



มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

Dhammakaya Open University, California, USA

เอกสารประกอบการบรรยาย
สมาธิ 7 สมาธิเพื่อการเผยแผ่





มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

Dhammakaya Open University, California, USA

เอกสารประกอบการบรรยาย สมาธิ 7 สมาธิเพื่อการเผยแผ่

ปรับปรุงครั้งที่ 1/2563



คำนำ

วิชาสมาธิเพื่อการเผยแผ่ (MD407) เป็นวิชาที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีความเข้าใจในหลักการปฏิบัติธรรมมากขึ้น จากการสอนที่ผ่านมาพบว่า แม้นักศึกษาจะเรียนชุดวิชาสมาธิครบทุกเล่มและสอบวัดระดับความรู้พร้อมแล้วก็ตาม แต่ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักปฏิบัติธรรมนั้นก็ยังไม่สมบูรณ์ทางผู้สอนและคณะจึงเห็นควรให้เพิ่มเติมเนื้อหาชุดวิชานี้เข้ามาในหลักสูตร เพื่อเติมเต็มความเข้าใจในหลักปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

ประเทศไทยถือว่าเป็นแหล่งความรู้ในการปฏิบัติธรรมที่ถือว่ามีความเสี่ยงแห่งหนึ่งของโลก แต่ในบรรดาหม่นักปฏิบัติ มักมีปัญหาในเรื่องการยึดแนววิธีปฏิบัติที่ตนเองฝึก แล้วเกิดการเปรียบเทียบกับวิธีการอื่นๆ ว่าดีกว่าบ้าง แบบอื่นไม่ถูกบ้าง ซึ่งเป็นปัญหาที่พบเห็นได้บ่อยครั้ง ในขณะที่ในแต่ละประเทศกลับพบปัญหาดังกล่าวนี้น้อยกว่า ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะชาวต่างประเทศจะเน้นเข้ามาศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์กับชีวิต โดยไม่เกี่ยวกับเรื่องความเชื่อหรือความศรัทธาของตน

ดังนั้น เพื่อให้เกิดการทำความเข้าใจถึงความแตกต่างในการปฏิบัติ จึงนำหัวข้อการปฏิบัติธรรมสายต่างๆ ในประเทศไทยขึ้นเป็นประเด็นศึกษา ควบคู่กับการทำความเข้าใจในหลักคัมภีร์ทั้งพระไตรปิฎกและวิสุทธิมรรค และอธิบายขยายความหลักการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) เพิ่มเติม เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องยิ่งขึ้น สอดคล้องกับการทำหน้าที่กัลยาณมิตร สามารถแนะนำผู้คนให้ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องต่อไป

พระมหาวุฒิชัย วุฑฺฒิชโย (ป.ธ.9, Ph.D.) และคณะ

ผู้เขียนและผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
สารบัญ	2
ตอนที่ 1 หลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก.....	3
1.1 วิธีการพัฒนาจิตโดยชื่อ.....	4
1.2 วิธีการพัฒนาจิตเป็นระบบขั้นตอน.....	7
1.3 วิธีการพัฒนาจิตตามกระบวนการ.....	11
ตอนที่ 2 หลักปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค.....	13
2.1 การพัฒนาจิตระดับสมาธิ.....	14
2.2 การพัฒนาจิตระดับวิปัสสนา.....	14
ตอนที่ 3 การปฏิบัติธรรมสายต่างๆ ในประเทศไทย.....	17
3.1 สายพุทโธ : หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต.....	19
3.2 สายรูปนาม : อาจารย์แนบ มหานิรานนท์.....	25
3.3 สายอานาปานสติ : พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ).....	31
3.4 สายพองหนอ ยุบหนอ : พระธรรมธีรราชมหามุนี.....	43
ตอนที่ 4 การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย.....	51
4.1 การศึกษาด้านปริยัติ (คันถธุระ).....	53
4.2 การศึกษาด้านปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ).....	53
4.3 การบรรลุธรรม.....	57
4.4 คำถาม คำตอบ.....	68
ตอนที่ 5 บทสรุปการศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสาย.....	69
ภาพการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมในประเทศไทยทั้ง 5 สาย.....	73
บรรณานุกรม.....	75

ตอนที่ 1
หลักปฏิบัติที่ปรากฏใน
พระไตรปิฎก



1 หลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ในสมัยพุทธกาล การปฏิบัติพัฒนาจิตเป็นเพียงการฟังธรรมแล้วผู้ฟังก็บรรลุตาม ดังเช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนาธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเพียงครั้งแรก พระอัญญาโกณฑัญญะก็สามารถบรรลุธรรมได้ ทั้งนี้เนื่องจากทั้งผู้เทศน์ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นครูชั้นยอดที่สามารถสั่งสอนสรรพสัตว์ให้บรรลุตามได้ ส่วนผู้ฟังคือเหล่าสาวกที่ได้สร้างสมบุญบารมีประกอบเหตุแห่งการบรรลุธรรมไว้อย่างดี แม้กระนั้นก็ยังพบหลักปฏิบัติเพื่อการฝึกพัฒนาจิต ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงประทานไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติแก่พระสาวกที่ยังต้องอาศัยการบำเพ็ญเพียรและการฝึกฝน ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก 3 วิธี ดังนี้

1.1 วิธีการพัฒนาจิตโดยชื่อ

ในอังคุตตรนิกาย ทุกกนิบาต กล่าวถึง ธรรม 2 ประการที่เป็นส่วนแห่งวิชา หรือความรู้แจ้ง ซึ่งระบุถึงสมณะและวิปัสสนาดังนี้

“ธรรม 2 ประการนี้เป็นฝ่ายวิชา ธรรม 2 ประการ อะไรบ้าง คือ 1 สมณะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2 วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) สมณะที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้จิตเจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่ภิกษุเจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมให้ปัญญาเจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมให้สำเร็จประโยชน์อะไร คือ ย่อมละอวิชชาได้¹”

พุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นถึงหน้าที่ของสมณะและวิปัสสนาในฐานะเป็นธรรมคู่กันที่เรียกว่า วิชาภาคยธรรม คือ ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา เมื่อภิกษุเจริญแล้วย่อมจะทำให้เกิดความรู้แจ้ง

ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ยังได้แสดงสมณะและวิปัสสนาเป็นหนทางเพื่อนำไปสู่การบรรลุอรหัตตผลด้วยหนทาง 4 ประการ คือ

“ผู้ใดก็ตามจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุอรหัตตผลในสำนักของเราด้วยมรรค 4 ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ภิกษุมีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ใน

¹ อ.ท. (ไทย) 20/32/76.

เวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรค
ก็เกิดแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพเจริญ ทำ
ให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป”²

ความสัมพันธ์ของการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนายังปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งทั้ง
2 หลักการนี้เป็นการอธิบายสมณะและวิปัสสนาในแง่ที่ไปคู่กันเสมอ เป็นเครื่องชี้ชัดว่าทั้งสมณะและ
วิปัสสนาจำต้องปฏิบัติควบคู่กันไปจึงจะนำไปสู่การพัฒนาจิตจนหมดกิเลสในที่สุด

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต อปรัจฉราสังฆาตวรรค ได้แสดงการปฏิบัติของภิกษุ
ที่ได้ชื่อว่าทำตามคำสอนของพระศาสดา และชื่อว่าฉันบิณฑบาตของชาวบ้านไม่สูญเปล่า
ประกอบด้วย การปฏิบัติ ฌาน 4, พรหมวิหาร 4, สติปัฏฐาน 4, สัมมัปปธาน 4, อิทธิบาท 4,
อินทรีย์พละ 5, โพชฌงค์ 7, มรรคมืองค์ 8, อภิกายตนะ 8, วิโมกข์ 8, กสิณ 10, สัณญา 20,
อนุสสติ 10, อินทรีย์ 5, พละ 5 ประกอบด้วย ฌาน 4 และพรหมวิหาร 4³

ในมหาสกุลทายสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสบอกแก่อุทายีถึงข้อปฏิบัติที่พระองค์
ทรงประทานแก่พระสาวกอันเป็นทางให้ถึงความสงบ ความตรัสรู้ ซึ่งเป็นเหตุให้สาวกของพระองค์
ได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและบารมี ประกอบด้วย โพธิปักขิยธรรม 37, วิโมกข์ 8, อภิกายตนะ 8,
กสิณ 10, ฌาน 4 และวิชา 8 ซึ่งมีหัวข้อปฏิบัติเกือบจะเป็นแบบเดียวกันกับในอังคุตตรนิกาย
เอกนิบาต ต่างที่ไม่มีสัณญา 20 และอนุสสติ 10⁴

หลักปฏิบัติที่ปรากฏในพระสูตรทั้ง 2 แห่งนั้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นอารมณ์หรือวิธีการ
ปฏิบัติทั้งหมดเพื่อเป็นทางให้บรรลุสมาธิและปัญญาที่พระพุทธรองค์ได้ทรงแสดงไว้

ในคัมภีร์อิทธิกรรม ธรรมสังคณี ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่ทำให้เกิดฌานไว้ ดังนี้

- 1) กสิณ 8 คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ วาโยกสิณ เตโชกสิณ ปิตตกสิณ นีลกสิณ
โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ
- 2) อภิกายตนะ 8
- 3) วิโมกข์ 3
- 4) พรหมวิหาร 4
- 5) อสุภะ 10
- 6) อรูปฌาน 4 ซึ่งสอดคล้องกับวิโมกข์ที่ 4, 5, 6 และ 7⁵

² วจ.จตุกก. (ไทย) 21/170/238.

³ ตูรายละเอียดใน วจ.เอกก. (ไทย) 20/382-562/46-51.

⁴ ตูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) 13/247-259/291-306.

⁵ อภิ.สง. (ไทย) 34/203-268/69-85.

วิธีการปฏิบัติสมณะในคัมภีร์อรรถกถาโนรธปุรณี ท่านกล่าวถึงการเพ่งฌาน คือการเพ่งอารมณ์ 38 ประการ แต่ไม่ได้ลงรายละเอียดว่าอารมณ์ 38 ประการคืออะไรบ้าง ในอรรถกถาปัญจกนิทเทศ มีการกล่าวถึงสมณกรรมฐานว่ามี 40 ได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์เดียวกับในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่อย่างไรก็ตาม ในอรรถกถาก็ยังไม่มีอธิบายวิธีการทำสมาธิด้วยอารมณ์แต่ละแบบ ยังเป็นแค่หัวข้อของอารมณ์กรรมฐานเท่านั้น

การเจริญวิปัสสนา ถือเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาจิตให้ถึงขั้นเป็นพระอริยบุคคลและหมดกิเลสในที่สุด ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีได้ระบุอธิบายรายละเอียดของการเจริญวิปัสสนา แต่อธิบายลักษณะของการเห็นและผลที่ปรากฏของวิปัสสนา คือ การรู้แจ้งในไตรลักษณ์ และผลที่เกิดขึ้น คือ การละสังโยชน์ ซึ่งมีการกล่าวไว้หลายแห่งในพระไตรปิฎก เช่น

- การรู้ชัดในอุปาทานชั้น 5 ตามความเป็นจริง เป็นผลแห่งการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณของพระพุทธองค์⁶
- การที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในชั้น 5 ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่ใช่นั้น นั่นไม่ใช่ อัตตาย่อมนำไปสู่การหลุดพ้น อยู่จบพรหมจรรย์⁷
- การรู้ชัดอินทรีย์ 5 และอินทรีย์ 6 เป็นเหตุแห่งการเป็นพระอเสขะ⁸

ในคัมภีร์อรรถกถาก็เช่นกัน มีได้อธิบายวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา เพียงแต่บอกหลักการของวิปัสสนากรรมฐานที่เพิ่มมากขึ้นจากพระไตรปิฎก ดังในอรรถกถาปรมัตถทีปนี ขุททกนิกายอิติวุตตกะ⁹ กล่าวว่า พึงทราบหมวดทั้ง 4 นี้ คือ อนิจจัง 1, อนิจจลักษณะ 1, อนิจจานุปัสสนา 1 และอนิจจานุปัสสี 1 ชั้นปัญจก ชื่อว่า อนิจจัง เพราะมีแล้วกลับไม่มี เพราะประกอบด้วยความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป เพราะเป็นไปชั่วคราว และเพราะแย้งต่ออนิจจะ (ความเที่ยง) อาการที่มีแล้ว กลับไม่มีอันใดของชั้นปัญจกนั้น อันนั้นชื่อว่า อนิจจลักษณะ วิปัสสนาที่ปรารภอนิจจลักษณะนั้นเป็นไป ชื่อว่า อนิจจานุปัสสนา พระโยคาวจรผู้เห็นแจ้ง อนิจจลักษณะนั้นว่าไม่เที่ยง ชื่อว่า อนิจจานุปัสสี

โดยสรุปแล้ววิธีการพัฒนาจิตตามหลักสมณะวิปัสสนาในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นลักษณะของหัวข้อ โดยมีได้ลงรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติแต่อย่างใด

⁶ ส.ช. (ไทย) 17/26/39.

⁷ ส.สพ. (ไทย) 18/1/1-2.

⁸ ส.ม. (ไทย) 19/523/336-338.

⁹ ขุ.อิติ.อ. (ไทย) 1/85/393.

1.2 วิธีการพัฒนาจิตเป็นระบบขั้นตอน

วิธีการพัฒนาจิตที่เป็นระบบขั้นตอน ซึ่งนำหลักการและวิธีการมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในปัจจุบัน มี 2 พระสูตร คือ สติปัฏฐานสูตร และอานาปานสติสูตร

1.2.1 สติปัฏฐานสูตร

สติปัฏฐานสูตร หรือมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรสำคัญที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่ชาวกรุงชนบท ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นแนวทางปฏิบัติมีเป้าหมายเดียว คือ การบรรลุนิพพาน

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเวหา เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ 1 พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ 1 พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ 1 พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่. 1 ฯ”¹⁰

การเจริญสตินี้ ปรากฏเป็นองค์ที่ 7 ในมรรค 8 ที่เรียกว่า สัมมาสติ ซึ่งพระพุทธองค์หมายถึง การเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม อันได้แก่ สติปัฏฐาน 4 นั่นเอง

การเจริญสติปัฏฐานจึงถือเป็นวิธีการเจริญสติที่เด่นชัดที่สุด ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก โดยได้ให้ทั้งหลักการและวิธีการในการฝึกปฏิบัติ และได้ระบุถึงผลของการปฏิบัติว่าเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสให้ได้¹¹ ซึ่งสรุปแนวทางการปฏิบัติโดยสังเขปในมหาสติปัฏฐานสูตร¹² มีดังนี้

1) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย มีรายละเอียดในการพิจารณา 6 วิธี ได้แก่

1.1) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์ และใช้สติพิจารณา กำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าและออก จนระงับกายสังขาร ทำลมหายใจให้ละเอียด

¹⁰ ที.ม.หา. (ไทย) 10/372/301.

¹¹ ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) 31/36/56.

¹² ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) 10/372-403/301-338.

1.2) กำหนดอิริยาบถ คือ ฝึกหัดเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ หรือร่างกายอยู่ในอาการใดๆ ก็สามารถใช้สติกำหนดรู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น

1.3) สัมปชัญญะ คือ มีความรู้ตัวในการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการก้าวเดิน การเหลียวมอง การนุ่งห่มผ้า การกิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ หลับ ตื่น การพูด การนั่ง

1.4) ปฏิกุลมณสิการ คือ ใช้สติพิจารณาร่างกายของตนเอง ให้เห็นว่าตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มีอวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายในเป็นของปฏิกุล ไม่สะอาด มารวมตัวกัน คือ “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

1.5) ธาตุมนสิการ คือ ใช้สติพิจารณาเห็นกายที่ดำรงอยู่นี้ เป็นเพียงธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ

1.6) นวสีวลิกา คือ ใช้สติพิจารณาซากศพตั้งแต่ตายใหม่ๆ จนกระทั่งถึงกระดูกผุเป็นเวลา 9 ระยะ เพื่อพิจารณาความเป็นจริงของกายตนเองและผู้อื่น อาทิ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรจิกกิน
 แร้งจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก หลายชนิด
 กัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า
 ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น
 อย่างนั้นไปได้”

การใช้สติพิจารณาทั้งหมดนี้ เพียงเพื่อให้เห็นว่า ร่างกายนี้มีอยู่ เพื่อเจริญญาณและสติ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อการยึดมั่นถือมั่น

2) เวทนานุปัสสนา การพิจารณารู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้น คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ทั้งที่เป็นชนิดมีอาміสและไม่มีอาміส ก็รู้ชัดตามที่ปรากฏตามสภาวะนั้นๆ

3) จิตตานุปัสสนา การพิจารณารู้เท่าทันจิตตนเอง คือ รู้ว่าจิตของตนในขณะนั้นๆ มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้น เป็นต้น

4) ธัมมานุปัสสนา การพิจารณารู้ทันธรรม คือ

4.1) นิ वर्ณ คือ รู้ชัดว่านิ वर्ณแต่ละอย่างมีอยู่ในตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้ อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร

4.2) ชั้น 5 คือ รู้ชัดว่า ชั้น 5 แต่ละอย่างเป็นอย่างไร เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ดับไปเป็นอย่างไร

4.3) อายตนะ คือ รู้ชัดภายใน 6 และภายนอก 6 แต่ละอย่างเป็นอย่างไร รู้ชัดในสังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ และรู้ชัดว่า สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร

4.4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดว่าโพชฌงค์แต่ละอย่างมีอยู่ในตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร และที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

4.5) อริยสัจ คือ รู้ชัดในอริยสัจ 4 แต่ละประการตามเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

อานิสงส์ของสติปัฏฐาน

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 เดือน พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน พึงหวังผลอย่าง 1 ใน 2 อย่าง คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

1.2.2 อานาปานสติสูตร

อานาปานสติสูตรเป็นพระสูตรใหญ่ เป็นหลักปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องของลมหายใจ ในอรรถกถากล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้า พระสาวกและพระชีนาสพ ล้วนฝึกกัมมัฏฐานข้อนี้กัน เพราะเป็นกัมมัฏฐานที่ประณีต เหมาะสมกับทุกคน และเลือกได้หลากหลาย มีความลึกซึ้งมาก ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า¹³

¹³ ม.อ. (ไทย) 14/148/187.

อานาปานสติสูตร มีอยู่ 4 วิธี ได้แก่

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ”

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ ปิติ หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ”

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักทำให้รู้แจ้ง หายใจออก ว่าเรารู้จักทำให้รู้แจ้ง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักปล่อยจิต หายใจออก ว่าเรารู้จักปล่อยจิต หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สีกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ”

4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

“...ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลесคินกิเลส หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลесคินกิเลส หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ได้ ฯ”

1.3 วิธีการพัฒนาจิตตามกระบวนการ

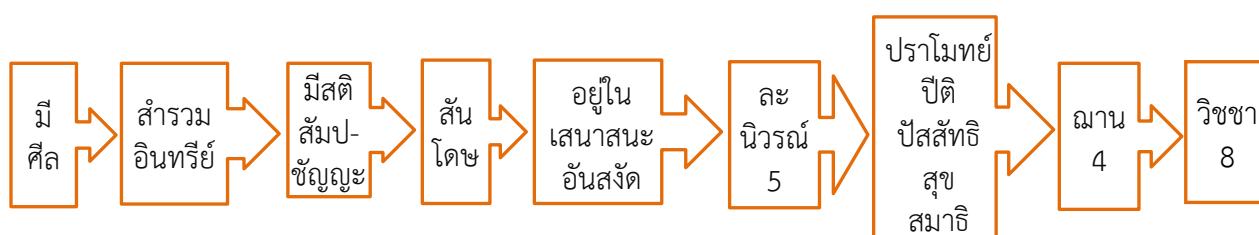
ในหลายพระสูตรได้ระบุถึงการพัฒนาจิตที่อธิบายเป็นลำดับขั้นตอน ในรูปกระบวนการ ซึ่งการพัฒนาจิตในรูปกระบวนการมี 4 ลักษณะ

1.3.1 ลำดับขั้นตอนวิธีการ

ที่มาในคณกโมคคัลลานสูตร ประกอบด้วย



ในสามัญญผลสูตร มีลักษณะคล้ายกับที่มาในคณกโมคคัลลานสูตร คือ



ตอนที่ 2

หลักปฏิบัติที่ปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค



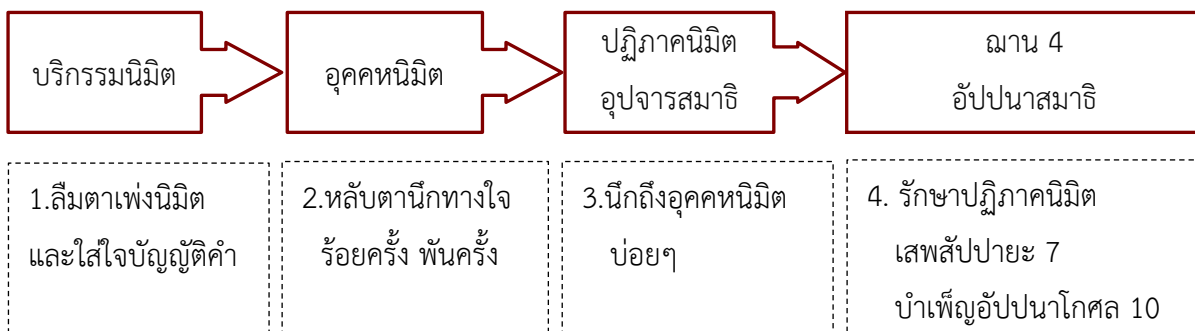
2 หลักปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นคัมภีร์สำคัญฝ่ายเถรวาทที่ได้รับการจัดลำดับความสำคัญเทียบเท่าชั้นอรรถกถา รจนารขึ้นหลังจากพุทธปรินิพพานประมาณ 956 ปี (ราวพุทธศตวรรษที่ 9) โดยพระพุทธโฆสะ ชาวอินเดีย เนื้อหาในคัมภีร์อธิบายเกี่ยวกับ ศีล สมาธิ และปัญญา ตามแนวทางวิสุทธิ 7 ซึ่งถือเป็นคัมภีร์ที่ใช้เป็นหลักในการอธิบายด้านปฏิบัติธรรม

2.1 การพัฒนาจิตระดับสมาธิ

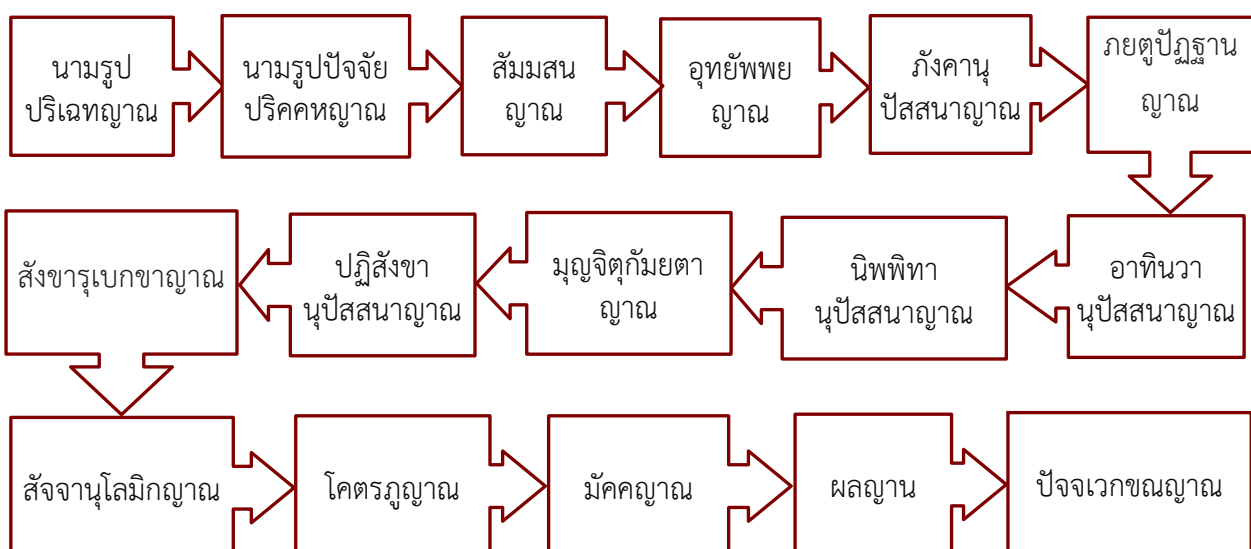
หลักสมถกรรมฐานตามแบบคัมภีร์วิสุทธิมรรค ประกอบด้วย สมถะ 40 วิธี ใน 40 วิธีหลักก็มีรายละเอียดปลีกย่อยในการฝึกแตกต่างกันไป ในความแตกต่างนั้นจะเป็นการใช้นิมิตต่างๆ ที่ปรากฏในการปฏิบัติ เมื่อจิตละเอียดขึ้นๆ นิมิตก็จะเปลี่ยนไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุฌาน

วิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติในคัมภีร์ 40 วิธี คือ กสิณ 10, อสุภะ 10, อนุสติ 10, พรหมวิหาร 4, อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1, จตุธาตุวัตถาน 1 และ อรูปกัมมัญฐาน 4



2.2 การพัฒนาจิตระดับวิปัสสนา

มีทั้งหมด 16 ญาณ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **โสฬสญาณ** ประกอบด้วย



ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้เป็นระบบ โดยมีขั้นตอน คือ อาศัยการเล่าเรียนและสอบถามธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนาอยู่ 6 ประการ คือ ชั้น 5, อายุตนะ 12, ธาตุ 18, อินทรี 22, อริยสัจ 4 และปัจจุสมุปบาท¹⁴ เมื่อได้ศึกษาโดยทางปริยัติ จนแตกฉาน และอาศัยการทำศีล และสมาธิให้เกิดขึ้นเป็นฐานรากแล้ว ก็นำไปสู่ตัวปัญญา ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่กล่าวไว้ในวิสุทธิ 7 ตามลำดับ คือ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฐิวินิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ การบังเกิดขึ้นของวิปัสสนาจะเกิดตั้งแต่ทิฐิวินิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ โดยในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดทิฐิวินิสุทธิ ใน 2 เส้นทาง คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก

1) สมถยานิก เกิดจากการออกจากฌาน แล้วพิจารณาองค์ฌานให้ปรากฏโดยความเป็นรูปนาม ให้เห็นสามัญญลักษณะ

2) วิปัสสนายานิก ใช้การกำหนดธาตุ 4 อาการ 32 ในร่างกายมาเป็นฐาน แล้วพิจารณาแยกแต่ละอาการนั้น ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุ อันเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายๆ ประการมารวมกัน และให้ปรากฏโดยความเป็นรูปนาม หรือใช้การกำหนดธาตุ 18 หรือชั้น 5 ให้เห็นโดยความเป็นนามรูป เมื่อเห็นสิ่งที่ปรากฏในร่างกายนี้ตามความเป็นจริงโดยการเป็นนามรูป (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ก็จะทำให้เกิดความไม่ลุ่มหลงในนามและรูป ครอบงำสัตว์ตสญญาเสีย เป็นทิฐิวินิสุทธิ¹⁵

เมื่อกำหนดรู้เหตุปัจจัยของนามรูป จนละความสงสัยทั้งในอดีตกาล อนาคตกาล และปัจจุบันกาล เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ สัมมาทัสสนะ กังขาวิตรณะ จึงเป็นกังขาวิตรณวิสุทธิ

เมื่อทำความเพียรในกลาปสัมมสนะ จนเกิดกลาปสัมมสนญาณอันเป็นปัญญากำหนดรู้ ย่นย่อในธรรมทั้งหลายขึ้นสู่ไตรลักษณ์ จนเพิกถอนทิฐิ มานะ ความใคร่ได้แล้ว ก็อย่างเข้าสู่ตรุณวิปัสสนาญาณ คือ อุทยัพพญาณ อันเป็นปัญญาเห็นเนื่องๆ ถึงความผันแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย ซึ่งจะมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้วิปัสสนากิเลสได้ และรู้ว่าทางใดเป็นทางมรรคทางใดมีใช่ ก็จะเกิดมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

วิปัสสนาที่บรรลุด้วยญาณ 8 ตั้งแต่ อุทยัพพญาณอย่างแก่ ภัทธานุปัสสนาญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทานุปัสสนาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ตีสังขารุเปกขญาณ และสัจจานุโลมิกญาณ เกิดปฏิบัติปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ต่อจากอนุโลมญาณ จะเกิดโคตรภูญาณ อันเป็นระหว่างกลางของโคตรปฏุชนกับพระอริยบุคคล เมื่อหยั่งจิตลงสู่นิพพานเป็นอารมณ์ ก็จะก้าวเข้าสู่มัคคญาณ และผลญาณ

¹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 720.

¹⁵ ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), หน้า 978-980.

ตามลำดับ กลายเป็นพระอริยบุคคล ทั้งโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ ละสังโยชน์เข้าสู่พระนิพพานนี้ เป็นญาณทัสนวิสุทธิ

จะเห็นการอธิบายโสฬสญาณ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ถูกขยายความให้ชัดเจนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งอธิบายถึงรายละเอียดของสภาวะต่างๆ การปรากฏชัดเกี่ยวกับความเป็นจริงของกายและจิต และเกิดความสามารถที่จะนำจิตไปสู่สภาวะที่บริสุทธิ์หลุดพ้นได้

อย่างไรก็ตาม วิธีการที่เรียกว่าวิปัสสนานั้น ตามที่ปรากฏทั้งในชั้นพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค หากจะพูดถึงวิธีการที่เป็นขั้นตอนนั้น อาจไม่ชัดเจนนัก เพราะแม้การอธิบายตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็เป็นการอธิบายในการปรากฏของแต่ละภูมิ และลักษณะของการเห็นในสภาวะนั้นๆ ทั้งนี้ด้วยข้อจำกัดของภาษาที่ไม่สามารถอธิบายการเจริญวิปัสสนาได้ จำเป็นต้องอาศัยการปฏิบัติและเข้าใจสภาวะต่างๆ ด้วยตนเอง ดังนั้นหากมองในแง่ของการเจริญวิปัสสนาตามหลักฐานทางคัมภีร์จึงได้ให้แนวทางในการอธิบายผลมากกว่าการอธิบายในวิธีการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมแต่โดยสรุปแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาจิตขั้นสูงสุด คือ การหมดกิเลส เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

ตอนที่ 3

การปฏิบัติธรรมสายต่างๆ

ในประเทศไทย



3 การปฏิบัติธรรมสายต่างๆ ในประเทศไทย

ในประเทศไทยมีครูบาอาจารย์ที่สอนการปฏิบัติธรรมด้วยเทคนิควิธีการที่หลากหลายผ่านมาตั้งแต่อดีตหลายชั่วอายุคน จนกระทั่งในพุทธศตวรรษที่ 25 มีการปฏิบัติธรรมสายเด่นๆ เกิดขึ้นในช่วงดังกล่าว ทำให้การปฏิบัติธรรมเป็นที่แพร่หลายจวบจนปัจจุบัน ซึ่งนักวิชาการได้จัดไว้ 5 สายหลัก ได้แก่

- 3.1 สายพุทโธ

หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต
ระหว่าง พ.ศ. 2413 - 2492
- 3.2 สายสัมมา อะระหัง

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
ระหว่าง พ.ศ. 2427 - 2502
- 3.3 สายรูปนาม

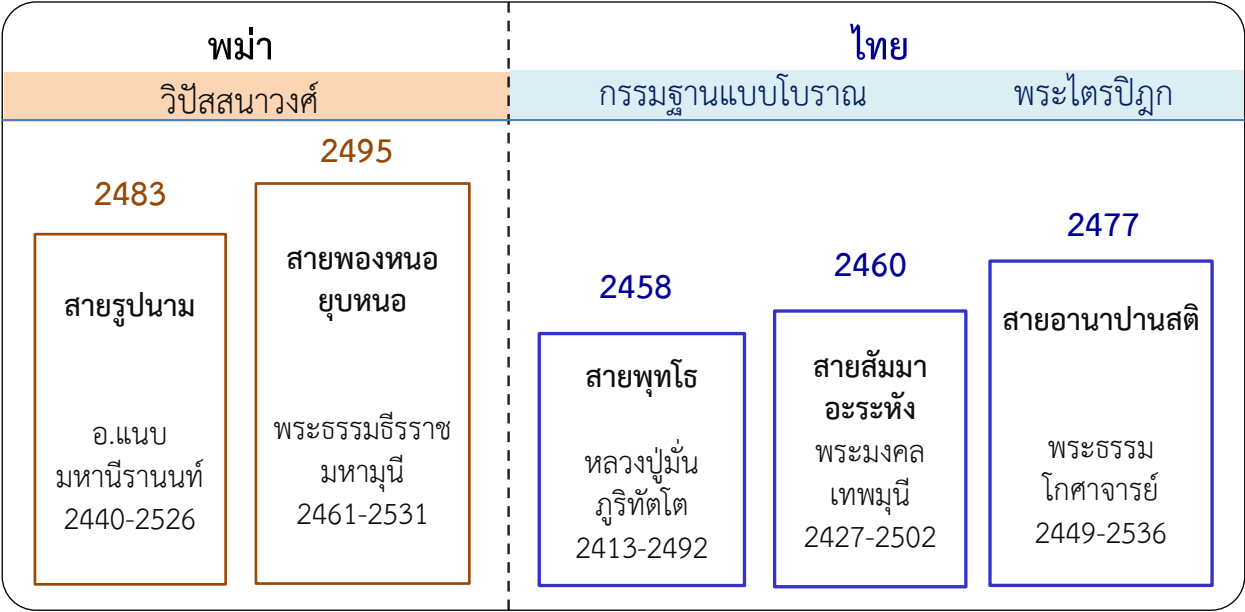
อาจารย์แนบ มหานิรานนท์
ระหว่าง พ.ศ. 2440 - 2526
- 3.4 สายอานาปานสติ

พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาส)
ระหว่าง พ.ศ. 2449 - 2536
- 3.5 สายพองหนอ ยุบหนอ

พระธรรมธีรราชฆาณิก
ระหว่าง พ.ศ. 2461 - 2531

หากพิจารณาถึงต้นกำเนิด สามารถแบ่งสายการปฏิบัติออกเป็น 2 สาย ได้แก่ สายที่มีต้นกำเนิดจากประเทศพม่า และสายที่มีกำเนิดในประเทศไทย ดังในแผนภูมิที่ 1

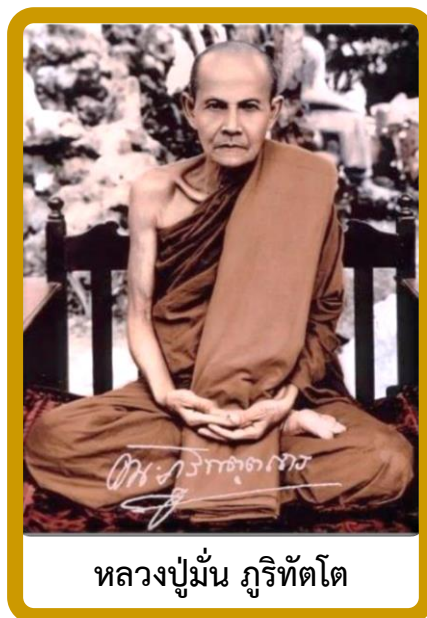
แผนภูมิที่ 1 กำเนิดการปฏิบัติธรรม 5 สายหลัก



การปฏิบัติธรรมทั้ง 5 สาย มีรูปแบบและวิธีการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะนำเสนอรายละเอียดเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจในหลักการและวิธีการปฏิบัติของแต่ละสายมากยิ่งขึ้น

3.1 สายพุทโธ : หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

ระหว่าง พ.ศ. 2413 – 2492



การปฏิบัติในรูปแบบที่เป็นข้อวัตรปฏิบัติของพระองค์นี้ เริ่มต้นในหมู่ของนักปฏิบัติสายธรรมยุติกนิกาย โดยพระอาจารย์ดี พนฺธุโล ซึ่งอดีตเคยเป็นสหธรรมิกของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ในสมัยครั้งอุปสมบทอยู่ท่านได้รับอาราธนาให้ไปสร้างวัดสุปฏิหาราม ซึ่งเป็นวัดธรรมยุติกนิกายแห่งแรกในภาคอีสาน ถือว่าเป็นต้นวงศ์ของพระธรรมยุติกนิกายสายอีสาน พระอาจารย์ดีได้นำหลานชาย คือ พระอาจารย์ม้าว เทวธมฺมิ ไปฝากตัวเป็นศิษย์หลวงของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และถือเป็นสัทธิวิหาริกของพระองค์

พระอาจารย์ม้าว เทวธมฺมิ เป็นพระที่เคร่งครัดในการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ซึ่งบวชในมหานิกาย ได้บวชเรียนมานับสิบปี ท่องพระธรรมวินัยได้เกือบหมด แต่ด้วยยังไม่เห็นทางที่จะหลุดพ้น เมื่อได้ยินกิตติศัพท์ชื่อเสียงของท่านเทวธมฺมิ จึงได้ไปขอเรียนธรรมะ ซึ่งได้ถือวัตรปฏิบัติในการรุดงควัตร 13 ท่านเทวธมฺมิได้ถ่ายทอดแนวการปฏิบัติในข้อวัตรการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลนิพพาน จึงทำให้ได้เลิกข้อปฏิบัตินอกหนทางพระศาสนา และปฏิบัติตามแนวพระอาจารย์เทวธมฺมิด้วยการทำสมาธิ เติบงกรรม รักษาศีลบริสุทธิ์ ฉ้นมือเดียว

หลังจากที่หลวงปู่เสาร์ได้เรียนกรรมฐานแล้ว ปีพุทธศักราช 2432 หลวงปู่เสาร์ได้บวชกระทำญัตติในธรรมยุติกนิกาย พร้อมกับนำพระเณรในวัดประกอบพิธีญัตติกรรมเป็นพระในสังกัด

ธรรมยุติกนิกายทั้งหมด โดยท่านเป็นพระที่ยึดมั่นในหลักอัฐังคัตระ สุขุม พุทฺธน้อย ไม่ติดในที่อยู่ ชอบบิณฑบาต และแสวงหาสมณธรรมตามป่าเขาถ้ำเฝ้าไพร หลังจากที่ได้ตั้งสำนักที่วัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีแล้วก็ได้เข้ามาศึกษาปฏิบัติในสำนัก ถวายตัวเป็นศิษย์ หลวงปู่เสาร์ก็ได้แนะนำอุบายในการปฏิบัติพุทธโอให้แก่หลวงปู่มั่น ซึ่งเป็นที่อุกจกริตอัธยาศัยในการปฏิบัติของท่านมากกว่าบรรพชอื่น¹⁶ หลวงปู่มั่นถือเป็นศิษย์ของหลวงปู่เสาร์ ที่เป็นกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาธรรมยุติกนิกายฝ่ายวิปัสสนาธุระ ด้วยเหตุที่หลวงปู่เสาร์มีปกติพุทฺธน้อย แสดงธรรมเพียงสั้นๆ ชอบความเจียมเฉพาะตัวมากกว่า ในขณะที่หลวงปู่มั่นมีความสามารถในการแสดงจำแนกธรรมได้อย่างอุกจกริตอัธยาศัยผู้ฟัง ดังนั้น หลวงปู่มั่น จึงมีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักในฐานะบูรพาจารย์อัฐังคกรรมฐานสายอีสาน โดยมีหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล เป็นปรมาจารย์ต้นสาย¹⁷ อาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่นเริ่มเกิดขึ้นอย่างแพร่หลายตั้งแต่ราวปี พ.ศ. 2458

เนื่องจากการเจริญภาวนาสายพุทธโอในประเทศไทยมีหลายสำนัก แต่ละสำนักอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อยในส่วนเบื้องต้น คือขั้นสมณะ ส่วนในขั้นวิปัสสนากัลลวเป็นอันเดียวกัน (แม้กรรมฐานสายอื่นก็เช่นเดียวกัน) รูปแบบการพัฒนาจิตของสายพุทธโอ มุ่งเน้นการปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้น ดังจะเห็นได้จากผู้ปฏิบัติในสายนี้ส่วนใหญ่เป็นพระภิกษุที่มีชื่อเสียงด้านการสอนภาวนา ซึ่งหากศึกษาถึงปฏิบัติของพระทุกรูปล้วนแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติอย่างจริงจัง ตัดขาดจากโลกภายนอกเพื่อมุ่งขัดเกลากิเลส และทำทางพ้นทุกข์ให้กับตนเองให้ได้

3.1.1 วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

การปฏิบัติใช้การเจริญสมณะนำหน้าวิปัสสนา โดยการใช้สติผูกกับคำภาวนาหลักว่า พุทฺธโอ ไม่ว่าทั้งในการเดินจงกรม หรือการนั่งขัดสมาธิ นอกจากนี้ยังใช้ลมหายใจและวิธีการหลายรูปแบบเพื่อเป็นอุบายให้จิตได้รับการพัฒนาโดยเฉพาะ ทำให้เกิดปัญญาในการมองสิ่งต่างๆ โดยการมองเข้ามาในกายตน คือ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นถึงความเป็นจริงว่า กายนี้เป็นแหล่งรวมของสิ่งปฏิกูล พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ 4 และพิจารณาความเป็นอสุภะเมื่อเกิดความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม โดยสรุปแล้วกรรมฐานที่ใช้ คือ อารักขกรรมฐาน 4 ได้แก่ พุทธานุสสติ อสุภกรรมฐาน การเจริญเมตตาและมรณัสสติ ในการฝึกปฏิบัติจะใช้ 4 วิธี ดังนี้

¹⁶ ดำรง ภูริยา, (มกราคม 2538), “หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล พระอรหันต์และพระอาจารย์ใหญ่ของพระป่า”, นิตยสารญาณวิเศษ, [ออนไลน์], ปีที่ 6 ฉบับที่ 57: 17 ย่อหน้า, แหล่งที่มา: http://www.dharma-gateway.com/monk/monk_biography/lp-sao/lp-sao-hist-03-01.html [29 มิถุนายน 2560].

¹⁷ มโนญ, หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อาจารย์อาจารย์แห่งพระป่า, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน, 2549), หน้า 4.

- 1) การเดินจงกรม กำหนดพุทโธให้จิตรู้อยู่กับพุทโธทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา¹⁸
- 2) การนั่งสมาธิด้วยการคู้บัลลังก์และรวมจิตบริกรรมว่า พุทโธ อัมโม สังโฆ กลับไปกลับมาหลายๆ ครั้ง แล้วกำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ¹⁹ ระยะเวลาในการนั่งและการเดินมิได้กำหนดไว้แน่นอน แต่ให้หลักการไว้ว่า ถ้าเห็นว่าการเดินจงกรมเหมาะกับนิสัยและได้รับความสงบหรือเกิดอุบายต่างๆ ขึ้นมากกว่าวิธีการนั่ง ก็เดินมากกว่านั่ง ถ้าการนั่งจิตได้รับผลมากกว่า ก็ควรนั่งมากกว่าเดิน²⁰
- 3) ใช้การเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งหลวงปู่่มั่นกล่าวว่า นักปฏิบัติไม่ว่าเพศใดวัยใด ถ้าเป็นผู้สนใจกับสติอยู่เสมอโดยไม่ขาดตอนในอิริยาบถและอาการต่างๆ พึงหวังมรรคผลนิพพานได้²¹
- 4) พิจารณาธรรมเนื่องๆ ในขณะปฏิบัติ อันเป็นการใช้สภาวะที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติ แล้วพิจารณาให้เห็นสังขธรรม เช่น ในขณะนั่งเกิดปวดเข่ามาก ท่านก็ให้ตั้งสติพิจารณาลงไปในจุดนั้นว่า กระดูกเป็นทุกข์ หรือทุกข์เป็นกระดูก ถ้ากระดูกเป็นทุกข์ เวลาทุกข์ดับทำไมกระดูกจึงไม่ดับ เป็นต้น พิจารณาจนแยกเวทนาออกจากจิตได้²²

3.1.2 ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

หลวงปู่่มั่นให้ผู้ปฏิบัติถือธุดงค์วัตร²³ และวัตร 13 อย่างเคร่งครัด มีเป้าหมายเพื่อต้องการทรมานกิเลสที่อยู่ในใจของศิษย์และทำให้เกิดปัญญา อันนำไปสู่ความเบาแห่งกายและจิตได้ ซึ่งกิจวัตรในการปฏิบัติของหลวงปู่่มั่นนั้น จะมีได้กำหนดตายตัวลงไป ถือเป็นเรื่องเป็นไปตามอัธยาศัยของแต่ละคนที่จะจัดสรรช่วงเวลาการปฏิบัติของตนเอง แต่ทั้งนี้ก็มาจากการที่ทุกคนอาศัยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ดังมีปรากฏรายละเอียดกิจวัตรว่า การสวดมนต์ ไม่มีการนัดประชุมทำวัตรเช้าเย็น ให้สวดตามลำพัง สวดตามอัธยาศัย ใครจะสวดพระสูตรใด เวลาใด ก็ให้เป็นไปตามความสะดวกสบายของแต่ละรายไป ถือว่าการสวดมนต์เป็นภาวนา เป็นความระลึกรภายในเงียบๆ มิได้ออกเสียง²⁴

¹⁸ พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายหลวงปู่่มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: ไทยชบากราฟฟิค เอ็นส์ เอเจนซี, 2555), หน้า 395.

¹⁹ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถร, บุรพจารย์, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ 50 จำกัด, 2553), หน้า 253.

²⁰ พระธรรมวิสุทธิมงคล, วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่่มั่น, (กรุงเทพมหานคร: ก้อนเมฆและกันยกรูปร, 2550), หน้า 58.

²¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 68.

²² พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายหลวงปู่่มั่น ภูริทัตโต, หน้า 281-283.

²³ ธุดงค์วัตร 13 ข้อ ปรากฏวิธีการปฏิบัติในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตูรายละเอียดได้ที่ธุดงค์นิเทศ คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า 83-129.

²⁴ พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายหลวงปู่่มั่น ภูริทัตโต, หน้า 515.

3.1.3 วิธีการสอนและการวัดผล

หลวงปู่มั่นมีวิธีการฝึกจิตของศิษย์โดยการทรมานจิตให้หมดพยศ คือการณะศิษย์ให้ฝึกด้วยอุบายวิธีต่างๆ อันเป็นไปตามจริตอัธยาศัยของแต่ละคน เช่น การอดอาหาร การอดนอน พาขึ้นภูเขา พาเข้าถ้ำและเงื้อมผาบ้าง พานั่งสมาธินานๆ หลายๆ ชั่วโมง นั่งสมาธิตั้งแต่หัวค่ำจนสว่าง นั่งสมาธิอยู่ทางเสือเข้าถ้ำ นั่งสมาธิในป่า เป็นต้น

ในการสอนนั้น ท่านจะใช้วิธีแสดงธรรมในลักษณะถูกจริตโดนใจของศิษย์ ประเภทที่เรียกว่า สะเด็ดเผ็ดร้อน²⁵ คือเป็นการแสดงธรรมเพื่อกะเทาะกิเลส ซึ่งหลวงปู่มั่นจะให้ความสำคัญกับการฟังธรรมของศิษย์ โดยในการอบรมสั่งสอนท่านจะเลือกสอนแบบเจาะจงที่บุคคลนั้นเหมือนกับท่านรู้อุปนิสัยของแต่ละบุคคลว่าใครควรจะสอนเช่นไร ท่านจะมีอุบายปลูกปลูกด้วยวิธีต่างๆ มากมาย²⁶ ทั้งนี้ ในการแสดงธรรมจะเป็นลักษณะของการถามตอบ ซึ่งถือเป็นการวัดผลในการปฏิบัติไปด้วย ดังที่หลวงปู่กงมาได้เล่าให้กับหลวงพ่อวิริยงค์ฟังว่า

“เมื่อผู้ใดมีอะไรเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญจิต ก็ก็นำมาเล่าถวายหลวงปู่มั่นและในที่ประชุมได้ฟังกัน ทำให้รู้สึกขนพองสยองเกล้าทีเดียว เมื่อได้ยินแต่ละรูปพูดถึงความจริงที่ตนได้รับ บางรูปก็พูดเหมือนเรากำลังเป็นอยู่แล้วแหละ ท่านก็แก้ไขให้รูปนั้น เราเองพลอยถูกแก้ไขไปในตัวเสร็จ บางรูปพูดลึกซึ้งเหลือที่จะรู้ได้ ก็ทำให้อยากรู้ อยากเห็น ต่างก็ไม่สงสัยซึ่งกันและกันว่าคำพูดเหล่านั้นจะไม่จริง”²⁷

หรือดังที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือปฏิปทาพระธุดงค์ว่า พระณรมีจำนวนมากที่เข้าไปรับการอบรม ต่างเกิดผลจากสมาธิภาวนาขณะที่นั่งฟังการอบรมในแง่ต่างๆ กันขึ้นตามจิตนิสัย ไม่ค่อยตรงกันทีเดียว การรับการอบรมจากท่านเป็นอุบายกล่อมเกลาจิตใจของผู้ฟังได้ดี ทั้งด้านสมาธิและด้านปัญญาเป็นขั้นๆ ผู้ที่ยังไม่เคยมีความสงบก็เริ่มสงบ ผู้เคยสงบบ้างแล้วก็เพิ่มความสงบไปทุกระยะที่ฟัง ผู้มีสมาธิเป็นพื้นฐานแล้วก็ทำให้ฐานนั้นมั่นคงขึ้นโดยลำดับ ผู้เริ่มใช้ปัญญาการอบรมก็เป็นอุบายปัญญาช่วยไปด้วยเป็นระยะ ผู้มีภูมิปัญญาเป็นพื้นอยู่แล้ว ขณะฟังการอบรมก็เท่ากับท่านช่วยบุกเบิกอุบายสติปัญญาให้กว้างขวางลึกซึ้งลงไปทุกระยะเวลา เมื่อออกจากที่อบรมแล้วต่างองค์ต่างปลื้มตัวออกบำเพ็ญอยู่ในสถานที่และอิริยาบถต่างๆ กัน²⁸

²⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 431.

²⁶ มโนญฐ์, หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อาจารย์อาจารย์แห่งพระป่า, หน้า 57.

²⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 87.

²⁸ พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หน้า 27.

สำหรับเนื้อหาในการแสดงธรรมของหลวงปู่มั่น ส่วนใหญ่เป็นแบบเล่านิทานที่เป็นคติ เล่าความเป็นมาของท่านในชาติปัจจุบัน ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาสจนได้บวช มีทั้งเรื่องขบขัน เรื่องน่าสงสาร เรื่องน่าอัศจรรย์ รวมถึงเรื่องจริงของผู้ปฏิบัติที่ต้องการยกเป็นตัวอย่างให้หมู่คณะได้เห็น²⁹

นอกจากการสอนในลักษณะการแสดงธรรมแล้ว หลวงปู่มั่นยังใช้วิธีการสอนแบบตัวต่อตัว เช่น ใช้มาบิบนวดอุปัฏฐาก ซึ่งถือเป็นข้อวัตรที่ศิษย์ต้องดูแลอาจารย์ ซึ่งในการบิบนวด บางครั้งท่านก็ถือโอกาสหยิบยก หากลูกศิษย์ท่านใดได้ไปอุปัฏฐากดูแล ท่านก็ใช้เป็นวิธีการฝึกศิษย์ไปในตัว โดยให้แง่คิดต่างๆ เช่น หลวงพ่อวิริยงค์กล่าวว่า เคยจำวัดร่วมห้องกับท่าน ท่านปวดเบาเดินเข้าห้องน้ำ ค่อยๆ ย่องไป พอรุ่งเช้าหลวงปู่มั่นก็ทักว่าทำไมเดินเสียงดัง ท่านกำลังนั่งสมาธิต้องระวัง มีอีกครั้งหนึ่ง หลวงพ่อวิริยงค์นั่งสมาธิไปแล้วเกิดเพลินๆ นิ่งไปโดยไม่รู้ตัว ท่านก็มาสอนถึงในมุ้งว่า นั่นกำลังหลงอยู่³⁰

ด้วยลักษณะรูปแบบการแสดงธรรมและวิธีการสอนดังกล่าว จึงส่งผลให้พระธุดงค์สายหลวงปู่มั่นเชื่อถือและเคารพครูบาอาจารย์มาก ศิษย์กับอาจารย์ก็จะมี ความผูกพันกัน ถึงขนาดสละชีวิตได้โดยไม่อาลัย³¹ แม้จะแยกย้ายกันไปท่านก็ไปมาหาสู่กันเสมอ เพื่อให้ได้อยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ เมื่ออยู่ปฏิบัติร่วมกันก็ต้องมีการประชุมอบรมและปรึกษาหารือกัน หากมีปัญหาข้อสงสัยก็จะซักถามทันที ไม่เก็บความสงสัยไว้ให้เนิ่นช้าต่อการปฏิบัติ หากมีอะไรผิดพลาดก็จะเปิดเผยกับครูบาอาจารย์หรือเพื่อน ซึ่งความสัมพันธ์เช่นนี้ทำให้เกิดความพร้อมเพรียง และสามารถพึ่งพาอาศัยกันแบบพึ่งตายซึ่งกันและกันได้³²

3.1.4 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติด้วยธุดงค์วัตรนั้นต้องอาศัยพักพิงตามป่าเขา ถ้ำ หรือวัดร้าง บ้านร้าง ซึ่งหลวงปู่มั่นได้ชี้ให้เห็นอานิสงส์ของการอยู่ในป่า โคนไม้ ที่โล่งแจ้งไว้ว่า สามารถทำให้กำจัดความกลัวตาย ทำให้มีสติกับใจมากขึ้น สำหรับการปฏิบัติเมื่อต้องอยู่ในวัด หลวงปู่มั่นจะสร้างสภาพแวดล้อมของการปฏิบัติที่สำคัญ คือ ความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสถานที่และบุคคล ดังที่หลวงพ่อวิริยงค์ได้ถ่ายทอดประสบการณ์เมื่อได้เข้าไปพบหลวงปู่มั่นครั้งแรกไว้ว่า

“ข้อวัตรปฏิบัติของพระภิกษุสามเณรที่อยู่กับหลวงปู่มั่นฯ นี้ ช่างเรียบร้อยและรู้ทุกๆ อย่าง ยิ่งกว่าในถิ่นเจริญที่ได้ศึกษาสูงเสียอีก แม้ว่าที่นี่เป็นบ้านนอกอยู่ป่าดง ดูแค่ลานวัด แม้จะมีต้นไม้ปกคลุมอยู่หนาแน่น แต่ภายใต้ต้นไม้ที่เป็นลานจะถูกกวาดเตียนเรียบ ไม่มีใบไม้กรงรัง โองน้ำทุกแห่ง

²⁹ พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ประวัติท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส.พี.เอ็น.การพิมพ์, 2548), หน้า 271.

³⁰ พระราชธรรมเจดียงจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), ชีวิตคือการต่อสู้, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, 2543), หน้า 142-143.

³¹ พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ประวัติท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ, หน้า 248.

³² พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิปทาพระธุดงค์กรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หน้า 107.

วางเป็นระเบียบ กระทั่งฝาปิดโถง ชันตักน้ำ แม้จะเป็นกระบวยซึ่งทำด้วยกะลามะพร้าว แต่ก็สะอาด เรียบร้อย โถงถูกขัดทั้งข้างนอกข้างในสะอาดสะอ้าน แม้กุฎีที่พักจะเป็นกุฏิมุงหญ้าแต่สะอาดจริงๆ แม้แต่ผ้าเช็ดเท้ายังพับเป็นระเบียบแทบไม่กล้าเหยียบลงไป เมื่อเข้าห้องยิ่งดูเป็นระเบียบ เพราะบริวาร ต่างๆ ถูกจัดไว้เรียบร้อย แม้กระทั่งบาตรตั้งแล้วเปิดฝา เพื่อไม่ให้อับและเหม็นกลิ่น ทั้งนี้เห็นจะเป็น เพราะภิกษุสามเณรทั้งหลายได้ถูกอบรมการปฏิบัติข้อวัตรต่างๆ อย่างดียิ่ง”³³

ทั้งนี้ ในการถือปฏิบัติสร้างความสะอาดและความเป็นระเบียบต่างๆ หลวงปู่มั่นเคี้ยวข้าว ลูกศิษย์ในการรักษาความสะอาด เพราะตัวท่านก็เป็นผู้มีความสะอาดเป็นอย่างยิ่ง แม้ในการดูแล รักษาส้วมหรือเครื่องใช้ ดังที่หลวงพ่อวิริยงค์เล่าถึงเหตุการณ์ตอนที่หลวงปู่มั่นดูพระอาจารย์กงมา เกี่ยวกับส้วมว่า “กงมา นี่เธอทำไมไม่รักษาความสะอาด ปล่อยให้ส้วมรกรุงกับปาเสื่อ”³⁴ ถือเป็นตัวอย่างของการให้ความสำคัญกับความสะอาด

ในแง่ของความเป็นระเบียบนั้น หลวงปู่มั่นเป็นคนละเอียด หลวงพ่อวิริยงค์เล่าว่าบางครั้ง กระโถนล้างไม่สะอาด ท่านก็โดนดุ ฝ่าปูที่นอนเอาหัวกลับท้าย ท้ายกลับหัว เพราะไม่มีตะเช็บบน ตะเช็บล่างเหมือนกันก็โดนดุ หรือแขวนกลดจำวัด ซึ่งไม่มีตำแหน่งบอกว่าข้างไหนหัวนอน ข้างไหน ปลายเท้า ท่านกางกลดเอาหัวไปท้ายก็โดนดุ โดยหลวงปู่มั่นจะพูดเสมอๆ ว่า “ก็เมื่องานภายนอก หยาบๆ อย่างนี้ยังทำไม่ได้ ทำไมจิตเป็นของละเอียดจึงจะบำเพ็ญฝึกหัดได้”³⁵

3.1.5 สรุปการปฏิบัติธรรมแบบพุทโธ

หลักการ :	สมณะนำวิปัสสนา
วิธีการ :	กำหนดลมหายใจคู่กับคำภาวนา "พุทโธ" ชั้นสมาธิ พิจารณาธาตุ 4 ในกาย ชั้นวิปัสสนา
ข้อปฏิบัติที่เด่น:	เน้นธุดงค์วัตร
รูปแบบการปฏิบัติ :	เดินจงกรม นั่งสมาธิ
การเข้าปฏิบัติ :	ปฏิบัติแบบจริงจัง ทั้งทางโลก เรือนธรรมะแบบตัวต่อตัว
ผลปฏิบัติ :	บรรลุมรรค ผล นิพพาน

³³ พระราชธรรมเจดีย์จารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร), ชีวิตคือการต่อสู้, หน้า 124.

³⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 128.

³⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 131.

3.2 สายรูปนาม : อาจารย์แนบ มหานีรานนท์

ระหว่าง พ.ศ. 2440-2526



อาจารย์แนบ มหานีรานนท์

การปฏิบัติในรูปแบบสายรูปนามหรือแนวปฏิบัติปรมาตถาวนา เป็นรูปแบบที่ใช้ในหลายสำนักปฏิบัติ โดยที่ไม่ได้มีต้นกำเนิดจากครูบาอาจารย์เดียวกัน แต่มีลักษณะของการใช้หลักรูปนามเช่นเดียวกัน อาทิ การปฏิบัติแบบรูปนามของอาจารย์แนบ การปฏิบัติแบบสมาธิเคลื่อนไหว ของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นต้น ในที่นี้ได้นำเอาวิธีการปฏิบัติแบบรูปนามของอาจารย์แนบ ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้บุกเบิกการปฏิบัติแบบรูปนาม โดยมีการอธิบายด้วยหลักอภิธรรม และเป็นต้นกำเนิดของการเรียนอภิธรรมในประเทศไทย ซึ่งรายละเอียดมีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติแบบรูปนามเป็นที่รู้จักในประเทศไทยโดยการสอนของอาจารย์แนบ ซึ่งเป็นศิษย์เอกของท่านภททันตะวิลาสะ ภิกษุชาวพม่า ซึ่งเดินทางมาสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2473 ตามประวัติเล่าว่า ท่านภททันตะวิลาสะ เป็นผู้ที่แตกฉานทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา จากการเข้าศึกษาหลักสูตรพระบาลีพระไตรปิฎกของคณะสงฆ์พม่า ได้ออกแสวงหาอาจารย์สอนวิปัสสนา และได้ไปศึกษาความรู้การปฏิบัตินี้มาจากโยมชื่ออุจันตุน ศิษย์ของอาจารย์มินกุนสยาดอ ซึ่งค้นพบการปฏิบัติจากการเข้าถ้ำเก็บตัวปฏิบัติตามสติปัฏฐานถึง 10 ปี จนเข้าใจ และท่านวิลาสะได้ไปศึกษาต่อจากฆราวาสท่านนี้ 4 เดือน จนกระทั่งเกิดเห็นหนทางจริงแห่งยถาภูตญาณ³⁶

³⁶ แนบ มหานีรานนท์, แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ 7, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพฯ: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2548), หน้า17 ภาคผนวก.

การปฏิบัติในสายรูปนามในประเทศไทย เกิดขึ้นแพร่หลายจากการเผยแพร่การสอนของ อาจารย์แนบ มหานีรานนท์ บุตรีของพระยาสุตยานุกูล อดีตเจ้าเมืองกาญจนบุรี และคุณหญิง แปลก นางพระกำนัลในรัชกาลที่ 5 ซึ่งท่านฝึกฝนในการปฏิบัติและปรารภว่าจะบรรลุผลนิพพาน ท่านได้แสวงหาครูบาอาจารย์ที่จะสอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลนิพพาน จนกระทั่ง ในช่วงอายุ 34 ปี ได้พบกับพระอาจารย์ภททันตะวิลาส พระภิกษุชาวพม่าที่มาเผยแพร่การปฏิบัติแบบรูปนาม ณ วัดปรก ท่านจึงเข้าไปศึกษากับพระอาจารย์ภททันตะวิลาส ได้รับการแนะนำวิธีการปฏิบัติแบบรูปนามทั้งในแง่ทฤษฎี และปฏิบัติอยู่ 1 ปี จนเกิดผลการปฏิบัติที่โดดเด่นกว่าศิษย์ท่านอื่นๆ หลังจากนั้น ท่านได้ศึกษาพระอภิธรรมจากพระอาจารย์จันทกาน พระอาจารย์จึงมอบหมายให้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาและพระอภิธรรมแทนท่าน

หลังจากนั้นท่านได้ตั้งสำนักวิปัสสนาในปี พ.ศ. 2487 ที่วัดระฆังโฆสิตาราม วัดมหาธาตุฯ วัดสามพระยา และเปิดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากว่า 41 แห่งทั่วประเทศไทยและลาว และในปี พ.ศ. 2496 ได้เปิดการศึกษาพระอภิธรรม และได้พิมพ์หนังสืออภิธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นเป็นเล่มแรกของไทย นับเป็นสายการปฏิบัติที่มาควบคู่กับการศึกษาพระอภิธรรม

การปฏิบัติแบบรูปนาม คือการฝึกใช้สติกำหนดรูปนามในปัจจุบัน เป็นการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันโดยไม่มีรูปแบบ ซึ่งอาจารย์แนบได้ให้แนวทางว่า การปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่รูปแบบ³⁷ มีเป้าหมายเพื่อเกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงของธรรมชาติรูปนาม ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติให้เป็นธรรมชาติ เพื่อให้ได้เห็นความเป็นจริง โดยกล่าวว่า “เราจะทำให้มันติดปกติไม่ได้ เพราะเราจะละกิเลส กิเลสมันไม่ได้ปิดตอนที่ทำอย่างนั้น กิเลสมันปิดตอนที่ทำซ้ำๆ ค่อยๆ น้อยๆ อย่างนั้นหรือที่จริงแล้ว กิเลสมันมีอยู่ตามอาการปกติธรรมดาตัวเอง”³⁸ และยังเน้นย้ำว่า ไม่ให้รู้สึกว่าเป็นการทำกรรมฐาน เพราะทำเช่นนั้นเป็นการทำให้กิเลสค้นหาเข้าอาศัย จะกันกิเลสออกจากอารมณ์ไม่ได้³⁹ ด้วยลักษณะเป็นธรรมชาติเช่นนี้ จึงไม่มีการจัดปฏิบัติแบบคอร์ส แต่เป็นลักษณะของการฟังบรรยายเพื่อทำความเข้าใจในลักษณะของรูปนาม และนำไปปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

3.2.1 วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

การปฏิบัติในแบบรูปนาม คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมุ่งเน้นให้เกิดปัญญา รู้ว่านามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยมีนามรูปเป็นตัวรับรองความรู้⁴⁰ โดยอาศัยนามรูปที่ปรากฏอยู่ในอริยาบถ 4 เป็นการเจริญสติปัญญาน โดยมุ่งเน้นหมวดอริยาบถบรรพ สำหรับสาเหตุที่

³⁷ แนบ มหานีรานนท์, แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสฤทธิ 7, พิมพ์ครั้งที่ 5, หน้า 29 .

³⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 29.

³⁹ เรื่องเดียวกัน หน้า 126.

⁴⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 12.

อาจารย์แนะนำให้เจริญสติปัฏฐาน โดยให้ดูรูปนามผ่านทางอิริยาบถที่กำลังปรากฏในตัวเราเป็นหลัก ท่านให้เหตุผลว่า คนปัจจุบันเป็นพวกกิเลสหนา ปัญหาน้อย คือ มันทบุคคล ที่มีตัณหาจริต เพราะปัจจุบัน รอบตัวเต็มไปด้วยอารมณ์ของกิเลสมากมาย อยากดูหนังดูละครก็เอาโทรศัพท์ไปแสดงที่บ้านหลายๆ เครื่อง แสดงให้เห็นว่าเป็นพวกกิเลสหนา ส่วนที่ว่าเป็นปัญหาน้อยเพราะปัจจุบัน หากคนที่เข้าใจในเหตุผลคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ยาก ดังเช่นที่โหนดมีสะเดาะเคราะห์ ตัดกรรม ผู้คนก็แหกกันไปลั่นหลาม ส่วนที่จะไปหาเหตุผล พิสูจน์สังขารคำสอนพระพุทธเจ้าหายากได้ยาก ดังนี้ อาจารย์แนะนำจึงได้เสนอการฝึกปฏิบัติด้วยการพิจารณาอิริยาบถซึ่งเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดและมีอยู่เป็นประจำทุกคน⁴¹ ดังที่ท่านกล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาว่า “การเจริญวิปัสสนานี้ เพื่อสะดวกแก่ผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติ หรือผู้ที่มีกิเลสหนาปัญหาน้อยควรกำหนดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดและมีอยู่เป็นประจำจึงพิจารณาได้ง่าย และการพิจารณาอิริยาบถก็เพื่อทำลายสิ่งที่ปิดบังทุกข์ สิ่งที่ปิดบังถูกทำลายลงเมื่อใด ก็ให้เห็นทุกข์ของความจริงได้เมื่อนั้น”⁴²

ในขณะปฏิบัติ มีตัวกรรมฐานกับผู้เจริญกรรมฐาน ตัวกรรมฐานได้แก่ รูปอิริยาบถเป็นตัวถูกเพ่ง ส่วนผู้เจริญกรรมฐาน ได้แก่ สติสัมปชัญญะเป็นตัวเพ่ง ความรู้สึกตัว คือ รู้สึกว่า ตัวผู้เพ่งกำลังดูตัวที่ถูกเพ่งอยู่ ความรู้สึกตัวนี้ มีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนา ถ้าความรู้สึกตัวมีมากเท่าไร ก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเท่านั้น ซึ่งในการปฏิบัตินั้นจะเน้นการกำหนดอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นหลัก ทำโดยไม่ต้องมีวิธีการ หลักปฏิบัติที่แนะนำไว้คือ

- 1) ผู้เข้าปฏิบัติจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม คือ ทำความเข้าใจภูมิของวิปัสสนาก่อน ภูมิของวิปัสสนาได้แก่ รูปและนาม 2 อย่าง
- 2) เมื่อทำความเข้าใจนามรูปดีแล้ว จึงลงมือกำหนดนามรูปในขณะปัจจุบันเสมอ
- 3) ขณะกำหนดหรือดูนามรูป ผู้ปฏิบัติต้องรู้สึกเสมอว่า ขณะนั้นกำหนดนามอะไร หรือกำหนดรูปอะไร ถ้าขณะใดมิได้กำหนดนามหรือรูป แม้จะมีสติรู้ตัวอยู่ กำหนดอยู่ ก็พึงทราบว่าเป็นจากทางวิปัสสนาแล้ว
- 4) ขณะกำหนดหรือดูรูปนามอยู่ ผู้ปฏิบัติต้องระวังอย่าให้ความรู้สึกต้องการ หรือความรู้สึกกำหนดเพื่ออะไร ได้เกิดขึ้น ถ้าเกิดความรู้สึก เช่น ต้องการเห็นนามรูป หรือต้องการให้เกิดวิปัสสนา เช่นนี้เป็นความรู้สึกที่ผิด ใช้ไม่ได้

⁴¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 31.

⁴² เรื่องเดียวกัน, หน้า 15.

- 5) ไม่ให้กำหนดรูปและนามไปพร้อมกัน คือ ขณะกำหนดรูปก็ต้องกำหนดเฉพาะรูป ขณะกำหนดนามก็ต้องกำหนดเฉพาะนาม จะกำหนดพร้อมในอารมณ์เดียวกันไม่ได้
- 6) ต้องระวังอิริยาบถ คือ ไม่ให้เปลี่ยนอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่โดยไม่จำเป็น
- 7) ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนหรือต้องใช้อิริยาบถ ผู้ปฏิบัติต้องรู้เหตุจำเป็นนั้นก่อนจึงค่อยเปลี่ยน เพื่อจะได้ทำให้เห็นว่าที่ตรงทำก็เพราะทุกข์ ถ้ามานสิการได้เช่นนี้จะเห็นทุกขลักษณะชัดขึ้น
- 8) อย่าทำอิริยาบถให้ผิดปกติ คือ ใช้อิริยาบถตามสะดวกที่เคยทำ แต่ให้มีสติรู้ตัวตามความรู้สึก ทำนั่ง ทำนอน ทำยืนที่ทำอยู่ และให้ตามรู้ด้วยว่ากำลังรู้อะไร ให้ตรงกับสภาวะนั้นๆ
- 9) ไม่ให้ระวังอิริยาบถหรือประคองอิริยาบถจนผิดปกติ เพราะการประคองมากไปเป็นการทำเพื่อความต้องการ ซึ่งเป็นโลภะ การปฏิบัติเช่นนี้ต้องการละกิเลส จึงต้องตามรู้ธรรมชาติ
- 10) ขณะเข้ากรรมฐาน ห้ามทำสิ่งที่ไม่จำเป็น คือ การพูด การนั่ง นอน ยืน เดิน ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ให้เปลี่ยน
- 11) ก่อนทำอะไร ต้องรู้เหตุจำเป็นก่อน คือ ก่อนจะใช้อิริยาบถหรือก่อนทำอะไรใด เช่น กินข้าว อาบน้ำ ถ่ายอุจจาระ หรือ นั่ง นอน ยืน เดิน ต้องรู้ว่า ทำเพราะความจำเป็น คือ ต้องการแก้ทุกข์ ไม่ใช่เพราะความรู้สึกอยากจะทำซึ่งถูกครอบงำด้วยตัณหาและทิฐิ
- 12) ไม่ให้รู้สึกว่า ที่ทำเพราะจะทำการมฐาน
- 13) จะกำหนดอิริยาบถหรือกำหนดรูปนามใด อย่าทำความรู้สึกในเวลาที่กำหนดว่าจะกำหนดเพื่อให้จิตสงบ หรือดูเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นธรรมะ ก็ใช้ไม่ได้
- 14) เวลาทำการมฐาน ต้องทำใจให้เหมือนดูละคร อย่าไปหัดละคร ทำได้เช่นนี้ จิตจะเป็นมัชฌิมา
- 15) ผู้ทำวิปัสสนาอย่าตั้งใจ

3.2.2 ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

การปฏิบัติในยุคแรกไม่ได้กำหนดข้อวัตรและกิจวัตร เนื่องจากการบรรยายฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ภายหลังเมื่อได้ตั้งสำนักปฏิบัติขึ้น จึงมีข้อกำหนดและกิจวัตรให้ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว คือ ระลึกอยู่ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ตามมหาสติปัฏฐานสูตร อิริยาบถบรรพชอยู่กับตัวเอง ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน ไม่มีเน้นพิธีรีตอง ห้ามคุยโทรศัพท์ ห้ามเล่นหรือดูอุปกรณ์การสื่อสารทุกชนิด ห้ามส่งเสียงดัง ให้ปิดวาจา ห้ามพูดคุยกัน นอกจากสอบถามวิธีปฏิบัติจากวิปัสสนาจารย์เท่านั้น สำหรับการรับประทานอาหาร จะมีเจ้าหน้าที่นำอาหารปันโต ของคาวหวานตามปกติ ไม่ใช่อาหารเจหรือมังสวิรัต พร้อมน้ำร้อน น้ำปานะ และน้ำแข็ง จัดส่งถึงเรือนกรรมฐาน

สำหรับกิจวัตรเมื่อเข้าปฏิบัติจะมีการสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น ฟังธรรมในช่วงแรก แต่เมื่อเข้าสู่การปฏิบัติ ก็จะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเองตลอดทั้งวัน ไม่มีกิจกรรมใดๆ

3.2.3 วิธีการสอนและการวัดผล

ในการฝึกปฏิบัติจะอาศัยการศึกษาในภาคปริยัติ คือ การศึกษาพระอภิธรรมจนเข้าใจในรูปนามแล้วจึงให้ปฏิบัติ โดยสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมูลนิธิแนบมหานิรานนท์ ได้จัดการอบรมวิปัสสนาหลักสูตร 7 วัน แบ่งเป็น 2 ภาค คือ

1) ภาคศึกษาปริยัติ 3 วัน

วันแรก อธิบายความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา, พระพุทธศาสนาคืออะไร โดยความหมาย, โดยสภาวะธรรม, โดยหลักฐานและโดยการเข้าถึง, ธรรมที่เป็นพื้นฐานของพระพุทธศาสนา, สัจธรรม 2, ปรมัตถธรรม 4

วันที่สอง การเวียนว่ายตายเกิด, กิเลสวัฏ กรรมวัฏ วิปากวัฏ, อริยสัจ 4, การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อละกิเลส, ศีล สมาธิ ปัญญาในพระพุทธศาสนาและนอกพระพุทธศาสนา

วันที่สาม สติปัฏฐาน 4 และรับอารมณ์กรรมฐานเพื่อเข้าไปปฏิบัติที่เรือนกรรมฐาน

2) ภาคฝึกปฏิบัติ 4 วัน

ก่อนเข้าฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสณาจารย์จะให้สมาทาน “อาชีวัฏฐมกศีล” หลังจากนั้นให้ฝึกปฏิบัติระลึกรู้อยู่ในอริยาบถใหญ่ทั้ง 4 ตามมหาสติปัฏฐานสูตร อริยาบถบรรพชอยู่ภายในเรือนกรรมฐาน หรือออกมาเดินจงกรมรอบๆ ชานเรือนกรรมฐานเท่านั้น

จะเห็นได้ว่า การฝึกปฏิบัติแบบรูปนาม ต้องอาศัยการศึกษาพระปริยัติ เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับรูปนามตามหลักอภิธรรม รวมถึงหลักธรรมเพื่อการหลุดพ้น โดยมีผู้บรรยายซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นฆราวาสที่มีความรู้ในอภิธรรม

สำหรับผลของการพัฒนาจิตมุ่งเน้นให้รู้จักรูปนาม ซึ่งจะเกิดขึ้นในปัจจุบัน และนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ ซึ่งในการแนะนำปฏิบัติวิปัสสนา อาจารย์แนบกล่าวว่า “ถ้าทำจริงๆ แล้ว 7 วันจะพบสิ่งที่ไม่เคยเคยในชีวิต ธรรมะต้องพบแน่”⁴³ ทั้งนี้ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องทำให้ได้อารมณ์ปัจจุบันมากๆ คือ ไม่ฟุ้งไปที่อื่น ทั้งนี้ในการปฏิบัติ ท่านไม่ให้เกิดสมาธิ โดยอธิบายว่า เมื่อสมาธิ

⁴³ แนบ มหานิรานนท์, แนวแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ 7, หน้า 27.

มากเข้า ก็จะปิดความจริงอันเป็นอารมณ์ของปัญญา⁴⁴ โดยอธิบายว่า พอเดินสมาธิเข้า เดินไม่เหนื่อย ก็จะไม่รู้รูป รู้นาม ซึ่งในการปฏิบัติตอนแรก การกำหนดรูปนามจะชัดเจน เพราะยังไม่มีสมาธิ แต่พอปฏิบัติไปจะรู้สึกเบา รู้สึกไม่ค่อยขัด เพราะสมาธิเข้า ดังนั้นให้สังเกตความรู้สึกที่ชัดเจนมาก สำหรับความเข้าใจชัดในรูปนามนี้ อาจารย์แนบกล่าวว่า เมื่อหัดดูจนชำนาญ มีความรู้สึกเสมอ จนกระทั่งจำท่า จำทางได้ พอกำหนดลงไปก็ไม่ต้องกำหนดรู้ พอดู ก็รู้ขึ้นมา และเมื่อวิปัสสนาเกิด ก็จะทราบด้วยตนเองว่าจะเห็นแล้วหรือยัง โดยท่านกล่าวว่า “พอรู้แล้ว บอกเองรู้เอง ไม่ต้องมีใครบอกให้ทราบ”⁴⁵ ในการปฏิบัตินั้นกำหนดให้มีผู้สอนที่เป็นวิปัสสนาจารย์ช่วยตรวจสอบการปฏิบัติ แต่ไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อตรวจสอบผลที่เกิดจากการปฏิบัติว่าได้วิปัสสนาญาณหรือไม่ แต่เป็นการสอบเพื่อดูว่าเข้าใจวิธีการปฏิบัติหรือไม่ ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “การที่สอบก็เพื่อให้รู้ว่า ทำถูกหรือยัง หน้าที่ของอาจารย์ก็สอนให้ทำให้ถูกเท่านั้น”⁴⁶

3.2.4 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

เนื่องจากการปฏิบัติเน้นเป็นการพึงธรรมแล้วนำไปปฏิบัติเอง ดังนั้นจึงไม่ได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อม แต่เมื่อตั้งสำนักวิปัสสนามูลนิธิแนบมหานิรานนท์ ก็มีการจัดเรือนกรรมฐานรองรับผู้เข้าปฏิบัติธรรม มีบรรยากาศสงบสงัดและปลอดภัย เป็นเรือนเดี่ยว สำหรับอยู่คนเดียว มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างสัปปายะ

3.2.5 สรุปรูปแบบการปฏิบัติธรรมแบบรูปนาม

หลักการ : สติปัฏฐานเน้นอิริยาบถบรรพ

วิธีการ : กำหนดรูปนามปัจจุบันโดยใช้อิริยาบถ 4 ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อยืนก็รู้ว่ามีเพียงรูปยืน เดินก็รู้ว่าเดิน มีเพียงรูปกำลังเดิน นั่งจะไม่เปลี่ยนอิริยาบถ จนกว่าจะรู้เห็นว่าทุกข์แล้ว ค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ จนกว่าจะเห็นกิเลสในตัวเอง ฟุ้งก็ให้รับรู้ว่ามี ฟุ้งอะไรเกิดก็ให้รู้ว่าเกิด ยอมรับว่าชีวิตเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยให้กิเลสครอบงำ

วิธีการสอน : บรรยาย ควบคู่อธิธรรม / ฝึกปฏิบัติในวิถีชีวิตประจำวัน

รูปแบบการปฏิบัติ : ไม่มีรูปแบบปฏิบัติ / ไม่สอบอารมณ์

ผลปฏิบัติ : รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้น / มุ่งให้รู้ความจริงเกี่ยวกับรูปนาม

⁴⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 41.

⁴⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า 46.

⁴⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 59.

3.3 สายอานาปานสติ: พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

พ.ศ. 2449–2536



พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

การพัฒนาจิตของสายอานาปานสติ เป็นการปฏิบัติที่หลวงพ่พุทธทาสได้ประยุกต์จากแนวคัมภีร์ซึ่งมีลักษณะเข้มข้น มุ่งสู่โลกุตระ นำมาขยายความและปรับให้มีผลที่นำมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยมุ่งเป้าหมายคือการดับทุกข์ แต่เรียกให้สอดคล้องกับการปฏิบัติว่าการได้สัมผัสนิพพานในชีวิตประจำวัน ดังที่ท่านกล่าวว่า การปฏิบัติทั้งหมด ปฏิบัติเพื่ออย่าให้มันกลับมีกิเลสและมีความทุกข์ ระหว่างที่ยังปฏิบัติไม่ได้ ก็ให้รู้วนิพพานขี้นกลางมืออยู่ เมื่อใดจิตว่างจากตัวกู นิพพานก็มีเมื่อนั้น⁴⁷ ด้วยแนวคิดดังกล่าว จึงทำให้ผู้ที่เข้าร่วมปฏิบัติมีทั้งที่เป็นพระภิกษุที่มุ่งหวังการปฏิบัติแบบบรรลุธรรมผล แล้วมาใช้ชีวิตอยู่ปฏิบัติด้วยตนเองโดยยึดตามหลักธุดงค์วัตร ฉ้นในบาตร อยู่กุฏิเดี่ยว และผู้ที่สนใจในการศึกษาธรรมะและนำไปปฏิบัติด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติพัฒนาจิตสายอานาปานสติของพระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่พุทธทาส เป็นการปฏิบัติหนึ่งในห้าสายหลักในประเทศไทย เรียกว่าอานาปานสติภาวนาแนวสวนโมกข์ บ้างก็เรียกว่าแนวพุทธทาสภิกขุ การปฏิบัตินี้เริ่มจากการที่หลวงพ่พุทธทาสได้นำอานาปานสติสูตรที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายมาทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง และนำมาอธิบายขยายความสู่ภาคปฏิบัติ โดยท่านกล่าวว่าอานาปานสติสูตรตามที่ปรากฏในมัชฌิมนิกายนี้ เป็นอานาปานสติสมบูรณ์แบบที่นำไปสู่บรมธรรมหรือการพ้นทุกข์ได้ตลอดสาย⁴⁸ คือ ให้แนวทางตั้งแต่แรกกระทำจนกระทั่งบรรลุธรรมผลนิพพาน

⁴⁷ พุทธทาสภิกขุ, *พุทธวิธี ขุบชีวิตในยามตกอับ*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา, 2557), หน้า 4.

⁴⁸ พุทธทาสภิกขุ, *อานาปานสติสมบูรณ์แบบ*, พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535), หน้า 5.

สำหรับเหตุผลที่ท่านพุทธทาสได้อ่านานาปานสติ 16 ขั้น เป็นแนวทางในการฝึกพัฒนาจิต เพราะท่านเห็นว่าอนานาปานสติ 16 ขั้นนี้ ครอบคลุมหลักสติปัฏฐาน 4 และเป็นการฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนที่ชัดเจน ปฏิบัติตามได้ง่าย ดังที่ท่านให้ทัศนะว่า การปฏิบัติตามอนานาปานสติ 16 ขั้นนี้ ถือว่าได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 สมบูรณ์แบบ เพราะเป็นการอธิบาย กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งแต่ละอย่างก็มีการปฏิบัติเรียงไว้ 4 ขั้นตอน⁴⁹ อนานาปานสติทั้ง 16 ขั้นเป็นสติปัฏฐาน 4 โดยสมบูรณ์แบบ ตั้งแต่ต้นจนปลาย และปฏิบัติได้ง่ายกว่าสติปัฏฐานที่กล่าวไว้ในรูปอื่น ระบบอื่น⁵⁰ มีความเป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ ดังที่กล่าวว่า “ถ้าว่าคุณฝึกอนานาปานสติทั้ง 16 ขั้นได้จริง คุณจะมองเห็นว่ามันเป็นวิทยาศาสตร์ นับตั้งแต่การกำหนดลมหายใจยาวเป็นต้นไป จนถึงบรรลุผลสุดท้าย สลัดกิเลส สลัดทุกข์ในขั้นที่ 16 มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ เช่นเดียวกับ วิทยาศาสตร์ทางวัตถุ”⁵¹ การที่ปรากฏในรูปของวิทยาศาสตร์นี้ จะมี System หรือ Method เป็นเฉพาะของตนเอง อันถือว่าเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ⁵² ระบบอนานาปานสตินี้เป็นระบบที่เหมาะสมที่สุด เพราะลมหายใจมีอยู่กับตัวเราตลอดชีวิต ไม่ว่าเราจะไปตรงไหนก็ปฏิบัติได้ เพราะว่าไปตรงไหนเราก็กายใจ⁵³

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้เอง หลวงพ่อพุทธทาสจึงได้เลือกอนานาปานสติ 16 ขั้น มาอธิบายขยายความเป็นแนวทางในการฝึกพัฒนาจิตในสำนัก อาจกล่าวได้ว่า แนวการฝึกปฏิบัติของหลวงพ่อพุทธทาสมีต้นกำเนิดมาจากอนานาปานสติในพระไตรปิฎก

3.3.1 วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต คือ การกำหนดลมหายใจตามขั้นตอนที่ปรากฏในอนานาปานสติสูตร โดยแบ่งวิธีปฏิบัติแบ่งเป็น 2 ระบบ คือ ระบบสำหรับโยคีผู้ตัดขาดทางโลก ซึ่งเป็นการปฏิบัติตามวิธีในอนานาปานสติทั้ง 16 ไต่ไปตามลำดับ และระบบสำหรับผู้ครองเรือน เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนาลัดสั้น ด้วยการปฏิบัติในจุดกะที่ 1 แล้วลัดไปหมวดที่ 4 เลย

สำหรับวิธีการปฏิบัตินั้น ท่านพุทธทาสได้ขยายความจากพระไตรปิฎกเกี่ยวกับขั้นตอนตั้งแต่ก่อนเจริญกรรมฐานด้วยการนึกถึงพระรัตนตรัย ซึ่งท่านอธิบายว่า จะมีผลทำให้จิตมั่นคงใน การที่จะทำกรรมฐาน คือ จะเกิดความตั้งใจทำอย่างเต็มที่อย่างสุดเหวี่ยงในทุกครั้งที่หายใจเข้าออก

⁴⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 24.

⁵⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 24.

⁵¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 252.

⁵² เรื่องเดียวกัน, หน้า 240.

⁵³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 38.

เพราะรู้ว่าเป็นระบบการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าผู้สูงสุด⁵⁴ อีกทั้งยังมีผลดีตามมาอีก คือ ทำให้เกิดความสุขในพระพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น มีความสุขใจ สบายใจและมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

นอกจากนี้ ยังได้อธิบายการเตรียมความพร้อมและทำนุ โดยตรวจสอบการหายใจ ให้จมูกทั้งสอง มีลมหายใจที่เท่ากันและเป็นไปสะดวก โดยให้สังเกตอาหารที่ทำให้จิตสบาย เว้นอาหารที่ทำให้หิว ทำให้กำหนด อาหารที่ย่อยยาก และไปสู่ที่สงบ คือ ป่า โคนไม้ เรือนว่าง แต่ในทางปฏิบัติให้สังเกตตามความสะดวกและเหมาะสม เราอาจจะไม่ได้ใช้ที่เดียวกัน บางที่ใช้กลางวันเหมาะ บางที่ใช้กลางคืนเหมาะ เช่น เลือกที่เย็นกลางวัน ที่อุ่นกลางคืน บางทีก็ต้องการวิวดี บางทีก็ต้องการที่ปิดรอบด้าน ให้สังเกต แต่ข้อสำคัญคือ ที่นั้นต้องปราศจากการรบกวน แต่ถ้าต้องอยู่ในบ้านเรือน หลีกเลียงไม่ได้ ก็ต้องจัดมุมบ้าน จัดห้องแอร์ เป็นต้น แต่ถ้าหาไม่ได้ ก็ต้องใช้วิธีจัดให้สงบอยู่ในตัว คือ ปิดหูปิดตา ไม่สนใจฟัง ไม่สนใจฟัง ก็จะเป็นที่สงบได้ โดยท่านสอนว่า อย่าไปยึดมั่นถือมั่นว่าต้องได้อย่างนั้น อย่างนี้ จึงจะทำได้ มิฉะนั้นจะไม่ได้ ไม่สำเร็จ อย่างนี้ก็จะไม่สำเร็จจริงๆ แม้ในป่าก็ทำไม่สำเร็จ

ดังนั้น จึงต้องตั้งใจในการที่จะไม่ดู ไม่ฟัง ไม่เกี่ยวข้อง ที่สงบก็จะเกิดขึ้น ท่านได้แนะนำแนวทางแบบปธานญาณของอินดู ที่เขาฝึกนั่งตรงไหนก็ได้ หูไม่ฟัง ตาไม่ดู กำหนดอยู่แต่ในอารมณ์⁵⁵ นอกจากนี้ท่านได้อธิบายวิธีการฝึกอาปานสติ 16 ขั้นและระบบลำดับ ดังนี้

1) การปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้น

ขั้นตอนที่ 1 มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

หลวงพ่อกุญชรให้แนวทางการเอาสติไปอยู่กับลมหายใจโดย ให้ลืมตา แล้วเอาความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจ แต่ตอนหลังอาจจะค่อยๆ หรีดตาลง หรือครึ่งลืมครึ่งหลับ ที่ให้ลืมตาเพื่อป้องกันไม่ให้หลับ แต่ถ้าหลับตาได้ผลดีก็หลับตา ในการดูลมหายใจก็จะเห็นลมหายใจนี้เดินเป็นทาง ก็ฝึกสมมติว่าทางเดินลมหายใจเป็นทาง ตัวลมเป็นกลุ่ม แล้วกลุ่มลมก็วิ่งไปตามทางเริ่มปลายจมูก เดินไปตามทางแล้วหยุดที่สะดือ แล้วก็ออกมา ฝึกให้จิตวิ่งตามลมเข้าออก อาจจะกินเวลาหลายชั่วโมง หรือหลายวันก็ได้ จนกว่าจะทำได้แน่วแน่

ขั้นตอนที่ 2 สังเกตธรรมชาติของลมหายใจ อานาปานสติขั้นที่ 1-2

ท่านได้อธิบายอานาปานสติขั้นที่ 1 และ 2 ไปพร้อมกัน โดยอธิบายการสังเกตลักษณะของลมหายใจที่สั้นและยาวว่า ลมหายใจยาว คือ ลักษณะของลมหายใจที่ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ ส่วนลมหายใจสั้นจะเกิดตอนตื่นตื่น กลัว หรือเกิดภาวะผิดปกติ ลมหายใจนี้จะเนื่องอยู่กับอารมณ์ของจิตในเวลานั้น ดังนั้นในวิธีการฝึกในการทำให้มีสติกับลมหายใจสั้นและยาวก็คือ

⁵⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า 35.

⁵⁵ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า 52.

ฝืนหายใจให้ยาวที่สุดเท่าที่จะยาวได้สักกระยะหนึ่งแล้วให้ค่อยผ่อนสู่ภาวะเดิม โดยท่านให้เหตุผลที่ต้องฝึกเช่นนี้ว่า คนไม่เคยฝึกพอไปเริ่มฝึก ก็ตื่นเต้นหรือสนใจมากกว่าธรรมดา ลมหายใจเลยผิดธรรมดา⁵⁶ หลังจากนั้นใช้การนับขณะที่หายใจเข้าไป 1-2-3 ดูว่าลมหายใจที่เข้าไปยาวสุดเท่าไร แล้วก็ฝึกบังคับลมหายใจให้สั้นและยาวตามต้องการ ทำไป แม้จะเป็นเดือน

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 3 ข้อเท็จจริงของลมหายใจที่ปรุงแต่งกาย

ท่านให้ฝึกในการกำหนดรู้ความที่ลมหายใจนั้นเป็นสิ่งปรุงแต่งกาย โดยให้รู้ข้อเท็จจริงว่า กายลมปรุงแต่งกายเนื้อ และกายลมเนื่องด้วยกับกายเนื้อ ในการฝึกกำหนดรู้ข้อเท็จจริงต้องใช้การดูลมหายใจจากขั้นที่ 1 และ 2 คือ เมื่อหายใจยาว หรือสั้น ก็รู้ว่าความรู้สึกทางเนื้อหนังเป็นอย่างไร เช่น อุณหภูมิ ความไหว ความสั่น ความปกติ ความหยาบ หรือละเอียด ให้กำหนดรู้และดำรงอยู่ในขณะนั้นจนเห็นปรากฏการณ์ต่างๆ ด้วยจิต ท่านกล่าวถึงขั้นตอนนี้ว่า มันจะชัดขึ้นจนแน่วแน้อยู่ในใจ หูจะไม่ได้ยินอะไร ตาจะไม่เห็นอะไร กายจะมีอะไรมาสัมผัสก็ไม่วินิจฉัย ไม้ชี้ ไม้ดจะกัด แดดจะส่อง ก็ไม่รู้⁵⁷

ขั้นตอนที่ 4 การทำกายสังขารให้ระงับจนจิตเป็นสมาธิ การฝึกอานาปานสติขั้นที่ 4

เป็นทำกายสังขาร คือ ลมหายใจให้ระงับอยู่ เป็นเรื่องของการทำสมาธิโดยตรง โดยในขั้นตอนนี้ ท่านพุทธทาสได้อธิบายถึงการเพ่ง 2 อย่าง คือ การเพ่งอารมณ์ และการเพ่งลักษณะ การเพ่งอารมณ์ ด้วยการพิจารณาลักษณะลมที่ปรุงแต่งกาย ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุธรรม แต่ถ้าหากเป็นการเพ่งลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเพ่งข้อเท็จจริง จะมีผลเป็นวิปัสสนา ท่านจึงกล่าวว่า ถ้าต้องการจะฝึกเพื่อดับทุกข์โดยเร็ว ไม่พิถีพิถันอยู่ ก็เริ่มการเพ่งพิจารณาได้ตั้งแต่ขั้นนี้ จนถึงกับเรียกว่า ขั้นนี้เป็นขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ⁵⁸

ทั้งนี้ในการทำขั้นตอนที่ 4 อย่างสมบูรณ์แบบ ท่านพุทธทาสได้ให้เทคนิคในการปฏิบัติไว้ 8 ขั้นตอน คือ วังตาม เฝ้าดูอยู่ที่จุดหนึ่ง สร้างมโนภาพอุคคหนิมิต สร้างปฏิภาคนิมิต หนององค์ฌานได้ฌานที่แรก ทำให้ชำนาญ ค่อยๆ ปลดองค์ฌานไป เหลือแต่ปีติและสุข

ขั้นตอนที่ 5 หมวดที่ 2 ขั้นที่ 5-8 การใช้ปีติและความสุขเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติ

ในการปฏิบัติ จะต้องกลับไปปฏิบัติขั้นที่ 1-4 จนเกิดความชำนาญ และในการกำหนดปีติ ท่านให้นึกถึงความสำเร็จจากการปฏิบัติที่ผ่านมา จะเกิดความอิ่มใจ และให้เอาอารมณ์ที่อิ่มในการปฏิบัติมาทำความรู้สึกอยู่เสมอว่ารสชาติเป็นอย่างไร อย่างกับอาบน้ำ เย็นไปทั้งตัว แล้วทำความรู้สึกซ้ำจนมีประสบการณ์ (Experience) ซ้ำๆ จนไม่อาจลืม คือ จะรู้สึกเช่นนี้เมื่อไรก็ได้ และทำ

⁵⁶ พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า 70.

⁵⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 93.

⁵⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 105.

ความรู้สึกสุข จนรู้ชัดทุกๆ อย่างที่เกี่ยวกับความสุข หลังจากนั้นก็มารู้พร้อมเฉพาะจิตตสังขาร คือ ปิติ และสุข รู้ว่าเวทนาปรุงแต่งจิต แล้วจึงไปสู่ขั้นทำจิตตสังขารให้ระงับ คือ ควบคุมปิติและสุขผ่านทางลมหายใจ โดยการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นเวทนาที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นความดีก็ตาม ซึ่งท่านอธิบายว่าการนำเอาเวทนา คือ เอายอดของความสุขมาเป็นตัวกำหนดปล่อยวางนี้ มาดูอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จนเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ถือเป็นจุดสุดยอด เป็นระบบลัดที่สุด⁵⁹

ขั้นตอนที่ 6 หมวดที่ 3 ขั้นที่ 9-12 บังคับกายสังขาร จิตตสังขาร

เป็นการฝึกบังคับจิตยิ่งๆ ขึ้น ด้วยการดูจิตในลักษณะต่างๆ โดยในขั้นที่ 9 เป็นการรู้พร้อมเฉพาะลักษณะของจิตอยู่เป็นประจำ โดยดูอาการต่างๆ 8 คู่ 16 ลักษณะ ซึ่งเป็นการอธิบายตรงกับหลักจิตตานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์อยู่ หายใจออก หายใจเข้า โดยให้ปราโมทย์ในความสำเร็จในการปฏิบัติแต่ละขั้น บังคับจิตให้ปราโมทย์ในจิตที่มีอำนาจเหนือจิต ในขั้นนี้ ท่านกล่าวว่า เป็นขั้นที่น่าสนุกที่สุดในบรรดาทั้งหมดของทุกๆ ขั้น เป็นการได้ชิมรสของพระนิพพาน⁶⁰

ขั้น 11 เป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก หายใจเข้า คือ ฝึกบังคับให้ตั้งมั่นได้ตามเท่าที่ต้องการ เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเรียกว่า อนันตรียสมาธิ เป็นสมาธิที่แนบแน่นอยู่กับปัญญาอย่างไม่มีช่องว่าง

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้ปลดปล่อยปลดเปลื้องจากกิเลส ซึ่งในการปฏิบัติให้ย้อนไปปฏิบัติตั้งแต่ขั้นที่ 1 และให้ดูการปลดเปลื้องที่มีในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ เมื่อไปพิจารณาจะเห็น

ขั้นตอนที่ 7 อานาปานสติหมวดที่ 4 ขั้นที่ 13-16 พิจารณาเพื่อความเห็นแจ้ง

ขั้นที่ 13 เป็นผู้ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ ด้วยการดูชั้น อายตนะ และดูอาการของปฏิจสมุปบาท พิจารณาให้เห็นต้นเหตุ และเป็นอุปาทาน ทำให้มีตัวผู้อยาก มีสิ่งที่อยาก ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวกูของกูขึ้นมา ดูอาการที่มันกระทำ ดูร่างกายที่เปลี่ยนแปลงตั้งแต่เด็กจนผู้ใหญ่ จิตที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดดับทุกขณะจิต เป็นการไหลไปของอดีต และอนาคตที่เข้ามาเรื่อยๆ และในทางปฏิบัติก็ดูย้อนไปที่ขั้นที่ได้ปฏิบัติมา ตั้งแต่ 1-13 ก็จะได้เห็นความไม่เที่ยง เมื่อเห็นความไม่เที่ยงก็จะเห็นความทุกข์ และความเป็นอนัตตา ดูไปจนเกิดญาณ อุทยัพพญาณ เห็นภังคญาณ เห็นภยญาณ และอาทีนวญาณ เมื่อเห็นการเกิดดับ เห็นความคลายวูบๆ ในส่วนที่เกิดดับ เป็นภาวะนั้นากแล้ว เป็นโทษ การเห็นด้วยความรู้สึกตาใน เช่นนี้เรียกว่า ตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ

⁵⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 41.

⁶⁰ เรื่องเดียวกัน, หน้า 159.

ขั้นที่ 14 เห็นวิราคะ ความจางคลาย ของความกำหนดและอุปาทาน ท่านย้าว่า เรา กำลังปฏิบัติอยู่นี้ เรายังไม่มีวิราคะที่แท้จริง แต่เรามองเห็นลักษณะของวิราคะ แม้ที่เกิดชั่วคราว และสามารถจะอนุমানไปได้ถึงวิราคะโดยสมบูรณ์แบบ⁶¹ ซึ่งในทางปฏิบัติ ท่านแนะนำให้ดูความ จางคลาย ตั้งแต่ขั้นที่ 1 เรื่อยมาจนถึงขั้นที่ 14 ก็จะพบว่า มีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อสิ่งที่เคยหลงรัก เรียกว่า นิพพิทาญาณ เกิดความรู้สึกที่จะดิ้นรนพ้นไปจากสิ่งที่เบื่อหน่าย เรียก มุญจิตุกัมยตาญาณ พร้อมทั้งหาอุบายที่จะพ้นจนกระทั่งว่างเฉย เรียกว่า สังขารุเบกขาญาณ และเกิดความถึงพร้อมที่ จะบรรลุนิพพาน เรียกว่า สัจจानุโลมิกญาณ

ขั้นที่ 15 เห็นความดับอยู่เป็นประจำ คือ เห็นความดับของกิเลส เห็นความดับของ ทุกข์ เป็นการดับแห่งความหมาย คือ ขั้นนี้ ก็จะไม่ทำหน้าที่เป็นตัวกู ของกู รูป เสียง กลิ่น รส ที่ เป็นเหยื่อของกิเลส ก็ไม่ทำหน้าที่เป็นเหยื่ออีกต่อไป ซึ่งท่านพุทธทาสได้อธิบายการดับ 2 วิธี คือ ดับโดยตรง คือ ดับที่เหตุ ได้แก่ตัวกิเลส ดับโดยอ้อม โดยสร้างสิ่งตรงข้ามมาดับ คือ ญาณหรือวิชา

ขั้นที่ 16 เห็นความสลัดคืน สลัดคืนสิ่งที่ไปเอามาไว้ คือ คิณขั้นนี้ आयตนะ อาการ แห่งปฏิจจสมุปบาท ถูกทำให้หมดความเป็นตัวกูของกูไป เรียกว่า สละอัตตาออก อีกวิธีคือ น้อมจิต ไปสู่นิพพาน โดยท่านพุทธทาสอธิบายว่า **ปรมสฺสญฺญตา** ว่างอย่างยิ่ง คือนิพพาน⁶² เมื่อมุ่งหน้าสู่ นิพพานก็จะสลัดทิ้งตัวกูของกู เป็นการสลัดอัตตาอีกทางหนึ่ง

อานาปานสติสมบูรณ์แบบนี้ ต้องฝึกไปตามลำดับ แม้เมื่อฝึกทั้งขั้นที่ 14 แล้ว ท่านก็ ให้ฝึกเริ่มต้นจากขั้นที่ 1 ใหม่เสมอ ไม่ว่าจะผ่านการฝึกมานานเท่าไรก็ตาม⁶³

2) ระบบวิปัสสนาแบบลัดสั้น สำหรับผู้ครองเรือน ซึ่งในการปฏิบัติจะเริ่มที่หมวด กาย รู้ลมหายใจสั้น ยาว รู้ธรรมชาติของลมหายใจ แต่ไม่ทำให้ถึงฌาน ทำให้แค่ให้เกิดสมาธิ พอสมควร และทำในหมวดเวทนาพอให้รู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วจึงข้ามหมวดจิต ซึ่งทำให้เกิดฌาน ซึ่งท่านพุทธทาสมองว่า เป็นความลำบากสำหรับฆราวาส ข้ามไปที่หมวดธรรมเลย คือ ทุกครั้งที่ หายใจ พิจารณาเห็นความคลายความยึดถือมั่นในชีวิต เกิดความปล่อยวางสละคืน โดยท่านให้ เหตุผลว่า ตัดส่วนที่ของการบรรลुरुูปฌาน อรูปฌานออกไปแล้วก็ข้ามไปศึกษาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้พอ ก็ดับทุกข์ได้⁶⁴

⁶¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 184.

⁶² เรื่องเดียวกัน, หน้า 192.

⁶³ เรื่องเดียวกัน, หน้า 99.

⁶⁴ พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาแห่งยุครพราณ, (กรุงเทพมหานคร: สวนอุตรมูลนิธิ, 2530), หน้า 67.

วิธีการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้น มีรายละเอียดซึ่งพบว่ามีการประชุมวิธีปฏิบัติของสายพองหนอยุบหนอมาใช้ ตามลักษณะอภัยของหลวงพ่พุทธทาส เมื่อท่านเห็นว่าสิ่งใดดีก็จะหยิบมาใช้⁶⁵ ซึ่งในการฝึกปฏิบัติจะมีแบบที่ใช้คำว่า “หนอ” ในการกำหนดลมหายใจ การเดิน การนั่ง และรู้เท่าทันในทุกอิริยาบถ ดังนี้

อิริยาบถเดิน แบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบฝึกจงกรม กับแบบเดินปกติ

(1) การเดินแบบฝึกนั้นกำหนดได้ 2 แบบ คือ สมถะ เป็นการกำหนดรู้จังหวะและภาวนาตามอาการที่เดิน กำหนดสูงสุด 7 ระยะ คือ เหยอหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ แตะหนอ เหยียบหนอ กดหนอ และแบบวิปัสสนา ซึ่งเป็นการเดินแบบกำหนดรู้ว่ามีตัว ไม่มีตน ไม่มีบุคคล ใช้คำว่า หนอ เช่นเดียวกัน ซึ่งท่านกล่าวว่า การเดินกำหนด สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาไปด้วยกัน เป็นของคู่กัน ไม่แยกกัน⁶⁶

(2) เดินปกติ เป็นผลจากการเดินอย่างมีสติในกรรมฐาน ซึ่งทำให้เดินปกติได้เรียบร้อย ไม่มีอันตราย ซึ่งในการเดินให้ทำความรู้สึกภายในใจว่า “ทุกอย่างถูกต้อง”⁶⁷

อิริยาบถยืน ท่านให้กำหนดอิริยาบถให้ชัดทุกขณะก่อนที่จะเปลี่ยน เช่น นั่งอยู่แล้วจะเปลี่ยนเป็นเหยียดตัว ก็ต้องมีความรู้สึกในขณะเหยื่อว่า เหยื่อหนอๆ เมื่อเหยื่อแล้วจะยืด ก็รู้สึกว่ายืดหนอๆ ในการกำหนดอิริยาบถยืนก็เริ่มการกำหนดไปตามลำดับขั้น คือ กำหนดอาการยืนนั้นๆ ให้ชัด กำหนดรูป-นาม กำหนดเกิดดับ กำหนดอนิจจัง กำหนดอนัตตา กำหนดความจางคลาย กำหนดความดับการยึดมั่นถือมั่น

อิริยาบถนอน การกำหนดแบบหยาบ โดยกำหนดเป็น 2 ระยะ คือ เอนหนอ นอนหนอ แบบละเอียดมี 3 ระยะ คือ เอนหนอ ถึงพื้นหนอ นอนหนอ พอนอนแล้วกำหนดตั้งแต่ลมหายใจ กำหนดความเกิดดับของลมหายใจ กำหนดขั้น 5 และกำหนดเวลาตื่น

อิริยาบถย่อยอื่นๆ กำหนดรู้อาการตามที่ปรากฏในอิริยาบถนั้นๆ ซึ่งสามารถกำหนดได้ทั้งแบบหยาบและซ่อยย่อยอิริยาบถให้ละเอียดลงไปก็ได้ เช่น ในการกิน กำหนดว่า ตักหนอ กินหนอ หรือ ตักหนอ ยกหนอ ถึงปากหนอ ใส่ปากหนอ เคี้ยวหนอ กลืนหนอ เป็นต้น

สำหรับการปฏิบัติที่เรียกได้ว่าเป็นวิปัสสนาลัดสั้น ท่านพุทธทาส เรียกว่า ระบบสมถวิปัสสนาในยุคปรมาณู คือ ระบบปฏิบัติที่มีความครบถ้วนโดยระบบธรรมชาติ มีผลดีที่สุด

⁶⁵ สัมภาษณ์ พระภิกษุโพธิคุณ วิ. (โพธิ์ จนทสโร), เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล, 16 กุมภาพันธ์ 2561.

⁶⁶ พุทธทาสภิกขุ, สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, หน้า 115.

⁶⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 120-121.

รวดเร็วสมบูรณ์ที่สุด ทันแก่เหตุการณ์”⁶⁸ และได้ตีความสถานะทั้ง 16 ขั้นตอนมาประยุกต์เป็นการกำหนดที่มีอาการ 10 อย่าง คือ

- 1) กำหนดโดยสัปดาห์เป็นอารมณ์ คือ กำหนดลมหายใจ หรืออริยาบถต่างๆ สัปดาห์เป็นอารมณ์
 - 2) กำหนดโดยรูปนามหรือเบญจขันธ์ คือ กำหนดลมหายใจ หรืออริยาบถ แต่มองเข้าไปในแง่ที่ว่าเป็นรูปหรือนาม
 - 3) กำหนดความเกิดดับ
 - 4) กำหนดโดยความไม่เที่ยง คือ มองดูอาการที่เกิดดับเปลี่ยนไปจนเห็นความไม่เที่ยง
 - 5) กำหนดโดยความเป็นทุกข์ คือ เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ก็จะมองเห็นความทุกข์
 - 6) กำหนดโดยความเป็นอนัตตา คือ เห็นอาการที่ไม่ใช่ตัวตน โดยการเกิดดับของรูปนาม
 - 7) กำหนดโดยวิราคะ คือ เกิดความจางคลายแห่งความยึดมั่นถือมั่น
 - 8) กำหนดโดยนิโรธ คือ เกิดความสิ้นไปแห่งอุปาทาน ซึ่งค่อยเป็นไปตามลำดับ ตั้งแต่กามุปาทาน ทิณฺณอุปาทาน สีสัพพตฺอุปาทาน และอัตตวาทุอุปาทาน
 - 9) กำหนดโดยปฏินิสสัคคะ คือ เห็นความสลัดคืนสู่ธรรมชาติ
 - 10) กำหนดโดยสุญญตา คือ เห็นความว่างของจิต อารมณ์ อตฺตา ลมหายใจ และสรรพสิ่ง
- การปฏิบัติโดยอาการ 10 อย่างนี้ ท่านได้สรุปให้สั้นลง เรียกว่า ระบบจิตว่าง⁶⁹ โดยการเห็น

อาการว่า ว่างหนอ ในอาการกำหนดทั้ง 10 ประการ จนจิตว่างไม่ยึดถือสิ่งใดโดยความเป็นตัวตน

3.3.2 ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

สำหรับข้อวัตรที่โดดเด่นของสวนโมกข์คือ อยู่อย่างต่ำ ทำอย่างสูง โดยมีแนวปฏิบัติว่า กินข้าวจานแฉะ อาบน้ำในคู นอนกุกุเฝ้าหมู ฟังยุงร้องเพลง หลวงพ่อพุทธทาสส่งเสริมให้ใช้ชีวิตออกจากอำนาจวัตถุ โดยให้ผู้ปฏิบัติได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และเป็นอยู่อย่างมีสมบัติน้อยที่สุด ซึ่งเป็นไปตามปฏิปทาตามรอยพระอรหันต์ ที่ท่านได้ฝึกปฏิบัติในช่วงที่มายุ่งในสวนโมกข์ตอนแรก

สำหรับพระภิกษุ ท่านให้บิณฑบาตเป็นวัตร ไม่จัดตั้งโรงครัว ไม่รับกิจนิมนต์ ไม่เน้นพิธีกรรม เพื่อให้มีความโปร่งสบายอยู่ตามธรรมชาติ ภัตตาหารส่วนใหญ่รับอาหารบิณฑบาตและฉันรวมลงในภาชนะเพียงมือเดียว แต่มิได้เป็นการบังคับ หากต้องใช้กำลังหรือเป็นสามเณรสามารถฉันพลได้ และหากอยากถือข้อวัตรพิเศษ ก็ปฏิบัติตามความเหมาะสม ในการปฏิบัติจะ

⁶⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 312.

⁶⁹ เรื่องเดียวกัน, หน้า 198.

ไม่ให้คนภายนอกเข้ามารบกวน เพื่อให้มีเวลาปฏิบัติเต็มที่ ในขณะที่เดียวกันก็ไม่เคร่งครัดจนไม่สูงส่งกับใคร ท่านกล่าวถึงความสำคัญของเสียงหัวเราะว่า

“การไม่ได้หัวเราะเสียเลย หรือไม่มีเวลารู้สึกสนุกเพลิดเพลินเสียเลยนั้น คงจะทำให้เส้นประสาทหรือกล้ามเนื้อบางส่วนแข็งตึง และกลายเป็นคนไม่สมประกอบไปบางส่วนก็เป็นได้ หรือจะเปิดโอกาสให้แก่โรคภัยบางอย่างโดยตรงก็ได้ ฉะนั้น แม้ในวงผู้ฝึกฝนการปฏิบัติธรรม จะต้องแก้ปัญหาเรื่องนี้ให้ลุล่วงไปด้วยดีเหมือนกัน จะถือว่าเป็นสิ่งที่นอกเรื่องไม่ได้ ผลของการเป็นอยู่ในสำนักบางสำนัก ปรากฏเป็นการเจ็บไข้ การวิกลจริต และความคิดนึกที่คับแคบ ไม่สมบูรณ์ไปเสียนั้น ฉันเห็นว่าอาจมีขึ้นเพราะการละเลยในเรื่องนี้เสียเกินไป⁷⁰”

รวมทั้งยังให้พระภิกษุสามเณรได้เรียนรู้ความผ่อนคลาย โดยท่านพูดถึงการรู้จักเล่น และของเล่น ซึ่งถือเป็นปกติของมนุษย์ที่จะต้องมี โดยท่านแนะนำให้เล่นโดยเป็นการสังเกตรอบตัว จากสัตว์ จากต้นไม้ จากงานก่อสร้าง จากอุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์ หรือแม้ในที่สุดก็ฝึกพูดคุย ฝึกใช้เสียง ฝึกแสดงธรรม ซึ่งท่านมองว่าเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในการจัดตั้งสำนักปฏิบัติ

สำหรับพระภิกษุสามเณรผู้ปฏิบัติ ท่านให้หลักการในการใช้ชีวิตว่า เรียนมาก ทำงานมาก กินอยู่ง่าย อดทนและบริสุทธิ์ ปรารถนาสูงในการบำเพ็ญประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น อีกทั้งยังสอนให้รู้จักสังเกตชีวิตที่ผ่านไป โดยท่านกล่าวว่า ต้องพยายามผ่านสิ่งต่างๆ ไปด้วยความระมัดระวัง สังเกตอย่างละเอียดลออ ไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอน การได้พบ ได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง การเล่น การเที่ยว การสมาคม ฯลฯ ทุกอย่างควรจะถือเป็นการศึกษาไปหมด เพื่อช่วยให้รู้จักสิ่งทั้งปวงตามที่เป็นจริงเร็วเข้า จนไม่เที่ยวติดอยู่ในสิ่งใดๆ และไม่มีทุกข์ ขยันทำงานเพียงเพื่อเป็นหน้าที่ของสังฆารที่ยังไม่แตกดับ ให้มีความฉลาดรอบรู้เกิดขึ้นทุกๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหว จนกว่าจะรู้สิ่งที่สูงสุด ไม่มีอะไรบารบกวนความอยากรู้อีกต่อไป

3.3.3 วิธีการสอนและวิธีการวัดผล

ในการถ่ายทอดธรรมะ ท่านพุทธทาสจะใช้วิธีการสนทนาเชิงอบรมประจำวันหลังฉันภัตตาหารเช้า เวลา 08.00 น. เป็นการพูดคุยกับพระภิกษุสามเณร ส่วนในเวลา 19.00 น. จะเป็นการสวดมนต์ ในช่วงพรรษาเมื่อจบสวดมนต์ จะมีการสนทนาทำนองการอบรมพระภิกษุสามเณร การอบรมใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จึงแยกย้ายกลับ⁷¹ หรือหากใครมีปัญหาสงสัยก็เข้าไปถามได้ เป็นลักษณะของการถ่ายทอดธรรมแบบบรรยายและสักัจฉา

⁷⁰ พุทธทาสภิกขุ, (พฤษภาคม 2535), “สิบปีในสวนโมกข์” พุทธศาสนา, [ออนไลน์], 68(2), แหล่งที่มา: <http://www.Buddhadasa.com/history/tenyear08.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].

⁷¹ ธรรมปราโมทย์, ตามรอยพุทธทาส ภาคชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันสันติธรรม, 2549), หน้า 155.

ในช่วง พ.ศ.2500 เป็นต้นมา เป็นยุคสมัยใหม่ที่สภาพสังคมเปลี่ยนไป ท่านจึงได้คิดค้น และเลือกธรรมะมาประยุกต์ให้ทันสมัย รวมทั้งปรับปรุงเนื้อหาการสอนโดยการสร้างโรงมหรสพทาง วิทยุญาณ โรงปั้น ละครนาฬิกา ธรรมนาถ เป็นต้น

สำหรับธรรมะที่ใช้สอนนั้น มีทั้งในระดับโลกียะและโลกุตระ แต่เน้นอธิบายนำไปสู่ ภาวปฏิบัติในชีวิต ซึ่งทุกเรื่องล้วนเป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อการฝึกพัฒนาจิต ธรรมะส่วนใหญ่ที่ท่าน แสดงจะเป็นเรื่องของการดับทุกข์ วิธีการที่นำไปสู่การดับทุกข์ สำหรับหลักธรรมที่ท่านใช้ในการ เทศน์สอนเป็นหลักใหญ่อันนำไปสู่การพัฒนาจิต ประกอบด้วยเรื่องอานาปานสติ ถือว่าเป็น กรรมฐานที่ท่านใช้ในการปฏิบัติ ศีลธรรมและหัวใจโลกุตระธรรม ซึ่งท่านสรุปลงที่ 9 ตา⁷² คือ อนิจจตา ทุกขตา อนัตตา ธรรมนิยามตา อิทัปปัจจยตา สญญตา ตถตา เป็นต้น

หลวงพ่อบุญทาสมุ่งสอนธรรมะโดยให้ศิษย์นำไปปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์ ไม่สอนให้ผู้ ปฏิบัติยึดติดในตัวบุคคล โดยท่านให้ข้อคิดไว้ว่า จะต้องระวังมิให้สวนโมกข์และพุทธทาสภิกขุใน ความหมายแห่งรูปธรรม กลายเป็นภูเขาหิมาลัยขวางทางแห่งการเห็นแจ้งของคนทั้งหลาย นั่นคือ การศึกษาและปฏิบัติธรรม จะต้องมุ่งที่ธรรมมากกว่าการยึดตัวบุคคล สำนัก หรือสถานที่ ฯลฯ เพราะตราบเท่าที่ยังมีการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ โลกจะไม่เคยว่างเว้นจากพระอรหันต์⁷³

นอกจากนี้ท่านยังให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับครูบาอาจารย์และเพื่อนที่จะคอย แนะนำ ให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติจนกลายเป็นความสามารถหรือให้ตีจริงๆ โดยกล่าวว่า “คนเรา จะดีได้ หรือจะมีความสามารถจริงๆ นั้น กินเวลานานมาก เพราะเพียงแต่การศึกษาอย่างเดียว ไม่พอ ต้องมีการอบรมกันอยู่กับมรรยาที่ตึงตังทั้งทางจิตและทางกาย ซึ่งหมายถึงการบังคับตัวเอง ให้ได้ทั้งที่ลับและที่แจ้ง พร้อมๆ กันไปกับการศึกษานั้นทีเดียว เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่นานเข้า ก็เบื่อหน่าย จึงต้องอาศัยการปลุกปลอบเร้าใจจากครูหรือมิตรสหายอยู่เสมอๆ”⁷⁴ ดังนั้น วิธีการ สอนอีกวิธีหนึ่งที่นอกเหนือจากการฟังธรรม จึงเป็นลักษณะของการถ่ายทอดจากการอยู่ร่วมกัน

สำหรับผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า ให้ได้ผลแบบสุขวิปัสสกะเท่าที่ จำเป็น⁷⁵ โดยอธิบายถึงผลที่จะเกิดขึ้น คือ

1) มีสติให้เร็วพอทันขณะแห่งผัสสะ มีปัญญาในขณะแห่งผัสสะ ทำให้จิตไม่ปรุงแต่งจน เป็นทุกข์⁷⁶

⁷² สัมภาษณ์ พระภาวนาโพธิคุณ วิ. (โพธิ์ จันทโร), เจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล, 16 กุมภาพันธ์ 2561.

⁷³ รศรี จามวิทยาพงศ์, (พฤษภาคม 2535), “พุทธธรรม-พุทธทาสรำลึก”, **พุทธศาสนา**, [ออนไลน์], 68(2), แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.com/history/budmem7.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].

⁷⁴ พุทธทาสภิกขุ, (พฤษภาคม 2535), “สิบปีในสวนโมกข์” **พุทธศาสนา**, [ออนไลน์], 68(2), แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.com/history/tenyear04.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].

⁷⁵ พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, หน้า 58.

2) บังคับจิตได้ไม่ให้เป็นทุกข์ ไม่มีอารมณ์ค้างในจิตใจ ที่จะทำให้เป็นโรคประสาท และผลสูงสุดที่ท่านมุ่งหวังคือ การได้บรรลุความว่าง คือ สุนฺณตา อันนำไปสู่ความเป็นปัจจุบันในปัจจุบัน⁷⁷ และนำไปสู่การเห็นตถตา เป็นไปตามกฎอฏฺฐิปัจจยตา⁷⁸ ซึ่งผลเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง

ส่วนตัวท่านพุทธทาสไม่ได้มุ่งเน้นไปที่การปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมขั้นใด แต่มุ่งเน้นการดับทุกข์ เป็นสาระสำคัญ ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยสนใจที่จะมีเกียรติ ไม่สนใจจะบรรลุนิพพาน หรือไม่ เป็นพระอรหันต์หรือไม่ ไม่อยู่ในความคิด รู้แต่ว่าอยู่อย่างไม่มีทุกข์เรื่อย ๆ ไปก็พอแล้ว เรื่องความบัญญัติว่าเป็นโสดา สกทาคา อรหันต์ เดี่ยวนี้ไม่อยู่ในความสนใจ มันไม่ต้องการภพ คือความเป็นมันอยู่ในลักษณะที่ว่างจากภพ”⁷⁹ การวัดผลในสำนักจึงเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง ไม่มีการสอบอารมณ์จากอาจารย์ แต่มีการสอบถาม หรือธรรมสาธกกับอาจารย์เท่านั้น การวัดผลที่ง่ายที่สุดที่ท่านพุทธทาสให้นำมาใช้ คือ การตรวจสอบว่าทุกข์ในชีวิตได้ลดลงหรือไม่ ความถือตัวตนมีอยู่หรือไม่ หากลดลงก็ถือว่าการปฏิบัตินั้นได้ผลก้าวหน้าขึ้น

3.3.4 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

หลวงพ่อบุทธทาสได้สร้างสวนโมกข์ซึ่งมีลักษณะเป็นสวนป่า มีต้นไม้ร่มรื่น ในการสร้างสถานที่ปฏิบัตินั้น ท่านตั้งใจให้ใกล้ชิดกับธรรมชาติมากที่สุด เพราะจะสามารถทำให้จิตได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ซึ่งท่านกล่าวไว้ว่า เป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากการอยู่อย่างแออัดในกรุงเทพฯ แม้ที่สุดแต่ดินฟ้าอากาศ ก็ยังไม่อำนวยเสียเลย เพราะบรรยากาศของความอัดแออัดและตลบอบอวลไปด้วยกระแสจิตอีกชนิดหนึ่ง ดังนั้นท่านจึงให้ความสำคัญในการจัดสถานที่ปฏิบัติธรรม โดยกล่าวว่า

“เรื่องสถานที่จึงเป็นเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งเหมือนกัน ทั้งนี้เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาจากธรรมชาติโดยตรง ซึ่งฉันได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าเป็นเรื่องจัดการเป็นอยู่ให้ใกล้ชิดธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่ฉันเคยผ่านมาเมื่อตอนแรกๆ ของการจัดสวนโมกข์ขึ้น ซึ่งต่อไปข้างหน้าเราจะถือเป็นหลักอันหนึ่งสำหรับจัดสถานที่แห่งใหม่ ๆ ให้ใกล้ชิดธรรมชาติที่สุดอยู่ได้ตลอดกาลนาน โดยแยกเรื่องอันเกี่ยวกับหนังสือ การโฆษณาหรือการรับแขกออกไปเสียให้เด็ดขาดจากสถานที่เช่นนี้”⁸⁰

สำหรับสถานที่พักพระภิกษุในสวนโมกข์ จะอยู่ตามลำพังในกระท่อมเดี่ยว ไม่มีสิ่งของไม่มีมุ้ง พูกและหมอน ซึ่งท่านกล่าวว่า “ทำให้มีความคิดนึกกว้างขวางเบากายเบาใจ ตื่นดีกว่า

⁷⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 63.

⁷⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 202.

⁷⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 217.

⁷⁹ ธรรมปราโมทย์, ตามรอยพุทธทาส ภาคชีวิต, หน้า 31.

⁸⁰ พุทธทาสภิกขุ, (พฤษภาคม 2535), “สิบปีในสวนโมกข์” พุทธศาสนา, [ออนไลน์], 68(2), แหล่งที่มา:

ธรรมดา เห็นการนอนเป็นเพียงการพักผ่อนชั่วคราวช่วยยามของร่างกายจริงๆ ไม่ใช่เวลาหาความสุขหรือมัวเมาในอารมณ์สุข สามารถที่จะบำเพ็ญแบบแห่งชาคริยานุโยคได้ดีที่สุดและง่าย ๆ ด้วย”⁸¹ อีกทั้งการอยู่ในที่ที่ให้ความสบาย จะทำให้ถึงเวลาหรือความคิดออกไปสู่ความเพลิดเพลน เกิดการคิดประติดประต่อยตงแต่งให้สวยงามยิ่งขึ้น หรืออย่างน้อยที่สุดยังมีการกังวลเกี่ยวกับการระวังดูแลที่มากเกินไป ลักษณะสภาพแวดล้อมของสวนโมกข์ถือว่า มีการจัดลักษณะให้สอดคล้องกับเสนาสนะป่า โคนไม้ ของพระภิกษุที่ปรารภความเพียรตามที่ปรากฏในอานาปานสติสูตร⁸²

3.3.5 สรุปการปฏิบัติธรรมแบบ "อานาปานสติ"

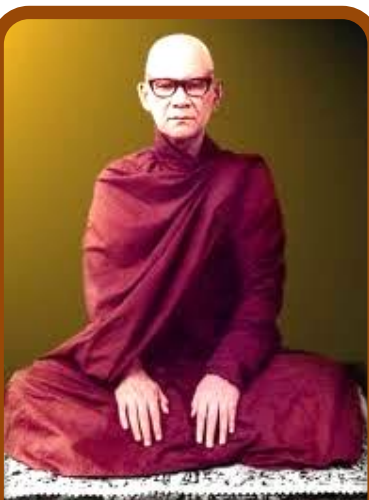
หลักการ :	สมณนำวิปัสสนา, วิปัสสนาลัดสั้น
วิธีการ :	กำหนดรู้ลมหายใจ, ไม่ยึดมั่นถือมั่น
ข้อปฏิบัติที่เด่น :	อยู่กับธรรมชาติ ห่างจากวัตถุนิยม
รูปแบบการปฏิบัติ :	เดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำงาน
การเข้าปฏิบัติ :	ฟังธรรม นำไปปฏิบัติเอง
ผลปฏิบัติ :	ปล่อยวาง แก้อทุกข์

⁸¹ พุทธทาสภิกขุ, (พฤษภาคม 2535), “สิบปีในสวนโมกข์” พุทธศาสนา, [ออนไลน์], 68(2), แหล่งที่มา: <http://www.buddhadasa.com/history/tenyear08.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].

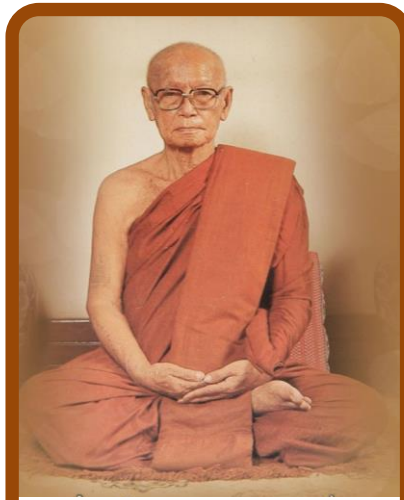
⁸² ม.อ. (ไทย) 14/148-187.

3.4 สายพองหนอ ยุบหนอ : พระธรรมธีรราชมหามุนี

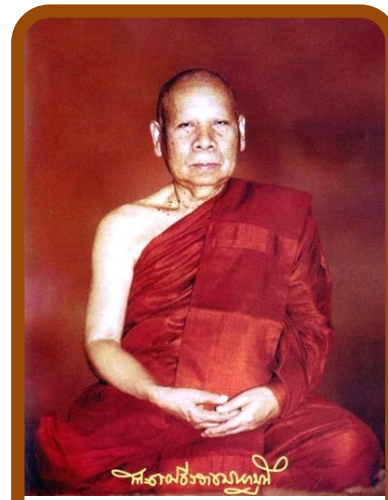
ระหว่าง พ.ศ. 2463 – 2533



พระมหาสีสะยาตอ
(โสภณมหาเถระ)



สมเด็จพระพุฒาจารย์
สมณศักดิ์เดิมคือ พระพิมลธรรม



พระธรรมธีรราชมหามุนี
(โชดก ญาณสิทธิ)

การปฏิบัติของสายพองหนอยุบหนอ มีเป้าหมายให้ผู้ปฏิบัติรู้จักอุปนาม บรรลุวิปัสสนาญาณให้ได้ในชาตินี้ ลักษณะการปฏิบัติจึงเป็นแบบเข้มที่ต้องเข้าอบรมในสถานที่ปฏิบัติ ซึ่งมีลักษณะสภาพแวดล้อมที่ตัดขาดจากโลกภายนอก โดยต้องอยู่ปฏิบัติอย่างน้อย 1-2 เดือน จึงจะกลับไปปฏิบัติที่บ้าน มีบทฝึกเป็นแบบแผนในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้นเป็นลำดับขั้น พร้อมกับสามารถระบุถึงระดับขั้นของประสบการณ์ คือ การบรรลุญาณในแต่ละขั้น ผู้ปฏิบัติในรูปแบบนี้มีทั้งพระภิกษุ แม่ชีและฆราวาสทั่วไป ซึ่งเรียกว่า โยคี ต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดทั้งในข้อศีล และการทำความเพียรในการปฏิบัติอย่างจริงจัง ภายใต้การดูแลของวิปัสสนาจารย์⁸³

การปฏิบัติกรรมฐานของสายพองหนอยุบหนอ เป็นการปฏิบัติตามแนววิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติสืบทอดจากพระพุทธเจ้า พระอรหันต์เจ้า ตั้งแต่พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ หลังการทำสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 235 แล้วได้ส่งพระอรหันต์สาวก 2 องค์ คือ พระโสณะและพระอุตตระเถระ และพระอรหันต์อีก 5 รูป เดินทางมาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสุวรรณภูมิ ท่านได้นำธรรมะปฏิบัติมาเผยแผ่ นั่นคือ การเจริญสติปัฏฐาน อันเป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และได้เผยแผ่สืบทอดแนวปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์ต่อกันเรื่อยมาในประเทศพม่า ผ่านพระเถระ

⁸³ อัครมหาบัณฑิต ภัทนต์โสภณมหาเถระ มหาสีสะยาตอ, แนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานอัครมหาบัณฑิต ภัทนต์โสภณมหาเถระ มหาสีสะยาตอ และ Panditarama : A Yogi's Handbook, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, 2550), หน้า 8.

ผู้เป็นพระอรหันต์ ดังที่ปรากฏลำดับของการสืบทอดการปฏิบัติมาตามลำดับ⁸⁴ พระโสภณมหาเถระ มหาสีสะยาตอได้ศึกษาเล่าเรียนจนจบชั้นธัมมัจฉริยะ ซึ่งเป็นขั้นสูงสุดของการศึกษาของคณะสงฆ์พม่า และเป็นผู้แสวงหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ท่านได้เข้าศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากพระนารท มหาเถระ หรือมิงกุลเซตวันสยาตอ ซึ่งได้สืบทอดการปฏิบัติแบบวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ การปฏิบัติแพร่หลายเมื่อพระโสภณมหาเถระได้รับการถ่ายทอดการเจริญวิปัสสนาเป็นพิเศษจากพระนารท มหาเถระ จนได้ผลการปฏิบัติเกิดวิปัสสนาญาณ และได้เรียนวิชาวิปัสสนาจารย์จากพระนารทหะ จึงตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นที่วัดมหาสี ตำบลเซตโชน เมืองสวยะโป เมื่อปี พ.ศ. 2484 ด้วยกิตติศัพท์ด้านการปฏิบัติวิปัสสนา นายกอนูจิงกราบนิมนต์ท่านให้จัดตั้งสำนักวิปัสสนาสาสนนิยสภา ที่เมืองย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. 2492 และเปิดสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน จนมีศุูนย์สาขากว่าร้อยแห่ง มีชื่อเสียงแพร่หลายมาจนถึงประเทศไทยและศรีลังกา⁸⁵

การปฏิบัติกรรมฐานเริ่มเข้ามาในประเทศไทย โดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) เมื่อครั้งยังดำรงตำแหน่งเป็นพระพิมลธรรม รับตำแหน่งเป็นอธิบดีสงฆ์ที่วัดมหาธาตุฯ ท่านเองมีความสนใจในธรรมะปฏิบัติ จึงดำเนินการจัดตั้งสำนักปฏิบัติกรรมฐานขึ้นในวัดมหาธาตุฯ โดยส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9 เข้าไปศึกษาวิปัสสนากรรมฐานจากนครย่างกุ้ง ประเทศพม่า ซึ่งในขณะนั้นมีพระภิกษุทันตะ โสภณมหาเถระ มหาสีสะยาตอ เป็นเจ้าสำนัก ในปี พ.ศ. 2495

พระมหาโชดกได้ศึกษาแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีพระอาสภะมหาเถระทำหน้าที่ในการบอกกรรมฐาน ซึ่งท่านใช้ระยะเวลาเพียง 3 เดือนก็ได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติ และได้อยู่ปฏิบัติศาสนกิจ เป็นเวลา 1 ปี จนสำเร็จเป็นวิปัสสนาจารย์ และเดินทางกลับมายังประเทศไทย พร้อมกับพระวิปัสสนาจารย์ 2 รูป คือ ท่านอาสภะกรรมฐานาจารย์ และท่านอินทวังสะ กรรมฐานาจารย์

ในปี พ.ศ. 2496 พระพิมลธรรม ได้ประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้น มีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และพระอาสภะมหาเถระได้ทำการฝึกสอนวิปัสสนา โดยมีการจัดตั้งกองวิปัสสนาธุระ ณ วัดมหาธาตุฯ ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนเป็นสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตั้งในปี พ.ศ. 2524 และเผยแผ่ออกไปยังภูมิภาคต่างๆ ทั่วผืนแผ่นดินไทย

⁸⁴ ลำดับขั้นของการปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาปรากฏอยู่ในหนังสือ พระอาจารย์ ดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2554), หน้า 7-31.

⁸⁵ พระอาจารย์ ดร.ภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, 100 ปี อัครมหาราชาภิเษก, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2554), หน้า 7-30.

3.4.1 วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

การปฏิบัติกรรมฐาน ใช้หลักในการเจริญวิปัสสนาตามสติปัฏฐานคือ การตามรับรู้สภาวะ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และการนึกคิด ให้เห็นเป็นแต่สภาวะของอารมณ์นั้น หรือการกระทบกัน โดยในการทำวิปัสสนาของท่านอาจารย์มหาสีสยาตานั้น เน้นการกำหนดรู้ธาตุ 4 โดยมี ธาตุลมเป็นหลัก ซึ่งเป็นการกำหนดรับรู้สัมผัสซึ่งเป็นโณฏฐัพพารมณ์ของวาโยธาตุ คือการตามรู้สภาวะพองยุบ โดยเกิดจากลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบเข้า ท่านอาจารย์มหาสีสยาตอ จัดการกำหนดนั้นว่าเป็นธาตุกรรมฐาน⁸⁶ โดยอธิบายเหตุผลที่ใช้อาการพองยุบของท้องเป็นหลักกว่า การตามรู้รูปธรรมง่ายกว่าการตามรู้นามธรรม⁸⁷ เมื่อสามารถกำหนดพองยุบได้ชัด ก็จะสามารถ กำหนดรู้สภาวะธรรม คือ รูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้งหกได้ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการปฏิบัติของสาย พองหนอ ยุบหนอเป็นการเจริญสติปัฏฐานที่เน้นพิจารณากายานุปัสสนาเป็นฐานหลัก

การเจริญสติปัฏฐานตามหลักของสายพองหนอ ยุบหนอ จัดเป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา นำหน้าสมณะ ดังที่ท่านมหาสีสยาตอได้อธิบายการปฏิบัติตามหลักของคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาภูิกาวว่า “การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะเป็นเบื้องหน้าย่อมมีแก่สมณยานิก แต่วิปัสสนายานิกไม่ต้องอาศัย สมณะ ฉะนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า สุทฺธวิปัสสนายานิกโก” โดยวิปัสสนายานิกไม่จำเป็นต้องเจริญอุปจาระและอัปปนา แต่ใช้ขณิกสมาธิ และได้ยกหลักการปฏิบัติตามภูิกาวที่ได้อธิบายไว้ว่า เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้วสมณะคือสมาธิจึงเกิดขึ้น อันเกิดจากขณิกสมาธิที่อยู่ในวิปัสสนาอันแก่กล้า ความตั้งมั่นแห่งจิตจึงเหมือนในฌานสมณะ ต่างแต่อารมณ์ของสมณะคือการรับรู้บัญญัติ แต่ของขณิกสมาธิ เป็นการกำหนดรูปนาม และรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน

ท่านมหาสีสยาตอได้อธิบายแนวทางในการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า เป็นการระลึกรู้เท่าทัน สภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยบริการเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริการนั้นถือว่ามีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะจัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือ การบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมัตถ์ อันทำให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน และช่วยทำให้จิตจดจ่อมากขึ้นในเวลาปฏิบัติธรรม เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังขึ้นแล้ว สามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำ บริการต่อไป สำหรับการบริการกำหนดรู้อาการพองของท้องนั้น ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแต่” และอาการยุบว่า “เบงแต่” แต่ท่านสมเด็จพระสังฆราชได้บัญญัติคำว่า “หนอ หนอ” ให้เหมาะสมกับคนไทย ซึ่งคำว่า “หนอ” ที่ใช้ในการเจริญสติในทุกอิริยาบถ คล้ายเสียงของคำภาวนาในใจนั้น ท่านกล่าวไว้ในวิปัสสนาทีปนีภูิกาวว่า การเพิ่มคำภาวนาว่าหนอ ลงไปในการภาวนาว่า พอง หรือ ยุบ

⁸⁶ อัครมหาบัณฑิต ภัทนต์โสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ, แนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานอัครมหาบัณฑิต ภัทนต์โสภณมหาเถระ มหาสีสยาตอ และ Panditarama : A Yogi's Handbook, หน้า 229.

⁸⁷ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม 1, (กรุงเทพมหานคร: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2548), หน้า 311.

เพื่อให้กำลังสมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ถ้าไม่ใสในขณะที่กำหนดอาการ สมาธิจะหยุด ไม่ติดต่อไปตามสภาวะได้⁸⁸

การเจริญสติของการปฏิบัติสายพองหนอ ยุบหนอนี้ เป็นการใช้สติกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถ ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน และในทุกกิจกรรมของชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับ จะมีหยุดพักก็เฉพาะ ช่วงตอนนอนเท่านั้น ดังที่ปรากฏรายละเอียดของการอธิบายการตามรู้และบริกรรมในทุกขณะ ในหนังสือวิปัสสนานัย⁸⁹

สำหรับการฝึกปฏิบัติจะมีการเดินตามรูปแบบในการเดินจงกรม และในทางปฏิบัติจะมีการไล่ลำดับการฝึกปฏิบัติเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสภาวะญาณที่เกิดขึ้น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) การเดินจงกรม ตามพระไตรปิฎกกล่าวว่า “ภิกษุเมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่”⁹⁰ ซึ่งในอรรถกถาอธิบายเพิ่มเติมว่า จิตที่คิดนี้ก็จะเดินย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมยังวิญญูตรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน”⁹¹ ท่านมหาสิสยาตอได้นำมาสู่รูปแบบการเจริญสติ ในขณะที่เดินคือ ให้ตามรู้กำหนดการยก ย่าง และเหยียบ ในทุกขณะที่เดิน และเมื่อสมาธิแก่กล้า ก็จะทำให้สามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วย⁹² ซึ่งในเวลาเดินจงกรม จะให้สติจับอยู่ที่ ส้นเท้า เวลาเดินก็ให้ภาวนาไปด้วย เช่น ก้าวขาขวา ก็ให้ภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ” โดยใจที่นึกกับการก้าวต้องพร้อมกัน เมื่อเดินสุดทางที่กำหนด ก็หยุดยืนภาวนาซ้ำๆ ว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ให้สติจับอยู่ที่ร่างกาย เวลาหมุนตัวกลับซ้ำๆ ก็ภาวนาว่า “กลับหนอ กลับหนอ กลับหนอ” และเมื่อกลับตัวแล้ว หยุดยืนก่อนก้าวไปก็ภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” แล้วเดินจงกรมก้าวไป ข้างหน้าพร้อมภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” สำหรับจังหวะการเดินสูงสุดมี 6 จังหวะ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาทีต่อการเดิน 1 ครั้ง และจังหวะการเดินนี้ก็จะมีการเพิ่มระยะขึ้นเรื่อยๆ ตามวันที่ปฏิบัติ

2) การนั่งสมาธิ การนั่งจะเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายตรงอาจจะนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วหลับตา เอาสติมาจับที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องจะพอง ภาวนาว่า “พองหนอ” เวลาหายใจออกท้องจะยุบ ภาวนาว่า “ยุบหนอ” โดยภาวนาไปพร้อมๆ กับ อาการยุบพองของท้อง จนกระทั่งรู้ทันอาการเป็นปัจจุบันขณะ เมื่อมีความก้าวหน้าขึ้น เวลา

⁸⁸ พระอาจารย์ ดร.ภทนต์ อาสภมหาเถระ, 100 ปี อัครมหารัชมหานาจิระ, หน้า 133.

⁸⁹ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม 2, (กรุงเทพมหานคร: ซีเอไอ เซ็นเตอร์, 2548), หน้า 1-23.

⁹⁰ ม.ม. (ไทย) 12/108/104.

⁹¹ ม.ม.อ. 17/685.

⁹² พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม 1, หน้า 231.

กำหนด “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกว้างจืดเหงะไว้นานอีกเล็กน้อยท้องจึงจะพอง ก็ให้เพิ่มคำว่า “นั่งหนอ” เวลาที่ภาวนา “นั่งหนอ” ถ้ารู้สึกจืดเหงะที่ระยะห่างอยู่ ก็เพิ่มคำภาวนาในระยะนี้ว่า “ถูกหนอ” ซึ่งการนั่งสมาธินี้ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที

3) การกำหนดในอิริยาบถต่างๆ ในขณะที่ปฏิบัตินอกจากทำนั่งและการเดิน จะมีการกำหนดให้เท่าทันทุกอารมณ์เกิดขึ้น และใช้คำภาวนาให้เท่าทัน คือ

- 3.1) กำหนดเวทนาต่างๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า เจ็บหนอๆ เป็นต้น
- 3.2) กำหนดจิต ในเวลานึกคิดอารมณ์ต่างๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนดว่า คิดหนอๆ เป็นต้น
- 3.3) กำหนดตามทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เวลาเห็น ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ เวลาได้ยิน ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ เป็นต้น
- 3.4) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้าย แลขวา คู้เหยียด อยู่ในอาการใดๆ ให้กำหนดอาการนั้น ๆ

สำหรับการปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ ถือว่าการตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน คือ เห็นเห็นสภาวะลักษณะของรูปนามที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน พร้อมด้วยสภาพการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล ตัวเราของเรา ถือเป็นการใส่ใจที่ถูกต้อง จัดเป็นโยนิโสมนสิการ⁹³ จึงไม่ได้ต้องให้ขบคิดพิจารณาธรรมข้อใด หรือหากพิจารณาให้ทำเพียงระยะสั้น แล้วกลับมาพิจารณา สภาวะธรรมปัจจุบันตามเดิม⁹⁴ ซึ่งการตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันนี้ ยังนำไปสู่วิปัสสนาญาณ และขณิกสมาธิที่แก่กล้าขึ้น

ลักษณะพิเศษของการฝึกปฏิบัติแบบพองหนอ ยุบหนอ คือ มีการวางขั้นตอนในการปฏิบัติที่พัฒนาไปตามลำดับ เพิ่มทั้งบทเรียนและเวลาปฏิบัติมากขึ้น มีการวัดลำดับญาณที่เกิดขึ้นในบทเรียนที่เพิ่มขึ้น โดยพระศรีวิสุทธิญาณได้กล่าวไว้ในหนังสือ “มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน” แบบพองหนอ ยุบหนอ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้แบ่งการฝึกปฏิบัติในรูปแบบฝึกหัดเป็น 16 บท ซึ่งกำหนดระยะในอิริยาบถทั้ง 4 เริ่มจาก 1 ระยะ เป็น 6 ระยะ หลังจากนั้นเป็นการกำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรม จนกระทั่งถึงการอธิษฐานให้ญาณขั้นต่างๆ เกิดขึ้น⁹⁵ ซึ่งการฝึกปฏิบัติ 16 บทนี้ เป็นหลักการที่พระวิปัสสนาจารย์สายวัดมหาธาตุฯ ได้จัดวางไว้เป็น

⁹³ ร่องเดียวกัน, หน้า 267.

⁹⁴ ร่องเดียวกัน, หน้า 29.

⁹⁵ พระศรีวิสุทธิญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก), 2541.

หลักการกว้างๆ เพื่อให้พระวิปัสสนาจารย์รุ่นหลังสามารถจัดการฝึกปฏิบัติตามบทเรียนเป็นไปตามมาตรฐานและมีประสิทธิภาพ⁹⁶

3.4.2) ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

ข้อวัตรของผู้ปฏิบัติ มุ่งหวังผลในการปฏิบัติ ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ โดยให้ถือศีล 8 และในระหว่างฝึกปฏิบัติ จะไม่มีการอ่าน การเขียน หรือทำงานใดทั้งสิ้น และจำกัดการพูดให้น้อยที่สุด⁹⁷ และจะต้องใช้เวลาทั้งวันเพื่อการปฏิบัติ

3.4.3) วิธีการสอนและวิธีการวัดผล

การปฏิบัติจะไม่มีคำอธิบายในภาคทฤษฎี แต่จะแนะนำง่ายๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ และสิ่งที่ห้ามไม่ให้ทำในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติ สำหรับการแนะนำการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์จะให้ผู้เข้าปฏิบัติมีประสบการณ์ด้วยตนเอง และจะแนะนำให้เป็นรายบุคคล สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่จะมีการแนะนำเกี่ยวสติปัฏฐาน การปฏิบัติเน้นให้ความสำคัญกับการสอนจากครูบาอาจารย์ที่มีประสบการณ์ โดยกล่าวไว้ในหนังสือแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานว่า “หากปราศจากคำแนะนำจากอาจารย์ผู้ที่มีประสบการณ์ คงจะไม่ย่นยากสำหรับปุถุชนคนธรรมดาที่จะปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องเป็นระบบ จนก่อให้เกิดความก้าวหน้าของสมาธิและปัญญาญาณได้”⁹⁸

สำหรับแนววิธีการสอนและอบรมจากวิปัสสนาจารย์หรือครูผู้สอน ซึ่งท่านจะเก็บงำความสัมพันธ์ของตนกับศิษย์ และหลีกเลี่ยงการทำให้ศิษย์ประทับใจและกลายเป็นสาวก ทั้งอาจารย์จะต้องไม่ใช้เครื่องมือที่จะแนะนำตนเอง หรือแม้กระตุ้นให้เกิดความยินดี พระญาณโปกกะเถระได้กล่าวว่า “หากครูใช้วิธีการเช่นนี้สำหรับตัวเองหรือผู้อื่น ควรทราบว่าเขากำลังเดินทางอื่นซึ่งไม่ใช่ทางสติปัฏฐาน”⁹⁹

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นหลังจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 นับตั้งแต่อิริยาบถเป็นต้นไป มีสติติดต่อกันจริงๆ ทุกอารมณ์และทุกอิริยาบถ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ 16 เป็นปัญญาที่เข้าใจในรูปนาม ซึ่งจะเกิดได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่เคยสั่งสมมา ประกอบกับความวิริยะอุตสาหะ และการปฏิบัติมากน้อยเพียงไร วิปัสสนาญาณทั้ง 16 นี้จะเกิดขึ้นไปพร้อมๆ กับการฝึกปฏิบัติ เดิน นั่ง พิจารณาอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถสังเกตและมีวิธีการตรวจสอบอารมณ์ได้

⁹⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า 39.

⁹⁷ พระญาณโปกกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภักซ์, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยามบริษัทเค็ดไทย จำกัด, 2541), หน้า 101.

⁹⁸ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม 1, หน้า 4.

⁹⁹ พระญาณโปกกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า 103.

3.4.4 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

สำหรับสถานที่ปฏิบัติจะอยู่ในวัด หรือศูนย์ปฏิบัติ ที่มีการจัดโซนพื้นที่ในการปฏิบัติเป็นห้องปฏิบัติธรรมรวม หอฉัน มีที่พักสำหรับพระภิกษุ แม่ชีและคฤหัสถ์ที่แยกออกจากกัน มีเตียงและมีมุ้งกางเป็นทั้งห้องเดี่ยวและห้องรวม มีต้นไม้ ลานหญ้า โดยสร้างให้เป็นที่สงบ ให้อากาศเป็นพื้นที่เป็นสำหรับบรรยากาศการปฏิบัติ

3.4.5 สรุปการปฏิบัติธรรมแบบ "พองหนอ-ยุบหนอ"

หลักการ :	วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามสติปัฏฐาน 4
วิธีการ :	รู้เท่าทันปัจจุบันขณะ เน้นพองยุบของท้อง และการกำหนดอารมณ์ที่มาปรากฏทางอายตนะ ตลอดทุกอิริยาบถ ใช้สติกำหนดทุกอิริยาบถ
ข้อปฏิบัติที่เด่น:	เป็นขั้นตอน มีวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ประจำวัน ทุกวัน
รูปแบบการปฏิบัติ :	เดินจงกรมเป็นขั้นตอน นั่งสมาธิเป็นขั้นตอน
การเข้าปฏิบัติ :	เข้าคอร์ส เก็บตัวปฏิบัติในสถานที่ปฏิบัติ
ผลปฏิบัติ :	บรรลุวิปัสสนาญาณ ตามลำดับ

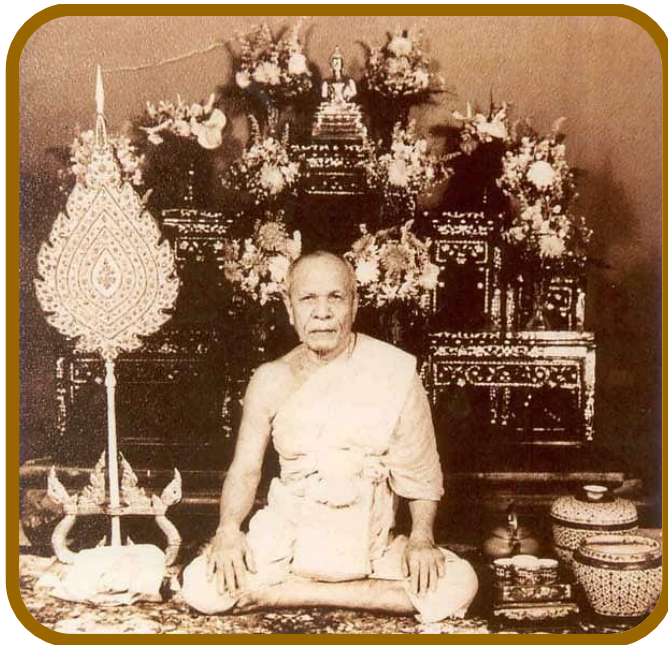
ตอนที่ 4

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึง พระธรรมกาย



4

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย



การปฏิบัติธรรมสายสัมมารัง หรือที่รู้จักกันว่าเป็นแนวการปฏิบัติของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ หากกล่าวถึงสิ่งที่ท่านสอนในการปฏิบัติ มักเรียกว่า การปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย เป็นการปฏิบัติที่นำมาใช้เป็นแนวปฏิบัติของวัดพระธรรมกาย ซึ่งมีรายละเอียดของความเป็นมาและวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

พระมงคลเทพมุนี หรือ หลวงปู่สด จนฺทสโร มีความคิดที่จะบวชตลอดชีวิตตั้งแต่อายุได้เพียง 19 ปี แต่ด้วยภาระที่ต้องเลี้ยงดูโยมแม่ ทำให้ยังไม่สามารถบวชได้ในขณะนั้น ด้วยเหตุนี้ท่านจึงตั้งใจทำงานด้วยความขยันขันแข็งและเก็บออมเงินทอง จนมีจำนวนมากพอสมควรที่ทำให้โยมแม่และพี่น้องมีใช้จ่ายอย่างสะดวกสบาย ไม่ลำบากในอนาคต ท่านจึงตัดสินใจออกบวช ซึ่งในขณะนั้นอายุย่าง 22 ปี พอถึงเดือน 8 ข้างขึ้น หลังจากขนข้าวลงเรือจนเต็มลำแล้ว ก็ให้ลูกน้องนำข้าวไปขายให้โรงสีในกรุงเทพฯ ส่วนตัวท่านก็เข้าวัดเป็นนาค เตรียมตัวบวชที่วัด โดยมีพระปลัดยังเจ้าอาวาสวัดสองพี่น้องในขณะนั้นเป็นผู้สอนท่องคำขอุปสมบท ชักซ้อมพิธีอุปสมบทและสอนพระวินัยให้

เมื่อถึงต้นเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2449 พระมงคลเทพมุนี ได้อุปสมบท ณ วัดสองพี่น้อง อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ได้รับฉายาว่า จนฺทสโร โดยมีพระอาจารย์ดี วัดประตูลำธาร อำเภอบึง จังหวัดสุพรรณบุรี เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูวินยานุโยค (เหนี่ยง อินทโชโต) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระอาจารย์โหน่ง อินทสุวัฒน์ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ด้วยความที่ท่าน

เป็นผู้มีความทรงจำดี จึงสามารถท่องบทสวดมนต์และพระปาฏิโมกข์ได้หมด สำหรับการศึกษาในช่วงพรรษาแรก ท่านได้เรียนคัมภีร์และวิปัสสนาธุระควบคู่กันไป เมื่อเรียนด้านคัมภีร์ไปได้ระยะหนึ่ง ท่านก็สงสัยว่า คำว่า "อวิชชาปัจจยา" แปลว่าอะไร ด้วยความสงสัยที่ผุดขึ้นมาในใจ เหมือนกับปริศนาที่ต้องตอบให้ได้ ท่านมีความรู้สึกว้า ว้าๆ นี่มีความสำคัญต่อตัวท่าน จึงไปถามพระภิกษุที่อยู่ในวัด เมื่อถามใครก็ไม่มีใครรู้คำแปล มีพระรูปหนึ่งบอกว่า "เขาไม่แปลกันหรอกคุณ อยากรู้ก็ต้องไปเรียนที่บางกอก (กรุงเทพฯ)" เมื่อได้ฟังดังนั้น ทำให้ท่านเกิดแรงบันดาลใจที่จะไปเรียนที่กรุงเทพฯ เพราะต้องการจะรู้คำแปลให้ได้

4.1 การศึกษาด้านปริยัติ (คัมภีร์)

หลวงปู่ทุ่มเทให้กับการศึกษาเล่าเรียนอย่างเต็มที่ ท่านเป็นผู้มีความเฉลียวฉลาดมาก มีความจำดี สามารถเรียนมูลกัจจายน์ได้ถึง 3 จบ เรียนพระธรรมบท 8 ภาค มังคลัตถปิณีและสารขัมมปากไปเรียนที่วัดอรุณราชวราราม โดยลงเรือที่ท่าประตูนกกุง ไปขึ้นที่ท่าวัดอรุณฯ แล้วกลับมาฉันเพลที่วัดพระเชตุพนฯ บ่ายไปเรียนที่วัดมหาธาตุฯ เย็นไปเรียนที่วัดสุทัศน์ฯ บ้าง วัดสามปลื้ม บ้าง กลางคืนเรียนที่วัดพระเชตุพนฯ แต่ท่านไม่ได้ไปเรียนต่อเนื่องกันทุกวันมีเว้นบ้าง สลับกันไป

4.2 การศึกษาด้านปฏิบัติ (วิปัสสนาธุระ)

นอกจากการเรียนด้านคัมภีร์แล้ว หลวงปู่ยังสนใจการเรียนด้านวิปัสสนาเป็นชีวิตจิตใจอีกด้วย นับจากวันแรกที่บวช หลวงปู่เรียนวิปัสสนากับพระอาจารย์โหน่งจนตลอดพรรษาแรก นอกจากนี้ท่านยังหาความรู้ในด้านวิปัสสนาเพิ่มเติมจากตำรา โดยอ่านคัมภีร์วิสุทธิมรรค ถ้าวันไหนหยุดเรียนคัมภีร์ ท่านมักจะไปหาพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงด้านวิปัสสนา เพราะต้องการความรู้เพิ่มเติมพระอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิในสำนักต่างๆ ตามลำดับดังนี้

- (1) พระอาจารย์โหน่ง อินทสุวัณโณ พระอนุสาวนาจารย์
- (2) หลวงพ่อเนียม วัดน้อย จังหวัดสุพรรณบุรี
- (3) ท่านเจ้าคุณสังวรานุวงศ์เถร (เอี่ยม) วัดราชสิทธิาราม(วัดพลับ) กรุงเทพฯ
- (4) ท่านพระครูญาณวิรัต (โป๊) วัดพระเชตุพนฯ กรุงเทพฯ
- (5) พระอาจารย์สิงห์ วัดละครท่า (หลังวัดระฆังโฆสิตาราม)

เมื่อครั้งที่หลวงปู่เรียนวิปัสสนากับท่านเจ้าคุณสังวรานุวงศ์เถร (เอี่ยม) วัดราชสิทธิาราม (วัดพลับ) กรุงเทพฯ มีหลักการเรียนการสอนที่น่าศึกษา เรียกว่า พระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ

ซึ่งเป็นการฝึกกรรมฐานแบบโบราณ สืบทอดมาจากพระราหุลเถระเจ้า เป็นการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากสมถกรรมฐานและต่อด้วยวิปัสสนากรรมฐาน โดยแบ่งกรรมฐานเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สมถภาวนารูปกรรมฐาน ตอน 1 มีวิธีฝึกตามลำดับ 3 ห้อง คือ

- 1) ห้องพระปิติ 2) ห้องพระยุกล 6 และ 3) ห้องพระสุขสมาธิ 2

โดยกรรมฐานทั้ง 3 ห้องนี้นับเป็นการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพุทธานุสติ เพื่อให้จิตดำเนินจากหยาบไปละเอียดจนถึงขั้นเป็นอุปปาสนาสมาธิ

ขั้นตอนที่ 2 รูปกรรมฐาน ตอน 2 มีวิธีฝึก 5 ห้อง คือ

- 1) ห้องอานาปานสติ 9 จุด ทำให้จิตละเอียดถึงขั้นอัปปนาสมาธิ
- 2) ห้องกายคตาสติกรรมฐาน
- 3) ห้องกสิณ 10 ประการ
- 4) ห้องอสุภ 10 ประการ เพื่อละราคะ
- 5) ห้องปัญญาจณาน

สำหรับขั้นนี้เป็นการปฏิบัติในการนำจิตสู่ขั้นอัปปนาสมาธิ โดยอาศัยการพิจารณาत्मหายใจ

ขั้นตอนที่ 3 อรูปกรรมฐาน (สอภสภาวะธรรม) มีวิธีฝึก 5 ห้อง คือ

- 1) ห้องอนุสสติ 7 ประการ เป็นคุณธรรมของพระโสดาบัน
- 2) ห้องอัปมัชฌาพรหมวิหาร
- 3) ห้องอาหาเรปฏิกูลสัญญา
- 4) ห้องจตุธาตุววัฏฐาน
- 5) ห้องอรูปลาน

ในขั้นตอนที่ 3 นี้ จะมีพระอาจารย์สอบสภาวะธรรมกับผู้ปฏิบัติ

ในการปฏิบัติพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ มีการกล่าวถึงการเจริญพุทธานุสติ ในห้องปิติ 5 โดยขณะก่อนนั่งจะให้อาราธนาพระลักษณะขุททกปาติธรรมมาบังเกิดในจักขุทวาร มโนทวาร กายทวาร โดยภาวนาว่า “อิติปิโส ภควา ฯลฯ พุทโธ ภควาติ สมมาอรหัง สมมาอรหัง สมมาอรหัง อรหัง อรหัง” อีกทั้งรูปแบบของการอาราธนาพระกรรมฐานก่อนขึ้นกรรมฐาน มีบทนำว่า “อุกาส อจจ โย โน ภนฺเต อชฌคมา ยถาพาละ ยถามุหะเห ยถากุสละ เย มยํ อกริมหา เอวมนนฺเต อจจโย โนปฏิคณฺหถ อายติ สํเวรยาโม” ซึ่งพบบทสวดนี้ในการกล่าวเพื่อขอขมาลาโทษพระรัตนตรัย หลังจากสวดมนต์บูชาพระรัตนตรัยของพระมงคลเทพมุนี

นอกจากนี้ ยังมีพระอาจารย์รูปอื่นที่ท่านได้ไปศึกษาด้านวิปัสสนาด้วย ได้แก่ พระมงคลทิพมณี (ม้วย) อดีตเจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิ พระอาจารย์ดี วัดประตูลำธาร อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี และพระอาจารย์ปลื้ม วัดเขาใหญ่ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดกาญจนบุรี

เนื่องจากความเป็นผู้ที่ทำอะไรทำจริง ครั้งเมื่อไปศึกษากับพระอาจารย์สิงห์ วัดละครท่า ท่านปฏิบัติธรรมจนได้ดวงใสประมาณเท่าฟองไข่แดงของไก่ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เป็นที่ถูกใจของพระอาจารย์มาก จนรับรองว่าสามารถปฏิบัติได้ตามแบบของท่าน จึงขอให้อยู่ช่วยสอนคนอื่นต่อไป แต่หลวงปู่มีความรู้สึกว้าวมืดมนที่ได้น้อยเกินไป จะสอนเขาได้อย่างไร ยังมีธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งกว่านี้ ท่านจึงค้นคว้าหาต่อไป โดยยังไม่ยอมสอนใคร นอกจากพระอาจารย์สิงห์ วัดละครท่าแล้ว หลวงปู่ยังสามารถเรียนจนได้ผลการปฏิบัติเป็นที่พอใจของพระครูญาณวิรัต (โป๊) วัดพระเชตุพนฯ ซึ่งท่านชวนหลวงปู่ให้อยู่ช่วยเป็นอาจารย์สอนผู้อื่น แต่หลวงปู่ได้ปฏิเสธด้วยเหตุผลเดียวกัน

หลังจากที่เรียนรู้วิธีปฏิบัติมาจากอาจารย์หลายท่าน และสามารถปฏิบัติจนได้ผลดีพอสมควรแล้ว หลวงปู่ต้องการออกเดินทางเพื่อปลีกวิเวกไปหาความสงบตามต่างจังหวัด โดยท่านจะใช้เวลาว่างจากการเรียนคันถธุระ จึงให้โยมพี่สาวสร้างกลดถวาย แม้มีผู้อื่นจะสร้างถวาย ท่านก็ไม่รับ อาจจะเป็นเพราะต้องการให้โยมพี่สาวได้บุญจากการเดินทางครั้งนั้น เมื่อโยมพี่สาวถวายกลดแล้ว ท่านจึงออกเดินทางครั้งต่อไปตามสถานที่ต่างๆ ตามประวัติที่เคยมีการรวบรวมไว้พบว่า ท่านออกเดินทาง 2 ครั้ง ครั้งแรกไม่มีการบันทึกรายละเอียดไว้ ส่วนครั้งที่สอง ท่านเดินทางไปถึงจังหวัดสุพรรณบุรี ท่านได้พบเรื่องราวต่างๆ มากมายในระหว่างที่เดินทาง ได้พบพระภิกษุที่อยู่ในป่าหลายรูป บางท่านมีฤทธิ์ บางท่านมีคุณวิเศษ เมื่อท่านเดินทางไปถึงป่าในจังหวัดสุโขทัย ได้พบพระรูปหนึ่ง และสนทนากันเรื่องธรรมปฏิบัติ พระรูปนี้เล่าให้หลวงปู่ฟังว่า ท่านปฏิบัติโดยใช้คำภาวนาว่า "สัมมา อะระหัง" ซึ่งนับเป็นครั้งแรกที่ท่านได้ยินคำนี้

ในการเดินทางครั้งต่อไป มา ท่านเดินทางไปถึงจังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อถึงวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ จึงได้พักกลดที่นั่น เพราะเห็นว่าเป็นที่สงบและอยู่ไม่ไกลจากหมู่บ้านนัก เป็นวัดกึ่งวัดร้าง บรรยากาศเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมาก วันหนึ่งท่านเห็นเด็กต๋อนแว่วเข้าไปเลี้ยงในบริเวณนั้น จึงห้ามว่า "อย่าปล่อยให้แว่วเดินเหยียบย่าพระซึ่งอยู่ใต้แผ่นดิน จะมีบาปมาก" เด็กเลี้ยงแว่วเหล่านั้นไม่เชื่อว่ามีพระพุทธรูปอยู่ใต้ดิน ท่านจึงให้ชุดดูปรากฏว่า พบพระพุทธรูปหลายองค์ คนในบริเวณนั้นจึงศรัทธาและเลื่อมใสหลวงปู่ เมื่อท่านต้องการจะซ่อมแซมปฏิสังขรณ์พระพุทธรูปในวัด ซึ่งมีสภาพไม่สมบูรณ์เพราะถูกทุบทำลายบ้าง เก่าตามกาลเวลาบ้าง ท่านจึงชักชวนชาวบ้านบริเวณนั้นให้มาช่วยกัน หลวงปู่รวมคนด้วยการสอนปฏิบัติธรรมและอธิบายถึงอานิสงส์ที่จะได้รับจากการปฏิสังขรณ์พระพุทธรูป ปรากฏว่ามีคนมาเรียนธรรมปฏิบัติและช่วยกันปฏิสังขรณ์วัดเป็นจำนวนมากด้วยความปลื้มปิติ

ขณะนั้นการปฏิสังขรณ์วัดยังไม่เสร็จ ท่านได้รับคำสั่งให้กลับวัดพระเชตุพนฯ เนื่องจากเจ้าเมืองสุพรรณบุรีและสมุหเทศาภิบาลมณฑลนครไชยศรีเห็นว่า มีคนมาเรียนธรรมปฏิบัติกับหลวงปู่กันเป็นจำนวนมากเกรงว่าจะมีการช่งสมกำลังพล ครั้นเมื่อสมุหเทศาภิบาลมณฑลนครไชยศรีได้พบกับสมเด็จพระวันรัต (ติสสทัตตเถระ) วัดพระเชตุพนฯ ในเวลานั้น ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะอำเภอภาษีเจริญ จึงได้ปรึกษากันเรื่องที่หลวงปู่ไปปักกลดธุดงค์อยู่ที่นั่น และขอให้ทางคณะสงฆ์เรียกตัวท่านกลับ ด้วยความเคารพในการปกครอง หลวงปู่จึงเดินทางออกจากวัดพระศรีรัตนมหาธาตุไปอยู่วัดสองพี่น้องและจำพรรษาที่นั่น ในขณะที่อยู่ที่วัดสองพี่น้อง ท่านได้ก่อตั้งโรงเรียนนักธรรมและชักชวนกันตั้งมูลนิธิเพื่อการศึกษาขึ้น หลังจากนั้นท่านจึงกลับมายังวัดพระเชตุพนฯ อีกครั้ง

ก่อนที่หลวงปู่จะเริ่มเรียนด้านคันถธุระในพรรษาแรก ท่านตั้งใจไว้ว่าจะต้องแปลหนังสือใบลานมหาสติปัฏฐานลานยาวผูกหนึ่ง ซึ่งอยู่ที่วัดสองพี่น้องให้ได้ ถ้าแปลได้เมื่อไรก็จะหยุดเรียนคันถธุระ แต่ถ้ายังแปลไม่ได้ก็ต้องเรียนต่อไป เมื่อถึงพรรษาที่ 11 ท่านมีความรู้มากพอที่จะแปลหนังสือใบลานผูกนั้นได้จึงหยุดเรียนด้านคันถธุระในพรรษาที่ 11 นี้เอง

สมัยที่หลวงปู่เรียนอยู่ที่วัดพระเชตุพนฯ ท่านได้รู้จักกับหลวงพ่อนก จึงไปเยี่ยมหลวงพ่อนกที่วัดโบสถ์บนเป็นประจำ หลวงพ่อนกมักให้ท่านไปเทศน์แทนอยู่เสมอ กิจวัตรที่หลวงปู่ปฏิบัติเป็นนิจเวลามาที่วัดโบสถ์บนคือ เวลาค่ำ 2 โมง ท่านจะไปนั่งสมาธิในโบสถ์ สมัยนั้นบรรยากาศรอบโบสถ์มีต้นไม้มาก เป็นป่าล้อมรอบ มีความเงียบสงบไปทั่วบริเวณ หลวงปู่เดินทางไปมาๆ ที่วัดโบสถ์บนอยู่เสมอ เมื่อท่านหยุดเรียนด้านคันถธุระแล้ว ก็มุ่งปฏิบัติด้านวิปัสสนาธุระอย่างจริงจัง ในขณะนั้นท่านต้องการจะไปจำพรรษาที่วัดโบสถ์บน ตำบลบางคูเวียง คลองบางกอกน้อย เพราะต้องการจะตอบแทนพระคุณของเจ้าอธิการชุ่ม เจ้าอาวาสวัดโบสถ์บน ซึ่งท่านได้เคยถวายคัมภีร์มูลกัจจายน์และคัมภีร์พระธรรมบทให้หลวงปู่ได้เรียนพระปริยัติธรรม ด้วยการช่วยแสดงธรรมให้กับพระภิกษุสามเณร อุบาสก อุบาสิกาในวัด หลวงปู่จึงกราบลาเจ้าคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เข้ม) เจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนฯ เดินทางไปจำพรรษาที่วัดโบสถ์บนในพรรษาที่ 12 เมื่อถึงกลางพรรษา ก็มีความคิดว่า "ในเมื่อเราตั้งใจจริงๆ ในการบวช จำเดิมอายุ 19 เราได้ปฏิญาณตนบวชจนตาย ขออย่าให้ตายในระหว่างก่อนบวช บัดนี้ก็ได้บอกกลามาถึง 15 พรรษาอย่างเข้าพรรษานี้แล้ว ก็พอแก่ความประสงค์ของเราแล้ว บัดนี้ของจริงของแท้ที่พระพุทธเจ้าท่านรู้ ท่านเห็น เรากียังไม่ได้บรรลุ ยังไม่รู้ไม่เห็น สมควรแล้ว ที่จะต้องกระทำอย่างจริงจัง"

4.3 การบรรลุนิพพาน

ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 (ปี พ.ศ.2460) เมื่อกลับจากบิณฑบาตแล้ว หลวงปู่เข้าไปนั่งสมาธิเจริญภาวนาในพระอุโบสถ ขณะนั้นเวลาประมาณ 8 โมงเศษๆ ท่านก็เริ่มทำความเพียร โดยตั้งใจว่า หากยังไม่ได้ยินเสียงกลองเพลจะไม่ยอมลุกจากที่ เมื่อตั้งใจดังนั้นแล้วหลวงปู่ก็หลับตาภาวนา "สัมมา อะระหัง" ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งความปวดเมื่อย และอาการเหน็บชาค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และมากขึ้น จนมีความรู้สึกว่กระดูกทุกชิ้นแทบจะระเบิดหลุดออกมาเป็นชิ้นๆ จนท่านเกือบจะหมดความอดทน ความกระวนกระวายใจก็ตามมา หลวงปู่ก็คิดว่า "เอ...แต่ก่อนเราไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย พอตั้งสัจจะลงไปว่า ถ้ากลองเพลไม่ดังจะไม่ลุกจากที่ เหตุใดมันจึงเพิ่มความกระวนกระวายใจมากมายอย่างนี้ ผิดกว่าครั้งก่อนๆ ที่นั่งภาวนา เมื่อไรหนอกลองเพลจึงจะดังสักที"

คิดไปจิตยิ่งแฉ่งและซัดส่ายมากขึ้น จนเกือบจะเลิกนั่งหลายครั้ง เมื่อได้ตั้งสัจจะไปแล้ว ท่านก็ทนนั่งต่อไป ในที่สุดใจก็ค่อยๆ สงบลงทีละน้อย แล้วรวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็นเป็นดวงใสบริสุทธิ์ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ในใจชุ่มชื้นเบิกบานอย่างบอกไม่ถูก ความปวดเมื่อยหายไปไหนไม่ทราบ ในเวลาเดียวกันนั้นเสียงกลองเพลก็ดังขึ้น วันนั้นท่านมีความสุขตลอดทั้งวัน ดวงธรรมขึ้นต้นซึ่งเป็นดวงใสก็ยิ่งเห็นติดอยู่ตรงศูนย์กลางกายตลอดเวลา ในช่วงเย็นหลังจากได้ร่วมลงฟังพระปาฏิโมกข์กับเพื่อนภิกษุ ท่านได้เข้าไปในพระอุโบสถแล้วตั้งสัตยาธิษฐานว่า

"แม่เลือดเนื้อจะแห้งเหือดหายไป เหลือแต่หนัง เอ็น กระดูก ก็ตามที ถ้า
นั่งลงไปแล้วไม่บรรลุนิพพานที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นจะไม่ยอมลุกขึ้นจาก
ที่จนตลอดชีวิต"

เมื่อตั้งจิตอธิษฐานเสร็จจึงเริ่มนั่งและตั้งจิตอ่อนน้อมแด่พระพุทธเจ้าว่า

"ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาโปรดข้าพระพุทธเจ้า ทรงประทานธรรม
ที่พระองค์ได้ตรัสรู้อย่างน้อยที่สุดแล่ง่ายที่สุด ที่พระองค์ได้ทรงรู้แล้ว
แก่ข้าพระพุทธเจ้า ถ้าข้าพระพุทธเจ้ารู้ธรรมของพระองค์แล้วเป็น
โทษแก่ศาสนาของพระองค์แล้ว ขอพระองค์อย่าทรงพระราชทานเลย
ถ้าเป็นคุณแก่ศาสนาของพระองค์แล้ว ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณา
โปรดพระราชทานแก่ข้าพระองค์ ข้าพระองค์รับเป็นทนายศาสนาใน
ศาสนาของพระองค์ไปจนตลอดชีวิต"

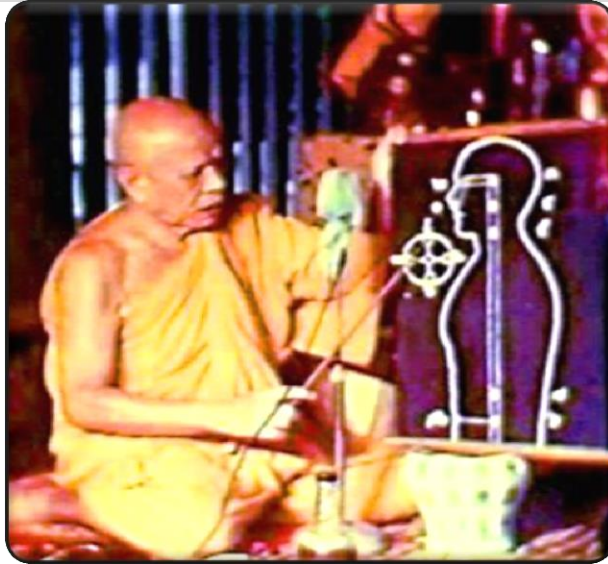
เมื่อท่านตั้งความปรารถนาแล้ว ก็เริ่มนั่งขัดสมาธิเข้าที่ภาวนา พอตีสึกถึงมดที่อยู่ระหว่างช่องแผ่นหินซึ่งกำลังไต่ไปมา จึงหยิบขวดน้ำมันก๊าด เอาน้ำมันจุ่ม เพื่อจะเขียนวงให้รอบตัวกันมดรบกวน แต่พอจรดนิ้วที่พื้นหินยังไม่ถึงครึ่งวง เกิดความคิดขึ้นมาว่า ชีวิตสละได้แต่ทำไมยังกลัวมด

อยู่เล่า นึกละอายตัวเอง จึงวางขวดน้ำมันลง แล้วนั่งเข้าที่ได้ประมาณครึ่งหรือค่อนข้าง เมื่อใจหยุดเป็นจุดเดียว ก็มองเห็นดวงใสบริสุทธิ์ขนาดเท่าฟองไข่แดงของไก่ ซึ่งยังติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายจากเมื่อเพล ยิ่งมองยิ่งใสสว่างมากขึ้นและขยายใหญ่ขนาดเท่าดวงอาทิตย์ ดวงใสยังคงสว่างอยู่อย่างนั้น โดยที่ท่านก็ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรต่อไป เพราะทุกสำนักที่ได้ศึกษามา ไม่เคยมีประสบการณ์นี้มาก่อน

ขณะที่ใจหยุดนิ่งอยู่ตรงนั้น มีเสียงหนึ่งดังขึ้นมาจากจุดกลางดวงนั้นว่า **"มัชฌิมา ปฏิปทา"** แต่ขณะที่เสียงนั้นดังแผ่วขึ้นมาในความรู้สึก ก็เห็นจุดเล็กๆ เรืองแสงสว่างวาบขึ้นมาจากกลางดวงนั้น เสมือนจุดศูนย์กลางของวงกลม ความสว่างของจุดนั้นสว่างกว่าดวงกลมรอบๆ ท่านมองเรื่อยไป พลังคิดในใจว่า “นี่กระมังทางสายกลาง จุดเล็กที่เราเพิ่งจะเห็นเดี๋ยวนี้อยู่กึ่งกลางพอดี ลองมองดูซิจะเกิดอะไรขึ้น” จุดนั้นค่อยๆ ขยายขึ้นและโตเท่ากับดวงเดิม ดวงเก่าหายไป ท่านมองไปเรื่อยๆ ก็เห็นดวงใหม่ลอยขึ้นมาแทนที่ เหมือนน้ำพุที่พุ่งขึ้นมาแทนที่กันนั้นแหละ ต่างแต่ใญ่ยิ่งขึ้นกว่าดวงเดิม ในที่สุดก็เห็นกายต่างๆ ผุดซ้อนกันขึ้นมาจนถึงธรรมกาย เป็นพระปฐมมากร เกตุดอกบัวตูม ไสบริสุทธิ์ ยิ่งกว่าพระพุทธรูปบูชาของใคร เสียงพระธรรมกายกังวานขึ้นมาในความรู้สึกว่า **"ถูกต้องแล้ว"** เท่านั้นแหละความปิติสุขก็เกิดขึ้นอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ท่านถึงกับรำพึงออกมาเบาๆ ว่า **"เออ...มันยากอย่างนี้เอง ถึงได้ไม่บรรลุกัน ความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ ต้องรวมเป็นจุดเดียวกัน เมื่อหยุดแล้วจึงดับ เมื่อดับแล้วจึงเกิด"** การค้นพบวิชชาธรรมกายอันเป็นของจริงของแท้ เป็นทางบรรลุธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุมาแล้ว เป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งมาก ท่านจึงมาคำนึงว่า

**"คัมภีร์โรจายัง ธรรมเป็นของลึกถึงเพียงนี้ ใครจะไปคิดคาดคะเนเอาได้
พันวิสัยของความตรึงนึกคิด ถ้ายังตรึงนึกคิดอยู่ก็เข้าไม่ถึงที่จะเข้าถึง
ได้ ต้องทำให้รู้ตรึง รู้นึก รู้คิดนั้น หยุดเป็นจุดเดียวกัน แต่พอหยุดก็ดับ
แต่พอดับแล้วก็เกิด ถ้าไม่ดับแล้วไม่เกิด นี่เป็นของจริง หัวต่อมิเป็นอยู่
ตรงนี้ ถ้าไม่ถูกส่วนดังนี้แล้ว ก็ไม่มีไม่เป็นเด็ดขาด"**

รูปแบบการพัฒนาจิตของสายสัมมาอรัญ เป็นการพัฒนาที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติใจหยุดแล้ว จึงมุ่งไปสู่เส้นทางสายกลาง เข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด ในการสอนการปฏิบัติจะต้องอาศัยการฟังธรรม ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนด้วยตนเอง เมื่อได้ผลเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงจะเข้าสู่การปฏิบัติแบบเข้ม โดยหลวงปู่จะดูแลการปฏิบัติให้โดยตรงทุกวัน ซึ่งผู้ปฏิบัติแบบเข้มจะไม่ออกไปไหน นั่งปฏิบัติ โดยมีการสลับหมุนเวียนกัน เรียกว่า เข้ากะ เป็นรอบๆ สลับกันไปจนครบ 24 ชั่วโมง ผู้ที่เข้าปฏิบัติตามแนววิถีของหลวงปู่วัดปากน้ำ มีทั้งพระภิกษุ สามเณร แม่ชีและฆราวาส ที่สนใจการปฏิบัติตามทางมรรคผลนิพพาน และมาเพื่อแก้ทุกข์ให้กับตนเองหรือครอบครัว หรือมาเพราะต้องการที่พึ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติตามวิธีการของหลวงปู่ นั้น ท่านเน้นให้ปฏิบัติทุกคนไม่มีข้อจำกัด ไม่ว่าจะเป็นใครก็สามารถปฏิบัติได้



4.3.1 วิธีการที่ใช้ในการพัฒนาจิต

การปฏิบัติในเบื้องต้น ท่านสอนให้ใช้กรรมภาวนาควบคู่กับการบริกรรมนิมิต คือ การนึกถึงดวงใส และภาวนาสัมมารัง โดยจะมีการวางใจไล่ไปตามฐานต่างๆ ซึ่งมีอยู่ 7 ฐาน คือ

ฐานที่ 1 ปากช่องจมูก

ฐานที่ 2 เพลาตา

ฐานที่ 3 กลางกัศรีษะ

ฐานที่ 4 ช่องปากที่อาหารสาลัก

ฐานที่ 5 ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก

ฐานที่ 6 ตรงกลางตัวระดับเดียวกับสะดือ

ฐานที่ 7 เนื้อสะดือขึ้นมา 2 นิ้วมือ

จุดที่ตั้งของใจที่เป็นจุดหลัก คือ ฐานที่ 7 เรียกว่า ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งในการปฏิบัติจะใช้นึกนิมิต และคำภาวนาซ้ำๆ ที่ฐานที่ 7 นี้ จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง เห็นดวงนิมิตเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ก็ให้หยุดกรรมภาวนา พงอยู่ทีกลางดวง ทำใจให้หยุดในหยุด เข้ากลางกลางความว่าง ว่างในว่าง เข้าไปเรื่อยๆ ทั้งนั่งนอน ยืน เดิน หลับตา ลืมตา เข้ากลางไปเรื่อยๆ จนกระทั่งใจไม่ติดกับอารมณ์ภายนอก และใจจะไม่ติดอยู่ในอกุศลฝ่ายต่ำ ใจจะบริสุทธิ์ หมดจดจากกิเลส



การปฏิบัติใช้หลักสมณำหน้าวิปัสสนา โดยการปฏิบัติจนใจหยุดเข้าถึงกาย 10 กาย จัดเป็นสมณะ และเมื่อเข้าถึงพระธรรมกาย จึงเป็นวิปัสสนา ดังท่านอธิบายว่า เริ่มต้นต้องทำให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมณะได้ ถ้าทำให้หยุดไม่ได้ ก็เข้าภูมิสมณะไม่ได้ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด เมื่อเข้าถึงธรรมกายแล้วจึงเข้าสู่ภูมิของวิปัสสนา การปฏิบัติเน้นการนั่งสมาธิเป็นหลักและการประกอบสติในอิริยาบถต่างๆ คือ

1) การนั่งสมาธิ ด้วยการคุ้ยัลลัภ์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เว้นหัวแม่มือทั้งสองให้ห่างกันสององคุลี คือ หัวแม่มือซ้ายจดกับปลายนิ้วชี้ขวา แล้วตั้งกายให้ตรง คือ วัดตั้งแต่ปลายนิ้วชี้ของเท้าขวาถึงกลางสะดือของหัวเข่าขวานั้น แล้วเอาเครื่องวัดนั้นจดลงที่ตรงบนตาตุ่มขวา แล้วเอาเครื่องวัดอีกข้างหนึ่งจดเข้าที่ใต้ลูกคาง นี่เป็นส่วนของกายตรง เรียก อุชุกาย ปณิธาย ตั้งกายให้ตรง ปริมุข สติ อุပ္ปฐฺฐเปตฺวา เข้าไปตั้งสติไว้ให้มีหน้ารอบ โดยให้สติไม่เผลอจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต¹⁰⁰

2) การประกอบสติในอิริยาบถต่างๆ ด้วยการใช้ทั้งบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา คู่กันในอิริยาบถทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติไม่ให้ขาด ดังที่กล่าวว่า เริ่มต้นก็หมั่นเอาใจจดอยู่ตรงนั้นแหละเสมอ จะนั่ง จะนอน จะเดิน จะกิน จะดื่ม จะมี จะทำ จะพูด จะอุจจาระ ปัสสาวะ ก็หยุดตรงนั้นเสมอ แล้วก็ไม่ค่อยจะอยู่ จดไปเถอะ จดหนักเข้าๆ พอชินหนักเข้าก็ชำนาญหนักเข้าๆ ก็อยู่¹⁰¹ การประกอบสติจนกระทั่งใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้ จะนำไปสู่การสำรวมอินทรีย์ ดังที่พระมงคลเทพมุนีกล่าวว่า “ความสำรวมทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นแหละ ทั้ง 6 อย่าง สำรวมได้แล้วก็ยังประโยชน์ให้สำเร็จได้ ต้องทำให้หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางกายมนุษย์ ที่เคยแสดงอยู่เสมอๆ เข้าสับเข้าศูนย์ให้ดี ศูนย์กลาง ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไก่”¹⁰²

4.3.2 วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

นั่งคุ้ยัลลัภ์ขัดสมาธิ เท้าขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวแม่มือซ้ายจดกับปลายนิ้วชี้ขวา บริกรรมภาวนา “สัมมาอะระหัง” และบริกรรมนิมิต สติไม่เผลอจากบริกรรมทั้งสอง กำหนดเครื่องหมายให้ใสเหมือนเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมวโตเท่าแก้วตาประมาณเท่าวงของตาดำ ใสขาวเหมือนกระจกที่ส่องเงาหน้า สันฐานกลมรอบตัวไม่มีตำหนิ เรียบรอบตัวเหมือน

¹⁰⁰ พระมงคลเทพมุนี, *ทางมรรคผล*, (กรุงเทพมหานคร: มปท,มปป.), หน้า 15.

¹⁰¹ คณะศิษยานุศิษย์หลวงพ่อดาวกาน้ำ, *พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี*, (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, 2555), หน้า 353.

¹⁰² เรื่องเดียวกัน, หน้า 147.

ดวงแก้วกายสิทธิ์ นี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** บริกรรมทั้งสองนี้พราจากกันไม่ได้ ต้องให้ติดกันอยู่เสมอในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่เผลอ ให้มีสติอยู่เสมอไม่ให้ขาด

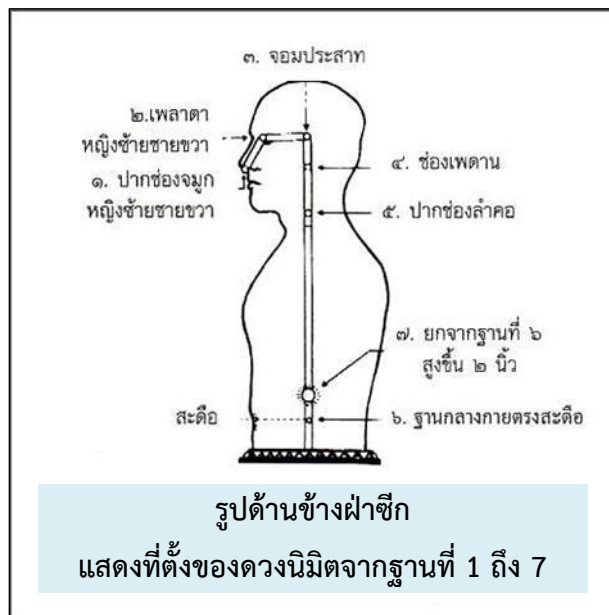
เมื่อเห็นดวงนิมิตเกิดเป็นดวงใสขึ้นแล้ว ให้หยุดบริกรรมภาวนาเพ่งอยู่ที่กลางดวงนั้น แล้วทำใจให้หยุดในหยุด ที่กลางดวงนั้นมีจุดเป็นเครื่องหมาย ให้ไสหนักขึ้นทุกที จนเป็นรัศมีคือแสงสว่าง ถ้าไม่หยุดให้บริกรรมภาวนาไว้ว่า “**สัมมาอะระหัง**” ร้อยครั้งพันครั้ง หยุดอยู่ที่เดียว วิธีทำสมถวิปัสสนาต้องมีบริกรรมภาวนากับ บริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน บริกรรมนิมิต ให้กำหนดเครื่องหมายเข้า ดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียรระโนแล้ว ไม่มีขนแมว โตเท่าแก้วตา

ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจุมุกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจุมุกขวา อย่าให้ล้าให้เหลื่อม ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวไป แวมา ให้เอาใจไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิตปากช่องจุมุกหญิงซ้ายชายขวา ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจุมุกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจุมุกขวา

กำหนดฐานทั้ง 7 ให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า “**สัมมาอะระหัง**” ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส “**สัมมาอะระหัง**” ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส “**สัมมาอะระหัง**” ตรึกถึงดวงที่ใส ใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส นิ่งอยู่ที่นั่น **ฐานที่ 1**

ฐานที่ 2 เลื่อนไปที่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลดตาออกมา ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั่นว่า “**สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง**” 3 ครั้ง แบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมาย ตรงลำดับเพลาตา เข้าไปที่กลางกั๊กศีระะข้างใน ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี ที่นี้เรียกว่า **ฐานที่ 3**

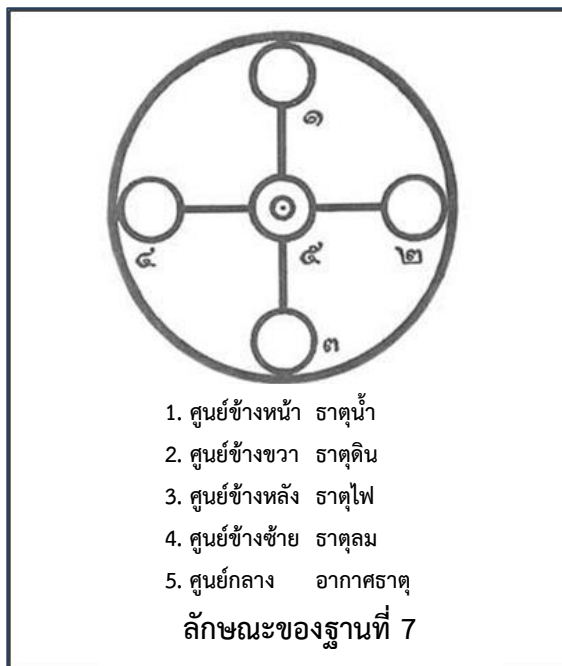


แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊กศีระะข้างในว่า “**สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง**” 3 ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลัง ให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ซ้อนขึ้นข้างบน เหลือกขึ้นข้างบน เหลือกไปๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลังแล้วค่อยๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตากลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจาก

ฐานที่ 3 นี้ไปเป็นฐานที่ 4 ที่ปากช่องเพดาน ที่รับประทานอาหารสำคัญ อย่าให้ล้าให้เหลื่อมพอดี
 บริการประกอบเครื่องหมายในฐานที่ 4 นั้นว่า “สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง”
 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ 4 ไปฐานที่ 5 ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือก เหมือน
 กลางกึ่งปากถั่วแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอ บริการประกอบเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า
 “สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง

แล้วเลื่อนเครื่องหมายลงไปฐานที่ 6 กลางตัว สุตลมหายใจเข้าออก สะดือทะลุหลัง
 ขวาทะลุซ้าย กลางกึ่งข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ที่ใจหยุดนิ่งทีเดียว ตั้งตรง
 นั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใส่นั้น แล้วบริการภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง
 สัมมาอะระหัง” 3 ครั้ง



แล้วถอยหลังจากฐานที่ 6 มาเหนือกลางตัว
 เรานี้ขึ้นมา 2 นิ้ว ฐานนั้นเรียกว่า ฐานที่ 7

ฐานที่ 7 นั้น มี 5 ศูนย์ 1) ศูนย์กลาง 2)
 ศูนย์ข้างหน้า 3) ศูนย์ข้างขวา 4) ศูนย์ข้างหลัง 5)
 ศูนย์ข้างซ้าย

ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้า
 คือธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาคือธาตุดิน ศูนย์ข้างซ้าย
 คือธาตุลม ศูนย์ข้างหลังคือธาตุไฟ เครื่องหมายใส
 สะอาดคือช่องอากาศ ตรงนั้นเรียกว่า “ศูนย์”
 ทำไมถึงเรียกว่า “ศูนย์” ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมา
 เกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สืบ อยู่ในกลางดวงนั้น กาย

ละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้วก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็
 ลอยขึ้นมา ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว 2 นิ้ว โตเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า นี่มัน
 จะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่า “ศูนย์”

ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไปนิพพาน ก็ต้อง
 เข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็เข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน จะตาย
 จะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดินออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิด ก็ต้องเดินเข้าไป กลางเข้าไว้
 หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน

หลวงปู่มีอุปบายให้ใจหยุดนิ่ง คือต้องหาที่ให้จิตเกาะ โดยการเพ่งอุคคหนิมิตเป็นดวงแก้วกลมใส มีลักษณะเหมือนดวงปฐมมรรค ถ้าใจยังไม่หยุดนิ่งก็ต้องบริกรรมภาวนาว่า สัมมาอะระหัง ควบคู่ไปด้วย

มีบางคนบอกว่า หลวงปู่สอนให้ตตินิมิต เมื่อท่านทราบเรื่องก็ย้อนถามว่า เมื่อไม่ติดทำไมจึงรู้ว่าหลุด ท่านเปรียบว่า เหมือนขึ้นบันไดที่สูงชัน เราเหยียบขั้นบันไดขั้นที่ 1 ไม่มัน จะก้าวต่อไปให้มันได้อย่างไร เราต้องเหยียบบันไดขั้นที่ 1 ให้มันแล้วจึงทิ้งบันไดขั้นที่ 1 ไปขั้นที่ 2 เมื่อก้าวไปขั้นที่ 3 จึงทิ้งขั้นที่ 2 ไม่ได้ติดอยู่ที่ขั้นใดขั้นหนึ่ง

ใจหยุดต้องถูกกลาง ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ (คือหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกาย) ท่านว่า ต้องหยุดเข้าสับเข้าศูนย์เข้าส่วน ถูกสับ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้น ไม่ซำก็จะถึงศูนย์ ถ้าไม่หยุดจะเข้าถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ ก็เข้าถึงธรรมกายได้ คนที่บอกว่าใจหยุดคิดเรื่องต่างๆ แล้ว แต่ยังไม่เห็นปฐมมรรค เพราะยังหยุดไม่ถูกส่วน ให้พยายามต่อไป

หลวงปู่กล่าวว่า “สับศูนย์เป็นตัวยุคสำคัญนัก เพราะสัตว์โลกจะเกิดบนโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสับ แล้วตกศูนย์จึงจะเกิดได้ ถ้าเข้าสับไม่ตกศูนย์ก็เกิดไม่ได้ โลกกับธรรมต้องอาศัยเกี่ยวข้องกันอย่างนี้ ทางธรรมก็ต้องเข้าสับ พอใจหยุดเรียกว่า เข้าสับ เข้าสับแล้วก็ตกศูนย์ ตกศูนย์คือ ใจหยุดนิ่งสนิท จะเห็นเป็นดวงใสเท่าดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น นั่นแสดงว่าตกศูนย์แล้ว เรียกว่า เข้าสับแล้วเห็นศูนย์ พอเห็นศูนย์ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้น กลางดวงใสเท่านั้น”

เมื่อใจหยุดนิ่งดีแล้ว ให้เลิกภาวนาสัมมาอะระหัง ให้เอาใจเพิกเฉยอยู่กลางดวงใสนั้น วางอารมณ์เฉย ให้หยุดไม่ต้องคำนึงว่ามีมืดหรือสว่าง ให้เอาใจหยุดนิ่งอยู่ที่กลาง **ดวงปฐมมรรค** เมื่อใจหยุดได้แน่นอนแล้ว ก็ขยับใจเข้าไปในศูนย์กลางของดวงนั้น จะเห็นว่าประมาณเท่าเมล็ดโพธิ์ เมล็ดไทรที่ศูนย์กลางของดวงนั้น หยุดในหยุดที่กลางของกลางดวงนั้นเรื่อยไป พอถูกส่วน จะเห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่าๆ กัน อยู่กลางดวงปฐมมรรค ดวงใหม่นี้เรียกว่า **“ดวงศีล”**

เอาใจหยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงศีล เข้ากลางของกลางเรื่อยไป ใจหยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น เดินในเข้าไปที่ศูนย์กลางเรื่อยไป พอถูกส่วนเข้า จะเห็นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **“ดวงสมาธิ”**

4.3.3 ข้อวัตรและกิจวัตรในการปฏิบัติ

สำหรับข้อวัตรและกิจวัตรของผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่มาพึ่งธรรมและปฏิบัติ หลวงปู่มุ่งเน้นให้รักษาศีล และบำเพ็ญทาน เป็นข้อหลัก สำหรับพระภิกษุ สามเณรและแม่ชี วัดปากน้ำภาษีเจริญ ก็ให้ทำตามกิจวัตรที่วางไว้อย่างเคร่งครัด โดยไม่รับกิจนิมนต์ หลวงปู่จัดตั้งโรงครัวทำให้ไม่ต้องออกนอกวัดไปบิณฑบาต ต้องแบ่งเวลาเรียนพระปริยัติควบคู่กับการปฏิบัติ แต่มิได้เป็นการบังคับ คือ

พระภิกษุสามเณรที่อายุไม่มาก จะเป็นการเรียนพระปริยัติธรรมเป็นหลัก สำหรับพระสูงอายุ หรือที่สนใจด้านการปฏิบัติก็ต้องมุ่งปฏิบัติ จะไม่ให้อยู่ว่างเฉยๆ สำหรับข้อวัตรของผู้ปฏิบัติแบบเข้ม จะต้องอยู่ในที่ปฏิบัติที่เรียกว่า โรงงานทำวิชา ไม่ออกไปที่ไหน มุ่งปฏิบัติตลอด 24 ชั่วโมง

4.3.4 วิธีการสอนและวิธีการวัดผล

1) วิธีการสอน

ในการสอนปฏิบัติ หลวงปู่จะสอนด้วยการแสดงพระธรรมเทศนา ซึ่งท่านจะเทศน์บนธรรมาสน์ ยกพุทธพจน์ ขยายความ และมักจะจบด้วยการเชื่อมโยงเข้าสู่ภาคปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะเป็นการนำปฏิบัติให้นั่งสมาธิด้วยกันประมาณครึ่งชั่วโมง ซึ่งท่านจะแสดงธรรมทุกวันพลัหส์บดี เวลา 14.00-15.30 น. โดยแสดงพระธรรมเทศนาในตอนต้นแล้วต่อด้วยสวดมนต์และนำปฏิบัติประมาณครึ่งชั่วโมง ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา จึงจะมีการจัดปฏิบัติธรรม 3-5 วัน โดยเป็นการพักค้างนอนอยู่ที่ศาลา และปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน รายละเอียดการแสดงพระธรรมเทศนาของหลวงปู่มีดังนี้

1) พระธรรมเทศนา มุ่งแสดงเรื่องสมาธิโดยตรง แต่ยกเอาพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณเป็นหลัก และจะเน้นให้ผู้ปฏิบัติ ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ในการทำภาวนา ท่านมุ่งสู่การทำให้หยุด และพูดถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่กายต่างๆ ทั้ง 18 กาย กายในกาย จนถึงเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม

2) ลักษณะสำคัญของการสอนธรรมะ คือ การทำให้ดู โดยท่านจะเป็นตัวอย่างในทุกกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นการนำทำวัตรเช้า-เย็น นำฉัน นำปฏิบัติ และเทศนา ท่านจะทำให้ดูเป็นแบบอย่าง และคอยเคี่ยวเข็ญพระภิกษุสามเณรและแม่ชีในวัดด้วยตนเอง แม้จะมีปริมาณพระเณรมากถึง 500-600 รูป ท่านให้มีผู้ดูแลและคอยตรวจสอบส่งรายชื่อ

ในการสอนปฏิบัติธรรมนั้น มีผู้สอนอยู่หลายท่าน ทั้งที่เป็นทั้งพระภิกษุ แม่ชี และฆราวาส โดยจะต้องมีคุณสมบัติคือ ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย และหลวงปู่อนุญาตให้ทำหน้าที่สอนเท่านั้น หากใครไม่ได้รับอนุญาตไปสอน ท่านจะถือว่าอวดอุตริ

2) วิธีการวัดผล

2.1) ผลของการพัฒนาจิต มุ่งให้ใจหยุด เมื่อใจหยุด ก็จะเข้าถึงสภาวะธรรมแรกที่เกิดจากการปฏิบัติมรรคมงคล 8 ถูกส่วน บริบูรณ์ และเป็นหนทางเบื้องต้นของทางสายกลาง คือดวงปฐมมรรค ประคองใจหยุดนิ่งไปเรื่อยๆ ในอิริยาบถทั้ง 4 เมื่อใจหยุดได้แน่อนแล้วก็ขยับใจเข้าไปในศูนย์กลางของดวง สอดใจเข้าไปเรียกว่า การเข้ากลาง คือผ่านเข้าไปในทางสายกลาง ก็จะเข้าถึงองค์ธรรมที่รวมกันเป็นดวง เรียกว่า ดวงศีล หยุดในกลางดวงศีล ถูกส่วนก็จะเข้าถึงดวงสมาธิ

หยุดกลางดวงสมาธิ ถูกส่วนก็จะเข้าถึงดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนก็จะเข้าถึงดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนก็จะเข้าถึงดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนก็จะเข้าถึงกายมนุษย์ละเอียด และเมื่อดำเนินจิตหยุดในหยุด เข้ากลางของกลางไปเรื่อยๆ ก็จะเข้าถึงดวง 6 ดวง และเข้าถึงกายทิพย์ละเอียด

หากทำใจหยุด เข้ากลางของกลาง ไปตามลำดับ ก็จะผ่านดวงทั้ง 6 และพบกายต่างๆ ไปตามลำดับรวม 18 กาย คือ

- 1) กายมนุษย์หยาบ
- 2) กายมนุษย์ละเอียด
- 3) กายทิพย์หยาบ
- 4) กายทิพย์ละเอียด
- 5) กายรูปพรหมหยาบ
- 6) กายรูปพรหมละเอียด
- 7) กายอรูปพรหมหยาบ
- 8) กายอรูปพรหมละเอียด
- 9) กายธรรมโคตรภูหยาบ
- 10) กายธรรมโคตรภูละเอียด
- 11) กายธรรมพระโสดาหยาบ
- 12) กายธรรมพระโสดาละเอียด
- 13) กายธรรมพระสกทาคาหยาบ
- 14) กายธรรมพระสกทาคาละเอียด
- 15) กายธรรมพระอนาคาหยาบ
- 16) กายธรรมพระอนาคาละเอียด
- 17) กายธรรมพระอรหัตหยาบ
- 18) กายธรรมพระอรหัตละเอียด

2.2) การติดตามและประเมินผลการปฏิบัติ หลวงปู่จะเป็นผู้ที่คอยตรวจสอบเอง โดยท่านสังเกตและไต่ถาม ถ้าใครมีแววที่จะได้ธรรมกาย ท่านก็จะเรียกมาสอนเอง หรือใครที่เห็นองค์พระแล้ว ท่านก็จะต่อวิชาให้¹⁰³ เนื่องจากการปฏิบัติธรรมนี้เป็นลักษณะที่เน้นหนักสมาธิ มีผลเป็นอภิญญาจิต ดังนั้น จึงต้องอยู่ในความดูแลของครูบาอาจารย์อย่างใกล้ชิด

¹⁰³ ตรีธา เนียมขำ, ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อดาวพิกุล ฉบับสมโภชพระเจดีย์มหาธรรมหลวง, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2555), หน้า 104.

ดังที่สมเด็จพระวันรัตน์ (ปุ่น ปุณณสิริ) สมเด็จพระสังฆราช ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในหนังสือ ประวัติหลวงพ่อดปากน้ำว่า การเรียนสมาธิ นั้น ถ้าจะเอากันให้ได้ผลจริงจังแล้วต้องมีอาจารย์ จะทำสมาธิไปไม่มีใครได้ผล แม้เราจะอ่านตำรับตำราในทางนี้ เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น ถ้าไม่มีอาจารย์ แนะนำวิธีปฏิบัติอีกชั้นหนึ่งแล้ว ก็ยากที่จะปฏิบัติให้ได้ผล เพราะมีรายละเอียดปลีกย่อยที่อาจารย์ จะพึงแนะนำอีกมากมาย¹⁰⁴

4.3.5 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติ

ในยุคนั้น สภาพของวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งตั้งอยู่ในเมือง มีเนื้อที่จำกัด ล้อมรอบด้วย บ้านเรือนประชาชน สวนหมาก สวนมะพร้าว ดังนั้นสภาพบรรยากาศก็ยิ่งถือว่าสงบในแบบเมือง คือ มีต้นไม้ และสวนล้อมรอบอยู่บ้าง

สำหรับการอยู่ในที่พักของพระภิกษุสามเณรและแม่ชีในยุคนั้น เนื่องจากมีเนื้อที่จำกัด แต่มีพระภิกษุสามเณรและแม่ชีอยู่กันมาก รูป จึงเป็นกุฏิและกางมุ้งนอนรวมๆ กัน กุฏิหลายรูป หรือแม่ชีบางส่วนจะนอนที่ศาลา ซึ่งเป็นทั้งที่แสดงพระธรรมเทศนา ที่ฉันอาหารพระ และที่พักของ แม่ชี มีกุฏิเดี่ยวอยู่ไม่กี่หลังสำหรับพระปฏิบัติธรรม ซึ่งภายหลังเมื่อพระมากขึ้น ก็ได้สร้างให้เป็นตึก ที่พักรวม

ที่นั่งปฏิบัติธรรมมีอยู่ที่พระอุโบสถและบ้านปฏิบัติธรรมที่อยู่ติดวัด ต่อมาเมื่อโรงเรียน พระปริยัติธรรมสร้างเสร็จ ก็ได้ใช้โรงเรียนพระปริยัติธรรมชั้น 3 เป็นสถานที่ปฏิบัติด้วย

สำหรับอาหารนั้น ทางวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้จัดโรงครัวเลี้ยงพระภิกษุสามเณรและแม่ชี อาหารมื้อเช้าเป็นข้าวต้ม กับเต้าหู้ ผักกาดดอง เกือบทุกวัน ฉันในเวลา 6.00 น. ส่วนเพลจะเป็น ข้าวสวยและกับข้าว 3-4 อย่าง ให้ญาติโยมมาทำบุญที่วัด ดังนั้นอาหารการขบฉันจึงไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ก็ไม่ได้มากเกินไป

สภาพแวดล้อมจะเน้นความสะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่หลวงปู่เน้นย้ำ อีกทั้งให้พระภิกษุสามเณรแม่ชีทำตามระเบียบวินัยซึ่งเป็นสิ่งที่ท่านเคร่งครัด ดังนั้นบรรยากาศในวัดจึงสงบเรียบร้อยและพร้อมเพรียง สภาพแวดล้อมโดยรวมนั้นเน้นการจัดระเบียบให้เกิดความสงบเรียบร้อยของผู้อยู่ มากกว่าการใช้สภาพธรรมชาติ

¹⁰⁴ วัดปากน้ำภาษีเจริญ, ประวัติหลวงพ่อดปากน้ำและคู่มือสมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2529), หน้า 83.

4.3.6 บทสรุปการปฏิบัติธรรมของพระมงคลเทพมุนี

หลักการ : สมณะนำวิปัสสนา

วิธีการ : บริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา และนำใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย

ข้อปฏิบัติที่เด่น : ให้ปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดผล และมีผลการปฏิบัติที่ชัดเจนเป็นขั้นเป็นตอน

รูปแบบการปฏิบัติ : นั่งสมาธิ ตรีกถึงศูนย์กลางกายทุกอิริยาบถ

การเข้าปฏิบัติ : ฟังธรรม และปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติมีผลดี จะเข้าปฏิบัติร่วมกับหลวงปู่วัดปากน้ำ (พระมงคลเทพมุนี) ในพื้นที่ที่จำกัด เรียกว่า โรงงานทำวิชา

ผลปฏิบัติ : เข้าถึงพระธรรมกาย ศึกษาวิชาธรรมกาย

4.4 คำถาม-คำตอบ

1. การปฏิบัติธรรมของพระมงคลเทพมุนีมีวิธีการอย่างไร

ใช้บริกรรมนิมิตควบคู่กับคำภาวนา แต่มีวิธีการที่สำคัญ คือ การวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย อาจเรียกการปฏิบัติแบบนี้ว่า The Middle Way Meditation คือ ทั้งบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนา ถือเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ใจหยุดนิ่ง ในขณะที่ปฏิบัติ นั้น จะต้องวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย และผลจากการวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย จะพบประสบการณ์แห่งสภาวะจิต

พระมงคลเทพมุนี ค้นพบว่า สภาวะจิตมีลักษณะเป็นดวงสว่าง และเป็นลักษณะของกายภายใน จนเข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งสภาวะเหล่านี้ไม่ได้เกิดจากนิมิตที่นึกขึ้น แต่เป็นสภาวะที่จะเกิดขึ้นมาเองจากการปฏิบัติธรรมตามเส้นทางสายกลาง ซึ่งการปฏิบัติในแนวทางจะปรากฏทั้งความรู้ และการเห็น การปฏิบัติเช่นนี้ ต้องเริ่มต้นจากการทำให้ใจหยุด นั่นคือ สามารถทำให้จิตไม่ติดกับรับอารมณ์ และความปรุงแต่ง หยุดจากความคิดต่างๆ จึงจะสามารถเข้าถึงสภาวะดวงสว่างภายในได้

สภาวะดวงสว่างนี้เป็นลักษณะของอัปนาสมาธิที่จะเกิดขึ้นเมื่อใจหยุดเท่านั้น การอธิบายในภาคปฏิบัติ ต้องอาศัยการปฏิบัติ หากไม่เข้าใจว่าปฏิบัติแล้วไม่มีผลดังกล่าว นั่นเป็นเพราะวิธีการที่แตกต่างกัน ดังนั้น หากอยากจะพบประสบการณ์ดังกล่าวนี้ ก็ต้องอาศัยการทำให้ใจหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์ หากหยุดไม่สมบูรณ์ ก็จะไม่พบประสบการณ์ดังที่กล่าวมา

2. การปฏิบัติธรรมของพระมงคลเทพมุนีใช้หลักการสอนและวิธีการสอนอย่างไร

ใช้หลักการสอน 3 อย่าง คือ

- 1) กำหนดบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้ว
- 2) บริกรรมภาวนา สัมมา อะระหัง
- 3) การเดินฐาน 7 ฐาน

วิธีการสอนคือ ท่านเทศน์สอนอาทิตย์ละครั้ง เมื่อรู้หลักก็กลับไปปฏิบัติเองที่บ้าน คนในสมัยก่อนมีสภาพกายและใจที่ไม่ซับซ้อน ใจเป็นสมาธิได้ง่าย ไม่ค่อยมีเรื่องราวให้ฟุ้งมาก เพราะมีวิถีชีวิตง่ายๆ ส่งผลให้ใจสบาย เมื่อฝึกสมาธิแล้วให้นึกดวงแก้วหรือคำภาวนาก็ฝึกได้ง่าย บรรลุผลได้ง่าย

แต่ในปัจจุบัน สภาพสังคมเปลี่ยนไปมาก ผู้คนมีชีวิตที่เร่งรีบ จิตฟุ้งซ่านมาก สมาธิน้อยลง จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนเทคนิคการสอนสมาธิใหม่เพื่อให้เหมาะกับจริตคนสมัยนี้ โดยเน้นหลัก **สติกับสบาย** มีบทฝึกที่สามารถนำมาฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ปรับการสอนให้ง่ายขึ้น เช่น ใช้บริกรรมนิมิตที่หลากหลายที่นึกได้ง่าย และคุ้นชิน ไม่จำกัดแค่ดวงแก้วใส ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วย มีการจัดโครงการเพื่อจัดคนเข้าฝึกอบรม เป็นต้น และเมื่อได้ผลการปฏิบัติธรรมที่ดีก็เข้ารับการฝึกที่เข้มเพื่อพัฒนาจิตขั้นสูงขึ้นไป อันเป็นที่มาของแนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมของวัดพระธรรมกายในปัจจุบัน

ตอนที่ 5

บทสรุปการศึกษา

วิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสาย



บทสรุปการศึกษาวิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสาย

การศึกษาวิธีการปฏิบัติของแต่ละสาย มีวิธีการปฏิบัติ เทคนิค วิธีการสอน วิธีการอธิบายที่หลากหลาย เพราะธรรมชาติคนไม่เหมือนกัน ทั้งอวัยวะ สภาพแวดล้อม ครอบครัว วิธีชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ละคนจึงชอบและถนัดในการฝึกปฏิบัติด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไป แต่ไม่ว่าจะเป็นการฝึกแบบใด จะพบว่า ในการฝึกพัฒนาจิตนั้นต่างมีเป้าหมายเดียวกัน คือ บรรลุผลแห่งการฝึกปฏิบัติ และการบรรลุผลนั้น จะสำเร็จได้ก็ด้วยเหตุปัจจัยดังนี้

- 1) ครูอาจารย์เป็นได้เพียงผู้ชี้ทาง เราอยากได้ผลก็ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง คนอื่นทำแทนไม่ได้
- 2) เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกจิต คือ จิตที่อยู่ในกายยาววา หนาคืบ กว้างศอกของเรานี้เอง ไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องออกไปแสวงหาในที่ลึกลับ หรือต้องเดินทางออกไปไกลๆ เพื่อให้ได้มา
- 3) ต้องอาศัยการฝึกฝน สังคม และทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ทั้งมิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือคิดค้นค้นเดาเอา

ดังนั้น การมีครูบาอาจารย์ที่สอนหลากหลายวิธีการ นับว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกวิธีปฏิบัติได้ตามจริตอัธยาศัยตน แต่อย่างไรก็ตาม หากเราได้พบแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตอัธยาศัยของตน ก็อย่าไปตำหนิตติงวิธีการอื่นที่แตกต่างว่า วิธีการนั้นไม่ดี วิธีการของเราดีที่สุด ดังบทสนทนาในมหาโคสึงคสูตร ว่าด้วยปางามด้วยภิกษุเช่นไร

พระสารีบุตร: "ท่านอานนท์ ปาโคสึงคสาลวันจะฟังงามด้วยภิกษุเช่นไร"

พระอานนท์ พระเรวตะ พระอนุรุธะ พระมหากัสสปะ พระสารีบุตรต่างก็ให้ทรรชนะแล้วไปเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระเรวตะ: "ท่านสารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความหลักเ็นเป็นที่มายินดียินดีแล้วในความหลักเ็น หมั่นประกอบธรรมเครื่องระงับใจภายในตน ไม่เหินห่างจากฌานประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรือนว่าง ท่านสารีบุตร ปาโคสึงคสาลวันฟังงามด้วยภิกษุเช่นนี้"

พระอนุรุธะ: "ท่านสารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ย่อมตรวจดูโลกธาตุ 1,000 โลกธาตุด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ บุรุษผู้มีตาดีขึ้นปราสาท อันโอ้อ่าชั้นบน จะฟังมองดูวงกลมแห่งกงล้อจำนวน 1,000 ได้ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมตรวจดูโลกธาตุ 1,000 โลกธาตุด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์ เหนือมนุษย์ ท่านสารีบุตร ปาโคสึงคสาลวันฟังงามด้วยภิกษุเช่นนี้"

พระมหากัสสปะ: “ท่านสารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตนเองอยู่ป่าเป็นวัตรและกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้อยู่ป่าเป็นวัตร ตนเองเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร ตนเองถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ตนเองถือไตรจีวรเป็นวัตร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ถือไตรจีวรเป็นวัตร ตนเองเป็นผู้มีกน้อย และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้มีกน้อย ตนเองเป็นผู้สันโดษ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สันโดษ ตนเองเป็นผู้สงัด และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สงัด ตนเองเป็นผู้ไม่คลุกคลี และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ไม่คลุกคลี ตนเองเป็นผู้ปรารภความเพียร และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้ปรารภความเพียร ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยสมาธิ ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยปัญญา ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติ ตนเองเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ และกล่าวสรรเสริญคุณแห่งความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยวิมุตติญาณทัสสนะ ท่านสารีบุตร ปาโคสังคสาลวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”

พระโมคคัลลานะ: “ท่านสารีบุตร ภิกษุสองรูปในพระธรรมวินัยนี้ กล่าวอธิธรรมกถา เธอทั้งสองรูปนั้นถามปัญหากันและกันแล้ว ย่อมแก้กันเองไม่หยุดพัก และธรรมกถาของเธอทั้งสองนั้นก็ดำเนินต่อไป ท่านสารีบุตร ปาโคสังคสาลวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”

พระสารีบุตร: “ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ทำจิตให้อยู่ในอำนาจ (ของตน) และไม่ยอมอยู่ในอำนาจของจิต เธอหวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเช้า ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเช้า หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเที่ยง ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเที่ยง หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเย็น ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเย็น หีบผ้าของพระราชาหรือราชมหาอำมาตย์ ซึ่งเต็มด้วยผ้าที่ย้อมแล้วเป็นสีต่างๆ พระราชาหรือราชมหาอำมาตย์นั้น หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเช้า ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเช้า หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเที่ยง ก็ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเที่ยง หวังจะห่มผ้าคู่ใดในเวลาเย็น ก็ห่มผ้าคู่ นั้นในเวลาเย็น แม้ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน ทำจิตให้อยู่ในอำนาจ (ของตน) และไม่ยอมอยู่ในอำนาจของจิต เธอหวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเช้า ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเช้า หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเที่ยง ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเที่ยง หวังจะอยู่ด้วยวิหารสมาบัติใดในเวลาเย็น ก็อยู่ด้วยวิหารสมาบัตินั้นในเวลาเย็น ท่านโมคคัลลานะ ปาโคสังคสาลวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”

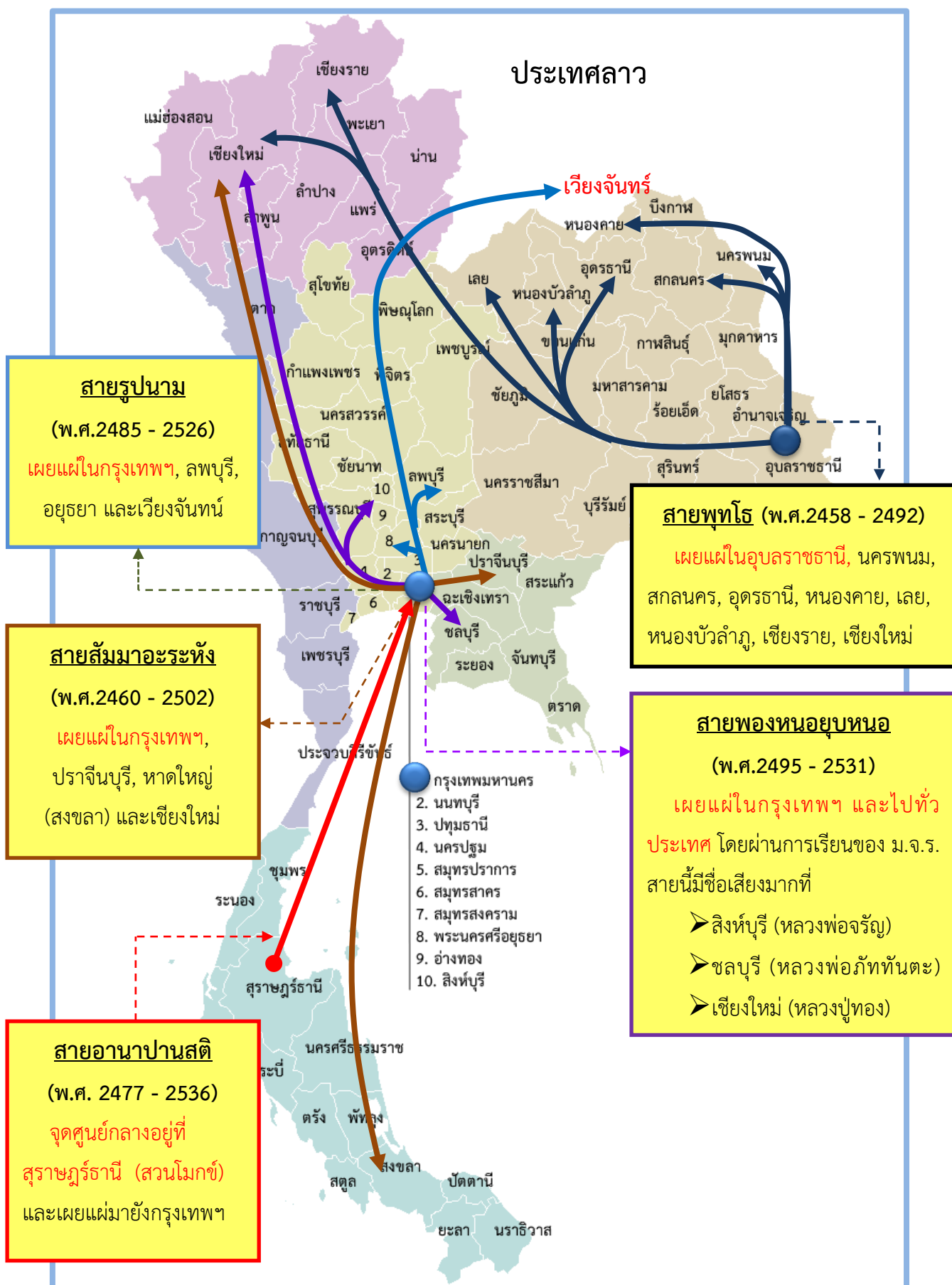
แล้วพระสารีบุตรก็ได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า "คำของใครหนอเป็นสุภาสิต พระพุทธเจ้าข้า"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "สารีบุตร คำของเธอทั้งหมดเป็นสุภาสิตโดยเหตุนี้ๆ แต่เธอทั้งหลายจงฟังคำของเรา หากมีคำถามว่า ปาโคสังคสาลวันจะฟังงามด้วยภิกษุเช่นไร เราจักตอบว่า "สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ 1 ตั้งกายตรง 1 ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า จิตของเรายังไม่หมดความถ้อยมั่น (และ) ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้ เพียงนั้น สารีบุตร ปาโคสังคสาลวันจะฟังงามด้วยภิกษุเช่นนี้"¹⁰⁵

จากเรื่องราวในพระสูตรนี้ เราคงจะได้เห็นว่า ความโดดเด่นที่แตกต่างกันไป หาใช่สิ่งที่จะมาหาคำตอบว่า สิ่งใดดีกว่า แบบใดดีกว่า เพราะการปฏิบัติธรรมซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายในพระพุทธศาสนา จะดีก็ต่อเมื่อพุทธบริษัท 4 ไม่ละทิ้งการปฏิบัติ ไม่ว่าจะปฏิบัติแบบใด ก็ล้วนพาไปสู่จุดหมายเดียวกัน และทำให้พระพุทธศาสนายังคงความงดงามประดุจดอกไม้ที่มีหลากหลายชนิดในป่าโคสิงคสาลวัน

¹⁰⁵ ม.ม. (ไทย) 12/334-345/367-375.

ภาพการเผยแพร่การปฏิวัติธรรมในประเทศไทยทั้ง 5 สาย



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

1. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, 2534.

2. ข้อมูลทุติยภูมิ

2.1 หนังสือ

คณะศึกษานิเทศก์หลวงพ่อดำ. พระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี. กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท, 2555.

ตรีธา เนียมขำ. ตรีธาเล่าเรื่องหลวงพ่อดำ ฉบับสมโภชพระเจดีย์มหารัชมงคล. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, 2555.

ธรรมปราโมทย์. ตามรอยพุทธทาส ภาคชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันสันติธรรม, 2549.

แนบ มหานีรานนท์. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา วิสุทธิ 7, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2548.

มโนณัฐ. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต อาจารย์อาจารย์แห่งพระป่า. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ร่วมด้วยช่วยกัน, 2549.

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน. ประวัติท่านหลวงปู่มั่น ภูริทัตตะเถระ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส.พี.เอ็น.การพิมพ์, 2548.

พระราชธรรมเจดีย์จารย์ (หลวงพ่อดำวิริยังค์ สิรินฺธโร). ชีวิตคือการต่อสู้. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประชาชน จำกัด, 2543.

บรรณานุกรม (ต่อ)

พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน). **ปฏิบัติพระอัฐมกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**, พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ไทยชบากราฟฟิค เอ้าส์เอเจนซี, 2555.

พระธรรมวิสุทธิมงคล. **วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น**. กรุงเทพมหานคร: ก้อนเมฆและกันยกรูป, 2550.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค 100 ปี สมเด็จพระพุทธทาสภิกขุ (อาจ อาสภมหาเถระ)**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส, 2555.

พระญาณโพนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิทย์, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, 2541.

พระศรีวรญาณ วิ. (บุญชิต ญาณสวโร). **มารู้จักวิปัสสนากรรมฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ**. กรุงเทพมหานคร :สหธรรมิก, 2541.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาญ เล่ม 2**. กรุงเทพมหานคร: :ซีเอไอเซ็นเตอร์, 2548.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนาญ เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: :ซีเอไอเซ็นเตอร์, 2548.

พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตมหาเถร. **บูรพาจารย์**, พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: บริษัทชวนพิมพ์ 50 จำกัด, 2553.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **100 ปี อัครมหากรรมฐานาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2554.

พุทธทาสภิกขุ. **พุทธวิธี ขุบชีวิตในยามตกอับ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาธรรมสภา, 2557.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติสมาธิแบบ**, พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, 2535.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พุทธทาสภิกขุ. สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู. กรุงเทพมหานคร: สวณอุศรมูลนิธิ, 2530.
- วัดปากน้ำภาษีเจริญ. ประวัติหลวงพ่อวัดปากน้ำและคู่มือสมาธิ. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม. (2553). คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม :บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด
- อัคมหาบัณฑิต ภัททนต์โสภณมหาเถระ มหาสิริยาตอ. แนวทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานอัคมหาบัณฑิต ภัททนต์โสภณมหาเถระ มหาสิริยาตอ และ Panditarama : A Yogi's Handbook. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, 2550.

2.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- ดำรง ภูระยา. (มกราคม 2538). “หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล พระอรหันต์และพระอาจารย์ใหญ่ของพระป่า”. นิตยสารญาณวิเศษ. [ออนไลน์]. ปีที่ 6 ฉบับที่ 57: 17 ย่อหน้า. แหล่งที่มา: http://www.dharma-gateway.com/monk/monk_biography/lp-sao/lp-sao-hist-03-01.html [29 มิถุนายน 2560].
- พุทธทาสภิกขุ, (พฤษภาคม 2535). “สิบปีในสวนโมกข์” พุทธศาสนา. [ออนไลน์]. 68(2), แหล่งที่มา :<http://www.buddhadasa.com/history/tenyear08.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].
- อรศรี งามวิทยาพงศ์. (พฤษภาคม 2535). “พุทธธรรม-พุทธศาสนาลึก”. พุทธศาสนา. [ออนไลน์], 68(2). แหล่งที่มา : <http://www.buddhadasa.com/history/budmem7.html> [9 กุมภาพันธ์ 2561].