกธาตุ มีความฉลาดกว้างขวางในอุบายวิธีประหนึ่งท้องฟ้ามหาสมุทร ไม่มีความคับแค้นจนมุมในการอบรมสั่งสอนหมู่ชนทั้งเทวดาและมนุษย์ทุกชั้น แต่เพราะกรรมอันดีเยี่ยมไม่เพียงพอ บารมีไม่ให้โอกาสวาสนาไม่อำนวย จึงเป็นเพียงได้ชมตู้พระไตรปิฎก และตกออกมาเป็นผลให้ท่านได้รับเพียงชั้นปฏิสัมภิทานุศาสน์ มีเชิงฉลาดในเทศนาวิธีอันเป็นบาทวิถีแก่หมู่ชนพอเป็นปากเป็นทางเท่านั้น ไม่ลึกซึ้งกว้างขวางเท่าที่ควร ทั้งนี้แม้ท่านจะพูดว่า การสั่งสอนของท่านพอเป็นปากเป็นทางอันเป็นเชิงถ่อมตนก็ตาม แต่บรรดาผู้ที่ได้เห็นปฏิปทาคือข้อปฏิบัติที่ท่านพาดำเนินและธรรมะที่ท่านนำมาอบรมสั่งสอน แต่ละบทละบาท แต่ละครั้งละคราว ล้วนเป็นความซาบซึ้งใจไพเราะเหลือจะพรรณนาและยากที่จะได้เห็นได้ยินจากที่อื่นใดในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสมัยที่ต้องการคนดีอยู่มาก[๓๓]

**๓.๒.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบพุท-โธ**

**ก. ปฏิปทาเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน**

ปฏิปทาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่มั่นสั่งสอนศิษย์อยู่เสมอ มีดังนี้

๑) การปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่ายถอนอุปาทานเป็นหลัก

๒) การถ่ายถอนนั้น ไม่ใช่ถ่ายถอนโดยไม่มีเหตุ

๓) เหตุแห่งการถ่ายถอนนั้นต้องสมเหตุสมผล ดังที่พรอัสสชิแสดงธรรมว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นดับไปเพราะเหตุดับ”

๔) เหตุได้แก่การสมมติบัญญัติขึ้น แล้วหลงตามอาการนั้น เริ่มต้นด้วยการสมมติตัวของตนก่อน เมื่อหลงตัวของตัวเองและผู้อื่นแล้วก็หลงข้าวของนอกตัว กลับกลายเป็นราคะ โทสะ โมหะ

---

[๓๓] พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: www.luangta.com [๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

๕) แก้เหตุ ต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลังสมาธิ

๖) การสมเหตุสมผล คือ มีปัญหาที่ไหนต้องแก้ที่นั่น เมื่อกำลังสมาธิพอแล้ว ก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายเป็นวิปัสสนาญาณ

๗) เป็นการเดินตามอริยสัจจ์ เพราะเป็นการพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์

๘) ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เพราะมาหลงยึดมั่นถือมั่นกับกรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตามความเป็นจริง

๙) ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น

๑๐) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค[๓๔]

อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” มีดังนี้

ให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่างๆมีกามารมณ์ เป็นต้น ท่านก็ให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อย เน่าเป็นซากศพ เป็นของปฏิกูล สกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล

การภาวนาท่านสอนให้เลือกเอาตามจริตนิสัยที่สะดวกของจิตของผู้รับ จากกรรมฐาน ๔๐ ห้อง อันใดอันหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติบริกรรมและเพ่งจิตอยู่พอ ก็จะปรากฏรสชาติอันเดียวกัน แต่ทั้งนี้ท่านยืนยันว่า จากกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้องนั้น “อานาปานสติ” เป็นยอดมงกุฎของกรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งอยู่อันเดียว เป็นหลัก ญาณพิเศษว่าหลุดพ้นยังไม่ปรากฏ เป็นเพียงที่พักอารมณ์อันหยาบเฉยๆ แต่จะติดอยู่แค่เพียงรสของสมาธิไม่ได้ จะต้องใช้สติปัญญาลงสู่ธาตุพันธ์ ตราบใดที่นิพพิทาญาณยังไม่ปรากฏแก่สันดานอันประณีต ก็พิจารณาติดต่ออยู่ เรื่องที่หนักกาย หนักใจ ไม่ใช่เพราะการบำเพ็ญภาวนา แต่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นศรัทธาอยู่ในการ

---

[๓๔] พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยังค์ สิรินฺธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฌาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตฺโต) อ้างใน บูรพาจารย์, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

ปฏิบัติ อยากทำแต่ไม่รู้จักวิธี จิตก็สงบและมีสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ให้รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จงทำความเพียรให้มากจะได้เห็นธรรมเร็วขึ้น

**ข. วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน**

วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นตามแบบหลวงปู่มั่น มีดังนี้[๓๕]

นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วว่าบทกราบพระรัตนตรัยต่อด้วยบทนมัสการพระรัตนตรัย ๓ จบ แล้วกล่าวไตรสรณคมน์ แล้วอธิษฐานถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสขาดจากสันดานกับพระธรรมเจ้ากล่าวคือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นปริยัตธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้าคือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้ตั้งเจตนาวิรัตนิ ละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนจะรักษาได้

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้าแล้ว กราบลง ๓ หน จึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไว้ ทำใจเที่ยงตรง ชื่นบานแล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อัปปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้ฝึกใหม่ดังนี้

เมตตา คือ เจริญจิตเมตตารักใคร่ ปรารถนาให้คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสารตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขาคือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นปล่อยวางอารมณ์ที่ติดในจิต ทั้งที่เป็นอดีต และอารมณ์ความคิดที่จะมีมาในอนาคต ให้เอาอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อสำรวมจิตมีสติควบคุมแล้ว ประนมมือ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในใจว่า พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ แล้วซ้ำอีกว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วปล่อยมือวางไว้ที่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย จากนั้นกำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๓ หน

---

[๓๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๖.

และต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับเข้า – ออก เป็นคู่ๆ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปถึง ๑๐ ครั้ง แล้วตั้งต้นใหม่ทำเช่นนี้ไปอีก ๗ หนด้วยกัน เมื่อครบให้ตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออก ให้ภาวนาพุทโธหนหนึ่ง ทำทั้งหมด ๕ หน แล้วตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออกหนหนึ่ง ให้บริกรรม พุทโธ ๓ คำ ทำไปจนครบ ๓ หน จากนั้นให้บริกรรม พุทโธ อย่างเดียวไม่ต้องนับลมอีก ปล่อยลมเข้าออกตามสบาย ทำจิตให้นิ่งๆ ไว้ตรงที่ลมหายใจเข้า-ออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าก็อย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบายๆ ทำจิตให้เหมือนเสาที่ปักไว้ริมทะเล

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้แล้ว ให้หยุดภาวนาพุทโธ กำหนดความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจแล้วค่อยๆ ขยันจิตเลื่อนไปตามกองลม

ฐานที่ ๑ ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยๆ เลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วย้อนกลับมาที่จมูก ให้ย้ายจิตเพ่งขึ้นลงระหว่างจมูก หน้าผาก สัก ๗ เที่ยว แล้วนิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก แล้วเลื่อนสู่ฐานที่ ๓ คือ กลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมหายใจเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก แล้วกลับไปมาหน้าผาก-กระหม่อม ๓ เที่ยว จากนั้นนิ่งอยู่ที่กลางกระหม่อมแล้วค่อยๆ เลื่อนลงไป ฐานที่ ๔ คือ ลงในสมอง ตรงกลางกะโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่ แล้วเลื่อนจิตออกไปที่ฐาน ๓ แล้วกลับไปกลับมา (ไม่บอกว่ากี่รอบ) แล้วเอาจิตนิ่งที่สมองทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตถึงช่วงนี้อาจเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง แต่อย่าให้หวั่นไหวไปตามนิมิตนั้น ให้สูดหายใจเข้ายาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นจะหายไปทันที เมื่อเห็นนิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติอยู่ที่นิมิตแต่ให้เอานิมิตเดียว จับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิตินั้นออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย แก่ใจ เมื่อทำได้เท่ากับศีรษะของตนแล้วให้เลื่อนลงไปตั้งที่ฐานที่ ๕ คือ ทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่างๆของร่างกาย ถ้าไม่ต้องการภาพนั้นก็ให้สูดลมหายใจยาวๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นจะหายไปทันที แล้วทำจิตให้นิ่งถ้าเกิดมีนิมิตอันไหนผ่านมา อย่าเพิ่งไปจับ อย่าหวั่นไหวไม่ตามนิมิต

ประคองจิตไว้ให้ดี ตั้งจิตไว้ในดวงเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะเกิดวิชาความรู้ขึ้นเป็นลำดับ กายของเราจะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจจะเอิบอิ่ม วิเวก สงัด

เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือแสงสว่างขาวๆ เป็นก้อนกลุ่มเหล่านั้น จะทำเมื่อใดก็

เกิดได้ เมื่อประสงค์สิ่งใดในส่วนวิชาความรู้ภายในและภายนอกของตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกถึงภาพขึ้นในใจครั้งหนึ่ง หรือ ๒ ครั้ง ก็จะเกิดภาพปรากฏทันทีที่เรียกว่า มโนภาพ

วิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดจากสมาธิอย่างเดียวเท่านั้น วิชาในเรื่องสมาธิมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปด้วยโลกีย์ และเป็นไปด้วยโลกุตตระ โดยวิชาโลกีย์ คือ ติดความรู้ความเห็นของตน ติดสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เห็น ถ้าจะให้พ้นไปสู่โลกุตตระ อย่าให้จิตไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางมันไปตามสภาพ ไม่ยึด ไม่สมมติว่าจิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สรุปโดยย่อๆ หลักการปฏิบัติมีดังนี้

- กำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด
- ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
- อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์
- พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล ว่างเปล่า
- วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามแห่งรู้รู้นั้นไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักกลับ นั่นคือสันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ ชั่วไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว คือ รู้ ไม่คิดในความรู้ รู้ไม่คิดถึงสิ่งรู้ นี้คือธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้

ส่วนการเดินจงกรมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการทำความเข้าใจในความหมายของการเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาไม่ช้านักไม่เร็วนัก โดยก่อนการเดินต้องเตรียมสถานที่เดินจงกรมให้พร้อม ด้วยการกำหนดหนทางที่จะเดิน การตกแต่งทางจงกรมไว้อย่างเรียบร้อย การประณมมือไว้เหนือระหว่างคิ้วแล้วระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยของบิดามารดา ของครูอุปัชฌาย์อาจารย์ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายและการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมในแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักการดังนี้[๓๖]

๑) เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ใต้สะดือตามแบบพระพุทธรูปปางรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดสายตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยบริกรรมนำมากำกับใจหรือพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เคยภาวนามา

๒) ออกเดินจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าสำรวมมีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น

---

[๓๖] พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, **ปฏิปทาของพระธุดงคกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

๓) ลักษณะการเดิน ไม่พึงเดินไกวแขน ไม่พึงเดินเอามือขัดหลัง ไม่พึงเดินเอามือกอดอก ไม่พึงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นการไม่สำรวม

๔) การยืนพิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นตรงปลาย ต้นหรือกลางทางจงกรม สามารถยืนพิจารณานานได้ตามความเหมาะสม บางครั้งอาจยืนพิจารณาเป็นชั่วโมง เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วจึงก้าวเดินต่อไป

๕) ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรมไม่นับจำนวนก้าวเดิม นอกจากจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งการกระทำความเพียร

๖) ในขณะเดินพึงสนใจสติให้มากเท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำมาบริกรรม การขาดสติ แม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกันไป แต่เป็นเพราะความเคยชินทางใจ จะไม่สามารถทำให้จิตมีความสงบตามความต้องการได้

๗) เวลาที่เหมาะสมในการเดินจงกรมคือ หลังฉันเช้าไปจนถึงเวลา ๑๑ นาฬิกา ในช่วงบ่ายตั้งแต่บ่ายโรงไปจนถึงเวลากวาดบริเวณวัด และในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๙.๐๐ น. ถึงสี่หรือห้าทุ่ม (๒๒ หรือ ๒๓.๐๐ น.) ยกเว้นในฤดูหนาวถึงหนึ่งหรือสองทุ่มก็พอ เสร็จแล้วเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อ ควรให้การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิเสมอกันเป็นประจำ ไม่ว่าจะพักอยู่ในที่เช่นไรและฤดูใดก็ตาม

สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมดุล ความสอดคล้องกัน ความเท่าทันกันระหว่างสติกับคำบริกรรม โดยในขณะที่เดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา ชื่อว่าผู้มีความเพียรในอิริยาบถนั้นๆ ไม่ขาดวรรคตอนไปในระหว่างขณะเดินจงกรมและบริกรรมภาวนา ส่วนในการนั่งสมาธิภาวนานั้น จะต้องตั้งจิตให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตเพื่อให้ได้อิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ เช่น การเห็นนรกสวรรค์ การดูกรรมเวรของตนและผู้อื่น เป็นต้น และไม่ควรกังวลกับท่านั่งที่กำหนดไว้แล้ว โดยขณะภาวนาให้ทำความกำหนดจดจ่ออยู่กับงานที่ทำนั้น กายอาจเอนเอียงไปบ้างเพราะขาดความสนใจในกายก็ไม่ต้องวิตกกังวล

## ๓.๓ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

### ๓.๓.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนา[๓๗] ตามแนวสัมมา-อะระหัง พระมงคลเทพมุนี ท่านมีนามเดิมว่า สด มีแก้วน้อย เกิดเมื่อวันศุกร์ ที่ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๒๗ ตรงกับวันแรม ๖ ค่ำ เดือน ๑๑ ปีวอก ณ หมู่บ้านเหนือ ฝั่งตรงข้ามวัดสองพี่น้อง บ้านสองพี่น้อง ตำบลสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นบุตรของ นายเงิน มีแก้วน้อย และนางสุดใจ มีแก้วน้อย สกุลของท่านมี พี่น้องร่วมมารดาบิดา ๕ คน[๓๘] การศึกษาเมื่อวัยเยาว์ ท่านเรียนหนังสือกับพระน้าชายที่วัดสองพี่น้อง ต่อจากนั้น ได้มาศึกษาต่อที่วัดบางปลา อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ได้ศึกษาหนังสือขอมจนสามารถอ่านหนังสือพระมาลัย ซึ่งเป็นภาษาขอมทั้งเล่มจนคล่อง หลังจากนั้นจึงได้ช่วยบิดามารดาประกอบอาชีพค้าข้าว โดยซื้อข้าวบรรทุกเรือต่อล่องมาขายให้แก่โรงสีในเขตกรุงเทพบ้าง ที่นครชัยศรีบ้าง นับว่าเป็นผู้มีฐานะดีคนหนึ่ง

เมื่ออายุ ๑๓ ปี บิดาได้เสียชีวิตลง เนื่องจากตรากตรำในการค้าข้าว ท่านจึงต้องมารับช่วงคุมงานแทน ความคิดที่ประกอบด้วยความเบื่อหน่าย เกิดขึ้นแก่ท่านทั้งนี้น่าจะลำบากใจเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงทำงานเลี้ยงมารดา และรับผิดชอบในกิจการต่างๆ ของครอบครัว เข้าจนกระทั่งอายุย่างเข้า ๑๙ ปี ระหว่างทำการค้าข้าวอยู่นั้น วันหนึ่งท่านนำเรือเปล่ากลับบ้าน พร้อมกับเงินที่ได้จากการค้าหลายพันบาท จำเป็นต้องผ่านมาทางคลองเล็ก ซึ่งเป็นคลองลัด ชาวบ้านเรียกว่า “คลองบางอีแท่น” คลองนี้ไม่ยาวมากนักแต่เปลี่ยวและมีโจรผู้ร้ายชุกชุม ท่านซึ่งยืนถือท้ายเรืออยู่และเป็นจุดสำคัญที่โจรจะทำร้ายได้ก่อน ก็สับเปลี่ยนให้ลูกจ้างมาถือแทน ส่วนท่านหยิบปืนยาวไปถ่อเรือแทนลูกจ้างทางหัวเรือ พอเรือแล่นเข้าที่เปลี่ยวเข้าไปเรื่อยๆ พลันก็เกิดความคิดแว่บขึ้นมาว่า “คนพวกนี้ เราจ้างเขามาเพียง ๑๑ - ๑๒ บาท เท่านั้น ส่วนตัวเราเป็นทั้งเจ้าของทรัพย์และเจ้าของเรือ เมื่อมีภัยใกล้ตายกลับโยนไปให้ลูกจ้าง” เมื่อคิดตำหนิตัวเองเช่นนี้ ก็ไม่อยากเอาเปรียบลูกจ้าง ท่านจึงตัดสินใจกลับมาถือท้ายเรือตามเดิม ยอมเสี่ยงรับอันตรายแต่ผู้เดียว เมื่อเรือพ้นคลองมาได้ ท่านก็เกิดธรรมสังเวชขึ้นในใจว่า

---

[๓๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๔๒๖-๔๔๑.

[๓๘] วัดปากน้ำ, **ประวัติความเป็นมาของสำนักเรียนวัดปากน้ำ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสตาร์กรุ๊ป (1994), ๒๕๔๙), หน้า ๒๙-๓๐.

“การหาเงินเลี้ยงชีพนั้นลำบาก บิดาของเราก็หามาอย่างนี้ ต่างไม่มีเวลาว่างกันทั้งนั้น ถ้าใครไม่รีบหาให้มั่งมี ก็เป็นคนชั้นต่ำ ไม่มีใครนับหน้าถือตา เข้าหมู่เพื่อนบ้านก็อับอายขายหน้าไม่เทียมหน้าเขา บุรพชนต้นสกุล ก็ทำมาอย่างนี้เหมือนกันจนถึงบิดาเรา และตัวเราในบัดนี้ก็คงทำอยู่อย่างนี้เหมือนกัน ก็บัดนี้บุรพชนทั้งหลาย ได้ตายไปหมดแล้ว ตัวเราก็จักตายเหมือนกัน เราจะมัวแสวงหาทรัพย์อยู่ทำไม ตายแล้วเอาไปไม่ได้ บวชดีกว่า”[๓๙]

ท่านจึงได้ตั้งสัจจะอธิษฐานว่า “ขอเราอย่าได้ตายเสียก่อนเลย ขอให้ได้บวชเสียก่อน เมื่อบวชแล้วจะไม่ ลาสิกขา ขอบวชไปจนตลอดชีวิต” นี่เป็นคำอธิษฐานเหมือนกับท่านได้บวชมาแล้วตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี เมื่อได้ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยวแล้ว ก็ขะมักเขม้นประกอบอาชีพหนักยิ่งขึ้น เพื่อสะสมทรัพย์ไว้ให้มารดาได้เลี้ยงชีพ เมื่อปราศจากท่านแล้วมารดาจะได้ไม่ลำบาก นับว่าท่านเป็นผู้มีความกตัญญูกตเวทียิ่งนัก

ท่านอุปสมบทเมื่อ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๙ ต้นเดือน ๙ ขณะมีอายุย่างเข้า ๒๒ ปี ณ พัทธสีมาวัดสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี มีฉายาว่า จนฺทสโร แปลว่า ผู้นำแสงสว่างมาสู่โลก ประดุจพระจันทร์ส่องสว่างยามราตรี พระอาจารย์ดี วัดประตูสาร อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูวินยานุโยค (เหนี่ยง อินฺทโชโต) วัดสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระอาจารย์โหน่ง อินฺทสุวณฺโณ วัดสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นพระอนุสาวนาจารย์ เมื่ออุปสมบทแล้วได้จำพรรษาอยู่ที่วัดสองพี่น้อง อ.สองพี่น้อง จ.สุพรรณบุรี ๑ พรรษา หลังจากออกพรรษาปวารณาแล้ว ได้ย้ายมาจำพรรษา ณ วัดพระเชตุพนฯ กรุงเทพฯ เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรม ท่านเริ่มเรียนบาลี โดยท่องสูตรก่อนเมื่อท่องจบสูตรเบื้องต้นแล้วเริ่มเรียน มูลกัจจายน์ (คัมภีร์ไวยากรณ์บาลี) ขึ้นไป จากนั้นเรียนนามสมาส ตัทธิต อาขยาต กิตก์ แล้วเริ่มเรียนคัมภีร์ ตั้งแต่ธรรมบท มงคลทีปนี และสารสังคหะ ตามความนิยมในสมัยนั้นจนชำนาญเข้าใจและสามารถสอนผู้อื่นได้ ขณะกำลังเรียนอยู่นั้นท่านต้องพบกับความลำบากมาก ต้องเดินทางไปศึกษากับอาจารย์ตามวัดต่างๆ เมื่อฉันแล้วข้ามฟากไปเรียนที่วัดอรุณราชวราราม กลับมาฉันเพลที่วัดพระเชตุพนฯ เพลแล้วไปเรียนต่อที่วัดมหาธาตุ ตอนเย็นไปเรียนที่วัดสุทัศน์ฯ บ้างวัดสามปลื้มบ้าง กลางคืนเรียนที่ วัดพระเชตุพนฯ แต่ไม่ได้ไปติดๆ กันทุกวันมีเว้นบ้างสลับกันไป

พระมงคลเทพมุนีรักการปฏิบัติธรรมมาก ในระหว่างที่ท่านศึกษาพระปริยัติธรรมอยู่นั้น ท่านก็ยังคงปฏิบัติธรรมทุกวันตลอดมา วันไหนมีเวลา ท่านมักจะไปศึกษาวิปัสสนาธุระจากพระอาจารย์ในสำนักต่างๆ อยู่เสมอ เช่น ท่านเจ้าคุณสังวรานุวงศ์เถร (เอี่ยม) วัดราชสิทธาราม ท่านเจ้าคุณพระมงคลทิพมุนี (มุ้ย) วัดจักรวรรดิฯ พระครูญาณวิรัติ (โป๊) วัดพระเชตุพนฯ พระอาจารย์ปลื้ม วัดเขาใหญ่ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี พระอาจารย์สิงห์ วัดละครทำ ธนบุรี ท่านเล่าว่าเคย

---

[๓๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

ปฏิบัติธรรมตามแบบพระอาจารย์สิงห์ จนได้ดวงสว่างขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย พระอาจารย์สิงห์จึงมอบหมายให้ท่านเป็นอาจารย์ช่วยสอนผู้อื่นต่อไป แต่ท่านไม่รับ เพราะเห็นว่าตนเองยังมีความรู้น้อย จะไปสอนผู้อื่นได้อย่างไร[๔๐]

ในพรรษาที่ ๑๑ ท่านได้ไปจำพรรษา ณ วัดโบสถ์บน ตำบลบางคูเวียง อำเภอบางกรวย จังหวัด นนทบุรี ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ ท่านได้มีความคิดที่จะกระทำความเพียรอย่างอุกฤษฏ์ ตั้งแต่เช้าตรู่ว่า “เราบวชมาจวนจะครบ ๑๒ พรรษาแล้ว วิชชาของพระพุทธเจ้าเรายังไม่ได้บรรลุเลย ทั้งที่การศึกษาของเราก็ไม่เคยขาดเลยสักวันทั้งคันถธุระและวิปัสนาธุระ อย่าเลย ควรจะรีบกระทำความเพียรให้รู้เห็นของจริงในพระพุทธศาสนาเสียที” เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้วท่านก็รีบจัดการภารกิจต่างๆ ให้เรียบร้อยเพื่อจะได้ไม่มีเรื่องกังวลใจ เสร็จแล้วก็ได้เข้าเจริญภาวนาในอุโบสถ โดยตั้งใจว่าหากไม่ได้ยินเสียงกลองเพลจะไม่ยอมลุกจากที่ เมื่อตั้งใจแล้วก็หลับตาภาวนา “สัมมา อะระหัง” เรื่อยไป จนกระทั่งความปวดเมื่อยและอาการกระสับกระส่ายเริ่มติดตามมา จิตก็ซัดส่ายกระวนกระวายจนเกือบจะหมดความอดทน แต่ได้ตั้งสัจจะไว้แล้วจึงทนนั่งต่อไป เมื่อไม่สนใจความปวดเมื่อยของสังขาร ในที่สุดใจก็ค่อยๆ สงบลงทีละน้อยแล้วรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็นเป็นดวงใสบริสุทธิ์ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ใจชุ่มชื่นเบิกบานอย่างบอกไม่ถูก เย็นวันนั้นหลังจากได้ฟังพระปาฏิโมกข์กับเพื่อนสหธรรมิกแล้ว ท่านได้รีบทำภารกิจส่วนตัวสรงน้ำให้ร่างกายสดชื่นดีแล้ว จึงเข้าไปในอุโบสถแต่เพียงรูปเดียว เมื่อกราบพระประธานแล้วก็ได้ตั้งสัตยาธิษฐานว่า “ขอให้พระองค์ทรงพระเมตตาโปรดประทานธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้แล้วแก่ข้าพระพุทธเจ้า แม้จะเป็นเพียงส่วนน้อยนิดก็ยินดี ถ้าหากการบรรลุธรรมของข้าพระองค์ฯ จักเกิดโทษแก่พระศาสนา ก็ขออย่าได้ทรงประทานเลย แต่ถ้าจะเป็นคุณแก่พระศาสนาแล้ว ขอได้โปรดประทานแก่ข้าพระองค์ฯ ด้วยเถิด ข้าพระพุทธเจ้าจะขอรับเป็นทนายพระศาสนาต่อไปจนตลอดชีวิต”

สัตยาธิษฐานแล้วท่านก็เริ่มนั่งหลับตา ขณะนั้นมีมดอยู่ในช่องแผ่นหินที่ท่านนั่ง กำลังไต่ขึ้นมารบกวนท่าน จึงหยิบขวดน้ำมันก๊าดขึ้นมา เพื่อจะทากันมด แต่แล้วก็คิดได้ว่า ชีวิตของเรา เราได้สละแล้วเพื่อการบำเพ็ญเพียร แต่เหตุไฉนจึงยังกลัวมดอยู่อีก จึงวางขวดน้ำมันก๊าดลง เจริญกรรมฐานต่อไป จนถึงยามดึกจึงได้เริ่มเห็นดวงปฐมมรรคหรือดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ เมื่อได้รู้เห็นธรรมะแล้วท่านจึงได้เข้าใจว่า “พระธรรมนี้เป็นของลึกซึ้งยิ่งนัก ยากที่มนุษย์จะเข้าถึง การจะเข้าให้ถึงได้ต้องรู้ตรึก รู้นึก รู้คิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี่เป็นของจริง ของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้เป็นไม่เห็นเด็ดขาด” เมื่อมองเรื่อยไปก็เห็นดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ดวงเก่า แต่ใสสว่างมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดก็เห็นกายต่างๆ ตามลำดับจนกระทั่งถึงธรรมกาย

---

[๔๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒-๓๖.

เมื่อเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว ท่านมุ่งมั่นในการนั่งเจริญภาวนาเพื่อไปให้ถึงที่สุด เมื่อยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งลึกซึ้ง จนกระทั่งออกพรรษาและรับกฐินแล้ว ท่านจึงได้ลาเจ้าอาวาสวัดโบสถ์บน ไปพักที่วัดบางปลาซึ่งท่านเห็นในสมาธิ ว่าจะมีผู้บรรลุธรรมกายตามอย่างท่านได้ ท่านได้สอนภาวนาที่วัดบางปลา จนมีพระภิกษุผู้สามารถเจริญรอยตามท่านได้ ๓ รูปและคฤหัสถ์ อีก ๔ คน หนึ่งในนั้นคือ พระสังวาลย์ ท่านได้พาพระสังวาลย์ซึ่งเข้าถึงธรรมกายไปสอนธรรมที่ วัดบรมนิวาส จนมีผู้เข้าถึงธรรมกายด้วยเช่นกัน เมื่อรับกฐินแล้วท่านได้ไปปฏิบัติศาสนกิจที่วัดประตูสาร ด้วยหวังว่าจะสนองพระคุณพระอุปัชฌาย์ของท่าน แต่พระอุปัชฌาย์ท่านมรณภาพไปแล้ว หลวงพ่อจึงได้อยู่แสดงธรรมเทศนาโปรดญาติโยมที่นั่นเป็นเวลา ๔ เดือน จนมีผู้ศรัทธาท่านเป็นจำนวนมาก จากนั้นท่านก็ได้เดินทางกลับวัดพระเชตุพนฯ โดยได้พาพระภิกษุ ๔ รูปมาเรียนพระปริยัติด้วย[๔๑]

**๓.๓.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบบสัมมา-อะระหัง**

ตามที่หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔”[๔๒] โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกายนั้น คำว่า กาย แปลว่า ประชุม หรือ หมู่ ซึ่งหมายถึง เป็นที่รวมแห่งส่วนหรือสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นได้ทั้งรูปกาย (สรีรำ) หรือร่างกาย (เทห) นี้ เป็นส่วนรูปธรรม และทั้งนามกาย คือ จิตใจ อันเป็นนามธรรม ส่วนที่ชื่อว่า “ธรรมกาย”[๔๓] นั้น เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป[๔๔]

หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง เคยมีผู้วิจารณ์ว่าคำภาวนาของหลวงพ่อนั้นยืดยาว ไม่กะทัดรัด เมื่อหลวงพ่อทราบ ท่านก็ยิ้มรับคำติเตียนว่ากล่าวของผู้ไม่รู้ทั้งหลาย การที่หลวงพ่อท่านให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง เพราะท่านทราบความหมายของพระพุทธคุณบทนี้ว่า สำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างไร ท่านเห็นว่าการนำเอาบทพระพุทธคุณมาเป็นพุทธานุสสติในการเจริญกรรมฐานนั้น ให้คุณประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติ[๔๕]

---

[๔๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๓๘.

[๔๒] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๔๓] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.

[๔๔] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

คำว่า สัมมาอะระหัง เป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ สัมมา ศัพท์หนึ่ง อะระหัง ศัพท์หนึ่ง สัมมา เป็นศัพท์ที่มีความหมายสูง แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ ๙ บท ท่านเอาศัพท์นี้เข้าคู่กับ สัมพุทโธ เป็นสัมมาสัมพุทโธ แปลว่า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ นอกจากใช้ในบทพระพุทธคุณแล้ว ยังมีใช้ในองค์อริยมรรค ๘ ด้วย โดยมีคำว่า สัมมา ควบองค์มรรคอยู่ทุกข้อ เป็น สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ส่วนศัพท์ว่า อะระหัง เป็นพระพุทธคุณบทต้น แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมาอะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมาอะระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้[๔๖]

เมื่อดูคำอธิบายแล้ว มีความหมายสูงสุด เมื่อบริกรรมแล้วย่อมมีจิตมุ่งทำลายกิเลส มุ่งทำลายสังสารวัฏได้ เพราะการบริกรรมคำว่า อะระหัง เพียงคำเดียว หากผู้ปฏิบัติเผลอเพราะไม่มีสติ หรือกำลังของสติไม่มากพอ อาจทำให้จิตใจวอกแวกได้ ดังนั้นจึงนำเอาคำว่า สัมมา มาไว้ข้างหน้า เพื่อเพิ่มงานให้จิตทำมากขึ้น

**ก. การเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา**[๔๗]

วิธีบูชาพระ ก่อนที่จะปฏิบัติกรรมฐาน จะต้องบูชาพระรัตนตรัยเสียก่อน ถ้าเป็นที่วัดปากน้ำ เจ้าหน้าที่ท่านจะเปิดเครื่องบันทึกเสียงของหลวงพ่อเป็นผู้นำว่าคำบูชาพระรัตนตรัย ดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ ตังภะคะวันตัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ ซึ่งข้าพเจ้าถึงว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดทุกข์ได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ ตังภะคะวันตัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระธรรมอันผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย) คะตา (หญิง), อิมินา สักกาเรนะ ตังภะคะวันตัง อภิปูชะยามิ

---

[๔๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖-๑๔๗.

[๔๗] พระมงคลเทพมุนี, **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.). หน้า ๔๕.

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้ ซึ่งพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดโรคได้จริง ด้วยสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบลงหนึ่งหน)

สะวากขาโต ภะคะวะตาธัมธม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลงหนึ่งหน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบลงหนึ่งหน)[๔๘]

คำขอขมาโทษ หลังจากบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว ต่อนี้หลวงพ่อท่านให้ผู้ปฏิบัติตั้งใจแน่แน่ว ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้วด้วยกายวาจาใจตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้เดียงสา มาจนกระทั่งปัจจุบัน เริ่มที่ กล่าวนะโมดังๆ พร้อมกัน ๓ หน ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกกาสะ, อัจจะโย โน ภันเต, อัจจัคคะมา, ยะถาพาเล, ยะถามุฬเห, ยะถาอะกุสะเล, เย มะยัง กะรัมหา, เอวัง ภันเต มะยัง, อัจจะโย โน, ปฏิคคัณหะถะ, อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลาดพลั้งด้วยกาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไรแต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาล คนหลง, อกุศลเข้าสิงจิต ให้กระทำความผิดต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้นแก่ข้าพระพุทธเจ้าจำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้า จักขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า หลวงพ่อได้กล่าวว่าเมื่อได้ทำเช่นนี้แล้ว กาย วาจา ใจ ของเราก็จะเป็นของบริสุทธิ์

คำอาราธนา ต่อไปนี้ กล่าวตามเสียงของหลวงพ่อ ซึ่งท่านจะนำอาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิตในกายวาจา จิต สืบต่อไป ดังนี้

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาสมเด็จพระพุทธเจ้า ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วมากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง ๔ และสมเด็จพระพุทธเจ้า อันจักได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในอนาคต

---

[๔๘] พระพุทธโฆสาจารย์, **อัฏฐสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๒-๓๑๖.

กาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า ๙ ประการ ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิดในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

คำอธิษฐาน ต่อจากกล่าวคำอาราธนาแล้ว ก็กล่าวคำอธิษฐานเป็นลำดับสุดท้ายในการเตรียมตัวเบื้องต้น ดังนี้

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆเจ้า (ชายว่า) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (ผู้หญิงว่า) คุณครูบาอาจารย์ คุณมารดาบิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผล ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ

ดังนั้น ในการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา ถ้าเป็นภิกษุต้อง “ชำระศีลให้บริสุทธิ์”[๔๙] เสียก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้สมาทานศีลให้เรียบร้อย จากนั้นก็ทำการบูชาพระ กล่าวคำขอขมาโทษ กล่าวคำอาราธนาและกล่าวคำอธิษฐาน เพื่อเป็นการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้พร้อมในการทำ “กรรมฐาน”[๕๐]

**ข. วิธีนั่งภาวนา**

พระมงคลเทพมุนี (หลวงพ่อสด) ได้อธิบายการปฏิบัติสัมมาอะระหังไว้ ดังนี้ เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบ และบริสุทธิ์แล้ว ก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาดด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป

เบื้องต้น ให้วางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อน แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้มือขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อยเร็วเมื่อกายพร้อมแล้ว ก็ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า

---

[๔๙] ทางสายเอก**, Path to Nibbana**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗-๙๙.

[๕๐] พระพุทธโฆสาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๕๙-๒๐๒.

ณ บัดนี้ เราจะตั้งใจเจริญ ภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปทาน และเพื่อมรรคผลนิพพาน จะขอสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุดในชีวิต ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจ หวั่นไหว หรือยินดียินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว เมื่อวางภารกิจ ทางกาย วาจา และใจ ได้เรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตอธิษฐานไปที่ศูนย์กลางกายอีก น้อมรำลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณบิดามารดา และบุญบารมีทั้งหลาย ที่เคยได้สร้างอบรมมา ให้มาช่วยประคับประคองใจให้หยุดให้นิ่ง และเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม พร้อมด้วยขอให้ช่วยปกปักรักษาคุ้มครองสรรพอันตราย อย่าได้มากล้ำกราย ขัดขวางการเจริญภาวนาของเรา เมื่อตั้งใจมั่นคงดีแล้ว ก็ค่อยๆ หลับตาลงเบาๆ และกำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กัน บริกรรมนิมิต นึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมาย ดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา-อะระหังๆๆ”

**๑) ฐานทั้ง ๗**[๕๑]

ฐานที่ ๑: ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา

การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสนั้น หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายขวา กำหนดที่ปากช่องจมูกขวา แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส นี่เป็น ฐานที่หนึ่ง

ฐานที่ ๒: เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี

เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาด้านซ้าย ชายด้านขวา และบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สอง

ฐานที่ ๓: กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา

แล้วค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้าๆ ไปหยุดอยู่ที่กึ่งกลางกั๊กศีรษะข้างใน พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สาม

ฐานที่ ๔: ช่องเพดานปาก

ทีนี้ จะเหลือบตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชักจะตายอย่างนั้น ขณะที่หลับตาอยู่ ก็ช้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นจะกลับไปข้างหลัง

---

[๕๑] รวมพระธรรมเทศนา, **พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**, (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕-๙๒๘.

แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างใน พร้อมๆ กับค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สี่

ฐานที่ ๕: ปากช่องลำคอ

ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือก ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่องลำคอนั้นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา อะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่ห้า

ฐานที่ ๖: ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ

ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ ลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี แล้วบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่หก

ฐานที่ ๗: ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ

แล้วจึงค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นขยับสูงขึ้นมาตรงๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่เป็นฐานที่เจ็ด นี่เป็นที่ตั้งถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ (ตาย) จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญนัก จะเข้ามรรคผลนิพพาน ก็ต้องเข้าที่ศูนย์นี้

เมื่อทราบอย่างนี้แล้ว ก็จงทำใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางนี้ทีเดียว ซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน ไม่ไปทั้งนั้น เข้ากลางของกลางๆๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้นแหละ เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้น เท่าฟองไข่แดงของไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเห็นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เลยทีเดียว ดวงธรรมที่เห็นนี้เป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐมมรรค และเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการ “พิจารณากายในกายเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม”[๕๒] จึงเรียกว่าดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

**๒) ลักษณะของฐานที่ ๗**[๕๓]

๑. ศูนย์ด้านหน้า าตุน้ำธ

๒. ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน

๓. ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ

๔. ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม

๕. ศูนย์กลาง อากาศธาตุ

---

[๕๒] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐

[๕๓] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ **ก็เลิกบริกรรมภาวนา**ได้ ทีนี้ **รวมใจให้หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลาง**ดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ที่กลางดวงนั้นให้วางใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้น พอถูกส่วนเข้า ดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีก ใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า คือ ดวงศีล อันเป็นปัจจุบันศีลในทางปฏิบัติ ของผู้มีกาย วาจา และใจ บริสุทธิ์ ด้วยการกล่าวแต่ วาจาที่ชอบ การประกอบกรรมที่ชอบ และการเลี้ยงชีพชอบ หยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงศีลนั่นแหละ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงศีลจะว่างหายไป แล้วจะเห็นดวงสมาธิ ผุดลอยขึ้นมาแทนที่ เป็นสมาธิของผู้มีจิตใจอันพร้อมด้วย ความเพียรชอบ ระลึกชอบ และตั้งใจมั่นชอบ อันเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนาให้เกิด ปัญญารู้แจ้งในสัจธรรม

รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงสมาธิ พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงสมาธิจะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใสสว่างเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดกว่าเดิม มีรัศมีสว่างยิ่งนัก คือ ดวงปัญญา เป็นปัญญาที่พร้อมด้วยความเห็นชอบ และดำริชอบ

หยุดในหยุดอยู่ที่กลางดวงปัญญาต่อไปอีก เมื่อใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า ดวงปัญญาจะว่างหายไป แล้วปรากฏดวงใสสว่างเกิดขึ้นมาใหม่ คือ ดวงวิมุตติ ใสละเอียดกว่าเดิม มีรัศมีสว่างยิ่งนัก เป็นปัจจุบันธรรมของจิตที่สะอาดบริสุทธิ์จาก “กิเลส”[๕๔] ของมนุษย์ได้แก่ อภิชฌา พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ นั่นเอง การหลุดพ้น ดังกล่าวนี้ เป็นเบื้องต้น คือเป็นการหลุดพ้นด้วยการข่มกิเลส เรียกว่าวิกขัมภนวิมุตติ อันจะเป็นแนวทางไปสู่การหลุดพ้นอย่างถาวร ที่เรียกว่าสมุจเฉทวิมุตติ ต่อไปหยุดในหยุดลงไปที่กลางดวงวิมุตตินั่น พอหยุดถูกส่วนเข้า ก็จะถึง ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไปที่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็จะถึง กายมนุษย์ละเอียด หรือ กายฝัน มีลักษณะหน้าตาเหมือนกับผู้ปฏิบัติทุกประการ แต่สวยละเอียดประณีตกว่ากายมนุษย์หยาบ นั่งในท่าขัดสมาธิ หันหน้าไปทางเดียวกับเรา เห็นอย่างนี้แล้วอย่าลังเลสงสัย สวมความรู้สึกเข้าไปเป็นกายใหม่นั้นเลย ทิ้งความรู้สึกอันเนื่องด้วยกายหยาบนี้ สวมความรู้สึกเข้าเป็นไปในกายมนุษย์ละเอียด ใสละเอียด อยู่นั้นแหละ หยุดในหยุดกลางของหยุด ให้ใสละเอียด ทั้งดวง ทั้งกาย ทั้งองค์ฌาน ทำอย่างนี้เรื่อยไป ทีละกาย ๆ ไปจนสุดละเอียดถึงธรรมกายโตใหญ่ใสละเอียดไปตามกาย ไม่ถอยคืนออกมา (คือไม่ถอนออกจากสมาธิ) บางท่านอาจจะเห็นข้ามขั้นตอนไปเห็นธรรมกายเลยก็มี กายพระพุทธรูปขาวใส บริสุทธิ์ เกตุดอกบัวตูม ปรากฏขึ้นมา ณ ศูนย์กลางกายนั้นเองให้รวมใจหยุดลงไป ณ ศูนย์กลางกายมนุษย์ละเอียดนั้นต่อไปอีก ก็จะเห็นดวงธรรม ดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ตามลำดับ แล้วก็จะถึง

---

[๕๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๒-๒๓.

กายทิพย์หยาบทิพย์ละเอียด ตามลำดับ โตใหญ่ใสสว่างกว่าเดิม แพรวพราวสวยงาม ก็ดับหยาบไปหาละเอียด เป็นกายทิพย์นั้นต่อไป

โดยวิธีเจริญภาวนาให้ใจหยุดในหยุด ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ฯลฯ ของทิพย์ละเอียด หลุดพ้นจากกิเลสของทิพย์ ได้แก่ “โลภะ โทสะ และโมหะ”[๕๕] แล้วก็จะถึง กายรูปหยาบ-รูปพรหมละเอียด ตามลำดับ ก็จะเห็นกายและดวงธรรมของรูปพรหม ใสสะอาด บริสุทธิ์ และรัศมีสว่างยิ่งกว่าของกายทิพย์ แต่รูปพรหมยังมีกิเลสที่ค่อนไปทางละเอียดอยู่อีก คือ ราคะ โทสะ และโมหะให้ใจของรูปพรหมหยุดลงไปที่ศูนย์กลางกาย ผ่านดวงธรรม ดวงศีล ฯลฯ ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านี้แล้วก็จะถึงกายอรูปพรหมหยาบ-อรูปพรหมละเอียด ซึ่งใสละเอียด มีรัศมีสว่างยิ่งกว่าขึ้นไปอีก แต่รูปพรหมยังมีกิเลสที่ละเอียดอยู่ คือ ปฏิฆะ กามราคะ และอวิชชา เมื่อรวมใจหยุดนิ่งลงไป ณ ศูนย์กลางกายอรูปพรหมเจริญภาวนาผ่านดวงธรรมต่างๆ อีก ก็จะหลุดพ้นจากกิเลสของกายโลกิยะทั้งหมด ก็จะถึงกายธรรม คือ ธรรมกาย เริ่มตั้งแต่ ธรรมกายโคตรภูหยาบ-โคตรภูละเอียด ซึ่งธาตุธรรมยังอ่อนอยู่ จึงต้องเจริญภาวนาต่อไปตามแนวเดิมนี้อีก ก็จะถึง

๑) ธรรมกายพระโสดาหยาบ-พระโสดาละเอียด

๒) ธรรมกายพระสกิทาคาหยาบ-พระสกิทาคาละเอียด

๓) ธรรมกายพระอนาคาหยาบ-พระอนาคาละเอียด

๔) ธรรมกายอรหัตหยาบ-พระอรหัตละเอียด

ซึ่งช่วยให้หลุดพ้นจากสัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกเป็นชั้นๆ ไป จากหยาบไปหาละเอียด เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดแล้ว เจริญภาวนาต่อไปก็จะสามารถวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉทปหานได้

ในเรื่องการกำหนดบริกรรมนิมิตนี้ สามารถที่จะกำหนดเป็นอย่างอื่นได้ เช่น องค์พระ หลวงพ่อท่านไม่ได้ผูกขาดว่าต้องกำหนดอุคคหนิมิตเป็นดวงกลมใส แต่ท่านได้ทดลองแล้วพบว่าการสร้างอุคคหนิมิตเป็นดวงกลมใสนั้นง่าย และสะดวกที่สุด เพราะหากจะกำหนดเป็นองค์พระนั้นองค์พระมีปางต่างๆ มากมาย มีวัสดุที่ทำแตกต่างกัน และมีขนาดเล็กใหญ่ต่างกัน ดังนั้น ท่านคิดว่าการกำหนดเป็นดวงกลมใสนั้นง่ายและสะดวกที่สุด สำหรับบางท่านที่คิดว่าการกำหนดองค์พระ จะสะดวกแก่การทำใจให้หยุดนิ่ง ท่านก็ให้ทำได้เลย หรือจะกำหนดเป็นอย่างอื่นก็ได้ สำคัญว่า ทำอย่างไรให้ใจของเราไม่คิด ไม่นึก หรือทำให้ใจของเราปล่อยวางได้

โอวาทของหลวงพ่อวัดปากน้ำ เรื่อง “ใจ” ดังนี้ คำว่า ใจ หมายถึง ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ๔ อย่างรวมกัน เรียกว่า ใจ เหมือน “รูป” ก็เป็นคำรวม ธาตุดิน ธาตุน้ำ

---

[๕๕] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **พระอภิธรรม** Abhidhamma Pitaka, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘.

ธาตไฟ ธาตุลม ๔ อย่าง รวมเรียกว่า รูป นามก็เหมือนกัน เป็นคำรวม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ อย่างรวมกัน เรียกว่า “นาม” ใจ ก็เช่นเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ ๔ อย่าง เรียกว่า ใจ เมื่อรู้จักใจชัดเจนแล้ว ใจนี่แหละเป็นสิ่งสำคัญในตัวเรา สิ่งอื่นๆ จะสำคัญยิ่งกว่า “ใจ” เป็นอันไม่มี ท่านยกพระบาลีมากล่าวไว้ว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา ...”[๕๖]ฯ ธรรมทั้งหลาย มีใจถึงก่อน มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐกว่า สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าใจชั่ว การทำก็ชั่ว การพูดก็ชั่ว การคิดก็ชั่ว ถ้าใจดี การทำก็ดี การพูดก็ดี การคิดก็ดี แล้วแต่ใจ ดังนี้ การทำใจให้หยุดเป็นของทำยากแก่บุคคลผู้เกียจคร้าน คนมีความเพียร ทำไม่ยาก...”[๕๗]

### ๓) วิธีฝึกพิสดารกาย สุดกายหยาบ กายละเอียด[๕๘]

สำหรับผู้ปฏิบัติได้ถึง ๑๘ กายแล้ว ให้ฝึกพิสดารกายสุดกายหยาบ กายละเอียดอีกต่อไป ให้เป็นวสี คือ ให้คล่องแคล่ว ชำนาญ เพื่อเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญวิชชาชั้นสูง และทำนิโรธดับสมุทัย (ไม่ใช่นิโรธสมาบัติ) วิธีปฏิบัติคือ เบื้องต้น ให้รวมใจของทุกกายอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายอรหัตที่สุดละเอียด คือ ให้ศูนย์กลางดวงธรรม และ เห็น-จำ-คิด-รู้ (คือใจ) ของแต่ละกายจากกายสุดหยาบ (คือกายมนุษย์) ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด (คือ ธรรมกายอรหัตละเอียด) ซ้อนอยู่ตรงกลางของกันและกัน จากกายสุดหยาบถึงกายสุดละเอียด แล้วเราทำใจของเราเป็นธรรมกายอรหัตที่สุดละเอียด คือดับหยาบไปหาละเอียดอยู่เสมอ แล้วใจของธรรมกายหยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ ทำให้เป็นกายมนุษย์หยาบ จนใสละเอียด จนหยุดนิ่งถูกส่วน ศูนย์กลางจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏกายมนุษย์ละเอียดขึ้นมาใหม่ ก็หยุดในหยุด กลางของหยุด กลางของกลางๆๆ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียดนั้นอีกต่อไป หยุดนิ่งถูกส่วน ก็จะปรากฏกายมนุษย์ละเอียดในกายมนุษย์ละเอียด ต่อๆ ไปจนสุดละเอียด หยุดนิ่ง กลางของกลางๆๆ ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด ที่สุดละเอียดนั้นต่อไป ถูกส่วนเข้า ศูนย์กลางดวงธรรมจะขยายว่างออกไป แล้วจะปรากฏกายทิพย์ขึ้นมาใหม่ โตใหญ่ ใสละเอียด เป็น ๒ เท่าของกายมนุษย์ ก็ให้หยุดนิ่ง (เพ่ง) ลงที่ศูนย์กลาง กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ต่อไปให้ใสแจ่ม ก็จะปรากฏกายทิพย์ในกายทิพย์ต่อๆ ไป จนสุดละเอียด ... แล้วก็จะปรากฏกายรูปพรหม ในกายรูปพรหมต่อๆ ไปจนสุดละเอียด ก็ให้ปฏิบัติไปแบบเดียวกัน ถึงกายอรูปพรหม ในกายอรูปพรหม จนสุดละเอียด ธรรมกายโคตรภู ใน ธรรมกายโคตรภู จนสุดละเอียด ธรรมกายพระโสดาบัน ในธรรมกายพระโสดาบัน จนสุดละเอียด ธรรมกายพระสกิทาคามีในธรรมกายพระสกิทาคามี จนสุดละเอียด ธรรมกายพระอนาคามี ใน ธรรมกายพระ

---

[๕๖] **ขุ.ธ.** (บาลี) ๒๕/๑๕/๒๐.

[๕๗] **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.).

[๕๘] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

อนาคามี จนสุดละเอียด ธรรมกายพระอรหัต ในธรรมกายพระอรหัต จนสุดละเอียด ให้ใสละเอียดทั้งดวงทั้งกาย และทั้งองค์ฌาน (ปรากฏเหมือนอาสนะรองรับกายละเอียด สัณฐานกลมใสรอบตัวหนาประมาณ ๑ ฝ่ามือของแต่ละกายละเอียด จะมีประจำทุกกาย ตั้งแต่กายมนุษย์เอียดไปจนสุดกายละเอียด) นี้เรียกว่า กายพิสดารกาย สุดกายหยาบ-กายละเอียด

วิปัสสนา แปลตามศัพท์ว่า เห็นแจ้ง เห็นวิเศษ หรือนัยหนึ่งว่า เห็นต่างๆ หลวงพ่อท่านว่า “เห็นอะไร? เห็นนามรูป. แจ้งอย่างไร? แจ้งโดยสามัญญลักษณะว่าเป็นของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ และเป็นอนัตตา หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขา มีข้อสำคัญว่า เห็นอย่างไร? เป็นเรื่องแสดงยากอยู่ เห็นด้วยตาเรานี่หรือเห็นด้วยอะไร? ตามนุษย์ไม่เห็น ต้องหลับตาของมนุษย์เสีย ส่งใจไปจดจ่ออยู่ที่ศูนย์ดวงปฐมมรรค (คำว่า ปฐมมรรคนี้ ได้มาจากบาลีในสนธิกับประโยคว่า “ตตฺรายมาทิ” ซึ่งแปลกันมาว่า อยํ ปฐมมคฺโค อันว่าปฐมมรรคนี้ อาทิ ภวติ มีอยู่เป็นเบื้องต้น ตตฺร นิพฺพาเน ในพระนิพพานนั้น) เห็น จำ คิด รู้ มีอยู่ในดวงปฐมมรรคนั้น ตากายทิพย์ รูปพรหม อรูปพรหมไม่เห็น ก็เพราะว่าพวกเหล่านี้ยังไม่พ้นโลก เสมือนลูกไก่อยู่ในกระเปาะไข่ จะให้แลลอดออกไปเห็นข้างนอกย่อมไม่ได้ เพราะอยู่ในกระเปาะของตัว เพราะโลกมันบัง ด้วยเหตุว่าโลกมันมืดดังกล่าวมาข้างต้น พวกเหล่านี้จึงไม่สามารถจะเห็นกล่าวคือ พวกที่บำเพ็ญได้จนถึงขั้นรูปฌาน และอรูปฌาน ก็ยังอยู่ในกระเปาะภพของตัว ยังอยู่จำพวกโลก หรือที่เรียกกันว่าฌานโลกีย์ ยังเรียกวิปัสสนาไม่ได้ เรียกสมถะได้ แต่อย่างไรก็ดีวิปัสสนาก็ต้องอาศัยสมถะเป็นรากฐานก่อน จึงจะก้าวขึ้นสู่ชั้นวิปัสสนาได้” [๕๙]

การบำเพ็ญสมถะนั้น ส่งจิตเพ่งดวงปฐมมรรคตรงศูนย์ คือกึ่งกลางกายภายในตรงกลางพอดี ไม่เหลื่อมซ้ายขวาหน้าหลัง แล้วเลื่อนสูงขึ้น ๒ นิ้ว เมื่อถูกส่วน ก็จะเห็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม เป็นชั้นๆ ซ้อนกันอยู่ภายในตามลำดับ จากกายมนุษย์เข้าไปพิจารณาประกอบธาตุธรรมถูกส่วน รูปจะกะเทาะล่อนออกจากกัน เห็นตามลำดับเข้าไป กายมนุษย์กะเทาะออกเห็นกายทิพย์ กายทิพย์กะเทาะออกเห็นกายรูปพรหม กายรูปพรหมกะเทาะออกเห็นกายอรูปพรหม ในเมื่อประกอบธาตุธรรมถูกส่วน วอกแวกไม่เห็น นิ่งหยุดจึงเห็น หยาบไม่เห็น ละเอียดจึงเห็นอาตาปี สมฺปชาโน สติมา ประกอบความเพียรมั่น รู้อยู่เสมอ ไม่เผลอ เพียงแต่ชั้นกายทิพย์เท่านั้นก็ถอดส่งไปยังที่ต่างๆ ได้ ไปรู้ไปเห็นเหตุการณ์ได้เหมือนตาเห็น คล้ายกับนอนหลับฝัน แต่นี่ไม่ใช่หลับเห็นทั้งตื่น ตื่นจากการนอน คนธรรมดาสามัญจะหลับเมื่อไรไม่รู้ จะตื่นเมื่อไรก็ไม่รู้ แต่ถ้าถึงชั้นกายทิพย์แล้วจะต้องการให้หลับเมื่อไร จะให้ตื่นเมื่อไร ทำได้ตามใจชอบ พวกฤาษีที่ได้บำเพ็ญฌาน เขาก็ทำได้ แต่ทั้งนี้ก็อยู่ในขั้นสมถะนั้นเอง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราก็ได้เรียนฌานมาแล้วจากสำนักฤาษี กล่าวคืออาฬารดาบสและอุทกดาบส ก็ได้ผลเพียงแค่นั้น พระองค์เห็นว่ายังมีอะไรดียิ่งกว่านั้น จึงได้ประกอบพระมหาวิริยะบำเพ็ญเพียรต่อไป จนในที่สุดพระองค์ได้บรรลุวิปัสสนาวิชชา

---

[๕๙] **ชีวประวัติและผลงานหลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**, หน้า ๔๐-๔๒.

เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว จึงมองเห็นสามัญญลักษณะ เห็นนามรูปด้วยตาธรรมกาย เพราะพระองค์ทะลุกระเปาะไข่คือโลกออกมาได้แล้ว[๖๐]

## ๓.๔ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

### ๓.๔.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เกิดที่บ้านบุฮม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย เมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ เป็นบุตรของนายจีน และนางโสม อินทผิว มีพี่น้องร่วมบิดามาดา ๖ คน หลวงพ่อเทียนเป็นคนที่ ๕ มีนามจริงว่า พันธ์ อินทผิว บิดาของท่านเสียชีวิตตั้งแต่ยังเด็ก ในสมัยนั้นหมู่บ้านบุฮมยังไม่มีโรงเรียน ท่านจึงไม่ได้เรียนหนังสือ ในวัยเด็กท่านได้ช่วยมารดาทำไร่นาเช่นเดียวกับเด็กคนอื่นๆ ในหมู่บ้าน[๖๑]

ท่านได้โอกาสเรียนเมื่ออายุเข้า ๑๐ ปีแล้ว ขณะที่บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดบรรพตคีรี บ้านบุฮม ตำบลบุฮม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย การศึกษาของท่านในช่วงแรกคือ การเรียนตัวหนังสือลาวและตัวหนังสือธรรม[๖๒] โดยเรียนกับพระอาจารย์ผอง จันทร์สุข หรือที่ชาวบ้านเรียกกันว่า ยาคูผอง ซึ่งเป็นพระผู้ใหญ่ในวัดและมีศักดิ์เป็นน้าของท่าน กล่าวกันว่าพระอาจารย์ผองได้ไปเรียนหนังสือมาจากจังหวัดอุบลราชธานี ได้มาขอกับบิดามารดาของหลวงพ่อเทียนให้ท่านไปบรรพชาเป็นสามเณรคอยรับใช้[๖๓] หลวงพ่อเทียนได้เรียนวิธีปฏิบัติกรรมฐานในการบวชของท่านในคราวนี้เอง และการปฏิบัติกรรมฐานของท่านในเบื้องต้นนี้เป็นพระกรรมฐานแบบกำหนดลมหายใจเข้าออก และบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ[๖๔] ท่านบรรพชาเป็นสามเณรอยู่เป็นเวลา ๑ ปี ๖ เดือน จึงได้ลาสิกขาไปอยู่กับบิดามารดา

ต่อมาเมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ วัดบรรพตคีรี ที่ท่านเคยบรรพชาเป็นสามเณรนั่นเอง โดยมีพระครูวิชิตธรรมจารย์ เจ้าคณะอำเภอเชียงคานเป็นพระอุปัชฌาย์

---

[๖๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑-๔๒.

[๖๑] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

[๖๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

[๖๓] คำพอง สมสรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม: ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (สำนักงานบัณฑิตศึกษา: ราชภัฏเลย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐.

[๖๔] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**, หน้า ๑๔๑.

ท่านได้ศึกษาและปฏิบัติกรรมฐานกับพระอาจารย์ผองอีกครั้งหนึ่ง และได้ออกเดินธุดงค์ด้วย ท่านบวชคราวนี้เป็นเวลา ๖ เดือน[๖๕] ท่านได้ลาสิกขาและได้ดำรงชีวิตแบบฆราวาสทั่วไป ได้สมรสกับนางหอม อินทผิว มีบุตร ๓ คน คือ เด็กชายเนียม อินทผิว (เสียชีวิตตั้งแต่เป็นเด็ก) นายเทียน อินทผิว และนายเตรียม อินทผิว[๖๖] เมื่อเป็นฆราวาส ท่านก็ได้ตั้งใจประกอบสัมมาชีพ โดยยึดอาชีพทำนา ทำสวน และค้าขายระหว่างจังหวัดหนองคายและจังหวัดเลย ได้ผลเป็นอย่างดี เป็นผู้มีใจใฝ่ในการบุญการกุศล เป็นผู้นำชาวบ้านในการทำบุญ และได้เป็นผู้ใหญ่บ้านที่มีคนเคารพนับถือมาก ทั้งๆ ที่ท่านได้ประกอบสัมมาชีพเป็นผลสำเร็จ มีความมั่นคงในชีวิต แต่จิตของท่านก็ฝักใฝ่อยู่ในทางธรรมและบุญกุศล เพราะท่านได้ศึกษากรรมฐานมาหลายวิธีตั้งแต่ยังน้อย และเกิดเบื่อหน่ายเพศฆราวาส กระทั่งเมื่ออายุ ๔๐ ปี จึงได้ปรึกษากับภรรยาและตัดสินใจที่จะออกปฏิบัติธรรม เพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์ ได้ลาภรรยา ออกแสวงหาธรรมะด้วยเพศฆราวาสโดยมิได้บวชเป็นพระภิกษุ[๖๗]

เมื่ออายุได้ ๔๕ ปี ซึ่งตรงกับ พ.ศ. ๒๕๐๐ ท่านได้เดินทางไปวัดรังสีมุกดาราม ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ ซึ่งในปัจจุบันเป็นอำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย เพื่อจะพบเพื่อนของท่านและต้องการศึกษาธรรมด้วย แต่ไม่พบ เนื่องจากเพื่อนของท่านได้เดินทางไปจำพรรษาที่หลวงพระบาง ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว จึงได้เรียนกรรมฐานกับพระอาจารย์วันทอง และพระอาจารย์ปาน ซึ่งเป็นชาวลาวมาจากสุวรรณเขต การเรียนกรรมฐานคราวนี้เป็นการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหว ประกอบคำบริกรรมภาวนาว่า ติง-นิ่ง คือ เมื่อเคลื่อนมือให้บริกรรมว่า “ติง” เมื่อหยุดเคลื่อนให้บริกรรมว่า “นิ่ง”[๖๘] หลวงพ่อเทียนซึ่งเป็นฆราวาสในขณะนั้นได้ปฏิบัติกรรมฐานวิธีเคลื่อนไหวที่เรียกว่า ติง-นิ่ง ในเบื้องต้น ต่อมาท่านได้เลิกภาวนาว่า ติง-นิ่ง อย่างที่คนอื่นทำกัน ท่านเพียงทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด[๖๙] เมื่อออกพรรษาแล้ว จึงเดินทางกลับภูมิลำเนาและได้สร้างกุฏิสำหรับปฏิบัติธรรมที่วัดศรีภูมิ ในหมู่บ้านบุฮม สำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง[๗๐] ต่อมาอีก ๒ ปี ๘ เดือน ท่านได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ และเริ่มเผยแผ่วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบของท่านตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

---

[๖๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑.

[๖๖] คำพอง สมสรีสุข, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม: ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๒๑.

[๖๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

[๖๘] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**, หน้า ๑๔๒.

[๖๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

[๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

วิธีการวิปัสสนากรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งมีหลายวิธีการและหลายสำนักที่ท่านได้เคยทดลองฝึกปฏิบัติมาก่อน เพื่อให้เห็นถึงความมีวิริยะอุตสาหะ ความอดทน ความมีศรัทธาอันมั่นคงในการปฏิบัติธรรมอย่างเด็ดเดี่ยว และให้ทราบถึงความเป็นมาของการปฏิบัติตามหลักการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จึงเสนอวิธีการทดลองฝึกปฏิบัติกรรมฐานตามแบบต่างๆ ดังนี้

๑) ฝึกวิธีพุท-โธ ในขั้นแรกหลวงน้าคำผอง วัดบรรพตคีรี ท่านแนะนำให้หลวงพ่อนั่งขัดสมาธิเพชร หลับตาแล้วภาวนา โดยหายใจเข้าให้ว่า “พุท” หายใจออกให้ว่า “โท” ในเวลานั้นหลวงน้ายังมีเพื่อนพระอีกรูปหนึ่งที่สอนกรรมฐานให้หลวงพ่อมีนามว่าพระอาจารย์เสาร์ เมื่อท่านเห็นหลวงพ่อบำเพ็ญภาวนาว่า “พุท-โท” ท่านก็ให้ความเห็นว่า เวลาขึ้นต้นไม้จะขึ้นปลายทีเดียวไม่ได้ต้องขึ้นตั้งแต่ต้นๆ ท่านก็ได้แนะนำให้ปฏิบัติวิธีที่ ๒

๒) ฝึกวิธีนับลมหายใจ พระอาจารย์เสาร์สอนให้ใช้วิธีนับลม คือ แนะนำให้ฝึกหัดวิธีนับ ๑, ๒, ๓ หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๒ หายใจเข้า ๓ หายใจออก ๔ นับ ๑, ๒, ๓ ถึง ๑๐ แล้วก็นับจาก ๑๐ ลงมาถึง ๑ หัดนับย่อ แล้วก็นับขึ้นไปถึง ๒๐ ให้ผูกกับลมหายใจ นับจาก ๒๐ ลงมาถึง ๑ ถ้าทำเช่นนี้เรื่อยไปท่านว่าขลังอีกด้วย อาจารย์เสาร์ท่านบอกว่าการภาวนาเช่นนี้ทำให้เกิดความขลัง ศักดิ์สิทธิ์ ถ้าถูกของมีคมบาดเป็นแผล ให้ภาวนาตามวิธีการดังกล่าวแล้วเป่าที่แผล เลือดจะหยุดทันที เมื่อไปนอนตามป่าตามดง มีเสือ มีผี ให้แสกก้อนหินด้วยการภาวนาดังกล่าว แล้วเอาก้อนกรวดก้อนหินวางเรียงรายไว้รอบตัวจะนอนได้อย่างปลอดภัย เสือและผีจะกลัวไม่กล้าเข้ามาใกล้ หลังจากได้ฝึกปฏิบัติทั้งพุท-โธ และนับลมหายใจแล้ว ก็ได้ฝึกแบบ สัมมาอะระหัง ตามแนวหลวงพ่อสด จนฺทสโร วัดปากน้ำภาษีเจริญต่ออีก

๓) ฝึกวิธีของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำภาษีเจริญ คือ สมฺมาอรหำ ซึ่งเป็นวิธีการที่พระอาจารย์เสาร์ได้สอนไว้ หลวงพ่อก็ฝึกอย่างเอาจริงเอาจังและเล่าถึงการปฏิบัติว่า “สิ่งเหล่านี้ผมเคยทำมา ได้ความสงบ นั่งแล้วก็สงบ ภาวนาไปก็หลับตา เพราะว่าหลับตาทำช้าๆ เดินจงกรมก็ทำไปอย่างนั้น แต่ก็ไม่ค่อยก้าวหน้าในการปฏิบัติ” ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย โดยได้ทำกรรมฐานอีกวิธีหนึ่งที่นั่น คือ แบบพองหนอ-หยุบหนอ

๔) ฝึกแบบพองหนอ-หยุบหนอ หลวงพ่อวันทองได้ฝึกสอนให้ เป็นวิธีการฝึกตามแนวของหลวงพ่อมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙ วัดมหาธาตุฯ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) นั่นเอง และวิธีการฝึกแบบนี้หลวงพ่อโชดกได้ไปฝึกปฏิบัติมาจากวัดมหาสี เมืองย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ ซึ่งถือว่าที่นี่เป็นต้นตำหรับ พองหนอ-หยุบหนอ โดยวิธีการฝึกเวลาหายใจเข้าก็ว่า “พองหนอ” หายใจออกก็ว่า “หยุบหนอ” แต่ก็ให้ตามลมหายใจเช่นเดียวกัน มันเกี่ยวข้องกับลมหายใจเหมือนกันหมด เวลาเดินจงกรมก็ว่า ยกส้นหนอ ไปหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ แล้วท่านก็ได้ฝึกวิธี ติง-นิ่ง กับหลวงพ่อวันทองและพระมหาปาน ต่อไปอีกวิธีหนึ่ง

๕) วิธีฝึกแบบติง-นิ่ง ให้ใช้คำภาวนาเมื่อร่างกายขยับให้ภาวนาว่า “ติง” (แปลว่า ไหว) เมื่อหยุดให้ภาวนาว่า “นิ่ง” (แปลว่า หยุด) วิธีนี้หลวงพ่ออำดับฝึกปฏิบัติกับหลวงพ่อวันทองและพระมหาปาน อานนฺโท ที่สัดรังสีมุกดาราม ตำบลพันพร้าว อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ต่อมาหลวงพ่อวันทองสอนให้พิจารณาความตาย หลวงพ่อเทียนก็ได้ปฏิบัติตามด้วยความตั้งใจ

๖) ฝึกพิจารณาความตาย โดยหลวงพ่อวันทอง สอนให้พิจารณาว่า “ตายๆ” และพระมหาปานสอนการเคลื่อนไหว ท่านไม่เข้าใจตามวิธีว่า “ตายๆ” และคิดว่าเหมือนวิธีอานาปานสติทั่วไป เช่น พุท-โธ, พอง-หยุบ จึงเปลี่ยนวิธีปฏิบัติใหม่

๗) ฝึกวิธีสมถภาวนา คือ การเพ่งกสิณ โดยหลวงน้าคำผองได้สอนวิธีการเพ่งกสิณให้ โดยให้ใช้เท้าขีดวงกลมให้ห่างจากสายตาราว ๑ เมตร เพ่งกสิณลงไปให้เห็นเป็นแสง เวลาเช้าให้จ้องดวงอาทิตย์โดยไม่กระพริบตา จนกระทั่งสายตาสู้แสงพระอาทิตย์ได้ หลวงน้าบอกท่านว่าถ้าทำได้จะเป็นฤาษีตาไฟ ถ้าจ้องมองไปที่ใครคนนั้นจะล้มลงทันที หรือจะทำให้เป็นไฟไหม้ก็ยังได้ จนในที่สุดก็ได้ฝึกวิธีแบบเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว

๘) ฝึกวิธีการเคลื่อนไหวกาย ซึ่งท่านคิดขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธี ไหว-นิ่ง ที่ได้เคยฝึกปฏิบัติมาจากหลวงน้าคำผองและพระมหาปาน แล้วเปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัว โดยการดัดแปลงวิธีไหว-นิ่งเดิม แต่ไม่มีการภาวนาตาม เพียงแต่เอาสติไปกำหนดรู้เฉยๆ และเข้าใจด้วยวิธีการนี้เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” วิธีนี้ได้รับความนิยมจากนักปฏิบัติอย่างกว้างขวางและปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน[๗๑]

หลวงพ่อเทียนยืนยันและรับประกันว่า วิธีนี้ถ้าทำจริงๆ แล้ว อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดน้อยลง อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑-๙๐ วัน ต้องรู้ ต้องเห็น ต้องเข้าใจ และทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์[๗๒]

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาจากสำนักของอาจารย์ต่างๆ หลายวิธีด้วยกัน แต่ที่สุดแล้วหลวงพ่อมีความมั่นใจอย่างมากในวิธีการสุดท้ายที่ท่านค้นพบ จึงได้ยึดหลักปฏิบัติตามแนววิธีการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่ท่านประยุกต์มาจากแนวคำสอนของหลวงพ่อวันทองกับพระอาจารย์ปาน อานนฺโท ท่านนำมาสอนศิษยานุศิษย์ทั้งที่เป็นบรรพชิตและคฤหัสถ์จนวันสุดท้ายของชีวิต เพราะท่านมีความมั่นใจว่าวิธีนี้จะทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างแท้จริง

---

[๗๑] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **เปิดประตูสัจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

[๗๒] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐.

**๓.๔.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว**

วิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว เป็นวิธีการที่หลวงพ่อเทียนคิดค้นขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธีไหว-ติง ที่หลวงน้าคำผองและพระมหาปานสอนให้ ในแนวทางการฝึกปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวนี้ ท่านกำหนดรูปแบบว่าต้องทำเป็นจังหวะ คือ กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ และท่านใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึก เมื่อรู้สึกตัวได้แล้ว ท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป

การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า ดังนี้

จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่ำไว้
จังหวะที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก มันหยุดก็ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๔ เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๕ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๖ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๗ เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๘ เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๙ เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๐ ลดมือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้ ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๑ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๒ เลื่อนมาซ้ายมาที่หน้าอก ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๓ เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๔ ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้ ให้รู้สึก
จังหวะที่ ๑๕ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

แล้วจึงสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้าง ตั้งแต่จังหวะแรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และการเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวในการฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเยียดขาก็ได้

ภาพแสดงการปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวอิริยาบถ ๑๕ จังหวะ[๗๓]

๑) เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่ำไว้

๒) พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก

๓) ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก มันหยุดก็ให้รู้สึก

๔) เอามือขวามาที่สะดือ ให้รู้สึก

๕) พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก

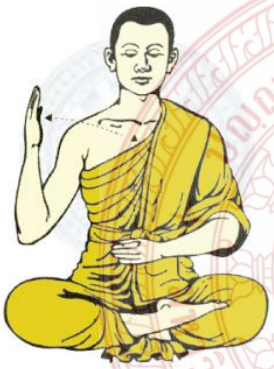
๖) ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก

---

[๗๓] พระมหาสิงห์หน สิรินฺธโร (ฉิมพาลี), “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.

๗) เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก

๘) เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก



๙) เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก

๑๐) ลดมือขวาลงที่ขาขวาตะแคงไว้ ให้รู้สึก

๑๑) คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก

๑๒) เลื่อนมาซ้ายมาที่หน้าอก ให้รู้สึก

๑๓) เอามือซ้ายออกมาที่ตรงข้าง ให้รู้สึก

๑๔) ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้ายตะแคงไว้ ให้รู้สึก

๑๕) คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงเทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และสามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้ สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วน ก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผลคือความทุกข์ลดน้อยลง ดังกรณีตัวอย่างคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุ จนช่วยตนเองไม่ได้เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอส่วนใบหน้า ศีรษะ ขึ้นมาซึ่งพอเคลื่อนไหว ได้และแสดงให้เห็นถึงผลสำเร็จของการเจริญสติในอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียงอิริยาบถย่อยที่จงใจสร้างขึ้นเองเพื่อให้สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับ หรือใช้สติกำหนดอิริยาบถธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำอย่างต่อเนื่องกันแล้ว ก็อาจประสบผลของการปฏิบัติได้เช่นกัน[๗๔]

[๗๔] กำพล ทองบุญนุ่ม, **จิตสดใสแม้กายพิการ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓), หน้า ๖๓-๖๗.

**๓.๔.๓ การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว**

การปฏิบัติธรรมจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องมีการควบคุมและตรวจสอบดูแลการปฏิบัติที่ดี สำหรับการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง ดังนี้

๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว ดังเช่นปฏิปทาของหลวงพ่อเทียน จิตสุโภ ที่ปรากฏแก่บรรดาลูกศิษย์ว่า ท่านสังเกตเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากจะให้รู้ธรรมะจริง[๗๕]

ดังนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้การอบรมหรือครูอาจารย์ผู้ควบคุมการเจริญสติปัฏฐาน พึงตรวจสอบการปฏิบัติเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ โดยทำหน้าที่หลัก ๓ ประการ ดังนี้

(๑) แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจนถือว่าเป็นหน้าที่หลักของครูอาจารย์สอนการเจริญสติ นอกจากนี้การแนะนำหลักการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่จำเป็นก็เป็นสิ่งที่ครูอาจารย์ต้องทำเสมอดังจะเห็นได้จากการที่หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้นด้วย

(๒) ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ผู้มีความประสงค์เข้ารับการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ก็คือต้องมีครูอาจารย์ คอยควบคุมดูแลความประพฤติ เพราะบางครั้งในขณะเข้าฝึกปฏิบัติอาจประมาทเผลอสติอยู่บ้าง เช่น ผู้ปฏิบัติเพลินกับการคุยเกินไปเพลินกับการนอนเกินไป เป็นต้น เป็นเหตุให้การเจริญสติไม่พัฒนาก้าวหน้าเท่าที่ควรจะเป็น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เป็นหน้าที่ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะต้อง ถาม แนะนำ ตักเตือนเพื่อความเจริญก้าวหน้าแห่งการปฏิบัติสืบต่อไป

(๓) สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ (สอบอารมณ์) หน้าที่สำคัญของครูอาจารย์ผู้สอนเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อีกประการหนึ่ง คือการสอบถามสภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้เข้ารับการปฏิบัติขณะที่ปฏิบัติอยู่เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัว

---

[๗๕] กลุ่มเทียนสว่างธรรม, **ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภและสิ่งที่ฝากไว้**, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๑.

ผู้ปฏิบัติเพราะการปฏิบัติตั้งแต่เบื้องต้นไปจนถึงที่สุดผู้ปฏิบัติจะประสบปัญหาหลายอย่าง เช่น ความเครียด ปวดศรีษะ เวียนศรีษะ แน่นหน้าอก ความง่วงวิปัสสนา ปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้ หมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือติดใจในสภาวธรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไขปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้เร็ว

๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการ ปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้วก็จะต้องลงมือทำด้วยตนเอง คนอื่นจะทำแทนไม่ได้ต้องยึดหลักพุทธพจน์ไว้เป็นหลักเตือนใจตนเสมอว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอกทางให้การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว[๗๖]

## ๓.๕ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ

### ๓.๕.๑ ความเป็นมาของการปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ

อานาปานสติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พระพุทธศาสนามาจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกันพร้อมกับตีความในหลักธรรมนั้นๆ โดยอาศัยหลักการอานาปานสติภาวนาที่มีในพระไตรปิฎกมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในปัจจุบัน ด้วยการเน้นยำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจชัดว่า การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุด ก็คือพระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา ส่วนประวัติความเป็นมาของท่านโดยสังเขป คือ พ.ศ. ๒๔๖๙ ท่านพุทธทาสมีอายุครบ ๒๐ ปีบริบูรณ์ จึงทำการอุปสมบทที่วัดนอก (อุบล) และมาประจำอยู่ที่วัดใหม่ (พุมเรียง) โดยมีท่านพระครูโสภณเขตสิการาม (ดง วิมโล) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระปลัดทุ่ม อินฺทโชโต เจ้าอาวาสวัดนอก และพระครูศักดิ์ ธมฺรกฺขิโต เจ้าอาวาสวัด

---

[๗๖] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

คู เป็นพระคู่สวด ท่านได้ฉายาว่า “อินฺทปญฺโญ”[๗๗] จากนั้นพระเงื่อม ก็ได้เข้ามาศึกษาธรรมะที่กรุงเทพฯ สอบได้นักธรรมเอก แล้วเรียนภาษาบาลีจนสอบได้เปรียญ ๓ ประโยค ขณะที่เรียนเปรียญธรรม ๔ อยู่นั้น ด้วยการที่ท่านเป็นคนรักการศึกษาค้นคว้าพระธรรมจากพระไตรปิฎกประกอบกับเป็นผู้ที่ศึกษาค้นคว้าความรู้จากนอกตำราทั่วไปในทางพระศาสนา ประกอบกับได้ศึกษาถึงการปฏิรูปพระพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก ทำให้ท่านรู้สึกขัดแย้งกับหลักวิธีการสอนธรรมะที่ยึดติดกับรูปแบบแบบแผนมากเกินไปรวมไปถึงความเชื่อผิดๆ ของพุทธทาสศึกษา ท่านจึงคิดว่าพระพุทธศาสนาที่ทำการเรียนการสอนในขณะนั้น คลาดเคลื่อนไปจากที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางเอาไว้ ท่านจึงหันหลังให้กับการศึกษาของพระสงฆ์ในเวลานั้น ท่านจึงกลับไชยาเพื่อทำการศึกษาปฏิบัติ ตามแนวทางที่ท่านเชื่อมั่น โดยร่วมกับนายธรรมทาสและคณะธรรมทาน จัดตั้งสถานปฏิบัติธรรม “ส่วนโมกขพลาราม” ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๔ ท่านได้กล่าวถึงเหตุที่ก่อตั้งไว้ว่า

> “การตั้งสวน โมกขพลารามไม่มีอะไรมากเพียงแต่มองเห็นว่าควรปรับปรุงการปฏิบัติธรรมเท่านั้น โดยการกลับไปหาของเดิมว่าการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นอย่างไร เพื่อรื้อฟื้นพระพุทธศาสนากลับมาสู่สภาพเดิมเหมือนครั้งสมัยพุทธกาล และการเกิดสวนโมกขพลาราม เราถือว่าเป็นนิมิตหมายแห่งการเปลี่ยนแปลงยุคใหม่ เพื่อการแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้นเท่าที่เราพึงทำได้”[๗๘]

จากนั้นท่านได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมะอย่างเข็มแข็ง พร้อมกับประกาศใช้ชื่อ “พุทธทาส” เพื่อแสดงให้เห็นว่า นี้คืออุดมคติสูงสุดในการครองสมณะเพศ

ขณะเดียวกัน ท่านพุทธทาสยังให้ความสนใจและมุ่งมั่นในอุดมคติ สำหรับการศึกษาค้นคว้าความรู้ในทางพระพุทธศาสนาอย่างมิได้เปลี่ยนแปลง นอกจากนี้ ท่านพุทธทาสยังใฝ่หาความรู้ทางธรรมไม่เฉพาะแต่ในพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทเท่านั้น ท่านครอบคลุมไปถึงการศึกษาพระพุทธศาสนามหายาน และศาสนาอื่นๆ เช่น คริสต์ศาสนา ฮินดู เป็นต้น จากความรู้ที่กว้างขวางนี้เอง ทำให้สามารถประยุกต์หลักการสอน วิธีปฏิบัติธรรมได้อย่างหลากหลาย ให้เหมาะสมกับบุคคลต่างๆนำไปฝึกปฏิบัติให้สอดคล้องกับความรู้ ความสามารถและอุปนิสัยของบุคคลเหล่านั้น โดยไม่มีการจำกัดชนชั้นวรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา เพราะท่านพุทธทาส เชื่อว่า มนุษย์ทุกคนคือเพื่อนธรรมที่ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น และทุกคนมีความปรารถนาเดียวกันคือ ความพ้นจากทุกข์ จากปณิธานดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ตั้งปณิธานในชีวิตของตัวท่านเองไว้ทั้งสิ้น ๓ ประการ คือ

---

[๗๗] อินทุวรรณ เชยชื่นสกุล, **ท่านพุทธทาสกับอำนาจวัตถุนิยม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

[๗๘] พุทธทาสภิกขุ, **พุทธทาส สวนโมกขพลาราม กำลังแห่งการหลุดพ้น**, หน้า ๒๗.

๑) ให้พุทธศาสนิกชน หรือ ศาสนิกในศาสนาใดก็ตามเข้าถึงในความหมายอันลึกซึ้งในความเป็นที่สุดในศาสนาของตน

๒) ทำความเข้าใจอันดีระหว่างศาสนา

๓) ดึงเพื่อนมนุษย์ให้ออกเสียจากความเป็นวัตถุนิยม

**๓.๕.๒ การปฏิบัติกรรมฐานแบบอานาปานสติ**

**ก. การเตรียมตัวก่อนลงมือปฏิบัติ**

การเตรียมตัวเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติภาวนามีหลักการว่า ทุกคนที่ปฏิบัติสมาธิควรมีความแจ่มแจ้งในการทำกรรมฐาน เพราะเป็นการง่ายแก่การทำไว้ในใจ มิใช่เป็นเพียงความจำเป็นหรือความเข้าใจ เราต้องทำความพอใจในสิ่งที่ทำจริงๆ และมีความเข้มแข็งในการทำจริง เอาใจใส่มีความจดจ่ออยู่ตั้งแต่ต้นจนถึงปลายและรู้จักจริงของตนว่าชอบสิ่งใด มีจุดมุ่งหมายในการทำสมาธิและรู้จักอานิสงส์จะทำให้มีกำลังใจในการทำอานาปานสติ ดังพุทธภาษิตว่า

อานาปานสตินี้ ผิดกับกรรมฐานอื่น คือมีการปฏิบัติครอบคลุมหมดอยู่กับที่เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหนไม่ต้องเปลี่ยน ปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย คือ จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็เป็นกรรมฐานที่สะดวก เราไม่ต้องหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั้น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกสิณ ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วย อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปที่ไหนก็ทำได้ สะดวกเป็นเรื่องละเดียว ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาน

**๑) การเตรียมร่างกาย**

หลักการปฏิบัติอานาปานสติ ยึดถือการเตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรกก่อนที่จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรง คือ มีการเตรียมร่างกายและลมหายใจ การเตรียมร่างการต้องให้พอเหมาะพอดี ให้สบายพอดี คือไม่เดือดร้อน หรือไม่เหน็ดเหนื่อย มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะและอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจมูกที่จะหายใจ ถ้าไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขต้องเตรียมจมูกแล้วจมูกนี้ก็ไม่ใช่ว่าตระเตรียมไม่ได้ จมูกธรรมดานี้ หายใจไม่สะดวกนัก ต้องเตรียมให้หายใจสะดวก คือสูดลมที่บริสุทธิ์เข้าไปในเต็มปอด แล้วก็บังคับลมที่เป็นพิษออกมาให้หมด ก็จะทำให้จมูก ดีกว่าธรรมดา เหมาะสำหรับที่จะจำอานาปานสติ

การตระเตรียมโดยหลักทั่วไป หาโอกาส เตรียมหาเวลาที่พอเหมาะให้สาสถานที่พอเหมาะเท่าที่จะหาได้ ไม่ต้องมีการกังวลหรือวุ่นวายมาก การตระเตรียมนี้หลวงพ่อพุทธทาสได้กล่าวไว้ดังนี้[๗๙]

---

[๗๙] พระครูนนทธรรมาภิมุข (เข็มกลัด), “ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗).

ให้เตรียมกายหัดนั่งเล่นๆ ไปก่อนเพื่อเป็นการนั่งสบายๆ ไม่ต้องไปเครียดกับการนั่ง ฝึกไปเรื่อยๆ เดียวก็นั่งได้นานเองและเป็นสมาธิด้วย เตรียมให้คุ้นเคยกับการนั้นท่าขัดสมาธิ เวลานั้นอย่าให้อะไรมารบกวนผูกพันกัน เช่น เรื่องกินเรื่องอยู่อย่าให้เกิดปัญหา สลัดออกไปให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แต่ก็ไม่ต้องมาก จู้จี้หยุมหยิมจนทำไม่ได้ ที่จริงถ้าคนเรามีจิตใจที่ซื่อตรงต่อเรื่องนี้แล้วก็ทำได้ทั้งนั้นแหละขอให้เตรียมทำให้ได้ก็พอ เตรียมให้ละเอียดลงไป ก็คือการเตรียมหายใจลองหายใจดู ซ้อมการหายใจดูทุกรูปแบบ หายใจยาว หายใจสั้น ว่าเป็นอย่างไร หายใจยาว สั้น ลึก ตื้น หนัก เบา หยาบ หายใจละเอียดเป็นอย่างไร ซ้อมดู เหมือนกับทำเล่นไปก่อน เป็นการเตรียมในขั้นแรกก่อน ขอให้สังเกตให้เห็นว่า เมื่อเราหายใจเป็นอย่างไรมีผลอะไรเกิดขึ้น หายใจหยาบ สบายอย่างไร หายใจสั้น ไม่สบายอย่างไร หายใจลึก สบายอย่างไร หายใจตื้น ไม่สบายอย่างไร ให้รู้ชัดลงไปถึงลักษณะของลม มีลักษณะอย่างไร มีอาการอย่างไร หายใจอย่างไร จึงจะมีผลแก่ร่างกายและจิตใจ หรือว่าเนื่องไปถึงสิ่งที่เนื่องๆ กันไปอย่างไร เกี่ยวกับการหายใจนั้นเป็นการเตรียมอย่างดีที่สุด เพื่อจะได้รู้สิ่งที่เรียกว่า ลมหายใจ แล้วเราก็เริ่มหัดบังคับให้ยาว ให้สั้น ให้หยาบ ให้ละเอียด

สรุปเรื่องการเตรียมตัวเป็นเรื่องของหลักทั่วไปที่ว่า เราจะทำอะไรก็ต้องมีการเตรียม ต้องเตรียมทุกอย่างนับตั้งแต่ว่า เตรียมสิ่งของ เตรียมสถานที่เตรียมตัว กระทั่งเตรียมเฉพาะส่วนของร่างกาย ที่จะต้องใช้กับสิ่งนั้นๆ การเตรียมมีขอบเขตตามความเป็นอยู่ของผู้ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติอย่างโยคีสมบูรณ์แบบก็เตรียมไปอย่างหนึ่ง ถ้าปฏิบัติอย่างฆราวาส ผู้อยู่บ้าน อยู่เรือนปฏิบัติเท่าที่จะทำได้และไม่สมบูรณ์แบบอย่างพวกโยคี ก็เตรียมไปอีกอย่างหนึ่ง แต่แล้วในที่สุดความหมายและความมุ่งหมายของการเตรียมนี้ก็เหมือนกัน คือเตรียมให้เกิดความเหมาะสม สะดวก ปรับปรุงร่างกายให้สบาย สรุปได้ว่าเป็นหลักการเตรียมพร้อมสถานที่ข้าวของเครื่องใช้ เตรียมกายให้เหมาะสม คือ การเตรียมลมหายใจว่ายาวอย่างไรและสั้นอย่างไร แล้วก็ฝึกให้ลมยาวเท่านี้ คือนับ ๑-๒-๓ ไปได้ถึงเท่าไร สั้นนับได้เท่าไร ถ้าอยากให้ยาวออกไปอีก ก็นับให้ยาวออกไปอีกกระทั่งนับ ๑ ถึง ๑๐ ก็เลยเป็นการบังคับอย่างมีกฎเกณฑ์ มีระเบียบ นับจำนวนน้อยๆ ก็สั้น นับจำนวนมากๆ ก็ยาว ก็บังคับความยาวและความสั้นด้วยการนับ จนมีข้อยุติลงไปได้ว่า อย่างไรเรียกว่ายาว อย่างไรเรียกว่าสั้น อย่างไรยาวเป็นที่พอใจ อย่างไรสั้นเป็นที่พอใจ

ส่วนปัญหาด้านอื่นนั้น พุทธทาสภิกขุกล่าวถึงปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เช่น หลับตาหรือลืมตา อย่างไหนจะดีกว่ากัน โดยมากความเคยชินของคนปฏิบัติธรรม ยังยึดติดอยู่กับเรื่องหลับตา พอจะเริ่มทำก็หลับตาเองโดยธรรมชาติ แต่ถ้าว่าโดยที่แท้แล้ว ลืมตานั้นเป็นวิธีที่ดีกว่า มีวิธีที่ลึกกว่ามีผลดีกว่า คือ ลืมตาเพ่งดูที่ปลายจมูกอย่างเดียว ก็ไม่เห็นอะไรเหมือนกัน แต่จะเป็นการบังคับจิตที่ดีกว่า ดีกว่าหลับตาเพราะว่า พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนง่วงนอนได้ง่ายด้วย โดยเฉพาะคนขี้ง่วงให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อยๆ ตาจะหลับเองในเมื่อถึงขั้นที่จะต้องหลับหรือจะทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีที่ลืมตานั้นจะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่า

สำหรับบางคนรู้สึกว่าทำยาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตาย่อมไม่สามารถทำอย่างลือตาได้เลย ลืมตมนี้เป็นการกระทำเพื่อให้ตา ไม่ร้อนและเป็นการบังคับจิตที่ดีกว่า พอเป็นสมาธิแล้วและเข้าถึงขั้นที่เป็นสมาธิมันหลับเอง แม้เราจะตั้งต้นด้วยการลืมตา ในที่สุดก็หลับเองทั้งหมดนี้เรียกว่าเป็นการตระเตรียม ซึ่งเป็นการตระเตรียมที่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะว่ามีวิธีอย่างที่กล่าวมาแล้วถูกต้องตามวิธีซึ่งจะเรียกว่าความลับของธรรมชาติที่นักปฏิบัติจะต้องรู้

สรุปความว่าท่านแนะให้ใช้ลืมตามากกว่าหลับตา เพราะเป็นการบังคับจิตได้ดีกว่าและไม่ทำให้ง่วงนอน เมื่อถึงขั้นเป็นสมาธิแล้วจะหลับตาได้เองที่เรียกว่า เป็นความลับของธรรมชาติที่นักปฏิบัติจะต้องรู้

**๒) การเตรียมสิ่งของเครื่องใช้**

ผู้ปฏิบัติจะต้องเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหายุ่งยากขึ้นในระหว่างนั้น ถ้าเป็นคฤหัสถ์จะต้องจัดหาที่ปฏิบัติ ก็ต้องเตรียมตัวกันให้เสร็จก่อนต้องไม่มีปัญหาเรื่องนี้เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติ เพราะจะทำให้รบกวนทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน นี้เรียกว่าเตรียมตัวโดยทั่วๆไป ซึ่งอาจจะรู้ได้เองไม่ยากเพราะทุกคนที่จะปฏิบัติกรรมฐานก็ต้องจัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้เท่าที่จำเป็นต่อการปฏิบัติกรรมฐานจะได้ไม่มีความกังวล

**๓) การเตรียมตัวในเรื่องอาหาร**

อาหารที่รับประทาน ต้องสังเกตว่าอาหารชนิดไหนช่วยให้เกิดความปกติแก่ร่างกายจิตใจ ความมากความน้อย เท่าไรพอสบายแก่จิตใจ โดยหลักที่ถือกันอยู่แต่เดิมก็คือ ไม่กินให้อิ่มด้วย อาหาร แต่ให้อิ่มด้วยน้ำ อาหารที่ว่าเท่านี้อิ่มพอสบาย ก็เว้นเสียตอนท้ายสัก ๔-๕ คำแล้วกินน้ำแทนเพื่อให้เกิดความอิ่มพอดี อย่างนี้ก็เรียกว่าเหมาะสำหรับผู้ที่จะฝึกฝนจิต ยิ่งกว่านั้นก็ยังมีอาหารชนิดที่จะต้องนึกดูว่า จะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่ขัดขวางต่อการปฏิบัติอย่างไรบ้าง เช่น อาหารที่ทำให้ง่วงก็มี อาหารที่ทำให้เกิดความกำหนัดก็มี ต้องศึกษารายละเอียดดูจากเรื่องของอาหาร เช่นอาหารที่ฉันหรือรับประทานเข้าไปแล้ว ไม่ย่อยก็จะเกิดอาการง่วงนอนบ่อย หรือง่วงนอนทั้งวัน ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดส้นเท้าขี้โมโห ท้องอืด เพราะเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้น้อย ต่อไปวันข้างหน้าความจำจะเสื่อมเริ่มจำไม่ค่อยได้ แต่ความจำระยะยาว คือ เรื่องเก่าๆ ยังจำได้ ส่วนความจำระยะสั้น คือ เรื่องใหม่ๆ ในปัจจุบันจะจำไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ พูดวกไปวนมา ความจำเสื่อมลงไปเรื่อยๆ และเรื่องที่สำคัญสำหรับนักปฏิบัติที่ไม่ควรละเลยก็คือ เรื่องการนั่งนานมากจะทำให้การขับถ่ายไม่ตรงเวลา เช่นในช่วงเวลา ๐๕.๐๐- ๐๗.๐๐ น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายังไมยอมขับถ่ายและปล่อยเวลามาถึง ๐๗-๐๙ น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะอาหารแล้วไม่ยอมฉันหรือรับประทานข้าวเช้าอีก อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ที่ไม่ได้ขับถ่ายออกมา ก็จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด ถ้าเลือดที่ไม่สะอาดไหลไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่านสมอง หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย จะทำให้ระบบการหายใจไม่ดีและหงุดหงิด

อาหารประเภทหมักเปรี้ยว เช่น เนื้อหมักเปรี้ยว ของหมักของดอง ถือว่าเป็นอาหารที่ร้ายกาจ ทำให้เกิดความรู้สึกในทางความกำหนัดได้ง่าย ผลไม้บางชนิดที่สุกงอม ก็ส่งเสริมให้เกิดความกำหนัด ระบุอย่างขนุนที่สุกงอม ถือว่าส่งเสริม ความกำหนัด แต่ขนุนที่ดิบไม่สุกงอมก็ไม่เป็นไร อาหารที่ย่อยยากก็ทำความลำบากเวลากลางคืน ถ้าท้องเสียก็ยากที่จะทำให้มีความสงบทางจิต อาหารที่มีกลิ่นแรงก็ทำความรำคาญ เช่น กระเทียม เป็นต้น ซึ่งถือว่าทั้งกลิ่นแรงและส่งเสริมความกำหนัด ในการปรับปรุงทุกอย่างจะต้องมีร่างกายที่เหมาะสม กระทั่งมีจมูกที่เหมาะสมที่จะสะดวกแก่การหายใจ

**๔) การเตรียมสถานที่เหมาะสมในการปฏิบัติ**

พุทธทาสภิกขุกล่าวในการให้การอบรมภิกษุว่า สถานที่สงัด ที่ไม่มีใครรบกวน ที่ป่า โคนไม้ แล้วก็เรือนว่าง เป็นป่าไม้ เป็นดงไม้ทั่วไปหมด ส่วนโคนไม้หมายความว่าโคนไม้เฉพาะต้นไม้ในที่โล่งในที่แจ้งต้นไม้เป็นต้นๆ ก็นั่งที่โคนไม้ สุญญาคารนั้น เช่น ถ้ำ เพิง เงื้อมหิน ริมตลิ่ง ที่กันแดดกันฝนได้ กระทั่งกระท่อมร้าง กระทั่งเรือนที่จัดขึ้นไว้เองโดยเฉพาะ ปราศจากการรบกวน เพราะฉะนั้น ควรหลีกออกไปหาที่ปราศจากการรบกวนเท่าที่จะหาได้ หากว่าหลีกไม่ได้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีของชาวบ้านที่จะต้องอยู่กับบ้านกับเรือน ก็ต้องจัดเอาในบ้านเรือน ที่มุมบ้าน ที่กอกล้วย ที่กิไผ่ หรือถ้าเป็นผู้มีอิสรภาพ มีกำลังทรัพย์ มีอะไรก็จัดได้ ในบ้านส่วนใด ส่วนหนึ่งที่อำนวยความสะดวกแก่เรื่องนี้ เดี๋ยวนี้ความก้าวหน้าทางวัตถุมีมาก จัดอย่างไรก็ได้ เช่น ห้องปรับอากาศ เพราะฉะนั้นคำว่าที่สงัด นั้นไม่มีปัญหาอะไร ถ้าเราจำเป็นขึ้นมาจริงๆ จะไปที่ไหนไม่ได้ ไม่มีที่ก็ต้องหาวิธีๆ หนึ่งคือ จัดให้สงัดอยู่ในตัวเอง คือปิดหูปิดตา คือ อย่าไปฟัง อย่าไปดู ทำให้ใจเกิดเป็นป่า หรือเป็นที่สงบขึ้นมาที่นั่นทันที[๘๐]

**ข. การฝึกกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ**

**การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง**

อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญภาวนา เพราะสามารถคิดนึกได้อย่างแน่วแน่ ไม่ต้องกังวลว่าจะเซหรือล้มอย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการง่วงหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถ การนั่งภาวนามี ๒ ลักษณะ

(๑)ปัทมาสนะ ท่านั่งอย่างดอกบัวโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้าย มือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก

---

[๘๐] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒-๓๐.

(๒)สิทธาสนะ ท่านั่งของพวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาอีกที่หนึ่ง มือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก เรียกกันในเมืองไทยว่า “นั่งขัดสมาธิเพชร”[๘๑]

**๑) การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง**

การปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ขั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เห็นว่าเหมาะเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) เฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ ๑ วิ่งตาม คือ จิตคอยวิ่งตามลมที่เข้าออกอยู่ โดยเอาสติไปผูกจิตไว้กับลมนั้น ให้มีลักษณะที่เป็นการวิ่งตาม มีความหมายสำคัญอยู่ที่การวิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก ในระหว่างวิ่งตามนี้จะพบว่า ละเอียดเข้าๆ จนบางทีลมหายใจหายไปก็มี ก็หายใจใหม่ให้มันแรงขึ้นมาอีก ให้มันยาวข้นมาอีก เพราะว่าลมหายใจจะหายไปไหนไม่ได้ แม้ว่าจะละเอียดจนกำหนดไม่ได้ ก็อย่าไปคิดว่ามันหายไปไหนแล้ว แต่ละเอียดจนกำหนดไม่ได้ การฝึกในขั้นนี้ยังไม่เอาละเอียดอย่างนั้น ยิ่งหายใจจรมีเสียงซูดซาดได้ก็ยิ่งดี ลมหายใจมีจุดที่กำหนดไว้ ๒ จุด คือ ข้างนอกและข้างใน ข้างนอกที่จะงอยจมูก ข้างในที่สะดือ ระหว่าง ๒ จุดนั้นเป็นเหมือนกับหนทางซึ่งมีระยะอันหนึ่ง หายใจเข้าตั้งต้นที่จมูกแล้วไปหยุดที่สะดือ หายใจออกตั้งต้นที่สะดือมาหยุดที่จะงอยจมูก ใช้สติกำหนดให้จิตวิ่งตามไปกำหนดด้วยสติคล้ายกับว่า มีความรู้สึกอันหนึ่งที่จะคอยวิ่งตาม

ในขั้นนี้ มีฝึกได้หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑-๒-๓ ถึง ๑๐ ก็ได้ หรือบางคนชอบบริกรรมว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่า บริกรรม[๘๒]

ขั้นที่ ๒ เฝ้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง ขั้นต่อไป ไม่วิ่งตามแล้ว แต่จะเฝ้าดูที่จุดจะงอยจมูก ตรงที่ปลายจมูก ๒ รู เป็นที่สามเหลี่ยมระหว่างรูจมูกสองรูกับริมฝีปาก สมมติเป็นจุดขึ้นมา เมื่อลมหายใจออกไป ก็ดูอยู่ตรงนั้น ไม่ทำอาการวิ่งตาม เมื่อลมหายใจกลับเข้าก็เฝ้าดูอยู่ตรงนั้น จนกว่าจะเข้าไปหมด อุปมาเหมือนนายประตูเฝ้าอยู่ที่ประตู ตรวจให้ดีที่ตรงนั้น คนจะเข้าไปในเมืองหรือออกจากเมือง จะเป็นโจรเป็นคนอันธพาล เป็นคนดี ถ้าการตรวจที่ตรงประตูดี ก็เท่ากับว่าตรวจทั้งเมือง

---

[๘๑] มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

[๘๒] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗-๓๘.

ขั้นนี้ เพื่อให้ละเอียดเข้าจึงมีการเฝ้าดูอยู่ที่จุดๆ หนึ่งคือที่ตรงนั้น จิตจึงจะละเอียดแน่วนิ่งยิ่งขึ้นไปอีก ฝึกไปจนได้ตามที่ต้องการ จิตประณีตระงับขึ้น ลมหายใจก็จะระงับละเอียดประณีตกายระงับละเอียดประณีตขึ้นตาม จุดตรงที่ลมกระทบที่ปลายจมูกนั้น กำหนดเอาที่ตรงนั้นเป็นนิมิตลมหายใจที่กระทบที่จะงอยจมูก ตรงนั้นคือนิมิต นี้เรียกว่าเฝ้ากำหนดอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง มีลมหายใจเป็นนิมิต[๘๓]

ขั้นที่ ๓ สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส ให้สร้างมโนภาพในลักษณะอุคคหนิมิตขึ้นมา คือลักษณะภาพมิตนิ่งตรงจุดที่เฝ้าดูนั้น จะรู้สึกว่าเหมือนกับเป็นเนื้ออ่อนที่ไวต่อความรู้สึก เพ่งจ้องลมหายใจที่สัมผัสจุดกระทบ ทำความรู้สึกให้กลายเป็นโชติช่วงขึ้นมา เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดมโนภาพขึ้น ตอนนี้เป็นครึ่งสำนึก ทำเหมือนกับว่าที่ตรงนั้นมีจุดไวความรู้สึกอยู่ดันหนึ่ง จนสมมติเหมือนว่า มีจุดหรือมีดวงอะไรอันหนึ่งรูปร่างเป็นดวงกลม แล้วก็มีสีมีแสงตามแต่เราจะรู้สึกเป็นดวงกลมอยู่ที่นั่น เป็นจุดดวงขาว หรือว่าจุดดวงเขียว หรือว่าจุดเป็นเหมือนกับจุดดวงอาทิตย์ จุดดวงจันทร์ก็ได้ เพราะทีแรกมีอยู่เป็นจุดๆ หนึ่ง จุดนี้ถูกเปลี่ยนให้เป็นภาพขึ้นมาโดยทำมโนภาพขึ้นมา จิตก็จะเหลืออยู่กึ่งสำนึก จะปรากฏเป็นดวงอาทิตย์โชติช่วง ดวงจันทร์โชติช่วง หรือดวงเขียว ดวงขาวอยู่ที่นั่นก็ได้ หรือ ถ้าไม่เป็นดวง จะเป็นแสงสว่างก็ได้ เป็นหยดน้ำค้างก็ได้ เป็นเหมือนกับรังใยแมงมุมกลางแสงแดดทั้งรังที่ทอแสงอยู่กลางแสงแดดก็ได้ สภาวนิมิตไม่เหมือนกันทุกคน แต่ว่าถ้าสร้างขึ้นมาสำเร็จได้ก็เรียกว่าสร้างนิมิตชนิดที่เป็นมโนภาพขึ้นได้ นิมิตเปลี่ยนรูปจากวัตถุธรรมชาติ คือลมหายใจหรือเนื้อหนังที่เป็นจุดมากลายเป็นมโนภาพอย่างนี้ ถ้ายังเป็นนิมิตอันเดิม คือเป็นลมหายใจหรือเป็นจุดเนื้อหนังตามเดิม เรียกว่านิมิตในขั้นแรก นิมิตในระยะบริกรรเรียกว่าบริกรรมนิมิต ถ้าสร้างนิมิตมโนภาพสำเร็จก็เรียกว่า อุคคหนิมิต แปลว่า นิมิตที่ติดตา

ขั้นที่ ๔ สร้างปฏิภาคนิมิต ในขั้นนี้ พุทธทาสภิกขุอธิบายต่างจากหลักการในคัมภีร์ คือในคัมภีร์อธิบายว่า ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏขึ้นเองจากการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก โดยอนุพันธนานัยกับผุสนานัย แต่พุทธทาสภิกขุแนะนำให้สร้างภาพไหวขึ้นแทนที่จุดนั้นที่เป็นอุคคหนิมิตว่า สร้างภาพขึ้นทำให้มันเคลื่อนไหวให้เปลี่ยนรูป ให้เปลี่ยนสี ให้เป็นอะไรได้ตามต้องการ นี้เรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายที่จะต้องทำให้ได้เพื่อให้มีฌาน สมมติว่าเรามีอุคคหนิมิตอย่างเป็นรูปดวงจันทร์เล็กๆ อยู่ที่จุดจะงอยจมูกนั้นในขั้นที่ ๓ แล้ว พอมาถึงขั้นที่ ๔ นี้ บังคับให้เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสีให้เปลี่ยนขนาด ให้เคลื่อนที่ตามที่เราบังคับแล้วให้มาอยู่ที่เดิมอีกก็ได้ การฝึกจิตต้องสามารถที่จะน้อมมโนภาพให้เปลี่ยนไปในลักษณะที่เปลี่ยนรูปเปลี่ยนสี เปลี่ยนขนาด แล้วก็เคลื่อนที่ แต่ไม่ควรเอามาปนกัน สมมติว่าเป็นภาพดวงจันทร์ ก็ใช้เป็นดวงจันทร์เรื่อยๆ ไป อย่าไปเอาใยแมงมุมเข้ามาอย่าไปน้อมเพื่อเป็นอย่างอื่นเข้ามา สิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ของจริง แต่จริงอยู่ตรงที่ว่าบังคับจิตได้ตามที่ต้องการ แสดงว่าเราบังคับจิตได้

---

[๘๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๓๙.

ในเรื่องอานาปานสติมีนิมิต ๓ ประการ พุทธทาสภิกขุได้อธิบายว่า

(๑)บริกรรมนิมิต คือ ตัวลมหายใจที่เคลื่อนไป-เคลื่อนมา ลมหายใจที่เป็นตามธรรมชาติ ซึ่งเราไปกำหนดเข้า การกำหนดที่ตัวลมหายใจก็เรียกว่าการเพ่งต่อบริกรรมนิมิต

(๒)อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่เข้าไปติดอยู่ที่ตาภายในหรือในใจ กลายเป็นมโนภาพภายในอีกส่วนหนึ่งต่างหากจากตัววัตถุโดยตรง ที่เราเอามากำหนดในครั้งแรก นิมิตนี้ได้แก่ จุดหรือดวงขาว ที่ทำให้ปรากฏเป็นมโนภาพเด่นชัดอยู่ได้ที่ตรงจุดลมสัมผัส ที่ปลายจะงอยจมูก

(๓)ปฏิภาคนิมิต คือ อุคคหนิมิตในภายในนั่นเอง หากแต่ว่าได้เปลี่ยนรูปเป็นอย่างอื่นไปเปลี่ยนสีเป็นอย่างอื่นไป เปลี่ยนขนาดเป็นอย่างอื่นไป อีกบางอย่าง เคลื่อนที่ไปมาหรือขึ้นลงได้ตามควรแก่การน้อมจิตไป โดยความรู้สึกที่เป็นสมาธิกึ่งสำนึก แล้วสามารถทำให้แน่วแน่อยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง หยุดนิ่งและแน่วแน่อยู่อย่างนั้น เพื่อเป็นนิมิตคือเป็นที่เกาะแห่งจิตอย่างประณีตที่สุดจนมีความตั้งมั่นถึงที่สุดที่เรียกว่า ฌาน

ขั้นที่ ๕ หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ฌานประกอบอยู่ด้วยองค์ฌานจึงจะเรียกว่าฌาน องค์ฌาน มีวิตก คือ การกำหนดอารมณ์ วิจารคือความรู้สึกซึมซาบในอารมณ์ ปีติคือความรู้สึกอิ่มใจในความสำเร็จ สุขคือความสบายที่สุดในขณะนั้น เอกัคคตาคือความที่จิตมีจุดสุดยอดเพียงอันเดียว องค์ฌานทั้ง ๕ ปรากฏขึ้นมาให้เป็นความรู้สึกที่เห็นชัด หน่วงความรู้สึกสองอย่างขึ้นมาคือปีติกับสุข นอกนั้นมีอยู่โดย อัตโนมัติ เมื่อทำอยู่อย่างนี้ วิตกวิจารก็มีอยู่โดยอัตโนมัติ เอกัคคตาก็มีอยู่โดยอัตโนมัต ปีติและสุขก็จะเกิดออกมาโดยอัตโนมัตเหมือนกัน แต่ถ้าไม่ออกมา ก็หน่วงความรู้สึกอันนี้ให้เกิดขึ้นมาสองอย่างคือปีติกับสุข ส่วนวิตกมีอยู่ในตัวเองเพราะว่าบังคับจิตกำหนดอารมณ์อยู่แล้ว วิจารมีอาการเคล้าเคลียทั่วถึงซาบซ่านอยู่กับอารมณ์นั้นอยู่แล้ว เรียกว่าหน่วงอารมณ์ฌานทั้ง ๕ ขึ้นมาได้สำเร็จ

ขั้นที่ ๖ บรรลุฌาน การได้ฌานแรกเรียกว่า ปฐมฌาน มีความรู้สึกของจิตที่ประกอบด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ นี้อย่างสม่ำเสมอแน่วแน่เรียกว่าปฐมฌาน ลักษณะสังเกตความสมบูรณ์ของปฐมฌาน ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

ก. ลักษณะที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน เรียกว่า ความสมบูรณ์ด้วยปฏิปทาวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดของข้อปฏิบัติในขั้นนั้นๆ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ปฐมฌาน ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ[๘๔]

(๑) จิตหมดจดจากโทษทั้งปวง ที่เป็นอันตรายต่อปฐมฌานนั้น

(๒) เพราะความหมดจดเช่นนั้น จิตย่างขึ้นสู่สมถนิมิต ซึ่งได้แก่องค์ฌาน

(๓) เพราะย่างขั้นสู่สมถนิมิต จิตย่อมแล่นไปในสมถนิมิตนั้น

---

[๘๔] พุทธทาสภิกขุ, **ปฏิจจสมุปบาทกับอานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

ข. ลักษณะที่เป็นท่ามกลางของปฐมฌาน เรียกว่า อุเบกขาพรูหนา คือ ความหนาแน่นไปด้วยอุเบกขาหรือความเพ่งดูเฉยอยู่ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะ ๓ อย่าง คือ

(๑) เพ่งจิตอันหมดจดแล้ว จากโทษที่เป็นอันตราย ต่อปฐมฌานนั้น

(๒) เพ่งดูจิตที่แล่นเข้าสู่สมถนิมิตแล้ว

(๓) เพ่งดูจิตที่มีเอกัตตะปรากฏแล้ว เอกัตตะในที่นี้ได้แก่ความเป็นฌานโดยสมบูรณ์ ประกอบอยู่ด้วยลักษณะต่างๆ ที่ตรงกันข้ามจากนิวรณ์โดยประการทั้งปวง ลักษณะทั้งสามนี้ทำให้ปฐมฌานได้ชื่อว่ามีความงามในท่ามกลาง

ค. ลักษณะที่เป็นที่สุดของปฐมฌานเรียกว่า สัมปหังสนา แปลว่าความร่าเริง ประกอบด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ

(๑) ร่าเริงเพราะธรรมทั้งปวงที่เกิด หรือที่เกี่ยวกับปฐมฌานนั้นไม่ก้ำเกินกัน แต่สมส่วนกัน ซึ่งเรียกได้ว่า มีความเป็นสมังคีในหน้าที่ของตน

(๒) ร่าเริงเพราะอินทรีย์มีกิจเป็นอันเดียวกัน ร่วมกันทำให้เกิดผลเดียวกัน

(๓) ร่าเริงเพราะสามารถเป็นพาหนะนำไปได้ซึ่งความเพียรจนกระทั่งลุถึงฌานที่ไม่ก้ำเกินกัน และลุถึงความสมบูรณ์แห่งอินทรีย์ ที่มีกิจเป็นอันเดียวกัน

(๔) ร่าเริงเพราะเป็นที่ส้องเสพมากของจิต

ลักษณะทั้ง ๔ ประการนี้ ทำให้ ปฐมฌานได้ชื่อว่า มีความงามในที่สุด เมื่อรวมเข้าด้วยกันทั้ง ๓ หมวด ย่อมเป็นลักษณะ ๑๐ ประการเป็นเครื่องแสดงถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของปฐมฌานพร้อมทั้งเป็นเครื่องแสดงความงาม ความน่าเลื่อมใส

ขั้นที่ ๗ ทำให้เป็นวสี พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า การทำให้ชำนาญ คือ การทำให้อยู่ในอำนาจ ต้องนำมาคิดมานึกอยู่เสมอ เป็นเทคนิคของการทำให้แนบแน่ลงไป การกระทำในระยะต่อมาให้อยู่ในอำนาจเด็ดขาดเรียกว่าให้เป็นวสี เมื่อได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรกนี้ ต้องระวังอาจจะหายไป เพราะฉะนั้นต้องรีบทำในขั้นวสี ทำซ้ำๆ ประคับประคอง ศึกษาทุกแง่ทุกมุม เอาไว้ให้ได้ ว่าฌานอยู่ได้ด้วยวิธีอย่างไร ฌานเป็นอย่างไร หยุดอยู่ในฌานเป็นอย่างไร เตรียมออกจากฌานเป็นอย่างไร ออกแล้วเป็นอย่างไร จะต้องทำย้ำทำซ้ำๆ อยู่ไปมาจนให้ชำนาญที่สุด

ขั้นที่ ๘ การได้ฌานในขั้นต่อไป ทำให้ได้ฌานที่ยังเหลือต่อไปอีก คือ ฌานที่ ๒ - ที่ ๓ - ที่ ๔ พุทธทาสภิกขุได้ประมวลใจความ สำคัญและบอกลักษณะสมบูรณ์ของแต่ละฌานเพิ่มเติมไว้ว่า

ก. ปฐมฌาน มีหลักว่า

(๑) มีขึ้น เพราะความสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งปวง

(๒) ยังเต็มอยู่ด้วยวิตกและวิจาร

(๓) มีปีติและสุขชนิดที่ยังหยาบ คือ ชนิดที่เกิดมาจากวิเวก

(๔) จัดเป็นขั้นที่หนึ่ง คือ ระดับที่หนึ่งของรูปฌาน

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์และบอกประโยชน์ว่า ปฐมฌาน มีองค์ประกอบ ๒๐ ประการ คือ ประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ประการ ที่รวมเป็นความงามในเบื้องต้น ความงามในท่ามกลาง ความงามในที่สุด นี้ประเภทหนึ่ง และประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ และธรรมเป็นอินทรีย์อีก ๕ รวมกันจึงเป็น ๒๐ ซึ่งทำให้กล่าวได้ว่า ปฐมฌานสมบูรณ์ด้วยองค์ประกอบ ๒๐ หรือเรียกง่ายๆ ว่าประกอบด้วยลักษณะ ๑๐ ด้วยองค์ฌาน ๕ และด้วยอินทรีย์ ๕ การที่ท่านระบุธรรมถึง ๒๐ ประการว่าเป็นองค์ประกอบของปฐมฌาน มีความประสงค์เพื่อที่จะไม่ให้ผู้ปฏิบัติมองข้ามสิ่งเหล่านี้ไปเสีย ว่าปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ เท่านั้นก็พอแล้ว ทางที่ถูกก็ต้องเพ่งเล็งถึงอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่สมบูรณ์ และเข้ามาเกี่ยวข้องกับองค์ของฌานทั้งหมด ในลักษณะที่ถูกต้องที่สุด คือ ถูกต้องตามลักษณะ ๑๐ ประการที่กล่าวแล้วอย่างละเอียดนั่นเอง ให้เอาลักษณะ ๑๐ ประการนั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ที่เด็ดขาดและแน่นอนว่า ปฐมฌานเป็นไปถึงที่สุดหรือไม่

ข. ทุติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

(๑) มีขึ้นเพราะวิตก วิจาร ระงับไป

(๒) สมบูรณ์อยู่ด้วยความแน่วแน่และความพอใจของจิตภายใน

(๓) มีปีติและสุขชนิดที่สงบระงับ เพราะเกิดมาจากสมาธิ

(๔) จัดเป็นระดับที่สองของรูปฌาน

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า ทุติยฌาน องค์ประกอบ ๑๘ ประการ มีหลักเกณฑ์อย่างเดียวกับปฐมฌาน ต่างกันแต่องค์แห่งฌานขาดไป ๒ องค์ กล่าวคือวิตกวิจารที่ถูกระงับไปแล้ว องค์แห่งฌานเหลือเพียงสาม คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา ดังนั้นองค์ประกอบทั้งหมดของทุติยฌาน จึงเหลืออยู่ ๑๘ กล่าวคือลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๓ และอินทรีย์ ๕

ค. ตติยฌาน มีหลักอยู่ว่า

(๑) มีขึ้นเพราะปีติจากไปหมด โดยการแยกออกจากความสุข

(๒) มีการเพ่งด้วยสติสัมปชัญญะถึงที่สุด

(๓) เสวยสุขทางนามธรรมที่ละเอียดไปกว่า

(๔) จัดเป็นระดับที่สามของรูปฌาน

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า ตติยฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ทำนองเดียวกันกับฌานที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ว่าองค์แห่งฌานในที่นี้ ลดลงไปอีก ๑ รวมเป็นลดไป ๓ เหลืออยู่แต่เพียง ๒ คือ สุขและเอกัคคตา องค์ประกอบทั้งหมดของตติยฌานจึงเหลืออยู่เพียง ๑๗ กล่าวคือ ลักษณะ ๑๐ องค์แห่งฌาน ๒ อินทรีย์ ๕

ง. จตุตถฌาน มีหลักอยู่ว่า

(๑) มีขึ้นเพราะดับความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ โสมนัส และโทมนัสในฌานก่อนๆ ได้อย่างสิ้นเชิง

(๒) มีความบริสุทธิ์ของสติ เพราะการกำหนดสิ่งที่ไม่สุข-ไม่ทุกข์อยู่อย่างเต็มที่

(๓) มีเวทนาที่เป็นอุเบกขา แทนที่ของเวทนาที่เป็นสุข

(๔) จัดเป็นลำดับที่สี่ของรูปฌาน

พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ อย่างเดียวกันคือจตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์หนึ่ง รวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ รวมทั้งเอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฌานก็มี องค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฌาน โดยจำนวน แต่ต่างกันตรงที่องค์ฌานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเท่านั้น[๘๕]

**๒) การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง**

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดการปรุงแต่งกายจนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปีติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่าปีติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รู้ความว่ากำลังมีปีตินี้ให้ชัดเจนให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปีติ

ขั้นที่ ๒ เปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข เพราะกำหนดความสุขนั้นอยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้า-ออก กำหนดให้ รู้แจ้ง สุขเวทนา ในเวลาหายใจเข้า-ออก มีความหมายว่า ผู้ที่ได้ ความสุขในองค์ฌานย่อมปรากฏชัดจึงกำหนดให้รู้แจ้งสุขเวทนาในเวลาหายใจเข้า-ออกได้สะดวก

ขั้นที่ ๓ กำหนดความที่ปีติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต หมายความว่า ปีติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนา ในที่นี้คือปีติและสุข โดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร ปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป

ขั้นที่ ๔ กำหนดบังคับเวทนาหรือปีติและสุข คือ กระทำอย่าให้เวทนานั้นปรุงแต่งจิตได้ตามอำเภอใจจะบีบบังคับเวทนาให้ปรุงแต่งจิตแต่น้อย จนกระทั่งไม่สามารถจะปรุงแต่งจิตได้อีก เมื่อเวทนาปรุงแต่งจิตขึ้นมาไม่ได้ จิตตสังขารชื่อว่าได้ระงับลงไปแล้ว

---

[๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๖๒.

**๒.๑ วิธีรู้พร้อมเฉพาะซึ่งเวทนา**

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติไว้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติทำให้ปีติเกิดขึ้นปรากฏชัดอยู่ในใจอยู่ทุกขณะลมหายใจเข้าออกแล้ว ย่อมกล่าวได้ว่าเวทนาปรากฏ แม้คำว่า สุข ซึ่งกล่าวถึงในอานาปานสติ ขั้นที่ ๖ ก็จะถูกจัดรวมเข้าในคำว่าเวทนาเช่นกัน

ถามว่า เวทนาในที่นี้ปรากฏจากอะไร? ตอบว่า ปรากฏจากลมหายใจเข้าออก

ถามว่า ปรากฏด้วยอะไร? ตอบว่า ปรากฏด้วยสติ ซึ่งเป็นเครื่องกำหนด

ถามว่า การกำหนดนั้นได้แก่อาการเช่นไร? ตอบว่า การกำหนดมีอยู่ ๒ อย่าง คือ กำหนด ในฐานะเป็นอารมณ์หรือเป็นนิมิต เพื่อให้จิตรวมเป็นจุดเดียว เพื่อความเป็นสมาธิ ส่วนอีกอย่างหนึ่ง เป็นการกำหนดในฐานะเป็นลักษณะ คือมองให้เห็นความจริงว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ เป็นต้น เพื่อให้เห็นลักษณะตามที่เป็นจริงของเวทนานั้น อันเป็นไปเพื่อปัญญา ไม่ใช่เพื่อสมาธิ เพราะฉะนั้น สติจึงทำหน้าที่ของญาณไปด้วยในตัว คือกำหนดเพื่อให้รู้ลักษณะ เมื่อมีการรู้ลักษณะก็เท่ากับมีญาณเกิดขึ้น

**๒.๒ วิธียกขึ้นสู่วิปัสสนา**

พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า สิ่งที่จะต้องพิจารณาต่อไป คือ การตามเห็นปีติอันตั้งอยู่ในฐานะเป็นเวทนาอย่างหนึ่ง หมายถึง การพิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะของปีตินั้น ไม่ใช่พิจารณาอย่างเป็นองค์ฌานแต่พิจารณาให้เห็นธรรมลักษณะหรือที่เรียกว่าอนุปัสสนา ๗ ประการ คือ

(๑) การพิจารณาให้เห็นเวทนาหรือความรู้สึกที่เป็นปีตินั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง มิใช่โดยความเป็นของเที่ยง เมื่อเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงอยู่ ย่อมละนิจจสัญญา คือความสำคัญว่าเที่ยงเสียได้

(๒) การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นทุกข์ ไม่ใช่โดยความเป็นสุข เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาคือความสำคัญว่าสุขเสียได้

(๓) การตามเห็นเวทนาเหล่านั้น โดยความเป็นอนัตตา หาใช่โดยความเป็นอัตตาไม่ เมื่อเห็นอยู่โดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าตัวตนเสียได้

(๔) ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย(นิพพิทา) ต่อเวทนานั้นมิใช่เพลิดเพลิน เมื่อเบื่อหน่ายอยู่ ย่อมละความเพลิดเพลินเสียได้

(๕) ย่อมคลายกำหนัดต่อเวทนานั้น หามีความกำหนัดไม่ เมื่อคลายกำหนัดอยู่ ย่อมละความกำหนัดนั้นเสียได้

(๖) ย่อมดับเสียซึ่งเวทนานั้น หาใช่ย่อมก่อขึ้นไม่ เมื่อดับอยู่ ย่อมละการก่อขึ้นเสียได้เหมือนกับดุ้นไฟที่ดับเย็นสนิทแล้ว ไม่อาจจะถูกจุดให้ลุกเป็นไฟขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจของสติและญาณ

(๗) ย่อมสละคืนซึ่งเวทนานั้น หาใช่ยอมถือเอกไม่ เมื่อสละคืออยู่ย่อมละการถือเอาเสียได้ ข้อนี้เป็นอาการขั้นสุดท้ายของการกำหนดปีติ หรือรู้พร้อมเฉพาะต่อปีตินั้น

**๓) การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง**

พุทธทาสภิกขุอธิยายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนา แล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งให้หรือไม่ได้อย่างไรนั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแช่มชื่นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น[๘๖]

ขั้นที่ ๒ กำหนดจิตปราโมทย์ หมายความว่า เมื่อเราบังคับจิตได้แล้ว เราก็บังคับจิตไปในลักษณะที่ให้จิตปราโมทย์ ซึ่งหมายถึง จิตที่มีปีติและสุข แต่ละเอียดกว่า สูงกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌาน คือปีติและสุขสามารถที่จะทำให้จิตปราโมทย์ได้ทันที เมื่อสามารถบังคับจิตได้อย่างนี้แล้ว ฝึกบังคับจิตไปให้มีลักษณะเป็นจิตที่ปราโมทย์ ปราโมทย์นี้หมายถึงจิตที่มีปีติและความสุขด้วยเหมือนกัน แต่มันละเอียดไปกว่า สูงไปกว่า ไม่ต้องอาศัยองค์ฌานคือปีติและสุขสามารถที่จะทำจิตให้ปราโมทย์ได้ทันที เมื่อประสบความสำเร็จในขั้นนี้แล้ว ก็เลื่อนไป

ขั้นที่ ๓ กำหนดจิตให้ตั้งมั่น หมายความว่า บังคับจิตให้ตั้งมั่น คำว่า “ตั้งมั่น” คือตัวสมาธิแท้ในความเป็นสมาธินั้นต้อง มีลักษณะ ๓ ประการ คือ ๑) ปริสุทโธ แปลว่า บริสุทธ์คือสะอาด ไม่มีนิวรณ์รบกวน เป็นต้น ๒) สมาหิโต คือ ตั้งมั่น แนบแน่น เข้มแข็ง มั่นคง ๓) กัมมนีโย คือไวต่อหน้าที่ของมัน หน้าที่ของมันคือการพิจารณา เราจะให้มันทำหน้าที่ของมันคือพิจารณาเมื่อใดอย่างไร ในลักษณะใดก็ได้ทันที อย่างนี้เรียกว่าไวต่อหน้าที่ของมัน จิตเป็นสมาธิอย่างสมบูรณ์ในลักษณะเป็นรากฐานของวิปัสสนา

ขั้นที่ ๔ กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต หมายความว่า ทำจิตให้ปล่อยจากสิ่งที่กำลังห่อหุ้มจิตอยู่ในขณะนั้น เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความกลัว ความเกลียด ความอิจฉาริษยา เป็นต้น เราก็ฝึกในลักษณะที่สามารถสลัดจิตเหล่านี้ให้ออกไปได้ทันที เรียกว่าฝึกจิตให้ปล่อย

---

[๘๖] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๒-๑๙๐.

**๔) การฝึกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง**

พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวดต้นแล้ว เรียกว่า ประสบความสำเร็จในส่วนสมถะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ กำหนดความไม่เที่ยง กำหนดลมหายใจยาวและพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้น และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกายและกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาการที่ทำการบังคับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกาย ได้แล้วพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนานุปัสสนา คือพิจารณาว่าปีติสั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปีติและสุขซึ่งปรุงแต่งจิตนั้นก็ไม่เที่ยง และการบังคับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอน ล้วนแต่ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือ ความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนัดจากสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น

ขั้นที่ ๒ การตามเห็นความจางคลาย พุทธทาสภิกขุให้ความหมายว่า เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะคือความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น หรือกิเลสเป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก

ขั้นที่ ๓ การตามเห็นความดับไม่เหลือ กำหนดที่ความที่ทุกข์ดับลงไป ถ้ามีวิราคะ คือความจางคลายแห่งกิเลสแล้ว ต้องมีความที่ทุกข์ดับลงไป กำหนดตัวความดับแห่งทุกข์เป็นอารมณ์อยู่ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก พิจารณาการที่ความทุกข์ดับไปในลักษณะที่เป็นนิโรธเรื่อยไป ถือว่าเป็นความดับทุกข์ที่สมบูรณ์

ขั้นที่ ๔ การตามเห็นความสลัดคืน กำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่า ปฏินิสสัคคะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตนของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ มันก็เท่ากับคืน-คืนเจ้าของ โยนคืนให้เจ้าของคืนธรรมชาติเป็นของธรรมชาติไป ไม่มีอะไรที่มาถือไว้โดยความเป็นตัวตนของตนอีกต่อไป กำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป หมายความว่า พิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว

**การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถเดิน**

การกำหนดเดิน แบ่งออกเป็น ๗ ระยะ คือ

ระยะที่ ๑ ขวาย่าง – ซ้ายย่าง, ขวาย่าง – ซ้ายย่าง, เดินให้ช้าเท่าที่จะช้าได้ ถ้าจะกำหนดเป็น “หนอ” ก็ ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ, สองจังหวะเท่านั้น

ระยะที่ ๒ ยกหนอ – ลงหนอ หรือ ยกหนอ – เหยียบหนอ ก็ได้ เพื่อให้สติละเอียดขึ้น

ระยะที่ ๓ ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ, ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ ก็ได้

ระยะที่ ๔ ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – เหยียบหนอ, เพื่อทำสติให้ละเอียดยิ่งขึ้น

ระยะที่ ๕ เผยอส้นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – เหยียบหนอ, จิตจะละเอียด สติละเอียดกว่ากันไปตามลำดับ

ระยะที่ ๖ เผยอ(ส้นเท้า)หนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูกดินหนอ – เหยียบหนอ,

ระยะที่ ๗ เผยอหนอ – ยกหนอ – ย่อหนอ – ลงหนอ – แตะหนอ – เหยียบหนอ – กดหนอ,

วิธีกำหนดเดินมี ๒ อย่าง ดังนี้

(๑) กำหนดอย่างสมถะ ถ้าเดินหนอๆ ก็คือกำหนดกิริยาอาการเดินอยู่เท่านั้น

(๒) กำหนดอย่างวิปัสสนา คือ รู้ว่าการเดินเป็นสักว่าอาการอย่างหนึ่ง ไม่มีตัวผู้เดิน ในตอนนี้ แม้จะกำหนดว่า “เดินหนอๆ” ก็ได้เหมือนกัน แต่ความหมายแตกต่างกัน

คำว่า “หนอ” พุทธทาสภิกขุให้ความหมาย ๒ ประการ คือ (๑) “หนอ” ที่เป็นความหมายตามสัญชาตญาณของสัตว์ มีความหมายเป็นว่า กูเดินหนอ กูนอนหนอ ก็เป็นการเพิ่มตัวตน เพิ่มความยึดถือตัวตน (๒) หนอของสติปัญญา คือเห็นว่าอาการนั้นเป็นเพียงอิริยาบถอย่างหนึ่งของสัตว์ทั้งหลายตามกฎธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีตัวกู ของกู เมื่อกำหนดความหมายได้อย่างนั้นแล้วก็ให้เหลือสั้นๆๆเข้ามาตามลำดับ “หนอ” ถูกต้องเพราะหนอด้วยสติปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ

“หนอ” อย่างแรก เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตนว่า “ตัวตน” เป็นผู้ทำอย่างนั้น “หนอ” อย่างที่ ๒ ถอนความหมายแห่งตัวตน ไม่เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ[๘๗]

---

[๘๗] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔-๕๘.

**การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถยืน**

การเปลี่ยนอิริยาบถต้องมีสติสมบูรณ์ที่สุดในการบอกตัวเองว่า จะเปลี่ยน จะเปลี่ยน คือจะเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถยืน ค่อยๆ ทำการเปลี่ยนไปตามลำดับ

๑) นั่งอยู่ ก่อนจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ปฏิบัติตามลำดับดังนี้

ต้องบอกตัวเองด้วยความรู้สึกที่มีความรู้สึกอยู่ในอิริยาบถนั่งว่า นั่งหนอๆ ให้ชัดเจนเสียก่อน ว่าอยู่ในอิริยาบถนั่ง จากนั้นเผยอตัว ต้องมีความรู้สึกในการเผยอตัวบอกว่า เผยอตัวหนอ หรือเพียงสั้นๆ ว่าเผยอหนอๆๆ อย่าให้ขาดตอนในอิริยาบถที่เผยอตัว เมื่อเผยอตัวแล้ว ก็จะยืดตัวขึ้นไป ทำความรู้สึกในการยืดตัวขึ้นไปแล้วบอกตัวเองว่า ยืดตัวหนอๆ จนกระทั่งยืน จากนั้นทำความรู้สึกในการยืน ให้ถึงที่สุด แล้วบอกตัวเองว่า ยืนหนอๆ ถ้ามีอิริยาบถปลีกย่อย เช่นว่า มีมือไขว้กันอยู่ข้างหน้าก็รู้สึกว่า มือไขว้กันหนอๆ หรือว่า ไขว้หนอๆ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ขาดตอน

๒) เดินอยู่ ก่อนจะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถยืน ปฏิบัติตามลำดับดังนี้

กำหนดขวาหยุดหนอๆ แล้วซ้ายก็มาหยุดด้วย ซ้ายหยุดหนอๆ หยุดทั้งสองเท้านี้เรียกว่า กำหนดเบื้องต้นของอิริยาบถเดิน จนกระทั่งว่าเป็นยืนหนอๆ ทำความรู้สึกว่ายืน บอกตัวเองว่า ยืนหนอ ยืนยืดตัวเต็มที่ ยืดหนอ ยืดหนอ แล้วก็หย่อนตัวลง หย่อนหนอ ถ้ามีอารมณ์หรือความรู้สึกอะไรเข้ามาแทรกแซง ก็คอยกำหนดอารมณ์นั้นให้ชัดเจน จนถึงกับหายไป แล้วกลับมากำหนดอิริยาบถที่กำลังทำอยู่คือ ยืนหนอ เมื่อได้กำหนดยืนหนอๆ เป็นที่ถูกต้องครบถ้วน ก็กำหนดในตอนที่จะพิจารณาเห็นนามรูป

- รู้สึกว่า จิตกำหนดอยู่ที่การยืน “กำหนดรู้” หรือ “ความรู้ของจิต” นั้นเป็นนาม

- อาการที่ยืนอยู่ ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขาที่ยืนอยู่ นี้เป็นรูป

ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูปก็บอกว่า “รูปหนอ” ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นาม ก็บอกในใจว่า “นามหนอ”[๘๘]

**การฝึกปฏิบัติอิริยาบถนอน**

การกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถจากเดินหรือยืนมาเป็นนั่งแล้วกำหนดอิริยาบถนั่งตามที่เคยกำหนด แล้วกำหนดเปลี่ยนจากอิริยาบถนั่งไปสู่อิริยาบถนอน ทำความรู้สึกทุกๆ ระยะ คือ

๑) กำหนดเมื่อตัวเอน เมื่อรู้สึกในความเอนของร่างกาย ทำความรู้สึกในขณะที่ร่างกายเอนลง ไปอย่างช้าๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ บอกตัวเองว่า เอนหนอๆ

---

[๘๘] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถยืน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕-๑๑๘.

๒) นอนราบแล้ว ภาวนาว่า นอนหนอๆๆ เมื่อกำหนดอิริยาบถนอน รู้ว่าเป็นเพียงอิริยาบถ ตามธรรมชาติ ตามกฎของธรรมชาติ สักแต่ว่าอิริยาบถนอนเท่านั้น หนอ มันก็ฉลาดขึ้นที่นี้ เพื่อจะกำหนดง่ายๆ ได้ความสั้นๆ จึงว่านอนหนอ เท่านั้น ก็พอกำหนดให้ละเอียดกว่านั้น ก็ซอยลงไปได้ แทนที่จะเป็น ๒ หนอ ก็กลายเป็น ๓ หนอก็ได้ เช่นว่า

๓) พอร่างกายมันเริ่มเอน ทำความรู้สึกในความเอนของร่างกาย บอกตัวเองว่าเอนหนอๆ

๔) ถัดมา ทำความรู้สึกว่า “ถึง” คือถึงพื้น ตัวถึงพื้น บอกว่า ถึงหนอๆ

๕) ถึงเรียบร้อย จนเรียกว่าเป็นการนอนโดยสมบูรณ์แล้ว ก็บอกตัวเองว่านอนหนอๆ

ถ้ากำหนดลมหายใจอยู่จะผ่อนเป็นความหลับ ก็กำหนดความรู้สึกอยากนอนอยากนอนหนอๆ ง่วงหนอ ง่วงหนอ ง่วงหนอ จะหลับหนอ จะหลับหนอ จะหลับหนอ แล้วก็ปล่อยให้ .. หลับหนอ หลับหนอ[๘๙]

**การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถย่อย**

อิริยาบถย่อย หมายถึงอิริยาบถอื่นๆ นอกจากอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ในที่นี้จะยกตัวอย่าง การฝึกปฏิบัติในอิริยาบถย่อย คือ กิน ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ระยะที่ ๑ ตักหนอ กินหนอ เพียง ๒ ระยะ อย่างหยาบที่สุด

ระยะที่ ๒ ตักหนอ – ใส่ปากหนอ – กินหนอ

ระยะละเอียด ตักข้าวในจาน รู้สึกตัวว่าตัก บอกตัวเองว่า ตักหนอ แล้วก็ยกขึ้นมายกหนอ ยกหนอ ถึงปากหนอ อ้าปากหนอ อ้าปากหนอ ใส่ปากหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ กินหนอ เมื่อรู้สึกอร่อยเป็นเวทนาขึ้นมา เวทนาขันธ์เกิดรู้สึกอร่อยก็ว่า อร่อยหนอๆ สักว่าความรู้สึก ที่เรียกกันว่า “ความอร่อยเท่านั้นไม่มีตัวกูสำหรับอร่อย ความรู้สึกอร่อยเป็นความรู้สึกของลิ้นตามธรรมชาติเท่านั้น

- การกินเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เกิดหนอ
- การกินหมดไปแล้วก็เรียกว่า ดับหนอ
- สิ่งที่กิน เป็นรูปหนอ
- จิตที่กำหนดการกิน เป็นนามหนอ[๙๐]

---

[๘๙] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถนอน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๒-๑๒๖.

[๙๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

### ๓.๕.๓ การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติ

#### ๓.๕.๓.๑ การควบคุมและแก้สภาวธรรม

การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็นที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้น ครูอาจารย์ ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จึงมีการควบคุมและการแก้สภาวธรรม ดังนี้

**๑) การควบคุม**

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ โดยมากจะอาศัยธรรมชาติที่เป็นสวนป่า ใต้ร่มไม้ และเสนาสนะป่า เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจากการฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากพุทธทาสภิกขุเป็นองค์บรรยาย หรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสวนโมกขพลารามให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติตามในข้อนี้ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็นผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไปฝึกฝนด้วยตนเอง

**๒) การแก้สภาวธรรม**

การปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาแนะแนว วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยความเมตตา[๙๑]

#### ๓.๕.๓.๒ การส่ง-สอบอารมณ์

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติแนวอื่น ถือว่าครูอาจารย์เป็นแต่ผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักที่ว่า “กินข้าวจานแมว อาบน้ำในคู เป็นอยู่อย่างตายแล้ว หรือ เป็นอยู่อย่างทาส”[๙๒] กล่าวคือ ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี

---

[๙๑] พุทธทาสภิกขุ, **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๐.

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.

## ๓.๖ สรุปท้ายบท

๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประเทศพม่า ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่า เพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภัททันตอาสภเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวดแต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ 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

๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมาทานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่สอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติ

อยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้

(๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

(๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก

(๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้

๑. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด

๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน

๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา

๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ ๙ บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมาอะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมาอะระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมาอะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มา เป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา อะระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายเหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อม

ด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวธรรมในขณะปฏิบัติตามแนวสัมมา อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เป็นเพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อประจำอยู่นั่นเอง

๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ติมีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ประกอบด้วย

(๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว

(๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด)

(๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจ ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ

(๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ ๑. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจ

ชัดเจน ๒. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ๓. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ

(๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว

๕) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ(กาย) เจตนาจิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

# บทที่ ๔

# รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย และ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

## ๔.๑ วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๔.๑.๑ สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ

| สมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา | กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) |
|---|---|---|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | พองหนอ ยุบหนอ เป็นเพียงอารมณ์หรือเป็นจุดหลักจุดหนึ่งในการใช้กำหนดการนั่งปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้นจึงมิใช่อารมณ์อย่างเดียวที่จะต้องกำหนดอารมณ์ทุกอย่างที่จิตรับรู้ เช่น เวลาคิดก็ให้กำหนด “คิดหนอ” เป็นต้น[๑] |
| กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา | อารมณ์คือความรู้สึก เจ็บปวด ดีใจ เสียใจ นึกคิด โกรธ ฉุนเฉียว ฯลฯ ก็มักจะเกิดขึ้นและก็จางหายไปสลับกันอยู่เสมอ |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | เมื่อเรามาปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องกำหนดอารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง |
| ความสุข | สมาธิ | เมื่อเรารู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริงแล้วก็จะทำให้เราหมดความยึดติดในตัวตน (อัตตา) จิตจะไม่สร้างตัวตน (อัตตา) |
| เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก | อาตาปี สมฺปชาโน สติมา |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ | เวลาเห็น ให้กำหนด เห็นหนอๆ<br>เวลาได้ยิน ให้กำหนด ได้ยิน |

[๑] พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร ป.ธ.๙), **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๓-๑๔.

| | | |
|---|---|---|
| | | หนอๆ<br>เวลาได้กลิ่น ให้กำหนด ได้กลิ่นหนอๆ<br>เวลาได้รส ให้กำหนด รสหนอๆ<br>เวลาคิด ให้กำหนด คิดหนอๆ |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-ววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท | สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม |
| มหัคคตจิต | โลกุตตระ | ปัจจุบันขณจิต |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ | ศีล สมาธิ ปัญญา |
| **ปัจจุบัน** - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ | การเห็นรูปนามตามสภาวธรรมนั้นๆ ว่าเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะสามารถเห็นรูปนามได้ชัดเจนแล้ว เห็นความเกิดดับได้อย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่[๒] |
| **อนาคต** –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก | การกำหนดรู้อาการพองยุบของท้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนายานิก ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่ทำให้สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้จริง |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วย | เมื่อโยคีผู้นั้นเกิดปรีชาสามารถรู้รูปพองยุบ รู้ถึงใจที่รู้พองยุบว่าแยกจากกันนี้ ถือว่าบรรลุถึงนาม |

[๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, (นครปฐม: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๔.

| | | |
|---|---|---|
| | นิพพาน | รูปปริจเฉทญาณเป็นต้น |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิป.ธ.๙) |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| **สมถกรรมฐาน** | **วิปัสสนากรรมฐาน** | **กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)** |
|---|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน<br>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุด | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒<br>ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ มีหลักฐานยืนยันว่า การปฏิบัติแบบนี้มาแต่โบราณกาล ในราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยาสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร ตั้งแต่สมัยพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นศาสนูปถัมภก[๓]<br>ต่อมาประเทศสหภาพพม่า |

[๓] พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๙-๖๐.

| | | |
|---|---|---|
| คือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน" แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น<br>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | ปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด | ได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของพระมหาสียาดอ หรือภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัคคมหาบัณฑิต ท่านได้จัดวัดของท่านให้เป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ใหญ่และมีชื่อเสียงที่สุดในเมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพพม่า<br>ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้ส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนาที่สำนักพระมหาสียาดอ ณ กรุงย่างกุ้ง ประเทศพม่า และมาเปิดสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์จนถึงปัจจุบันนี้ |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจเฉทปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |

| | | |
|---|---|---|
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปปมัญญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตุววัตถานะ ๑ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑) ขันธ์ ๕<br>๒) อายตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจจ์ ๔ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาในเรื่อง<br>๑) การเดินจงกรม ๖ ระยะ<br>๒) การนั่งสมาธิ<br>๓) การกำหนดเวทนา<br>๔) การกำหนดจิต<br>๕) การกำหนดตามทวาร<br>๖) การกำหนดอิริยาบถย่อย<br>๖) การกำหนดอิริยาบถใหญ่[๔] |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อาจจะเอาฝ่ามือมาแตะไว้ที่ท้องของตนก่อนก็ได้ เมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบ ได้ชัดเจนแล้ว จึงนำเอามือออก ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด ว่าพองหนอ และขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบหนอ ข้อสำคัญคือต้องกำหนดให้เป็นปัจจุบันและมิให้กำหนดตามลมหายใจ หรือมิให้กำหนดที่ |

[๔] พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

| | | |
|---|---|---|
| | | คำพูด แต่ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องซึ่งเป็นอัสสาสะปัสสาสะโยธาตุ[๕] |
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ในการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบของท้องว่า พองหนอ-ยุบหนอ เป็นอารมณ์หลักนั้น การเจริญสติตามแบบพองยุบนี้ เน้นการกำหนดธาตุทั้ง ๔ โดยมีธาตุลมเป็นหลักจัดเป็นสติปัฏฐานประเภทกายานุปัสสนา สภาวะการพองยุบนั้นเป็นลมที่เกิดภายในท้อง เรียกว่า กุจฉิสยวาโย (ลมในท้อง) ซึ่ง เป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมหายใจ และลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่จัดเป็นธาตุกรรมฐาน |
| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คืออภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทยัพพยญาณ ถึงอนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ**<br>พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในทุติยนันทิกขยสูตร สังยุตตนิกาย แปลเป็นใจความว่า จงมนสิการรูปโดยแยบคาย และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคายและพิจารณาเห็นความไม่ |

[๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๕.

| | | |
|---|---|---|
| | ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | เที่ยงแห่งรูปตามความเป็นจริง ก็ย่อมเบื่อหน่ายในรูปเพราะสิ้นความเพลิดเพลิน เพราะสิ้นทั้งความเพลิดเพลิน และความกำหนัด จิตจึงหลุดพ้น เราเรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว |
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ในระหว่างการปฏิบัตินั้น ระดับสมาธิที่ใช้ คือ ขณิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วขณะเท่านั้น จึงควรรักษาความต่อเนื่องของสมาธิด้วยการผ่อนสั้น ผ่อนยาวในคำบริกรรมให้พอเหมาะ เมื่อสมาธิจิตมีกำลังวิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น เมื่อปัญญาอันเกิดจากการปฏิบัติ กำหนดท้อง พองยุบก็ดี อานาปานสติก็ดี ที่พระพุทธเจ้าได้ดำเนินมาแล้วเช่นเดียวกัน |
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑. พระโสดาบัน<br>๒. พระสกทาคามี<br>๓. พระอนาคามี | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>เมื่อปฏิบัติยุบหหนอ-พองหนอย่อมพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและเหตุดับในกาย หรือมีสติกำหนดรู้อยู่ว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น[๖] ถ้าผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตรแล้วสามารถบรรลุธรรมได้ |

[๖] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

| | | |
|---|---|---|
| | ๔. พระอรหันต์ และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | ภายใน ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน ตามลำดับ |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่ากำหนดลมหายใจเข้า-ออกนั้น (อานาปานัสสติ) นั่นเอง

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริกรรม พองหนอ-ยุบหนอ กับ มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพในพระไตรปิฎก

| **มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพจากในพระไตรปิฎก** | **วิปัสสนากรรมฐาน ด้วยรูปแบบพองหนอ- ยุบหนอ** |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ บรรพ<br>- กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | - ขณะที่จิตไประลึกรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง (ธาตุลม) ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางกาย[๗] |
| - กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี | - กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอน) และทุกอิริยาบถตามความเป็นจริง |
| - กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี | - กำหนดทุกรูปนามอย่างต่อเนื่องตามความเป็น จริง โดยไม่นิ่ง จม หรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์ |
| - กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี | - ขณะใดมีความคิดหรือมีนิมิต (ภาพ) ปรากฏให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า รู้หนอ แล้วไปกำหนดอารมณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นต่อไป |

[๗] ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ หลักกิโลเมตรที่ ๕๕ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

| | |
|---|---|
| - กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี | - เมื่อธาตุดินปรากฏขึ้นให้กำหนดว่า หนักหนอ, ธาตุน้ำหรือลมเกิด ให้กำหนดว่า รู้หนอ,<br>ธาตุไฟเกิด ให้กำหนดว่า ร้อนหนอ หรือเย็นหนอ |
| - กำหนดป่าช้า ๙ วิธี | - ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเห็นนิมิตให้กำหนดว่า<br>รู้หนอ |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>- กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี<br>สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ชาหนอ คันหนอ ตึงหนอ ปวดหนอ เบื่อหนอ อึดอัดหนอ สุขหนอ สบายหนอ หรือเฉยหนอ |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ บรรพ<br>- กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี | - กำหนดจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ชอบหนอ โกรธหนอ เผลอหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ |
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ บรรพ<br>- กำหนดนิวรณ์ ๑ วิธี | - กำหนดนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ ซึมหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ หรือรู้หนอ |
| - กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี | - กำหนดในชีวิตประจำวัน เดินจงกรม หรือ นั่งสมาธิ เป็นการกำหนดเบญจขันธ์ (ขันธ์ ๕) |
| - กำหนดอายตนะ ๑ วิธี | - กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เย็นหนอ |
| - กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี | - กำหนดจนได้ถึง วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) และญาณที่สูงขึ้นต่อไป |
| - กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี | - เมื่อกำหนดจนได้ปัจจุบันเป็นธรรมชาติ ตามอารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่อง[๕] |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)

[๕] ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เลขที่ ๗๙ หมู่ที่ ๑ หลักกิโลเมตรที่ ๕๕ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.

| ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท | ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฺฉา[๙] การไต่ถามการสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง | คำว่า “การสอบอารมณ์” พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ใช้ก่อนมี ๒ อย่าง คือ |
| ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม | ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” |
| พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก | ส่วนวิปัสสนาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์ |
| (๑) การถาม เช่น<br>พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลีนั่นเป็นชื่อของ | ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญ คือ<br>(๑) การถาม เป็นหลักพื้นฐานในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์จะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติเพื่อให้ทราบถึงความก้าวหน้าและผลของการปฏิบัติว่าถูกต้องหรือไม่ |

[๙] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

| | |
|---|---|
| ราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว | |
| (๒) การสังเกต เช่น<br>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่าสาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางงรูปนันทาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ | (๒) การสังเกต ให้สังเกตผู้ปฏิบัติว่าเกร็งขาหรือไม่และมีสภาวะตัวโยกโอนเอนไปมา มีอาการเวลาเดินตัวหมุนบิดตัวไปมาหรือเปล่า (หมุนตามขา) สังเกตุดูผู้ปฏิบัติมีการนั่งเกร็งเท้า เท้าบิดไปมาผิดปกติหรือไม่ |
| (๓) การแนะนำ<br>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น | (๓) การแนะนำ<br>- แนะนำวิธีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจในเรื่องการกำหนดสติปัฏฐานเสียแล้วก็ยากที่จะถามเรื่องรูปนามหรืออะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม<br>- แนะนำวิธีแก้ง่วง |

| | |
|---|---|
| (๔) การให้กำลังใจเช่น<br>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ**เช่น** พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจูฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น | (๔) การให้กำลังใจ<br>การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้าน สิ่งหนึ่งที่สำนักต่างๆ พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติก็คือ จะต้องมีการพยายามเกี่ยวกับการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ร่าเริง มีพลัง หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อิทธิบาท ๔ |
| แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานของพระพุทธองค์ ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้น แล้วทรงแสดงสามุกังสิกกถาเพื่อการบรรลุธรรม การที่ทรงแสดงอริยสัจ ๔ มรรคปฏิบัติ ผู้ฟังส่งโสตไปตามธรรม ทรงพยากรณ์โสดาบัน ทรงแสดงธรรมให้ยิ่งไปอีกตามกำลังแห่งญาณของพระสาวก | การสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ สรุปได้ดังนี้ |
| (๑) สอบในอิริยาบถเดิน เช่น<br>พระจักขุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่า ไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง | (๑) สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอนหรือไม่ |
| (๒) สอบความเข้าใจ เช่น<br>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรง | (๒) สอบความเข้าใจ<br>ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกรับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนด |

| | |
|---|---|
| กำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิด เรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น | จิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น |
| (๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น<br>เรื่องพระวัง คีสเถระ คือ พราหมณ์ชื่อว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมา พระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆ ว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่าพวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต | (๓) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง ๒-๓ วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ ๗-๘ แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก ตัวเบา ตัวลอย รูปกายที่ท่านั่ง และท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัดหรือไม่ |

แนวทางการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙)

| **หลักการการพิจารณาตามพระไตรปิฎก** | | **แนวทางการสอบอารมณ์** |
|---|---|---|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | - ในขณะที่จิตไประลึกรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง (ธาตุลม) ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นความรู้สึกทางกาย |
| | - กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี | - กำหนดทุกรูปนามอย่างต่อเนื่องตาม |

| | | |
|---|---|---|
| | | ความเป็นจริง โดยไม่นึง จม หรือคิดปรุงแต่งไปกับอารมณ์ |
| | - กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี | - ขณะใดมีความคิดหรือมีนิมิต (ภาพ) ปรากฏให้กำหนดตามความเป็นจริงว่ารู้หนอ แล้วไปกำหนดอารมณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นต่อไป |
| | - กำหนดธาตุสี่ (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) ๑ วิธี | - เมื่อธาตุดินปรากฏขึ้นให้กำหนดว่าหนักหนอ, ธาตุน้ำหรือลมเกิด ให้กำหนดว่า รู้หนอ, ธาตุไฟเกิด ให้กำหนดว่า ร้อนหนอ หรือเย็นหนอ |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ชาหนอ คันหนอ ตึงหนอ ปวดหนอ เบื่อหนอ อึดอัดหนอ สุขหนอ ทุกข์หนอ หรือเฉยหนอ |
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี | - กำหนดจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ชอบหนอ โกรธหนอ เผลอหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ |
| ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดนิวรณ์ ๑ วิธี | - กำหนดนิวรณ์ที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น ยินดีหนอ พยาบาทหนอ ง่วงหนอ ซึมหนอ หงุดหงิดหนอ สงสัยหนอ หรือรู้หนอ |
| | - กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี | - กำหนดในชีวิตประจำวัน เดินจงกรม หรือ นั่งสมาธิ เป็นการกำหนดเบญจขันธ์ (รูป-นาม) |
| | - กำหนดอายตนะ ๑ วิธี | - กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ เย็นหนอ |
| | - กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี | - กำหนดสติในโพชฌงค์เป็นต้นเพื่อเป็นองค์ธรรมในการรู้ธรรมข้ออื่น |

| | | |
|---|---|---|
| | - กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี | - กำหนดรู้ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ตามอริยมรรคมี องค์ ๘ |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

**๔.๑.๒ สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ

| **สมถกรรมฐาน ตามหลัพระพุทธศาสนา** | **วิปัสสนาสมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา** | **กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** |
|---|---|---|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | ฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานธุดงควัตรต่างๆ |
| กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา | วิธีการกำหนดูลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน[๑๐] |

[๑๐] ปฐม นิคมานนท์, **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

| | | |
|---|---|---|
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | การปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่ายถอนอุปาทานเป็นหลัก |
| ความสุข | สมาธิ | เหตุแห่งการถ่ายถอนนั้นต้องสมเหตุสมผล ดังที่พรอัสสชิแสดงธรรมว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นดับไปเพราะเหตุดับ” |
| เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก | ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร<br>บิณฑบาตเป็นวัตร<br>ฉันมื้อเดียว<br>อยู่ในป่าเป็นวัตร |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ | พิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลังสมาธิ |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-ววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท | มีปัญหาที่ไหนต้องแก้ที่นั่น เมื่อกำลังสมาธิพอแล้ว ก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายเป็นวิปัสสนาญาณ |
| มหัคคตจิต | โลกุตตระ | การเดินตามอริยสัจจ์ เพราะเป็นการพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือกรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์ |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ | อริยสัจ ๔ |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ | ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เพราะมาหลงยึดมั่นถือมั่นกับกรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตาม |

| | | |
|---|---|---|
| | | ความเป็นจริง |
| อนาคต –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก | ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค |
| มีทั้งนอกพระพุทธ-ศาสนาและในพระพุทธ-ศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| **สมถกรรมฐาน** | **วิปัสสนากรรมฐาน** | **สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** |
|---|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน<br>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียง | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>หลวงปู่มั่นเมื่อบวชแล้วได้ไปจำพรรษาและศึกษาวิปัสสนาธุระอยู่กับหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ที่วัดเลียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ บ้างเป็นบางคราว<br>ในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่ตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ |

| | | |
|---|---|---|
| ธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุด คือ "เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น<br>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด | เดินจงกรม และสมาทานธุดงควัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดูลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจ เฉทปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>ตจปัญจกกรรมฐาน อริยสัจ ๔ คือ<br>๑) ทุกข์<br>๒) สมุทัย<br>๓) นิโรธ<br>๔) มรรค<br>กายคตาสติภาวนา |
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใน | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาใน | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>การภาวนาท่านสอนให้ |

| | | |
|---|---|---|
| ในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปปมัญญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตุวัตถานะ ๑ | เรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑) ขันธ์ ๕<br>๒) อายตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจจ์ ๔ | เลือกเอาตามจริตนิสัยที่สะดวกของจิตของผู้รับ จากกรรมฐาน ๔๐ ห้อง อันใดอันหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติบริกรรมและเพ่งจิตอยู่พอ ก็จะปรากฏรสชาติอันเดียวกัน แต่ทั้งนี้ท่านยืนยันว่า จากกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้องนั้น “อานาปานสติ” เป็นยอดมงกุฎของกรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>กำหนดลมหายใจเข้าออกภาวนาว่าพุท-โธ |
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” ให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเราจนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ |

| | | |
|---|---|---|
| | | ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่างๆมีกามารมณ์ เป็นต้น |
| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คืออภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ “อุทยัพพยญาณ ถึงอนุโลมญาณ” ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ**<br>ท่านให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อย เน่าเป็นซากศพ เป็นของปฏิกูล สกปรก น่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล |
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติกรรมฐาน**<br>สมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งอยู่อันเดียว เป็นหลักญาณพิเศษว่าหลุดพ้นยังไม่ปรากฏ เป็นเพียงที่พักอารมณ์อันหยาบเฉยๆ แต่จะติดอยู่แค่เพียงรสของสมาธิไม่ได้ จะต้องใช้สติปัญญาลงสู่ธาตุพันธ์ ตราบใดที่นิพพิทาญาณยังไม่ปรากฏแก่สันดานอันประณีต ก็พิจารณาติดต่ออยู่เรื่องที่หนักกาย หนักใจ |
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกีย | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็น | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>ความเชื่อมั่นศรัทธาอยู่ใน |

| | | |
|---|---|---|
| ธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | วิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑) พระโสดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี<br>๓) พระอนาคามี<br>๔) พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | การปฏิบัติ อยากทำแต่ไม่รู้จักวิธี จิตก็สงบและมีสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ให้พิจารณาขันธ์ ๕ ให้รู้จักอนิจจัง ทุกขังอนัตตา จงทำความเพียรให้มากจะได้เห็นธรรมเร็วขึ้น |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิปฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่าการเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ คือ

ตารางเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวอริยสัจ ๔ ในพระไตรปิฎกกับกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

| **อริยสัจ ๔ ในพระไตรปิฎก** | **กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** |
|---|---|
| ๑. ทุกข์ คือทุกข์ที่ปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร มีปรากฏหลายประการ เช่น เกิด แก่ เจ็บ ตายล้วนเป็นทุกข์ทั้งสิ้นซึ่งในธัมม | - ทุกข์ การพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์ |

| | |
|---|---|
| จักรกัปวัตตนสูตร พระพุทธองค์ทรงจำแนกทุกข์ไว้ถึง ๑๑ อย่าง[๑๑] แต่โดยที่สุดแล้ว พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า ทุกข์คือการยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งก็คือยึดมั่นในรูปนามนั่นเอง | |
| ๒. สมุทัย คือ สาเหตุแห่งความทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ โดยตรัสในธรรมจักกัปปวัตนสูตร ว่า “อิทำ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขสมุทโย อริยสจฺจำ ยายำ ตณฺหา โปโนพฺภวิกา นนฺทิราคสหคตา ตตฺร ตตฺรา ภินนฺทินี เสยยถีทำ กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา”[๑๒] แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขสมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีก ประกอบด้วยความเพลิดเพลินและความกำหนัด มีปกติให้เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ ๑) กามตัณหา ๒) ภวตัณหา ๓) วิภวตัณหา[๑๓] | - ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์เพราะมาหลงยึดมั่นถือมั่นกับกรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตามความเป็นจริง |
| ๓. นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ในธรรมจักกัปปวัตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการดับทุกข์ว่า “อิทำ โข ปน ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจำ โย ตสฺสาเยว ตณฺหาย อเสสวิราคนิโรโธ จาโค ปฏินิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย”[๑๔] แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ | - ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น |

[๑๑] **สำ.ม.** (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๓.

[๑๒] **วิ.ม.** (บาลี) ๔/๑๔/๑๔.

[๑๓] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๑๔] **วิ.ม.** (บาลี) ๔/๑๔/๑๔.

| | |
|---|---|
| ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา”[๑๕] | |
| ๔. มรรค หรือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ในธรรมจักกัปปวัตนสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งประกอบด้วย ๑) สัมมาทิฏฐิ ๒) สัมมาสังกัปปะ ๓) สัมมาวาจา ๔) สัมมากัมมันตะ ๕) สัมมาอาชีวะ ๖) สัมมาวายามะ ๗) สัมมาสติ ๘) สัมมาสมาธิ[๑๖]<br>มีความหมายว่า เป็นหนทาง หรือเป็นเครื่องมือที่จะดำเนินไปให้ถึงนิพพาน คือธรรมที่ดับทุกข์ได้จริง และมีทางเดียวเท่านั้น ซึ่งได้แก่สติปัฏฐาน ๔ อันจะทำให้สัตว์หมดจดจากกิเลส | - ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค[๑๗] |
| กายคตาสติภาวนา<br>ตจปัญจกกรรมฐาน | อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” คือ ให้พิจารณา เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐาน น้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่าง ๆมีกามารมณ์ เป็นต้น ท่านก็ให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อย เน่า เป็นซากศพ เป็นของปฏิกูล สกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่าน และเมื่อ |

[๑๕] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๑๖] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๑๔/๒๒.

[๑๗] พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยังค์ สิรินฺธโร), **ทางสู่สันติ**, ในงานฌาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตฺโต) อ้างใน บูรพาจารย์, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

| | |
|---|---|
| | พิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

| **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** | **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต** |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฉา[๑๘] การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง | ไม่มีการสอบอารมณ์ชัดเจน |
| ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม | มีผู้ปฏิบัติธรรมและฟังธรรม |
| พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก | ผู้เทศน์ หลวงปู่มั่น หรือลูกศิษย์ของท่าน |
| (๑) การถาม เช่น<br>พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็น | (๑) การถาม ไม่มี<br>มีแต่การบรรยายธรรม |

[๑๘] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

| | |
|---|---|
| ต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสียแล้วตรัสว่า ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลีนั่น เป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว | |
| (๒) การสังเกต เช่น<br>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางงรูปนันทาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ | (๒) การสังเกต ไม่มี<br>มีแต่การบรรบายธรรม |
| (๓) การแนะนำ<br>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือโมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้นย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ | (๓) การแนะนำ มี<br>เช่น<br>- กำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด<br>- ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี<br>- อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์<br>- พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล ว่างเปล่า<br>- วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตาม |

| | |
|---|---|
| ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น | สภาพอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต |
| (๔) การให้กำลังใจ เช่น<br>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูลสนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติเช่น พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจูฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น | (๔) การให้กำลังใจ ไม่มี<br>มีแต่การบรรบายธรรม |
| (๕) การสอบในอิริยาบถเดิน เช่น<br>พระจักขุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่ เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่าไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่าไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง | (๕) การสอบในอิริยาบถเดิน ไม่มี<br>มีการบรรยายเรื่องการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมในแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักการเช่น[๑๙]<br>เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ใต้สะดือตามแบบพระพุทธรูปปางรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดสายตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยบริกรรมนำมากำกับใจหรือพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เคยภาวนามา |
| (๖) สอบความเข้าใจ เช่น<br>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่าภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิดเรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะ | (๖) สอบความเข้าใจ ไม่มี<br>มีแต่การบรรยาย ความสอดคล้องกัน ความเท่าทันกันระหว่างสติกับคำบริกรรม โดยในขณะที่เดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา ชื่อว่าผู้มีความเพียรในอิริยาบถนั้นๆ ไม่ขาดวรรคตอนไปในระหว่างขณะเดินจงกรมและบริกรรมภาวนา |

[๑๙] พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, **ปฏิปทาของพระธุดงคกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

| | |
|---|---|
| และโทสะได้แล้วจักถึงพระนิพพานเป็นต้น | |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น<br>เรื่องพระวังคีสเถระ คือ พราหมณ์ชื่อว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมา พระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ไม่มี<br>มีการบรรยาย เรื่องการนั่งสมาธิภาวนานั้นจะต้องตั้งจิตให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตให้ถูกต้องคือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตเพื่อให้ได้อิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ เช่น การเห็นนรกสวรรค์ การดูกรรมเวรของตนและผู้อื่น เป็นต้น และไม่ควรกังวลกับท่านั่งที่กำหนดไว้แล้ว |

แนวทางการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

| **หลักการการพิจารณาตามพระไตรปิฎก** | | **แนวทางการสอบอารมณ์** |
|---|---|---|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี<br>- กำหนดกายคตาสติ<br>- กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี | - กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ เพื่อกำหนดจิตให้เป็สมาธิ<br>- กำหนดพิจารณาสติทั่วทั้งร่างกาย<br>- กำหนดพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลังสมาธิ |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดพิจารณาตัว สุข ทุกข์ อุเบกขา ซึ่งก็คือ กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์ |

| | | |
|---|---|---|
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ชอบหนอ โกรธหนอ เผลอหนอ ฟุ้งหนอ หดหู่หนอ อยากยืนหนอ อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ | - กำหนดจิตพิจารณาความดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น |
| ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฏฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

**๔.๑.๓ สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)**

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ

| สมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา | วิปัสสนาสมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา | รูปแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) |
|---|---|---|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | การปฏิบัติสัมมา-อะระหัง เมื่อท่านทั้งหลายได้สมาทานศีล เพื่อให้กาย วาจา สงบ และบริสุทธิ์แล้ว ก็ตั้งใจชำระจิตใจให้สะอาดด้วยการเจริญภาวนาธรรมต่อไป |
| กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา | วางภารกิจทางกายให้หมดเสียก่อน แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้มือขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อย |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | ตั้งใจวางภารกิจทางใจเสียทั้งหมดอีกเหมือนกัน โดยตั้งจิตอธิษฐานลงไปที่ศูนย์กลางกายว่า ณ บัดนี้ เราจะตั้งใจเจริญ ภาวนาธรรมอย่างเต็มที่ เพื่อหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปทาน และเพื่อมรรคผลนิพพาน |
| ความสุข | สมาธิ | การสละเวลาเพียงชั่วครู่นี้ เพื่อปฏิบัติกิจอันมีค่าสูงที่สุด |

| | | |
|---|---|---|
| | | ในชีวิต ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นรอบๆ ตัวเรา ไม่ว่าจะร้ายแรงเพียงใด เราก็จะไม่สนใจหวั่นไหว หรือยินดี ยินร้ายใดๆ ทั้งสิ้น จะยอมเสียสละแม้แต่ชีวิต เพื่อพระธรรมอันวิเศษสุดนี้ทีเดียว |
| เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก | ขันธ์ ๕ (รูป-นาม) |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ | ให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา- อะระหัง |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-ววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท | สติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก |
| มหัคคตจิต | โลกุตตระ | ธรรมกาย[๒๐] |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ | ศีล สมาธิ ปัญญา |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้ายได้ อาสวักขยญาณ | กัลป์ยาณปุถุชน |
| อนาคต –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก | ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป[๒๑] |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจ | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต | เมื่อบริกรรมแล้วย่อมมีจิตมุ่ง |

[๒๐] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.

[๒๑] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

| | | |
|---|---|---|
| ฌานจิต | ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต<br>นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | ทำลายกิเลส มุ่งทำลายสังสารวัฏได้ |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| **สมถกรรมฐาน** | **วิปัสสนากรรมฐาน** | **กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)** |
|---|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน<br>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุด คือ “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็น | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนา ตามแนวสัมมา-อะระหัง<br>ท่านมักจะไปศึกษาวิปัสสนาธุระจากพระอาจารย์ในสำนักต่างๆ อยู่เสมอ เช่น ท่านเจ้าคุณสังวรานุวงศ์เถร (เอี่ยม) วัดราชสิทธาราม ท่านเจ้าคุณพระมงคลทิพมุนี (มุ้ย) วัดจักรวรรดิฯ |

| | | |
|---|---|---|
| ว่า เป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น<br>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | วิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด | ท่านเจริญกรรมฐานต่อไปจนเข้าถึงรู้ตรึก รู้นึก รู้คิด ต้องหยุดเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด ถ้าไม่ดับก็ไม่เกิดนี่เป็นของจริง ของจริงต้องอยู่ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนนี้เป็นไม่เห็นเด็ดขาด” เมื่อมองเรื่อยไปก็เห็นดวงใหม่ผุดซ้อนขึ้นมาแทนที่ดวงเก่า แต่ใสสว่างมากยิ่งขึ้น จนในที่สุดก็เห็นกายต่างๆ ตามลำดับจนกระทั่งถึงธรรมกาย |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัม ภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจเฉทปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าใน | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่อง | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>การเตรียมตัวก่อนนั่ง |

| | | |
|---|---|---|
| ในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปปมัญญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตุววัตถานะ ๑ | วิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑) ขันธ์ ๕<br>๒) อายตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจจ์ ๔ | ภาวนา ถ้าเป็นภิกษุต้อง “ชำระศีลให้บริสุทธิ์”[๒๒] เสียก่อน ถ้าเป็นฆราวาสให้สมาทานศีลให้เรียบร้อย จากนั้นก็ทำการบูชาพระ กล่าวคำขอขมาโทษ กล่าวคำอาราธนาและกล่าวคำอธิษฐาน เพื่อเป็นการเตรียมกาย วาจา ใจ ให้พร้อมในการทำ “กรรมฐาน” |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งใน อารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>การกำหนดบริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนา คู่กัน บริกรรมนิมิต นึกให้เห็นด้วยใจ เป็นเครื่องหมาย ดวงแก้วกลมใส เหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา จุดศูนย์กลางข้างในโตเท่าเมล็ดพุทธรักษา ใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา-อะระหังๆๆ” |

[๒๒] ทางสายเอก, **Path to Nibbana**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๙๗-๙๙.

| | | |
|---|---|---|
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฐานทั้ง ๗[๒๓] เช่น ฐานที่ ๑: ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสนั้น หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายขวา กำหนดที่ปากช่องจมูกขวา แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา-อะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส นี่เป็นฐานที่หนึ่ง |
| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คืออภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ “อุทยัพพยญาณ ถึงอนุโลมญาณ” ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ**<br>ดวงธรรมที่เห็นนี้เป็นหนทางเบื้องต้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน จึงเรียกว่า ดวงปฐมมรรค และเป็นที่ตั้งของดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการ “พิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม”[๒๔] จึงเรียกว่าดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน** | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** |

[๒๓] **รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**, (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕-๙๒๘.

[๒๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

| | | |
|---|---|---|
| เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ | เมื่อเห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นอย่างนี้ ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ทีนี้ รวมใจให้หยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงนี้แหละ จะเห็นที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ที่กลางดวงนั้นให้วางใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางนั้น พอถูกส่วนเข้าดวงใสเดิมนั้นก็จะว่างหายไป แล้วก็จะเกิดดวงใหม่ขึ้นมาอีกใสละเอียดหนักยิ่งกว่าเก่า คือ ดวงศีล อันเป็นปัจจุบันศีลในทางปฏิบัติ |
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑) พระโสดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี<br>๓) พระอนาคามี<br>๔) พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิชาธรรมกาย เริ่มตั้งแต่ธรรมกายโคตรภูหยาบ-โคตรภูละเอียด ซึ่งธาตุธรรมยังอ่อนอยู่ จึงต้องเจริญภาวนาต่อไปซึ่งช่วยให้หลุดพ้นจากสัญโญชน์กิเลสเครื่องร้อยรัดให้ติดอยู่กับโลกเป็นชั้นๆ ไป จากหยาบไปหาละเอียด เมื่อถึงกายพระอรหัตละเอียดแล้วเจริญภาวนาต่อไปก็จะสามารถวิมุตติหลุดพ้นจากอาสวะ กิเลส ตัณหา อุปาทาน เป็นการถาวร เป็นสมุจเฉทปหานได้ |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิปฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

| **มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก** | **กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)** |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔”[๒๕] โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิต ในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว“สติปัฏฐาน ๔”[๒๖] โดยการมีสติพิจารณาเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |

[๒๕] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๒๖] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

| | |
|---|---|
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว “สติปัฏฐาน ๔”[๒๗] โดยการมีสติพิจารณาเห็นจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๘] | หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านได้ปฏิบัติและสอนวิธีเจริญสมถวิปัสสนาตามแนว“สติปัฏฐาน ๔”[๒๙] โดยการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |
| ธรรมกาย[๓๐] | ธรรมกาย เป็นธรรมธาตุอันเป็นที่ประชุมหรือรวมคุณธรรมของพระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้า พระอริยเจ้า และ/หรือคุณธรรม (ศีล สมาธิ ปัญญา) ของผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อพระโสดาปัตติมรรค ตั้งแต่ระดับโคตรภูบุคคลขึ้นไป[๓๑] |

[๒๗] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๒๘] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๒๙] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๓๐] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๑๘/๘๘.

[๓๑] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๕.

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

| **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** | **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)** |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฉา”[๓๒] การไต่ถามการสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง | ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ชัดเจน มีแต่การบรรยายสภาวธรรม |
| ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม | ผู้ปฏิบัติธรรม |
| พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก | ผู้บรรยาย หลวงพ่อสด หรือลูกศิษย์ของท่าน |
| (๑) การถามเช่น<br>พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่าเศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ(คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ | (๑) การถาม ไม่ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br>ฐานที่ ๑: ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา การกำหนดบริกรรมนิมิตเป็นเครื่องหมายดวงแก้วกลมใสนั้น หญิงกำหนดขึ้นที่ปากช่องจมูกซ้าย ชายขวากำหนดที่ปากช่องจมูกขวา แล้วบริกรรมภาวนาคือท่องในใจเพื่อประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง พร้อมด้วยตรึกนึกให้ |

[๓๒] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

| | |
|---|---|
| คำว่า ธุลีนั่นเป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว | เห็นดวงที่ใส นี่เป็น ฐานที่หนึ่ง |
| (๒) การสังเกต เช่น<br>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่าสาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางงรูปนันทาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ | (๒) การสังเกต ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br>ฐานที่ ๒: เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี เมื่อเห็นเครื่องหมายใสสว่างชัดดีพอสมควรแล้ว ก็ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นไปหยุดอยู่ที่หัวตาด้านใน หญิงให้เลื่อนไปอยู่ทางหัวตาด้านซ้าย ชายด้านขวา และบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สอง |
| (๓) การแนะนำ<br>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไรความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น | (๓) การแนะนำ ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br>ฐานที่ ๓: กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา แล้วค่อย ๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นช้า ๆ ไปหยุดอยู่ที่กึ่งกลางกั๊กศีรษะข้างใน พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สาม |
| (๔) การให้กำลังใจเช่น<br>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วย | (๔) การให้กำลังใจ ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น |

| | |
|---|---|
| อิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูลสนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติเช่น พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจูฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น | ฐานที่ ๔: ช่องเพดานปาก ทีนี้ จะเหลือบตาไปข้างหลัง เหมือนคนกำลังชักจะตายอย่างนั้น ขณะที่หลับตาอยู่ ก็ช้อนตาขึ้นข้างบน โดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นตาม พอตาค้างแน่นอยู่ ความเห็นจะกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นนั้นกลับเข้าข้างในพร้อมๆ กับค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ไปหยุดอยู่ที่เพดานปาก พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่สี่ |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดินเช่น<br>พระจักขุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่ เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่าไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่าไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง | (๕) สอบในอิริยาบถเดิน ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br>ฐานที่ ๕: ปากช่องลำคอ ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายใสสว่างนั้นลงไปหยุดอยู่ที่ปากช่องลำคอ เหนือลูกกระเดือก ตั้งเครื่องหมายไว้นิ่งอยู่ที่ปากช่องลำคอนั้นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมา -อะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่ห้า |
| (๖) สอบความเข้าใจเช่น<br>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่าภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิดเรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพาน เป็นต้น | (๖) สอบความเข้าใจ ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น<br>ฐานที่ ๖: ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นลงไปตรงๆ ช้าๆ ตามเส้นทางลมหายใจเข้าออก เหมือนกับเรากลืนดวงแก้วลงไปในท้องยังงั้นแหละ ลงไปหยุดนิ่งอยู่ตรงสุดลมหายใจเข้าออก ตรงระดับสะดือพอดี แล้วบริกรรมประคองนิมิตนั้นไว้ว่า “สัมมาอะระหังๆๆ” ๓ ครั้ง นี่เป็น ฐานที่หก |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น<br>เรื่องพระวัง คีสเถระ คือ พราหมณ์ชื่อ | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรมเช่น |

| | |
|---|---|
| ว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมาพระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆ ว่าท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต | ฐานที่ ๗: ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ แล้วจึงค่อยๆ เลื่อนเครื่องหมายนั้นขยับสูงขึ้นมาตรงๆ มาหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือประมาณ ๒ นิ้วมือ นี่เป็นฐานที่เจ็ด นี่เป็นที่ตั้งถาวรของใจ คนเราเวลาจะเกิด จะดับ (ตาย) จะหลับ จะตื่น ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่ จะลอยขึ้นมาที่ศูนย์นี้ เพราะฉะนั้น ศูนย์นี้จึงสำคัญ จะเข้ามรรคผลนิพพาน ก็ต้องเข้าที่ศูนย์นี้เป็นต้น |

แนวทางการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร)

| **หลักการการพิจารณาตามพระไตรปิฎก** | | **แนวทางการสอบอารมณ์** |
|---|---|---|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี<br>- กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า สัมมา-อะระหัง เพื่อเข้าสู่ศูนย์กลางกาย<br>- กำหนดอิริยาบถนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางอยู่บนมือซ้าย ให้นิ้วชี้มือขวาจรดพอดีกับหัวแม่มือซ้ายพอดี ตั้งกายให้ตรง สูดลมหายใจยาวๆ แล้วปล่อยกายตามสบาย อย่าเกร็ง เพราะจะทำให้เมื่อย |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดพิจารณาโดยการมีสติพิจารณาเวทนาในเวทนา เป็นทั้งภายในและภายนอก อันประกอบด้วย สุข ทุกข์ และอุเบกขาเวทนาในที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |

| | | |
|---|---|---|
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาโดยการมีสติพิจารณาจิตในจิต เป็นทั้งภายในและภายนอกเอาจิตเพ่งตรงไปยังดวงแก้วใสจนละเอียดสุดจนถึงธรรมกาย |
| ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | -กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี<br><br>-กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาขันธ์ ๕ (รูป-นาม) ตามความเป็นจริง<br>- กำหนดพิจารณา โดยการมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอกที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) จากการสำรวจเอกสารการสอนของท่านผู้วิจัยพบว่า ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ทุกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

**๔.๑.๔ สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ**

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทคือ

| **สมถกรรมฐาน ตามหลัพระพุทธศาสนา** | **วิปัสสนาสมถกรรมฐาน ตามหลักพระพุทธศาสนา** | **กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** |
|---|---|---|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็น | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตาม | การฝึกปฏิบัติกรรมฐานแบบ |

| | | |
|---|---|---|
| ลักษณะ | ความเป็นจริงเป็นลักษณะ | เคลื่อนไหวนี้ ท่านกำหนดรูปแบบว่าต้องทำเป็นจังหวะ คือ กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป |
| กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา | การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงเทียนมีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่และสามรถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง |
| ความสุข | สมาธิ | การสร้างจังหวะการเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้างตั้งแต่จังหวะแรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และการเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวในการฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเยียดขาก็ได้ |
| เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก | ทำเป็นจังหวะ คือ กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ | จังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะหรือ ๑๕ ท่าเช่น |

| | | |
|---|---|---|
| | | จังหวะที่ ๑ ท่าเตรียม เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง คว่ำไว้<br>จังหวะที่ ๒ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก<br>จังหวะที่ ๓ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก มันหยุดก็ให้รู้สึก[๓๓] |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-ววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท | สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>กาย เวทนา จิต ธรรม |
| มหัคคตจิต | โลกุตตระ | ปัจจุบันขณจิต |
| รูปฌาน ๔, อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ | ศีล สมาธิ ปัญญา |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ | กัลป์ยาณปุถุชน |
| อนาคต –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก | ตัวอย่างคุณกำพล ทองบุญนุ่ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุ จนช่วยตนเองไม่ได้เล็กน้อยคือมือและแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบนเริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้า ศีรษะขึ้นมาซึ่งพอเคลื่อนไหว ได้และแสดงให้เห็นถึงผลสำเร็จของการเจริญสติในอิริยาบถย่อยที่ผู้ปฏิบัติใช้เพียงอิริยาบถย่อยที่จงใจสร้างขึ้นเอง |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต<br>ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต | สติเข้าไปทำหน้าที่กำหนดจับหรือใช้สติกำหนดอิริยาบถ |

[๓๓] พระมหาสิงห์หน สิรินฺธโร (ฉิมพาลี), “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.

| | | |
|---|---|---|
| | นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | ธรรมชาติก็ตาม ถ้ามีการกระทำอย่างต่อเนื่องกันแล้ว ก็อาจประสบผลของการปฏิบัติได้เช่นกัน[๓๔] |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| **สมถกรรมฐาน** | **วิปัสสนากรรมฐาน** | **กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** |
|---|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน<br>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>หลวงพ่อเทียนได้เรียนกรรมฐานกับพระอาจารย์วันทอง และพระอาจารย์ปาน ซึ่งเป็นชาวลาวมาจากสุวรรณเขต<br>การเรียนกรรมฐานเป็นการเจริญสติโดยวิธีเคลื่อนไหวประกอบคำบริกรรมภาวนาว่า ติง-นิ่ง คือ เมื่อเคลื่อนมือให้บริกรรมว่า “ติง” เมื่อหยุดเคลื่อนให้บริกรรมว่า “นิ่ง”[๓๕]<br>ต่อมาท่านเพียงทำ |

[๓๔] กำพล ทองบุญนุ่ม, **จิตสดใสแม้กายพิการ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓), หน้า ๖๓-๖๗.

[๓๕] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**, หน้า ๑๔๒.

| | | |
|---|---|---|
| สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุด คือ “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น<br>จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสองเพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | ปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิด นั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด | ความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายและจิตใจเท่านั้น ในชั่วเวลาเพียง ๒-๓ วัน ท่านก็สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด[๓๖]<br>ท่านได้เริ่มเผยแผ่วิธีปฏิบัติกรรมฐานแบบของท่านตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๓ กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจเฉทปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>วิธีการเคลื่อนไหวกาย ซึ่งท่านคิดขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธีไหว-นิ่ง ที่ |

[๓๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

| | | |
|---|---|---|
| กรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปปมัญญา ๔<br>๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตุววัตถานะ ๑ | ๑) ขันธ์ ๕<br>๒) อายตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<br>๖) อริยสัจจ์ ๔ | ได้เคยฝึกปฏิบัติมาจากหลวงน้ำคำผองและพระมหาปาน แล้วเปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัว |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งใน อารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>การดัดแปลงวิธีไหว-นิ่งเดิม แต่ไม่มีการภาวนาตามเพียงแต่เอาสติไปกำหนดรู้เฉยๆ และเข้าใจด้วยวิธีการนี้เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” วิธีนี้ได้รับความนิยมจากนักปฏิบัติอย่างกว้างขวางและปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน[๓๗] |
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวนั้น ท่านเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า |

[๓๗] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **เปิดประตูสัจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน** | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ** |
|---|---|---|
| มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า “วิปัสสนาญาณ” มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ “อุทยัพพยญาณ ถึง อนุโลมญาณ” ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐาน ยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | หลวงพ่อเทียนยืนยันและรับประกันว่า วิธีนี้ถ้าทำจริงๆ แล้ว อย่างนานไม่เกิน ๓ ปี จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ความทุกข์จะลดน้อยลง อย่างกลาง ๑ ปี อย่างเร็วที่สุด ๑-๙๐ วัน ต้องรู้ ต้องเห็น ต้องเข้าใจ และทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์[๓๘] |
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถ-กรรมฐาน** | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** |
| เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ | การเคลื่อนไหวที่แขนทั้งสองข้าง ตั้งแต่จังหวะแรกใหม่อย่างต่อเนื่องกันไป และการเดินจงกรมมาใช้เป็นแนวในการฝึกเจริญสติ อาจจะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ นั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งเยียดขาก็ได้ |
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ** | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ** | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ** |
| สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑) พระโสดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี<br>๓) พระอนาคามี | การปฏิบัติตามแนววิธีการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวกายเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นวิธีการที่ท่านประยุกต์มาจากแนวคำสอนของหลวงพ่อวันทองกับพระอาจารย์ปาน อานนฺโท ท่านนำมาสอนศิษยานุศิษย์ทั้งที่เป็น |

[๓๘] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐.

| | | |
|---|---|---|
| | ๔) พระอรหันต์ และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | บรรพชิตและคฤหัสถ์จนวันสุดท้ายของชีวิต เพราะท่านมีความมั่นใจว่าวิธีนี้จะทำให้ประสบความสำเร็จในการปฏิบัติอย่างแท้จริง |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิปฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า ในการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบหลวงพ่อเทียน

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

| **มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก** | **กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | วิธีการเคลื่อนไหวกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งท่านคิดขึ้นมาเอง โดยประยุกต์มาจากวิธีไหว-นิ่ง ที่ได้เคยฝึกปฏิบัติมาจากหลวงน้าคำผองและพระมหาปาน แล้วเปลี่ยนมาทำความรู้สึกตัวโดยการดัดแปลงวิธีไหว-นิ่งเดิม แต่ไม่มีการภาวนาตาม เพียงแต่เอาสติไปกำหนดรู้เฉยๆ และเข้าใจด้วยวิธีการนี้เพียง ๒-๓ วันเท่านั้น เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” วิธีนี้ได้รับความนิยมจากนักปฏิบัติอย่างกว้างขวางและปฏิบัติสืบ |

| | |
|---|---|
| | ต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน[๓๙] |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | ความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึก (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป |
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ (จิตตานุปัสสนากรรมฐาน) |
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๔๐] | ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เข้ารับการปฏิบัติกรรมฐานอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จได้จริง |

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

| **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** | **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ** |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฺฉา[๔๑] การไต่ถามการสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง | คำว่า “การสอบอารมณ์” สำหรับการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติคือ |

[๓๙] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **เปิดประตูสัจธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑), หน้า ๑๘-๑๙.

[๔๐] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๔๑] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

| | |
|---|---|
| ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม | ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” |
| พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก | ครูอาจารย์ผู้ควบคุม จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์” |
| (๑) การถาม เช่น<br>พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด) มันออกเสียแล้วตรัสว่า ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลีนั้น เป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว | ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของครูอาจารย์ผู้ควบคุมที่สำคัญ คือ<br>(๑) การถาม เช่นความเครียด ปวดศรีษะ เวียนศรีษะ แน่นหน้าอก ความง่วงวิปัสสนา ปัญหาและอุปสรรคเหล่านี้ อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติเกิดความท้อแท้ หมดกำลังใจ หรืออาจทำให้เกิดความสำคัญผิดคิดว่าการปฏิบัติถึงที่สุดแล้วหรือติดใจในสภาวธรรมบางอย่างที่เกิดขึ้นจนออกนอกทางการเจริญสติก็ได้ ดังนั้น การเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จึงต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยให้คำแนะนำแก้ไขปัญหา การเจริญสติจึงจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายได้เร็ว |
| (๒) การสังเกต เช่น<br>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางงรูปนันทาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ | (๒) การสังเกต ท่านสังเกตเอาใจใส่ต่อลูกศิษย์ลูกหา ไม่เห็นแก่ความยากลำบาก เสียสละทุกอย่างทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ ขวนขวายใช้ชีวิตของท่านเพื่อผู้อื่นอยากจะให้รู้ธรรมะจริง[๔๒] |

[๔๒] กลุ่มเทียนสว่างธรรม, **ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภและสิ่งที่ฝากไว้**, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๑.

| | |
|---|---|
| (๓) การแนะนำ<br>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธอง่วงหรือ โมคคัลลานะ เธอง่วงหรือโมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น | (๓) การแนะนำ เช่น ครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา ผู้ทำหน้าที่เป็นครูอาจารย์จึงต้องเป็นผู้เสียสละประโยชน์สุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์ผู้อื่นจึงจะส่งผลให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว |
| (๔) การให้กำลังใจ เช่น<br>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูลสนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ เช่น พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจูฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น | (๔) การให้กำลังใจ เช่น หลวงพ่อเทียน ได้ให้โอวาทแก่ผู้เข้ารับการปฏิบัติที่จะเกิดผลเร็วและแนะนำอารมณ์ของการปฏิบัติอันเป็นลำดับของสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากการเจริญสติที่ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เองเห็นเองซึ่งเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติควรรู้เพื่อเป็นเครื่องตรวจสอบตนเองและเพื่อส่งเสริมให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติให้บรรลุจุดหมายนั้น |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดิน เช่น<br>พระจักขุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่า ไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง | (๕) สอบในอิริยาบถเคลื่อนไหว เช่น การยกมือให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ หรือ ๑๕ ท่า เช่น พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ทำซ้ำๆ ให้รู้สึกเป็นต้น |
| (๖) สอบความเข้าใจ เช่น<br>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติ | (๖) สอบความเข้าใจ ในการเจริญสติสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือตัวผู้เข้ารับการปฏิบัติเองนอกจากจะได้รับการดูแลควบคุมจากครูอาจารย์แล้วก็จะต้องลงมือทำด้วยตนเอง คนอื่นจะทำแทนไม่ได้ ต้องยึดหลักพุทธพจน์ไว้เป็นหลักเตือนใจตนเสมอ |

| | |
|---|---|
| ของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข ภิกษุ เธอจงวิดเรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น | ว่า ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ผู้ปฏิบัติต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น<br>เรื่องพระวังคีสเถระ คือ พราหมณ์ชื่อว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมา พระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่า พวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ ครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว[๔๓] |

แนวทางการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

| **หลักการการพิจารณาตามพระไตรปิฎก** | | **แนวทางการสอบอารมณ์** |
|---|---|---|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาสติโดยการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่าต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ |

[๔๓] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

| | | |
|---|---|---|
| | - กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี | - กำหนดอิริยาบถแบบเคลื่อนไหวโดยกำหนดรูปแบบว่า ต้องทำเป็นจังหวะ คือ กายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ มีทั้งหมด ๑๕ จังหวะ เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดพิจารณาความเคลื่อนไหวของกายเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้สึก สุข ทุกข์ หรืออุเบกขา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อรู้สึกตัวได้แล้วท่านก็สอนให้ดูจิตต่อไป |
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณากายเคลื่อนไหวก็รู้ จิตเคลื่อนไหวก็รู้ (จิตตานุปัสสนากรรมฐาน) |
| ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาโดยควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เข้ารับการปฏิบัติกรรมฐานอย่างมีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จได้จริง |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอกคอยชี้ชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

**๔.๑.๕ สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ**

วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ

(๑) ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องกันสัมพันธ์กันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทคือ

| **สมถกรรมฐานตามหลัพระพุทธศาสนา** | **วิปัสสนาสมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา** | **กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ** |
|---|---|---|
| มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ | มีความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ | การเจริญสติด้วยอานาปานสติก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน |
| กำจัดนิวรณ์ ๕ | กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา | อานาปานสตินี้ ผิดกับกรรมฐานอื่น คือมีการปฏิบัติครอบคลุมหมดอยู่กับที่เกี่ยวกับลมหายใจอย่างนี้ ไม่ต้องโยกย้ายไปที่ไหนไม่ต้องเปลี่ยน ปฏิบัติอยู่แต่กับลมหายใจตั้งแต่ต้นจนปลาย |
| มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว | มีความไม่เข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง | เป็นกรรมฐานที่สะดวก เราไม่ต้องหิ้วอะไรไปที่ไหน ไปนั่งตรงไหน มันก็มีลมหายใจที่นั้น ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกสิณ ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วย อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัวไปทีไหนก็ทำได้ สะดวกเป็นเรื่องละเดียว ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาน |

| | | |
|---|---|---|
| ความสุข | สมาธิ | การปฏิบัติอานาปานสติ ยึดถือการเตรียมพร้อมเพื่ออานาปานสติเป็นข้อแรกก่อนที่จะพูดถึงตัวเรื่องปฏิบัติโดยตรง คือ มีการเตรียมร่างกายและลมหายใจ การเตรียมร่างการต้องให้พอเหมาะพอดี ให้สบายพอดี คือไม่เดือดร้อน หรือไม่เหน็ดเหนื่อย มีร่างกายที่พอดีพอเหมาะและอวัยวะของร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือจมูกที่จะหายใจ |
| เอกัคคตาเจตสิก | ปัญญาเจตสิก | อาตาปี สมฺปชาโน สติมา |
| กสิน อสุภะ อนุสสติ พรหมวิหาร อรูป กรรมฐาน | ขันธ์ อาตนะ ธาตุ อินทรีย์ | คำว่า “หนอ” พุทธทาสภิกขุให้ความหมาย ๒ ประการ คือ (๑) “หนอ” ที่เป็นความหมายตามสัญชาตญาณของสัตว์ มีความหมายเป็นว่า กูเดินหนอ กูนอนหนอ ก็เป็นการเพิ่มตัวตน เพิ่มความยึดถือตัวตน (๒) หนอของสติปัญญา คือเห็นว่าอาการนั้นเป็นเพียงอิริยาบถอย่างหนึ่งของสัตว์ทั้งหลายตามกฎธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีตัวกู ของกู เมื่อกำหนดความหมายได้อย่างนั้นแล้วก็ให้เหลือสั้นๆๆเข้ามาตามลำดับ “หนอ” ถูกต้องเพราะหนอด้วยสติปัญญา ด้วยสติสัมปชัญญะ<br>“หนอ” อย่างแรก เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตนว่า “ตัวตน” เป็นผู้ทำอย่างนั้น “หนอ” อย่างที่ ๒ ถอน |

| | | |
|---|---|---|
| | | ความหมายแห่งตัวตน ไม่เพิ่มน้ำหนักแห่งตัวตน เป็นแต่เพียงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ[๔๔] |
| อาหาเรปฏิกูลสัญญ<br>จตุธาตุววัตถาน | อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท | สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>กาย เวทนา จิต ธรรม |
| มหัคคตจิต | โลกุตตระ | ปัจจุบันขณจิต |
| รูปฌาน๔ อรูปฌาน ๔ | มรรค ๔, ผล ๔, นิพพาน ๑ | วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา |
| ปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ | ได้อภิญญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้ายได้ อาสวักขยญาณ | กัลป์ยาณปุถุชน |
| อนาคต –เกิดในสุคติพรหมโลก | หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก | พุทธทาสภิกขุอธิบายลักษณะสมบูรณ์ว่า จตุตถฌาน มีองค์ประกอบ ๑๗ ประการ มีหลักเกณฑ์ อย่างเดียวกันคือ จตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ แม้ว่าสุขจะได้เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ก็ยังคงนับอุเบกขานั้นเอง ว่าเป็นองค์ฌานองค์หนึ่ง รวมเป็นมีองค์ฌาน ๒ รวมทั้งเอกัคคตา โดยนัยนี้ก็กล่าวได้ว่า จตุตถฌานก็มีองค์ประกอบ ๑๗ เท่ากับตติยฌาน โดยจำนวน แต่ต่างกันตรงที่องค์ฌานที่เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเท่านั้น[๔๕] |
| วิกขัมภนปหานด้วยอำนาจฌานจิต | สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต<br>ปฏิปัสสัทธิปหาน ด้วยผลจิต | เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุด ก็คือ |

[๔๔] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๔-๕๘.

[๔๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๘-๖๒.

| | | |
|---|---|---|
| | นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน | พระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธ-ศาสนา |
| มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา | มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น | มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ |

การเกิดขึ้นของสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ผู้วิจัยจะได้ทำตารางเปรียบเทียบดังต่อไปนี้

| **สมถกรรมฐาน** | **วิปัสสนากรรมฐาน** | **กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ** |
|---|---|---|
| **๑. การเกิดขึ้น**<br>สมถกรรมฐานเป็นวิชชาที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเมื่อได้ทรงผนวชแล้ว ก็ได้ทรงไปศึกษากับ “อาฬารดาบสกาลามโคตร” เป็นคนแรก ทรงบรรลุอากิญจัญญายตนฌาน<br>พระองค์เห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่อาศัยแห่งความสงบ จึงได้ไปทรงศึกษาต่อจาก “อุทกดาบสรามยุส” ก็สามารถบรรลุฌานในขั้นสูงสุดคือ “เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” แต่พระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าเป็นเพียงธรรมเครื่องอาศัยเพื่ออยู่เป็นสุขด้วยความสงบเท่านั้น | **๑. การเกิดขึ้น**<br>วิปัสสนากรรมฐานได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ เพราะเมื่อทรงค้นคว้าทางหลุดพ้นในขั้นแรก พระองค์ทรงเข้าจตุถฌาน โน้มจิตทำการสร้างวิชชา ๓ ตัวแรกคือ “ปุพเพนิวาสานุสติญาณ” (การระลึกชาติได้) ในขั้นที่ ๒ ทรงสร้าง “จุตูปปาตญาณ” (มีตาทิพย์) ให้เกิดขึ้น แล้วใช้วิชชาทั้ง ๒ พิจารณาการจุติปฏิสนธิของสัตว์ในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ความเป็นจริงแล้ว ได้ใช้วิชชาทั้ง ๒ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุ “อาสวักขยญาณ” คือความรู้ที่ | **๑. การเกิดขึ้น**<br>อานาปานสติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานโดยที่ท่านได้ประมวลหลักธรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาที่มีอยู่อย่างกระจัดกระจายในคัมภีร์พระพุทธศาสนามาจัดเป็นหมวดหมู่ให้สอดคล้องกันพร้อม<br>การตีความในหลักธรรมนั้นๆ โดยอาศัยหลักการอานาปานสติภาวนาที่มีในพระไตรปิฎกมาประยุกต์สู่การปฏิบัติจริงในปัจจุบัน<br>ด้วยการเน้นย้ำให้ผู้ปฏิบัติ |

| | | |
|---|---|---|
| จึงได้ทูลลาอาจารย์ทั้งสอง เพื่อทรงแสวงหาทางหลุดพ้นจากวัฏฏะด้วยพระองค์เอง โดยในขั้นแรกได้ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา แต่ก็ไม่สามารถที่จะปหานกิเลสได้ | สามารถทำให้สิ้นกิเลส แล้วทรงพิจารณาถึงเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดนั่นคือ “ปฏิจจสมุปบาท ๑๒” เป็นเหตุให้เห็นแจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ ๔ ด้วยการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด | เข้าใจชัดว่า การเจริญสติด้วยอานาปานสติ ก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่อาศัยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับการดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดก็คือ พระนิพพาน อันเป็นวิถีทางแห่งการพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา |
| **๒. ประเภทของธรรม**<br>สมถกรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกียธรรม เมื่อปฏิบัติได้แล้ว ต้องทำให้เกิดความชำนาญยิ่งๆ ขึ้น ถ้าทอดทิ้งจะทำให้เสื่อมไป ความสงบที่ได้รับขณะดำรงอยู่ในสมาธิในขั้นฌานจิตนั้น จะระงับดับกิเลสด้วยอำนาจของการข่มไว้ด้วยองค์ฌาน เรียกว่า “วิกขัมภนปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในประเภทโลกุตรธรรม เพราะเมื่อเจริญจนได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ปัญญาย่อมไม่เสื่อม กิเลสที่ถูกทำลายไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นอีก เรียกว่า “สมุจเฉทปหาน” | **๒. ประเภทของธรรม**<br>สติปัฏฐาน ๔ คือ<br>๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<br>อานาปานสติสมาธิ |
| **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องทำความเข้าในในกรรมฐานชนิดนั้นๆ ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ นั่นคือ สมถกรรมฐาน ๔๐ อันได้แก่<br>๑) กสิณ ๑๐<br>๒) อนุสสติ ๑๐<br>๓) อสุภะ ๑๐<br>๔) อัปปมัญญา ๔ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ<br>๑) ขันธ์ ๕<br>๒) อายตนะ ๑๒<br>๓) ธาตุ ๑๘<br>๔) อินทรีย์ ๒๒<br>๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ | **๓. พื้นฐานความรู้ที่ต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>การเตรียมตัวเบื้องต้นในการเจริญอานาปานสติภาวนา มีหลักการว่า ทุกคนที่ปฏิบัติสมาธิควรมีความแจ่มแจ้งในการทำกรรมฐาน เพราะเป็นการง่ายแก่การทำไว้ในใจ มิใช่เป็นเพียงความจำเป็นหรือความเข้าใจ เราต้องทำความ |

| | | |
|---|---|---|
| ๕) อรูป ๔<br>๖) อาหารเรปฏิกูลสัญญา ๑<br>๗) จตุธาตุววัตถานะ ๑ | ๖) อริยสัจจ์ ๔ | พอใจในสิ่งที่ทำจริงๆ และมีความเข้มแข็งในการทำจริง เอาใจใส่มีความจดจ่ออยู่ตั้งแต่ต้นจนถึงปลายและรู้จักจริงของตนว่าชอบสิ่งใด มีจุดมุ่งหมายในการทำสมาธิ และรู้จักอานิสงส์จะทำให้มีกำลังใจในการทำอานาปานสติ |
| **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>สมถกรรมฐานใช้ “บัญญัติอารมณ์” อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า “อารัมมณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>วิปัสสนากรรมฐานใช้ “ปรมัตถอารมณ์” คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรมนามธรรม จึงได้ชื่อว่า “ลักขณูปณิฌาน” | **๔. อารมณ์ที่นำมาใช้**<br>การนั่งภาวนามี ๒ ลักษณะ<br>๑) ปัทมาสนะ ท่านั่งอย่างดอกบัวโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั่งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา แล้วยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้าย มือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก<br>๒) สิทธาสนะ ท่านั่งของพวกสิทธาโดยการหย่อนตัวลงนั่งแล้วเหยียดขาออกไปตรงๆ ข้างหน้าทั้งสองข้าง แล้วงอเข่าซ้ายเข้ามาจนฝ่าเท้าอยู่ใต้ขาขวา ยกเท้าขวาขึ้นทับเข่าซ้ายแล้วยกเท้าซ้ายขึ้นมาขัดบนขาขวาอีกที่หนึ่ง มือวางซ้อนกันไว้ตรงตัก เรียกกันใน |

| | | |
|---|---|---|
| | | เมืองไทยว่า “นั่งขัดสมาธิเพชร”[๔๖] |
| **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ใช้สติจับอยู่ ณ อารมณ์ที่กำหนด พร้อมบริกรรมภาวนาตามกรรมฐานจนกว่าความสงบแห่งจิตจะเกิดขึ้น | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>ฝึกสติให้ระลึกรู้อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันธรรมแล้วพิจารณาวิเสสลักษณะของรูปนามตามหลักสามัญลักษณะต่อไป | **๕. หลักในการปฏิบัติ**<br>การปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ขั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เห็นว่าเหมาะเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอน ขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) เฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป |
| **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>มีผลในการทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ๕ ชั่วขณะ โดยสามารถยังความสงบให้เกิดขึ้นตั้งแต่ต้น คือ ขณิกสมาธิ จนถึงอัปปนาสมาธิ และสามารถทำความรู้พิเศษ คือ อภิญญาจิตให้เกิดขึ้นได้ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>มีผลในทางให้เกิดปัญญารู้ความจริงตามสภาวธรรมตามขั้นตอน เรียกว่า "วิปัสสนาญาณ" มีจำนวน ๙ ขั้นตอน ตั้งแต่ "อุทยัพพยญาณ ถึง อนุโลมญาณ" ส่วนโสฬสญาณที่ ๑-๓ ยังเป็นปัญญาพื้นฐานยังไม่เป็นวิปัสสนาญาณ | **๖. ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติ**<br>การตามเห็นความสลัดคืนกำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป เรียกว่า ปฏินิสสัคคะ อุปมาได้ว่า ก่อนนี้เราเป็นโจรปล้นธรรมชาติ เอาของธรรมชาติมาเป็นตัวกู-ของกู เป็นตัวตนของตน พอรู้ไปถึงที่สุด จนดับทุกข์ได้อย่างนี้ |

[๔๖] มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙).

| | | |
|---|---|---|
| **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน**<br>เมื่อปฏิบัติได้ตามขั้นตอนแห่งญานจิตแล้ว ปัญญาจะไม่ติดตามไปอนาคตชาติ ถ้าจะทำการปฏิบัติต้องขึ้นต้นกันใหม่ แต่อาจมีความเร็วกว่าบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติมาในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>เมื่อผู้เจริญเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลในขั้นต้นแล้ว ปัญญาย่อมติดตามไปไม่สูญหาย และสามารถปฏิบัติสืบต่อไป จากที่ได้รับมาแล้วในอดีตชาติ | **๗. การสืบต่อในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**<br>การกำหนดพิจารณาอาการที่สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไป หมายความว่าพิจารณาว่าดับทุกข์นั้นได้สลัดความทุกข์ทั้งปวงออกไปได้แล้ว |
| **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ โลกุตตรกุศลสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลแต่ละขั้นตอนดังนี้คือ<br>๑) พระโสดาบัน<br>๒) พระสกทาคามี<br>๓) พระอนาคามี<br>๔) พระอรหันต์<br>และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด | **๘. ที่สุดในการปฏิบัติ**<br>ผู้ปฏิบัติให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์ เมื่อทำได้เช่นนี้การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี |

สรุปความว่า หลักการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิปฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสตินั่นเอง

(๒) ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องกันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ

ตารางเปรียบเทียบวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| **มหาสติปัฏฐานสูตร ๔ ในพระไตรปิฎก** | **กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ** |
|---|---|
| ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่งโดยการปฏิบัติอานาปานสติใน ๔ ขั้นแรก พุทธทาสภิกขุอธิบายเทคนิคเฉพาะตามที่เห็นว่าเหมาะเพิ่มเติมหลักปฏิบัติที่มีอยู่เพียง ๔ ขั้นตอนขยายออกเป็น ๘ ขั้นตอน คือ (๑) วิ่งตาม (๒) เฝ้าดูอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (๓) สร้างมโนภาพขึ้นที่จุดสัมผัส (๔) สร้างปฏิภาคนิมิต (๕) หน่วงองค์ฌานขึ้นมาจนครบ (๖) บรรลุฌาน (๗) ทำให้เป็นวสี (๘) การได้ฌานในขั้นต่อไป[๔๗] |
| ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่งพุทธทาสภิกขุอธิบายว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ<br>ขั้นที่ ๑ เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาวลมหายใจสั้น<br>ขั้นที่ ๒ เปลี่ยนจากปีติเป็นความสุข<br>ขั้นที่ ๓ กำหนดความที่ปีติและความสุขเป็นเวทนาปรุงแต่งจิต<br>ขั้นที่ ๔ กำหนดบังคับเวทนาหรือปีติและสุข |

[๔๗] พุทธทาสภิกขุ, **ปฏิจจสมุปบาทกับอานาปานสติ**, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

| | |
|---|---|
| ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง พุทธทาสภิกขุอธิยายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า ต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนาแล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งให้หรือไม่ได้อย่างไรนั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แบ่งออกเป็น ๔ ขั้น คือ<br>ขั้นที่ ๑ กำหนดลักษณะของจิต<br>ขั้นที่ ๒ กำหนดจิตปราโมทย์<br>ขั้นที่ ๓ กำหนดจิตให้ตั้งมั่น<br>ขั้นที่ ๔ กำหนดจิตให้ปล่อยสิ่งที่มาห่อหุ้มจิต |
| ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๔๘] | การฝึกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง พุทธทาสภิกขุอธิบายแนวปฏิบัติในหมวดนี้ไว้ว่า เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวดต้นแล้ว เรียกว่า ประสบความสำเร็จในส่วนสมถะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ พิจารณาธรรม คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์ แบ่งเป็น ๔ ขั้น คือ<br>ขั้นที่ ๑ กำหนดความไม่เที่ยง<br>ขั้นที่ ๒ การตามเห็นความจางคลาย<br>ขั้นที่ ๓ การตามเห็นความดับไม่เหลือ<br>ขั้นที่ ๔ การตามเห็นความสลัดคืน กำหนดความที่ตัวยึดมั่นถือมั่นนั้น ถูกสลัด ทิ้งกลับไป[๔๙] |

[๔๘] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

[๔๙] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๒-๑๙๐.

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท** | **ความสอดคล้องสัมพันธ์กัน เรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ** |
|---|---|
| การสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ “ปริปุจฉา[๕๐] การไต่ถาม การสอบถาม” และ “กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล” ด้วยมีเหตุการณ์ที่พระศาสดาเสด็จไปโปรดจนบรรลุธรรม พระสาวกมาเข้าเฝ้าพระศาสดาเพื่อมาทูลลาแล้วให้ตรัสบอกกรรมฐาน เพื่อมาทูลการปฏิบัติที่ตนได้บรรลุ เพื่อมาทูลถามปัญหา เพื่อมาฟังพระธรรมเทศนา เพื่อมาสนทนาธรรม และพระสาวกก็มีการสนทนาธรรมแก่กันและกันบ้าง แสดงธรรมแก่นางภิกษุณีบ้าง | การปฏิบัติกรรมฐานจะดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากจะอาศัยเสนาสนะเป็นที่สบายแล้วยังจะต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติด้วย ดังนั้น ครูอาจารย์ผู้สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จึงมีการควบคุมและการแก้สภาวธรรม |
| ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่มาเข้าเฝ้าเพื่อฟังธรรม หรือสนทนาธรรม | ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า “การส่งอารมณ์” |
| พระพุทธเจ้า หรือ พระสาวก | ครูอาจารย์ จะเรียกว่า “การสอบอารมณ์ |
| (๑) การถามเช่น<br>พระศาสดาทรงทราบว่า จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว จึงตรัสถามว่า จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า เศร้าหมองแล้ว ติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลีคือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงนำ (คือกำจัด)มันออกเสียแล้วตรัสว่า<br>ราคะ ชื่อว่าธุลี, แต่เรณู (ละออง) ท่านหาเรียกว่า (ธุลี) ไม่ คำว่า ธุลีนั่นเป็นชื่อของราคะ, ภิกษุเหล่านั้นละธุลีนั่นได้ขาดแล้ว อยู่ | ทักษะที่ใช้ในการสอบอารมณ์ของครูอาจารย์ที่สำคัญ คือ<br>(๑) การควบคุม การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ โดยมากจะอาศัยธรรมชาติที่เป็นสวนป่า ใต้ร่มไม้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติอานาปานสติจากการฟังคำบรรยายซึ่งโดยมากพุทธทาสภิกขุเป็นองค์บรรยายหรืออ่านตำราที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสวนโมกขพลารามให้เข้าใจก่อน จากนั้นจึงลงมือปฏิบัติตามในข้อนี้ครูอาจารย์จึงอยู่ในฐานะเป็น |

[๕๐] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

| | |
|---|---|
| ในศาสนาของพระพุทธเจ้าผู้ปราศจากธุลี.เป็นต้น ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายแล้ว | ผู้ให้บทเรียนแก่ผู้ปฏิบัติได้นำไปฝึกฝนด้วยตนเอง<br>(๒) การแก้สภาวธรรม การปฏิบัติกรรมฐานทุกวิธีย่อมจะมีปัญหาและอุปสรรคเกิดขึ้นเสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติ ประสบปัญหาหรือข้อสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งในระหว่างปฏิบัติ ครูอาจารย์ก็อยู่ในฐานะผู้ให้คำปรึกษาแนะแนว วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยความเมตตา[๕๑] |
| (๒) การสังเกต เช่น<br>พระศาสดาทรงสังเกต พระนางนันทาว่ามีจิตเบื่อหน่ายแล้วทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนาบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว พระองค์จึงงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนาเพื่อมรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนางตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่าสาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลายเป็นต้น ต่อมาไม่นานพระนางงรูปนันทาก็ได้บรรลุพระอรหันต์ | (๒) การสังเกต ไม่ชัดเจน<br>มีแต่การบรรยายธรรม |
| (๓) การแนะนำ<br>เช่นในจปลายมานสูตร พระพุทธองค์ทรงมีอุบายแก้ความง่วง ซึ่งอุบายนี้เกิดจากความง่วงของพระโมคคัลลานเถระเช่นพระพุทธองค์ตรัสถามว่า เธองว่งหรือ โมคคัลลานะ เธองว่งหรือ โมคคัลลานะ” พระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำ | (๓) การแนะนำ<br>การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะไม่มีครูอาจารย์ผู้คอยสอบอารมณ์อย่างใกล้ชิดเหมือนกับการปฏิบัติแนวอื่น ถือว่าครูอาจารย์เป็นแต่ผู้ให้คำแนะนำเท่านั้น ส่วนการลงมือทำเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดังนั้น ตัวผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความรับผิดชอบในตัวเองอยู่ตลอดเวลา |

[๕๑] พุทธทาสภิกขุ, **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๐.

| | |
|---|---|
| สัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้เป็นต้น | |
| (๔) การให้กำลังใจเช่น<br>พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติเช่น พระพุทธเจ้าทรงแผ่พระรัศมีให้กำลังใจพระจูฬปันถกในการพิจารณากรรมฐานเป็นต้น | (๔) การให้กำลังใจ<br>โดยกล่าวว่าดำเนินชีวิตโดยยึดหลักที่ว่า “กินข้าวจานแมว อาบน้ำในคู เป็นอยู่อย่างตายแล้ว หรือเป็นอยู่อย่างทาส”[๕๒] กล่าวคือ ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ |
| (๕) สอบในอิริยาบถเดินเช่น<br>พระจักขุบาลเถระเดินจงกรมในเวลาเช้าตรู่เหยียบแมลงคอมทองตาย ภิกษุทั้งหลายพากันไปกราบทูลพระพุทธองค์ๆ ตรัสถามพระจักขุบาลว่า เธอมีเจตนาไหม พระจักขุบาลตอบว่า ไม่มีเจตนาพระเจ้าข้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ไม่มีอาบัติแก่เธอ เพราะเธอไม่มีเจตนาในการเหยียบนั่นเอง | (๕) สอบในอิริยาบถยืนเช่น<br>กำหนดอิริยาบถที่กำลังทำอยู่คือ ยืนหนอ เมื่อได้กำหนดยืนหนอๆ เป็นที่ถูกต้องครบถ้วน ก็กำหนดในตอนที่จะพิจารณาเห็นนามรูป<br>๑) รู้สึกว่า จิตกำหนดอยู่ที่การยืน “กำหนดรู้” หรือ “ความรู้ของจิต” นั้นเป็นนาม<br>๒) อาการที่ยืนอยู่ ลักษณะที่ยืนอยู่ แม้แต่ขาที่ยืนอยู่ นี้เป็นรูป<br>ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่รูปก็บอกว่า “รูปหนอ” ถ้าไปทำความรู้สึกเข้าที่นาม ก็บอกในใจว่า “นามหนอ”[๕๓] |
| (๖) สอบความเข้าใจเช่น<br>เรื่องสัมพหุลภิกษุพระศาสดาประทับนั่งอยู่ในพระเชตวันมหาวิหารอันไกลกันได้ ๑๒๐ โยชน์ ทรงเล็งดูภิกษุเหล่านั้นแล้วทรงกำหนดพระธรรมเทศนาด้วยอำนาจแห่งความประพฤติของเธอเหล่านั้น ทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสว่า ภิกษุใด มีปกติอยู่ด้วยเมตตาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้น พึงบรรลุอันสงบ เป็นที่เข้าไประงับสังขาร อันเป็นสุข | (๖) สอบความเข้าใจ<br>๑) การกินเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เกิดหนอ<br>๒) การกินหมดไปแล้วก็เรียกว่า ดับหนอ<br>๓) สิ่งที่กิน เป็นรูปหนอ<br>๔) จิตที่กำหนดการกิน เป็นนามหนอ[๕๔] |

[๕๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๓.

[๕๓] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถยืน**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕-๑๑๘.

[๕๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

| | |
|---|---|
| ภิกษุ เธอจงวิด เรือนี้ เรือที่เธอวิดแล้ว จักถึงเร็ว เธอตัดราคะและโทสะได้แล้ว แต่นั้นจักถึงพระนิพพานเป็นต้น | |
| (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น<br>เรื่องพระวังคีสเถระ คือ พราหมณ์ชื่อว่าวังคีสะคิดว่า เมื่อเราเรียนมนต์นี้แล้ว เราก็จักเป็นผู้ประเสริฐในชมพูทวีปทั้งสิ้นจึงขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระศาสดา ต่อมาพระศาสดาประทานกรรมฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์แก่เธอตรัสว่า เธอจงสาธยายบริกรรมมนต์ พระวังคีสเถระนั้น สาธยายมนต์อยู่ ถูกพวกพราหมณ์ถามใน ระหว่าง ๆ ว่า ท่านเรียนมนต์ได้แล้วหรือยัง จึงบอกว่าพวกท่านจงรอก่อนฉันกำลังเรียน ต่อกาล ๒-๓ วันเท่านั้นก็ได้บรรลุพระอรหัต | (๗) สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ<br>ให้ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายสอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ประมาท สำรวมอินทรีย์ รู้ประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรอยู่เสมอ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติให้สอบถามครูอาจารย์เมื่อทำได้เช่นนี้ การปฏิบัติก็จะดำเนินไปได้ด้วยดี |

แนวทางการสอบอารมณ์ของสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ

| **หลักการการพิจารณาตามพระไตรปิฎก** | | **แนวทางการสอบอารมณ์** |
|---|---|---|
| กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ๑๖ ขั้นตอน ไม่ต้องอาศัยของข้างนอก เช่น ไม่ต้องอาศัยวงกสิณ ไม่ต้องอาศัยซากศพ ไม่ต้องอาศัยของใดๆ มาช่วย อาศัยลมหายใจมันอยู่ในตัว ไปทีไหนก็ทำได้ สะดวกเป็นเรื่องละเดียว ประณีต สุขุม ไม่น่ากลัว ไม่ตื่นเต้น ไม่โกลาหลวุ่นวาย |
| เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์ ๑ วิธี คือ สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ | - กำหนดพิจารณาการฝึกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่งต้องฝึกฝนในหมวดกายา |

| | | |
|---|---|---|
| | | นุปัสสนาให้เชี่ยวชาญก่อนแล้วจึงเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่น กำหนดบังคับสุข ทุกข์ หรืออุเบกขาเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ |
| จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาการฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่งต้องตั้งต้นมาตั้งแต่กายานุปัสสนาแล้วก็มาเวทนานุปัสสนาขั้นสุดท้าย บังคับเวทนาที่เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตนั้นได้ จนทำให้หยุดปรุงแต่งก็ได้ใช้จิตที่ได้รับการบังคับให้มีการปรุงแต่งให้หรือไม่ได้อย่างไรนั้นมาเป็นอารมณ์ หรือมาเป็นนิมิตของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน | - กำหนดเบญจขันธ์ ๑ วิธี | - กำหนดพิจารณาการฝึกธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานในอิริยาบถนั่ง เมื่อปฏิบัติได้ทั้ง ๓ หมวดต้นแล้ว เรียกว่าประสบความสำเร็จในส่วนสมถะเป็นอย่างสูงสุด ต่อไปเลื่อนไปในสติปัฏฐานที่ ๔ ที่เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาโดยสมบูรณ์ พิจารณาธรรมคือ ขันธ์ ๕ (รูป-นาม) คือความจริงที่ปรากฏออกมาเป็นอารมณ์ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน |

สรุปความว่า การสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นกัลยาณมิตรคอยบอก คอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

## ๔.๒ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย โดยแบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย และรูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

### ๔.๒.๑ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย โดยการสอนกรรมฐานดังกล่าวได้สืบทอดกันมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลในอินเดีย และเผยแผ่สู่นานาประเทศเช่นเนปาลศรีลังกาพม่าและไทย สำหรับในประเทศไทย เมื่อพุทธศักราช ๒๔๓๗ ถึง ๒๔๓๙ รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พระองค์ทรงมีพระราชประสงค์ให้จัดรูปการศึกษาของคณะสงฆ์มหานิกาย โดยแบ่งหลักสูตรออกเป็นวิปัสสนาธุระและคันถธุระ เพื่อให้สมบูรณ์แบบตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ทรงฝากพระราชประสงค์นี้ไว้กับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและทรงรับสั่งให้เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พรบุญนาค) ซึ่งดำรงตำแหน่งเสนาบดีธรรมการในขณะนั้น ประสานงานร่วมกับสมเด็จพระสังฆราชและสมเด็จพระราชาคณะบางรูปเพื่อจัดรูปการศึกษาวิปัสสนาธุระขึ้นมาให้จงได้ แต่เนื่องจากขาดผู้ทรงความรู้ที่ถูกต้องจึงมิสามารถทำได้ในขณะนั้นตามหลักฐานที่เจ้าพระยาภาสกรถวายในวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๔๓๙

วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๖ คณะสงฆ์และรัฐบาลประเทศเมียนม่าร์ได้ส่งคณะพระวิปัสสนาจารย์โดยมีพระอาจารย์ภัททันตะอาสภะมหาเถระอัคคมหากรรมฐานาจริยะเป็นประธานให้เป็นสมณะทูตมาเจริญสัมพันธไมตรีด้านการศาสนาด้วยการเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในประเทศไทย โดยการติดต่อประสานงานของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ประธานสภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สมัยที่ยังดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม สังฆมนตรีการปกครองคณะสงฆ์ไทย พร้อมด้วยรัฐบาลไทยในสมัยนั้นนิมนต์เป็นทางการให้มาเป็นสมณะทูตมาประดิษฐานวิปัสสนาวงศ์ ณ ประเทศไทย ต่อมาได้เกิดวิกฤตการณ์แก่คณะสงฆ์ผู้ทำงานวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้งานวิปัสสนากรรมฐานชะงักงันด้วยขาดผู้รู้และผู้ให้การสนับสนุนอย่างจริงจัง งานจัดรูปแบบการศึกษาและการทำหลักสูตรจึงยังไม่มีผู้ทำมีเพียงแต่การปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานโดยพระภัททันตะอาสภมหาเถระฯ เป็นผู้สอนและจะสอนวิชาครูแก่ผู้ที่ปฏิบัติได้ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้และมีคุณสมบัติที่เหมาะสมเท่านั้น[๕๕]

ต่อมา สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ได้สานความสัมพันธ์ทางธรรมกับพระพุทธศาสนาแห่งสหภาพเมียนมาร์ โดยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมอบตนเป็นศิษย์ของพระภัททันตะอาสภะมหาเถระ วิเวกอาศรม จังหวัดชลบุรี ซึ่งเป็นพระสงฆ์ชาวเมียนมาร์ และสอนวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบสำนักมหาสีสาสนยิกต่า สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ได้พัฒนาการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย จัดทำหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและได้จัดส่งพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จังหวัดนครปฐม เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน โดยได้รับความเมตตาจากท่าน ดร.พระภัททันตะ ชฏิละ มหาสี โอวาทาจริยะ และได้รับความอุปถัมภ์ที่พักและภัตตาหารจากท่านประธานอูวินเทนและอุบาสกอุบาสิกาสำนักมหาสีเป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังได้รับความร่วมมือทางวิชาการจากสำนักวิปัสสนามหาสี โดยได้ส่งคณะพระวิปัสสนาจารย์เป็นอาจารย์สอนและสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน นิสิตหลักสูตรปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ประเทศไทย ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ เป็นต้นมา[๕๖] อีกทั้งยังจัดโครงการหลักสูตรในมหาวิทยาลัยและคณะสงฆ์ คือ ๑) หลักสูตรการศึกษาวิปัสสนาภาวนาระดับประกาศนียบัตร (เริ่ม พ.ศ. ๒๕๔๙) ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (เริ่ม พ.ศ. ๒๕๔๘) และปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต ๒) อบรมวิปัสสนาภาวนาแก่พระสังฆาธิการตามนโยบายของมหาเถรสมาคม ๓) นโยบายตั้งสำนักปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประจำจังหวัดของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๙-ปัจจุบัน

การปฏิบัติกรรมฐานเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้ง ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมจิตให้ดำเนินไปในแนวทางของพุทธธรรม ที่สุขุม ประณีตและถูกต้องด้วยดี เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ การได้รับคำแนะนำ ฝึกหัด อยู่ในความควบคุมดูแลในสำนักของวิปัสสนาจารย์ ผู้เป็นกัลยาณมิตรที่ดีและเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ ย่อมจะช่วยอำนวยให้ผู้ปฏิบัติ บรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วและถูกต้องยิ่งขึ้น

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นรูปแบที่ถูกต้องตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก คือ มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ล่วงทุกข์โทมนัสบรรลุธรรมกระทำให้แจ้งพระนิพพาน วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการปฏิบัติดังนี้

---

[๕๕] พระภัททันตะอาสภมหาเถระ, **พระธรรมเทศนาปฏิจฺจสมุปฺปาทสงฺเขปกถา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓.

[๕๖] สมหมาย สุภาษิต, **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พระผู้สานสัมพันธ์สงฆ์ไทย-พม่า**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.komchadluek.net/news/detail/155110 [๔ มีนาคม ๒๕๖๐].

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ในการปฏิบัติกายานุปัสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง ๔ ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน[๕๗] ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ ความยึดถือความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ปัญญาที่รู้แจ้งอย่างนี้ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติรู้อาการของอิริยาบถทั้ง ๔ นั้นตามเป็นจริงคือ

๑) อิริยาบถปัพพะ คือ การปฏิบัติในอิริยาบถยืนนี้ให้โยคีทำความเข้าใจในการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนดังนี้

๑. การกำหนดอิริยาบถยืน คือ เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืน ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้น ให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดลงไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน”[๕๘] เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป

๒. การกำหนดอิริยาบถเดิน คือ การกำหนดรู้อาการเดินจงกรม ควรใส่ใจในขณะที่กำหนด กำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่าให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”[๕๙] ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไปเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ[๖๐]

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดินได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้ว ทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

---

[๕๗] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๕๘] ดูรายละเอียดใน **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

[๕๙] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

[๖๐] **ที.ม.ฎีกา** (ไทย) ๑/๓๐๑-๒.

๓. การกำหนดอิริยาบถนั่ง คือ การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลังจากที่เราเดินจงกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้ว ทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจน อาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”[๖๑] อยู่ ฯลฯ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ คำว่า การนั่ง คือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”[๖๒] เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอน ความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

๔. การกำหนดอิริยาบถนอน คือ ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าอิริยาบถ อื่นๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระครั้งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”[๖๓] คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”[๖๔] หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้ ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะ

๒) สัมปชัญญปัพพะ คือ การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่างๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การยิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่างๆนี้[๖๕] ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่างๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีก เพิ่ม

---

[๖๑] ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน; **ที.ม.อ.** (ไทย) ๒/๓๗๕/๓๘๓.

[๖๒] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

[๖๓] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

[๖๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๖๕] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๕๕๔.

ความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า “ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”[๖๖]

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เรียกว่า ธาตุมนสิการปัพพะ จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ธาตุมนสิการปัพพะ คือ ในการกำหนดรู้พิจารณาความเป็นไปในธาตุทั้ง ๔ นั้น ต้องพยายามทำความเข้าใจในการกำหนดให้เข้าถึงตัวสภาวะเหล่านี้ ที่แสดงในขณะกำหนดรู้ว่า เป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นหาความเป็นอิสระของตัวมันเองไม่ได้ ดังปรากฏหลักฐานความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” จากนั้นทรงแสดงอุปมาความหมายของสภาวะธาตุเหล่านั้นไว้ดังนี้ คือ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความเป็นจริงของกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”[๖๗] อาการที่ปรากฏนั้นก็เป็นสภาวะเท่านั้นเอง ไม่ควรเข้าไปยึดถือด้วยความเห็นผิดในขณะที่ปรากฏอาการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง

เมื่อการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นไปอย่างละเอียดต่อเนื่องแล้ว ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุด คือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะค่อยๆ ตามมาเอง เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิโภครูปว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”[๖๘] เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถรู้เห็นความเป็นไปของร่างกายที่เป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้น จนมีปัญญาแยกความเป็นระหว่างกายกับจิต

---

[๖๖] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

[๖๗] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๕๕๔.

[๖๘] จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐาน และเชาวน์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๒-๕๔.

จนเห็นเพียงสภาวะธาตุที่เกิดขึ้น เมื่อมีการเฝ้าดูกายเหล่านี้ทั้งภายนอกภายในจนเห็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป การมองเห็นด้วยปัญญาก็ปรากฏขึ้นความยึดมันถือก็ขาดหายไปจากจิตของเรานั้นเอง การกำหนดรู้ที่เป็นไปอย่างนี้ก็สอดคล้องกับการมีสติกำหนดรู้ธาตุกรรมฐาน[๖๙]

(๒) เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้เวทนาที่ต้องอาศัยความเพียรและกำลังใจของผู้ปฏิบัติที่เข้มแข็งเป็นอันมากเพราะสภาวะของเวทนานั้น โดยส่วนมากผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งใหม่และเก่า ถ้าไม่สามารถตามรู้เท่าทันอาการของเวทนาแล้ว ความซื่อตรงกับการปฏิบัติก็จะอ่อนกำลัง เพราะมองว่าเวทนาเป็นตัวปัญหาที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดรู้ที่เป็นไปในอิริยาบถน้อยใหญ่อยู่เนื่อง ความเป็นศัตรูก็จะเกิดขึ้นกับทุกขเวทนาเมื่อรับรู้อยู่

ส่วนสุขเวทนาเมื่อเกิดขึ้นความพอใจยินดีก็จะแล่นเข้ามาเป็นพวกพ้องเจ้าของมิตรสหายที่เข้าใจกันดี แต่ไม่อยู่นานวันก็จากไปเพราะความเกิดดับเนื่องๆ ส่วนอุเบกขานั้นก็ไม่แสดงตัวออกมาชัดเจนในขณะกำหนดรู้ ถ้าไม่เท่าทันก็มองไม่ออกกลายเป็นไม่ใส่ใจปล่อยไปเฉยๆ ทำให้ขาดการกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นอยู่ว่า “ธรรมวินัยนี้หรือในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้จัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”[๗๐]

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้จัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”[๗๑] การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกายและทางใจ

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายและทางใจ

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์[๗๒]

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต ความเป็นไปที่คุ้นเคยในการรับอารมณ์ที่ไม่ขาดการกำหนดรู้ด้วย โยนิโสมนสิการทำให้เกิดความนึกคิด ถือเอาเป็นเจ้าของในขณะรับรู้ทางทวารทั้งที่เปิดรับอารมณ์นั้นเข้ามาอย่างเท่าทันด้วยการกำหนดรู้ด้วยสติที่เป็นไปในการรับรู้จิตตา

---

[๖๙] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๙.

[๗๐] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๗๑] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๗๒] **สำ.สฬา.** (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

นุปัสสนาสติปัฏฐาน[๗๓] มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้[๗๔] ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ

๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ

๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ

๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ

๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย

๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน

๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ

๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอุตตรจิต) ให้เอาสติตามกาหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ

๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ

๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส

๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส[๗๕]

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวธรรมเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔[๗๖] พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรม

---

[๗๓] **ม.ม.** (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๕๕๔.

[๗๔] **ที.ม.ฏีกา** (ไทย) ๒/๑๑๐.

[๗๕] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๗-๓๑๕.

[๗๖] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

ทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ ประการอยู่[๗๗] มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้[๗๘] ธรรมทั้ง ๕ หมวด มีรายละเอียดดังนี้

๑) นิวรณธรรม ๕ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น ที่ห้าม ไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวธรรมดังนี้

๑. กามฉันทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

๒. พยาปาทนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

๓. ถินมิทธนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

๔. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

๕. วิจิกิจฉานิวรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ใสสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)[๗๙]

๒) อุปาทานขันธ์ ๕ คือ ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ์ ๕ คือ

๑. รูปขันธ์ ได้แก่ รูป ๒๘
๒. เวทนาขันธ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
๓. สัญญาขันธ์ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
๔. สังขารขันธ์ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
๕. วิญญาณขันธ์ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

๓) อายตนะ ๑๒ หมายถึง ที่ต่อ หรือที่เชื่อมกันระหว่างตากับรูปเป็นต้นแบ่งออกเป็น อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ คือ

| อายตนะภายใน ๖ | อายตนะภายนอก ๖ |
|---|---|
| ๑. จักขวายตนะ | ๑. รูปายตนะ |
| ๒. โสตายตนะ | ๒. สัททายตนะ |
| ๓. ฆานายตนะ | ๓. คันธายตนะ |

---

[๗๗] **ม.ม.** (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๕๕๔.

[๗๘] **ม.ม.** (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, **ที.ม.ฏีกา** (ไทย) ๒/๑๑๐.

[๗๙] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑.

๔. ชิวหายตนะ ๔. รสายตนะ

๕. กายายตนะ ๕. โผฏฐัพพายตนะ

๖. มนายตนะ ๖. ธัมมายตนะ[๘๐]

๔) โพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้มี ๗ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือการเฟ้นธรรม

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกาย ใจ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง[๘๑]

อันอาศัยวิเวก วิริยะ นิโรธ สภาวะตรัสรู้พร้อม ให้ตรัสรู้พร้อม เป็นไปในธรรมฝ่ายตรัสรู้ตาม[๘๒] อันน้อมไปเพื่อความปล่อยวาง ทำให้มากแล้ว ย่อมทำให้วิชชา วิมุตติบริบูรณ์[๘๓]

ในมัคคกถา ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวโพชฌงค์ ๗ ว่า

๑. มรรคคือความตั้งมั่น ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์

๒. มรรคคือการเลือกเฟ้น ชื่อว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๓. มรรคคือการประคองไว้ ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์

๔. มรรคคือ ความแผ่ซ่าน ชื่อว่าปีติสัมโพชฌงค์

๕. มรรคคือความสงบ ชื่อว่าปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. มรรคคือความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์

๗. มรรคคือการพิจารณา ชื่อว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์[๘๔]

---

[๘๐] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕.

[๘๑] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

[๘๒] **ขุ.ป.** (ไทย) ๓๑/๑๗/๔๔๓-๔.

[๘๓] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๕๒/๑๙๕.

[๘๔] **ขุ.ป.** (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๓.

๕) อริยสัจ ๔ ความจริงอันประเสริฐ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ ทุกข์ ได้แก่ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นต้น ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความหลุดพ้น ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันเป็นประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘[๘๕]

รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พระผู้มีพระภาคตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “เอกายนมคฺโค” ทางสายเอก คือ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง สภาวธรรม ที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางใจ ในขณะปฏิบัติธรรม บางครั้งก็เรียกว่า “อารมณ์ของกรรมฐาน” คือ มรรคในอริยสัจ ๔ ที่ตรัสรู้ มี ๓๘ ปัพพะ[๘๖] ดังตารางที่ ๒.๑

**รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔**

| สภาวธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ | | | |
|---|---|---|---|
| **รูป** | **นาม** | **นาม** | **รูป/นาม** |
| **กายานุปัสสนา ๓** | **เวทนานุปัสสนา ๓** | **จิตตานุปัสสนา ๑๖** | **ธัมมานุปัสสนา ๕** |
| อิริยาปถปัพพะ | สุขเวทนา | ๑-๒ จิตมีราคะ/ไม่มีราคะ | นิวรณธรรม ๕ |
| สัมปชัญญปัพพะ | ทุกขเวทนา | ๓-๔ จิตมีโทสะ/ปราศจากโทสะ | อุปทานขันธ์ ๕ |
| ธาตุมนสิการปัพพะ | อุเบกขาเวทนา | ๕-๖ จิตมีโมหะ/ปราศจากโมหะ | อายตนะ ๑๒ |
| | | ๗-๘ จิตหดหู่ ท้อถอย/ฟุ้งซ่าน | สัมโพชฌงค์ ๗ |
| | | ๙-๑๐ จิตเป็นมหัคคตะ/ไม่เป็นมหัคคตะ | อริยสัจ ๔ |
| | | ๑๑-๑๒ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า/ไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า | |
| | | ๑๓-๑๔ จิตสงบ/ไม่สงบ | |
| | | ๑๕-๑๖ จิตพ้นจากกิเลส/ไม่พ้นจากกิเลส | |

สรุปความว่า รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และ

---

[๘๕] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

[๘๖] **สำ.ม.** (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒-๕๙๖.

ฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

**๔.๒.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย**

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมในประเทศไทย คือ กระบวนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การตั้งข้อคำถามในการสอบอารมณ์กรรมฐานนั้น องค์ประกอบหลักผู้สอบอารมณ์ จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติอยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์สรุปได้ดังนี้

คำว่า การสอบอารมณ์ มี ๒ อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์” ศัพท์ที่มีความหมายเหมือนหรือใกล้เคียงกับคำว่า การสอบอารมณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ ปริปุจฺฉา การไต่ถาม การสอบถาม และ กาเลน ธมฺมสากจฺฉา การสนทนาธรรมตามกาล

คำว่า ปริปุจฉา การไต่ถาม การสอบถาม เป็นหน้าที่ของอุปัชฌาย์และอาจารย์ในพระวินัย กล่าวว่า พระอุปัชฌาย์สงเคราะห์สัทธิวิหาริกด้วยอุทเทส ปริปุจฉา โอวาท และอนุศาสน์[๘๗] และอาจารย์สงเคราะห์อันเตวาสิกด้วยอุทเทส ปริปุจฉา โอวาท และอนุศาสน์”[๘๘] กล่าวถึงข้อปฏิบัติให้สงฆ์ยินดีว่า กุลบุตรผู้เคยเป็นอัญเดียรถีย์ เป็นผู้มีฉันทะแรงกล้าในอุทเทส (การศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย) ในปริปุจฉา (การไต่ถาม) ในอธิสีล (อินทรีย์สังวร) ในอธิจิต (สมถกรรมฐาน) ในอธิปัญญา (วิปัสสนากรรมฐาน) แม้เช่นนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติให้สงฆ์ยินดี”[๘๙] ในอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า อุทเทส หมายถึง บาลี ปริปุจฉา หมายถึง อรรถกถา[๙๐]

คำว่า การสอบอารมณ์ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ แยกศัพท์ได้สอบ และอารมณ์ คำว่า สอบ แปลว่า ตรวจ ทดลอง เปรียบเทียบ หรือไล่เลียงเพื่อหาข้อเท็จจริง หรือวัดให้รู้ว่ามีความรู้หรือความสามารถแค่ไหน[๙๑] คำว่า อารมณ์ แปลว่า สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา

---

[๘๗] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๖๗/๘๘.

[๘๘] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๗๙/๑๑๒.

[๘๙] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๘๗/๑๔๐.

[๙๐] **วิ.อ.** (บาลี) ๓/๘๗/๕๓.

[๙๑] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงทพมหานคร: บริษัทนานมีบุคส์ จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๔๘-๑๑๔๙.

หู จมูก ลิ้น กาย และใจ[๙๒] หรือสิ่งอันเป็นที่อันจิตหน่วงอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดหน่วงของจิต แปลง่ายๆ ว่า สิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่ถูกรับรู้นั้นเอง ดังนั้น สอบอารมณ์ จึงมีความหมายว่า ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป ผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

(๑) การสอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ตั้งสติกำหนดอาการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง เช่น รู้ใจตัวเองว่า ตัวเองเป็นคนเจ้าอารมณ์ และเป็นคนอารมณ์ร้อน ฯลฯ ภายหลังกลับเป็นผู้รู้จักตัวเอง ใจตัวเองเยือกเย็น เบิกบาน แช่มชื่น ประกอบด้วยเมตตา เห็นได้ชัด

(๒) การสอบความเข้าใจ ผู้มาปฏิบัติทุกคนตั้งแต่วันแรกที่รับกรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น ควรจะปฏิบัติรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร อาจารย์จะบอกว่าขณะลงมือปฏิบัติอยู่นั่น สามารถกำหนดเดินเป็น เดินถูก คำว่ากำหนดเดินจงกรมเป็น และเดินจงกรมถูกต้องนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะต้องสำเหนียก ทำตามพระอาจารย์สอน เช่น สอนให้เดินจงกรมว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เช่น บางคนเวลาเดินจงกรมคำภาวนาหรือใจไปก่อนกาย คือเท้าขวา เท้าซ้ายนั้น เดินไปก่อนคำภาวนา ถ้าอย่างนี้ถือว่าทำไม่ถูก ที่ถูกต้องนั้นคือ ขณะเดินจงกรม คำภาวนาคือใจกับกายคือรูป หมายถึงเท้าขวาและเท้าซ้ายนั้น จะต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง หรือภาษาวิปัสสนากล่าวไว้ว่า รูปไปก่อนนามและนามไปก่อนรูป อย่างนี้ไม่ถูก ที่ถูกต้องนามต้องไปพร้อมกับรูป รูปจะต้องไปพร้อมกับนาม ไม่ว่าจะเดินจงกรมระยะที่เท่าไร การเดินจงกรมที่ถูกต้อง ก็คือคำภาวนาคือใจต้องไปพร้อมกับรูปคือกาย หมายถึงเท้าขวา เท้าซ้ายที่ย่างไปนั้น ต้องไปพร้อมกันอยู่อย่างนี้ จึงตรงกับความหมายของคำว่า สติ ในความหมายหนึ่งว่าแนบสนิทชิดไปกับอารมณ์อยู่ตลอดทำได้อย่างนี้จึงชื่อว่า เดินถูกต้อง และให้พร้อมด้วยองค์คุณสมบัติของผู้เจริญสติ คือพร้อมด้วยองค์ ๓ มี

๑) อาตาปี เพียรกำหนด

๒) สติมา มีสติระลึกรู้ตามอารมณ์นั้นตลอดเวลา

๓) สัมปชาโน คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลากับอารมณ์นั้น

พระวิปัสสนาจารย์จะต้องคอยติดตามดูตลอด สอบถาม และทำให้ดู การทำอย่างนี้ ชื่อว่าสอบอารมณ์ในลักษณะสอบความเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติเข้าใจ เข้าถึง หลักการกำหนดอารมณ์เป็นปัจจุบันอารมณ์หรือไม่ ด้วยเหตุนี้พระวิปัสสนาจารย์ท่านจะกล่าวเตือนแนะนำผู้เข้ามาปฏิบัติทุกคน ให้รู้

---

[๙๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖๗.

วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทางทวารทั้ง ๖ ไว้ว่า ให้วางใจ ทำใจ เหมือนกับเราดูละคร เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น ไม่มีหน้าไปบังคับให้ผู้แสดง ที่เขาแสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวโกงและผู้ร้าย เป็นต้น เป็นหน้าที่ของเขาที่เขาต้องแสดง ผู้ดูมีหน้าที่ดูไม่มีหน้าที่จะไปบังคับหรือแนะนำให้เขาทำอย่างนั้น อย่างนี้ไม่ได้ฉันใด การกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิดตามสภาวะความเป็นจริง เช่น กาย ให้ตั้งสติกำหนดตามดูอาการความเคลื่อนไหวในอิริยาบทใหญ่และอิริยาบทย่อย ว่ามีอาการเคลื่อนไหวอยู่อย่างไร และจิตคิดนึกถึงบุคคล ถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมา เป็นต้น เราในที่นี้หมายถึงการใช้สติตามกำกับจิตเป็นตัวกำหนดรู้ทันจิตที่นึกคิดนั้นๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดรู้แล้ว ให้รู้การ ลด ละและปล่อยว่างในอารมณ์นั้น ไม่ใช้เอาจิตไปบังคับบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น เรื่องนั้น ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือบังคับจิตไม่ให้คิด เป็นต้น ให้ใช้สติเป็นตัวกำหนด สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “สติ เตส นิวารนำ” สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

(๓) การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรกจนถึง ๒-๓ วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ ๗-๘ แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริงที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก ตัวเบา ตัวลอย รูปกายที่ท่านั่ง และท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัด ต่อมาท้องที่กำหนดอยู่นั้นไม่ชัดหายไป ไม่ปรากฏให้จิตเห็นหรือจิตรู้ และวันต่อมาพองยุบของท้องที่จิตกำหนด หรือที่เรียกว่าจิตเป็นตัวรู้ ก็คืออารมณ์สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ตามหลักความหมายของอารมณ์นั้น เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ และไม่ใช่เฉพาะที่กล่าวมานี้เท่านั้น

บางคนมีสภาวะลักษณะลุกขึ้นชี้หน้าอาจารย์ผู้สอน ไม่เชื่ออาจารย์ที่สอน เชื่อมั่นเฉพาะของตัวเอง ไม่ฟังอาจารย์สอน ไม่เชื่ออาจารย์ เข้าใจตัวเองว่าได้บรรลุธรรมขั้นสูง ไม่เชื่อใคร แต่ในที่สุดโดยสภาวะดังกล่าวมาทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง จึงต้องมีการสอบอารมณ์อันหมายถึง พระวิปัสสนาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิดและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ในการสังเกตุผู้ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติก็ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเองและเชื่อฟังอาจารย์ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เมื่ออะไรเกิดขึ้นให้มาบอกตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่กล่าวมานั้น จะต้องมาพบอาจารย์ รายงานสภาวะอารมณ์ของตนๆ ตามความเป็นจริง ให้พระอาจารย์ทราบโดยเร็ว ฉะนั้นการสอบอารมณ์วิปัสสนาของผู้ปฏิบัติ บางครั้งจึงไม่ต้องสอบอารมณ์ทุกวัน เว้นวันแล้วแต่กรณีของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการสอบอารมณ์ทุกครั้งแก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ไม่ว่าจะเข้ามาปฏิบัติกี่วันก็ตาม

ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เป็นการสอบเกี่ยวกับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกับอารมณ์อื่นๆ เช่น เมื่อเวทนาต่างๆ เช่น ความเจ็บปวด เมื่อยคัน สุขทุกข์ที่ใจเห็น ผู้เสวยรู้สึกกำหนดทันทุกครั้ง และพระอาจารย์ผู้สอนจะย้ำอยู่เสมอว่า เมื่อสภาวะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นให้เพียง

กำหนดรู้ กำหนดทันตรงตามสภาวะความเป็นจริง ไม่ทำใจหรือวางใจ บังคับให้ความเจ็บปวด สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันหาย เพียงกำหนดรู้ ละ ปล่อยวาง ในอารมณ์นั้นๆ เท่านั้น

ต่อมาเมื่อจะสอบอารมณ์ที่จะเกิดกับจิต ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๓] ว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคน เมื่อจิตโกรธ เกลียด จิตมีราคะ จิตมีโทสะ วันนี้จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะ เป็นต้น ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันจิตที่เกิดขึ้นนั้นทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง กำหนดไม่ทันเลย เช่น จิตที่คิดก็ไม่กำหนด คือไม่มีสติรู้ทันความคิด ปล่อยให้จิตเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่ใจหรือจิตที่ชอบนั้น เช่น จิตชอบสิ่งใดเรื่องใดมาก จิตก็จะคิดถึงเรื่องนั้นสิ่งนั้นบ่อย ถ้ามีสติเท่าทันในเมื่อคิด ก็กำหนดว่าคิดหนอๆ ความคิด จะหยุดเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่ว่าคนนั้นมีสติแก่กล้า มีสติคมชัด ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติแก่กล้า หรือคมชัด เมื่อความคิดเกิดขึ้นสติรู้ทัน กำหนดเพียงครั้งเดียว ความคิดจะจางคลายหายไปทันที แต่ถ้าสติไม่แก่กล้าไม่คมชัดเมื่อจิตคิดกำหนด คิดหนอๆๆ สามครั้ง ความคิดจึงหยุดนิ่ง หรือหายไป ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ที่คิดนั่นนาน อย่างนี้ยังดีกว่าผู้กำหนดจิตที่คิดแล้วจิตก็ไม่หยุดนิ่ง

ต่อมาก็สอบอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต ที่เรียกว่า ธัมมารมณ์ คือ อารมณ์ทางใจ เรียกตามสติปัฏฐานก็คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๔] สอบประเด็นว่า เมื่อความง่วงเหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญ ความรัก ความใคร่ ความเบียดเบียนคนอื่น ตลอดความสงศัยลังเลใจในการปฏิบัติเกิดขึ้นภายในใจ จะสอบถึงอารมณ์เหล่านี้ ที่เรียกว่า มีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้นทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลยเป็นหลัก

ช่วงสุดท้ายเมื่อมีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติตามกรอบในสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวมานี้ ผู้เป็นอาจารย์ คือ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาด เชี่ยวชาญจะสามารถแก้อารมณ์ หรือปรับอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติบางคนก็ให้เพิ่มบทเรียนจากให้เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ก็เพิ่มให้เป็นเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมงและบางคนก็ให้เดิน ๔๕ นาที นั่ง ๑๕ นาที แล้วแต่สภาวะของผู้ปฏิบัติ บางคนเมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะมากกว่า คนธรรมดาจะเห็น ก็ให้หยุดกำหนด ให้เดินไปเดินมา หรือให้พักปฏิบัติไปชั่วคราวก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติมีสภาวะอย่างไร

(๔) การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ ยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ร่าเริง มีพลัง หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่าอิทธิบาท ๔ ที่เรียกว่าธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เพราะพระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอิทธิบาท ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาด ก็จะนำมาบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

---

[๙๓] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๙๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

ฉะนั้น การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ในองค์ประกอบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ เป็นแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์โดยสรุปเท่านั้น รายละเอียดจะปรากฏในตัวอย่างข้อคำถามตามองค์ประกอบของทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรมดังต่อไปนี้

(๑) ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๕] ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืนอย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดินอย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการนั่งอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการนอนอย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้องอย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวาโยโผฏฐัพพะรูปขณะเกิดขึ้นอย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องอย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวช้าหรือ เร็วของท้องอย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับอย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลื่นไหลหรือความหนืดของเท้าขณะเดินอย่างไร

๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับ อย่างไร

๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะการคู้เข้า การเหยียดออกเหลียวซ้าย แลขวา นุ่งห่ม อย่างไร

๑๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำอย่างไร

๑๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะกินดื่ม เคี้ยวอาหารอย่างไร

---

[๙๕] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

๑๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่อย่างไร

(๒) ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๖] ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะการอยู่ร่วมกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจอย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไปอย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์กายขณะเกิดแสบ ร้อน มึนตึง เกิดขึ้นอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจ ขณะเกิดความเศร้าโศกเสียใจ เกิดขึ้นอย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการสุขใจ ขณะเกิดความร่าเริง เบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสเกิดขึ้นอย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกายอย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของเสียงนินทาที่มากระทบหูเกิดความไม่ชอบใจอย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะเสียงสรรเสริญมากระทบหูเกิดความชอบใจอย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะรูปที่มากระทบตา เกิดความพึงพอใจ อย่างไร

(๓) ด้านจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๗] ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ อย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์อย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิอย่างไร

---

[๙๖] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๙๗] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิอย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ อย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะอย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเผลอสติ ขณะเผลอสติเกิดขึ้นอย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความหดหู่อย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมองอย่างไร

๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน อย่างไร

๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวอย่างไร

(๔) ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๙๘] ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของรูปไม่สวยมากระทบตาความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มากระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ อย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้ายขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

---

[๙๘] ดูรายละเอียดใน **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการฟุ้งซ่าน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการหดหู่ เซื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลังเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร[๙๙]

กล่าวโดยสรุปองค์ความรู้ที่เป็นรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่เหมาะสมกับประเทศไทย จากการศึกษารายละเอียดข้างต้น สามารถแสดงแผนภาพรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน ได้ดังนี้

[๙๙] พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **รายงานการวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๘.

รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน
ที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือ สติปัฏฐาน ๔
ผู้ปฏิบัติ
พระวิปัสสนาจารย์
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
อิริยาปถปัพพะ
สัมปชัญญปัพพะ
ธาตุมนสิการปัพพะ
การสอบอิริยาบถ
ยืน เดิน นั่ง นอน ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง
ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือ
กำหนดไม่ทันเลย
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
สุขเวทนา
ทุกขเวทนา
อุเบกขาเวทนา
การสอบความเข้าใจ
เรื่อง การเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนด
เวทนา กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่
ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่อย่างไร
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑-๒ จิตมีราคะ/ไม่มีราคะ
๓-๔ จิตมีโทสะ/ปราศจากโทสะ
๕-๖ จิตมีโมหะ/ปราศจากโมหะ
๗-๘ จิตหดหู่ ท้อถอย/ฟุ้งซ่าน
๙-๑๐จิตเป็นมหัคคตะ/ไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑-๑๒ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า/ไม่มีจิตอื่น ยิ่ง
กว่า
๑๓-๑๔ จิตสงบ/ไม่สงบ
๑๕-๑๖จิตพ้นจากกิเลส/ไม่พ้นจากกิเลส
การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ
เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดิน
สบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพ
สภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบ
สภาวะของผู้ปฏิบัติ
ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
นิวรณธรรม ๕
อุปทานขันธ์ ๕
อายตนะ ๑๒
สัมโพชฌงค์ ๗
อริยสัจ ๔
การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ
พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาด ควรบรรยายธรรม
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน
ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา

สรุปความว่า รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

## ๔.๓ สรุปท้ายบท

วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย แบ่งออกเป็น วิเคราะห์ความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ

๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายและชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนว

พระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหัง เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส สำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒. การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓. การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔. การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

# บทที่ ๕

# สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

## ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คือ (๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

### ๕.๑.๑ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร การทำงานของจิตเป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนาเช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตาเช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง แบ่งออกเป็น ๗ หมวด คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ (๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุววัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง

อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตุ ววัตถานะ ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปณิฌาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจจ์ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่ง วิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปณิฌาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตรโดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน มีหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่าธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

**๕.๑.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย**

๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประเทศพม่า ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่า เพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ และท่านก็ได้ขออนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภัททันตอาสภเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวดแต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ 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

๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมาทานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท-โธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิด

ปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ ๑. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด ๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี ๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ ๙ บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมา อะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมาอะระหังของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมา อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มา เป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา อะระหัง นี้ มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗ คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศพร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวธรรมในขณะปฏิบัติตามแนวสัมมา อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมาตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะ

สามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เป็นเพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อประจำอยู่นั่นเอง

๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตามธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะและรู้ทัน

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจ ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ (๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ ๑. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ๒. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ๓. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลังพร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว

๕) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาส จึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

**๕.๑.๓ รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย**

๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กาย-คตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย (กายคตาสติภาวนา) โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนว

พระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหัง เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก และอรรถกถา แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก และอรรถกถา ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาส สำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกาที่ได้วางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการปฏิบัติสืบต่อมาไม่ขาดสายจนถึงปัจจุบันนี้

รูปแบบการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒.การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓.การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ เช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔.การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย ผู้วิจัยพบว่ายังมีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

๕.๒.๑ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเมียนมาร์

๕.๒.๒ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศเขมร

๕.๒.๓ การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศลาว

# บรรณานุกรม


**๑. ภาษาบาลี-ไทย:**

**๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ**

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอัฏฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

**๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ**

**(๑) หนังสือ:**

กำพล ทองบุญนุ่ม. **จิตสดใสแม้กายพิการ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๔๓.

กลุ่มเทียนสว่างธรรม. **ปกติ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภและสิ่งที่ฝากไว้**. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๒.

คณะศิษย์วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม. **ประวัติและผลงาน หลวงพ่อวัดปากน้ำ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอช ที พี เพรส จำกัด, ๒๕๔๓.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พระอภิธรรม Abhidhamma Pitaka**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

จอม บุญตาเพศ ป. **พุทธวิธีเทศนา.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อุดมศึกษา, ๒๕๐๑.

จำนงค์ ทองประเสริฐ. **หลักการเอาชนะอุปสรรค**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ WISDOM, ๒๕๔๐.

จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: เรืองปัญญา, ๒๕๔๘.

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. **๘๐ นวัตกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โปรเท็กซ์, ๒๕๕๓.

ทางสายเอก**. Path to Nibbana**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดาราการพิมพ์, ๒๕๕๓.

ปฐม นิคมานนท์. **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒.

ปัญญา ใช้บางยาง และคณะ. **ธรรมาธิบาย: หลักธรรมในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๕.

พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). **พจนานุกรม มคธ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

_____. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป..

_____. **คู่มือมนุษย์: ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๔.

_____. **ชุมนุมปาฐกถาชุดพุทธธรรม**. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิจัดพิมพ์, ๒๕๔๑.

_____. **แนวการปฏิบัติธรรมในสวนโมกข์**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๔.

_____. **พุทธทาส สวนโมกขพลาราม กำลังแห่งการหลุดพ้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๔๑.

_____. **ปฏิจจสมุปบาทกับอานาปานสติ**. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **วิปัสสนาในอิริยาบถนอน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **วิปัสสนาในอิริยาบถยืน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

_____. **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ทาน ศีล สมาธิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____. **อิทัปปัจจยตา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อรุณวิทยา, ๒๕๔๕.

พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล). **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาลกุล, ๒๕๔๖.

พระ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔.

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ “คำวัด”**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปสสนากรรมฐาน**. พิมพครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนาญาณโสภณ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓**.** กรุงเทพมหานคร: บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖.

_____. **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

_____. **อุดมวิชา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๓๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: ผลิธัมม์, ๒๕๕๘.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๗.

พระพุทธโฆษาจารย์. **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมบรรณาคาร, ๒๔๖๖.

_____. **อัฏฐสาลินี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว). **พระแท้**. กรุงเทพมหานคร: ปทุมธานี, ๒๕๕๐.

พระมงคลเทพมุนี. **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของ พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.

พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน. **ปฏิปทาของพระธุดงคกรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา , ๒๕๔๒.

พระราชวิสุทธิกวี. **บทอบรมกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

พระราชสิทธิมุนี วิ. (บุญชิต ญาณสังวโร ป.ธ.๙). **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วรวิหาร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๕๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **คู่มือการศึกษาหลักสูตรจูฬอาภิธรรมิกะโท**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๒๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. ตรวจชำระโดยพระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙. Ph.D.). นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘.

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท. **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙.

_____. **วิสุทธมรรคแปล ภาคที่ ๑ ตอน ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. **วิสุทธมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____. **วิสุทธมรรคแปล ภาคที่ ๒ ตอน ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **อุปกรณ์กรรมฐานมหาสติปัฏฐาน และคิริมานนทสูตร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

รวมพระธรรมเทศนา. **พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

วัดปากน้ำ. **ประวัติความเป็นมาของสำนักเรียนวัดปากน้ำ**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสตาร์กรุ๊ป (๑๙๙๔), ๒๕๔๙.

วัดหลวงพ่อสดธรรมกายาราม อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี. **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย: พุทโธ อานาปานสติ ยุบหนอ-พองหนอ รูปนาม สัมมาอรหัง**. นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

ศูนย์เผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ. **สำนักปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐานสูตร**. นนทบุรี: บริษัท ปัญญฉัตร์ บุ๊คส์ บายดิ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.

สถาบันบันลือธรรม. **ชีวประวัติ และคำสอน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๐.

สมาน บุญยารักษ์. **พจนานุกรมอภิธรรม ๗ คัมภีร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, ๒๕๒๖.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑.

_____. **สมถกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. พระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. **การเห็นตัวเอง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ รำลึก ๑๐๐ ปี ชาตกาล**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๕๔.

_____. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.

_____. **ทำพระนิพพานให้แจ้ง.** กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๓๐.

_____. **ธรรมะแท้ต้องรู้อย่างเดียวกัน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ๒๕๔๒.

_____. **เปิดประตูสัจธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดา, ๒๕๕๑.

_____. **พลิกโลกเหนือความคิด**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙.

อินทุวรรณ เชยชื่นสกุล. **ท่านพุทธทาสกับอำนาจวัตถุนิยม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๕๒.

**(๒) รายงานการวิจัย:**

จุฑาธิบดิ์ ศรีวรัญญุตานนท์. “การเปรียบเทียบความสามารถด้านการคิดวิเคราะห์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ ตามแนวคอนสตรัคติวิซึม และการจัดการเรียนรู้ตามแบบปกติ”. **รายงานการวิจัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร, ๒๕๕๑.

**(๓) สื่ออีเล็กทรอนิกส์**:

พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน. **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัด**

**อุดรธานี**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:  www.luangta.com [๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๐].

# ภาคผนวก

# ภาคผนวก ก

# การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย

# The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand

**พระมหาชิต ฐานชิโต,ดร.**
Phramaha Chit Tanachito
**พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.**
Phrakhrupipithvarakijjanukarn
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
Email: Phramahachit@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทยได้วิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนัก คือ ๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก ๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก ๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก ๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๕ จังหวะเป็นหลัก ๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติและการสอบ

อารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

**คำสำคัญ:** การปฏิบัติ, การสอบอารมณ์, กรรมฐาน, ประเทศไทย

## Abstract

This article is a part of research entitled The Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand. It aims at analysis the practical form and examining the meditation in Thailand. The findings were that the meditation practice and examining in Thailand has been analysed the consistency of the meditation practice in the Buddhist scriptures and main five tradition of meditation in Thailand as follows: 1) The Yupno-pongno meditation tradition of Phradhamdhiraiajmahamuni (Jodok Ñaṇasuddhi, Pali 9) is consistant with Tipitaka but practictioner must apply 4 foundations of mindfulness by holding up-down abdomen observing as the objects of observing, 2) Bud-Dho tradition of most Ven. Mun Bhuridatto is consistant with Tipitaka by concentrating on body mindfulness using Bud-dho as meditation's object, 3) Samma-Arahang tradition of Phramongkoldhepmuni (Sod Candasaro) is consistant with Tipaka by applying 4 foundations of mindfulness observing Samma-Arahang as its objects for meditating, 4) Body moving mindfulness school of Luang Poh Tian Cittasubho is consistant with Tipitaka by applying 4 foundations of mindfulness using body contemplation by observing 15 moving manners of body as object of meditation, 5) Anapanasati tradition of Bhuddhadasabhikkhu is also consistent with Tipitaka by applying 4 foundations of mindfulness with breathing in-out as object of meditation. Practice and examination on meditation which suitable for Thailand is the practice and the examination of meditation based on 4 foundations of mindfulness; body, feeling, mentality and mental objects because the said method of meditation is the correct implementation of the teaching that the Buddha had given while he was living and there are applications of practice and examinations to suit the practitioners up to the present.

**Keywords:** practice, examination, meditation, Thailand

**๑. บทนำ**

ประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียนมีประวัติศาสตร์ยาวนานคู่ไปกับความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในแผ่นดินสุวรรณภูมิ อิทธิพลคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมและสังคม ตลอดค่านิยม ศิลปะ กิริยามารยาท ตลอดจนประเพณี อุดมคติของพระพุทธศาสนา จนกลายเป็นวิถีพุทธและอุดมคติของชาวพุทธไทยจากอดีตกระทั่งปัจจุบัน หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามหลักอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนานี้เองเป็นสิ่งที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นถือเป็นอัตลักษณ์สำคัญที่สุดในการเจริญอธิปัญญาสิกขาด้วยการทำวิปัสสนาภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติจนได้ผลด้วยพระองค์เองและทรงสอนวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานตลอดเวลาที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ ๔๕ ปี เพราะเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การตรัสรู้สัจธรรมบรรลุภาวะหมดกิเลส ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาถือเป็นมรรคที่นำไปสู่ภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตร[๑] ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความ จริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนาแก่พระปัญจวัคคีย์ จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมิได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญวัคคีย์ที่เหลือ ๔ รูปเริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๘ และท่านวัปปะ ท่านภัททิยะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม ๑ ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากท่านวัปปะ ภัททิยะ บรรลุโสดาบันแล้วออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก ๒ รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษย์ชาติ[๒]

---

[๑] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๓.

[๒] ดูรายละเอียดใน **วิ.มหา.อ.** (ไทย) ๔/๑/-/๕๐-๕๑.

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของบุคคล เช่น สำนักยุบหนอ-พองหนอ สำนักภาวนาพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักสัมมาอรหัง เป็นต้น ทุกสำนักล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาทั้งนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ก็เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันเดียวกันคือการพ้นทุกข์มีความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา[๓]

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย จึงได้ทำการศึกษาการสอนการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานเดียวกันจะได้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทั้งหลายสืบไป และอีกประการหนึ่งบทความวิจัยนี้เป็นส่วนโครงการย่อยของแผนงานวิจัยการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศประชาคมอาเซียน ซึ่งมีเป้าหมายในการสร้างความมั่นคงและเจริญงอกงามของสังคม วัฒนธรรมและศาสนาในภูมิภาคและนานาชาติ อันจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์และการร่วมมือกันเพื่อบรรลุจุดหมายของเสาหลักทั้ง ๓ ประการด้วย

**๒. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย**

๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย

๓. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

**๓. วิธีดำเนินการวิจัย**

โครงการวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษา ประมวลองค์ความรู้เนื้อหาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและงานเอกสารตำราต่างๆ รวมถึง หนังสือการสอนกรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนัก ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยมีวิธีดำเนินการศึกษา ดังนี้

---

[๓] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘.

๑. ศึกษารวมรวมข้อมูลความรู้เรื่องกรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเถรวาท

๒. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่างๆ

๓. ศึกษารวมรวมข้อมูลจากหนังสือเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก ๕ สำนักปฏิบัติ

๔.วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของการสอนกรรมฐาน ทั้ง ๕ สำนักจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และนำเสนอการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

๕. สรุปวิเคราะห์และนำเสนอผลงานวิจัย

**๔. สรุปผลการวิจัย**

จากการดำเนินการวิจัยภายใต้กรอบวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการวิจัยมาทั้งหมด ผู้วิจัยได้พบผลการวิจัยดังนี้

**๔.๑ การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท**

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน[๔] เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนา เช่น อานาปานสติภาวนา สมถะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มีความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่างมี ๗ หมวด[๕] คือ (๑) หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๒) หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๓) หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง (๔) หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ (๕) หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ (๖) หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (๗) หมวดที่ ๗ จตุธาตุวัตถาน ๔ รวมเป็นสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นการทำจิตให้สงบระงับหมดจากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการ[๖] ได้จนสามารถบรรลุพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

---

[๔] พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๗๒.

[๕] สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สมถกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

[๖] **ที.ปา.ฏีกา** (บาลี) ๓๔/๑๓.

อารมณ์ของสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมถะนำหน้าเป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ จตุธาตุววัตถานะ ๔ ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างในอย่างหนึ่งในอารมณ์ ๔๐ ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่าอารัมมณูปณิฌาน สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน ๓๑ ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และอริยสัจจ์ ๔ เป็นต้น ใช้ปรมัตถอารมณ์ คือเพ่งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักขณูปณิฌาน วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดคือ พระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถาโดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท ๔[๗] ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร[๘] พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปุพพิกถาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ขันธ์ ๕ และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตร[๙] โดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔

---

[๗] **ที.ปา.** (ไทย) ๑๑/๑๖๒/๑๒๔.

[๘] **วิ.ม.** (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

[๙] **องฺ.สตฺตก.** (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖.

สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม[๑๐] เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยัปปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

**๔.๒ การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย**

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย แบ่งออกเป็น ๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ประเทศพม่า[๑๑] ท่านจึงส่งพระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปรับการปฏิบัติกรรมฐานที่ประเทศพม่าเพื่อจะได้กลับมาสอนประชาชนคนไทย จนในที่สุดความตั้งใจของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ก็ประสบความสำเร็จ ท่านก็ได้รับการอนุมัติจากรัฐบาลพม่าเพื่อนิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่าผู้มีความเชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากรรมฐาน คือ พระภัททันตอาสภเถระ กับพระอินทวังสะมาสอนกรรมฐานที่ประเทศไทย ส่วนการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจจ์ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของขันธ์ ๕ การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง การกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอิริยาบถทั้ง ๔ ก็มีอิริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออิริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในอิริยาบถปัพพะ[๑๒]

ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ใน

---

[๑๐] **สำ.ม.** (ไทย) ๑๙/๕๒๑/๓๓๕.

[๑๑] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔), หน้า ๕๙-๖๐.

[๑๒] พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๓-๕.

ลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมาทานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท-โธ”ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน[๑๓] เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (๑) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (๒) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (๓) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ ๑. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด ๒. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี ๓. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ๔. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ๕. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณากายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม[๑๔] เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และกายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมา อะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ ๒ ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ ๙ บท

---

[๑๓] ปฐม นิคมานนท์, **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

[๑๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๔๐.

และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมา อะระหัง ก็แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทบริกรรมสัมมา-อะระหัง ของหลวงพ่อวัดปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมา อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มาเป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา-อะระหังนี้ มีการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา[๑๕]มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ คือฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา ฐานที่ ๒ เพลาตา หญิงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ ๓ กลางกั๊กศีรษะ ระดับเดียวกับเพลาตา ฐานที่ ๔ ช่องเพดานปาก ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ ๗ อีก ๕ ศูนย์ได้แก่ ๑) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ ๒) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน ๓) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ ๔) ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม ๕) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ ๗[๑๖] คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาดอยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญาณธาตุ เมื่อแรกเกิดมาก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง ๖ ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวธรรมในขณะปฏิบัติตามแนวสัมมา-อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไปหยุดนิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ และตัวหยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ส่วนการที่ใจไม่หยุดนั้น เป็นเพราะมีอุปกิเลส ๑๑ ข้อประจำอยู่นั่นเอง

๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สึกตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความรู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ประกอบด้วย (๑) การเคลื่อนไหวอิริยาบถตาม

---

[๑๕] พระมงคลเทพมุนี, **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.). หน้า ๔๕.

[๑๖] ศิษย์วัดปากน้ำภาษีเจริญ, **รวมพระธรรมเทศนาพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**, (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕), หน้า ๙๒๕-๙๒๘.

ธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (๒) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (๓) การรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทันทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์[๑๗]

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คำบริกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคำบริกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงพ่อเทียนให้กำหนดใจ ไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำต้องใช้คำบริกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถ ๑๕ จังหวะ มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ ๒ ทาง คือ (๑) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก ๓ ประการ คือ ๑. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน ๒. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ๓. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (๒) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อเทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตัวเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว[๑๘]

๕) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนว

---

[๑๗] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๑๐.

[๑๘] หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า ๕๒-๕๔.

เจริญอานาปานสติ[๑๙] จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียดลึกซึ้ง มีฝึกได้หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ ๑-๒-๓ ถึง ๑๐ ก็ได้ หรือบางคนชอบบริกรรมว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับหรือเครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่าบริกรรม[๒๐] แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแช่มชื่นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น[๒๑] และมีกระบวนการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น ซึ่งแนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

**ค. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย**

๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔[๒๒] แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

---

[๑๙] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๒-๓๐.

[๒๐] พุทธทาสภิกขุ, **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๗-๓๘.

[๒๑] พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๘๒-๑๙๐.

[๒๒] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย ที่เรียกว่ากายคตาสติภาวนา[๒๓] โดยต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักกายคตาสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติๆ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี จะใช้สติปัฏฐาน ๔[๒๔] เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อรหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๕] ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัว หยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ ๑๕ จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบเป็นต้น

---

[๒๓] **องฺ.เอกก.** (ไทย) ๒๐/๕๖๓/๕๑.

[๒๔] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

[๒๕] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุจะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติ[๒๖] เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีคำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม อานาปานสติไม่เหมือนกับกรรมฐานอื่นบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง อีกทั้งอานาปานสตินี้ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน และมีความสดชื่นเพราะระบบหายใจที่เรียบเสมอ[๒๗] เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และอานาปานสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่าแท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุภวิปลาส สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก) ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปลาส สำคัญว่าเป็นสุข ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปลาส สำคัญว่าเที่ยง ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๒๘] คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว รูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการทำลาย อัตตวิปลาสสำคัญว่าเป็นตัวตน เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ได้ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติไว้ตั้งแต่สมัยพุทธกาล

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คำว่า การสอบอารมณ์ มี ๒ อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น ๔ ขั้นตอนคือ ๑. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดทันทุก

---

[๒๖] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๑๔๔/๑๘๓.

[๒๗] ดร.จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ และคณะ, “การศึกษาผลการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง”, **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๒๘-๑๔๓.

[๒๘] **ที.ม.** (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

ครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย ๒.การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง ๓.การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ ๔.การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ร่าเริง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาเช่น ท่านมีความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์อย่างไร[๒๙] ฉะนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

**๕. เอกสารอ้างอิง**

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฐกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒-๒๕๓๔.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **ธรรมภาคปฏิบัติ ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ปฐม นิคมานนท์. **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒.

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจาริยะ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง, ๒๕๕๔.

พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.

---

[๒๙] พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ, “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”, **รายงานการวิจัย**, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๘.

พระมงคลเทพมุนี. **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป..

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ. “การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). **พจนานุกรม มคธ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, ๒๕๔๐.

พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

_____ . **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

_____ . **วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

ศิษย์วัดปากน้ำภาษีเจริญ. **รวมพระธรรมเทศนาพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **สมถกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ, ม.ป.ป.

_____ . **พลิกโลกเหนือความคิด**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, ๒๕๒๙.

# ภาคผนวก ข

# กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

**๑. กิจกรรมด้านการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา**

- สามารถนำความรู้และกระบวนการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ในการเรียนการสอนในรายวิชา เช่น ธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๗ ในระดับปริญญาตรี และวิชาสมถภาวนา วิชาวิปัสสนาภาวนา วิชาสติปัฏฐานภาวนา และวิชาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในระดับปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- สามารถนำผลการศึกษาไปสะท้อนข้อมูลให้กับวัดต่างๆ เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย และสามารถนำผลของการวิจัยไปใช้บูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทยให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

- สามารถนำผลการศึกษาไปวิเคราะห์ร่วมกับนักวิชาการทางด้านคันธุระ และด้านวิปัสสนาธุระ เพื่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา การจัดกิจกรรมฟื้นฟู สืบสานเรื่องกรรมฐานโดยความร่วมมือของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และมหาเถรสมาคมเป็นต้น

**๒. กิจกรรมด้านการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาและศิลปวัฒนธรรม**

- สามารถพัฒนาโครงการสัมมนาทางพระพุทธศาสนาในด้านวิปัสสนาภาวนาให้มีความรู้ความเข้าใจ และชำนาญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาทั้งในภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

- นำหลักธรรมคำสอนที่ปรากฏในงานวิจัยเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย เช่น หลักธรรมเรื่องสมาธิ (กรรมฐาน) มาประยุกต์ใช้กับโครงการปฏิบัติธรรมตามวัด หรือสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั่วประเทศ เพื่อให้ประชาชนได้ศึกษาและนำไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้จริง

**๓. กิจกรรมด้านวิชาการ**

- มีการพัฒนาทักษะในการวิจัยให้กับนิสิตในระดับปริญญาโทของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อการเรียนรู้ในมิติที่หลากหลาย เช่น การจัดสัมมนา การเรียนการ

สอนในชั้นเรียน เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ มีทักษะ ความสามารถศึกษาค้นคว้า และวิจัยหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในระดับสูงต่อไป

- มีการหารือและรับฟังความคิดเห็นและข่อเสนอแนะจากพระเถรานุเถระ ผู่บริหารและบุคลากรของหนวยงานที่เกี่ยวข่องกับการสงเสริมพระพุทธศาสนา เพื่อวิเคราะหแนวทางการสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้องตามพุทธประสงค์และมีประสิทธิภาพ

# ภาคผนวก ค

## ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

| กิจกรรม | ผลที่ได้รับ | บรรลุวัตถุประสงค์ | โดยทำให้ |
|---|---|---|---|
| ๑. ศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ทราบถึงประวัติการปฏิบัติสมถกรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | ข้อที่ ๑ - ๒ | ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท |
| ๒. ศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย | ทราบถึงการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย<br>-สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบ ตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)<br>-สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนว หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต<br>-สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคล เทพมุนี (สด จนฺทสาโร)<br>-สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ<br>-สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติ ตามแนวพุทธทาสภิกขุ | ข้อที่ ๑ - ๒ | ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย |
| ๓. เสนอรูปแบบการปฏิบัติและการ | ทราบถึงรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่ | ข้อที่ ๓ | ทำให้ทราบถึงการปฏิบัติและการสอบ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| สอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศ | เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล | | อารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้ |
| ๔. ข้อเสนอแนะอื่น | ทราบถึงแนวทางการพัฒนาการเรียนรู้ด้านวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นข้อมูลที่จำเป็นต่อการวิจัย | ข้อที่ ๓ | ทำให้ได้ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก |
| ๕. รายงานฉบับสมบูรณ์ | ได้รายงานฉบับสมบูรณ์ที่สามารถตอบวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยทั้ง ๓ ข้อ คือ<br>๑. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท<br>๒. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย<br>๓. เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย | ข้อ ๑-๒-๓ | ได้รายงานการวิจัยที่มีคุณค่าสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยและการส่งเสริมการเรียนรู้ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย |

# ภาคผนวก ง

## แบบสรุปโครงการการวิจัย
## สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย


**สัญญาเลขที่** MCU RS ๖๑๐๗๕๙๐๔๔

**ชื่อโครงการ** การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถวาท ในประเทศไทย

**หัวหน้าโครงการ** พระมหาชิต ฐานชิโต,ดร. พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.
อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๓๖๓๘๙๙
Email : Phramahachit@gmail.com


**ความเป็นมาและความสำคัญ**

การวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถวาท ในประเทศไทย” เกิดขึ้นจากความสนใจที่จะศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความจริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนา (ธัมมจักกัปปวัตนสูตร) แก่พระปัญจวัคคีย์ จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมิได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญวัคคีย์ที่เหลือ ๔ รูปเริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๘ และท่านวัปปะ ท่านภัททิยะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม ๑ ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากท่านวัปปะ ภัททิยะ บรรลุโสดาบันแล้ว ออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก ๒ รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษย์ชาติ แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของบุคคลเช่น สำนักยุบหนอ-พองหนอ สำนักภาวนาพุทโธ สำนักอานาปานสติ สำนักสัมมาอรหัง เป็นต้น

ทุกสำนักล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาทั้งนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ก็เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันเดียวกันคือการพ้นทุกข์มีความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย จึงได้ทำการศึกษาการสอนการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานเดียวกันจะได้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทั้งหลายสืบไป

**วัตถุประสงค์โครงการ**

๑) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย

๓) เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

**ผลการวิจัย**

๑) กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน การทำงานของจิตเป็นต้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ๑)สมถกรรมฐานมี ๔๐ อย่าง กสิณกรรมฐาน ๑๐ อสุภกรรมฐาน ๑๐ อนุสสติกรรมฐาน ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๔ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรืองปัญญา เป็นปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ ๑๐ ประการจนสามารถบรรลุพระอรหันต์ได้ พระพุทธองค์ตรัสกรรมฐานคือ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท ๔ ได้ประพฤติและปฏิบัติตามต่างกรรมต่างวาระกัน ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานเช่นในอนัตตลักขณสูตร และในจปลายมานสูตร ทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันมี ๗ หมวด ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศไว้แล้ว

๒) การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕ สำนักในประเทศไทย คือ ๑) กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีการกำหนดภาวะที่พอง-ยุบตามความเป็นจริงของรูปนาม ส่วนการสอบอารมณ์ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ ๒) กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนว

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีการภาวนา“พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีวิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก มีการวางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์เป็นต้น ๓) กรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีวิธีการปฏิบัติมุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง ๗ เช่น ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก หญิงซ้าย ชายขวา และฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ ๒ นิ้วมือ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้งแห่งการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรมก็จะสามารถเห็นสภาวธรรมที่เกิดดับได้ ๔) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีการเจริญสติยึดวิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลักใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิมเพื่อจูงจิตให้เกิดสมาธิ และมีการสอบอารมณ์กรรมฐาน ๕) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีการเจริญอานาปานสติคือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจในกาย เวทนา จิต ธรรม มีการปฏิบัติ ๑๖ ขั้น เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ เป็นการเจริญสมถะนำหน้าวิปัสสนา

๓) รูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งเป็นวิเคราะห์ความสอดคล้องการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนากับสำนักปฏิบัติธรรม ๕ สำนักในประเทศไทย คือ ๑) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก ๒) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้กายคตาสติภาวนามีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก ๓) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสาโร) มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก ๔) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ๑๕ จังหวะเป็นหลัก ๕) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก แต่จะใช้สติปัฏฐาน ๔ กับอานาปานสติเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ส่วนรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา ที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

**การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์**

๑)นำต้นฉบับวิจัยเรื่อง การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลัก

พระพุทธศาสนาเถวาทมาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชา เช่น ธรรมภาคปฏิบัติ ๑-๗ ในระดับปริญญาตรี และวิชาสมถภาวนา วิชาวิปัสสนาภาวนา วิชาสติปัฏฐานภาวนา และวิชาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในระดับปริญญาโท ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและไปประยุกต์ใช้กับสังคมไทยปัจจุบัน

๒) คณะสงฆ์และหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่รับผิดชอบเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยด้านต่างๆ เช่น เกิดความความตระหนักถึงคุณค่าของกรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และเป็นอุปการะแก่การศึกษาวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระไตรปิฎก มีความรับผิดชอบต่อการศึกษาพระพุทธวจนะ และสามารถนำผลวิจัยเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถวาทมาอธิบายให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้เข้าใจถึงเนื้อหาและสาระของกรรมฐาน เพื่อให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ตระหนักถึงการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย และสามารถนำผลของการวิจัยไปใช้บูรณาการและประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทยให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓) สำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ ทั่วประเทศ

๔) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ศูนย์ ห้องเรียนในสังกัด

๕) ฝ่ายการศึกษาพระปริยัติธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๖) สถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนที่เปิดหลักสูตรการเรียนการสอนวิชากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา

๗) พุทธศาสนิกชนทั่วไปที่สนใจ

**การประชาสัมพันธ์**

การประชาสัมพันธ์ทางสิ่งพิมพ์อยู่ระหว่างการดำเนินการ

# ประวัติผู้วิจัย

**๑. ชื่อ – นามสกุล** : พระมหาชิต ธานชิโต (โต้งกระโทก) (Phramahachit Tongkratok)

**๒. การศึกษา** : เปรียญธรรม ๗ ประโยค

: ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

: ปริญญาโท Banaras Hindu University India

: ปริญญาเอก Sumpurananand Sanskrit University India

**๓. ตำแหน่งทางคณะสงฆ์**

: ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดเขียนเขต ต.บึงยี่โถ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี

: เจ้าคณะตำบลบึงยี่โถ-ประชาธิปัตย์ ต.บึงยี่โถ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี

**๔. ตำแหน่งทางวิชาการ**

: อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขต บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

**๔. ผลงานทางวิชาการ**

: การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรม ตามหลักอนุปัสสนา ๗

: ร่วมทำตำรากับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ต.ลำไทร อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ในวิชา ศาสนาทั่วไป วรรณคดีบาลี

**๕. สถานที่ทำงาน**

: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โทร. ๐๘๗๙๓๗๖๙๖๓ E-mail: phramahachit@gmail.com

# ประวัติผู้วิจัยร่วม

**ชื่อ – นามสกุล** : พระครูพิพิธวรกิจจานุการ (มานิตย์ เฟื่องผล)
Phrakhrupipithvarakijjanukarn (Manit Phuengpol)

**การศึกษา:** : พ.ศ. ๒๕๔๓ ปริญญาตรี ศาสนาปรัชญา (ศน.บ.) สาขาศาสนาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินทรราชวิทยาลัย
: พ.ศ. ๒๕๔๗ ปริญญาโท Banaras Hindu University M.A. (Pali and Buddhst Studies)
: พ.ศ. ๒๕๕๒ ปริญญาเอก Banaras Hindu University Ph.D. (Pali and Buddhst Studies)

**ตำแหน่งทางคณะสงฆ์** : เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดสะพาน แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร

**ตำแหน่งทางวิชาการ** : อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

**ผลงานทางวิชาการ** : งานวิจัย เรื่อง การเจริญสติปัฏฐานในอิริยาบถเดินจงกรม ตามหลักอนุปัสสนา ๗

**สถานที่ทำงาน** : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ตำบลหอมเกร็ด อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๑๐

**E-mail** : phuengpol2@hotmail.com, pinaskesiya@gmail.com