

การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท  
ในประเทศไทย

The Practical Form and Examination of Theravada Meditation  
in Thailand

พระมหาชิต ฐานชิต, ดร.

Phramaha Chit Tanachito

พระครูพิพิธวรกิจจานุการ, ดร.

Phrakhrupipithvarakijjanukarn

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย 3) เพื่อเสนอรูปแบบการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย 5 สำนัก คือ 1) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชมหามุนี มีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนด ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก 2) แบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ฐริทตโต ใช้กายคตาสติมีการกำหนดพุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก 3) แบบสัมมา-อะระหัง ตามแนวพระมงคลเทพมุนี ใช้สติปัฏฐาน 4 มีการกำหนดสัมมา-อรหังเป็นอารมณ์หลัก 4) แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีการเคลื่อนไหวร่างกาย 15 จังหวะเป็นอารมณ์หลัก 5) แบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์หลัก มีการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก และมีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบันนี้

คำสำคัญ: การปฏิบัติ, การสอบอารมณ์, กรรมฐาน, ประเทศไทย

## Abstract

This article is a part of research entitled ‘Practical Form and Examination of Theravada Meditation in Thailand’ aiming at analysis the practical form and examining of meditation in Thailand. The findings were that there are 5 main traditions of mediation in Thailand; 1) Yupnor-pongnor tradition of Phradhamdhiraiajmahamuni (Jodok Ñāṇasuddhi, Pali 9) is consistent with Tipitaka using 4 foundations of mindfulness by practicing up-down abdomen observing as the meditation’s objects, 2) Bud-Dho tradition of most Ven. Mun Bhuridatto uses body mindfulness with Bud-dho reciting as meditation’s object, 3) Samma-Arahang tradition of Phramongkoldhepmuni (Sod Candasaro) applies 4 foundations of mindfulness with Samma-Arahang reciting as objects of meditating, 4) Body-moving mindfulness school of Luang Poh Tian Cittasubho uses body contemplation by observing 15 manners of body moving as meditation’s object, 5) Anapanasati tradition of Bhuddhadasabhikkhu uses 4 foundations of mindfulness with breathing in-out as object of meditation. Practice and examination on meditation based on 4 foundations of mindfulness; body, feeling, mentality and mental objects are consistent with Tipitaka and beneficial for practitioners until the present.

**Keywords:** practice, examination, meditation, Thailand

## บทนำ

ประเทศไทยเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียนมีประวัติศาสตร์ยาวนานคู่ไปกับความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาในแผ่นดินสุวรรณภูมิ อิทธิพลคำสอนของพระพุทธศาสนาถือเป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมและสังคม ตลอดค่านิยม ศิลปะ กิริยามารยาท ตลอดจนประเพณี อุดมคติของพระพุทธศาสนา จนกลายเป็นวิถีพุทธและอุดมคติของชาวพุทธไทยจากอดีตกระทั่งปัจจุบัน หลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาที่สำคัญคือ การปฏิบัติตามหลักอริยสัจสี่ อริยจิตสิกขาและอริยปัญญา สิกขา โดยเฉพาะหลักคำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก หลักคำสอนวิปัสสนาภาวนานี้เองเป็นสิ่งที่มิเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้นถือเป็นอัตลักษณ์สำคัญที่สุดในการเจริญอริยปัญญาสิกขาด้วยการทำวิปัสสนาภาวนาพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ที่พระองค์ทรงถือปฏิบัติจนได้ผลด้วยพระองค์เองและทรงสอนวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานตลอดเวลา

ที่ทรงบำเพ็ญพุทธกิจ 45 ปี เพราะเป็นหนทางสายเอกที่จะนำไปสู่การตรัสรู้สัจธรรมบรรลุภาวะหมดกิเลส ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาถือเป็นมรรคที่นำไปสู่ภาวะที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ความสำคัญของสติปัฏฐานเห็นได้จากพระพุทธดำรัสในตอนเริ่มต้นมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>1</sup> ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ”

การปฏิบัติวิปัสสนาครั้งแรกในโลกนั้นเกิดขึ้นหลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้แล้ว โดยได้นำความจริงที่พระองค์ค้นพบแสดงเป็นพระปฐมเทศนาแก่พระปัญจวัคคีย์ จนได้บรรลุธรรมไปโดยลำดับ โดยที่พระผู้มีพระภาคทรงประทับสังเกตการปฏิบัติวิปัสสนาของพระปัญจวัคคีย์ โดยมีได้เสด็จออกบิณฑบาตหากแต่ประทับอยู่เพื่อคอยแนะนำและแก้ไขหากมีปัญหาเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ โดยปัญจวัคคีย์ที่เหลือ 4 รูปเริ่มเจริญวิปัสสนาในตอนค่ำของวันเพ็ญเดือน 8 และทำนวัปปะ ทำนภททียะบรรลุโสดาปัตติผลในวันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันแรม 1 ค่ำ หลังจากได้รับการแนะนำอย่างใกล้ชิดจากพระผู้มีพระภาค โดยไม่ใช่ฟังเพียงพระธรรมคำสอนเท่านั้น หลังจากทำนวัปปะ ภททียะ บรรลุโสดาบันแล้วออกกรรมฐานแล้ว ท่านบิณฑบาตนำภัตตาหารมาถวายพระพุทธเจ้าและปัญจวัคคีย์ที่เหลือ ในวันถัดมาภิกษุปัญจวัคคีย์อีก 2 รูปที่เหลือคือท่าน มหานามะและอัสสชิ ก็ได้บรรลุพระโสดาบัน จะเห็นได้ว่าปัญจวัคคีย์ทุกรูปต่างทำความเพียรอย่างบากบั่น โดยได้รับการดูแลจากพระผู้มีพระภาคโดยตรง ซึ่งถือเป็นการสอนวิปัสสนาครั้งแรกของมนุษยชาติ<sup>2</sup>

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวทางการปฏิบัติที่หลากหลาย ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะสมกับจริตและอุปนิสัยของบุคคล เช่น สำนักยุบหนอ-พองหนอ สำนักภavanaพุทธโธ สำนักอานาปานสติ สำนักสัมมาอรหัง เป็นต้น ทุกสำนักล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงของนามรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาทั้งนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติอาจดูต่างกันแต่ก็เป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดหมายอันเดียวกันคือการพ้นทุกข์มีความสงบระงับใจและให้เกิดสติปัญญา ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทางพระพุทธศาสนา<sup>3</sup>

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน ตลอดจนจนถึงการสอบอารมณ์กรรมฐานในประเทศไทย จึงได้ทำการศึกษาการสอนการสอบอารมณ์วิปัสสนาภาวนาว่าการสอบอารมณ์มีรูปแบบอย่างไร และมีผลปรากฏการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกอย่างไร เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือ

<sup>1</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/303.

<sup>2</sup> ดุรายละเอียดใน วิ.อ. (บาลี) 3/19/18.

<sup>3</sup> คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ 1**, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552), หน้า 8.

การสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีรูปแบบที่ถูกต้อง และเป็นมาตรฐานเดียวกันจะได้เป็นประโยชน์ต่อ  
 สาธารณชนทั้งหลายสืบไป

### วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย
3. เพื่อศึกษาการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

### วิธีดำเนินการวิจัย

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

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลความรู้เรื่องกรรมฐานจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเถรวาท
2. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือตำราวิชาการต่าง ๆ
3. ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหนังสือเรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานจาก 5 สำนักปฏิบัติ
4. วิเคราะห์ความสอดคล้องสัมพันธ์กันของการสอนกรรมฐาน ทั้ง 5 สำนักจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และนำเสนอการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย
5. สรุปวิเคราะห์และนำเสนอผลงานวิจัย

### สรุปผลการวิจัย

#### 1 การปฏิบัติและแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัฏฐาน มีความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ ที่ตั้งแห่งการงานที่ตั้งแห่งความเพียร อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน<sup>4</sup> เป็นต้น เป็นกิจเบื้องต้นในการทำความดีให้สูงขึ้นไปตามหลักสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ คือ ภาวนา

<sup>4</sup> พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ), พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์, 2540), หน้า 172.

เช่น อานาปานสติภาวนา สมณะเช่น สมถกรรมฐาน และวิปัสสนาเช่น วิปัสสนากรรมฐาน เอกัคคตา เช่น เอกัคคตาจิตเป็นต้น แต่ก็มี ความหมายไปในทิศทางเดียวกัน สมถกรรมฐานมี 40 อย่างมี 7 หมวด<sup>5</sup> คือ (1) หมวดที่ 1 กสิณกรรมฐาน 10 อย่าง (2) หมวดที่ 2 อสุภะกรรมฐาน 10 อย่าง (3) หมวดที่ 3 หมวดอนุสสติกรรมฐาน 10 อย่าง (4) หมวดที่ 4 พรหมวิหาร 4 ประการ (5) หมวดที่ 5 อรูปกรรมฐาน 4 (6) หมวดที่ 6 อหारेปฏิกุศลสัญญา 1 (7) หมวดที่ 7 จตุธาตුවัตถาน 4 รวมเป็นสมถกรรมฐาน 40 อย่าง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นการทำให้สงบระงับหมด จากความฟุ้งซ่านจากกิเลสทั้งหลาย เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้ตามความเป็นจริง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ละสังโยชน์ 10 ประการ ได้จนสามารถบรรลुพระอรหันต์นิพพานแล้วไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป

อารมณ์ของสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนจิตเป็นสมาธิแล้วจึงใช้สมณะนำหน้าเป็นบาทฐาน แล้วเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อไปให้ถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานนั่นเอง อารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความต่างกันคือ อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ได้แก่ กสิณ 10 อนุสสติ 10 อสุภะ 10 อัปปมัญญา 4 อรูป 4 อหारेปฏิกุศลสัญญา 1 และ จตุธาตුවัตถานะ 4 ใช้บัญญัติอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในอารมณ์ 40 ตามต้องการ จึงได้ชื่อว่า อารัมมณูปนิมิต สมถกรรมฐานที่เป็นโลกียธรรมสามารถปฏิบัติสูงสุดได้ถึงสมาบัติ 8 คือ รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 แต่ยังคงเวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป ไม่สามารถพ้นออกจากวัฏฏะได้ ส่วนอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เจริญจะต้องศึกษาในเรื่องวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ คือ ชันธ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุบาท 12 และอริยสังข์ 4 เป็นต้น ใช้ปรมาตถอารมณ์ คือ เพ็งวิเสสลักษณะของรูปธรรม นามธรรม จึงได้ชื่อว่าลักษณะอุปนิมิต วิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่ความเป็นพระอรหันต์และสามารถพ้นวัฏฏะได้ในที่สุด

การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยพระพุทธองค์ได้ตรัสกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานไว้กับพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระพุทธองค์ ส่วนการปฏิบัติกรรมฐานตามที่ปรากฏในอรรถกถา โดยพระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายพระพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับกรรมฐานคือ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ทรงแสดงแก่พุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกาเพื่อให้พุทธบริษัท 4 ได้ประพฤติตามและปฏิบัติตามตามคำสอนของพระองค์ต่างกรรมต่างวาระกันดังได้อธิบายมาแล้ว

<sup>5</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ 21, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 30.

แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งออกเป็น แนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในอนัตตลักขณสูตร<sup>6</sup> พระพุทธองค์ทรงสร้างศรัทธาก่อน ทรงแสดงอนุปฺพพิกขาให้ฟัง ทำจิตใจให้อ่อนลงเพื่อพร้อมรับพระธรรมเทศนาที่สูงขึ้นแล้วต่อจากนั้นทรงแสดง ชั้น 5 และไตรลักษณ์เพื่อการบรรลุธรรม ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์กรรมฐานในจปลายมานสูตร โดยทรงสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานเถระจนได้บรรลุพระอรหันต์ในเวลาต่อมา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหมวดหมู่ธรรมที่เป็นปัจจัยแก่กันและกันในการสอบอารมณ์กรรมฐาน เป็นหลักธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกัน มี 7 หมวด 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชนงค์ 7 และมรรค 8 เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม<sup>7</sup> เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาทั้งหมด จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อริยปฺปเวทิตธรรม แปลว่า ธรรมที่พระอริยะ คือ พระพุทธเจ้าประกาศไว้แล้ว

## 2 การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย

การปฏิบัติการสอบอารมณ์กรรมฐาน 5 สำนักในประเทศไทย แบ่งออกเป็น

1) กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ในประเทศไทย เกิดขึ้นได้เพราะความตั้งใจอย่างแรงกล้าของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ที่ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านมีมุ่งมั่นพยายามที่จะต้องการให้ประชาชนคนไทยในเมืองได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐานที่สอนถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน 4 จนในที่สุดท่านได้ทราบว่า มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ประเทศพม่า การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจ เพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นก้อนทุกข์ของชั้น 5 การกำหนดรู้ (ยุบหนอ พองหนอ) คือการใส่ใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบัน ไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อย อย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ก็จะเห็นความเป็นจริง การกำหนดรู้อริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอนนั้น ไม่ใช่เป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ เพราะในอริยาบถทั้ง 4 ก็มีอริยาบถย่อย คือการกำหนดรู้ในหมวดสัมปชัญญะเป็นเครื่องเชื่อมต่ออริยาบถหลัก เพื่อให้สติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการปฏิบัติในอริยาบถปัพพะ<sup>8</sup> ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบพอง-ยุบ ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติ ปุฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบ

<sup>6</sup> วิ.ม. (ไทย) 4/20-24/27-31.

<sup>7</sup> ส.ม. (ไทย) 19/521/335.

<sup>8</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9), *หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, 2546), หน้า 3-5.

วันที่เข้ามา ว่ามีผลอย่างไร สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรับ รู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย กำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง โดยใช้ทักษะการถาม การสังเกต การแนะนำ และการให้กำลังใจ

2) ธรรมเนียมแบบพุท-โธ ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานจุดศรัทธาที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือ การนั่งสมาธิ การภาวนาบทบริกรรมว่า “พุท-โธ” ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน<sup>9</sup> เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้ (1) วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การบริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (2) ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน 5 คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก (3) หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้ 1. กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด 2. ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี 3. อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนรับเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน 4. พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา 5. วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

3) ธรรมเนียมแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสฺยาโร) ผู้ซึ่งได้ค้นพบวิชาธรรมกาย ผู้เป็นต้นแบบการปฏิบัติสมถวิปัสสนาตามแนวสัมมา-อะระหัง โดยการมีสติพิจารณาภายในกาย เป็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม<sup>10</sup> เป็นทั้งภายในและภายนอก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ให้เข้าถึง รู้-เห็น และภายในกาย อันประกอบด้วยเวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมที่ละเอียดต่อไปจนละเอียดสุดถึงธรรมกาย ท่านสอนให้บริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ซึ่งเป็นภาษาบาลี มีศัพท์ควบคู่กันอยู่ 2 ศัพท์ คือ สัมมา แปลว่า ชอบ ในพระพุทธคุณ 9 บท และอะระหัง แปลว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์ เมื่อเข้าคู่กันเป็นสัมมา อะระหัง ก็แปลว่า

<sup>9</sup> ปฐม นิคมานนท์, ประวัติ ข้อวัตรและปฏิบัติ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, 2552), หน้า 25.

<sup>10</sup> ที.ม. (ไทย) 10/373/301-340.

พระพุทธองค์ทรงเป็นพระอรหันต์โดยชอบ คือถูกต้อง ไม่ผิด โดยนัยว่า บทปริกรรมสัมมา-อะระหัง ของหลวงพ่อดำปากน้ำ จึงมีความหมายสูงและอยู่ในขอบข่ายของพุทธานุสสติโดยแท้ ธรรมกายก็ดี สัมมา อะระหังก็ดี เป็นคำมีที่มาเป็นคำที่มีความหมายสูงมาก ในหลักและวิธีการปฏิบัติตามแนวสัมมา-อะระหังนี้ มีการเตรียมตัวก่อนนั่งภาวนา<sup>11</sup> มุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 คือฐานที่ 1 ปากช่องจุมุก หึงซ้าย ชายขวา ฐานที่ 2 เพลตา หึงซ้าย ชายขวา ตรงหัวตาพอดี ฐานที่ 3 กลางกึ่งศีรษะ ระดับเดียวกับเพลตา ฐานที่ 4 ช่องเพดานปาก ฐานที่ 5 ปากช่องลำคอ ฐานที่ 6 ศูนย์กลางกาย ระดับสะดือ ฐานที่ 7 ศูนย์กลางกาย เหนือระดับสะดือ 2 นิ้วมือ และลักษณะของฐานที่ 7 อีก 5 ศูนย์ได้แก่ 1) ศูนย์ด้านหน้าธาตุน้ำ 2) ศูนย์ด้านขวาธาตุดิน 3) ศูนย์ด้านหลังธาตุไฟ 4) ศูนย์ด้านซ้ายธาตุลม 5) ศูนย์กลางอากาศธาตุ, โดยกำหนดดวงนิมิตเครื่องหมายสำหรับฐานที่ 7 คือมีเครื่องหมายที่ใสสะอาด อยู่กลางช่องอากาศ พร้อมด้วยความรู้ ที่เรียกว่าวิญญานธาตุ เมื่อแรกเกิดมา ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 เมื่อไปเกิด ก็พร้อมด้วยธาตุทั้ง 6 ธาตุไม่ประชุมพร้อมกัน ปฐมมรรคก็เกิดไม่ได้ สภาวะธรรมในขณะ ปฏิบัติตามแนวสัมมา-อะระหัง จะมีการเห็น จำ คิด รู้ อย่างนี้ คือ เมื่อดวงแก้วใสเกิดขึ้น ก็จะดับไป เกิดเป็นดวงใหม่ขึ้นมา ตั้งแต่ใจของมนุษย์จนถึงใจของพระอรหันต์ และที่ศูนย์กลางกายนี้ เป็นที่ตั้ง แห่งการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ถ้าบุคคลใดก็ตาม เอาใจไป หุดยิ่งแน่นที่ศูนย์กลางกายให้เป็นสมาธิ ไม่นึกไม่คิดไปในสิ่งต่างๆ เอาใจหยุดอยู่ที่ดวงธรรมนั้นให้ มากที่สุดหรือนานที่สุด จะสามารถเห็นสภาวะธรรมที่เกิดดับได้

4) กรรมฐานแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อดำเตียน จิตตสุโภ มีจุดเด่นคือเป็นวิธีการที่ ง่ายต่อการปฏิบัติและเน้นความเป็นสากลในทางปฏิบัติ กล่าวคือ ทุกคนที่มีความรู้สักตัวอยู่ไม่ว่าผู้นั้น จะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่เป็นเศรษฐี หรือยากจนเล่าเรียนมากหรือเล่าเรียนน้อยก็ตามทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา หรือแม้แต่คนมีร่างกายพิการเคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนและมีความ รู้สักตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวได้ก็สามารถปฏิบัติได้โดยไม่เลือกสถานที่และเวลา หลักปฏิบัติกรรมฐาน แบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อดำเตียน จิตตสุโภ ประกอบด้วย (1) การเคลื่อนไหวอริยาบถตาม ธรรมชาติและการสร้างจังหวะเคลื่อนไหว (2) ความนึกคิดปรุงแต่งเรื่องราวต่างๆ (ความคิด) (3) การ รู้สักตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอริยาบถทุกจังหวะ และรู้ทันทำให้เรามีชีวิตต่อไปด้วยความไม่ทุกข์<sup>12</sup>

การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่อดำเตียน จิตตสุโภ หรือนิยมเรียกว่าการเจริญสติยึด วิธีการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวเป็นหลัก กล่าวคือ ใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวต่างๆ ของ

<sup>11</sup> พระมงคลเทพมุนี, หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อดำ ปากน้ำ ภาชีเจริญ กรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ม.ป.ป.). หน้า 45.

<sup>12</sup> หลวงพ่อดำเตียน จิตตสุโภ, พลิกโลกเหนือความคิด, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์, 2529), หน้า 10.



ร่างกาย โดยไม่ต้องใส่คาบิกรรมและไม่ยึดติดกับรูปแบบเดิม เช่น การนั่งหลับตานิ่ง เป็นต้น วิธีนี้ต่างจากการสอนกรรมฐานโดยทั่วๆ ไปซึ่งมักจะใช้วิธีกำหนดคาบิกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบกับลมหายใจโดยใช้สติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ไม่กวัดแกว่งส่ายไปสู่อารมณ์ภายนอก บางวิธีก็ใช้วัตถุสำหรับเพ่งที่เรียกว่ากสิณและกำหนดใจไว้กับวัตถุนั้น เพื่อจงจิตให้เกิดสมาธิ ส่วนวิธีการของหลวงปู่เทียนให้กำหนดใจไว้กับความเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็นต้องใช้คาบิกรรม ในการปฏิบัติกรรมฐานแนวนี้ ผู้ปฏิบัติจึงต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมให้กายหยุดนิ่งและให้มีสติอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่เสมอ

การสอบอารมณ์ปฏิบัติกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวในอริยาบถ 15 จังหวะ<sup>13</sup> มีการควบคุมและตรวจสอบการปฏิบัติ 2 ทาง คือ (1) การควบคุมและการตรวจสอบโดยครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลให้การแนะนำ ซึ่งทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรชี้ทางผิดทางถูกแก่ผู้ปฏิบัติเมื่อประสบปัญหา โดยยึดหลัก 3 ประการ คือ 1. แนะนำวิธีการปฏิบัติและอธิบายหลักการอื่นที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติให้ผู้เข้ารับการปฏิบัติได้เข้าใจชัดเจน 2. ควบคุมผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท 3. สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการปฏิบัติว่ามีความก้าวหน้าหรือถอยหลัง พร้อมทั้งแนะนำวิธีการที่ถูกต้องในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นแก่ตัวผู้ปฏิบัติ (2) การควบคุมอารมณ์และตรวจสอบโดยผู้เข้ารับการปฏิบัติ การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงปู่เทียนจะมีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยครูอาจารย์ผู้คอยควบคุมตรวจสอบให้แนะนำวิธีการปฏิบัติและการแก้ปัญหาที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติและผู้ปฏิบัติจะต้องรับผิดชอบตนเองเคารพในกฎกติการะเบียบในการปฏิบัติ เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์ผู้ควบคุมดูแลจะทำให้การปฏิบัติดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายได้เร็ว<sup>14</sup>

5) กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ เป็นกรรมฐานในการพัฒนาจิตเพื่อการบรรลุธรรม ผล นิพพาน โดยการมีสติกำหนดตามติดลมหายใจเข้าออก การปฏิบัติกรรมฐานแนวเจริญอานาปานสติ<sup>15</sup> จึงเน้นการฝึกฝนจิตให้สงบ สะอาด บริสุทธิ์ ด้วยคุณประโยชน์นี้และอานิสงส์ดังกล่าว ท่านพุทธทาสจึงได้ประยุกต์การปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติด้วยเล็งเห็นความสำคัญของอานาปานสติกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติและตรัสรู้ เพื่อเน้นการศึกษาให้มีความละเอียด

<sup>13</sup> พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี), “ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553), หน้า 76-77.

<sup>14</sup> หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, ม.ป.ป.), หน้า 52-54.

<sup>15</sup> พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า 22-30.

ลึกซึ้ง มีฝึกได้หลายวิธี จะใช้วิธีนับในระหว่างระยะที่วิ่งจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งโดยมีการนับ 1-2-3 ถึง 10 ก็ได้ หรือบางคนชอบบริกรรมว่า “พุทโธ” ทุกครั้งที่หายใจเข้าหายใจออกเป็นเครื่องนับ หรือ เครื่องผูกสติในอันดับแรกให้ง่ายขึ้น จะเป็นการนับก็ดี เป็นการออกเสียงว่าพุทโธก็ดี เรียกว่า บริกรรม แนวทางการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน คือ การใช้สติกำหนดพิจารณาลมหายใจ (กาย) เจตนา จิต ธรรม ทุกลมหายใจเข้า-ออก มีกำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตใน ขณะนั้นว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิต มีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น เรากำหนดคุณลักษณะ ของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น และมีกระบวนการปฏิบัติ 16 ขั้น ซึ่ง แนวทางของท่านพุทธทาสเป็นไปในลักษณะที่มีจุดประสงค์เพื่อบ่มเพาะสติสัมปชัญญะ จัดว่าเป็นการ เจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา

### 3. การปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย

1) สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. 9) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีร ราชชมหามุนี จะใช้สติปัญญา 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า ยุบหนอ-พองหนอ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น ส่วนการสอบอารมณ์ กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัญญา 4<sup>16</sup> แต่สำนัก กรรมฐานแบบพอง-ยุบตามแนวพระธรรมธีรราชชมหามุนี ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์ กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2) สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ พระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะใช้กายคตาสติภาวนา เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า พุท-โธ เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้ กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปในกาย ที่เรียกว่ากายคตา สติภาวนา<sup>17</sup> โดยต้องพิจารณากรรมฐาน 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นองค์ประกอบสำคัญในการ ปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบ พุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติ ตามหลักกายคตาสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบพุท-โธตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ไม่มีการสอบ

<sup>16</sup> ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

<sup>17</sup> ออง.เอกก. (ไทย) 20/563/51.

อารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

3) สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี (สด จนทสฺโร) มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณีจะใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดคำว่า สัมมา-อะระหังเป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่ายขึ้น เพื่อเข้าถึงธรรมกายนั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบสัมมา-อะระหังตามแนวพระมงคลเทพมณี ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานอย่างชัดเจน มีแต่การบรรยายธรรมที่เกี่ยวกับสัมมา-อะระหังให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

4) สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จะใช้สติปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการสร้างจังหวะเคลื่อนไหวเน้นเสมอว่า ต้องให้มีสติกำกับ เช่น การยกมือ ให้รู้สึกตัวหยุดอยู่ก็รู้สึกตัว ให้รู้สึกตัวตลอดการเคลื่อนไหวอิริยาบถ ซึ่งจังหวะการเคลื่อนไหวนั้นมีอยู่ 15 จังหวะ ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แต่สำนักกรรมฐานแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลายเช่น สอบถามปัญหาและให้คำแนะนำ การควบคุมอารมณ์ และตรวจสอบเป็นต้น

5) สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับพระไตรปิฎก แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุจะใช้สติปัฏฐาน 4 กับอานาปานสติ เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ มีการกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออกเป็นหลัก และมีความหมาย คำว่า หนอ เป็นอารมณ์ร่วม อานาปานสติไม่เหมือนกับกรรมฐานอื่นบางอย่างที่อาศัยการยืน การเดิน หรือการเพ่งจ้อง อีกทั้งอานาปานสตินี้ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน และมีความสดชื่นเพราะระบบหายใจที่เรียบเสมอ<sup>18</sup> เพื่อที่จะให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของสติได้ง่ายขึ้น หรือที่เรียกว่า กำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก คือ อานาปานสติ นั่นเอง ส่วนการสอบอารมณ์กรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ พบว่ามีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับพระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักสติ

<sup>18</sup> ดร.จุฑามาศ วาริแสงทิพย์ และคณะ, “การศึกษาผลการปฏิบัติอานาปานสติกับมัจฉานุที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง”, วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์, ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2559): 128-143.

ปฏิฐาน 4 และอานาปานสติ แต่สำนักกรรมฐานแบบอานาปานสติตามแนวพุทธทาสภิกขุ ได้เพิ่มเติมเทคนิคในการสอบอารมณ์กรรมฐานให้มีความหลากหลาย และชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ส่วนการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย แบ่งออกเป็น การปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักสติปฏิฐาน 4 ได้แก่

1. กายานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือ การใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณากาย ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงรูปนั้นเป็นอสุภะ (ความไม่งาม ความน่าเกลียด) เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่างาม ว่าน่ารัก)
2. เวทนานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาเวทนา ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้ว นามเป็นทุกข์ เป็นการทำลาย สุขวิปัสสย สำคัญว่าเป็นสุข
3. จิตตานุปัสสนาสติปฏิฐาน คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาจิต ซึ่งเป็นนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วนามเป็นอนิจจัง เป็นการทำลาย นิจจวิปัสสย สำคัญว่าเที่ยง
4. ธรรมานุปัสสนาสติปฏิฐาน<sup>19</sup> คือการใช้สติตั้งมั่นในการพิจารณาธรรม ซึ่งเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เพื่อให้เห็นว่า แท้ที่จริงแล้วรูป และนามนั้น เป็นอนัตตา เป็นการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎก

การสอบอารมณ์กรรมฐาน คำว่า การสอบอารมณ์ มี 2 อย่าง คือ ผู้ปฏิบัติจะเรียกว่า การส่งอารมณ์ ส่วนพระวิปัสสนาจารย์จะเรียกว่า การสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์ตามหลักสติปฏิฐาน 4 นั้นควรมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยแนะแก่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานเพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะมีการสอบอารมณ์เป็นระยะเพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนคือ

1. การสอบอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนเช่น ตั้งสติกำหนดพันทุกครึ่ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง หรือกำหนดไม่ทันเลย
2. การสอบความเข้าใจเช่นเรื่อง การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา การกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง
3. การสอบสภาวะผู้ปฏิบัติเช่น ขณะเดินจงกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่เหน็ด เหล่านี้ เป็นสภาพสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอบสภาวะของผู้ปฏิบัติ
4. การให้กำลังใจผู้ปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาดควรบรรยายธรรมเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้เรง เบิกบาน ตื่นตัวในการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาเช่น ท่านมีความเชื่อมั่น ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์อย่างไร ฉะนั้น หลักการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานที่เหมาะสมกับประเทศไทย คือการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตามหลักสติปฏิฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เพราะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่พระพุทธองค์ทรงวางแนวทางในการปฏิบัติและการสอบอารมณ์กรรมฐานตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีการประยุกต์เรื่องการปฏิบัติและการสอบอารมณ์ให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน

## บรรณานุกรม

<sup>19</sup> ที.ม. (ไทย) 10/372/301.

- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). **ธรรมภาคปฏิบัติ 1**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จุฑามาศ วารีแสงทิพย์ และคณะ.(2559). การศึกษาผลการปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์**, ปีที่ 12 ฉบับที่ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2559).
- ปฐุม นิคมานนท์.(2552). **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด.
- พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธรรมาจารย์ อัครมหากรรมฐานาจารย์.(2554). **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. แปลโดย ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.9).(2546). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.
- พระมงคลเทพมุนี. **หลักการสอนสมถวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระมงคลเทพมุนี หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). ม.ป.ป.
- พระมหาสิงห์หน สิริธโร (ฉิมพาลี).(2553). ศึกษาวิเคราะห์ความสอดคล้องระหว่างหลักปฏิบัติสัมปชัญญะในมหาสติปัฏฐานสูตรกับวิธีการฝึกเจริญสติตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ. (2551). การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย..
- พันตรี ป. หลงสมบุญ (ประยุทธ์ หลงสมบุญ). (2540). **พจนานุกรม มคอ-ไทย**. กรุงเทพมหานคร : สำนักเรียนวัดปากน้ำจัดพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติสมบูรณ์แบบ**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.(ม.ป.ป.).
- พุทธทาสภิกขุ. (2536). **คู่มือปฏิบัติอานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2506). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก 2500**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม.
- \_\_\_\_\_.(2535). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- \_\_\_\_\_.(2532-2534). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. โรงพิมพ์วิญญาน.
- ศิษย์วัดปากน้ำภาษีเจริญ.(2555). **รวมพระธรรมเทศนาพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)**. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2538). **สมถกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. (2529). **พลิกโลกเหนือความคิด**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์.