

การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2567

การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
พุทธศักราช 2567
(ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย)

AN ANALYSIS STUDY OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE THE PRACTICE OF DHARMA BASED ON LUANG PU MAN PHURITATTO

PHRA ANUCHA ADHIPUNYO (ORABUTRA)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
PROGRAM IN BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY
2024

(COPYRIGHT OF MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร)**
ชื่อปริญญา	:	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2567**
อาจารย์ที่ปรึกษา	:	**พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย .....
(พระสุทธิสารเมธี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ :

ประธานกรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชียร แสนมี)

กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษา) .....
(พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.)

กรรมการ .....
(พระเทพวชิรวิมล, ดร.)

กรรมการ .....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส แก้วเกตุพงษ์)

กรรมการ .....
(ดร.สงวน หล้าโพนทัน)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Topic	:	An Analysis Study of Buddhist Ethics to Promote the Practice of Dharma Based on Luang Pu Man Phuritatto
Student's Name	:	Phra Anucha Adhipunyo (Orabut)
Degree Sought	:	Master of Arts
Program	:	Buddhism and Philosophy
Anno Domini	:	2024
Advisor	:	Phrakhusirasarathikhun, Dr.

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Arts (Buddhism and Philosophy)

Dean of Graduate School .....
(Phrasutthisanmethi, Asst.Prof.Dr.)

Thesis Committee :

Chairman .....
(Asst.Prof.Dr.Wichian Sanmee)

Member (Advisor) .....
(Phrakhusirasarathikhun, Dr.)

Member .....
(Phrathepvachiravimon, Dr.)

Member .....
(Asst.Prof.Dr.Prapas Kaewketpong)

Member .....
(Dr.Sanguan Laphontan)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

บทคัดย่อ

หัวข้อวิทยานิพนธ์	:	**การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต**
ชื่อนักศึกษา	:	**พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร)**
ชื่อปริญญา	:	**ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**
สาขาวิชา	:	**พุทธศาสนาและปรัชญา**
ปีพุทธศักราช	:	**2567**
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก	:	**พระครูสีลสราธิคุณ, ดร.**
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	:	**พระเทพวชิรวิมล, ดร.**

วิทยานิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาประวัติและแนวการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับส่งเสริมการปฏิบัติธรรม 3) เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยสัมภาษณ์เชิงลึก ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้ววิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีพรรณนา

ผลวิจัยพบว่า :

1. ประวัติและแนวการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ถือธุดงควัตร 13 และให้ความสำคัญในการอยู่ป่าเป็นวัตรมีลูกศิษย์เป็นจำนวนมาก ท่านเป็นผู้ถือเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติได้แสวงหาวิเวกบำเพ็ญสมณธรรมในที่ต่าง ๆ ตามราวป่า ป่าช้า หุบเขา เงื้อมเขา ท้องถ้ำ ธารเขา แนวทางการปฏิบัติของท่าน คือการอบรมจิตใจ รู้จักวิธีปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งทั้งหลาย เป็นต้น

2. หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม โดยใช้หลักไตรสิกขา หลักอานาปานสติ หลักสติสัมปชัญญะ เป็นต้น

3. วิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม วิเคราะห์หลักอานาปานสติเพื่อส่งเสริมสมถะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หลักสติสัมปชัญญะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม สอนฆราวาส = ทาน ศีล ภาวนา สอนพระ = ธุดงค์ 13 และโพธิปักขิยธรรม

คำสำคัญ : หลักพุทธจริยศาสตร์, การปฏิบัติธรรม, หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

ABSTRACT

Thesis Topic	:	**An Analysis Study of Buddhist Ethics to Promote the Practice of Dharma based on Luang Pu Man Phuritatto**
Student's Name	:	**Phra Anucha Adhipunyo (Orabut)**
Degree Sought	:	**Master of Arts**
Program	:	**Buddhism and Philosophy**
Anno Domini	:	**2024**
Advisor	:	**Phrakhusilasarathikhun, Dr.**
Co-Advisor	:	**Phrathepwachirawimon, Dr.**

The objectives of this thesis were 1) to study the history and guidelines for practicing Dharma based on Luang Pu Man Phuritatto. 2) to study the principles of Buddhist ethics regarding promoting Dharma practice 3) to analyze the principles of Buddhist ethics to promote Dharma practice based on Luang Pu Man Phuritatto. This research was a qualitative field research by in-depth interview, studied from the Tripitaka, commentary, and academic documents, and related research and analyze the data using descriptive methods.

The results of this research found that :

1. History and guidelines for Dhamma practice following the principles of Luang Pu Man Phuritatto, holding the 13 thudongkhawats and giving importance to living in the forest as a practice, and had a large number of disciples. He was a strict adherent to the rules of conduct and sought solitude to practice asceticism in various places such as forests, cemeteries, valleys, mountain peaks, caves, and mountain streams. His practice guidelines were training the mind to know how to treat himself and other things, etc.

2. Principles of Buddhist ethics related to promoting Dharma practice by using the Threefold principles, the principles of Anapanasati, and the principles of mindfulness, etc.

3. Analyze the principles of Buddhist ethics to promote Dharma practice based on Luang Pu Man Phuritatto, Threefold Principles to promote Dharma practice,

analyzing the principles of Anapanasati to promote Samatha meditation and Vipassana meditation, the principles of mindfulness to promote Dharma practice. Teaching laity = alms, precepts, meditation, Teaching monks = 13 Dhutangas and Bodhi Pakkhiya Dharma (Dharma for Unity)

Keywords : Buddhist Ethics, the Practice of Dharma, Luang Pu Man Bhuritatto

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้เนื่องจากบุคคลหลายฝ่ายที่ได้ช่วยเหลือในครั้งนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางการศึกษาด้านพุทธศาสนาและปรัชญา ระดับปริญญาโท

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูสีลสราธิคุณ, ดร. ที่ให้ความอนุเคราะห์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ พระเทพวชิรวิมล, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมได้ให้คำปรึกษาตลอดจนตรวจสอบข้อบกพร่องต่าง ๆ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเนื้อหาของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดียิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณ ประธานสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ คณาจารย์ประจำสาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทุกท่าน รวมถึงคณาจารย์เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ที่เมตตาแนะนำให้ความรู้ ให้กำลังใจตลอดจนตรวจแก้ไข รูปแบบวิทยานิพนธ์จนเสร็จลงด้วยดี

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ทุกท่านขอบพระคุณ พระครูสีลสราธิคุณ, ดร. ที่ช่วยดูเอกสารข้อมูลแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์เพื่อเก็บข้อมูลเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย และขอขอบพระคุณ เพื่อนนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจจึงขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณงามความดีและประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอใช้เป็นเครื่องสักการบูชาคุณพระรัตนตรัย พระคุณของบิดา มารดา ครู อาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ที่มีคุณค่ายิ่ง และ ขอแผ่คุณความดีนี้ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทุกรูปทุกนาม พร้อมทั้งเจ้ากรรมนายเวรในทุกภพทุกชาติด้วยเทอญ

พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร)

สารบัญคำย่อ

พระไตรปิฎกที่ผู้วิจัยใช้ในการเขียนวิทยานิพนธ์เล่มนี้ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 และคำเต็มของคัมภีร์เรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ		คำเต็ม
พระวินัยปิฎก		
วิ.มหา.	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปฐมภาค
วิ.ม.	=	วินัยปิฎก มหาวรรค ปฐมภาค
พระสุตตันตปิฎก		
ที.ม.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวคฺค
ที.ปา.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวคฺค
ที.สี.	=	สุตฺตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค
อภิ.ปุ.	=	อภิธัมมปิฎก ปุคคลบัญญัติ
อภิ.สงฺ.	=	อภิธัมมปิฎก ธัมมสังคณี
ม.ม.	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสก
ม.อุ.	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์
องฺ.เอกก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาต
องฺ.ปญฺจก.	=	สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย ปญฺจกนิปาต
อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก		
สำ.นิ.อ.	=	สยุตฺตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี นิทานวคฺคอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.อ.	=	สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ธมมปท อฏฺฐกถา
ขุ.อุ.อ.	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี อุทานอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถโชติกา ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา

การอ้างอิง

ชื่อย่อพระไตรปิฎกมี 3 ตอน คือ พระไตรปิฎกในวิทยานิพนธ์นี้ใช้การอ้างอิงแบบ 3 ตอน ได้แก่ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ม.อุ. 14/63/120 หมายถึง สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสก เล่มที่ 14 ข้อที่ 63 หน้าที่ 120 เป็นต้น

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย..... จ

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ..... ฉ

กิตติกรรมประกาศ..... ช

สารบัญคำย่อ..... ฌ

สารบัญ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ..... 1

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย..... 3

1.3 ขอบเขตการวิจัย..... 3

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย..... 4

1.5 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 5

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 9

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย..... 9

บทที่ 2 การปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต..... 10

2.1 กำเนิดธรรมยุต..... 10

2.1.1 ธรรมยุตสู่จังหวัดอุบลราชธานี..... 13

2.1.2 อิทธิพลทางความคิด..... 14

2.2 ประวัติความเป็นมาสำนักปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต..... 15

2.3 ชีวประวัติและผลงานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต..... 19

2.4 หลักการปฏิบัติธรรมของสำนักสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต..... 21

2.5 กระบวนการและวิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสำนัก..... 33

2.5.1 วัดสำราญนิเวศ..... 34

2.5.2 วัดศรีธรรมาราม..... 41

2.5.3 วัดทิพยาราม..... 44

2.5.4 วิธีปฏิบัติธรรมของพระ..... 45

2.5.5 วิธีปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์..... 47

2.6 สรุป..... 48

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ 3 หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม..... 50
3.1 ไตรสิกขา..... 50
3.1.1 ความหมายไตรสิกขาในคัมภีร์พุทธศาสนา..... 50
3.1.2 ความหมายไตรสิกขาตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา..... 58
3.1.3 ความสำคัญของไตรสิกขา..... 60
3.1.4 สารัตถะของไตรสิขา..... 62
3.2 อานาปานสติ..... 66
3.2.1 ความหมายของอานาปานสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา..... 67
3.2.2 ความหมายของอานาปานสติตามทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา..... 70
3.2.3 ความสำคัญของอานาปานสติ..... 72
3.2.4 สารัตถะของอานาปานสติ..... 73
3.3 สติสัปชัญญะ..... 75
3.3.1 ความหมายสติสัปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนา..... 75
3.3.2 ความหมายสติสัมปชัญญะตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา..... 77
3.3.3 ความสำคัญของสติสัปชัญญะ..... 78
3.3.4 สารัตถะของสติสัปชัญญะ..... 81
3.4 สรุป..... 85
บทที่ 4 วิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต..... 87
4.1 หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม..... 87
4.1.1 ศีล..... 87
4.1.2 สมาธิ..... 93
4.1.3 ปัญญา..... 94
4.2 อานาปานสติเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม..... 95
4.2.1 พิจารณาตามสมถกรรมฐาน..... 98
4.2.2 พิจารณาตามวิปัสสนากรรมฐาน..... 100
4.3 สติสัมปชัญญะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม..... 107
4.3.1 สติ..... 107
4.3.2 สัมปชัญญะ..... 109

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

4.4 สรุป..... 109
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 111
5.1 สรุปผลการวิจัย..... 111
5.2 อภิปรายผลการวิจัย..... 113
5.3 ข้อเสนอแนะ..... 115
5.3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป..... 115
5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป..... 115
บรรณานุกรม..... 116
ภาคผนวก..... 122
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC)..... 123
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์..... 127
ภาคผนวก ค แบบสอบถามเพื่อการวิจัย..... 130
ภาคผนวก ง รูปภาพประกอบผู้ให้สัมภาษณ์..... 141
ประวัติผู้วิจัย..... 147

บทที่ 1
บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้นั้น พระพุทธองค์ทรงดำริถึง “พระธรรม” ความจริงของธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ พบว่า “พระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้นี้ความลึกซึ้งสุขุมยิ่งนัก แตกต่างจากความเชื่อที่มีอยู่ทั่วไป เป็นเรื่องยากที่มหาชนทั่วไปจะเข้าใจถึงได้” ทั้งนี้เพราะก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเริ่มสถาปนาพระพุทธศาสนาและสั่งสอนพระธรรมขึ้นมาในโลกนั้น มหาชนทั้งหลายต่างก็มีการนับถือในลัทธิศาสนาอื่นๆ ตามความเชื่อของตน กันมาก่อนอยู่แล้ว ดังนั้นการที่พระองค์ก็มิได้ทรงประกาศว่าพระพุทธองค์เป็นเทพเจ้าหรือพระเจ้าอะไรที่ยิ่งใหญ่นั้น จึงเป็นการยากที่จะให้มหาชนมาศรัทธาในคำสอนของพระพุทธองค์ในการนี้พระพุทธองค์จึงได้ทรงพัฒนา “การปฏิบัติธรรม” ครั้งแรกในโลก ตามแนวทางการปฏิบัติของพระพุทธองค์ในคืนแห่งการตรัสรู้นั้นขึ้น ทำให้การเรียนรู้ในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น จึงต้องมีทั้งการฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาล นอกจากการฟังในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังต้องมีการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ควบคู่กันมาโดยตลอด ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา จึงมีความแตกต่างจากการปฏิบัติธรรมในลัทธิศาสนาอื่นๆ[1] ดั่งพระพุทธภาษิตว่า “โย จ อปุปมฺปิ สุตฺวาน ธมฺมํ ปสฺสติ ส เว ธมฺมธโร โหติ โย ธมฺมํ นปฺปมชฺชติ แปลเป็นความว่า ผู้ใดฟังธรรมของพระพุทธเจ้าเมื่อมีสติเห็นธรรม ผู้นั้นแล ได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติธรรม”[2] การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเห็นแจ้งในความจริงของชีวิตในธรรมชาติ และได้สั่งสอนมหาชนตามความจริงที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสรู้ ส่วนการปฏิบัติธรรมของพราหมณ์นั้น เป็นเพียงเครื่องประกอบจิต ถึงแม้จะทำจิตให้สงบได้บ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถดับกิเลสได้จริง แล้วพระพุทธองค์ก็ได้ทรงลำดับเรื่องราวที่เกิดขึ้นในคืนแห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันเป็นการยืนยันผลแห่งการปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าตามลำดับ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น ใช้ “สติ” มาเป็นเครื่องมือในการเห็นการทำงานของจิต (จากภายใน) แล้วเรียนรู้ความจริงของชีวิตในธรรมชาติ การทำงานของจิตเป็นการใช้สติรู้การ

---

[1] ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข, *การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า,* (กรุงเทพมหานคร : สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2564), หน้า 8-10.

[2] ขุ.ธ. 25/49.

ทำงานของจิตที่กำลังรับรู้อารมณ์ขึ้น เพราะเหตุนี้ในการปฏิบัติธรรมจึงต้องมีสติตลอดสายแห่งการปฏิบัติธรรม เป็นการเจริญ เมื่อพระพุทธองค์ได้เริ่มการเจริญสมาธิ พระพุทธองค์ได้ตระหนักถึงความสำคัญของ “สติ” ใน “อานาปานสติ” และได้น้อมนำการมีสติมาประกอบในการเจริญสมาธิ นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา จึงเกิดเป็น “การเจริญสมาธิอย่างมีสติ” ในพระพุทธศาสนาขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก การปฏิบัติธรรมของพระพุทธองค์ จึงทำให้สามารถมีสติพิจารณาเห็นการทำงานของจิตอันละเอียดในเรื่องปฏิจจสมุปบาท เพราะเหตุนี้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจึงเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในโลก ก็ด้วยการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั่นเอง[3]

การปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลเป็นการศึกษาจากสำนักของพระพุทธเจ้าหรือตามสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วจึงได้ออกปลีกวิเวกไปตามสถานที่ต่างๆ เพื่อปฏิบัติหลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติสืบต่อกันมาตามสำนักต่างๆ แม้จะมีหลายสำนัก ก็พอสรุปได้ว่า มี 2 สายใหญ่ๆ คือ สายสมถกรรมฐานและสายวิปัสสนากรรมฐาน[4]

สำหรับการปฏิบัติธรรมในประเทศไทยก็มีอยู่หลายรูปแบบหลายวิธีในการปฏิบัติ เช่นการปฏิบัติแบบพระธุดงค์กรรมฐานสายอีสานหรือที่เรียกกันว่าพระป่า เกิดขึ้นภายใต้การนำของพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล และพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นสายกรรมฐานที่ถือธุดงควัตร 13 และให้ความสำคัญในการอยู่ป่าเป็นวัตรมีลูกศิษย์เป็นจำนวนมาก เช่น พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาโม, หลวงปู่ฝั่น อาจาโร, หลวงปู่ขาว อนาลโย,หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, เป็นต้น

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ท่านเป็นพระเถระนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงมากจนกระทั่งท่านได้รับความยอมรับว่าเป็นพระอริยสงฆ์ ท่านเป็นผู้ถือเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติได้แสวงหาวิเวกบำเพ็ญสมณธรรมในที่ต่างๆ ตามราวป่า ป่าช้า หุบเขา เงื้อมเขา ท้องถ้ำ ธารเขา เป็นต้น จนได้รับความรู้แจ้งในพระธรรมวินัยสิ้นความสงสัยในสัตถุศาสนา แนวทางการปฏิบัติของท่าน คือการอบรมจิตใจ ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลอรรถธรรมรู้จักวิธีปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งทั้งหลายยึดการภาวนาเป็นแนวกั้นความคิดฟุ้งซ่านของใจให้อยู่ในเหตุผลด้วยมีสติตามระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของจิตโดยมีธรรมบทใดบทหนึ่งเป็นคำบริกรรม เพื่อเป็นยารักษาจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ด้วยความสงบสุขในขณะภาวนาแล้วท่านก็ได้ทำการอบรมสั่งสอนสมถวิปัสสนาแก่สหธรรมิกทั้งหลาย[5]

จากรายละเอียดดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจจะศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เพื่อจะได้ทราบถึงหลักคำสอนและแนวการปฏิบัติธรรมของท่านอิทธิพลและคุณค่าที่ได้จากหลักคำสอนและแนวการปฏิบัติธรรมของท่าน ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่เป็นองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และเป็นประโยชน์ต่อประชาชนต่อไป

---

[3] ขุ.ป. 31/1-5/306-315, ขุ.ป. เล่มที่ 31/1-5/413-424.

[4] เรื่องเดียวกัน, หน้า 875.

[5] มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต, *บูรพาจารย์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2545), หน้า 136.

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาประวัติและแนวการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

1.2.2 เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

1.2.3 เพื่อวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านเอกสาร

1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเอกสารที่เป็นปฐมภูมิประกอบการศึกษา ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ปีพุทธศักราช 2525

2) เอกสารชั้นทุติยภูมิ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้แบ่งเอกสารชั้นทุติยภูมิออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

2.1) เอกสารชั้น อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา โยชนา

2.2) เอกสารชั้นปกรณ์วิเสส คือ วิสุทธิมรรค วิมุตติมรรค มิลินทปัญหา

2.3) เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาทั้งที่เป็นหนังสือและตำรา

2.4) เอกสารที่เป็นงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารทางวิชาการอื่น ๆ (วารสาร บทความ)

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในประเด็นเนื้อหารูปแบบและการปฏิบัติและผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติธรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามหลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่วิจัย ได้แก่ 1) วัดสำราญนิเวศ 2) วัดทิพยาราม 3) วัดศรีธรรมมาราม โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการเลือก (Criteria) ดังนี้

(1) เป็นวัดที่มีพุทธศาสนิกชนมาปฏิบัติธรรมจำนวนมาก

(2) เป็นวัดที่สืบทอดการปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มายาวนาน

(3) เป็นวัดที่สอนการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา

(4) เป็นวัดที่มีพระครูบาอาจารย์ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของประชาชน

1.3.4 ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มเป้าหมาย (ผู้ให้ข้อมูลหลัก)

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร (Person) ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ศึกษาและเป็นผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) สำหรับการศึกษาวิจัย การได้มาซึ่งกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเจาะจง

1.3.3 ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มเป้าหมาย (ผู้ให้ข้อมูลหลัก)

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร (Person) ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ศึกษาและเป็นผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) สำหรับการศึกษาวิจัย การได้มาซึ่งกลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเจาะจง (Purposive Sampling)

1. พระสงฆ์ชั้นปกครอง	จำนวน	3 รูป
2. นักวิชาการทางศาสนา (พระสงฆ์และคฤหัสถ์)	จำนวน	2 รูป/คน
3. ประชาชนทั่วไป	จำนวน	10 คน
4. ผู้นำชุมชน	จำนวน	5 คน
รวมทั้งสิ้น	จำนวน	20 รูป/คน

กลุ่มประชากรกลุ่มเป้าหมายหรือผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีการเลือกในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีเหตุผล (Reasoning) ในการเลือก ดังนี้

(1) เป็นบุคคลที่มีความรู้ในการให้ข้อมูลและเป็นบุคคลที่มีคุณวุฒิหน้าเชื่อถือ

(2) ให้ข้อมูลในการทำวิจัยและได้คำแนะนำเพื่อความรู้ในการทำวิจัยได้อย่างดี

(3) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ในการทำวิจัยได้ชัดเจน

(4) เป็นบุคคลที่มีความรู้ชำนาญการในด้านการศึกษาและดำเนินการวิจัย

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

1.4.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยได้แบ่งรูปแบบในการวิจัยออกเป็น 2 อย่าง คือ

1) การวิจัยเอกสาร โดยการรวบรวมข้อมูลจากตำราวิชาการ บทความ และงานแปลตลอดจนแหล่งข้อมูลเอกสารอื่นๆ ได้แก่ 1) ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยฉบับมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และคัมภีร์อรรถกถา 2) ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำราทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสนากรรมฐาน และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการสัมภาษณ์บุคคล หน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องและมีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

1.4.2 ขั้นรวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมข้อมูลที่เป็นปฐมภูมิ

2. รวบรวมข้อมูลที่เป็นทุติยภูมิ

3. รวบรวมข้อมูลที่เป็นเอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา เอกสารที่เกี่ยวข้องทั่วไปและงานวิจัยวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

1.4.3 ขั้นวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นหนังสือหรือตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สังเคราะห์ : ถอดออกมาเป็นองค์ความรู้

1.4.4 ขั้นกำหนดเครื่องมือในการทำวิจัย

1. แบบสอบถาม
2. แบบสัมภาษณ์
3. แบบสังเกต
4. แบบสนทนากลุ่ม

1.4.5 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือในการทำวิจัย

1. ออกแบบการสัมภาษณ์ / การสังเกต / การสนาทนากลุ่ม
2. พบอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำ
3. นำไปปรับแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา
4. เสนอบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อออกหนังสือเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
5. บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้ลงพื้นที่เก็บข้อมูล

1.4.6 ขั้นตอนลงภาคสนาม

1. สำรวจพื้นที่
2. เก็บรวบรวมข้อมูล
3. สัมภาษณ์
4. รวบรวม จัดหมวดหมู่ เรียบเรียง

1.4.7 ขั้นการเขียนวิทยานิพนธ์

1. นำวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ไปตั้งเป็นบทที่ 2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ไปตั้งเป็นบทที่ 3 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ไปตั้งเป็นบทที่ 4
2. ลงมือเขียนตามสารบัญที่กำหนด
3. สรุปผลการวิจัย (บทที่ 5)
4. นำเสนอผลการวิจัย
5. เผยแพร่ผลการวิจัยต่อสาธารณะ (ตีพิมพ์)

1.5 ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.5.1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิสรุปความได้ว่า สมาธิ คือความตั้งใจมั่นในที่นี้หมายถึงจิตที่อยู่ด้วยความว่างจากกิเลสการเข้าถึงความว่างได้ชื่อว่ามีความตั้งมั่นอย่างบริสุทธ์

สูงสุดจิตที่มีสิ่งอื่นเป็นอารมณ์นั้นเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์และไม่ตั้งมั่นสมาธิที่แท้จริงนั้นมีจุดหมายเพียงเพื่อมีจิตสงบตั้งมั่นเพื่อทำ ให้เกิดปัญญาดับทุกข์ความว่างก็คือจิตที่ตั้งมั่นไม่คลอนแคลนและบริสุทธิ์อย่างยิ่งจิตที่ว่างจากกิเลสเป็นจุดที่ควรแก่การปฏิบัติงานจะทำให้การงานต่างๆได้ดีกว่าจิตที่ว้าวุ่น ฉะนั้นความว่างจึงมีลักษณ์ตรงกับความหมายของคำว่าสมาธิทุกประการความหมายของคำว่าสมาธิต้องมีอยู่ 3 อย่างเสมอ คือ ตั้งมั่นบริสุทธิ์และควรแก่การ งานจึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้องจิตที่ว่างจากกิเลสในลักษณ์ดังกล่าวมานี้จัดเป็นจิตที่มีสมาธิสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า โลกุตตรสมาธ[6]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของฌานไว้ใน หนังสือ“พุทธธรรม” ว่า ฌานหรือสมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดคำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ“จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคัคตา” ซึ่ง แปลว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำ หนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านส่ายไปการเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับภาวะของจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้วเรียกว่า ฌาน (Absorption) ฌานมีหลายขั้นตามลำดับ[7]

พระธรรมธีราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้ 1) สติเป็นเครื่องตื่นอยู่ปลุกให้คนตื่นอยู่เสมอ 2) สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง 3) สติทำให้คนได้รับความเจริญทุกเมื่อ 4) สติทำให้คนได้รับความสุข 5) สติทำให้คนได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ[8]

พระภัททันตะ อาสภะธัมมาจริยะ ได้กล่าวถึงสมถกัมมัฏฐานไว้ในวิปัสสนาทีปนีฎีกาว่าสมถกัมมัฏฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ คำว่า บัญญัติได้แก่ ชื่อต่าง ๆ ที่คนตั้งไว้ ให้รู้กันเป็นรูปพรรณสัณฐานทำให้เราเกิดเห็นว่าเป็นบุคคลเป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี บังคับบัญชาได้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานล้วนแต่เป็นบัญญัติที่ต้องเพ่งโดยไม่ย้ายอารมณ์ จิต ของผู้ปฏิบัติจะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ปฏิบัติอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ไม่สนใจอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้นมาแทรกหากย้ายอารมณ์ไปก็เป็นอันเสียสมาธิ[9]

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้กล่าวให้โอวาทธรรมถึงข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานแก่พระอาจารย์ทองรัตน์ กนฺตสีโล และหลวงปู่กินรี จนฺทิโย ว่าข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานซึ่งมีรากฐานอยู่ที่การกระทำศีลให้สมบูรณ์บริบูรณ์พร้อมๆ ไปกับการเจริญสมาธิภาวนาเพื่อจะทำให้จิตสงบระงับจากอารมณ์ทั้ง

---

[6] พุทธทาสภิกขุ, *วิธีระงับทุกข์*, (เชียงใหม่ : พุทธนิคมจัดพิมพ์, 2532), หน้า 122.

[7] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, หน้า 824 – 867.

[8] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *วิปัสสนากรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542), หน้า 5.

[9] พระภัททันตะ อาสภะ, *วิปัสสนาทีปนีฎีกา*, พิมพ์ครั้งที่ 6, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 83.

ปวงเพราะความที่จิตปลอดจากอกุศลว่างเว้นจากอารมณ์อันเกิดจากการสัมผัสทางอายตนะ คือ ที่ตั้งแห่งการกระทบมี 6 คู่ อันได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น กายกับการสัมผัสทางกาย และใจที่กระทบกับอารมณ์ภายในที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สวย รู้ไม่สวย รู้น่ารัก รู้ไม่น่ารัก ทั้งหลาย จิตใจก็ย่อมจะตั้งมั่นอยู่ ในอารมณ์อันเดียวอารมณ์นั้นก็ได้แก่พระกัมมัฏฐาน[10]

1.5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธะมหาภาศสมจิตโตมหามุณี (โพธิญาณรัตน) ได้กล่าวไว้ว่า มูลกรรมฐานนั้นพระอุปัชฌายะก็ได้ สอนกรรมฐานที่เรียกว่าเป็นมูลกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่เป็นมูลเป็นรากเหง้าของกรรมฐานทั้งปวง คือ ตจปัญจกกรรมฐานที่แปลว่ากรรมฐาน 5 ข้อ มีหนังเป็นข้อสุดท้ายโดยสอนให้พิจารณาเกศา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทันตา ฟัน, ตะโจ หนัง, เริ่มต้นด้วยการสอนให้รู้จักกำหนดผม ขน เล็บ ฟัน หนังว่าสิ่งที่เป็นส้น ๆ งอกอยู่บนศีรษะ เบื้องหน้าจรดหน้าผาก เบื้องหลังจรดปลายคอต่อ เบื้องขวางจรด กกหูทั้ง 2 ข้างนี้เป็น “ผม” สิ่งที่งอกอยู่เป็นเส้นๆ เว้นจากผม อยู่ทั่วสรรพางค์กายนอยกจากฝ่ามือและฝ่าเท้า เรียกว่า “ขน” สิ่งที่เป็นเกล็ดๆ งอกอยู่ที่ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า เรียกว่า “เล็บ” สิ่งที่เป็น ชี่ๆ งอกอยู่ที่กระดูกคางเบื้องล่าง คางเบื้องบนในปากเรียกว่า “ฟัน” สิ่งที่เป็นผืนหุ้มห่ออยู่ทั่วสรรพางค์กายเรียกว่า “หนัง” ให้กำหนดดูให้รู้จักผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าทุกคนก็มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหมือนกัน ถ้ามองดูเห็นเป็นของไม่สวยงามก็จะเป็นกรรมฐาน ถ้ามองดูเห็นเป็นของสวยงามก็จะไม่เป็นกรรมฐาน[11]

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติชิโนสโร) ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมจากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิเวกอาศรมเป็นสำนักเผยแผ่วิปัสสนาแห่งหนึ่งของประเทศไทยได้มีการจัดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทั้งนี้การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้งสามทางได้แก่การเดินจงกรม การนั่ง สมาธิและการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน[12]

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโต ศึกษาวิจัยเรื่อง“การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติธรรมของหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ และพุทธทาสภิกขุ” จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่ากัมมัฏฐาน

---

[10] มูลนิธิพระอาจาร์มั่น ภูริทตฺโต, *บูรพาจารย์*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์ สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด, 2544), หน้า 224.

[11] พระพุทธะมหาภาศสมจิตโตมหามุณี (โพธิญาณรัตน), “ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระเทพวิสุทธิมงคล (ศรี มหาวีโร)”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), 2560, หน้า 7.

[12] พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติชิโนสโร), “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”,วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2544, หน้า 46.

เป็นงานสำ หรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดหมายดังกล่าวต้องศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐาน[13]

ปภัสสรา ไพศาลอริยทรัพย์ ศึกษาวิจัยเรื่อง " วิธีเจริญจิตภาวนา "พุทโธ"ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต" จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าเป้าหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานคือการกำจัดกิเลส โดยอาศัยสมถกัมมัฏฐานเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสจากนั้นจะอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง[14]

พระมหาอำนวย อานนฺโท (จันทร์เปล่ง) ศึกษาวิจัยเรื่อง "การบรรลุธรรม ในพระพุทธศาสนาเถรวาท" จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่าสิ่งสำคัญในการบรรลุธรรม คือการศึกษาถึงหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม 37 ประการเป็นหลักธรรมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุโดยเฉพาะหลังจากนั้นปฏิบัติธรรมด้วยสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งจะต้องปฏิบัติควบคู่กัน ไป เมื่อสามารถทำวิปัสสนาญาณให้แจ้งการบรรลุผลจึงจะเกิดขึ้น[15]

ทัสนี วงศ์ยืน ศึกษาวิจัยเรื่อง "ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ" ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถระวาท" จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ 32 ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกูลและความแปรผันของสังขาร เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดละความสำคัญว่างามมีผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลจำนวนมากการได้บรรลุมรรคผลข้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมาการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนั้น เหมาะสมกับจริต ของแต่ละบุคคลแนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สำรวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถเห็น โทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นภัย คุ้มครองทวารอินทรีย์ทั้งหลายตัดความห่วงกังวลทั้งหลาย เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานพบอาจารย์ผู้กัลยาณมิตรแล้วรับเอากายคตาสติ กัมมัฏฐานนั้นมาปฏิบัติด้วย

---

[13] พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโก "การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2546, หน้า 53.

[14] ปภัสสรา ไพศาลอริยทรัพท์, "วิธีเจริญจิตภาวนา "พุทโธ" ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2549, หน้า 78.

[15] พระมหาอำนวย อานนฺโท (เปล่งจันทร์), "การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2542, หน้า 65.

หลักอิทธิบาท 4 ให้มากบ่อย ๆ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน จนเกิดความชำนาญบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ[16]

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องความหมายและความสำคัญ ของกรรมฐานรูปแบบและวิธีการปฏิบัติมากมาย แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาการปฏิบัติธรรมตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติธรรมของพระวัดป่าสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ให้ละเอียดต่อไป.

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1.6.1 ทำให้ได้ทราบหลักการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

1.6.2 ทำให้ได้ทราบการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาและหลักการทางพุทธจริยศาสตร์

1.6.3 ทำให้ได้ความรู้เกี่ยวกับหลักการปฏิบัติธรรมเชิงพุทธจริยศาสตร์ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

1.7 นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

หลักพุทธจริยศาสตร์ หมายถึง หลักเกณฑ์การตัดสินความดีความชั่ว หรือเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการกระทำ หมายถึง ไตรสิกขา, อานาปานสติ, และสติสัมปชัญญะ

การส่งเสริมการปฏิบัติธรรม หมายถึง เกื้อหนุน ช่วยเหลือสนับสนุนให้ดีขึ้นในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เห็นแจ้งในความจริงของ. ชีวิตในธรรมชาติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนในองค์ธรรมต่าง ๆ

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หมายถึง พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานท่านเป็นพระผู้มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามแนวทางคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาให้คำแนะนำในการปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติธรรมมากมายจนทำให้พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีความเจริญมั่นคง

การปฏิบัติธรรมตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หมายถึง รูปแบบหรือวิธีการในการฝึกปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ หมายถึงการปฏิบัติธรรมของวัดสำราญนิเวศ, วัดศรีธรรมาราม, และวัดทิพยาราม

---

[16] ทัสนี วงศ์ยืน, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2552, หน้า 39.

บทที่ 2
การปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

บทที่ 2 นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในหัวข้อที่ต้องศึกษาคือ (1) กำเนิดธรรมยุต (2) ประวัติความเป็นมาสำนักปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต (3) ชีวประวัติและผลงานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต (4) หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทฺตฺโต (5) กระบวนการและวิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสำนัก 1) วัดสำราญนิเวศ 2) วัดศรีธรรมาราม และ 3) วัดทิพยาราม มีรายละเอียดดังนี้

2.1 กำเนิดธรรมยุต

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เป็นพระสงฆ์ไทยนิกายธรรมยุต ซึ่งเป็นนิกายที่ปฏิบัติเคร่งครัดในด้านกรรมฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “พระป่า”[1] ซึ่งนิกายธรรมยุตในประเทศไทยมีมากมายหลายรูปที่โด่งดังในระดับนานาชาติ หนึ่งในนั้นก็คือหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต นั่นเอง ในเบื้องต้นก่อนที่จะศึกษาในหลักปฏิบัติของหลวงปู่มั่น นั้น ผู้วิจัยจะได้ศึกษาถึงการกำเนิดของคณะสงฆ์นิกายธรรมยุตก่อน เพื่อให้ทราบแนวทางปฏิบัติของหลวงปู่มั่น และคณะสงฆ์สายนี้อย่างแท้จริง

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 หรือพระวชิรญาณมหาเถระ เมื่อพระองค์ทรงผนวชพระองค์ได้ศึกษาในพระธรรมวินัยทั้งด้านคันถธุระและวิปัสสนาธุระอย่างจริงจัง คำว่า “ธรรมยุต” แปลว่า “ผู้ประกอบด้วยธรรม” หรือ “ชอบด้วยธรรม” หรือ “ยุติตามธรรม” หมายถึง คณะสงฆ์นี้เกิดขึ้นด้วยมุ่งแสวงหาว่าข้อใดเป็นธรรม เป็นวินัย เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แล้วปฏิบัติในข้อนั้น โดยเว้นข้อที่ไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย ไม่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะเป็นข้อปฏิบัติที่ประพฤติตามกันนมาแต่ผิดธรรมวินัยก็ตาม”

ธรรมยุติกนิกายเป็นคณะหนึ่งของพระสงฆ์ในประเทศไทยเป็นฝ่ายวิปัสสนาธุระตั้งขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ โดยพระวชิรญาณเถระ เจ้าฟ้ามงกุฎพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 และเมื่อถึงรัชกาลที่ 5 พ.ศ. 2445 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมี

---

[1] พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย),“พระป่า-ธรรมยุต”, <https://www.silpa-mag.com/ history/ article_87043>. (21 กันยายน 2566).

พระบรมราชโองการให้ประกาศใช้พระราชบัญญัติลักษณะการปกครองคณะสงฆ์ขึ้นเป็นครั้งแรกในประเทศไทยพระราชบัญญัติฉบับนี้ชื่อว่า “พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ รศ. 121” มีสาระสำคัญคือ ได้ยกสถานะคณะธรรมยุติให้เป็นนิกายอย่างถูกต้องตามกฎหมาย นิกายธรรมยุติ ตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปฏิรูปและฟื้นฟูด้านวัตรปฏิบัติของสงฆ์ ให้มีความถูกต้องและเข้มงวดตามพุทธบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์มีวัตรปฏิบัติที่เคร่งครัดถูกต้องตามพระวินัยปฏิบัตินสิ่งที่ถูกต้องดีงามศึกษาพระปริยัติธรรมอย่างเข้าใจแจ่มแจ้งเป็นการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาในส่วนที่บกพ่องของพระสงฆ์ไทยที่มีมาแต่โบราณให้สมบูรณ์ทั้งพระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎกซึ่งเป็นความพยายามของพระวชิรญาณเถระเพื่อช่วยปฏิรูปการคณะสงฆ์และเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองอย่างบริบูรณ์ขึ้นในประเทศไทย[2]

1) การก่อตั้งธรรมยุติกนิกาย เจ้าฟ้ามงกุฎ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 4 ขณะดำรงพระยศเป็นเจ้าฟ้ามงกุฎ ได้พบเห็นข้อวัตรปฏิบัติของพระสงฆ์ที่ย่อหย่อนคลาดเคลื่อนไปจากพระธรรมวินัยเป็นอันมาก ภายหลังจากที่ได้ทรงวิสาสะกับพระมอญ ชื่อ ชาย ฉายา พุทฺธวโส ซึ่งได้อธิบายหลักปฏิบัติตามพระวินัยได้ชัดเจนเป็นที่พอพระทัย จึงได้ทรงอุปสมบทใหม่ เมื่อ พ.ศ. 2372 ภายหลังที่ทรงแก้ไขข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ให้ถูกต้องตามพระวินัยแล้ว ก็ได้มีพระภิกษุเลื่อมใสเข้ามาขอศึกษาอยู่ด้วยจำนวนผู้เลื่อมใสในความเคร่งครัดของเจ้าฟ้ามงกุฎเพิ่มจำนวนขึ้นจนนำไปสู่การรวมตัวกันเรียกว่าคณะธรรมยุตขึ้นในปี พ.ศ. 2376 ภายหลังได้เสด็จมาประทับที่วัดบวรนิเวศวิหารและตั้งเป็นศูนย์กลางของคณะธรรมยุต

2)พัฒนาการของธรรมยุติกนิกาย ระยะที่ 1 การก่อตั้ง (พ.ศ. 2367-2379) หลังจากวชิรญาณภิกษุตั้งนิกายใหม่ขึ้นมาแล้วพระองค์เจ้าฤกษ์ซึ่งมาบวชที่วัดมหาธาตุเป็นธรรมยุตองค์แรกที่ห่มแหวกแบบรามัญเข้าไปรับบิณฑบาตในพระราชวัง และถูกรัชกาลที่ 3 ตำหนิวชิรญาณภิกษุจึงห่มแหวกบ้างและย้ายจากวัดมหาธาตุไปจำพรรษาที่วัดสมอราย ในขณะเดียวกันรัชกาลที่ 3 ทรงพยายามควบคุมคณะสงฆ์มากขึ้น โดยทรงตั้งกรมหมื่นไกรสรวิชิตให้กำกับสังฆการี และสถาปนาให้กรมหมื่นปรมานุชิต ชิโนรสเป็นเจ้าคณะกลางปกครองวัดในกรุงเทพ ฯ ทั้งหมด 61 วัด ให้มีระเบียบยิ่งขึ้นรวมทั้งการปฏิสังขรณ์วัดพระเชตุพนเมื่อ พ.ศ. 2377 ในที่สุดทรงให้วชิรญาณภิกษุมาประทับที่วัดบวรนิเวศวิหาร

ระยะที่ 2 การขยายตัวหลังจากวชิรญาณภิกษุมาประทับที่วัดบวรนิเวศวิหาร มีวัดสังกัดธรรมยุติกนิกายมากขึ้น เพราะรัชกาลที่ 3 ทรงให้การรับรองวชิรญาณภิกษุเท่ากับรับรองความชอบธรรมของธรรมยุติกนิกายไปด้วย วัดบวรนิเวศวิหารเมื่อวชิรญาณภิกษุเสด็จมาประทับได้เป็นศูนย์กลางของการ

---

[2] สมบัติ พลายน้อย, *พระบาทสมเด็จฯ พระจอมเกล้า พระเจ้ากรุงสยาม*, พิมพ์ครั้งที่ 1 (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์คำ, 2544), หน้า 54.

เผยแผร่พระพุทธศาสนาด้วยเทคโนโลยี เมื่อวชิรญาณภิกษุทรงสร้างโรงพิมพ์ขึ้นในวัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา และพัฒนาตัวพิมพ์อักษรไทยที่มิชชันนารีคิดขึ้นก่อนหน้าให้สมบูรณ์ และยังประดิษฐ์อักษรอริยกะเพื่อใช้ พิมพ์ภาษาบาลีแทนอักษรขอมด้วย ระเบียบแบบแผนในด้านการปฏิรูปทางพระพุทธศาสนาของธรรมยุติกนิกาย

1. ทรงตั้งธรรมเนียมนมัสการพระเช้าค่ำ ที่เรียกว่าทำวัตรเช้า ทำวัตรค่ำ เป็นประจำ และทรงพระราชนิพนธ์บทสวดเป็นภาษาบาลี เป็นคาถา เป็น จุณณิยบท ซึ่งใช้แพร่หลายมาจนถึงปัจจุบันนี้ มีการรักษาศีลอุโบสถ และแสดงพระธรรมเทศนาเวลาสามโมงเช้าและบ่ายสามโมง ในวันธรรมสวนะและวันอุโบสถเดือนละ 4 ครั้ง

2. ทรงปฏิรูปการเทศน์และการอธิบายธรรมทรงเริ่มการเทศนาด้วยฝีพระโอษฐ์ ชวนให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายและเกิดศรัทธา ไม่โปรดเขียนหนังสือไว้เทศน์นอกจากนี้ยังทรงฝึกหัดศิษย์ให้ปฏิบัติตาม ทรงอธิบายเพื่อให้คนเข้าใจในเนื้อหาของหลักธรรม เผยแพร่หลักธรรมสู่ราษฎร อธิบายหลักอันยุ่งยากซับซ้อน คณะสงฆ์ธรรมยุติได้เพิ่มบทสวดมนต์ภาษาไทยลงไป ทำให้คนนิยมฟังเป็นอันมาก

3. ทรงกำหนดวันมาฆบูชาเป็นวันสำคัญทางศาสนาเพิ่มขึ้นจากวันวิสาขบูชา ทรงพระราชนิพนธ์คำบูชา และวางระเบียบให้เดินเวียนเทียนและสดับพระธรรมเทศนา ทรงชักนำให้บำเพ็ญกุศลตามเทศกาลต่าง ๆ เช่น ถวายสลากภัตร ตักบาตรน้ำผึ้ง ถวายผ้าจำนำพรรษา

4. ทรงแก้ไขการรับผ้ากฐินให้ถูกต้องตามพุทธบัญญัติ คือเริ่มแต่การซัก ตัด เย็บ ย้อม ให้เสร็จภายในวันเดียวกัน

5. ทรงแก้ไขการขอบรรพชา และการสวดกรรมวาจาในอุปสมบทกรรมให้ถูกต้องยิ่งขึ้น เช่น ระบุนามอุปสัมปทา และนามอุปัชฌายะ ซึ่งเป็นภาษาบาลีในกรรมวาจา การออกเสียง อักษรบาลี ทรงให้ถือหลักการออกเสียงให้ถูกฐานกรณ์ของอักขระตามหลักบาลีไวยากรณ์

6. ทรงวางระเบียบการครองผ้า คือการนุ่งห่มของภิกษุสามเณร ให้ปฏิบัติไปตามหลักเสขิยวัตรในพระวินัยเพื่อให้สุภาพเรียบร้อย (เดิมพระธรรมยุติครองจีวรห่มม้วนซ้าย แต่ตอนปลายรัชกาลพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้เปลี่ยนมาห่มห่มม้วนขวา (ห่มมังกร) ตามแบบพระสงฆ์มหานิกาย ครั้นถึงรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสวยราชย์ จึงได้กลับมาห่มม้วนซ้ายตามเดิม) ทรงวางระเบียบการกราบไหว้ของพระภิกษุสามเณร และระเบียบอาจารยะมารยาท ต้องวางตัวให้น่าเลื่อมใสศรัทธา สังวรในกิริยามารยาทและขนบธรรมเนียม

7.ทรงให้พระสงฆ์ธรรมยุติ ศึกษาพระปริยัติธรรมให้แตกฉาน สามารถแสดงธรรมเทศนาสั่งสอน สามารถแยกระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผล และความเชื่อในสิ่งที่ไม่สามารถอธิบายได้ การศึกษาในด้านวิปัสสนาธุระ ไม่ใช่รับรู้เฉพาะสมถะวิธีอันเป็นเบื้องต้น แต่ให้รับรู้ไปถึงขั้นวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติตามพระวินัย ทรงให้ถือหลักว่าสิ่งใดที่สงสัยและน่ารังเกียจไม่ควรกระทำโดยเด็ดขาด พึงเคารพพระวินัยอย่างเคร่งครัด

8. ทรงเห็นความสำคัญในการศึกษาหา ความรู้สาขาอื่น ๆ ของพระสงฆ์ จึงทรงอนุญาตให้พระสงฆ์เข้าศึกษาภาษาอังกฤษกับหมอแคสเวล (Reverend Jesse Caswell) ตามความสนใจ ทำให้มีการสืบสานการเข้าศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมของพระสงฆ์มาจนถึงปัจจุบัน

2.1.1 ธรรมยุตสู่จังหวัดอุบลราชธานี

ธรรมยุติกนิกายเข้าสู่จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อ พ.ศ. 2393 วัดสุปัฏนารามวรวิหาร หรือที่ประชาชนทั่วไปเรียกว่า “วัดสุปัฏน์” เป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร เป็นวัดธรรมยุติกนิกายแห่งแรกของภาคตะวันออกเฉียงเหนือและจังหวัดอุบลราชธานี โดยได้รับพระราชทานนามวัดจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ปัจจุบันพระวิบูลธรรมาภรณ์ (ชาย ชาคโร) ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัด

วัดสุปัฏนาราม ตั้งอยู่เลขที่ 1 ตำบลในเมืองอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี มีเนื้อที่ 21 ไร่ 3 งาน 10 ตารางวา โฉนดเลขที่ 1949 ทิศเหนือติดถนนหลวง ทิศใต้ติดแม่น้ำมูล ทิศตะวันออกติดโรงพยาบาลโรคปอด และทิศใต้ติดการประปาอุบลราชธานี

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดฯ ให้พระพรหมราชวงศา (กุทอง สุวรรณกูฏ) สร้างวัดสุปัฏนารามขึ้นสำหรับคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกาย เริ่มแรกมีเนื้อที่กว้าง 3 เส้นเศษ ยาว 5 เส้นเศษ ผูกพัทธสีมาเมื่อวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2479 และยกสถานะเป็นพระอารามหลวงชั้นตรี ชนิดวรวิหาร ตั้งแต่วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2479 พระพุทธรูปที่สำคัญ พระสัพพัญญูเจ้า พระแก้วขาวเพชรน้ำค้าง (พระพุทธรูปหนึ่งในนพรัตน์หรือแก้วเก้าประการ) ศาสนสถานที่สำคัญพระอุโบสถ วัดสุปัฏนารามวรวิหาร เป็นสถาปัตยกรรมผสมผสานระหว่าง 3 ชนชาติ คือ ส่วนหลังคา เป็นศิลปะแบบไทย ส่วนกลางของตัวพระอุโบสถ เป็นศิลปะแบบเยอรมัน ส่วนฐานของพระอุโบสถ เป็นศิลปะแบบขอมโบราณ[3]

ลำดับเจ้าอาวาสวัดสุปัฏนาราม มีดังนี้

1. พระอธิการดี พนฺธุโล
2. พระอธิการเพ็ง
3. พระอธิการเพชร
4. พระอธิการสีโห

---

[3] กองพุทธศาสนสถาน กรมการศาสนา, *ประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร เล่ม 14*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2538), หน้า 371.

5. พระอธิการสี

6. พระญาณรักขิต (จันทร์ สิริจนฺโท)

7. พระโพธิวงศาจารย์ (อ้วน ติสฺโส)

8. พระครูประจักษ์อุบลคุณ (สุ้ย ญาณาสโย)

9. พระธรรมบัณฑิต(ญาณ ญาณชาโล)

10. พระเทพกวี (นัด เสนโก)

11. พระโพธิญาณมุนี (ภา ปภาโส)

12. พระรัตนมงคลมุนี (ยงยุทธ ตปนิโย)

13. พระวิบูลธรรมาภรณ์ (ชาย ชาคโร)

2.1.2 อิทธิพลทางความคิด

แนวคิดของธรรมยุติกนิกายในการล่มสลายของกรุงศรีอยุธยานั้น ความแตกฉานซ่านเซ็นของบ้านเมืองที่ถูกทำลายจากฝ่ายข้าศึกสร้างความโกลาหลไปทั่วสารทิศ วัดวาอารามถูกทำลายทั้งในพระนครและหัวเมืองต่างๆ พระสงฆ์ที่รอดชีวิตจากสงครามก็ไร้ผู้คนจะอุปถัมภ์ซึ่งภักษาหาร เกิดสภาวะขาดแคลนอดอยาก พระสงฆ์บางส่วนจึงต้องหลีกเร้นซ่อนตัวจนถึงแก่มรณภาพบ้าง บางส่วนก็ต้องประคับประคองตัวอย่างภิกษุทุศีลเพื่อความอยู่รอดบ้าง หรือบ้างก็จำต้องลาสิกขาเพราะไม่อาจจะรักษาพระธรรมวินัยให้ยั่งยืนได้' เหตุการณ์ดังกล่าวนอกจากจะสร้างความย่อยยับให้แก่บ้านเมืองแล้ว ยังสร้างความเสื่อมให้แก่พระพุทธศาสนาในขอบเขตขัณฑสีมาของกรุงศรีอยุธยาเป็นอย่างมาก สมเด็จพระพนรัตน์ วัดพระเชตุพนได้บันทึกเหตุการณ์ดังกล่าวไว้ในสังคีติยวงศ์ว่า “ฝ่ายภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย เมื่อไม่ได้อาหารบิณฑบาตแต่ทายกแล้ว ก็เหนื่อยยากลำบากเข้าไม่สามารถจะครองกาสาวพัตรได้ ใช้ให้ศิษย์ไปขวนขวายอาหารเพื่อได้เลี้ยงท้อง ได้บ้างมิได้บ้าง ก็เหนื่อยหน่ายจากการบวช ด้วยความลำบากที่จะครองเพศเป็นสมณะ ได้พากันสึกออกหาเลี้ยงชีวิตตามสติกำลังบางพวกที่ยังรักกาสาวพัตรอยู่ ก็อุตสาหะพยุงกาย ด้วยการแสวงหาน่าเวทนายิ่งนัก ได้ฉันบ้างไม่ได้ฉันบ้าง ก็มีรูปกายวิปริต สะพรั่งไปด้วยเกลียวหนังแล เส้นเอ็น ก็ไม่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้ หมดความอาลัยรักษาพระพุทธรูปและพระธรรมไว้ไม่ได้ พากันสำเร็จอยู่ตามสถานอันสมควรนอกจากภาพของความยากลำบากในการดำรงสมณสารูปของพระภิกษุสงฆ์ในคราวนั้นแล้ว ในสังคีติยวงศ์ยังได้พรรณนาภาพความวินาศเสื่อมสูญของพระพุทธรูปและพระคัมภีร์ไตรปิฎกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยเหตุมิกสัญญีกลียุคในคราวนั้นอีกว่า “ฝ่ายพวกมิจฉาทิฐิทั้งหลายก็ทำอันตรายแก่พระพุทธรูป พระธรรมวินัยไตรปิฎก เมื่อขาดความรักษาเสียแล้ว ก็วินาศไปต่างๆ คือ พวกมิจฉาทิฐิเยื้อแย่งเอาผ้าห่อ

แลเชือกรัดไปบ้าง ตัวปลวกกัดกินยับเยินไปบ้าง แลพินาศสูญไปต่างๆ โดยพลัดตกลงดินเปียกน้ำผุไปเสียบ้างก็มี[4]

2.2 ประวัติความเป็นมาสำนักปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโตพระอาจารย์ใหญ่สายพระป่าหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระหรือสายวัดป่าในยุคปัจจุบัน ท่านได้รับการเทิดทูนบูชา จากบรรดาศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนที่สนใจในการปฏิบัติธรรมว่าเป็นพระอาจารย์วิปัสสนาชั้นเยี่ยมในยุคสมัยกึ่งพุทธกาล คือ ยุคสมัยปัจจุบัน

จากจริยาวัตรข้อปฏิบัติของท่าน รวมทั้งของลูกศิษย์ ลูกหาที่ได้รับการสั่งสอนอบรมตามแนวทางของท่าน ล้วนแต่มีความงดงามและเคร่งครัดในพระธรรมวินัยอย่างเสมอต้นเสมอปลาย และจากเนื้อธรรมที่หลวงปู่ได้แสดงในโอกาสต่างๆ เป็นธรรมขั้นสูง ถึงแก่นธรรม ถึงใจของผู้ได้ฟังได้รู้ตลอดมา

ถ้าเราได้ศึกษาติดตามข้อวัตรปฏิบัติ และคำสอนของท่านอย่างใคร่ครวญ จะไม่มีความเคลือบแคลงสงสัยใดๆ ในองค์ท่านว่าสมควรจะตั้งอยู่ในภูมิธรรมขั้นใด รวมทั้งไม่สงสัยกับคำกล่าวที่ว่า “หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เป็นพระอรหันต์ในยุคกึ่งพุทธกาล”ทั้งการปฏิบัติ และคำสอนของท่านเป็นหลักฐานยืนยันให้ผู้ปฏิบัติธรรมมั่นใจได้ว่า มรรค ผล นิพพาน จะไม่หมดสิ้นไปตราบเท่าที่ยังมีผู้ปฏิบัติตรงตามแนวคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบำเพ็ญประโยชน์ การบำเพ็ญประโยชน์ของพระอาจารย์มั่น มีหลัก 2 ประการ คือ 1.ประโยชน์เพื่อชาติ ท่านได้เทศนาอบรมสั่งสอนศีลธรรมอันดีงามแก่ประชาชนพลเมืองของชาติในทุก ๆ ถิ่นที่ท่านได้สัญจรไป คือ ภาคกลางบางส่วน ภาคเหนือเกือบทุกจังหวัด ภาคอีสานเกือบทั่วทุกจังหวัด และบางส่วนของต่างประเทศ เช่น ฝั่งซ้ายแม่น้ำโขงของประเทศลาว ไม่กล่าวสอนให้เป็นปฏิปักษ์ต่อการปกครองประเทศ ทำให้พลเมืองของชาติผู้ได้รับการสั่งสอน เป็นคนดีมีศีลธรรมดี มีสัมมาอาชีพ ง่ายแก่การปกครองของผู้ปกครอง 2.ประโยชน์ศาสนา ท่านพระอาจารย์มั่นได้บรรพชาและอุปสมบทเข้ามาในพระศาสนาด้วยความเชื่อและความเลื่อมใสจริง ๆ ครั้นบวชแล้วก็ได้ดำรงรักษาสมณกิจไว้มิให้เสื่อมสูญงานศาสนาในด้านวิปัสสนาธุระ นับว่าท่านได้ทำเต็มสติกำลัง ยังศิษยานุศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ให้อาจหาญ รื่นเริงในสัมมาปฏิบัติตลอดมา นับแต่พรรษาที่ 23 จนถึงพรรษาที่ 59 อันเป็นปี

---

[4] สุปรีดิ์ ณ นคร, “ความเปลี่ยนแปลงของคณะสงฆ์มหานิกายภายใต้อิทธิพลของธรรมยุติกนิกายในช่วงการประกาศใช้พระราชบัญญัติลักษณะการปกครองคณะสงฆ์ ร.ศ. 121(พ.ศ. 2445 - 2484)”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร), 2564, หน้า 55-57.

สุดท้ายแห่งชีวิตของท่าน อาจกล่าวได้ด้วยความภูมิใจว่าท่านพระอาจารย์มั่นเป็นพระเถระที่มีเกียรติคุณเด่นที่สุดในด้านวิปัสสนาธุระรูปหนึ่งในยุคปัจจุบัน

เวลาผ่านล่วงเลยมา 73 ปี คำสอนของพระอาจารย์มั่นยังคงเป็นที่ยึดถือปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนไม่เสื่อมคลาย เป็นมรดกธรรมคำสอน “หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” อันเป็น แก่น และ หัวใจ นำพาความสุขสงบใจมาสู่ผู้ปฏิบัติ[5]

1. ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จะแยกกันไม่ได้ หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ต้องอาศัยกันอยู่ฉันใดก็ดี ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ก็อาศัยกันอย่างนั้น สัทธรรมสามอย่างนี้ จะแยกกันไม่ได้เลย

2. จงพากันมีสติคอยระวังตัว อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเหล่า ๆ เรียนเปล่าและตายทิ้งเปล่าไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย

3. จุดที่เยี่ยมยอดของโลก คือ ใจ การบำรุงรักษาสิ่งใดๆ ในโลก การบำรุงรักษาตน คือ ใจเป็นเยี่ยมจุดที่เยี่ยมยอดของโลก คือ “ใจ” ควรบำรุงรักษาด้วยดี

4. ได้ใจแล้ว คือได้ธรรม เห็นใจแล้ว คือ เห็นธรรม รู้ใจตนแล้ว คือ รู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจตนแล้ว คือ ถึงพระนิพพาน

5. ใจนี่แล คือ สมบัติอันล้ำค่า จึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามไป คนพลาดใจ คือ ไม่สนใจปฏิบัติต่อใจดวงวิเศษในร่างนี้ แม้จะเกิดสักร้อยชาติพันชาติ ก็คือ ผู้เกิดผิดพลาดนั่นเอง

6. หากคนดีมีศีลธรรมในใจ หายากยิ่งกว่าเพชรนิลจินดา ได้คนเป็นคนดีเพียงคนเดียว ย่อมมีคุณมากกว่าเงินเป็นล้าน ๆ เพราะเงินเป็นล้าน ๆ ไม่สามารถทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้อย่างถึงใจ เหมือนได้คนดีทำประโยชน์

7. ทาน ศีล ภาวนา เป็นรากเหง้าของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระศาสนาที่มนุษย์ต้องคอยสั่งสมให้มาอยู่ในนิสัย

8. ทานเป็นเครื่องแสดงน้ำใจ เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ ศีลเป็นเครื่องปัดเป่าความคิดของผู้มีกิเลส ภาวนาอบรมใจให้ฉลาดเที่ยงตรงต่อเหตุผลและความถูกต้อง

9. ผู้เป็นหัวหน้าหรือมีภารกิจมาก ควรหันมาฝึกใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะการภาวนาช่วยแก้ความยุ่งยากลำบากใจทุกประเภทที่เป็นภาระหนัก หากปล่อยใจโดยไม่มีธรรมเป็นเครื่องยับยั้ง คงไม่ได้รับความสุข แม้จะมีสมบัติก่ายกอง

---

[5] ชีวประวัติบิดาแห่งพระกัมมัฏฐาน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, <https://www.ejan.com/general-news/sz205nyr0x>. (13 เมษายน 2566).

10. วาสนานั้นเป็นไปตามอัธยาศัย คนที่มีวาสนาในทางที่ดีมาแล้ว แต่คบคนพาล วาสนาก็อาจเป็นเหมือนคนพาลได้ บางคนวาสนายังอ่อน เมื่อคบผู้มีปัญญาและประพฤติดี วาสนาก็เลื่อนขั้นเป็นบัณฑิต ฉะนั้น บุคคลควรพยายามคบแต่บัณฑิต เพื่อเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้น

11. อดีตควรปล่อยไว้ตามอดีต อนาคตควรปล่อยไว้ตามกาลของมัน ปัจจุบันเท่านั้นจะสำเร็จประโยชน์ได้ เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้ไม่สุดวิสัย

12. เกิดมาแล้ว ก็แก่ เจ็บ ตาย แต่ก่อนจะตาย ทานยังไม่มี ก็ให้มีเสีย ศีลยังไม่เคยรักษา ก็รักษาเสีย ภาวนายังไม่เคยเจริญ ก็เจริญให้พอเสียจะได้ไม่เสียที ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนาด้วยความไม่ประมาทนั้นละจึงจะสมกับที่ได้เกิดมาเป็นคน

13. ผู้มีปัญญาไม่ควรให้สิ่งที่ล่วงแล้วตามมา ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ผู้มีปัญญาได้เห็นธรรมซึ่งเป็นปัจจุบัน ควรเจริญความเห็นนั้นไว้เนือง ๆ ควรรีบทำเสีย ผู้มีปัญญาซึ่งมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ มีความเพียรแยกกิเลสให้หมดไป จะไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน

14. จะเอาอะไรมาเพิ่มอีก ก็ถ้าหากตายไปในวันนี้วันพรุ่งนี้ สิ่งต่าง ๆ ที่เคยมีและผ่านเข้ามาตะเกียกตะกายดิ้นรนไขว่คว้าทุกอย่างก็จะเป็นเพียงแค่ สิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเรา

15. ไม่ควร “ยกโทษ ผู้อื่น” หรือ “เพ่งโทษผู้อื่น” ถึงแม้นผู้นั้น จะไม่ดีก็ตามที เพราะการเพ่งโทษผู้อื่น จะนำความวิบัติสู่ตนโดยไม่รู้ตัว ความเผลอสติ มักพาให้ผู้คนนั้น “ยกโทษผู้อื่น และพยายามยกคุณตนเอง” แทนที่จะ “ยกคุณผู้อื่น ยกโทษตนพิจารณา”

16. เราต้องการของดี คนดีจำต้องฝึก ฝึกจนดี จะพ้นฝึกไปไม่ได้ งานอะไรก็ต้องฝึกทั้งนั้น ฝึกงาน ฝึกตน ฝึกใจ นอกจากตายแล้วจึงหมดการฝึก คำว่า ดี จะเป็นสมบัติของผู้ฝึกดีแล้วแน่นอน

17. คนมีทานย่อมเป็นผู้สง่าผ่าเผย และเด่นในปวงชน เป็นที่เคารพรักในหมู่ชน จะตกอยู่ทิศใด ย่อมไม่อดอยาก ขาดแคลนจะมีสิ่งหรือผู้อุปถัมภ์จนได้ ไม่อับจนทนทุกข์ ผู้มีทานประดับตน ย่อมไม่เป็นคนล้าสมัย บุคคลทุกชั้นไม่รังเกียจ

18. บุคคลใดปฏิบัติแล้ว บุคคลนั้นย่อมพิจารณาความเป็นไปแห่งสังขารทั้งหลาย ย่อมเห็นความเกิด แก่ เจ็บ และตายในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมไม่เห็นความสุข ความยินดีน้อยหนึ่งในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เห็นซึ่งอะไร ๆ ในเบื้องต้น ท่ามกลางหรือที่สุดในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งจะเข้าถึงความเป็นของไม่ควรถือเอา

19. อย่าลดละท้อถอยความเพียร ธรรมเป็นสมบัติกลางและเป็นสมบัติของทุกคนที่ใคร่ต่อธรรม พระพุทธเจ้ามิได้ผูกขาดไว้แก่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ ต่างมีสิทธิครอบครองเป็นเจ้าของได้ด้วยการปฏิบัติดีของตนด้วยกัน

20. ความเดือดร้อนวุ่นวายใจที่คิดแต่ตำหนิผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นความผิดและบาปกรรมไม่มีดีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนามาทรมานอย่างไม่คาดฝัน

21. ใครเพียร ใครอาจหาญ ใครอดทน ในการต่อสู้กับกิเลสตัวฝืนธรรมอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นจะเจอร่มเงาแห่งความสงบเย็นใจในโลกนี้ ในบัดนี้ และในดวงใจนี้ ไม่เนิ่นนานเหมือนการท่องเที่ยวที่เจือไปด้วยสุขด้วยทุกข์อยู่ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีวันจบสิ้น

22. ฝึกตนดีแล้ว จึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า ถ้าบุคคลไม่ทรมานตนให้ดีก่อนแล้ว และทำการจำแนกธรรมสั่งสอนไซร้ ก็จักเป็นผู้มีโทษปรากฏว่า ปาปโก สทฺโท โหติ คือ เป็นผู้มีชื่อเสียงชั่วฟุ้งไปในจตุรทิศ

23. ผู้มีสมบัติพอประมาณในทางที่ชอบ มีความสุขมากกว่าผู้ได้มาในทางมิชอบเสียอีก เพราะนั่นไม่ใช่สมบัติของตนอย่างแท้จริงทั้ง ๆ ที่อยู่ในกรรมสิทธิ์

24. อย่าไปสนใจคิดถึงกาลสถานที่ หรือบุคคลใด ๆ ว่าเป็นภัยและเป็นคุณ ให้เสียเวลาและล่าช้าไปเปล่า โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร ยิ่งกว่าการคิดเรื่องกิเลสกับธรรม ซึ่งมีอยู่ที่ใจ

25. การงานทุกชนิดที่ทำด้วยใจ ของผู้มีภาวนาจะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย ทำด้วยความใคร่ครวญเล็งถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นผู้มีหลักมีเหตุผล ถือหลักความถูกต้องเป็นเข็มทิศทางเดินของกาย วาจา ใจ ไม่ปิดซ่อนให้ความอยากอันไม่มีขอบเขตเข้ามาเกี่ยวข้อง

26. ความทุกข์ ทรมาน ความอดทน ทนทาน ต่อสิ่งกระทบกระทั่งต่าง ๆ ไม่มีอะไรจะแข็งแกร่งเท่าใจ ถ้าได้รับความช่วยเหลือที่ถูกทาง ใจจะกลายเป็นของประเสริฐ ให้เจ้าของได้ชมอย่างภูมิใจต่อเรื่องทั้งหลายทันที

27. ศาสนาทางมิจฉาทิฏฐิ ก็นับวันจะแสดงปาฏิหาริย์ คนที่โง่เขลาก็จะถูกจูงไปอย่างโคและกระบือ ผู้ที่ฉลาดก็เหลือน้อย ฉะนั้น พวกเธอทั้งหลายจงรีบเร่งปฏิบัติธรรม ให้สมควรแก่ธรรม พระธรรมเหล่านี้ไม่ล่วงไปไหน มีอยู่ ทรงอยู่ในปัจจุบัน จิตในปัจจุบัน ที่เธอทั้งหลายตั้งอยู่หน้าสติ หน้าปัญญา อยู่ด้วยกัน กลมกลืนในขณะเดียวนั้นแล

28. ผู้เห็นคุณค่าของตัว จึงเห็นคุณค่าของผู้อื่นรู้สึกเช่นเดียวกัน ไม่เบียดเบียนทำลายกัน ผู้มีศีลสัตย์เมื่อทำลายขันธ์ไปในสุคติในโลกสวรรค์ ไม่ตกต่ำเพราะอำนาจศีลคุ้มครองรักษาและสนับสนุน จึงควรอย่างยิ่งที่จะพากันรักษาให้บริบูรณ์ ธรรมก็สั่งสอนแล้วจดจำให้ดี ปฏิบัติให้มั่นคง จะเป็นผู้ทรงคุณสมบัติทุกอย่างแน่นอน

29. จิตที่ได้รับการอบรมที่ถูกต้องแล้วปัญญาย่อมเกิดขึ้น จะมองดูอะไรก็เป็นนิยยานิกธรรมทั้งสิ้น ส่วนผู้ที่ได้รับการอบรมจิตที่ไม่ถูกต้อง ปัญญาแท้จริงก็ไม่เกิด แม้ผู้นั้นกำลังจับพระไตรปิฎกอ่านอยู่ก็ไม่

เป็นผล ยิ่งทำให้เกิดความลังเลสงสัยตลอดไป ส่วนผู้มีปัญญาอบรมมาด้วยจิตที่ถูกต้อง แม้จะไม่ต้องจับพระไตรปิฎก แต่ก็น้อมเอาสิ่งต่าง ๆ มาเป็นธรรม เป็นยอดพระไตรปิฎกได้

30. กิเลสแท้ ธรรมแท้อยู่ที่ใจ ส่วนเครื่องส่งเสริมและกดถ่วงกิเลสและธรรมนั้นมีอยู่ทั่วไปทั้งภายในภายนอก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้หลบหลีกปลีกตัวจากสิ่งยั่วยวนกวนใจ อันจะทำให้กิเลสที่มีอยู่ภายในกำเริบลำพอง มีรูป เสียง เป็นต้น และสอนให้เที่ยวอยู่ในที่วิเวกสงัด เพื่อกำจัดกิเลสชนิดต่าง ๆ ด้วยความเพียรได้ง่ายขึ้น อันเป็นการย่นวัฏฏะภายในใจให้สั้นลง[6]

2.3 ชีวประวัติและผลงานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต

ชาติกำเนิด หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เกิดที่บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะแม ตรงกับวันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2413 เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงครองราชย์เป็นปีที่ 3 บิดาของท่านชื่อนายคำด้วง มารดาชื่อ นางจันทร์ นามสกุลแก่นแก้ว มีพี่น้อง 9 คน หลวงปู่เป็นบุตรคนหัวปี พี่น้อง 6 คน เสียชีวิตตั้งแต่ยังเล็ก มีเพียงหลวงปู่กับน้องสาวอีก 2 คนเท่านั้นที่เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่[7]

วัยเด็ก – การศึกษา หลวงปู่มั่นเป็นคนร่างเล็ก ผิวค่อนข้างขาว หน้าตาคมสัน แข็งแรง ว่องไว สติปัญญาดี และขยันขันแข็งมาตั้งแต่เด็ก ในสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียน ท่านอาศัยเรียนหนังสือจากอา ได้ฝึกอ่านเขียนอักษรไทย อักษรธรรม และอักษรขอม ถึงขั้นอ่านเขียนได้ดี นัยว่าท่านเรียนเร็ว เพราะเฉลียวฉลาด จำแม่น มีความขยันหมั่นเพียร และใจชอบ

ท่านได้อ่านหนังสือประวัติศาสตร์ ตำนาน นิยายพื้นบ้านของภาคอีสาน จัดว่ามีความรู้แตกฉานการศึกษาทางโลกของท่านก็สิ้นสุดเพียงแค่นั้น

บรรพชา เป็น สามเณรเมื่ออายุได้ 15 ปี ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดบ้านคำบง บ้านเกิดของท่าน ได้ศึกษาธรรมขั้นต้น สวดมนต์และท่องจำพระสูตรต่างๆ อยู่ 2 ปีเมื่ออายุได้ 17 ปี โยมบิดาขอให้ลาสิกขา เพื่อไปช่วยแรงงานทางบ้าน ท่านรู้สึกเสียดาย และระลึกอยู่ในใจเสมอว่าหากมีโอกาสเมื่อไรก็จะบวชอีกกอปรเมื่อยังเล็ก คุณยายที่เคยเลี้ยงดูท่านมามักจะพูดกับท่านอยู่เสมอว่า “เมื่อโตมา เจ้าจะต้องบวชให้ยาย เพราะยายเลี้ยงเจ้ายาก” คำขอของยายยังก้องในจิตใจของหลวงปู่อยู่เสมอ

---

[6] ชีวประวัติบิดาแห่งพระกัมมัฏฐาน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, <https://www.ejan.com/general-news/sz205nyr0x>. (13 เมษายน 2566).

[7] ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์, *“ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1,* (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด, 2544), หน้า 19-21.

อุปสมบท เป็นพระภิกษุ พออายุได้ 22 ปี หลวงปู่รู้สึกอยากบวชเป็นกำลัง รวมทั้งบิดามารดาก็อนุญาต ท่านจึงได้ไปฝากตัวเป็นศิษย์กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล แห่งสำนักวัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ อุโบสถวัดศรีทอง (ปัจจุบัน คือวัดศรีอุบลรัตนาราม) เมื่อวันที่ 12 มิถุนายน พ.ศ. 2436 โดยมีพระอริยกวี (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระครูประจักษ์อุบลคุณ (สุ่ย) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับขนานนามเป็นภาษามคธว่า ภูริทตฺโต แปลว่า ผู้ให้ปัญญา ผู้แจกจ่ายความฉลาด

หลวงปู่ละวางสังขาร ตลอด 5 ปี ที่พำนักที่วัดป่าบ้านหนองผือ เป็นช่วงที่หลวงปู่ได้วางแผนงานสุดท้ายให้แก่ศิษย์เพื่อให้มีการสืบเนื่องที่ถูกต้องในปี พ.ศ. 2492 หลังจากที่หลวงปู่ตรากตรำกับการอบรมสั่งสอนศิษย์อย่างเอาจริงเอาจัง ท่านเริ่มมีอาการไม่สบาย แล้วอาการก็หนักขึ้นเรื่อย ๆ มาถึงช่วงหนึ่งหลวงปู่ปฏิเสธทั้งยาและอาหาร ท่านบอกว่า “ต้นไม้ที่มันตายยืนต้นอยู่แล้ว จะเอาน้ำไปรดเท่าไร จะให้มันเกิดใบอีกไม่ได้หรอก อายุของเรามันก็ถึงแล้ว ชีวิตของเราใกล้จะสิ้นแล้วให้รีบส่งข่าวไปบอกแก่คณาจารย์ที่เป็นศิษย์เรา ทั้งใกล้และไกลให้รีบมาประชุมกันที่บ้านหนองผือนี้ เพื่อจะได้มาฟังธรรมะเป็นครั้งสุดท้าย” เมื่อศิษย์มาพร้อมหน้า หลวงปู่ได้ลุกขึ้นนั่งแสดงธรรมโปรดเป็นครั้งสุดท้าย มีเนื้อความสำคัญตอนหนึ่งว่า “การปฏิบัติจิตถือเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นกำลัง การพิจารณาอริยสัจเป็นการถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตร มีการฉันหนเดียว เป็นต้น เป็นทางอริยะ ผู้เดินผิดทางย่อมไปไม่ถึงที่หมายคือ พระนิพพาน”

เมื่อหลวงปู่แสดงออกอย่างแน่ใจว่า เวลาที่ท่านจะละสังขารได้มาถึงแล้ว ชาวบ้านขอให้ท่านอยู่มรณภาพที่บ้านหนองผือ แต่หลวงปู่ไม่ยินยอม ท่านแสดงเจตจำนงแน่วแน่ว่า

“เราจะไม่มรณภาพที่นี่ เพราะถ้าเราตายที่นี่แล้วคนทั้งหลายก็จะพากันมามาก จะพากันฆ่าเป็ดฆ่าไก่ ฆ่าสัตว์ทั้งหลายเนื่องด้วยศพของเรา จะทำให้ชาวบ้านเป็นบาป สมควรที่จะจัดให้เราไปมรณภาพในจังหวัดสกลนครเถิด”

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้มรณภาพดับขันธ์เมื่อเวลา 02.23 น. ในวันศุกร์ที่ 10 พฤศจิกายน พ.ศ. 2492 รวมสิริอายุได้ 80 ปี อายุพรรษา 58

หลังจากนั้นอีก 3 เดือน ได้จัดการฌาปนกิจ ณ เมรุชั่วคราวบริเวณที่เป็นโบสถ์ของวัดป่าสุทธาวาสในปัจจุบัน อัฐิของท่านได้แจกจ่ายไปตามลูกศิษย์ลูกหาตามจังหวัดต่างๆ ซึ่งปรากฏต่อมาว่าอัฐิของท่านแปรเป็นพระธาตุในหลายที่หลายแห่ง เป็นเครื่องยืนยันว่า “พระอรหันต์และมรรค ผล นิพพาน ไม่หมดสิ้น ถ้ามีการปฏิบัติตรงตามแนวทางของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”[8]

---

[8] ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์, “ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1, < https://www.dharma-gateway.com/monk/monk_biography/lp-mun/lp-mun-hist-04-01.htm>. (13 เมษายน 2566).

2.4 หลักการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทัตฺโต

หลังจากอุปสมบทแล้ว หลวงปู่มั่นได้ไปจำพรรษาและศึกษาวิปัสสนาธุระอยู่กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ที่วัดเลียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ บ้างเป็นบางคราวในฐานะเป็นพระบวชใหม่ หลวงปู่ได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้นอันเป็นส่วนแห่งพระวินัย คือ อาจาระ - ความประพฤติ มารยาทของพระ อาจาริยวัตร - การปฏิบัติต่อครูอาจารย์ และ อุปัชฌายวัตร - การปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ปฏิบัติได้เรียบร้อยดี เป็นที่ไว้วางใจของพระอุปัชฌาย์อาจารย์

ในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่ตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานธุดงควัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดดูลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ... ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน

การออกธุดงค์แสวงหาวิเวกหลังจากได้เรียนรู้พระธรรมวินัย และฝึกภาวนาเบื้องต้นพอสมควรแล้ว หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ได้พาหลวงปู่มั่นพร้อมด้วยสามเณรอีกองค์หนึ่ง ออกธุดงค์ไปตามป่าเขาลำเนาไพรที่ห่างไกลจากผู้คน ได้ข้ามแม่น้ำโขงไปทางฝั่งลาว เมื่อพบสถานที่เหมาะ ก็พักปักกลดบำเพ็ญภาวนาและย้ายที่ไปเรื่อยๆ ขึ้นเหนือไปตามลำแม่น้ำโขง พบว่าป่าทึบแถวเมืองท่าแขก เป็นที่สงบ มีสัตว์ป่าชุกชุม จึงได้พักบำเพ็ญเพียรอยู่ที่นั่น 3 พรรษา ณ ที่นั้น อาจารย์และศิษย์ทั้ง 3 องค์ ถูกไข้ป่าเล่นงานจนแทบเอาชีวิตไม่รอด ไม่มีท่าทีจะรักษา มีแต่กำลังแห่งอานุภาพภาวนาเท่านั้น ทั้ง 3 องค์ เร่งภาวนาแบบยอมตายถวายชีวิต ใช้การบริกรรมพุทโธ กำหนดจิตสงบนิ่งไม่ให้แส่ส่ายไปทางใด ในส่วนของหลวงปู่มั่นนั้น พอท่านกำหนดจิตลงสู่ความเป็นหนึ่งแล้ว “ปรากฏว่าศีรษะลั่นเปรี้ยะไปหมด เหงื่อไหลออกมาเหมือนราดน้ำ เมื่อออกจากสมาธิ ปรากฏว่าไข้ได้หายไปราวกับปลิดทิ้ง” เป็นการใช้ธรรมโอสถระงับการอาพาธของท่านเป็นครั้งแรก บูรณะพระธาตุพนมหลังจากออกพรรษา ทั้ง 3 องค์ ได้ธุดงค์รอนแรมลงมาตามฝั่งแม่น้ำโขงเรื่อยมา อาศัยบิณฑบาตจากหมู่บ้านป่าของชาวภูไท ไทยดำ ลาวโซ่ง ซึ่งอาศัยอยู่เป็นหย่อมๆ กระจัดกระจายไปตามฝั่งแม่น้ำโขง

หลวงปู่เสาร์ ได้พาศิษย์ข้ามแม่น้ำโขงกลับมาทางฝั่งไทย มาขึ้นฝั่งตรงบริเวณที่ตั้งของพระธาตุพนมพอดี ทั้งสามองค์รู้สึกสลดใจที่เห็นเจดีย์พระธาตุพนมถูกปล่อยให้รกร้าง เถาวัลย์ขึ้นปกคลุมพระเจดีย์จนมิดเหลือแต่ยอดทั้ง 3 องค์ได้พักบำเพ็ญเพียรอยู่บริเวณนั้น ตกกลางคืนประมาณ 4-5 ทุ่ม จะปรากฏดวงไฟและแสงสีเขียวกลมโตเท่าลูกมะพร้าว มีรัศมีสว่างเป็นทาง ผุดออกจากยอดพระเจดีย์ แล้วลอยห่างออกไปไกลสุดสายตา ถึงเวลาตี 3-4 ดวงไฟนั้นจะลอยกลับมา จนถึงยอดพระเจดีย์แล้วหายไป เหตุการณ์เช่นเดียวกันนี้เกิดขึ้นทุกคืน หลวงปู่เสาร์ ได้พูดว่า “ที่พระเจดีย์ต้องมีพระบรมสารีริกธาตุอย่างแน่นอน”

หลวงปู่เสาร์ และ หลวงปู่มั่น ได้ชวนชาวบ้านแถวนั้นซึ่งมีไม่กี่หลังคาเรือน ให้ช่วยกันถากถางต้นไม้ เถาวัลย์ บริเวณเจดีย์จนสะอาดสะอ้าน ใช้เวลา 3 เดือน พอถึงวันมาฆบูชา ได้พาญาติโยมทำพิธี

มาฆบูชา ให้รักษาศีลอุโบสถ นั่งสมาธิภาวนา จนชาวบ้านมีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย สวดมนต์ไหว้พระ และนั่งภาวนาเป็น

หลวงปู่มั่น ได้เล่าให้ศิษย์ฟังในภายหลังว่า การพักอยู่บริเวณพระธาตุพนม ทำให้จิตใจเบิกบานมาก ทำให้เกิดอนุสรณ์รำลึกถึงพระพุทธเจ้า แสดงถึงว่า การอยู่ในที่ที่เหมาะสม ทำให้จิตใจดีงามสูงขึ้น นับเป็นมงคลแก่ชีวิต พุทธศาสนิกชนควรหาโอกาสเข้าไปอยู่ในสถานที่เช่นนี้ เพื่อการปฏิบัติไปสู่ความเจริญในพระศาสนา ใช้ธรรมโอสถรักษาโรคครั้งที่สองหลวงปู่มั่น ท่านมีโรคประจำตัว คือ โรคริดสีดวงจมูก ซึ่งเป็นอย่างเรื้อรัง รักษาไม่หาย และเสียดแทงท่านอยู่ตลอดเวลาในการปฏิบัติสมาธิภาวนาในวันหนึ่ง ท่านกำหนดดูเวทนา คือยกเอาอาการเจ็บป่วยเป็นอารมณ์ จิตได้รวมดิ่งลงถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เกิดความรู้ที่อัศจรรย์ว่า โรคนี้เกิดจากการทำกรรมในชาติปัจจุบัน เมื่อจิตรวมแล้ว ปรากฏนิมิตเป็นอีกาตัวหนึ่ง บินมาจับบนศีรษะท่าน เอาจะงอยปากจิกกินจมูกของท่านจนหมดไปพอออกจากสมาธิ รู้สึกว่าโรคริดสีดวงจมูกของท่านก็หายเป็นปกติตั้งแต่นั้นมา นี่เป็นการระงับความอาพาธด้วยธรรมะเป็นครั้งที่สอง

ธุดงค์เข้าไปในประเทศพม่า หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ได้พาหลวงปู่มั่น และสามเณรธุดงค์กลับมายังจังหวัดอุบลราชธานี แล้วพำนักอยู่ที่วัดเลียบเช่นเดิม

ต่อมาหลวงปู่มั่น ได้ออกธุดงค์ไปตามป่าเขาลำเนาไพรอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้ได้พบกับพระองค์หนึ่งชื่อมั่น เหมือนกับท่าน (พระมั่น องค์นี้ ต่อมาภายหลังได้รับสมณศักดิ์ชั้นสูงและได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม กรุงเทพฯ) ทั้งสององค์ออกธุดงค์เดินทางด้วยเท้า ข้ามป่าเขาหลายแห่งไปจนถึงเขตประเทศพม่า ตั้งใจแสวงหาความวิเวกไปเรื่อยๆ โดยไม่สนใจว่าเป็นเขตประเทศอะไร พอพบสถานที่เหมาะสมก็ปักกลดบำเพ็ญภาวนา พอเริ่มรู้สึกคุ้นกับสถานที่ก็ต้องย้ายไปที่ใหม่ เพื่อไม่ให้ติดสถานที่ ไม่ให้ติดความสุข

หลวงปู่บอกว่า ชาวพม่าที่ท่านพบล้วนมีศรัทธาต่อศาสนามาก ให้ความอนุเคราะห์ต่อพระสงฆ์เป็นอย่างดี แต่พูดกันไม่รู้เรื่อง ซึ่งท่านเห็นว่าเป็นการดี ที่ไม่ต้องพูดกันให้มีเรื่องกวนใจ สามารถปฏิบัติภาวนาได้เต็มที่หลวงปู่ทั้งสองได้พำนักในที่ต่างๆ เป็นการชั่วคราว เพื่อฉลองศรัทธาชาวบ้าน ท่านไม่คิดจะอยู่ที่ใดเป็นเวลานานๆ เพราะท่าน “ไม่ได้มาเพื่อเอาคน แต่มาเพื่อหาทางพ้นทุกข์” ช่วงนี้หลวงปู่ยังไม่ได้สอนธรรมะให้แก่ใคร เพราะท่าน “ต้องการความหลุดพ้นของตนก่อน ถ้าตนหลุดพ้นแล้วจึงจะช่วยให้คนอื่นหลุดพ้นตามได้” ท่านจึงมุ่งปฏิบัติอย่างเดียวโดยไม่สนใจใครทั้งนั้นในท่ามกลางป่าเขา สัตว์ป่า เช่น เสือ ช้าง งูจงอาง หมี วัว กระทิง มีชุกชุม ท่านรู้สึกเคยชินกับพวกสัตว์เหล่านั้น “แม้จะเดินสวนทางผ่านกันไปต่างก็ทำเหมือนไม่รู้ไม่ชี้ ซึ่งกันและกัน”

ภาวนาที่ถ้ำผาบิ้ง จังหวัดเลย ออกพรรษาแล้ว หลวงปู่มั่นทั้งสององค์ ก็เดินทางกลับประเทศไทย ท่านเดินทางด้วยเท้าไปส่งหลวงปู่มั่นอีกองค์ที่วัดปทุมวนาราม กรุงเทพฯ

หลวงปู่มั่นของเรา พักอยู่ที่นั่นชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วท่านก็ออกเดินธุดงค์ต่อไปเพียงลำพังองค์เดียว มุ่งสู่จังหวัดเลย ไปพำนักที่ถ้ำผาบิ้ง อำเภอวังสะพุง การภาวนาที่ถ้ำผาบิ้งแต่องค์เดียว “เป็นการทำความเพียรที่ได้ผลมาก แต่ก็ยังไม่ได้ปัญญาที่เป็นที่แน่ใจได้เลย”

“แม้ผ่านการปฏิบัติมาอย่างทุรกันดาร จิตได้รับความสงบถึงที่สุดแล้ว วิเวกถึงที่สุดแล้ว นั่งสมาธิก็ถึงที่สุดแล้ว เข้าป่าถึงที่สุดแล้ว อยู่ถ้ำมาก็ถึงที่สุดแล้ว แต่ความสงสัยก็ยังไม่พ้นไปเสียที”

อยู่ถ้ำผาบิ้งนานพอสมควร หลวงปู่ก็เดินทางกลับวัดเลียบ เมืองอุบลราชธานี สำนักของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่านเมื่อหลวงปู่มั่นท่านมาอยู่กับหลวงปู่เสาร์เมื่อใดก็ตาม หลวงปู่มั่นจะทำตัวประหนึ่งพระบวชใหม่ ดูแลหลวงปู่ทุกอย่างด้วยความเคารพ นับตั้งแต่ล้างบาตร เทกระโถน ปูอาสนะ ถวายน้ำอาบ บีบนวด และอุปัฏฐากทุกอย่าง ซึ่งท่านทำอย่างเสมอต้นเสมอปลาย จนรู้สึกว่าอาจารย์และศิษย์คู่นี้มีความผูกพันกันอย่างมาก และนี่ก็เป็นต้นแบบที่ศิษย์สายกรรมฐานได้ปฏิบัติต่อครูอาจารย์ของตน สืบต่อมาจนปัจจุบัน

สุบินนิมิตที่วัดเลียบ เมืองอุบลฯ หลวงปู่มั่นได้เพียรปฏิบัติภาวนาอย่างไม่ลดละ การดำเนินชีวิตของท่านมีความก้าวหน้าโดยลำดับ มีนิมิตที่น่าสนใจ 2 ครั้งครั้งแรก หลวงปู่เล่าว่า คืนหนึ่ง “เราได้หลับไปแล้ว แต่การหลับของเราในขณะนั้นเหมือนจะตื่น เพราะต้องกำหนดจิตให้มีสติไว้เสมอ”[9]

ท่านรู้สึกว่าฝันไป ว่าเดินออกจากบ้าน เข้าสู่ป่าที่รกชัฏ พบต้นไม้ใหญ่ชื่อ ต้นชาด ถูกโค่นล้มอยู่กับพื้น กิ่งก้านผุพังแล้ว ท่านขึ้นไปยืนบนขอนต้นชาด มองไปข้างหน้าเห็นทุ่งกว้าง ทันใดมีม้าขาวมาหยุดอยู่ใกล้ๆ ท่านขึ้นไปนั่งบนหลังแล้วม้าก็วิ่งผ่านทุ่งไปจนสุด พบตู้พระไตรปิฎกตั้งตระหง่านอยู่ ท่านไม่ได้เปิดตู้ดู แล้วรู้สึกตัวตื่น ท่านได้ทบทวนเรื่องที่ฝัน เกิดความรู้สึกมั่นใจในการปฏิบัติภาวนาของท่าน ภายหลังท่านได้ทำนายเหตุการณ์ที่ฝันให้ฟังว่า ที่ออกจากบ้านก็คือออกจากเพศฆราวาสไปพบป่ารกชัฏ แสดงว่ายังไปไม่ถูกทางจริง จึงต้องลำบากหนัก ที่ท่านได้ขึ้นไปบนขอนไม้ขาดที่ผุพังแล้ว แสดงว่าชาตินี้อาจเป็นชาติสุดท้ายของท่าน เหมือนตันชาดนั้นย่อมไม่สามารถงอกได้อีกแล้ว ท่านต้องแสวงหาต่อไป ทุ่งโล่ง หมายถึงแนวทางที่ถูกต้องเป็นทางที่ไม่ลำบากนัก การได้ขี่ม้าขาว หมายถึงการเดินทางไปสู่ความบริสุทธิ์ได้อย่างรวดเร็ว การพบตู้พระไตรปิฎกแต่ไม่ได้เปิดดู ก็คือท่านคงไม่ได้ถึง ปฏิสัมภิทาญาณ ถ้าได้เปิดดูก็คงจะแตกฉานกว่านี้ เพียงได้ความรู้ถึงปฏิสัมภิทานุศาสน์สามารถสอนผู้อื่นได้เพียงบางส่วนเท่านั้น

หลวงปู่ได้เร่งความเพียรหนักขึ้น ได้เปลี่ยนวิธีการ คือพอจิตดำเนินถึงขั้นสงบนิ่งแล้ว แต่ไม่หยุดที่ความสงบนิ่งเหมือนแต่ก่อน ยกกายขึ้นพิจารณา เรียกว่า กายคตาสติ โดยกำหนดจิตเขาสู่กายทุกส่วน

---

[9] ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์, *“ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1,* (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด, 2544), หน้า 22-25.

ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน ให้จิตจดจ่อที่กายตลอดเวลา พิจารณาให้เป็นอสุภะจนเกิดความเบื่อหน่าย (นิพพิทาญาณ) บางครั้ง ขณะเดินจงกรมอยู่ ปรากฏเดินลอยอยู่ท่ามกลางซากศพก็มี เหตุการณ์เช่นนี้ปรากฏขึ้นเป็นเดือน ท่านว่า ปรากฏปัญญาขึ้นมาบ้าง ไม่เหมือนทำจิตให้สงบอยู่อย่างเดียวเหมือนที่ผ่านมา ซึ่งได้แต่ความสุข ความอิ่มใจเฉยๆ ยิ่งกว่านั้นยังเกิดความหวั่นไหวไปตามกิเลสอยู่ แต่การปฏิบัติในคราวหลังนี้ความรู้สึกหวั่นไหวได้ชะงักลง จึงปลงใจว่าน่าจะไปถูกทาง

นิมิตครั้งที่สอง เกิดขึ้นจากการปฏิบัติในช่วงต่อมา ได้เกิดนิมิตในสมาธิ ติดต่อกันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาถึง 3 เดือน วันหนึ่ง หลวงปู่เกิดนิมิตในสมาธิว่า เห็นคนตายนอนอยู่ห่างจากตัวท่านราว 1 ศอก มีสุนัขกำลังกัดทึ้งซากศพ ดึงไส้ออกมาเคี้ยวกินอยู่ ท่านกำหนดจิตพิจารณาดูซากศพทุกส่วน กำหนดขยายส่วนต่างๆ ขึ้นพิจารณาจนเห็นเด่นชัด สามารถกำหนดขยายหรือย่อส่วนได้ตามต้องการ (เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต) ยิ่งพิจารณาไปจิตก็ยิ่งสว่างไสวปรากฏดวงแก้วขึ้นมา แล้วทิ้งการกำหนดอสุภะ มากำหนดเอาเฉพาะดวงแก้วเป็นอารมณ์วาระต่อไป ได้ปรากฏนิมิตเป็นภูเขาอยู่ข้างหน้า ท่านกำหนดจิตขึ้นไปดู เห็นมี 5 ชั้น เดินขึ้นไปจนถึงขั้นที่ 5 พบบันไดแก้ว แล้วหยุดอยู่ที่นั่น ไปต่อไปได้จึงเดินทางกลับ ท่านพบว่าท่านได้สะพายดาบและใส่รองเท้าวิเศษไปด้วยในทุกครั้งที่เกิดนิมิตในครั้งต่อไป เมื่อทำสมาธิ ก็เกิดนิมิตและดำเนินไปเหมือนเดิม เดินไปถึงที่เดิม เห็นกำแพงแก้ว เปิดประตูเดินเข้าไป พบพระนั่งสมาธิอยู่ 2-3 องค์ ท่านเดินต่อไปจนถึงหน้าผาสูงชัน เดินต่อไม่ได้จึงกลับทางเดิม

ในครั้งต่อๆ ไป การทำสมาธิก็ดำเนินไปในแนวเดิมไปพบเห็นสิ่งต่างๆ ต่อไปเรื่อย ๆ ครั้งหนึ่งได้สวนทางกับท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท วัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ) ท่านเจ้าคุณกล่าวเป็นภาษาบาลีว่า “อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค” แล้วก็เดินต่อไปนิมิตในสมาธิเกิดต่อเนื่องกันไปนานถึง 3 เดือน จนไปถึงที่สุดไม่มีนิมิตอะไรต่อไปอีกแล้ว มีแต่ความสุขสงบเหลือที่จะประมาณได้จนท่านเองสำคัญว่า “ตนของตนถึงความบริสุทธิ์แน่จริง หมดจากกิเลสแล้ว”

หลวงปู่ได้ยกประสบการณ์ในครั้งนั้นมาเป็นตัวอย่างสั่งสอนศิษย์ว่า “ระวัง อย่าได้ไปหลงในจิตเช่นนี้ เพราะมันวิเศษจริงๆ ผู้ปฏิบัติทางจิตชอบจะมาติดอยู่เพียงแค่นี้ แล้วสำคัญตนผิด... เราเองก็เป็นมาแล้วและมันก็น่าจะหลงใหล เพราะเป็นสิ่งอัศจรรย์มาก ที่เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส ก็คือความเป็นเช่นนี้”

หลังจากที่หลวงปู่รู้ตัวว่าหลงไปตามนิมิตต่างๆ แล้ว ท่านกลับมากำหนด กายคตา จิตได้เข้าถึงฐาน ปรากฏว่าได้เลิกหนังของตนออกหมด แล้วแหวะในกาย พิจารณาทบทวนในร่างกายอย่างละเอียดแล้วพักจิต (มิใช่พิจารณากายไปโดยไม่หยุดพัก) ขณะที่พักก็รู้ว่าปัญญาได้เกิดขึ้นพอควร มีอาการไม่ตื่นเต้น ไม่หวั่นไหว จึงได้เปล่งอุทานว่า “นี่แหละจึงจัดว่ารวมถูก เพราะไม่ใช่จิตรวมสงบแล้วก็อยู่เฉย ที่สงบนั้น ต้องสงบแล้วพิจารณาอยู่ในกัมมัฏฐาน คืออยู่ในการพิจารณาดูตัวทุกข์คือกายนี้เป็นตัวทุกข์ และให้เห็นตัวทุกข์อยู่จึงจะได้ชื่อว่าดำเนินจิตอยู่ในองค์มรรค...ฯลฯ... เราจะต้องตรวจค้นให้รู้จริงเห็นจริงอยู่ที่

กายกับจิตเท่านั้น จึงจะถูกอริยมรรคปฏิปทา" มีครั้งหนึ่ง ปรากฏในนิมิตว่า ร่างกายของท่านแตกออกเป็น 2 ภาค ท่านกำหนดจิตให้นิ่ง จนเกิดความสังเวชสลดใจ เห็นทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด จึงถือเอาหลักที่ทำมาเป็นการเริ่มต้น เพราะมั่นใจว่าปฏิบัติถูกต้อง เป็นทางดำเนินจิตของท่านต่อไป

หลวงปู่มั่นได้พิจารณาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ระลึกได้ว่า ธรรมจักกัปปวัตนสูตร ที่ทรงแสดงในปฐมเทศนา เป็นทางบรรลุที่แท้จริง พระองค์ทรงแสดงจากความเป็นจริงที่พระองค์ได้ทรงรู้แล้วนำออกแสดงโปรดพระปัญจวัคคีย์ ทรงแสดงถึงอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และทรงย้ำว่า

ปริเญยฺยนฺ เม ภิกฺขเว ทุกข์ถึงกำหนดรู้ ปริญาตนฺ เม ภิกฺขเวเราได้กำหนดรู้แล้ว ปหาตพฺพนฺติ เม ภิกฺขเว สมุทัยควรละ ปหีนนฺติ เม ภิกฺขเว เราได้ละแล้ว สทฺฉกาตพฺพนฺติ เม ภิกฺขเว นิโรธควรทำให้แจ้ง เราทำให้แจ้งแล้ว ภาเวตพฺพนฺติ เม ภิกฺขเว มรรคควรเจริญให้มาก ภาวิตนฺติ เม ภิกฺขเว เราก็เจริญให้มากแล้ว

เมื่อได้ระลึกถึงธรรมะอันเป็นหัวใจของพระธรรมจักกัปปวัตนสูตร คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง และ มรรค ควรเจริญให้มาก ดังนี้แล้ว หลวงปู่ก็ได้พิจารณาอริยสัจไปตามลำดับ

หลวงปู่ได้พิจารณากายคติ โดยนำเอาการระลึกชาติที่เกิดเป็นสุนัขมาพิจารณาเป็นตัวทุกข์ จนกระทั่งเกิดความแจ่มแจ้งขึ้นในจิตกลายเป็น ญาณ คือ การหยั่งรู้ที่เกิดจากการดำเนินทางจิตจนพอเพียงแก่ความต้องการ (อิ่มตัว) มิใช่เกิดจากการนึกเอา คิดเอา หรือน้อมเอาเพื่อให้เป็นไป แต่เกิดจากการพิจารณาโดยความเป็นจริงแห่งกำลังของจิตที่ได้รับการอบรมมาพอแล้ว

ตัวอย่างเช่น ผลไม้ มันจะต้องพอแก่ความต้องการของมันจึงจะสุกได้ ไม่ใช่นึกเอาคิดเอา หรือ ข้าวจะสุกได้ก็ต้องได้รับความร้อนที่พอแก่ความต้องการของมัน
ในการพิจารณากาย ที่เป็นตัวทุกข์ ก็เช่นกัน กว่าจะกลับกลายเป็นญาณขึ้นมาได้ก็ต้องอาศัยการพิจารณาทางจิต จนเพียงพอแก่ความต้องการ คือ อิ่มตัวในแต่ละครั้ง จะเกิดเป็นนิพพิทาญาณ คือความเบื่อหน่ายจะตั้งอยู่ในใจได้ก็เมื่อการพิจารณากาย ได้เห็นชัดด้วยความสามารถแห่งพลังจิต... "การพิจารณาทุกข์เป็นเหตุให้เกิดญาณนี้ ถ้าเกิดความเพียงพอแห่งกำลังเข้าเมื่อใด ญาณนั้นจึงจะเป็นกำลังตัดกิเลสได้"

โดยย่นย่อ หลวงปู่ได้พิจารณาอริยสัจ 4 จนเกิดญาณรู้แจ้งขึ้นในจิตโดยลำดับ ในวาระสุดท้าย หลวงปู่ได้กำหนดทวนกระแสจิตกลับมาหา ฐิติภูตํ คือ ที่ตั้งของจิต จนปรากฏตัว "ผู้รู้-ผู้เห็น" และ "ผู้ไม่ตาย" ท่านพิจารณาทวนกลับไปกลับมา จนหมดความสงสัยทุกอย่างโดยสิ้นเชิง[10]

---

[10] ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์, *"ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต", โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1,* (กรุงเทพมหานคร : บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด, 2544), หน้า 26-39.

พิจารณาอุบายในการสอนธรรมหลวงปู่พำนักอยู่ที่ถ้ำไผ่ขวางแห่งนี้ต่อไปอีกระยะหนึ่ง พบความสงบ สว่างในดวงจิตตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ท่านได้พิจารณาอุบายในการสอนธรรมะให้ผู้อื่นรู้ตาม เพราะเป็นเรื่องที่ยากที่จะให้ได้ผลอย่างแท้จริง หลวงปู่ได้กำหนดอุบายว่า “การแนะนำในขั้นตอนนี้ควรจะต้องดำเนินไปเฉพาะภิกษุสามเณรเป็นประการสำคัญ เพราะพระภิกษุสามเณรแม้เพียงองค์เดียว ถ้าได้เห็นธรรมเป็นที่แน่ชัดแล้ว จะไปสอนอุบาสกอุบาสิกาได้เป็นจำนวนมาก และก่อนที่จะสอนใคร จะต้องพิจารณาจิตของผู้นั้นว่าควรจะได้รับธรรมะอย่างไร ผู้นั้นควรจะนำไปปฏิบัติอย่างไร...” “ถ้าเราไม่พึงรู้ถึงความเป็นจริง คือ อุปนิสัย วาสนา และปุพเพนิวาสแต่กาลก่อน ซึ่งจะเป็นเหตุให้เราได้ทราบชัดว่า ผู้ใดควรได้รับธรรมกรรมฐานอะไรและสามารถรู้ซึ้งในกรรมฐานได้แล้ว เราจะยังไม่สอนใครเลยทีเดียว”

ด้วยเหตุนี้การสอนกรรมฐานของหลวงปู่มั่นจึงได้ผลเต็มร้อยซึ่งปรากฏเป็นประจักษ์พยานในบรรดาสานุศิษย์ว่า “เมื่อหลวงปู่สอนใครแล้วต้องได้ผล”

ครูบาอาจารย์สายกรรมฐานชั้นนำ ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่มั่นโดยตรง ที่บรรดาผู้ปฏิบัติธรรมรู้จักกันดีมีไม่ต่ำกว่า 200-300 องค์ ศิษย์รุ่นแรกได้แก่ หลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงปู่ขาว อนาลโย หลวงปู่พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล เป็นต้น ศิษย์รุ่นถัดมาเช่น หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ หลวงปู่ตื้อ อจลธมฺโม หลวงปู่ฝั้น อาจาโร หลวงปู่หลุย จนฺทสาโร หลวงปู่ชอบ ฐานสโม หลวงปู่เทสก์ เทสรงฺสี หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่กงมา จิรปุญฺโญ ท่านพ่อลี ธมฺมธโร หลวงปู่สาม อกิญฺจโน หลวงปู่สิม พุทธาจาโร หลวงปู่ชา สุภทฺโท หลวงปู่แว่น ธนปาโล ฯลฯ ที่ยังมีชีวิตอยู่ และเป็นเสาหลักสายกรรมฐานในปัจจุบันก็มี หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ เป็นต้น ซึ่งผู้สนใจในธรรมปฏิบัติทั้งหลายคงจะซาบซึ้งในบารมีธรรมของครูบาอาจารย์สายกรรมฐานทั้งที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนาม มาเป็นอย่างดีแล้ว แต่ละองค์ล้วนเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระศาสนาในยุคนี้ แต่ละท่านเหล่านี้ล้วนแต่ได้รับการฝึกอบรมและชี้แนะอย่างถูกต้องจากหลวงปู่มั่น และหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโลมาทั้งสิ้น

หลวงปู่ฟังสัตว์ป่าคุยกันมีเรื่องน่าสนใจที่ควรเล่าเป็นอุทาหรณ์อีกเรื่องหนึ่ง คือระหว่างที่หลวงปู่พำนักที่ถ้ำไผ่ขวางแห่งนั้น ปรากฏว่าท่านสามารถรู้และเข้าใจในกิริยาท่าทาง และเสียงของสัตว์ต่างก็ได้อย่างชัดเจน น่าอัศจรรย์

ตัวอย่างเช่น วันหนึ่ง มีลิงชั้นหัวหน้าฝูง 4-5 ตัว นั่งบนก้อนหินหน้าถ้ำ ชำเลืองดูหลวงปู่ พวกมันคุยกันว่า “ฤษีนี้ดีมาก ไม่เหมือนฤษีองค์ก่อนๆ นั้น บางทีก็ขว้างปาเรา เหมือนกับจะกินเราและทำผิดธรรมเนียมของฤษี ไม่ทำความเพียรเหมือนฤษีองค์นี้นั่นเองถึงได้ต้องตายไปจนหมด เราเข้าใจว่าฤษีองค์นี้คงไม่ตายแน่ เพราะฤษีองค์นี้ร่างกายท่านผ่องใสมาก”หลวงปู่ฟังเข้าใจภาษาที่ลิงมันคุยกันโดยตลอด ท่านนึกในใจว่า“พวกสัตว์เดียรัจฉานแท้ๆ มันก็ยังรู้อะไรดีๆ เหมือนกัน”ยึดถือพระพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง

ออกจากถ้ำไผ่ขวาง หลวงปู่มั่นได้ธุดงค์ต่อไปทางเมืองลพบุรี พำนักที่ถ้ำสิงห์โต เขาช่องลม หรือที่เรียกว่าเขาพระงามในปัจจุบันขณะนั้นเป็นปี พ.ศ. 2456 หลวงปู่ได้ระลึกว่า “สาวกของพระพุทธเจ้าจะต้องถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นมูลเหตุ ถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับ และถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอาศัย” หลวงปู่ใช้เวลาส่วนใหญ่พิจารณาแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยละเอียด มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วท่านได้ยึดถือเป็นแนวทางดำเนินตามรอยบาทพระพุทธองค์จนตลอดชั่วชีวิตของท่าน รวมทั้งได้วางแนวทางการปฏิบัติให้สานุศิษย์สายกรรมฐานได้ประพฤติปฏิบัติ เป็นแบบอย่างสืบเนื่องกันอย่างเคร่งครัด

ธุดงค์วัตร ที่หลวงปู่มั่นถือปฏิบัติเป็นประจำ มีดังนี้

1. ปังสุกูลิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร คำสมาทานโดยอธิษฐานใจหรือเปล่งวาจาว่า “คหปติจีวรํ ปฏิกฺขิปามิ, ปํสุกูลิกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “เรางดคฤหบดีจีวร สมาทานองค์แห่งผู้”

2. เตจีวริกังคะ (องค์แห่งผู้ถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร คำสมาทานว่า “จตุตฺถจีวรํ ปฏิกฺขิปามิ, เตจีวริกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดจีวรผืนที่ 4 สมาทานองค์แห่งผู้”

หมวดที่ 2 ปิณฑปาตปฏิสังยุต (เกี่ยวกับบิณฑบาต)

3. ปิณฑปาติกังคะ (องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร คำสมาทานว่า “อติเรกลาภํ ปฏิกฺขิปามิ, ปิณฺฑปาติกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดอติเรกลาภ สมาทานองค์แห่งผู้”

4. สปทานจาริกังคะ (องค์แห่งผู้ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามลำดับเป็นวัตร คำสมาทานว่า “โลลุปฺปจารํ ปฏิกฺขิปามิ, สปทานจาริกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดการเที่ยวตามใจอยาก สมาทานองค์แห่งผู้”

5. เอกาสนิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือนั่งฉัน ณ อาสนะเดียวเป็นวัตร คือฉันวันละมื้อเดียว ลุกจากที่แล้วไม่ฉันอีก คำสมาทานว่า “นานาสนโภชนํ ปฏิกฺขิปามิ, เอกาสนิกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดเว้นการฉัน ณ ต่างอาสนะ สมาทานองค์แห่งผู้”

6. ปัตตปิณฑิกังคะ (องค์แห่งผู้ถือฉันเฉพาะในบาตรเป็นวัตร คือ ไม่ใช้ภาชนะใส่อาหารเกิน 1 อย่าง คือบาตร คำสมาทานว่า “ทุติยภาชนํ ปฏิกฺขิปามิ, ปตฺตปิณฺฑิกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดภาชนะที่สอง สมาทานองค์แห่งผู้”

7. ขลุปัจฉาภัตติกังคะ (องค์แห่งผู้ถือห้ามภัตที่ถวายภายหลังเป็นวัตร คือเมื่อได้ปลงใจกำหนดอาหารที่เป็นส่วนของตน ซึ่งเรียกว่าห้ามภัต ด้วยการลงมือฉัน เป็นต้นแล้ว ไม่รับอาหารที่เขานำมาถวายอีก แม้จะเป็นของประณีต คำสมาทานว่า “อติริตฺตโภชนํ ปฏิกฺขิปามิ, ขลุปจฺฉาภตฺติกงฺคํ สมาทิยามิ” แปลว่า “ข้าพเจ้างดโภชนะอันเหลือเฟือ สมาทานองค์แห่งผู้”[11]

---

[11] ม.อุ. 14/186/138, องฺ.ทสก. 24/181/245.

นอกจากนี้ หลวงปู่มั่นจะไม่เคยก่อสร้างสิ่งใดๆ ท่านเน้นการปฏิบัติตนไปสู่การหลุดพ้น และเน้นการเผยแพร่ธรรมตามแนวทางของพระพุทธองค์อย่างแท้จริง หลวงปู่มั่นเริ่มเป็นที่รู้จักที่ถ้ำสิงห์โต ขณะที่หลวงปู่ทำสมาธิ ท่านระลึกถึงท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) ซึ่งอยู่วัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ วันนั้นเป็นวันขึ้น 10 ค่ำ เดือน 8 เวลาประมาณ 23.00 น. ได้เห็นท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ กำลังนั่งสมาธิพิจารณาปฏิจจสมุปบาท พิจารณากลับไปกลับมา และทราบว่าการพิจารณาของท่านเจ้าคุณฯ ยังมีส่วนติดขัดอยู่บางประการ หลวงปู่มั่นได้เข้าใจเหตุการณ์ทุกอย่างชัดเจนวันต่อมาท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ได้มาที่เขาพระงามเป็นสถานที่ที่ท่านโปรดและมาประจำอยู่แล้ว หลังจากสนทนาปราศรัยพอสมควร หลวงปู่มั่นได้เรียนถามเรื่องที่ท่านเจ้าคุณฯ กำลังพิจารณาในสมาธิในคืนนั้น ท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ยอมรับว่าเป็นจริงทุกประการ และขอให้หลวงปู่มั่นช่วยชี้แจงในสิ่งที่ยังติดขัดอยู่ หลวงปู่มั่นได้ถวายคำอธิบายจนเข้าใจชัดเจน

ในปี พ.ศ. 2457 หลวงปู่มั่น ได้รับการขอร้องจากท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ให้ลงมาจำพรรษาที่กรุงเทพฯ หลวงปู่ได้เลือกพำนักที่วัดปทุมวนาราม (วัดสระปทุม) เพราะมีความสงบสงัด เหมาะแก่การสอนและบำเพ็ญสมณธรรม พอถึงวันพระ หลวงปู่มั่นมักถือโอกาสไปฟังเทศน์จากท่านเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ ที่วัดบรมนิวาส เป็นประจำ

หลวงปู่มั่นกลับภาคอิสาน

ปี พ.ศ. 2458 หลวงปู่มั่นอายุ 47 ปี อายุพรรษา 25 ได้เดินทางกลับอิสาน พำนักจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี มีช่วงหนึ่ง ขณะที่ท่านกำลังพิจารณาว่า “ใครหนอจะเป็นผู้ควรแก่การสั่งสอน” พอดีกับ หลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม เข้าไปกราบขอเป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นทักเป็นประโยคแรกว่า “เราได้รอเธอมานานแล้ว ที่อยากจะพบและต้องการชักชวนให้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน”

หลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม (วัดป่าสาลวัน นครราชสีมา) องค์นี้จัดเป็นศิษย์รุ่นแรก ได้ติดตามปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่มั่น ได้รับความไว้วางใจและมอบหมายให้เป็นผู้ปกครองดูแลพระภิกษุสามเณรสายกรรมฐานแทน เมื่อครั้งที่หลวงปู่มั่นไปอยู่ภาคเหนือถึง 12 ปี

หลวงปู่สิงห์ ได้รับการยกย่องว่า เป็นเสมือน แม่ทัพใหญ่แห่งกองทัพธรรม ในสายพระป่าของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เพื่อนสหธรรมิกของหลวงปู่สิงห์ ได้แก่ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (วัดบูรพาราม สุรินทร์) หลวงปู่ขาว อนาลโย (วัดถ้ำกลองเพล หนองบัวลำภู) และหลวงปู่พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล (วัดป่าศรัทธารวม นครราชสีมา เป็นพระน้องชายของหลวงปู่สิงห์)

ในปีเดียวกันนั้น หลวงปู่มั่นได้ไปโปรดโยมมารดาจนเกิดศรัทธาแก่กล้า ลาลูกหลานออกบวชชีจนตลอดชีวิต

ปี พ.ศ. 2459 หลังออกพรรษา หลวงปู่มั่น ได้ธุดงค์ไปหาหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน ซึ่งจำพรรษาอยู่ที่ถ้ำภูผากูด บ้านหนองสูง อำเภอคำชะอี จังหวัดนครพนม ได้หาโอกาสให้สติหลวงปู่เสาร์ให้วางการปรารถนาพระปัจเจกโพธิ ทำให้หลวงปู่เสาร์ได้ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไปจนบรรลุ หมดความสงสัยในพระธรรม ต่อจากนั้น หลวงปู่มั่น ได้ย้ายที่พำนักไปหลายแห่ง ท่านแนะนำศิษย์ให้อยู่วิเวก ไม่ให้อยู่คลุกคลีเป็นหมู่คณะ เพราะจะหาความวิเวกไม่ได้ หลวงปู่ก็คอยติดตามดูความเคลื่อนไหวของศิษย์ตลอดเวลาองค์ใดสงสัยหรือมีปัญหาในการปฏิบัติ ท่านก็จะคอยแก้ให้แนะให้อย่างได้ผล แม้จะพักอยู่ห่างไกลหลวงปู่ก็จะส่งใจไปตรวจสอบดู ถ้าพบว่าศิษย์องค์ใดมีปัญหาขัดข้อง ท่านจะใช้ให้พระหรือฆราวาสไปนิมนต์มาพบแล้วท่านจะแก้ไขให้เป็นรายๆ ไป

ปี พ.ศ. 2461 หลวงปู่ไปพำนักจำพรรษาที่ถ้ำผาบิ้ง อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย เป็นครั้งที่สอง

ปี พ.ศ. 2462 สำนักที่ป่าบ้านค้อ อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

ปี พ.ศ. 2463 พำนักที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย

ปี พ.ศ. 2464 จำพรรษาที่บ้านห้วยทราย จังหวัดนครพนม มีพระภิกษุสามเณรพำนักด้วย 10

ปี พ.ศ. 2465 หลวงปู่เสาร์ กับ หลวงปู่มั่น พร้อมทั้งศิษย์ 2 รุ่นแรก กับศิษย์มาใหม่อีกจำนวนมาก จำพรรษาที่บ้านหนองลาด อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร ได้วางระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับพระสายกรรมฐานให้ถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด รวมทั้งระเบียบการสั่งสอนอบรมธรรมะแก่ประชาชน

ปี พ.ศ. 2466 จำพรรษาที่บ้านหนองบัวลำภู อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดอุดรธานี (ปัจจุบันเป็นจังหวัดหนองบัวลำภู)

ปี พ.ศ. 2467 กลับไปจำพรรษาที่บ้านค้อ อบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี เป็นครั้งที่สอง

ปี พ.ศ. 2468 พำนักที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย

ปี พ.ศ. 2469 จำพรรษาที่บ้านสามผง อำเภอศรีสงคราม จังหวัดนครพนม ออกพรรษาแล้วหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่น ได้เรียกประชุมศิษย์ แนะนำการปฏิบัติและมอบภาระการปกครองหมู่คณะให้กับหลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม และหลวงปู่พระมหาปิ่น ปญฺญาพโล

ปี พ.ศ. 2470 หลวงปู่มั่น ได้ธุดงค์กลับไปบ้านเกิด ที่จังหวัดอุบลฯ พำนักที่เสนาสนะป่าบ้านหนองขอน อำเภอบุ่ง (อำนาจเจริญ) ได้แนะนำข้อปฏิบัติแก่โยมมารดา จนสามารถปฏิบัติได้อย่างน่าพอใจ โดยมารดาได้กล่าวกับท่านว่า “ลูกเอ๋ย อย่าได้ห่วงแม่เลย ลูกไม่มีหนี้สินในแม่แล้ว ลูกได้อุตส่าห์พากเพียรเรียนธรรมวินัย ได้มาสงเคราะห์ให้แม่นี้ได้รู้จักหนทางแห่งข้อปฏิบัติแล้ว แม่ก็คงจะดำเนินข้อปฏิบัติของตนไปตามหนทางที่ได้รู้แล้วนั้น จนตราบเท่าชีวิตของแม่ ก็ขอให้ลูกจงประพฤติพรหมจรรย์ไปโดยสวัสดี”

ไปเชียงใหม่ เป็นเจ้าอาวาสวัดเจดีย์หลวง ในปี พ.ศ. 2471 หลังจากมอบภาระการปกครองพระเณรให้กับหลวงปู่สิงห์แล้ว หลวงปู่มั่นได้ลงมากรุงเทพฯ จำพรรษาที่วัดปทุมวนาราม อยู่กับท่านเจ้าคุณ

พระปัญญาพิศาลเถร (หนู) ในขณะนั้น ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) วัดบรมนิวาส ได้ไปปรับปรุง วัดเจดีย์หลวง ในเมืองเชียงใหม่ซึ่งเป็นวัดร้างขึ้นเป็นวัดธรรมยุตแห่งแรกในภาคเหนือ เมื่อเข้ารูปเป็นที่มั่นคงพอสมควรแล้ว ท่านได้พยายามหาพระเถระผู้ทรงคุณวุฒิทั้งทางปริยัติและปฏิบัติให้ไปเป็นสมภาร เพื่อวางรากฐานคณะธรรมยุตในเชียงใหม่ “เพราะพระทางภาคนี้ ก่อนนั้นการฉันอาหารในเวลาวิกาล เขาไม่ถือว่าเป็นการผิดวินัย รู้สึกว่าวินัยจะหละหลวมมากในแถบนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะให้พระเถระผู้มั่นคงรอบคอบน่านับถือมาอยู่ เพื่อให้เป็นประโยชน์จริงๆ” ท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ เห็นว่า “ควรจะเป็นท่านมั่น เพราะเป็นผู้เจริญทางการปฏิบัติกรรมฐาน” หลวงปู่มั่น ซึ่งได้รับการแต่งตั้งให้ไปเป็นเจ้าอาวาสวัดเจดีย์หลวงและแต่งตั้งให้เป็นพระครูฐานาของสมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส สมเด็จพระสังฆราชเจ้า ที่พระครูธรรมธร พร้อมตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่มั่นต้องจำใจรับตำแหน่งเจ้าอาวาส เพราะไม่ต้องการขัดใจท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ซึ่งป่วยอยู่ (เนื่องจากท่านขึ้นธรรมาสน์เทศน์เกิดขาหักเพราะไปกระทบกับลูกกรง ท่านข่มความเจ็บปวดไว้ ไม่แสดงให้ใครรู้ และเทศน์ไปตามปกติจนจบกัณฑ์)

หลวงปู่มั่นเคารพในท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ และเข้าใจเจตนาดีของท่านแต่หลวงปู่ก็เห็นว่า “ส่วนการเคารพก็เคารพ แต่ส่วนความจริงก็ต้องส่วนหนึ่ง ศาสนาเป็นสิ่งที่มีคุณประโยชน์แต่ถ้าเราทำไม่ถูกจังหวะกาละเทศะ มันอาจจะทำให้เสียเวลาที่ล่วงไป โดยจะพึงได้ประโยชน์น้อยไป...”[12]

“เมื่อเราได้พิจารณาโดยรอบคอบแล้ว กับการคิดถึงตัวว่าจำเป็นจะต้องฝึกฝนต่อไป หากว่าได้เป็นสมภารและอยู่นานไป ความเป็นห่วงทั้งการงาน ญาติโยม มีมากขึ้น ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ได้ประโยชน์อยู่หรอก แต่มันน้อยนักสำหรับนักปฏิบัติ เพราะถือว่าเป็นอาวาสปลิโพธิ ทั้งจะเป็นตัวอย่างไม่ดีแก่ศิษย์ของเราอีกจำนวนมาก ซึ่งธรรมดาก็ชอบและอยากจะเป็นสมภารกันอยู่แล้ว เมื่อมีคนนับถือมากลาภสักการก็มากขึ้นตามด้วย ดังพุทธภาษิตที่ว่า สกฺกาโร ปุริสํ หนฺติ ลาภสักการฆ่าบุรุษให้ตาย เพราะมัวเมาในลาภยศ แล้วการปฏิบัติต่างๆ ก็ค่อยๆ จมลงๆ ทุกที ในที่สุดก็เกิดการฆาตกรรมตัวเอง คือเอาแต่สบายไม่มีการบำเพ็ญกรรมฐานให้ยิ่งขึ้น มีแต่จะหาชื่อเสียง อยากให้มีคนนับถือมากยิ่งขึ้นโดยวิธีการต่างๆ นี่คือฆาตกรรมตัวเอง” เมื่อออกพรรษาแล้ว หลวงปู่ได้สละตำแหน่งเจ้าอาวาสและตำแหน่งอุปัชฌาย์ กล่าวลาด้วยวาจาว่า “พัดยศ ประกาศนียบัตรพวกเจ้าจงพากันอยู่วัดเจดีย์หลวงนี้เถิด ส่วนพระมั่นจะไปแล้ว”

---

[12] ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์, “ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1, < https://www.dharma-gateway.com/monk/monk_biography/lp-mun/lp-mun-hist-04-01.htm>. (13 เมษายน 2566).

หลวงปู่ได้จัดบริขารธุดงค์ แล้วออกจากวัด เดินทางด้วยเท้าเปล่าแสวงหาความวิเวกตามป่าตามเขาในภาคเหนือเป็นเวลานานถึง 12 ปี ความจริงแล้ว ไม่ว่าอยู่ป่าหรืออยู่วัด หลวงปู่ก็บำเพ็ญเพียรโดยสม่ำเสมอเช่นกัน ท่านกล่าวว่า “การฝึกตนนั้นเราก็ต้องทำอยู่เป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลเวลาและสถานที่โอกาสให้เมื่อไรก็ต้องทำ ทั้งนี้เพื่อการไม่ประมาท การที่นักปฏิบัติธรรมผู้รอเวลาสถานที่แม้โอกาสให้แล้วก็มัวแต่รอ รอว่าให้แก่ก่อน อายุมากก่อน รอว่าให้เข้าป่าก่อน อยู่ในป่าดงในเขาก่อนจึงทำ รอเข้าพรรษาก่อน ออกพรรษาไม่ทำ มัวแต่เลือกกาล เลือกสถานที่ก็จะเสียเวลาไปโดยใช่เหตุ”

ธุดงค์ในภาคเหนือ เมื่อหลวงปู่ออกจากวัดเจดีย์หลวง ก็มุ่งตรงไปทางอำเภอพร้าว “ถนนรถยนต์ไม่มี เป็นป่าดงที่มืดครึ้ม โดยความประสงค์ เราต้องการที่จะไปให้ไกลที่สุด เราเดินไป ค้างแรมไปตามทาง เมื่อเห็นว่าเป็นที่สงบสงัดดีก็พักอยู่นานเพื่อปรารภความเพียร เมื่อเห็นว่าจะเป็นการคุ้นเคยกับญาติโยมมากเข้าก็ออกเดินทางต่อไป”

ปี พ.ศ. 2472 หลวงปู่จำพรรษาที่ถ้ำเชียงดาว อำเภอเชียงดาว

ปี พ.ศ. 2473 จำพรรษาที่ดอยจอมแตง อ.แม่ริม

ปี พ.ศ. 2474 จำพรรษาที่บ้านโป่ง อ.สันป่าตอง

ปี พ.ศ. 2475 หลวงปู่กลับมาจำพรรษาที่วัดเจดีย์หลวง เพื่อสอนธรรมะปฏิบัติให้แก่พระสงฆ์สามเณร และ ญาติโยมชาวเชียงใหม่ ออกพรรษาแล้วหลวงปู่ก็ออกธุดงค์ไปทางจังหวัดเชียงราย

ปี พ.ศ. 2477 หลวงปู่ กลับมาทางเขตเชียงใหม่จำพรรษาที่ปางเมี่ยง ดอยแม่ปั๋ง อำเภอพร้าว ท่านอยู่ที่นี้นานหน่อย ลูกศิษย์ลูกหาทางอิสานได้หลั่งไหลไปหาท่าน ท่านก็พาเที่ยวธุดงค์ไปตามป่าตามเขาที่เห็นสมควร และให้คำแนะนำการปฏิบัติต่างๆ จนเป็นผลในทางจิตใจแก่สานุศิษย์อย่างมาก

ปี พ.ศ. 2479 จำพรรษาที่บ้านมูเซอ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

ปี พ.ศ. 2480 จำพรรษาที่พระธาตุจอมแจ้ง อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

ปรารภกลับอิสาน หลวงปู่ปรารภถึงการมาอยู่ภาคเหนือว่า “เรามาอยู่เชียงใหม่โดยเฉพาะได้ใช้ชีวิตความเป็นอยู่ในป่าเป็นส่วนมาก เพราะมีที่ควรแก่การวิเวกมาก ผลจากการพิจารณาถึงความเสื่อมความเจริญของพระพุทธศาสนา และในเรื่องของการปฏิบัติกรรมฐาน ก็ปรากฏชัดเป็นอันมาก”

ในปี พ.ศ. 2481 นั้น หลวงปู่ได้ลงมาพำนักที่วัดเจดีย์หลวงเพื่อโปรดญาติโยมชาวเชียงใหม่ และเดินทางกลับขึ้นไปจำพรรษาที่แม่กอย อำเภอพร้าว อีกครั้งหนึ่ง

ปี พ.ศ. 2482 ออกพรรษาแล้ว ท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) ศิษย์องค์หนึ่งที่หลวงปู่ให้ความเชื่อถือมาก ได้เดินทางจากอุดรไปเชียงใหม่ ตามการส่งสัญญาณจากหลวงปู่เทสก์ เพื่อนิมนต์หลวงปู่กลับอิสาน หลวงปู่ได้ตอบรับคำนิมนต์ ท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ได้เดินทางกลับก่อน เพื่อไปเตรียมสถานที่รอรับหลวงปู่ที่วัดโนนนิเวศน์ในตัวเมืองอุดรธานี เป็นอันว่า 12 ปีของการเที่ยวธุดงค์ในภาคเหนือ

ของหลวงปู่มั่นก็เป็นอันสิ้นสุดลงด้วยเหตุผลที่เป็นไปตามสมควร ปรากฏว่าสถานที่ที่หลวงปู่เคยไปพำนัก ต่อมาได้มีการจัดตั้งเป็นวัดป่าสายกรรมฐานเป็นจำนวนมาก หลวงปู่ลงมากรุงเทพฯ หลวงปู่เป็นพระธุดงค์ จึงไม่มีสมบัติติดตัวนอกจากเครื่องบริขารที่จำเป็น การไป-การมาจึงง่ายเหมือนนกบิน ท่านเดินทางจากเชียงใหม่เข้ากรุงเทพฯโดยรถไฟ มาพำนักที่วัดบรมนิวาส สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ติสฺโส อ้วน) เจ้าอาวาส ได้มาสนทนาธรรมกับหลวงปู่เป็นประจำ

คราวหนึ่ง สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ ถามหลวงปู่ว่า “เธอเข้าไปอยู่ในป่า ไม่มีตำรา จะหาธรรมะที่ถูกต้องได้อย่างไร ?”

หลวงปู่ถวายคำตอบว่า “ธรรมนั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้าสำหรับผู้มีปัญญา”

สมเด็จฯ ถามว่า “หมายความว่าอย่างไร ?”

หลวงปู่ขยายความว่า “จิตได้รับการอบรมที่ถูกต้องแล้ว ปัญญาย่อมเกิดขึ้น จะมองดูอะไรก็เป็นนิยยานิกธรรม ทั้งสิ้น ส่วนผู้ไม่ได้รับการอบรมจิตที่ถูกต้อง ปัญญาแท้จริงไม่เกิด แม้ผู้นั้นกำลังจับพระไตรปิฎกอ่านอยู่ก็ไม่เป็นผล ยิ่งทำให้เกิดความลังเลสงสัยตลอดไป

ส่วนผู้ที่มีปัญญาอบรมมาด้วยจิตที่ถูกต้อง แม้จะไม่ต้องจับพระไตรปิฎก แต่ก็น้อมเอาสิ่งต่างๆ มาเป็นธรรมเป็นยอดพระไตรปิฎกได้ ยกตัวอย่างเช่น สังกิจจะสามเณรไปบิณฑบาต เห็นเขาไขน้ำเข้านาก็น้อมเอามาเป็นอุบายจนเกิดปัญญา แล้วท่านก็สามารถบรรลุพระอรหัตผลได้ เพราะเหตุที่ท่านได้นำเอาดินที่ชาวนากำลังไถมาเป็นอุบายว่า ดินไม่มีใจทำไมเขาจึงนำเอาไปทำตามประสงค์ได้ น้ำไม่มีใจทำไมเขาจึงนำเอาไปทำตามประสงค์ได้ เรามีใจ ทำไมไม่ทำใจให้เป็นไปตามประสงค์ เพราะเหตุนั้น ธรรมจึงมีทุกหย่อมหญ้ามิใช่หรือ”

เดินทางกลับอิสานจากกรุงเทพฯ หลวงปู่มั่นเดินธุดงค์ไปจังหวัดนครราชสีมา พักอยู่ที่วัดป่าสาลวัน ระยะหนึ่ง ในตอนนั้น หลวงปู่สิงห์ ขนฺตยาคโม เป็นเจ้าอาวาส มีพระเถระหลายองค์ เช่น หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ หลวงปู่ฝั้น อาจาโร ก็อยู่ที่นั่นด้วย

พ.ศ. 2483-2485 หลวงปู่ได้ไปจำพรรษาที่วัดป่าโนนนิเวศน์ จังหวัดอุดรธานี ตามคำนิมนต์ของท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) ที่นั่นจึงเป็นศูนย์รวมของพระเถระ ภิกษุสามเณร และฆราวาสผู้ใคร่ธรรมต่างหลั่งไหลไปปฏิบัติกับหลวงปู่ สมดังคำกล่าวที่ว่า “พระดีอยู่ที่ไหน ใครๆ ก็ไปหา”

ในปี พ.ศ. 2486 หลวงปู่ได้ไปจำพรรษาที่ตำบลตองโขบ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

ปี พ.ศ. 2487 จำพรรษาที่เสนาสนะป่าบ้านโคก อยู่ตำบลเดียวกัน เป็นบ้านเกิดของหลวงปู่กงมา จิรปุณฺโญ และในปีนี้หลวงปู่กงมา ได้พาหลวงพ่อวิริยังค์ สิรินฺธโร (วัดธรรมมงคล สุขุมวิท 101กรุงเทพฯ) เดินธุดงค์ รอนแรมจากจันทบุรี ผ่านไปทางเขมร มาฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่มั่น และหลวงพ่อวิริยังค์ซึ่งเป็นพระหนุ่มอายุ 22 ปี อยู่อุปัฏฐากหลวงปู่เป็นเวลา 4 ปี

ห้าพรรษาสุดท้ายที่วัดบ้านหนองผือ ช่วงสามปีหลังที่หลวงปู่มั่นได้มาพำนักที่จังหวัดสกลนคร มีพระเถระผู้เป็นศิษย์ของท่าน มารวมตัวกันอยู่เป็นจำนวนมาก พระ-เณรก็มาก ปัญหาเรื่องการอยู่การฉันก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัวหลวงปู่มักเตือนสานุศิษย์ “อย่าทำให้โลดโผนหรือดังเกินไปอย่าทำให้คนขาดความเลื่อมใส พระไม่มีเสียง สิ่งที่จะมั่นคงคือเป็นไปพอดีๆ แต่หนักแน่น” เมื่อหมู่คณะใหญ่ขึ้น หลวงปู่จึงพาคณะย้ายไปพำนักที่วัดป่าบ้านหนองผือ ต.นาใน อ.พรรณานิคม เป็นวัดที่หลวงปู่หลุย จนฺทสาโร ศิษย์อาวุโสของหลวงปู่ได้สร้างขึ้นก่อนหลวงปู่จะเข้ามาประมาณ 10 ปี หลวงปู่ได้พาคณะเดินทางไปด้วยเท้า ครั้งนี้เป็นการเดินทางไกลครั้งสุดท้ายของหลวงปู่ ขณะนั้นท่านอายุได้ 75 ปีแต่ยังเดินกระฉับกระเฉงว่องไว ท่านพาคณะเดินข้ามเทือกเขาภูพาน แถวนั้นยังเป็นป่าทึบมีหมู่บ้านลาวโซ่ง ข่า ภูไท อยู่เป็นหย่อมๆ พอได้อาศัยบิณฑบาตเลี้ยงดูพระเณร ชาวบ้านเหล่านั้นล้วนแต่ชอบทำบุญและเลื่อมใสในพระศาสนาเหตุที่หลวงปู่มั่นเลือกมาจำพรรษาที่บ้านหนองผือ เพราะที่นี่มีภูมิประเทศที่เหมาะต่อการภาวนา การเข้า-ออกหมู่บ้านก็ลำบากจากถนนใหญ่ต้องเดินด้วยเท้า 3-4 ชั่วโมง อีกทางไปตามทางเกวียนก็ประมาณ 8 ชั่วโมง

2.5 กระบวนการและวิธีการปฏิบัติธรรมแต่ละสำนัก

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งที่ควบคู่กับคันถธุระ การศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดทางศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานพระองค์ทรงกล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ว่าการที่พุทธบริษัทใดบริษัทหนึ่งบรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน โดยเห็นว่าวิธีเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงนิพพานได้ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการใช้ชีวิต ด้วยเหตุที่สามารถพัฒนาจิตใจของมนุษย์ให้เข้าถึงความสงบและสร้างสติปัญญาแห่งตนได้ ในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีสมัยต่างๆ ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งทางตรงและทางอ้อมมากมาย มนุษย์ต้องทำงานหนักเพื่อแข่งกับเวลาเพื่อแสวงหาวัตถุต่างๆมาแลกกับความอยู่รอดและตอบสนองกิเลสตัณหาของตน จนส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมต่างๆมากมายตามมา เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาการฆ่าตัวตายปัญหายาเสพติด ปัญหาความแตกแยกของครอบครัว ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสุขภาพจิต เป็นต้น ปัญหาต่างๆเหล่านั้นส่งผลต่อ

คุณภาพชีวิตของทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาประเทศโดยตรง[13] ซึ่งแต่ละสำนักจะมีกระบวนการปฏิบัติธรรมกรรมฐานแตกต่างกันออกไป ดังนี้

2.5.1 วัดสำราญนิเวศ

วัดสำราญนิเวศ เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญ สังกัดคณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ตั้งอยู่ในตำบลบุ่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

วัดสำราญนิเวศสร้างเมื่อ พ.ศ. 2484 ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมาเมื่อ พ.ศ. 2487 โดยมีขุนสกุลและคุณแม่บุญเยือง สุวรรณกูฎ, คุณแม่ คำหยาด ระพาเพศ และกำนันนวน สุวรรณกูฎ ได้ร่วมกันบริจาคที่ดินของตนรวมประมาณ 36 ไร่ ถวายให้สร้างวัด เมื่อ พ.ศ. 2484 เจ้าประคุณสมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ติสสะมหาเถระ) ได้เดินทางมาพักแรมที่วัดนี้ เห็นว่าบริเวณนี้เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม สมควรที่จะตั้งขึ้นเป็นวัด เมื่อตั้งวัดใช้ชื่อว่า “วัดสำราญนิเวศ” ให้เป็นวัดคู่กับวัดพรหมวิหาร อำเภอเลิงนกทา จังหวัดอุบลราชธานี (ปัจจุบันขึ้นกับจังหวัดยโสธร) ได้รับพระราชทานเป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญเป็นกรณีพิเศษ ตั้งแต่วันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2543

ภายในวัดมีพระสังกัจจายน์ หน้าตักกว้าง 6 เมตร สูง 10 เมตร โครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็กผิวนอกฉาบปูน ประดับด้วยกระเบื้องเคลือบสี สร้างเมื่อ พ.ศ. 2518[14]

สำนักวัดสำราญนิเวศ มีกระบวนการและวิธีการปฏิบัติดังนี้ สติปัฏฐาน 4 กาย เวทนา จิต ธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติ การบำเพ็ญจิตภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 ของพระพุทธเจ้าของเรานี้ วิธีปฏิบัติเบื้องต้นต้องยึดแนวหลักสติเป็นตัวสำคัญสติปัฏฐาน 4 มีอยู่ 4 ข้อ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมใหม่จงท่องความหมายนี้ไว้ก่อน

ข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลตามศัพท์ว่า พิจารณากายในกายนี้สักแต่ว่ากาย ไม่มีตัวตนบุคคลเราเขา แต่โดยวิธีปฏิบัติแล้ว ให้เอาสติ เอาจิตเพ่งดูกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เหลียวซ้าย แลขวา จะคู้แขน เหยียดขาต้องติดตามดู คือใช้สตินี่เอง ดูร่างกายสังขารของเรา อันนี้เรารู้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อนสำหรับข้อหนึ่งเราจะคู้ เราจะเหยียดขา จะได้รู้ว่ามีระยะเท่าไร มีภาวะเป็นอย่างไรในตัวเรา ไม่ใช่ไปดูคนอื่น...

---

[13]พระครูภาวนากิจสุนทร วิ., ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช, *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (พฤษภาคม 2562) : 1589.

[14] วัดสำราญนิเวศ, <https://th.wikipedia.org/wiki.com>. (19 เมษายน 2566).

การสำรวมจิตใช้สติไปที่กายแล้วเราภาวนา เคลื่อนย้ายโดยกาย จิตเป็นผู้สั่ง กายเป็นผู้เคลื่อน สติระลึกอยู่เสมอ สัมปชัญญะรู้ตัวขณะปัจจุบัน จิตของเราที่กระสับกระส่ายและฟุ้งซ่าน ก็จะสงบเข้าสู่แหล่งแห่งกาย เรียกว่า กายานุปัสสนา

ภายในก็แจ่มใส สติควบคุมจิตไว้ได้ กายจะเคลื่อนย้ายไปทางไหนก็เต็มพร้อมไปด้วยศีล เพราะเรามีสติดี ความรู้ตัวดี เคลื่อนย้ายอยู่ปัจจุบันขณะเคลื่อนย้ายไปย้ายมาก็รู้ตัว

ความรู้นั้นคือตัวสัมปชัญญะ สัมปชัญญะตัวนี้คือรู้ปัจจุบัน สติรู้ตอนขณะจะเคลื่อนจะย้าย รู้ตัวอยู่เรียกว่า สติ สัมปชัญญะตัวนี้คือรู้ปัจจุบัน สติตอนรู้ขณะจะเคลื่อนจะย้ายก็รู้ว่าจะย้าย รู้ตัวไปควบคู่กับจิต เรียกว่า สติสัมปชัญญะ แล้วเรารู้เคลื่อนย้ายในสภาวะรูป รูปกายคือเรารู้เคลื่อนไปทางไหน รู้หมดในขณะกำหนดปัจจุบันนั้น ปัญญาคือความรู้ มันก็เกิดรู้จริงในอารมณ์ของเรา ถ้าไม่มีอย่างนี้ ความรู้ที่เกิดขึ้นขณะนั้นก็รู้ไม่จริง รู้สิ่งที่เคลื่อนย้ายไปเฉยๆ ขาดสติสัมปชัญญะเรียกว่าเรื่องธรรมดา นักปฏิบัติต้องกำหนดให้ละเอียด มีสติสัมปชัญญะนี้ทำยาก ไม่ใช่ทำง่าย

แต่มันง่ายสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ จะเคลื่อนย้ายก็ใช้สติอยู่เสมอ ใช้ความรู้คือตัวสัมปชัญญะ ในการเคลื่อนย้ายให้ทันปัจจุบัน ปัญญาคือความรู้ก็เกิดมารู้ในอารมณ์ รู้แน่นอนโดยละเอียดว่าจิตจะเคลื่อนย้ายซ้ายขวาประการใด เราจะรู้ตัวแจ้งชัด ละเอียดอ่อน เรียกว่ารู้สภาวธรรม

การรู้อย่างนี้ต้องมีจิตละเอียด จิตละเอียดได้ต้องมีสมาธิ จิตจับจุดอยู่ในการเคลื่อนย้ายของกาย จึงเรียกว่าสมาธิ แต่สติไม่ย้ายไปที่ไหนอยู่ในอารมณ์จิตที่กายเคลื่อนย้าย ก็ตามไปตามอันดับ คำว่าตามไปนั้น เรียกว่า ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวขณะตามจิต รู้ตัวย้ายเคลื่อน เหลียวซ้ายแลขวา จะคู้หรือจะเหยียดรู้พร้อมมูลบริบูรณ์ดี เรียกว่า รูปนาม

เคลื่อนเป็นรูปนามรูปมันเคลื่อน แต่จิตรู้เป็นตัวนาม ประกอบด้วยปัญญาญาณรู้ละเอียดอ่อน รู้มารยาท รู้ปัจจัตตัง รู้ขณะนั้นเรียกว่า ปัญญา ปัญญาตัวนี้แปลว่า รู้รอบในกองสังขาร เรียกว่ารู้ขันธ์ 5 รูปนามประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ[15]

ที่ประกอบด้วย ขันธ์ 5 นั้น คือ รูป สักแต่ว่ารูป ก็เป็นรูปเคลื่อนย้าย แปรผันกลับกลอกไม่คงที่เรียกว่ารูป มันเสื่อมได้ มันเป็นสมมุติขึ้นมาไปรูปกาย โยกย้ายเคลื่อนคลอนได้ เรียกว่าสภาวรูป

ข้อที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนาเป็นสภาพที่ทนอยู่ไม่ได้ บัญชาการไม่ได้ ต้องเป็นตามสภาพนี้ และเป็นไปตามธรรมชาติเหล่านี้ เวทนามีอยู่ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา

---

[15] สำ.ข. 17/95/58; อภิ.วิ. 35/1/1.

ทั้งสามประการนี้ จุดมุ่งหมายก็ต้องการจะให้สติไปพิจารณาเวทนานั้นๆ เช่น ฝ่ายสุขก็มีทั้งสุขกาย สุขใจ อันนี้เรียกว่า สุขเวทนา แล้วก็ทุกข์กายทุกข์ใจ หรือจะว่าทุกข์ทางด้ายกายและใจก็ได้ เรียกว่า ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ก็คือไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจมักจะเลื่อนลอยหาที่เกาะไม่ได้ เรียกว่า อุเบกขาเวทนา

วิธีปฏิบัติต้องใช้สติกำหนด คือตั้งสติระลึกไว้ ดีใจก็ให้กำหนด กำหนดอย่างไร หรือ กำหนดที่ลิ้นปี่ หายใจยาวๆ จากจมูกถึงสะดือให้ได้ หายใจขึ้นลงยาวๆ กำหนดว่า ดีใจหนอ ดีใจหนอ

ทำไมต้องปฏิบัติ เช่นนี้เล่า เพราะความดีใจและสุขกายสุขใจนั้นเดี๋ยวก็ทุกข์อีก สุขเจือปนด้วยความทุกข์อย่างนี้เพื่อความไม่ประมาทในชีวิตของเราจะต้องรู้ล่วงหน้า รู้ปัจจุบันด้วยการกำหนด จึงต้องกำหนดที่ลิ้นปี่

บางคนบอก กำหนดที่หัวใจ ถูกที่ไหน หัวใจอยู่ที่ไหนประการใด อันนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่ต้องรับรู้วิชาการ ทิ้งให้หมด ปฏิบัติตรงนี้ให้ได้

ผู้ที่สมัครเข้ามาปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมฝ่ายคฤหัสถ์ ควรทำความเข้าใจในระเบียบปฏิบัติดังนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องแจ้งความจำนงต่ออาจารย์ผู้ปกครอง ซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ดูและรับลงทะเบียนโดยจะมีเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสับเปลี่ยนกันมาทำหน้าที่จัดที่พัก แนะนำขั้นแก่ผู้มาใหม่ต้องแสดงความจำนงเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร ซึ่งทางสำนักจัดเตรียมไว้ให้ประชาชน หรือใบสำคัญแสดงสัญชาติ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่กรณี เพื่อแสดงแก่อาจารย์ ผู้ปกครองของสำนักจนเป็นที่พอใจจะต้องแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบว่า จะอยู่ปฏิบัติกี่วัน ดังนี้ผู้เข้าปฏิบัติธรรม 3 วัน ทางสำนักจะรับสมัครทุกวันศุกร์ ต้องอยู่ปฏิบัติธรรม วันศุกร์ เสาร์อาทิตย์ผู้เข้าปฏิบัติธรรม 7 วันทางสำนักจะรับสมัครในวันโกน (ก่อนวันพระ 1 วัน) โดยต้องอยู่ปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง 7 วัน

ส่วนผู้ที่มีความประสงค์อยู่ต่อ หลังจากปฏิบัติครบ 7 วันแล้ว ให้ขออยู่ต่อเป็นกรณี ๆ ไป ผู้สูงอายุไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หรือเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งไม่มีผู้ปกครองมาด้วย (ยกเว้นได้รับอนุญาต) ผู้ป่วยโรคจิต โรคติดต่อ โรคที่สังคมรังเกียจ หรือมีอวัยวะไม่สมบูรณ์ และผู้ที่บวชเพื่อแก้บน ทางสำนักไม่สามารถรับไว้ปฏิบัติธรรมได้ หากนักปฏิบัติยังไม่บรรลุนิติภาวะ ต้องได้รับอนุญาตจากมารดา บิดา สามี หรือผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษรในใบสมัคร

สำหรับผู้ที่มาลงทะเบียน ในช่วงเช้าหรือก่อน 16.00 น. ควรเข้าที่พักเพื่อพักผ่อน หรือทำกิจต่าง ๆ ให้เรียบร้อยเสียก่อน เมื่อถึงเวลาห้าโมงเย็น จึงเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเป็นชุดปฏิบัติธรรมสีขาวแบบสุภาพเรียบร้อย ไม่มีลวดลายหรือเครื่องประดับ และไม่สวมลูกประคำ เมื่อท่านแต่งชุดขาวแล้วห้ามออกไปนอกเขตภาวนา และห้ามไปรับประทานอาหาร

ให้ผู้ปฏิบัติมาพร้อมกัน ณ ศาลาปฏิบัติธรรม อยู่ตรงข้ามศาลาลงทะเบียน เวลา 18.00 น. หรือที่นัดหมาย ที่เจ้าหน้าที่จัดตามความเหมาะสม เพื่อทำพิธีซอศีลแปด จากพระภิกษุที่ได้รับนิมนต์ไว้ โดยเจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียม ดอกไม้ธูปเทียนไว้ให้ผู้ปฏิบัติใช้ในพิธี

ปฏิบัติธรรมแบ่งออกเป็น 4 ช่วงในแต่ละวันดังนี้

ช่วงแรก	04.00 น. - 06.30 น.
ช่วงที่สอง	08.00 น. - 11.00 น.
ช่วงที่สาม	13.00 น. - 17.00 น.
ช่วงที่สี่	18.30 น. - 21.00 น.

ผู้ปฏิบัติต้องมาพร้อมกันที่ศาลาปฏิบัติของสำนัก ตามเวลาที่กำหนดโดยฟังจากสัญญาณระฆัง ใช้ศาลาเป็นที่นั่งกรรมฐาน และบริเวณรอบนอกศาลาเป็นที่เดินจงกรม

ขั้นตอนการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมาพร้อมกันตามเวลาในการปฏิบัติช่วงแรก ณ สถานที่ปฏิบัติแล้ว หัวหน้าจุดเทียนธูปบูชา พระรัตนตรัย นำสวดมนต์ กราบพระประธานแล้ว จึงเริ่มปฏิบัติธรรม โดยการเดินจงกรมก่อน 30 นาที แล้วเปลี่ยนอิริยาบถ เข้ามานั่งกรรมฐาน 30 นาที สลับกันไปจนครบเวลาปฏิบัติที่ตามความเหมาะสมขอ องสภาวะอารมณ์กำหนด ส่วนเวลาในการปฏิบัติ 30 นาที ที่กำหนดนี้ ผู้ปฏิบัติอาจปรับให้มากหรือน้อยกว่า 30นาทีก่อนถึงเวลาพักทุกช่วง ผู้ปฏิบัติธรมควรอยู่ในอิริยาบถ ของการนั่งกรรมฐาน ทั้งนี้เพราะเมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติในแต่ละช่วง จะได้แผ่เมตตาต่อไปได้ โดยไม่เสียสมาธิจิต

เมื่อแผ่เมตตา (สัพเพ สัตตา) เสร็จแล้ว บังพับเพียบประนมมือ เพื่ออุทิศส่วนกุศลผลบุญในการปฏิบัติธรรมแก่มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เทวดา เปรต และสรรพสัตว์ทั้งหลาย (อิทัง เม มาคิปิตูนัง โหตุ จากนั้นลุกขึ้นนั่งคุกเข่า สวดมนบูชาพระรัตนตรัย (อรหัง สัมมาสัมพุทโธ ภควา) กราบพระประธาน

ให้ความรู้สำหรับผู้ปฏิบัติที่มาใหม่ อาจารย์หรือหัวหน้า ผู้ได้รับมอบหมาย จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น ส่วนการทดสอบอารมณ์ตลอดจนความรู้ที่ละเอียดขึ้นทางอาจารย์ใหญ่ จะเป็นผู้ให้ความรู้หลังจากปฏิบัติธรรม ช่วงแรกเสร็จเวลาประมาณ 06.00 น. ผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่เข้าใจ หากมีข้อสงสัยใด อาจใช้ช่วงเวลานี้สอบถามขอความรู้ได้ ห้ามคุย บอก หรือ ถามสภาวะกับผู้ปฏิบัติ เพราะจะเป็นภัย แก่ผู้ที่กำลังปฏิบัติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยจะทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน และเพ้อเจ้อหากมีความสงสัยในข้อวัตรปฏิบัติอย่างไรแล้ว ให้เก็บไว้สอบถามครูผู้สอน ห้ามสอบถามผู้ปฏิบัติด้วยกันเป็นอันขาด ถ้ามีความจำเป็นจริง ๆ ก็ให้พูดเบา ๆ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่ไม่ควรพูดนาน เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่าน ทั้งผู้พูดและผู้ฟัง และทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ถ้ามีเรื่องจะพูดกันนาน ต้องออกจากห้องกรรมฐาน ไปพูดในสถนที่อื่น ห้ามใช้ห้องปฏิบัติรับแขก ขณที่ยังอยู่ในระหว่างการปฏิบัติ ห้าม

อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เรียนหนังสือ ฟังวิทยุ ดูที่วี ลอดจนสูบบุหรี่ เคี้ยวหมาก ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่เสพเครื่องดองของมึนเมา หรือ นำยาเสพติด ทุกชนิด เข้ามาในบริเวณสำนักเป็นอันขาด

นักปฏิบัติต้องระลึกเสมอว่า เรามาปฏิบัติเพื่อยกระดับจิตใจ ขัดเกลากิเลสตัณหาให้เบาบางลง มิใช่มาเพื่อหาความสุข ในการอยู่ดี กินดี จึงต้องใช้ความอดทนเป็นพิเศษต่อความไม่สะดวก และสิ่งที่กระทบกระทั่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเครื่องทดสอบ ความอดทนและคุณธรรมของนักปฏิบัติว่ามีอยู่มาน้อยเพียงใดหากผู้ปฏิบัติเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น ให้รีบแจ้งแก่เจ้าหน้าที่โดยเร็ว เพื่อหาทางช่วยเหลือตามสมควรแก่กรณี ไม่ควรละการปฏิบัติ ในเมื่อไม่มีความจำเป็น ห้องหรือกุฏิที่จัดไว้เป็นห้องปฏิบัติ เฉพาะพระสงฆ์ก็ดี หรือห้องที่จัดไว้เฉพาะนักปฏิบัติที่เป็นบุรุษก็ดี สตรีก็ดี ห้ามมิให้เพศตรงข้ามเข้าปนอน หรือใช้ห้องน้ำห้องส้วมนั้นเด็ดขาด

นักปฏิบัติต้องเข้าอบรม รับศีล ประชุมพร้อมกันในอุโบสถ หรือ ศาลาที่จัดไว้ตามความเหมาะสมกับจำนวนนักปฏิบัติ ในวันพระ ทุกวันอุโบสถ (วันพระ) ในช่วงบ่ายให้ผู้ปฏิบัติธรรมเข้าปฏิบัติธรรมณสถานที่ ที่เจ้าหน้าที่แจ้งให้ทราบ โดยมาพร้อมกัน ณ กุฏิอาจารย์ใหญ่ เวลา 13.30 น. อาจารย์ใหญ่จะเป็นผู้นำไป และเริ่มปฏิบัติตั้งแต่เวลา 14.00 น. - 17.00 น. หลังจากนั้นหลวงพ่อ พระราชสุทธิญาณมงคลจะลงสวดมนต์ทำวัตรเย็น ประกอบพิธี ให้กรรมฐานแก่ผู้ปฏิบัติที่มาใหม่ และแสดงพระธรรมเทศนา

การเข้านั่งในอุโบสถ ให้ผู้ปฏิบัติธรมนั่งหันหน้าไปทางพระประธาน โดยสังเกตการนั่งให้เป็นแถวขนานไปกับพระสงฆ์ เมื่อถึงบริเวณพิธี ให้คอยสังเกตสัญญาณการนั่ง กรกราบ จากอาจารย์ผู้นำ ทั้งนี้เพื่อความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบและเจริญตา แก่ผู้พบเห็น การออกนอกบริเวณสำนักโดยการพิธีทุกครั้ง อาจารย์ผู้ปกครองจะเป็นผู้นำทั้งไปและกลับ ให้เดินเป็นแถวตอนเรียงหนึง ตามลำดับอาวุโส ด้วยอาการสงบสำรวจ นักปฏิบัติจะต้องอยู่ในบริเวณที่กำหนดให้เท่านั้น ถ้าไม่มีธุระจำเป็น ไม่ควรออกนอกสถานที่ปฏิบัติและถ้ามีธุระจำเป็นต้องอกนอกสำนัก ต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเสียก่อน ทางสำนักได้จัดที่พักไว้โดยเฉพาะเป็นห้อง ๆ มีไฟฟ้า น้ำ ห้องน้ำ ห้องส้วมพร้อม ขอความร่วมมือได้โปรดช่วยกันรักษาความสะอาดในห้อง หน้าห้อง ห้องน้ำ ห้องส้วม และขอให้ใช้น้ำ ไฟ อย่างประหยัด ไม่ควรเปิดน้ำ ไฟฟ้าและพัดมทิ้งไว้เมื่อไม่อยู่ในห้องพัก เวลาว่างตอนเช้า ตอนกลางวัน หรือตอนเย็น ผู้ปฏิบัติธรรม อาจใช้เวลาว่าง ทำความสะอาดกว่าดลานภายในขตสำนักและบริเวณที่พัก เพื่อความสะอาดของสถานที่และเจริญสุขภาพของผู้ปฏิบัติ รับประทานอาหารมี 2 เวลา และดื่มน้ำปานะ 1 เวลาดังนี้

เวลา 7.00 น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา 11.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 16.00 น. ดื่มน้ำปานะ

การรับประทานอาหารและดื่มน้ำปานะทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมารับประทาน พร้อมกันที่โรงอาหารตรงตามเวลาที่กำหนด เมื่อตักอาหารใส่ภาชนะแล้ว ให้เข้านั่งประจำที่ให้เป็นระเบียบ ควรนั่งให้เต็มเป็นโต๊ะ ๆ ไปก่อน โดยผู้ไปถึงก่อนต้องนั่งชิดด้านในก่อนเสมอ เมื่อเต็มแล้ว จึงเริ่มโต๊ะใหม่ต่อไป รอจนพร้อมเพรียงกัน แล้วหัวหน้าจะกล่าวนำ ขออนุญาตรับประทานอาหาร ขณะนั่งรอและรับประทานอาหาร ผู้ปฏิบัติธรรม ไม่ควรคุยกันหรือแสดงอาการใด ๆ ที่ไม่สำรวม เมื่อรับประทานอาหารเสร็จให้นั่งรออยู่ที่เดิม จนทุกคนรับประทานอาหารเสร็จ ให้ประนมมือ หัวหน้าจะให้พรผู้บริจาคอาหาร สัพพีผู้ปฏิบัติธรรมสวดรับโดยพร้อมเพรียงกัน เมื่อเสร็จจากการรับประทานอาหาร ให้ผู้ปฏิบัติธรรมช่วยกันเก็บดูแลสถานที่ ทำความสะอาดภาชนะ จัดโต๊ะ เก้าอี้ ให้เรียบร้อย นักปฏิบัติจะต้องไม่นำของที่มีค่าด้วยหากสูญหาย ทางสำนักจะไม่รับผิดชอบไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

นักปฏิบัติจะต้องไม่คะนองกาย วาจา หรือส่งเสียงก่อความรำคาญ หรือพูดคุยกับบุคคลอื่นโดยไม่มีความจำเป็น ถ้ามีผู้มาเยี่ยม จะต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่เสียก่อน การเยี่ยมนั้นให้แขกคุยได้ไม่เกิน 15 นาที ถ้าเป็นแขกต่างเพศ ให้ออกไปคุยข้างนอกสถานที่ปฏิบัติธรรมการลา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ปฏิบัติครบตามกำหนดที่ได้แจ้งความจำนงไว้แล้วนั้น เจ้าหน้าที่จะได้จัดเตรียมดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อทำพิธีลาศีลและขอขมาพระรัตนตรัย ให้ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะลาศีล พร้อมกัน ณ ที่นัดหมาย (ฟังประกาศจากเจ้าหน้าที่โดยอาจารย์ผู้ปกครองเป็นผู้นำไป

อนึ่ง ทางสำนักจะงดพิธีรับศีลในวันโกน และไม่มีพิธีลาศีลในวันพระ ดังนั้น ท่านที่มาลงทะเบียนเข้าปฏิบัติธรรมในวันโกน จะได้เข้ารับพิธีรับศีลในวันพระ ส่วนที่ที่จะลากลับในวันพระ หรือวันถัดจากวันพระ จะต้องเข้าลาศีลล่วงหน้า แต่คงปฏิบัติธรรมได้ตามปกติ จนถึงกำหนดวันที่ท่านได้แจ้งไว้ในใบลงทะเบียนที่มีความจำเป็นต้องลากลับก่อนกำหนดนั้น ผู้ปฏิบัติต้องแจ้งให้อาจารย์ผู้ปกครองที่สาเหตุและหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรหนีกลับไปโดยพลการ เพราะจะเป็นผลเสียต่อผู้ปฏิบัติถ้านักปฏิบัติผู้ใดไม่ทำตามระเบียบของสำนักที่กำหนดไว้นี้ ทางสำนักจำเป็นต้องพิจารณาเตือนให้ทราบก่อน หากยังไม่ยอมรับฟัง ทางสำนักมีความยใจเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องขอให้ออกจากสำนักเพื่อมิให้เป็นเยี่ยงอย่างแก่บุคคลอื่น ที่จะเข้ามาปฏิบัติต่อไป

ข้อแนะนำนี้ เป็นคู่มือให้รายละเอียดในแนวทางปฏิบัติ เพื่อความเป็นระเบียบของสำนักธรรมแห่งนี้ ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมจะได้เข้าใจ สบายใจในการอยู่อาศัยและปฏิบัติกรรมฐาน ร่วมกันอย่างสงบในสังคมของผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประหยัดการพูด

พระครูถาวรศาสนคุณ กล่าวว่าพุทธศาสนาสอนเข้าถึงจิตใจอันเป็นนามธรรม ส่วนร่างกายมันเป็นรูปธรรม รูปธรรมมันต้องอยู่ในบังคับบัญชาของนามธรรม เมื่อเริ่มหัดสมาธิฝึกหัดจิตใจให้สงบไม่วุ่นวาย ในขณะนั้นไม่เห็นไปทำความเดือดร้อนให้แก่ใครทั้งหมด ฝึกหัดไปจนเป็นชำนาญได้ที่แล้ว ผู้นั้นก็

สงบเยือกเย็น มีคนฝึกหัดอย่างนี้จำนวนมากๆเข้า โลกฮันนี้ก็จะมีแต่ความสงบสุขทั่วกัน ส่วนรูปธรรมนั้น เราจะฝึกให้สงบได้ก็แต่เมื่อจิตบังคับอยู่เท่านั้น เมื่อจิตผลอกายก็จะเป็นไปตามเรื่องของมัน ฉะนั้น เรามาฝึกหัดจิตบริกรรมพุทโธ ลองดู ปุพพกิจก่อนทำสมาธิ ก่อนจะทำกัมมัฏฐานภาวนาพุทโธ พึงทำปุพพกิจเบื้องตันก่อน คือ ตั้งจิตให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสให้เต็มที่ ดังได้อธิบายมาข้างตัน แล้วพึงกราบ 3 หนแล้วกล่าว “อรห์ สมมาสมพุทฺโธ ภควา พุทธ์ ภควนตๆ อภิวาเทมิสวากขาโต ภควตา ธมฺโม ชมมๆ นมสสามิ สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสโฆ สงฆ์ นมามิ” (กราบ) นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทธสฺส (กล่าว 3 จบ) ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาเอกของโลก ทรงพ้นจากทุกข์และกิเลสทั้งปวงทรงอยู่เกษมสำราญทุกเมื่อ (พึงกราบลง 3 หน)

ปุพพกิจเบื้องตันที่นำมาแสดงให้ดูนี้ เป็นแต่ตัวอย่างเท่านั้น หากใครได้มากจะไหว้มากก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ต้องไหว้ก่อนนั่งสมาธิทุกครั้งไป เว้นแต่ว่าสถานที่ไม่อำนวย[16]

นายบน โคตรสมบัติ กล่าวว่าจิตที่ตั้งใจอบรมให้อยู่ในขอบเขตของคำบริกรรมพุทโธ ๆ ซึ่งมีสติเป็นผู้ควบคุมแล้ว ย่อมจะละพยศตัวร้ายกาจของตัวเองได้ และเราก็ต้องฝึกฝนอบรม เพราะต้องการความสุขสงบของจิต ธรรมดาของจิตย่อมมีอารมณ์ส่งส่ายหาความฟุ้งซ่านเป็นวิสัยอยู่แล้ว ดังอธิบายมาแล้ว โดยมากมันจะส่งส่ายไปในอารมณ์เหล่านี้ คือ พอเริ่มบริกรรมพุทโธ เอาจิตไปตั้งไว้ในพุทโธ ๆ เท่านั้นแหละ มันจะไม่อยู่ในพุทโธ ๆ มันจะวิ่งไปหาการงานที่เราเริ่มจะทำหรือกำลังทำอยู่ ปรุงแต่งทำนั่นทำนี่วุ่นวายไปหมด กลัวการงานมันจะไม่ดีไม่งาม กลัวการงานนั้นมันจะไม่สำเร็จ การงานที่เรารับจากคนอื่น หรือรับเฉพาะส่วนตัวมันจะเสียผลประโยชน์ เมื่อเรารับแล้วไม่ทำตาม นี่เป็นเรื่องรบกวนใจไม่ให้เป็นสมาธิของผู้อบรมใหม่อย่างหนึ่ง เราตึงเอาจิตมาไว้ที่พุทโธ ๆ นั้นอีก บอกว่านั่นมิใช่หนทางแห่งทางสงบแท้ ต้องเอาจิตมาตั้งไว้ที่พุทโธแห่งเดียว แล้วบริกรรมพุทโธ ๆ เรื่อยไปๆ”[17]

นางสมนึก พรมอ่อน กล่าวว่า เมื่อภาวนาพุทโธ ๆ กิเลสมันเห็นว่าไม่ได้การแล้วเขาจะหนีจากเราไปอีกแล้ว มันก็จะสรรหาสิ่งที่จะผูกมัดให้เราติดมั่นเข้าทุกที เราเกิดมาตั้งแต่เด็กจนโตเราไม่เคยฝึกภาวนาเลย มีแต่ปล่อยให้จิตไปตามอารมณ์ของกิเลส เพิ่งมาฝึกหัดเดียวนี้เอง เมื่อมาภาวนาพุทโธ เพื่อให้จิตมันมา

---

[16] สัมภาษณ์ พระครูถาวรศาสนาคุณ, ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสำราญนิเวศ ตำบลบุ่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

[17] สัมภาษณ์ นายบน โคตรสมบัติ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

รวมอยู่ที่พุทโธ จิตมันจึงดิ้น เหมือนกับบุคคลโยนปลาขึ้นจากน้ำไปที่บนหาด ปลาย่อมดิ้นหาน้ำเป็นธรรมดา เราดึงเอาจิต ให้เข้ามาหาพุทโธ อีก[18]

2.5.2 วัดศรีธรรมาราม

วัดศรีธรรมาราม[19] เดิมชื่อ วัดท่าชี, วัดนอก และวัดท่าแขกตามลำดับ เป็นพระอารามหลวงชั้นตรีชนิดสามัญ สังกัดคณะสงฆ์ธรรมยุติกนิกาย ตั้งอยู่ภายในเขตเทศบาลเมืองยโสธร อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร เป็นสถานที่ประดิษฐานพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองคือ พระพุทธมงคลรุ่งโรจน์ หรือ หลวงพ่อพระสุก มีพระครูประสิทธิ์สีลคุณ (ประสิทธิ์ กันตสีโล) เป็นเจ้าอาวาส

ประวัติวัดศรีธรรมาราม สร้างครั้งแรกประมาณปี พ.ศ. 2395 ในสมัยรัชกาลที่ 4 มูลเหตุของการสร้างวัดมาจากการสิ้นชีวิตของครอบครัวเจ้าอุปราชบุตร และเจ้าคำม่วน ซึ่งเป็นญาติของพระสุนทรราชวงศาฯ (เจ้าฝ่ายบุต) เจ้าผู้ครองเมืองยศสุนทร องค์ที่ 3 ด้วยความอาลัยรันทดในวิบากกรรมของท่านทั้งหลายนั้น เจ้าผู้ครองเมืองจึงได้สร้างวัดนี้ไว้เพื่อเป็นที่รำลึกนึกถึงด้วยท่านเหล่านั้นได้สิ้นชีวิตโดยการถูกประหารใน “คุกเพลิง” และได้สร้างพระอุโบสถครอบสถานที่ทำการประหาร ชื่อวัดจึงบอกถึงความหมายและความเป็นมา หลังจากการสร้างวัดแล้วก็มีการเปลี่ยนชื่อวัดหลายต่อหลายครั้ง

ปี พ.ศ. 2416 พระสุนทรราชวงศาฯ (เจ้าเหม็น) ได้นำไพร่พลชาวเมืองยศสุนทรมาบูรณปฏิสังขรณ์วัดต่อจากพระบิดา เปลี่ยนชื่อวัดใหม่เป็น วัดศรีธรรมหายโศก และเมื่อครั้งสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระยาดำรงราชานุภาพ ทรงเสด็จฯ มาประพาสเมืองยศสุนทร จึงทรงโปรดเกล้าฯ ให้เป็นชื่อวัดเป็น วัดอโศการาม ต่อมาสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงโปรดประทานชื่อให้ใหม่ว่า วัดสร่างโศกเกษมสันต์ จนมาปี พ.ศ. 2500 พระครูพิศาลศีลคุณ (บุญสิงห์ สีหนาโท) เป็นเจ้าอาวาสในขณะนั้นได้ทำการบูรณปฏิสังขรณ์วัด และเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ว่า วัดศรีธรรมาราม ตราบจวบจนปัจจุบัน

กระบวนการและวิธีการปฏิบัติธรรมสำนักวัดศรีธรรมาราม หลวงตาพวง สุขินทริโย หรือพระเทพสังวรญาณ แห่งวัดศรีธรรมาราม ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร คือพระเกจิอาจารย์ผู้มีบุญฤทธิ์ธรรมรัศมีอาบทั่วร่างกาย บุคลิกลักษณะของท่านเป็นพระภิกษุผิวขาวเหลือง เส้นเกศาขาวโพลนทั้งศีรษะร่างกายสูงสง่า สมกับเป็นพระผู้มีพลังอำนาจจิตสูง เมื่อท่านเดินภาวนาสำรวมกาย วาจา ใจเข้าเป็นหนึ่ง ออกจากนิวรณ์ 5 แปลว่า เครื่องกั้น ใช้หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้

---

[18] สัมภาษณ์ นางสมนึก พรมอ่อน, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[19] วัดศรีธรรมาราม (จังหวัดยโสธร), <https://th.wikipedia.org/wiki/>. (19 เมษายน 2566).

บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติไป

1) วิธีการปฏิบัติธรรมสำนักวัดศรีธรรมาราม

ปฏิบัติธรรม เช้า กลางวัน เย็น การบวชเนกขมมปฏิบัติ วัดศรีธรรมาราม จัดบวชเนกขัมมปฏิบัติทุกวัน การบวชเนกขัมมปฏิบัติ (บวชไม่โกนผม) ถือว่าเป็นการชักจูงศรัทธา มีทั้งบวชคนเดียวและบวชหมู่ เป็นการฝึกให้ทุกคนได้มาปฏิบัติธรรม มีการพิจารณาอาหารมื้อเดียว ใช้ภาชนะใบเดียว มีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ถือ เนสัชชิก รักษาศีลแปด ทำให้เกิดศรัทธาและปีติ มองเห็นวัดเป็นที่สงบ มองเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นทางแก้ทุกข์ มีประโยชน์กับสังคมที่จะช่วยแก้จิตใจคนเราให้ดีขึ้น เมื่อมาบวชแล้วได้รับความสุขสงบ ทำให้เข้าใจธรรมะ จิตใจก็ดีขึ้น บ้านเรือนก็ดีขึ้น ก็นำเอาไปใช้ประโยชน์ได้มาก ระยะเวลาการบวช 3-7 วัน การรับสมัคร รับสมัครทุกวัน ค่าใช้จ่ายในการบวชเนกขัมมปฏิบัติ ตามกำลังศรัทธาบริจาค กิจกรรมของนักบวชเนกขัมมปฏิบัติดังนี้

03.30 น. ระฆังทำวัตรเช้า
04.00 น. ทำวัตรเช้า
05.30 น. ทำความสะอาดสถานที่ และพระภิกษุ-สามณรเตรียมตัวออกรับบิณฑบาต
06.30 น. รับน้ำปานะ
07.00 น. แม่ชี-เนกขัมมะ เดินจงกรม
08.00 น. แสดงพระธรรมเทศนา โดยพระวิปัสสนาจารย์
09.30 น. ระฆังฉันภัตตาหาร (วันพระ, วันหยุด, 09.30 น.)
12.00 น. ระฆังทำวัตรกลางวัน (วันพระ, วันหยุด, 12.30 น.)
12.30 น. ทำวัตรกลางวัน (วันพระ, วันหยุต, 13.00 น.)
15.30 น. ระฆังปัดกวาดทำความสะอาด
16.00 น. แม่ชี-เนกขัมมะ เดินจงกรม
17.00 น. พระภิกษุ-สามเณร รับน้ำปานะ
17.30 น. แม่ชี-เนกขัมมะ รับน้ำปานะ
18.00 น. ระฆังทำวัตรเย็น (วันพระ, วันเสาร์, 19.00 น.)
1900 น. ทำวัตรเย็น (วันพระ, วันเสาร์, 20.00 น.)
20.00 น. แสดงพระธรรมเทศนา โดยพระวิปัสสนาจารย์

หมายเหตุ 1. วันพระ, วันเสาร์ และโอกาสพิเศษ รับศีลอุโบสถฟังธรรม

2. วันพระขึ้น 15 ค่ำ (เดือนเพ็ญ) มีการเวียนเทียน 3 ครั้ง (เวลา 20.00 น.- 24.00 น. และเวลา 04.00 น.) วันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพิ่มรอบเวลา 16.00 น.

พระครูวิบูลศาสนธรรม กล่าวว่าภาวนาพุทโธ ต้องพิจารณา ระบบร่างกาย ตามความเป็นจริงลมหายใจของสัตว์ทุกชนิด ที่มี ปอดไม่แหก จะใช้ กล้ามเนื้อกระบังลม ในการ บีบ คลายว่า ถุงลม ปอด ปอดจะพองออก ซี่โครงจะบานออก ก็เพราะ กล้ามเนื้อกระบังลม บีบเข้ามา ถือว่า มันผู้บ หายใจเข้า จึงต้องคู่กับ ยุบ ปอดจะยุบ ซีโครงจะหุบเข้า ก็เพราะ กล้ามเนื้อกระบังลง หย่อน ลง ขณะนั้น ถือว่า หายใจเข้าพุท หากใจออก จึงต้องคู่กับ โธ แล้ว หายใจเข้า หายใจออก จะรับรู้ได้ถึงกระบวนการ กล้ามเนื้อ กระบังลม ที่ดังกล่าว สรุปได้ว่า คนที่หายใจเข้าพุทธ หรือ หายใจเข้า พุทธ หายใจออก โช แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้น คือ การดูลมหายใจ ที่มากระทบท้องบริเวณเหนือหรือใต้สะดือเล็กน้อย โดยทั่วไปจะอยู่ประมาณนี้ ในทางปฏิบัติจริงจะเอาอันไหนขึ้นก่อน ก็ต้องดูความเป็นจริงตอนนั้นเช่นเวลานั่งสมาธิ จะเริ่มกำหนดพุทธหรือไร ก็ต้องดูที่ความเป็นจริง ตามความเป็นจริงที่เป็นปัจจุบันขณะ[20]

นายสายหยุด โคตรสมบัติ กล่าวว่าจากการปฏิบัติตามสำนักวัดศรีธรรมาราม การปฏิบัติธรรมสามารถทำให้มีสมาธิดียิ่งขึ้นมีอารมณ์ดีกว่าแต่ก่อน ซึ่งหงุดหงิดง่ายมากความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมต้องพิจารณาว่า เรามีสติระงับโกรธ โลภ หลงได้เร็วเพียงใด วัดความก้าวหน้าอยู่ในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ถ้าเรายังมีอารมณ์โกรธโลภหลงเหมือนเดิม ก็ถือว่าการปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จ ที่สำคัญการรวมอินทรีย์ในชีวิตประจำวันสำคัญ เท่าเทียมกับเวลาที่เราปฏิบัติ การเปิดทวารทั้งห้าโล่งแจ้งก็เหมือนการมีบ้านที่ไม่มีฝา ย่อมตกจาก บ้านได้ทุกเมื่อ เป้าหมายการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนามุ่งสู่พระนิพพานก็จริง แต่พวกเรายังอยู่ห่างมากนัก ผมว่าเราเพียงเตรียมตัวหาเสบียงกรังเพื่อต่อยอดในชาติต่อ ๆ ไปจะเหมาะสมกว่า[21]

นายประยูร ทองมณี กล่าวว่า เมื่อเรานั้นได้นั่งเข้าที่เรียบร้อยแล้วก็ให้เรากล่าวคำอธิษฐานภาวนาเป็นการบูชาพระพุทธเจ้า ผู้เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บูชาพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ โดยให้เรานั้นก้าวต่ามดังนี้ "สาธุ ข้พเจ้าจะนั่งสมาธิภาวน บูชาคุณพรพุทธเจ้า ชาคุณพระธรมชาคุณรสงฆ์ บูชาคุณบิดามารด ชาคุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ลอดจนผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอจงเป็นพลวปัจจัยแด่พระนิพพานของข้าพจ้า ขอให้ข้าพเจ้ามีสติปัญญาเฉลียวฉลาด สามารถรู้แจ้งถึงพระนิพพานเอาชนะกิเลส

---

[20] สัมภาษณ์ พระครูวิบูลศาสนธรรม, เจ้าคณะตำบลน้ำปลีก (ธ) ตำบลน้ำปลีก อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

[21] สัมภาษณ์ นายสายหยุด โคตรสมบัติ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

ความไม่ดีทั้งหลายที่อยู่ภายในใจได้ตลอดกาลนานเทอญ" หลังจากที่เร่านั้นได้ทำการกล่าวคำอธิษฐานเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ให้เร้ากำหนดคำบริกรรมภาวนาพร้อมกับลมหายใจเข้าว่าพุท และหายใจออกโซ่ หายใจเข้าม หายใจออกโมหายใจเข้าสั่ง หายใจออกโธ จกนั้นให้ร่ำลึกถึงคำบริกรรมภาวนา พุทโธธัมโม สังโฆ 3 รอบ จากนั้นก็ให้เรานั้นเอาคำบริกรรมภาวนา พุทโธ แต่เพียงแค่คำเดียว ตั้งสติไว้จมูก ของเรา ลมหายใจเข้าพุทธ ลมหายใจออกโธ มันจะทำให้เรานั้นมีสติและมีจิตที่นิ่งกับการนั่งในการที่จะทำสิ่งที่ทำอยู่นั้นเอง[22]

นายบุญศรี ทองคำ กล่าวว่าการกำหนด ลมหายใจเข้าเป็นพุทธ หายใจออกเป็นโธ แก้อย่างไร ถ้าหากว่ากำหนดลมหายใจไม่ทัน การฝึกภาวนาพุทโธ ตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ โดย หายใจให้ยาวๆ ฝึกก่อน ที่แรก เราหายใจไม่ดูระบบของมัน หายใจตามอารมณ์ที่เคยหายใจ เด็กๆ เราต้องฝืนหายใจให้ยาวๆ เดี๋ยวมันจะคล่องแคสวที่เดียว พอคล่องแคล่วได้ปัจจุบันแล้วสบายมากปฏิบัติแล้วสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ไปไหนมาไหน ทำอะไรมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น[23]

2.5.3 วัดทิพยาราม

วัดทิพยาราม (ธ) ตั้งอยู่เลขที่ 66 หมู่ 13 ตำลโนนหนามแท่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

สำนักวัดทิพยารามจะสอนกรรมฐาน การฝึกสมาธิในระยะนั้น พระหนุ่มตั้งใจปฏิบัติอย่างเอาเป็นเอาตาย ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอื่นใดมารบกวนจิตใจเลยร่างกายก็แข็งแรง มีสติตั้งมั่น ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถอาการ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด กระพริบตา อ้าปาก มองซ้ายมองขวา ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด องค์ภาวนาก็เห็นชัดเจน กำหนด พุทโธ ลมเข้าออกชัดเจนมาก อานาปานสติชัดเจนมาก

เห็นต้นของลม เห็นกลางของลม เห็นปลายของลม ชัดเจนอยู่ตลอดเวลา ประคองอารมณ์อยู่ตลอดเวลาโดยอัตโนมัติ สมาธิตั้งมั่นเป็น อุปจาร-สมาธิ เลยไม่ต้องนึก ไม่ต้องคิด อาการของลมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ร่างกายตั้งตัวตรงอย่างแน่วแน่ เหมือนว่าสิ่งที่เราเห็นนั้นมีอยู่ตลอดเวลา

มอบตัวเป็นศิษย์หลวงปู่มั่นเมื่อมีสมาธิตั้งมั่น กำหนดสติอย่างต่อเนื่อง จนเห็นเป็นนิมิตเกิดขึ้นอย่างทันที และก็มีภาพนิมิตของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ยืนอยู่ด้านหน้า ท่านมาสอนกรรมฐานอีกครั้ง สำหรับ

---

[22] สัมภาษณ์ นายประยูร ทองมณี, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[23] สัมภาษณ์ นายบุญศรี ทองคำ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

พระหนุ่ม แล้วไม่เคยทราบมาก่อนว่ามีพระมหาเถระชื่อมั่น เพราะครั้งที่เป็นฆราวาสก็ไม่เคยรู้มาก่อนเช่นกัน แต่พอเห็นนิมิตเกิดเป็นภาพ พระมหาเถระเกิดต่อหน้า มายืนปรากฏต่อหน้าอย่าง

ไม่คาดคิด ขณะนั้นจิตก็เกิดความสงสัย จึงถามขึ้นว่าท่านเป็นใคร มาจากไหน ท่านก็ตอบว่าท่านชื่อ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต แห่งวัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร จิตก็ถามท่านว่า "ท่านสอนกรรมฐานได้ไหม ถ้าท่านสอนได้ช่วยกรุณาสอนให้ผมด้วยขอรับ" "ผมขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์ท่านหลวงปู่ หลวงปู่รับผมเป็นลูกศิษย์ได้ไหมขอรับ" หลวงปู่มั่นตอบรับเป็นลูกศิษย์ และได้สอนวิธีปฏิบัติทันที ท่านก็สอนวิธีครองผ้าแบบลูกบวก ขณะที่พระหนุ่มนั่งครองผ้า (ห่มผ้า) แบบรัดอก (ห่มดอง) หลวงปู่มั่นสอนการกราบเบญจางคประดิษฐ์ แล้วให้กล่าวคำขอขมาพระรัตนตรัยก่อน พระหนุ่มก็ปฏิบัติตามหลวงปู่มั่นสอน แล้วก็มอบตัวเป็นศิษย์ของท่านหลวงปู่มั่นสอนกำหนดจิต

หลวงปู่เริ่มสอนกรรมฐานการกำหนดจิตที่ตั้งมั่นได้เร็วทำอย่างไร ท่านก็ให้กำหนดดูลมหายใจก่อนในเบื้องต้น ที่ปลายจมูก และสมาธิเบื้องต้น พอรู้ลมที่กระทบที่ปลายจมูกจิตสงบเพียงเล็กน้อย ท่านเรียกว่านี่คือ ขณิกสมาธิ แล้วเลื่อน จิตตามดูลมเข้า ลมออกว่าลมไปถึงไหน ให้มีสติรู้ตลอดลมเข้าออกว่าต้นลมเริ่มที่จุดไหน กลางลมอยู่ที่จุดไหนและปลายลมอยู่ที่จุดไหน เมื่อเห็นลมละเอียดแล้วท่านเรียกว่าอุปจารสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใด ๆ ร่างกายก็ตั้งตรงมั่นคงสง่างาม จิต ตื่นตัวรู้อารมณ์เบาสบาย กายหายไปทั้งหมดมีแต่เห็นท่อลมเข้าออกอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง กลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน นั่งภาวนาอยู่ตลอดเวลา ไม่มีอาการเวทนามารบกวน เรียกว่า อัปปนาสมาธิ นั่งได้เป็นคืน ให้จิตอยู่ที่ตัวเราเสมอ ไม่ส่งจิตออกนอกตัว จิตก็เปล่งรัศมีเอง จนสามารถมอง เห็นทุกอย่างที่ต้องการ นี่คือผลพลอยได้จากการฝึกสมาธิ

2.5.4 วิธีปฏิบัติธรรมของพระ

สำนักวัดวัดทิพยาราม (พระสงฆ์/แม่ชี/เนกขัมมจาริณี/ผู้ปฏิบัติธรรม)

03.30 น.	ตื่นนอนทำกิจส่วนตัว
04.30 น.	ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
06.30 น.	อาหารเช้า / กำหนดอิริยาบถย่อย
08.30 น.	แสดงพระธรรมเทศนา (พระอาจารย์ที่ได้รับมอบหมาย)
10.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน / กำหนดอิริยาบถย่อย
12.00 น.	พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย
13.00 น.	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
14.00 น.	ส่งสอบอารมณ์
16.00 น.	พักผ่อน / ทำกิจส่วนตัว / กำหนดอิริยาบถย่อย

17.30 น. ทำวัตรเย็น / ฟังธรรมบรรยาย

19.30 น. พักดื่มน้ำปานะ

20.00 น. ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

21.00 น. พักผ่อน / กำหนดอิริยาบถย่อย

เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺกโร กล่าวว่า พุทโธ เป็นของเย็น เป็นทางให้เกิดสันติสุขมีทางเดียวเท่านี้ที่จะทำให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ได้เราดึงเอาจิตเข้ามาอยู่ในพุทโธ ๆ อีก หากคราวนี้พอสงบลงไปได้บ้างพอรู้สึกว่าจิตมันอยู่ พอเห็นลางๆ ว่าจิตมันอยู่ มีความสุขสบาย ต่างกับจิตใจที่ไม่สงบ มีความทุกข์เดือดร้อน ตั้งใจระวังเอาสติประคองอารมณ์นั้นไว้ เอ้า ไปอีกแล้ว โน่น คราวนี้ไปยึดเอาผลประโยชน์มาเป็นเครื่องอ้างว่า ถ้าสิ่งนั้นเราไม่ทำหรือเราไม่แสวงหาก็จะเสียโอกาสอันมีค่มหาศาล แล้วก็เอาจิตไปจดจ่ออยู่เฉพาะสิ่งนั้นแทนคำบริกรรมพุทโธ ส่วนพุทโธมันเลยหายไปไหนแล้วก็ไม่รู้ กว่าจะรู้ว่าพุทโธ มันหายเสียแล้ว ก็สายเสียแล้ว จึงว่าจิตนี้เป็นของดิ้นรนกระเสือกกระสน รักษาได้ยากเหมือนกับลิงอยู่ไม่เป็นสุข[24]

นางอรุณ เนี่ยงชัยภูมิ กล่าวว่าบางทีการนั่งสมาธิภาวนานานๆเข้า กลัวโลหิตจะไม่เดินหรือเดินไม่สะดวก กลัวเส้นประสาทจะตาย เกิดเป็นเหน็บชา ในที่สุดเป็นอัมพาต ถ้าไปภาวนาไกลบ้านหน่อยหรือในป่าก็ยิ่งกลัวใหญ่ กลัวเสือจะมากิน กลัวงูจะมากัด กลัวผีจะมาหลอกทำท่าทีต่าง ๆ นานาใส่ ความกลัวตายยุบยิบไปหลายอย่างหลายประการ ล้วนแล้วแต่ตัวเองหลอกตัวเองทั้งนั้น ความจริงหาได้เป็นดั่งคิดนึกไม่ ตั้งแต่เราเกิดมาจนปนนี้ ไม่เคยเห็นเสือกินคนเลยสักคนเดียว ผีก็ไม่เคยเห็นเลยสักที แม้แต่ตัวผีก็ไม่เคยเห็นสักเลยที ไม่ทราบว่าตัวมันเป็นอย่างไร แต่ก็ปรุงแต่งขึ้นมาหลอกตัวเอง[25]

นายเต็ม โคตรสมบัติ กล่าวว่าอุปสรรคของการภาวนาที่ชักตัวอย่างมานี้ พอเป็นตัวอย่างไว้ที่ใจแล้ว เอาสติควบคุมจิตให้อยู่กับพุทโธอันเดียว ภัยอันตรายทั้งปวงจะไม่มาแผ่วพขอให้เชื่อมันในพุทโธจริง ๆเถิด รับรองว่าไม่มีอันตรายแน่นอน เว้นเสียแต่กรรมเก่าที่เขาเคยได้กระทำไว้นั่นเป็นของสุดวิสัยแม้นพระพุทธเจ้าก็ป้องกันให้ไม่ได้[26]

---

[24] สัมภาษณ์ เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺกโร, เจ้าอาวาสวัดทิพยาราม (ธ) ตำบลโนนหนามแท่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

[25] สัมภาษณ์ นางอรุณ เนียงชัยภูมิ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[26] สัมภาษณ์ นายเต็ม โคตรสมบัติ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

2.5.5 วิธีปฏิบัติธรรมของคฤหัสถ์

กำหนดยืนให้น้อมจิตดูการยืนของตัวเราก่อน แล้วให้นึกลงไปในกายสังขารที่เป็นรูปร่างกายภายนอก ร่างกายภายใน ให้ละเอียดชัดเจน อย่าให้จิตออกไปที่อื่นให้รู้ว่ายืนอยู่ พร้อมกำหนดภาวนาว่ายืนอยู่ ๆ กำหนดไปเรื่อย ๆ จนจิตเป็นสมาธิ ไม่มีเรายืน เป็นแต่เพียงรูปกายยืน เห็นเป็นเพียงธาตุยืนเท่านั้น นี่คือวิธีการยืนสมาธิที่ถูกต้อง หลวงปู่มั่นสอนเดินจงกรม หลวงปู่มั่นสอนเดินจงกรมให้พระหนุ่มท่านก็ได้แต่ ทำตามที่หลวงปู่สอนในนิมิต หลวงปู่มั่นสอนว่าการเดินจงกรม จะช้าหรือเร็วก็อยู่ที่อารมณ์สมาธิ เมื่อเวลาเดินให้ภาวนาว่า พุทโธ โดยให้ก้าวเท้าขวาออกไปก่อน พอยกเท้าขึ้นให้ภาวนาว่า พุท พอเหยียบเท้าลงให้ภาวนาว่าโธ ขวาพุท ซ้ายโธ พอหยุดก็กำหนด ว่าหยุดอยู่ หยุดอยู่ กลับอยู่ กลับอยู่ หรือกลับเลยก็ได้ ไม่ต้องบริกรรมคำภาวนาว่ากลับ ในขั้นตันก็ทำอย่างนี้ พอเดินขั้นที่สองและขั้นต่อไป พระหนุ่มก็ทำตามที่หลวงปู่มั่นสอนในนิมิต ซึ่งพระหนุ่มก็ได้รับกรรมฐานจากหลวงปู่มั่นในนิมิตเท่านั้น และก็ทำตามที่หลวงปู่สอนแล้วก็ได้ผล คือทำให้จิตสงบง่ายขึ้น หากจะถามว่าทำไมหลวงปู่จึงมาสอนท่านในนิมิตพระหนุ่มก็นึกย้อนไปในวันนั้น ก่อนที่ท่านจะนั่งสมาธิ ท่านคิดขึ้นมาเองว่า ต้องอาศัยบุญของอาจารย์ที่เก่ง ๆ มาช่วยสอนในทางพลังจิต ก็จะทำให้เรามีสมาธิดีและทำได้เร็ว เชื่อมั่นในพุทโธผู้ภาวนาทั้งหลายแรกๆ ศรัทธายังอ่อน ไม่ว่าจะบริกรรมอะไรก็แล้วแต่เถอะ จะต้องถูกกิเลสเหล่านี้รบกวนด้วยกันทั้งนั้น เพราะกิเลสเหล่านี้มันเป็นพื้นฐานของโลกและพื้นฐานของจิต เมื่อเรามาภาวนาทำจิตให้เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้นแหละ กิเลสเห็นว่าเราจะหนีจากมัน กิเลสเหล่านั้นมันจะมารุมล้อม ไม่ให้เราหนีจากได้ผู้มาเห็นโทษของมันว่าร้ายแรงอย่างนี้ แล้วทำใจให้กสำหาญ ปลูกศรัทธาให้หนักแน่นมั่นคง คิดเสียว่าเราได้หลงเชื่อกิเลสมาหลายภพเป็นที่พึ่งล่ะแล้วตั้งสติให้มั่นคงทำใจให้แน่วแน่ในพุทโงให้เต็มที่ ยอมสละชีวิตเพื่อบูชาพุทโธ ไม่ให้จิตหนีพหลายชาติแล้ว คราวนี้เราจะยอมเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาพุทโธจากพุทโธ เมื่อเราตั้งปณิธานไว้อย่างนั้นแล้วจิตก็ดิ่งลงสู่อารมณ์เข้าถึงสมาธิได้ผู้เข้าถึงสมาธิทีแรก จะมีอาการอย่างนี้คือ เราจะไม่ทราบเลยว่ สมาธิหรือจิตเป็นเอกัคคตารมณ์เป็นอย่างไร เราเพียงแต่ตั้งสติให้แน่วแน่สู่อารมณ์อันเดียว ด้วยอำนาจจิตตั้งมั่นสู่อรมณ์อันเดียวนั้นแหละ เป็นเหตุนำจิตให้เข้าถึงสมาธิได้แล้วก็ไม่ได้คิดนึกว่า อาการของสมาธิเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และอยากให้มันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มันเป็นของมันเองโดยอัตนมัติ ใครๆจะบังคับให้มันเป็นไม่ไต้ ในขณะนั้น จะมีความรู้สึกว่าเราอยู่อีกโลกหนึ่งต่างหาก (โลกจิต) มีความสุขสบายวิเวกหาอะไรเปรียบมิไต้ในโลกนี้เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้วจะรู้สึกเสียดายอารมณ์อันนั้น และจำอารมณ์อันนั้นได้แม่นย่ำ ที่พูดกันอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแล้วแต่จิตถอนออกมาจากอารมณ์นั้นทั้งนั้น ในขณะที่จิตกำลังรวมอยู่นั้น ใครจะพูดจะทำอะไรไม่รับรู้ทั้งหมดเราต้องฝึกจิตให้เข้าถึงสมาธิอย่างนี้อยู่บ่อยๆ เพื่อให้ชำนิชำนาญ แต่อย่าไปจำเอาอารมณ์เก่ อย่าอยากให้เป็นอย่างเก่า มันจะไม่เป็นอย่างนั้น ซ้ำจะยุ่งใหญ่ เป็นแต่เราค่อยภาวนาพุทโธ ๆ ให้จิตอยู่ในคำบริกรรมนั้นก็แล้วกัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมันจิตเป็นสมาธิใหม่ ๆ เมื่อมันเป็นอีกมั่นจะไม่

เป็นอย่างเก่ แต่ก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ขอให้มันเป็นสมาธิก็แล้วกัน มันเป็นหลายอย่าง จึงได้วามรู้กว้าง และมีอุบายมากที่อธิบายมาโดยย่อนี้ พอเป็นนิทัศน์อุทาหรณ์ ขอผู้ทำตามนี้ จงอย่าได้เอามาใส่ใจ มันจะเป็นสัญญา ภาวนาจะไม่เป็นไปเพียงแต่จำไว้ว่าเป็นเครื่องเทียบเคียง ในเมื่อเราภาวนาเป็นไปแล้ว

2.6 สรุป

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาการปฏิธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากไม่ทราบว่าแก่นธรรมของพระพุทธศาสนานั้นคืออะไร หรือนัยหนึ่งไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเป็นหลักสำคัญ การที่พระองค์ทรงอุตสาหะเสด็จจาริกไปในที่ต่างๆ ตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงเสด็จดับขันธ์ปรินิพพาน รวมเป็นเวลาถึง 45 ปี ก็เพื่อจุดประสงค์ที่จะทรงสอนแก่นธรรม 3 ประการ คือ 1. การละความชั่ว 2. การทำความดี 3. การชำระใจให้บริสุทธิ์ในบรรดาศาสนาต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นก่อนพระพุทธศาสนาและที่เกิดในภายหลัง ต่างก็มีหลักสอนให้ละความชั่วและให้ทำความดีเป็นประการสำคัญ แต่ไม่มีศาสนาใดที่สอนถึงวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นวิธีที่มีอยู่ก็แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงเล็งเห็นว่าโลกของเรานี้เป็นโลกของความทุกข์ คือการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากกันเป็นทุกข์ ความเสียใจเป็นทุกข์ ความเหี่ยวแห้งใจเป็นทุกข์ มูลเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือตัณหา-ความอยาก ซึ่งก่อให้เกิดกิเลสเกรอะกรังดวงจิต ได้แก่ โลภ โกรธ หลง เพื่อจะให้พ้นทุกข์ จึงจำจะต้องตัดมูลเหตุหรือกิเลสตัณหาออกไปให้สิ้น เมื่อละกิเลสตัณหาให้หมดไปได้แล้ว จิตก็จะบริสุทธิ์ เป็นการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง และพระองค์ก็ได้ทรงค้นพบทางดับทุกข์หรือวิธีจะทำให้ทุกข์ดับโดยสิ้นเชิง นี้คืออริยสัจสี่ ซึ่งเป็นธรรมวิเศษที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้

วิธีจะทำให้ทุกข์ดับ หรือวิธีชำระใจให้บริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนาเรียกว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือการปฏิบัติธรรม การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางเดียวเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรมวิเศษของพระพุทธเจ้า ที่เรียกว่า บรรลุมรรคผลนิพพาน

สติปัฏฐาน 4 คือความมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม อันเป็นแนวปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมวิเศษนั้น ก็เป็นแนวปฏิบัติที่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น และพระบรมศาสดาได้ทรงยืนยันว่า เป็นหนทางเดียวที่เป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อการก้าวล่วงเสียซึ่งความโศก และความร่ำไรรำพัน เพื่อความตั้งอยู่ไม่ได้แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมอันสัตว์พึงรู้ เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง การปฏิบัติวิปัสนากรรมฐาน ก็คือ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 เพื่อได้ดวงตาเห็นธรรมอันลึกซึ้งในพุทธศาสนา คือการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง มิใช่เห็นแต่เพียงมายาและสมมติแล้วก็หลงติดอยู่ อันเป็นสาเหตุให้ต้องจมอยู่ในกองทุกข์อย่างถอนตัวไม่ขึ้นชั่วชีวิตแล้วชีวิตเล่า

เหตุไฉนคนเราจึงควบชีวิตตะบึงไปบนถนนแห่งความชราพยาธิ และมรณะอย่างไม่ลดละ เหตุไฉนคนเราจึงไม่รู้สึกเหนื่อยหน่ายในชีวิตที่ผ่านมา ในความเหี่ยวแห้งใจและความคับแค้นใจ ในความสมหวังแล้วก็ผิดหวัง หัวเราะแล้วก็ร้องไห้ด้วยหน้าชื่นแล้วกลับบูดบึ้ง เหตุไฉนจึงไปลุ่มหลงกับการกระโจนขึ้นกระโจนลงของชีวิตที่ได้ผ่านมาในวิถีอันยืดยาว โดยไม่เคยสำนึกว่ามันมีอาการประดุจคนบ้า เหตุไฉนเราจงพลอยเห็นดิบเห็นดีไปกับเขาด้วย

ผู้ปฏิบัติธรรม อะไรเล่าที่ผลักดันให้ชีวิตโลดแล่นไปอย่างน่าสมเพชเช่นนั้น อะไรเล่าที่ทำให้ดวงหน้าที่หัวเราะร่าเริงอยู่เมื่อวานนี้กลับนองน้ำตาในวันนี้ อะไรเล่าที่ทำให้ลิ้นกล่าววาจาอ่อนหวานอยู่เมื่อชั่วโมงก่อน กลับมากล่าววาจาหยาบคายในชั่วโมงนี้ อะไรเล่าที่มาคอยแต่งความคิดของเราให้แปรเปลี่ยนไปมาระหว่างบาปบุญคุณโทษ อะไรเล่าคือตัวการที่คอยชักใยอยู่เบื้องหลังการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ตามปกติเราอาจไม่เคยตั้งปัญหาเหล่านี้ขึ้นถามตนเองเลย เราปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามที่มันเคยดำเนินมาอย่างไรก็อย่างนั้น ปล่อยให้ความเคยชินนำชีวิตของเราไปตามที่มันได้นำมาปีแล้วปีเล่า จากเด็กไปจนสู่วัยชรา และเราก็เต็มใจที่จะปล่อยให้มันนำไป จนกระทั่งถึงเชิงตะกอน ก็เป็นการเคราะห์ร้ายอยู่ ที่เจ้าความเคยชินอันเราเคยมอบหมายให้เป็นผู้นำชีวิตของเรานั้น โดยทั่วไปแล้วมันมิได้ทำหน้าที่เป็นดวงประทีปให้เลย มันเป็นแต่ความมืดบอด จึงไม่น่าประหลาดใจที่มันได้นำชีวิตของเรากระหืดกระหอบไปตามเรื่องของมัน เราให้ปล่อยให้มันนำไปโดยที่ไม่เคยสำนึกตัวว่า ได้ตกเป็นทาสของมันอย่างโงหัวไม่ขึ้นและอย่างน่าสมเพชเหลือเกิน “การปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จะมาช่วยแก้ปัญหาให้เราได้แน่นอน อย่างอื่นช่วยแก้ปัญหาให้เราไม่ได้” เป็นต้น

บทที่ 3
หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

บทที่ 3 นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับส่งเสริมการปฏิบัติธรรมซึ่งมีหัวข้อในการศึกษาคือ (1) ไตรสิกขา (2) อานาปานสติ (3) สติสัปชัญญะ มีรายละเอียดดังนี้

3.1 ไตรสิกขา

ไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 1 อย่าง คือ 1. อธิสีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง

2. อธิจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยิ่ง หมายถึง สมาธิ 3. อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง

ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นกระบวนการปฏิบัติ หรือ กระบวนการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดแจ้ง ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ

3.1.1. ความหมายไตรสิกขาในคัมภีร์พุทธศาสนา

ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา, การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา, การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 อย่างคือ[1]

1) อธิสีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักมัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรียสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ[2]

จูฬศีล ศีลที่เป็นไปทางกาย คือ ละการฆ่าสัตว์ ละการลักทรัพย์ ละการประพฤติที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ทั้งยังประพฤติดีในลักษณะตรงกันข้าม ได้แก่ มีความเอ็นดู มีความกรุณาในสัตว์ รับแต่ของที่เขาให้ เว้นจากเมถุน เป็นต้น ศีลที่เป็นไปทางวาจา คือ ละการพูดเท็จ ละคำส่อเสียดให้คนแตก

---

[1] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 483.

[2] เรื่องเดียวกัน, หน้า 483.

กัน ละคำหยาบ ละคำเพ้อเจ้อ ทั้งยังกล่าววาจาดีในลักษณะตรงกันข้าม ได้แก่ พูดคำจริง ดำรงคำสัตย์ พูดเพื่อความพร้อมเพรียง กล่าววาจาเพราะหู พูดอิงธรรม อิงเหตุผล โดยกาลอันควร เป็นต้น[3]

ศีลที่เป็นวัตรปฏิบัตินอกจากที่กล่าวมาแล้ว ได้แก่ เว้นจากการพรากพืชคามและภูตคาม ฉันอาหารหนเดียว เว้นการฉันในราตรี เว้นการฉันในเวลาวิกาล เว้นขาดจากการขับร้อง ฟ้อนรำ ประโคมดนตรี ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึก (ต่อกุศล) เว้นขาดจากการประดับทัดทรง ดอกไม้ ของหอม ประเทืองผิว อันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว เว้นขาดจากการนั่งนอนที่นั่งที่นอนสูง และที่นั่งที่นอนใหญ่ (ที่นอนเกินประมาณ เรียกว่าที่นอนสูง เครื่องปูลาดที่เป็นอกัปปิยะ (แปลว่า ไม่ควร) เรียกว่า ที่นอนใหญ่) เว้นขาดจากการรับทองและเงิน (ไม่รับและไม่จับต้องทองและเงินเอง และไม่ให้คนอื่นจับต้องรับไว้เพื่อตน อธิบายในอรรถกถาว่า ชาตรูปๆ ได้แก่ ทอง รชตๆ ได้แก่ อกัปปิยะ ที่บัญญัติ เรียกว่า กหาปณะ เป็นมาสกทำด้วยโลหะ มาสกทำด้วยครั่ง มาสกทำด้วยไม้) เว้นขาดจากการรับธัญชาติดิบ (ธัญชาติ 7 อย่างคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวละมาน ข้างฟ่าง ลูกเดือย และหญ้ากับแก้ แม้การจับต้องธัญชาติดิบเหล่านี้ก็ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ (ทั้งเนื้อสัตว์และเนื้อปลาที่ดิบ แม้จับต้องก็ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับสตรีและเด็กหญิง (สตรี หมายถึงหญิงที่มีชายครอบครอง นอกนั้นเรียกว่า กุมารี ทั้งการรับและการจับต้อง ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับทาสีและทาส (การรับไม่ควร แต่ถ้าขอถวายให้เป็นคนงานวัด จะรับก็ควร) เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร เว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา เว้นขาดจากการรับนาและไร่ เว้นขาดจากการเป็นทูต (ได้แก่ การรับหนังสือข่าวสาร ที่คฤหัสถ์ใช้ไป) และการรับใช้ (การเดินรับใช้จากเรือนนี้ไปเรือนนั้น เล็กๆ น้อยๆ) เว้นขาดจากการซื้อและการขาย เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง และเครื่องตวงวัดต่างๆ เว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลง เว้นขาดจากการฆ่าฟัน จองจำ ตีชิง ปล้นจี้ นี้เป็นเพียงจุลศีลที่เป็นคำที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อปุถุชนกล่าวชม ตถาคต พึงกล่าวชมอย่างนี้” ยังไม่ใช่เพียงแค่นี้ ยังมีมัชฌิมศีล และมหาศีล ซึ่งขอนำมาคุยกันต่อๆ ไป

เมื่อเราทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีวัตรปฏิบัติเช่นไร อะไรควร อะไรไม่ควร การที่เราจะถวายอะไรๆ แด่ภิกษุก็ควรพิจารณาเรื่องของจุลศีล เป็นการเทียบเคียงด้วย เช่น หากจะถวายซาชิมิให้พระฉัน นั้นไม่ควร เพราะเป็นปลาดิบ อย่างนี้เป็นต้น หากพระท่านศึกษา ท่านสำรวม ท่านก็จะไม่ฉัน แต่ถ้าท่านไม่รู้ หรือไม่พิจารณาให้ดี ฉันไป ท่านก็จะผิดศีลดังนั้น ในฐานะพุทธศาสนิกชนที่ดี เราจึงควรช่วยกันรักษาพระธรรมวินัยให้ถูกต้อง และถวายในสิ่งที่ทรงอนุญาตไว้ ภิกษุสามเณรก็จะเป็นอยู่ได้โดยสัปปายะและปลอดภัยจากการผิดศีล ได้บุญ ครบถ้วนทั่วหน้า ทั้งผู้ถวายและผู้รับ

มัชฌิมศีล แปลว่า ศีลอย่างกลาง หมายถึงศีลที่มีระดับกลาง ที่ควรประพฤติงดเว้น มีความละเอียดขึ้นมาจากจุลศีล เช่น เว้นจากการการละเล่นต่างๆ การร้องรำทำเพลงเป็นต้น รวมถึงขัดเกลากาย วาจา ใจ ที่ปลอดจากอกุศลอย่างหยาบแล้วให้ละเอียดผ่องใสยิ่งขึ้น เช่นเมื่องดเว้นจากการพูดปด,

[3] ที.สี. 9/208-221/256.

พูดส่อเสียดให้แตกกัน, พูดคำหยาบ ๆ และพูดเพ้อเจ้อ ดังที่ปรากฏในจุลศีลแล้ว ก็ควรเว้นจากการพูดหลอกลวง พูดเลียบเคียง เป็นลำดับต่อมา เป็นอาทิ มัชฌิมศีลนี้ คือศีลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) โดยทรงเตือนมิให้โกรธเมื่อมีผู้ติเตียนพระรัตนตรัย มิให้ยินดีหรือเหลิงเมื่อมีผู้สรรเสริญ แล้วตรัสว่า คนอาจกล่าวชมเชยพระองค์ด้วยศีล 3 ชั้น คือศีลอย่างเล็กน้อย (จุลศีล) ศีลอย่างกลาง (มัชฌิมศีล) และศีลอย่างใหญ่ (มหาศีล) โดยทรงชี้ว่า พระองค์ปฏิบัติศีลเหล่านี้จนเป็นที่สรรเสริญของชาวโลก และศีลเหล่านี้จะเป็นแนวทางการปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติต่อไป

มัชฌิมศีล ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) มีรายละเอียดดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) ของพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มีดังต่อไปนี้[4]

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพรากพืชคามและภูต-คาม อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบการพรากพืชคามและภูตคามเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือพืชเกิดแต่เง่า พืชเกิดแต่ลำต้น พืชเกิดแต่ผล พืชเกิดแต่ยอด พืชเกิดแต่เมล็ด เป็นที่ห้า

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการบริโภคของที่สะสมไว้อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังประกอบการบริโภคของที่สะสมไว้เห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือสะสมข้าวสะสมน้ำ สะสมผ้า สะสมยาน สะสมที่นอน สะสมเครื่องประเทืองผิวสะสมของหอม สะสมอามิส

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายดูการเล่น ที่เป็นข้าศึกแก่กุศลเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ การฟ้อน การขับร้อง การประโคม มหรสพมีการรำเป็นต้น การเล่านิยาย การเล่นปรบมือ การเล่นปลุกผี การเล่นตีกลองฉากภาพบ้านเมืองที่สวยงาม การเล่นของคนจัณฑาล การเล่นไม้สูงการเล่นหน้าศพ ชนช้าง ชนม้า ชนกระบือ ชนโค ชนแพะ ชนแกะชนไก่ ชนนกกระทา รำกระบี่กระบองมวยชก มวยปล้ำ สนามรบการตรวจพล การจัดกระบวนทัพ การดูกองทัพ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการขวนขวายเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายเล่นการพนัน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ เล่นหมากรุกแถวละแปดตา แถวละสิบตา เล่นหมากเก็บ เล่นดวด เล่นหมากไหว เล่นโยนบ่วง เล่นไม้หึ่ง เล่นกำทาย เล่นสะกา เล่นเป่าใบไม้ เล่นไถนาน้อย ๆ เล่นหกคะเมน เล่นกังหัน เล่นตวงทราย เล่นรถน้อย ๆ เล่นธนูน้อย ๆ เล่นทายอักษร เล่นทายใจ เล่นเลียนคนพิการ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงให้เห็นปานนี้อยู่

---

[4] ที.สี. 9/208-221/257.

เนือง ๆ คือเตียงมีเท้าเกินประมาณ เตียงมีเท้าทำเป็นรูปสัตว์ร้าย พรมทำด้วยขนสัตว์ เครื่องลาดทำด้วยขนแกะอันสวยงาม เครื่องลาดทำด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดทำด้วยขนแกะเป็นรูปดอกไม้ เครื่องลาดที่ยัดนุ่นเครื่องลาดทำด้วยขนแกะวิจิตรด้วยรูปสัตว์ต่าง ๆ เครื่องลาดทำด้วยขนแกะมีขนตั้ง เครื่องลาดทำด้วยขนแกะมีขนข้างเดียว เครื่องลาดทำด้วยทองและเงินแกมไหม เครื่องลาดไหมขลิบทองและเงิน เครื่องลาดขนแกะและจุหญิงฟ้อนได้ 16 คน เครื่องลาดหลังช้าง เครื่องลาดหลังม้าเครื่องลาดในรถ เครื่องลาดที่ทำด้วยหนังเสือ เครื่องลาดอย่างดี ที่ทำด้วยหนังชะมด เครื่องลาดมีเพดาน เครื่องลาดมีหมอนสองข้าง

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการประดับตกแต่งร่างกาย อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประดับตกแต่งร่างกายเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ อบตัว ไคลอวัยวะ อาบน้ำหอม นวด ส่องกระจก แต้มตา ทัดดอกไม้ประเทืองผิว ผัดหน้า ทาปาก ประดับข้อมือ สวมเกี้ยว ใช้ไม้เท้าใช้กลักยา ใช้ดาบ ใช้มีดสองคม ใช้ร่ม สวมรองเท้าสวยงาม ติดกรอบหน้า ปักปิ่น ใช้พัดวาลวีชนี นุ่งห่มผ้าขาว นุ่งห่มผ้ามีชายยาว.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากติรัจฉานกถา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบติรัจฉานกถาเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ เรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องภัย เรื่องสงคราม เรื่องข้าว เรื่องน้ำเรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ เรื่องยานเรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องนคร เรื่องชนบท เรื่องสตรี เรื่องบุรุษเรื่องคนกล้า เรื่องตรอก เรื่องท่าน้ำ เรื่องคนที่ล่วงลับไปแล้ว เรื่องเบ็ดเตล็ด เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญและความเสื่อมด้วยประการนั้น ๆ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพูดแก่งแย่งกันอย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังพูดแก่งแย่งกันเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ ท่านไม่รู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ ข้าพเจ้ารู้ทั่วถึง ท่านจักรู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ได้อย่างไร ท่านปฏิบัติผิดข้าพเจ้าปฏิบัติถูก คำพูดของข้าพเจ้ามีประโยชน์ ของท่านไม่มีประโยชน์คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกล่าวทีหลัง คำที่ควรจะกล่าวทีหลัง ท่านกล่าวก่อน ข้อที่ท่านเคยชำชองมาได้ผันแปรไปแล้ว ข้าพเจ้าจับผิดวาทะของท่านได้ ข้าพเจ้าข่มท่านได้แล้ว ท่านจงถอนวาทะเสีย มิฉะนั้นจงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเป็นทูต และการรับใช้ อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประกอบการเป็นทูตและการรับใช้เห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือรับเป็นทูตของพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา กษัตริย์พราหมณ์ คฤหบดี และกุมารว่า จงไปที่นี้ จงไปที่โน้น จงนำเอาสิ่งนี้ไป จงนำเอาสิ่งในที่โน้นมา ดังนี้

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพูดหลอกลวง และการพูดเลียบเคียง อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว พูดเลียบเคียง พูดหว่านล้อม พูดและเล็ม แสวงหาด้วยลาภ

มหาศีล แปลว่า ศีลอย่างใหญ่ หมายถึงศีลที่มีระดับสูงสุด ที่ควรประพฤติงดเว้น และเพื่อเป็นการขัดเกลาจริยวัตรให้มีความละเอียดปลอดจากอกุศลอย่างยิ่ง เพื่อยังประโยชน์แก่การดำรงสมณเพศ โดยทรงเตือนมิให้ภิกษุทั้งหลาย เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ คือถ้อยคำที่พระไม่ควรพูด จึงจัดเป็นติรัจฉานกถา คือถ้อยคำที่ขวาง หรือขัดกับสมณสารูป และวิชาที่ขวาง หรือขัดกับความเป็นพระภิกษุ

มหาศีล นี้ คือศีลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) โดยมีที่มา จากการที่ทรงเตือนมิให้โกรธเมื่อมีผู้ติเตียนพระรัตนตรัย มิให้ยินดีหรือเหลิงเมื่อมีผู้สรรเสริญ แล้วตรัสว่า คนอาจกล่าวชมเชยพระองค์ด้วยศีล 3 ชั้น คือศีลอย่างเล็กน้อย (จุลศีล) ศีลอย่างกลาง (มัชฌิมศีล) และศีลอย่างใหญ่ (มหาศีล) โดยทรงชี้ว่า พระองค์ปฏิบัติศีลเหล่านี้จนเป็นที่สรรเสริญของชาวโลก และศีลเหล่านี้จะเป็นแนวทางการปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติต่อไป มหาศีล ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) มีรายละเอียดดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) ของพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มีดังต่อไปนี้[5]

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ทายอวัยวะ ทายนิมิต ทายอุปบาต ทำนายฝัน ทำนายลักษณะทำนายหนูกัดผ้า ทำพิธีบูชาไฟ ทำพิธีเบิกแว่นเวียนเทียน ทำพิธีซัดแกลบบูชาไฟ ทำพิธีซัดรำบูชาไฟ ทำพิธีซัดข้าวสารบูชาไฟ ทำพิธีเติมเนยบูชาไฟ ทำพิธีเติมน้ำมันบูชาไฟ ทำพิธีเสกเป่าบูชาไฟ ทำพลีกรรมด้วยโลหิต เป็นหมอดูอวัยวะ ดูลักษณะพื้นที่ ดูลักษณะที่ไร่นาเป็นหมอปลุกเสก เป็นหมอผี เป็นหมอลงเลขยันต์คุ้มกันบ้านเรือน เป็นหมองู เป็นหมอยาพิษ เป็นหมอแมลงป่อง เป็นหมอรักษาแผลหนูกัดเป็นหมอทายเสียงนก เป็นหมอทายเสียงกา เป็นหมอทายอายุ เป็นหมอเสกกันลูกศร เป็นหมอดูรอยเท้าสัตว์

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ทายลักษณะแก้วมณี ทายลักษณะไม้พลอง ทายลักษณะผ้า ทายลักษณะศาสตรา ทายลักษณะดาบ ทายลักษณะศร ทายลักษณะธนู ทายลักษณะอาวุธ ทายลักษณะสตรี ทายลักษณะบุรุษ ทายลักษณะกุมารทายลักษณะกุมารี ทายลักษณะทาส ทายลักษณะทาสี ทายลักษณะช้างทายลักษณะม้า ทายลักษณะกระบือ ทายลักษณะโคอุสภะ ทายลักษณะโคทายลักษณะแพะ ทายลักษณะแกะ ทายลักษณะไก่ ทายลักษณะนกกระทา ทายลักษณะเหี้ย ทายลักษณะช่อฟ้า ทายลักษณะเต่า ทายลักษณะมฤค

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือดูฤกษ์ยาตราทัพว่า พระราชาจักยกออก พระราชาจักไม่ยกออก พระราชาภายในจักเข้าประชิด

---

[5] ที.สี. 9/208-221/258.

พระราชาภายนอกจักถอย พระราชาภายนอกจักเข้าประชิด พระราชาภายในจักถอย พระราชาภายในจักมีชัย พระราชาภายนอกจักปราชัย พระราชาภายนอกจักมีชัย พระราชาภายในจักปราชัย พระราชาพระองค์นี้จักมีชัย พระราชาพระองค์นี้จักปราชัยเพราะเหตุนี้ หรือเหตุนี้

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ พยากรณ์ว่า จักมีจันทรคราส จักมีสุริยคราส จักมีนักษัตรคราสดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินถูกทาง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินผิดทางดาวนักษัตรจักเดินถูกทาง ดาวนักษัตรจักเดินผิดทาง จักมีอุกกาบาดจักมีดาวหาง จักมีแผ่นดินไหว จักมีฟ้าร้อง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักขึ้น ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักตก ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักมัวหมอง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักกระจ่าง จันทรคราสจักมีผลอย่างนี้ สุริยคราสจักมีผลอย่างนี้นักษัตรคราสจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินถูกทางจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินผิดทางจักมีผลอย่างนี้ ดาวนักษัตรเดินถูกทางจักมีผลอย่างนี้ ดาวนักษัตรเดินผิดทางจักมีผลอย่างนี้ อุกกาบาตจักมีผลอย่างนี้ ดาวหางจักมีผลอย่างนี้ แผ่นดินไหวจักมีผลอย่างนี้ ฟ้าร้องจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรขึ้นจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรตกจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรมัวหมองจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรกระจ่างจักมีผลอย่างนี้.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือพยากรณ์ว่า จักมีฝนดี จักมีฝนแล้ง จักมีภิกษาหาได้ง่าย จักมีภิกษาหาได้ยาก จักมีความเกษม จักมีภัย จักเกิดโรค จักมีความสำราญหาโรคมิได้ หรือนับคะแนน คำนวณ นับประมวล แต่งกาพย์ โลกายต-ศาสตร์.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ให้ฤกษ์อาวาหมงคล ฤกษ์วิวาหมงคล ดูฤกษ์เรียงหมอน ดูฤกษ์หย่าร้าง ดูฤกษ์เก็บทรัพย์ ดูฤกษ์จ่ายทรัพย์ ดูโชคดี ดูเคราะห์ร้าย ให้ยาผดุงครรภ์ ร่ายมนต์ให้ลิ้นกระด้าง ร่ายมนต์ให้คางแข็ง ร่ายมนต์ให้มือสั่น ร่ายมนต์ไม่ให้หูได้ยินเสียง เป็นหมอทรงกระจก เป็นหมอทรงหญิงสาว เป็นหมอทรงเจ้าบวงสรวงพระอาทิตย์ บวงสรวงท้าวมหาพรหมร่ายมนต์พ่นไฟ ทำพิธีเชิญขวัญ.

พระสมณะโคดมเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิด ด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้คือ ทำพิธีบนบาน ทำพิธีแก้บน ร่ายมนต์ขับผี สอนมนต์ป้องกันบ้านเรือน ทำกะเทยให้กลับเป็นชาย ทำชายให้กลายเป็นกะเทย ทำพิธีปลูกเรือน ทำพิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมนต์ รดน้ำมนต์ ทำพิธีบูชาไฟ

ปรุงยาสำรอก ปรุงยาถ่าย ปรุงยาถ่ายโทษเบื้องบน ปรุงยาถ่ายโทษเบื้องล่าง ปรุงยาแก้ปวดศีรษะ หุงน้ำมันหยอดหู ปรุงยาตา ปรุงยานัตถุ์ ปรุงยาทากัด ปรุงยาทาสมาน ป้ายยาตา ทำการผ่าตัด รักษาเด็กใส่ยา ชะแผล

อินทรียสังวร ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ก็ไม่รวบถือเอาทั้งหมด (โดยนิมิต) และ ไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ (โดยอนุพยัญชนะ),

อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุ ผู้ไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่าใดเป็นเหตุ เธอก็ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, เธอรักษาและถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย[6]

สติ คือ ความระลึกได้ อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระงับยับยั้งใจได้ ไม่ให้เลินเล่อพลั้งเผลอ[7] ป้องกันความเสียหายเบื้องต้น ยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่เผลอ การฉุกคิดขึ้นได้ หรือการคุมจิตไว้ในกิจ สติ เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง และยังมีอีกหลายความหมาย เช่น กำหนดรู้ ตระหนักรู้ ระลึกรู้ สัมผัสรู้ รู้สึกตัว และอื่นๆ ที่ใช้ในความหมายการทำความกำหนดรู้สึกตัวในปัจจุบันต่อผัสสะใดๆ สัมมาสติ เป็นคุณธรรมที่อาศัยปัจจัยในการเกิด ทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตใจให้นิ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น การเจริญวิปัสสนา การฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตร การทำสมาธิ หรือการสวดมนต์ ภาวนา การกระทำเหล่านี้คือให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง 6

สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในขณะที่กำลังทำ กำลังพูด หรือกำลังคิดอยู่ เป็นอาการของจิตที่รู้จักแยกแยะสิ่งที่ตนกำลังทำ พูด คิดอยู่นั้นว่าเป็นประโยชน์ หรือไม่เป็นประโยชน์ เหมาะกับตนหรือไม่ เป็นความสุขหรือทุกข์ และเป็นความดีหรือชั่วหรือไม่อย่างไร ความรู้ชัด ความรู้ตัว เป็นลักษณะแห่งความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลานี้ เรียกว่า “สัมปชัญญะ”[8]

“สัมปชัญญะ” เป็นธรรมที่ปฏิบัติคู่กับ “สติ” แยกกันไม่ออก กล่าวคือ “สติ” เป็นเครื่องระลึกควบคุมยับยั้งจิตมิให้คิด พูด หรือทำชั่ว ส่วน “สัมปชัญญะ” จะทำหน้าที่กำหนดรู้ในเวลาคิด พูด หรือทำอยู่ ดังนั้น จึงเรียกว่า สติสัมปชัญญะ

---

[6] จตุกฺก. อ. 21/50/37.

[7] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 395.

[8] เรื่องเดียวกัน, หน้า 433.

สันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ คือความรู้จักพอดี ความรู้จักพอเพียงมีลักษณะ 3 อย่าง คือยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่ได้มา ด้วยเรี่ยวแรงของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อนจริง ๆ ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้กำลังที่มีอยู่ เช่นความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่องยินดีพอใจแต่ไม่เกินเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามสมควรยินดีพอใจแต่ไม่เกินเลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามสมควร สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่เขียมเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอิ่ม ไม่พร่อง อันเป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า “รู้จักพอก่อสุขทุกสถาน”[9]

อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญสมถกรรมฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลขันธ์จนได้บรรลุฌาน 4

อธิจิตสิกขา คือข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตให้มีคุณภาพมีสมรรถภาพ และมีสุขภาพด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งจัดเป็นหมวดที่สามในไตรสิกขา ในภาษาบาลี คำว่า ภาวนา หมายถึง การพัฒนาการอบรมบ่มนิสัย การสร้างความดีงาม การเพาะบ่มทางด้านจิตใจ[10] จึงเป็นศัพท์ที่มีความหมายกว้างกว่าคำว่า สมาธิ หรือ meditation ที่เราใช้กันในภาษาอังกฤษ

สมาธิภาวนาในทางพุทธศาสนา หมายถึงการแสวงหาประสบการณ์ทางจิตวิญญาณด้วยการฝึกปฏิบัติ มิใช่ด้วยการเรียนรู้หรือการทำความเข้าใจจากหนังสือหรือตำรา พุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความเป็นมนุษย์ เพราะ จิต เป็นตัวกำหนดการกระทำทั้งทาง กาย วาจา ใจ ดังนั้น จิต จึงควรที่จะต้องได้รับการขัดเกลาและพัฒนา การปฏิบัติสมาธิโดยนัยดังกล่าวนี้จึงจะถือว่าเป็นการ " ภาวนา " ที่แท้จริง เพราะนอกจากจะเป็นการฝึกสมาธิเพื่อแสวงหาความสงบระงับในชั่วขณะแล้ว ยังต้องเป็นไปเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ ด้วยการลดละอาสวกิเลสทั้งหลาย เช่น ความอยาก ความใคร่ ความอิจฉา พยาบาท ความวิตก กังวล อวิชชา ความกระวนกระวาย ความเกรียจคร้าน เฉื่อยชา และยังเป็นการเพาะบ่ม จิตใจให้มี เมตตา ปัญญา พลัง สติ สมาธิ และมองเห็นสัจธรรม

ประเภทของสมาธิ ในทางพุทธศาสนา การทำสมาธิ มี 2 ประเภท คือ สมาธิ ภาวนา กับวิปัสสนาภาวนา การปฏิบัติอย่างแรก เป็นการรวบรวมพลังจิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ส่วนประเภทหลัง หมายถึงการนำผลที่ได้จากการทำสมาธิไปพิจารณาเพื่อการรับรู้และทำความเข้าใจในสัจธรรม

วิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีปฏิบัติที่มีอยู่เฉพาะในทางพุทธศาสนาเพื่อสร้างความสงบสุขทางจิตวิญญาณให้กับชาวโลก เป็นวิธีการวิเคราะห์จิตที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งสัมมาสติและสัมมาสมาธิในการแสวงหาสัจธรรม ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติสามารถรู้ได้โดยตนเองว่าสรรพสิ่งทั้งหลาย ไม่คงที่ ไม่แน่นอน

---

[9] เรื่องเดียวกัน, หน้า 429.

[10] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 483.

มีการเปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ในแง่สัจธรรมจึงมีแต่ความว่างเปล่า ไม่มีสิ่งใดให้เรายึดมั่นถือมั่นว่า สิ่งเหล่านั้นเป็น “ตัวเรา ของเรา” ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนา จะสามารถมองเห็น และตระหนักรู้ด้วยตนเองในความคิดที่เป็น กุศล หรือเป็น อกุศล ว่าเป็นเพียงกระบวนที่มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ทำให้สามารถมองเห็นธรรมชาติที่แท้จริงในเรื่องของกิเลส ตัณหา คุณค่าแห่งความดีงาม บุญ บาป ดี ชั่ว เมื่อเรานำมาศึกษาวิเคราะห์จนเล็งเห็นในสรรพสิ่งทั้งหลายว่า " มันเป็นเช่นนั้นเอง " ก็จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสัจธรรมเหล่านั้นจากความมานะพยายามในการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาดังกล่าวนั้นได้อย่างแท้จริงดังรายละเอียดที่ปรากฏอยู่ในหัวข้อของ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ ที่จะได้กล่าวต่อไป **อธิปัญญาสิกขา** คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง[11] ได้แก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา 8 คือเป็นพระอรหันต์ หรืออีกชื่อคือ อรหันต์พุทธ

อธิปัญญาสิกขา แปลว่า การศึกษาในอธิปัญญา คือการปฏิบัติเพื่อเจริญปัญญาให้สูงขึ้นจนตัดกิเลสได้เด็ดขาด เป็นข้อหนึ่งในไตรสิกขา คืออธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อธิปัญญาสิกขา คือการที่ภิกษุได้บรรลุจตุตถฌานแล้วนั่งเข้าฌานด้วยจิตอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว เธอมีจิตบริสุทธิ์ผ่องแผ้วควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้วก็โน้มน้อมจิตไปเพื่อญานทัสสนะ จนได้บรรลุวิชชาหรือเห็นประจักษ์ซึ่งสามัญญผลที่สูงขึ้นดียิ่งขึ้นตามลำดับ คือ วิปัสสนาญาน มโนมยิทธิญาน อิทธิวิธิญาน ทิพพโสตธาตุญาน เจโตปริยญาน ปุพเพนิวาสานุสสติญาน ทิพพจักขุญาน และอาสวักขยญาน รู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี้คือทุกข์ นี้คือทุกขสมุทัย นี้คือทุกขนิโรธ นี้คือทุกขนิรธิคามินีปฏิปทา นี้คืออาสวะ นี้คือเหตุให้เกิดอาสวะ นี้คือความดับอาสวะ นี้คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ ปฏิบัติดังนี้แลที่เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

3.1.2. ความหมายไตรสิกขาตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การศึกษาในภาษาไทยหมายถึง การศึกษาเล่าเรียน ซึ่งตรงกับคำว่า สิกขา ในพระพุทธศาสนา หมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้ได้รับปริญญาคือ สิ้นราคะ สิ้นโทสะสิ้นโมหะ ผลของการปฏิบัติสิกขาเป็นไปเพื่อความรอดจากสิ่งอันไม่พึงปรารถา สิ่งใดที่เป็นความทุกข์ทรมานความยุ่งยากลำบากแก่จิตใจก็เรียกว่า อันไม่พึงปรารถนา แก้ไขด้วยการศึกษา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายว่า คำว่า “ไตรสิกขา” หมายถึง สิกขาสามหรือข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 3 อย่าง คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีลสมาธิและปัญญา" และยังหมายถึง การศึกษา การสำเหนียก การฝึก การฝึกหัด ฝึกปรือ ฝึกอบรมได้แก่ ข้อ

---

[11] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 483.

ปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพันหรือนิพพาน[12]

นอกจากนี้ คำว่า “สิกขา” ยังหมายถึง การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงาม ถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรค เป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ฝึกฝนตนเอง คือ สิกขา มรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย โดยกำจัดสมุทัยให้หมดไป ช่วยให้เรามีชีวิตที่พึ่งพาอวิชชา ตัณหาและอุปาทานให้น้อยลง ไม่อยู่ภายใต้อำนาจครอบงำของมัน พร้อมกับที่เรามีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุด พอสมุทัยหมดทุกข์ก็หมดบรรลุจุดหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์[13]

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวทฒโน) ทรงนิพนธ์ไว้ในหนังสือ “หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า” สรุปได้ว่า ไตรสิกขา ได้แก่ สีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา หรือ ศึกษาศีล ศึกษาจิต และศึกษาปัญญา ซึ่งการศึกษานี้นับว่า เป็นการศึกษาทางโลก แต่ในทางพระพุทธศาสนาธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการรวมลงในหลักไตรสิกขานี้แล้ว กล่าวคือ สีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง และปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการไตรสิกขาจึงจำเป็นแก่ชีวิตเหมือนอย่างลมหายใจที่จำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดการศึกษาเมื่อใด ร่างกายก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น[14]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายว่า คำว่า “ไตรสิกขา” คือ สิกขา 3 เป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนาตนเองพร้อมกันทั้ง 3 ด้าน คือ ฝึกอบรมความประพฤติ ฝึกอบรมจิต ฝึกอบรมปัญญา บางโอกาสเติมคำว่า “อธิ” ที่แปลว่า อย่างยิ่ง เข้าข้างหน้าเป็นคำว่า “อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา”หรือศีล สมาธิ ปัญญา[15]

---

[12] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 35, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สำนักพิมพ์ผลิธัมม์), 2555, หน้า 546.

[13] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “หัวใจพระพุทธศาสนา”, *วารสารพุทธจักร,* ปีที่ 61 ฉบับที่ 5, (พฤษภาคม 2550) : 7.

[14] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก, *หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 45-49.

[15] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับเพิ่มเติมและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร :มูลนิธิพุทธธรรม, 2541), หน้า 603-604.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า คำว่า “ไตรสิกขา” แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อสำหรับศึกษา หรือการศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษาหรือการฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 อย่าง คือ อธิสีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา[16]

พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก อธิบายว่า คำว่า “ไตรสิกขา” สามารถแยกออกเป็น 3 คำ คือ “ไตร” ตรงกับภาษาบาลีว่า “ติ” แปลว่า สาม และ “สิกขา” ตรงกับภาษาบาลีว่า “สิกฺขา” ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “ศึกษา” แปลว่า การศึกษาหรือข้อควรศึกษา[17]

สรุปว่า คำว่า “ไตรสิกขา” หมายถึง การปฏิบัติด้วยการฝึกฝนอบรมจิตจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ไตรสิกขาเป็นหลักปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการศึกษาควบคู่ไปกับการปฏิบัติหรือการพัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม สมาธิ เป็นหลักการพัฒนจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ และปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ พัฒนาศักยภาพในการขัดเกลากิเลสทั้งหลาย อีกทั้งยังต้องรู้จักกับสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นและตามความเป็นจริงสามารถวิเคราะห์คันหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่จุดหมายปลายทางในทางพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน

3.1.3 ความสำคัญของไตรสิกขา

ไตรสิกขา มีหลักการสำคัญของการพัฒนามนุษย์ การฝึกฝนและพัฒนามนุษย์นั้นทางพุทธศาสนาจัดวางเป็นหลักเรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งถือว่าเป็นระบบการศึกษาที่ทำให้บุคคลพัฒนาอย่างมีบูรณาการ และให้มนุษย์เป็นองค์รวมที่พัฒนาอย่างมีดุลยภาพ

1) ศีล เป็นเรื่องของการฝึกในด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมเคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศีล ก็คือวินัย วินัยเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการศึกษาและการพัฒนามนุษย์ เพราะว่าวินัยเป็นตัวการจัดเตรียมชีวิตให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนา โดยจัดระเบียบความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม ให้เหมาะกับการพัฒนาและให้เอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่อฝึกได้ผลจนคนมีพฤติกรรมเคยชินที่ดีตามวินัยนั้นแล้วก็เกิดเป็นศีล ดังนั้น โดยสรุปวินัยจะมาในรูปของการฝึกพฤติกรรมเคยชินที่ดี และการจัดสภาพแวดล้อม ที่จะป้องกันไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดี และเอื้อต่อการมีพฤติกรรมที่ดีที่พึงประสงค์ การฝึกคนให้คุ้นกับพฤติกรรมที่ดี ตลอดจนการจัดระเบียบระบบทั้งหลายทั้งปวงในสังคมมนุษย์

---

[16] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*, พิมพ์ครั้งที่ 4, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, 2553), หน้า 672.

[17] พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก, *พจนาบุกรม บาลี-ไทย สำหรับนักศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่*, พิมพ์ครั้งที่ 5, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, 2542), หน้า 231.

2) สมาธิ เป็นเรื่องของการฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของจิต ทั้งในด้านคุณธรรม เช่น ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในด้านความสามารถของจิต เช่น ความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความรับผิดชอบ ความแน่วแน่มั่นคง ความมีสติสมาธิ และในด้านความสุข เช่น ความอิ่มใจ ความร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใส ความรู้สึกพอใจ พูดสั้น ๆ ว่าพัฒนาคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพของจิต

3) ปัญญา เป็นเรื่องของการฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ตรวจสอบ คิดการต่าง ๆ สร้างสรรค์ เฉพาะอย่างยิ่งเน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริง หรือรู้เห็นตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดภัย ไร้ปัญหา ไม่ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

หลักทั้ง 3 ประการที่กล่าวมานี้ เป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีงาม เราก็ฝึกคนให้เจริญงอกงามในองค์ประกอบเหล่านี้ และให้องค์ประกอบเหล่านี้นำเขาสู่การเข้าถึงอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง ตัวการฝึกที่จะให้มีชีวิตที่ดีงามเป็นสิกขา ตัวชีวิตที่ดีงามที่เกิดจากการฝึกนั้นก็เป็นมรรค การฝึกที่เรียกว่าสิกขา หรือแปลว่าการศึกษานี้ บางทีก็ใช้ศัพท์แทนเป็นคำว่า ภาวนา ซึ่งก็คือเรื่องของสิกขานั่นเอง แต่คำว่าภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ ทำให้เป็นทำให้มีขึ้น หรือฝึกอบรม ภาวนาจัดเป็น 4 อย่าง คือ 1. กายภาวนา การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับเพื่อนมนุษย์ในสังคม 3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคงสงบสุข และเป็นอิสระ 4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้าง ความรู้ความเข้าใจ ความคิดเหตุผล และการหยั่งรู้ความจริง จนเข้าถึงอิสรภาพ มีชีวิตที่ดีงามปลอดทุกข์ปราศปัญหา ภาวนา 4 นี้ จะพูดถึงในหัวข้อต่อไปข้างหน้า คำศัพท์อีกคำหนึ่งที่ใช้แทนสิกขาได้คือคำว่า ทมะ ซึ่งก็แปลว่า การฝึก ทมะเป็นคำที่มาจากการที่เรามองมนุษย์ โดยเทียบกับสัตว์ทั้งหลายในแง่ของการฝึก ซึ่งจะเห็นได้ว่ามี 2 ขั้นตอน คือ ขั้นที่หนึ่ง เป็นการฝึกในแง่ของการปราบพยศ ทำให้หมดสัญชาตญาณป่า เป็นแง่ลบ อีกขั้นหนึ่งมองในแง่บวก เป็นการฝึกให้ทำอะไรต่ออะไรได้อย่างพิเศษ หรือที่ดีงามเป็นประโยชน์ ทมะเป็นการฝึก ถ้าเป็นคนก็เป็นทัมมะ แปลว่า ผู้ที่จะต้อง (ได้รับการ) ฝึก ดังที่ปรากฏในบทพุทธคุณที่ยกมาให้ดูข้างต้น[18]

[18] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร”, <https://www.watnyanaves.net/en/book-reading/116/10>. (20 เมษายน 2566).

3.1.4 สารัตถะของไตรสิกขา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า ไตรสิกขา คือ การพัฒนามนุษย์ให้ดำเนินชีวิตดีงาม ถูกต้อง ทำให้มีวิถีชีวิตที่เป็นมรรคเป็นทางดำเนินชีวิตหรือวิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามของมนุษย์จะต้องเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตน คือ สิกขา มรรคกับสิกขาจึงประสานเป็นอันเดียวกัน เมื่อมองในแง่อริยสัจ 4 ก็เป็นอริยมรรค คือ วิถีชีวิตอันประเสริฐ เมื่อเป็นมรรคก็ดำเนินก้าวหน้าไปสู่จุดหมายโดยกำจัดสมุทัยให้หมดไปช่วยให้เรามีชีวิตที่พึ่งพาอวิชชา ตัณหา อุปทาน น้อยลงไป ไม่อยู่ใต้อำนาจครอบงำพร้อมกับมีปัญญาเพิ่มขึ้นและดำเนินชีวิตด้วยปัญญามากขึ้นตามลำดับจนกระทั่งในที่สุด พอสมุทัยหมด ทุกข์ก็หมด ก็บรรลุหมายเป็นนิโรธโดยสมบูรณ์ ไตรสิกขา เป็นกระบวนการศึกษาที่พัฒนามนุษย์ทั้งทางกาย วาจา ความคิด จิตใจอารมณ์และสติปัญญา ให้สามารถดำรงและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างสันติมีอิสรภาพ เน้นการปฏิบัติฝึกหัดอบรมด้วยหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา วิธีปฏิบัติฝึกหัดตนตามหลักของศีล สมาธิ ปัญญานั้น ผู้ศึกษาต้องปฏิบัติตามแนวทางของ มรรคมีองค์แปด ได้แก่ 1) การฝึกหัดอบรมนให้มีศีลด้วยสัมมาวาจา-เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ- การกระทำ ชอบ และสัมมาอาชีวะ-การเลี้ยงชีพชอบ 2) การฝึกหัด อบรมตนให้มีสมาธิด้วยสัมมาวายามะ -ความเพียรชอบ สัมมาสติ-การระลึกชอบ และสัมมาสมาธิ-ความตั้งใจชอบ 3) การฝึก อบรมตนให้มีปัญญาด้วยสัมมาทิฏฐิ-การเห็นชอบ และสัมมาสังกัปปะ-การดำริชอบ ไตรสิกขา เรียกง่ายๆ ว่า ศีล (Morality) สมาธิ (Concentration) และปัญญา (Wisdom)

ในการดำเนินชีวิต ต้องเรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาตนเอง เริ่มจากการรักษาศีล เพื่อขัดเกลาพฤติกรรมของตนเอง ให้บริสุทธิ์ การอยู่ร่วมกันของเพื่อนร่วมงานให้ มีความเกื้อกูลต่อกัน และที่สำคัญในการศึกษาต้องพัฒนาตนเองให้บริบูรณ์ด้วย ศีลบริบูรณ์ ด้วยสมาธิ และบริบูรณ์ ด้วยปัญญา เพื่อพัฒนาตนเองและสังคม พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎกว่า"ภิกษุทั้งหลาย สิกขา 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา"15 จากพุทธพจน์ข้างต้นจะเห็นได้ว่า พุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรศึกษาให้รู้แจ้งความหมายในพจนานุกรรมพุทธศาสตร์ บับประมวลธรรมว่าข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการเพื่อฝึกหัดอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน"พระสารีบุตร กล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทส ว่า 1) อธิสีลสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสำรวมในปาติโมกข์สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือสีลขันธ์เล็ก สีลขันธ์ใหญ่ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธาน เพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่าอธิสีลสิกขา" 2) อธิจิตตสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดออกจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะจิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยสาวกทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้ชื่อว่า “อธิจิตตสิกขา”[19]

3) อธิปัญญา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐ หยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้ทุกข์ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้ทุกขสมุทัย (เหตุเกิดทุกข์ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้ทุกขนิโรธ (ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) เธอรู้ตามความเป็นจริงว่าเหล่านี้อาสวะ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้อาสวสมุทัย เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้อาสวนิโรธ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่านี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา นี้ชื่อว่า “อธิปัญญาสิกขา”[20]

ที่มีคำว่า “อธิ” ข้างหน้าศีล สมาธิ ปัญญานั้น เพราะ “อธิ” หมายถึง ยิ่งกว่าหรือสูงกว่าโดยการเปรียบเทียบ เช่น ศีล 10 เป็นอธิศีล เมื่อเทียบกับศีล 5 เป็นต้น ที่กล่าวเช่นนี้เพราะว่าสิกขา 3 นี้มิได้หมายเอาเพียงศีล 5 ศีล 10 หรือศีลสมาบัติ 8 หรือความเข้าใจตามหลักกรรมทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่วเท่านั้น เพราะศีล สมาธิ และปัญญานั้น ถึงแม้พระผู้มีพระภาคเจ้าจะอุบัติหรือไม่อุบัติก็ตามก็ย่อมมีผู้สอนได้ แต่สิกขา ที่หมายถึงศีล สมาธิ และปัญญา ทั้ง 3 ชนิดนี้มีขึ้นเมื่อตอนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าอุบัติเท่านั้น คือ อธิศีล (ปาติโมกขสังวรศีล) อธิจิต (จิตประกอบด้วยสมาบัติ 8 ที่เป็นบาทแห่งวิปัสสนา)และอธิปัญญา วิปัสสนาญาณที่กำหนดไตรลักษณ์ได้) ดังนั้น จึงถือได้ว่า ศีล สมาธิ และปัญญา ขั้นโลกุตระจึงจะเป็นอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

ศีลสิกขา สามารถจำแนกในลักษณะของข้อปฏิบัติหรือข้อประพฤติได้หลายประเภท ได้แก่ ศีล กรรมบถ เวรมณี และวิรัติ (วีรติ) เป็นต้น

1) ศีล แปลว่า ความประพฤติดีทางกายและวาจา หรือข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในความดีงาม[21] แปลว่า ปกติ สงบเย็น ในทางปฏิบัติศีล หมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกายและวาจา การควบคุมกายวาจาให้เรียบร้อยงดงามให้ปราศจากความมัวหมอง ไม่ผิดปกติธรรมดา คือ ไม่ทำผิดไม่พูดผิด[22] เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 เป็นต้น

---

[19] ขุ.ม. 29/10/49.

[20] ขุ.ม. 29/10/49.

[21] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 391.

[22] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด*, หน้า 966.

2) กรรมบถ แปลว่า กรรมอันเป็นทาง กรรมดีหรือกรรมชั่วที่เป็นทางให้เกิดในสุคติหรือทุคติ เช่น มุสาวาท คือ เจตนาพูดเท็จถึงขั้นทำลายตัดรอนประโยชน์ของผู้อื่น เป็นต้น กรรมทั้งหลายทั่ว ๆ ไป ชื่อว่าเป็นกรรมบถ เพราะเป็นทางแห่งสุคติและทุคติ และเป็นทางแห่งความสุขความทุกข์ของผู้ที่เกิดในคตินั้น ๆ กรรมบถแยกเป็นกุศลกรรมบถ 10 และอกุศลกรรมบถ 10[23]

3) เวรมณี แปลว่า เจตนาเครื่องกำจัดเวร คือ เจตนาอันเป็นเครื่องมือในการกำจัดให้หมดไป ได้แก่ วิรัติและศีล วิรัติและศีลเป็นเวรมณี เพราะสามารถกำจัดเวรได้ คือ เวรที่ควรกำจัด คือ บาปกรรม 5อย่าง ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติผิดในกาม การพูดเท็จ และการดื่มสุราเมรัย[24]

4 วิรัติ (วีรติ) แปลว่า ความเว้น งดเว้น เจตนาที่งดเว้นจากความชั่ว วิรัติ มี 3 ลักษณะคือ สัมปัตตวิรัติ (เว้นได้ซึ่งสิ่งที่ประจวบเข้า) สมาทานวิรัติ (เว้นด้วยการสมาทาน) และสมุจเฉทวิรัติ(เว้นได้โดยเด็ดขาด) หรือแปลว่า การงด การเว้น คือ ปราศจากความยินดีในการทำทุจริตความชั่ว[25]

ไตรสิกขา เป็นหลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเอง มี 3 ด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

1) ด้านศีล หมายถึง การพัฒนาด้านพฤติกรรม คือ การฝึกฝนพัฒนาพฤติกรรมทางกายและทางวาจา โดยนำหลักศีลธรรม จริยธรรม มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้บุคลากรมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายด้วยความซื่อสัตย์ทั้งตนเองและองค์กร และประพฤติปฏิบัติตามกฎระเบียบขององค์กรอย่างเกื้อกูลไม่ทำร้ายเบียดเบียนกัน

2) ด้านสมาธิ หมายถึง การพัฒนาด้านจิตใจ คือ การฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพจิตที่ดี สมรรถภาพจิตที่ดี และสุขภาพจิตที่ดี โดยนำหลักศีลธรรมจริยธรรมมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้บุคลากรในองค์กรมีความมุ่งเน้นในการทำงาน มีคุณธรรมจริยธรรมในการทำงานช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีจิตอาสาในการปฏิบัติงานโดยยึดผลประโยชน์ขององค์กรเป็นหลัก

3) ด้านปัญญา หมายถึง การพัฒนาด้านสติปัญญา ความรู้ ความสามารถ คือ การฝึกฝนพัฒนาในด้านการคิด พิจารณาต่อปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มีความคิดสร้างสรรค์ปรับปรุงสิ่งใหม่ ๆ เสมอ และสามารถนำความรู้ควบคู่กับหลักเหตุผลมาแก้ไขปัญหาทั้งในการทำงานและชีวิตประจำวัน[26]

---

[23] เรื่องเดียวกัน, หน้า 5.

[24] เรื่องเดียวกัน, หน้า 944.

[25] เรื่องเดียวกัน, หน้า 379.

[26] พระวันชัย กนฺตวณฺโณ (คำเที่ยง), “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของเทศบาลตำบลในเขตอำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), หน้า 6.

หลักไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถพ้นอบาย กามธาตุ และภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระนิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มิใช่ปรนเปรอตนด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ้มรุมจิต และปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิต[27] ด้วยแนวทางปฏิบัติ 3 ขั้น คือ

1) ขั้นศีล ได้แก่ การเว้นชั่ว ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อยไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ข้อปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาอบรม เป็นขั้นศีล

2) ขั้นสมาธิ ได้แก่ กรฝึกฝนหรืออบรมจิตใจให้เหมาะสม ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติงาน คือ พิจารณาความเป็นจริง เพื่อเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา การฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นโดยระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมดังนี้เรียกว่า “จิตตสิกขา”

3) ขั้นปัญญาได้แก่ การฝึกฝนอบรมในการพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง การฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงถึงกับเกิดความสลดสังเวช เบื่อหน่ายในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้จริง ๆ การฝึกฝนเช่นนี้เรียกว่า “ปัญญาสิกขา”[28]

สิกขาทั้งสามเหล่านี้ บุคคลบรรลุวิสุทธิ 3 ประการ คือ ศีลวิสุทธิ จิตวิสุทธิ และทิฏฐิวิสุทธิได้นั้นก็เพราะศีลจัดเป็นศีลวิสุทธิ สมาธิจัดเป็นจิตวิสุทธิ และปัญญาจัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ ที่จัดว่าอยู่ในวิสุทธิได้นั้น เนื่องจากศีล สมาธิ และปัญญา เป็นตัวชำระความเศร้าหมองต่าง ๆ กล่าวคือศีลเป็นตัวชำระความเศร้าหมองอันเกิดจากการล่วงละเมิดศีล นี้เรียกว่า ศีลวิสุทธิ สมาธิเป็นตัวชำระความเศร้าหมองที่กลุ้มรุมจิต นี้เรียกว่า จิตวิสุทธิ ส่วนปัญญาเป็นตัวชำระความเศร้าหมองที่เกิดจากอวิชชานี้เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ และนอกจากนี้แล้วศีลยังเป็นตัวขจัดวีติกกามกิเลส สมาธิขจัดปริยุฏฐานกิเลสปัญญาขจัดอนุสัยกิเลส[29] ได้อีกด้วย

การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้นต้องเป็นการศึกษาอบรมและประเมินผลสำเร็จด้วยตนเองแต่มิได้ปิดกั้นคำสั่งสอนจากกัลยาณมิตรไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขาจึงมีลักษณะบูรณาการและปัจจยการ

---

[27] พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคันถรจนาจารย์), *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1*, พิมพ์ครั้งที่ 8, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538), หน้า 4.

[28] บุญมี แท่นแก้ว, *จริยศาสตร์*, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2539), หน้า 198.

[29] พระอุปติสสเถระ รจนา, *วิมุตติมรรค*, พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระมินทเถระ, หน้า 5.

สรุปว่า ไตรสิกขาเป็นข้อประพฤติปฏิบัติที่บุคคลควรทำการศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้และปัญญา มี 3 ด้าน คือ ด้านศีล ด้านสมาธิ และด้านปัญญา โดยทั่ว ๆ ไปข้อประพฤติปฏิบัตินี้มีหลายประเภท เช่น ศีล (ความประพฤติดีงาม) กรรมบถ (ทางที่ดำเนินไปสู่การกระทำ) เวรมณี (เจตนาที่เป็นเครื่องกำจัดเวร) และ วิรัติ (การงดเว้นอันเป็นเจตนายินดีในการทำทุจริตชั่ว)

3.2 อานาปานสติ

อานาปานสติ หมายถึง การมีความระลึกรู้ตัวในลมหายใจเข้าออก (อาน- : ลมหายใจเข้า + อปาน- : ลมหายใจออก + สติ : ความระลึก) อานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน บางคัมภีร์กล่าวว่าเป็นอารมณ์กรรมฐานของมหาบุรุษทั้งหลาย มีอยู่ 16 คู่ โดยเป็นกายานุปัสสนา 4 คู่ เป็นเวทนานุปัสสนา 4 คู่ เป็นจิตตานุปัสสนา 4 คู่ และเป็นธัมมานุปัสสนา 4 คู่[30]

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้ในอานาปานสติ ตั้งแต่ข้อ 1-4 เป็นการกำหนดรู้ภายในกาย จัดเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1.หายใจออก-เข้ายาวรู้ 2.หายใจออก-เข้าสั้นรู้ 3. หายใจออก-เข้า กำหนดกองลมที่กระทบในกายทั้งปวง 4.หายใจออก-เข้า เห็นกองลมทั้งปวงสงบก็รู้ (จับลมหายใจไม่ได้เหมือนลมหายใจหายไป) เมื่อเจริญอานาปานสติ จนสัมปชัญญะทั้งสี่บริบูรณ์ก็จะเกิดสติสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เมื่อศีลวิสุทธิเกิดขึ้นเพราะศรัทธาพละและปัญญาพละสมดุลกันก็จะเกิดธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ขึ้นมา เมื่อจิตตวิสุทธิเกิดขึ้นเพราะวิริยะพละสมดุลกับสมาธิพละก็จะเกิดวิริยะสัมโพชฌงค์ขึ้น

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ข้อ 5 - 8 สติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่ความรู้สึกได้ชัดเจน จัดเรียกว่า เวทนานุปัสสนา จนสามารถแยกรูปนามออกจากกันได้ชัดเจน หรือ นามรูปปริทเฉทญาณ 5.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกปีติ เกิดขึ้นเมื่อบรรลุทุติยฌาน (ปีติสัมโพชฌงค์) 6.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในความรู้สึกสุข เกิดขึ้นเมื่อบรรลุตติยฌาน 7.หายใจออก-เข้า กำหนดรู้ในจิตสังขารทั้งปวง 8.หายใจออก-เข้า กำหนดระงับจิตตสังขารทั้งปวง (ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ข้อ 9 - 12 สติเริ่มละเอียดจะจับชัดที่การรู้หรือที่อายตนะได้ดี อันเป็นวิญญาณขันธ์ได้ชัดเจน เรียกว่า จิตตานุปัสสนา จนสามารถเท่าทันในเหตุปัจจัยของรูปนามได้ชัดเจน หรือ นามรูปปัจจยปริคคหญาณ 9. หายใจออก-เข้า พิจารณาจิต 10. หายใจออก-เข้า จิตบันเทิงร่าเริงก็รู้ 11. หายใจออก-เข้า จิตตั้งมั่นก็รู้ (สมาธิสัมโพชฌงค์) 12. หายใจออก-เข้า จักเปลื้องจิตก็รู้ (อุเบกขาสัมโพชฌงค์)

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ข้อ 13 - 16 สติละเอียดมากจนพิจารณารูปนามเพราะปรากฏชัดอยู่ในธัมมารมณ์ (สิ่งที่เกิดขึ้นในใจหรือมนายตนะ มี 3 อย่าง คือ เวทนา สัญญา สังขาร

[30] สำ.มหา. 11/644-648/185.

ธรรมในความหมายนี้หมายเอาความนึกคิดซึ่งก็คือการพิจารณานั้นเอง) จัดเรียกว่า ธัมมานุปัสสนา พิจารณาเห็นว่ารูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ 13.หายใจออก - เข้า พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ในขันธ์ทั้ง 5 มีลมหายใจเป็นตัวแทนรูปขันธ์ จะพบเห็นสังขตลักษณะ (ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ในขันธ์ทั้งห้า (สมมสนญาณ อุทธยัพพยญาณ ภังคญาณ) 14. หายใจออก - เข้า พิจารณาโดยความคลายกำหนัดในรูปนาม เห็นรูปนามเป็นสิ่งไร้ค่า (ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ) 15. หายใจออก - เข้า พิจารณาโดยไม่ยึดติดถือมั่นในรูปนามขันธ์ห้าว่าไม่ใช่ตัวตน เพราะเห็นความดับไปแห่งปฏิจจสมุปบาท (มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ) 16.หายใจออก - เข้า พิจารณาสละคืนขันธ์ (สัจจานุโลมมิกญาณ โคตรภูญาณ(หรือวิทานะญาณ) มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ)

3.2.1 ความหมายของอานาปานสติ ในคัมภีร์พุทธศาสนา

อานาปานสติ 16 ฐาน สติกำหนดลมหายใจ, การเจริญอานาปานสติ คือใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก แบบที่เป็นการเจริญสติปัฏฐานไปด้วยครบทั้ง 4 ดังนี้

จตุกกะที่ 1 : กายานุปัสสนา

1) ทีฆ์ วา อสฺสสนฺโต ทีฆ์ อสฺสสามี ติ ปชานาติ,
ทีฆ์ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆ์ ปสฺสสามี ติ ปชานาติ;
2) รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามี ติ ปชานาติ,
รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามี ติ ปชานาติ;
3) สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
4) ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ.

1) เมื่อหายใจเข้ายาว เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว
หรือเมื่อหายใจออกยาว เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว
2) เมื่อหายใจเข้าสั้น เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น
หรือเมื่อหายใจออกสั้น เธอก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น
3) เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วกาย (กองลม) ทั้งหมด หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วกาย (กองลม) ทั้งหมด หายใจออก
4) เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับกายสังขาร หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับกายสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ 2 : เวทนานุปัสสนา

5) ปีติปฏิสำเวที อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
ปีติปฏิสำเวที ปสฺสสิสฺสามี'ติ สิกฺขติ;
6) สุขปฏิสำเวที อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
สุขปฏิสำเวที ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
7) จิตฺตสงฺขารปฏิสำเวที อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
จิตฺตสงฺขารปฏิสำเวที ปสฺสสิสฺสามี'ติ สิกฺขติ;
8) ปสฺสมฺภยำ จิตฺตสงฺขาร อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
ปสฺสมฺภยำ จิตฺตสงฺขาร ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ.

5) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ปีติ หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ปีติ หายใจออก
6) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ความสุข หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้ความสุข หายใจออก
7) เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักเสวยรู้จิตตสังขาร หายใจออก
8) เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจออก

จตุกกะที่ 3 : จิตตานุปัสสนา

9) จิตฺตปฏิสำเวที อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
จิตฺตปฏิสำเวที ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
10) อภิปฺปโมทย์ จิตฺตำ อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
อภิปฺปโมทย์ จิตฺตำ ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
11) สมาทหำ จิตฺตำ อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
สมาทหำ จิตฺตำ ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
12) วิโมจยำ จิตฺตำ อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
วิโมจยำ จิตฺตำ ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ.

9) เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักรู้ทั่วถึงจิต หายใจออก
10) เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก
11) เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

12) เธอสำเหนียกว่า เราจักปล่อยเปลื้องจิต หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักปล่อยเปลื้องจิต หายใจออก

จตุกกะที่ 4 : ธัมมานุปัสสนา

13) อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
14) วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
15) นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ;
16) ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ,
ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามี ติ สิกฺขติ.

13) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก
14) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก
15) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความดับกิเลส หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความดับกิเลส หายใจออก
16) เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคืนได้ หายใจเข้า
เธอสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคืนได้ หายใจออก

ก) คำว่า หายใจเข้า และหายใจออก นั้นพึงทราบว่า เป็นคำที่มีการแปลต่างกัน คือ อรรถกถาแห่งพระวินัยแปล อสฺสาส ว่า “หายใจออก” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” ส่วนอรรถกถาแห่งพระสูตรแปลกลับตรงข้าม คือแปล อสฺสาส ว่า “หายใจเข้า” และ ปสฺสาส ว่า “หายใจออก” ในที่นี้ถือตามคำแปลของอรรถกถาแห่งพระสูตร ผู้ศึกษาทราบอย่างนี้แล้ว จะใช้แบบใดก็ได้ พึงเลือกตามปรารถนา

ข) “สำเหนียกว่า” เป็นคำแปลตามสำนวนเก่า หมายถึงคำบาลีว่า สิกฺขติ จะแปลแบบทับศัพท์เป็น “ศึกษาว่า” ก็ได้

ค) ธรรมหมวดนี้ เรียกตามบาลีแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิมัคค์ว่า โสฬสวัตถุกอานาปานสติ[31]

คำบาลีเดิมเป็น โสฬสวตฺถุกา อานาปานสฺสติ บ้าง โสฬสวตฺถุโก อานาปานสฺสติสมาธิ บ้าง บางทีอรรถกถาก็เรียกยักเยื้องไปว่า โสฬสวตฺถุกา อานาปานสฺสติสมาธิภาวนา บ้าง โสฬสวตฺถุ อานาปานสฺสติกมฺมฏฺฐานำ แปลแบบรักษาศัพท์ว่า “อานาปานสติมีวัตถุ 16” แต่ในที่นี้เลือกแปลตาม

[31] ขุ.ปฏิ. 31/362/244: 387/260.

คำอธิบายในคัมภีร์ ปรมัตถมัญชุสา มหาฎีกาแห่งวิสุทธิมัคค์[32] ว่า “อานาปานสติ 16 ฐาน” เพราะในภาษาไทย คำว่า ฐาน เป็นคำที่คุ้นและช่วยสื่อความหมายของคำว่า วัตถุ ในที่นี้ได้ดี แต่จะแปลว่า “อานาปานสติ 16 หลัก” หรือ “อานาปานสติ 16 หัวข้อ (หรือ 16 ข้อ)” ก็ได้ บางทีก็เรียกให้ฟังเป็นลำดับว่า “อานาปานสติ 16 ชั้น”

ง) 16 ฐาน หรือ 16 หลัก หรือ 16 หัวข้อ หรือ 16 ข้อ ข้อ หรือ 16 ชั้นนั้น ท่านจัดเป็น 4 จตุกกะ คือ เป็นหมวดสี่ 4 หมวด ดังนี้

1. กายานุปัสสนาจตุกกะ (หมวดสี่แห่งกายานุปัสสนา)
2. เวทนานุปัสสนาจตุกกะ (หมวดสี่แห่งเวทนานุปัสสนา)
3. จิตตานุปัสสนาจตุกกะ (หมวดสี่แห่งจิตตานุปัสสนา)
4. ธัมมานุปัสสนาจตุกกะ (หมวดสี่แห่งธัมมานุปัสสนา)

เป็นการระบุชัดว่า ส่วนไหนเป็นสติปัฏฐานข้อใด

จ) ว่าโดยไตรสิกขา ระหว่างปฏิบัตินั้น ความมีกายวาจาตั้งอยู่ในความสงบสำรวม โดยมีเจตนาอันปลอดจากการละเมิดหรือเบียดเบียน (กายิกวาจสิกอวีตีกกมะ) เป็น ศีล การมีสติกำหนด ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีอารมณ์อารมณ์หนึ่งเดียวตามที่กำหนด (จิตตัสเสกัคตา) เป็น สมาธิ ความมีสัมปชัญญะรู้ทั่วพร้อม มองเห็นตามสภาวะ เป็น ปัญญา

ฉ) ในการปฏิบัติ ศีลเป็นเพียงฐานที่รองรับอยู่ ส่วนธรรมที่ปฏิบัติซึ่งจะเจริญขึ้นไป คือ สมาธิและปัญญา อันได้แก่ สมถะ ในข้อต่อไป

ช) ในการปฏิบัติทั้งหมดนี้ สามจตุกกะแรก มีทั้ง สมถะ และ วิปัสสนา แต่จตุกกะที่ 4 เป็น วิปัสสนา ล้วน

ฌ) โสฬสวัตถุกอานาปานสติ นี้ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงบ่อย พบได้หลายแห่งในพระไตรปิฎก แต่ที่ประมวลเรื่องเกี่ยวข้องและข้อความแวดล้อมไว้ครบถ้วน ซึ่งรู้จักกันดีและเป็นที่อ้างอิงกันทั่วไป คือ อานาปานสติสูตร[33] นอกจากนั้นยังมีคำอธิบายโดยพิสดารในพระไตรปิฎก ปรากฏใน ปฏิสัมภิทามัคค์[34] ในชั้นอรรถกถา ก็มีอธิบายหลายแห่ง โดยเฉพาะที่ค้นคว้าได้สะดวก คือ วิสุทธิมัคค์[35]

3.2.2 ความหมายของอานาปานสติ ตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของ อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐานหรือ เป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ ได้ปฏิบัติและตรัสรู้ มีคำตรัสยืนยันว่า ตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนา

---

[32] วิสุทธิ.ฏีกา. 2/34.

[33] ม.อุ. 14/282-291/190-202.

[34] ขุ.ปฏิ. 31/362-422/244-299

[35] วิสุทธิ. 25/52-82; วินย. 1/178/132; ม.ม. 13/146/140; ม.อุ. 14/287-288/193; สำ.ม. 19/1305-1306/394; องฺ.ทสก. 24/60/119; ขุ.ปฏิ. 31/362/244.

โดยเฉพาะนี้ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่ง ว่าทำไมจึงระบุอย่างนี้ กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมาย ทำไมจึงตรัสระบุ อานาปานสติภาวนา, ใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา ไม่ได้ใช้คำว่า สติปัฏฐาน, แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกันจะมีความหมายแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่เท่าไร, พระองค์ก็ยังตรัสเรียกว่า ระบบอานาปานสติภาวนา เป็นระบบที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้: นี้ก็ควรจะสนใจ.และอีกอย่างหนึ่งที่น่าสะดุดใจ ก็คือว่า ตามพระพุทธประวัตินิทานวัตถุนั้น ก็แสดงว่าพระองค์ทรงคุ้นเคยกับอานาปานสติภาวมา มาตั้งแต่เล็ก ๆ เมื่อยังเป็นพระกุมาร เขาพาไปร่วมพิธีแรกนาขวัญ ที่นาก็ประทับนั่งใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งเจริญอานาปานสติภาวนาได้ มาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ข้อนี้ก็กล่าวได้ว่า พระองค์ทรงเป็นนักภาวนาหรือนักสมาธิมาโดยกำเนิดก็ว่าได้[36]

ดังนั้นเรามีสิทธิที่ จะเรียกระบบอานาปานสติภาวนานี้ ว่าเป็นสมาธิแบบของพระพุทธองค์ โดยตรง เพราะมีที่อ้างอยู่ในพระบาลีโดยตรง ว่พระองค์ทรงใช้แบบนี้ และไม่ได้เอ่ยถึงแบบอื่น เป็นแบบที่ควรจะเรียกกันทั่วไปว่าแบบของพระพุทธองค์ คือ แบบอานาปานสติภาวนา

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ให้ความหมายไว้ในหนังสือ “อานาปานสติเพื่อเจริญปัญญา” ว่า อานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ลมหายใจ เข้าออก เป็นสุดยอดกรรมฐาน จนถึงขนาดที่อาจารย์อภิธรรมบางท่านยกให้เลยว่า อานาปานสติเป็นกรรมฐานของพระมหาบุรุษและมหาบุรุษระดับพระพุทธเจ้า อานาปานสติ มี 2 แบบ คือ มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก และ มีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกถ้าเป็นแบบแรก หายใจไป ที่แรกลมหายใจจะยาวลมจะลึก ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ให้เธอคู้บังลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า”

ให้มีสติอยู่เฉพาะหน้า คืออยู่กับปัจจุบันเท่านั้นเองไม่ได้ให้ไปบังคับ ไม่ได้ให้ไปดัดแปลง ไม่ได้ให้ทำอะไรไม่ได้ให้ตึง ไม่ได้ให้หย่อน มีสติอยู่เฉพาะหน้า ใครที่หย่อน เคลิ้มๆ น่ะขาดสติ ใครที่นั่งเพ่ง ๆ นั้นมันรุนแรงไป ไม่ใช่ แค่มีสติอยู่ให้คู้บังลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้าหายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว”[37]

พระมหาวรพรต กิตฺติวโร ให้ความหมายไว้ในหนังสือ “อานาปานสติ 16 ขั้น” ว่า อานาปานสติมี 4 อย่างดังนี้คือ 1) กาย ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก หายใจเข้ายาวก็รู้หายใจออกยาวก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้ รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก สำเหนียกว่าทำกายสังขารให้ระงับหายใจเข้า สำเหนียกว่าทำ กายสังขารให้ระงับหายใจออก

---

[36] พุทธทาสภิกฺขุ, *คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบและการปฏิบัติ ชุด หมุนล้ออันดับที่ 39*, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห.จ.ก.การพิมพ์พระนคร, 2534), หน้า 3-4.

[37] พระปราโมทย์ ปราโมชฺโช, *อานาปานสติเพื่อเจริญปัญญา,* พิมพ์ครั้งที่ 1, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เม็ดทราย, 2555), หน้า 7-8.

2) เวทนา สำเหนียกว่ารู้ปีติหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้ปติหายใจออก สำเหนียกว่ารู้สุขหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้สุขหายใจออก สำเหนียกว่ารู้จิตตสังขารหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตตสังขาร หายใจออก สำเหนียกว่าทำจิตตสังขารให้ระงับหายใจเข้า สำเหนียกว่าทำ จิตตสังขารให้ระงับหายใจออก

3) จิต สำเหนียกว่ารู้จิตหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตหายใจออก สำเหนียกว่ารู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่งหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตที่ ปราโมทย์ยิ่งหายใจออก สำเหนียกว่ายังจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้า สำเหนียกว่ายังจิตให้ตั้ง มั่นหายใจออก สำเหนียกว่าเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเหนียกว่าเปลื้องจิตหายใจออก

4) ธรรม สำเหนียกว่าเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความ ไม่เที่ยงหายใจออก สำเหนียกว่าเห็นความจางคลายหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็น ความจางคลายหายใจออก สำเหนียกว่าเห็นความดับหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความดับ หายใจออก สำเหนียกว่าเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความ สลัดคืนหายใจออก”[38]

3.2.3 ความสำคัญของอานาปานสติ

ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิ ในบรรดากรรมฐาน 40 อย่างที่กล่าวนั้น อานาปานสติกรรมฐานหรือเรียกตามชื่อที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า อานาปานสติสมาธิมีความสำคัญมากเป็นอันดับหนึ่ง ความสำคัญของอานาปานสติสมาธิพอประมวนได้คังต่อไปนี้

1. อานาปานสติ เป็นวิธีเจริญสมาธิที่ปฏิบัติได้สะดวกยิ่ง
2. การเจริญอานาปานสติสมาธิไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ
3. อานาปานสติสมาธิจัดเป็นกรรมฐานเย็น ไม่ทำให้เกิดความเร่าร้อนแก่ผู้ปฏิบัติ
4. อานาปานสติสมาธิไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว้เขวทางความคิด
5. อานาปานสติสมาธิใช้ได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา

. อานาปานสติสมาธิเป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก การฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นวิธีที่จะทำให้คนเรามีสติได้ดีที่สุดทำให้หาความสุขได้ทันทีควบคุมเวทนาได้ดี อบรมจิตใจได้ดี บังคับจิตใจได้ ไม่มีอะไรมาหลอกให้เกิดโลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งก็สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า อานาปานสติ เป็นของดีเลิศ ทำให้คนเราพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผลเข้าใจตนเอง เข้าใจธรรมชาติ และรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้อานาปานสติสมาธิ พิจารณาจึงได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ความสำคัญของอานาปานสติภาวนา อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีความสำคัญลลักษณะเด่น โดยคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬา ลงกรณราชวิทยาลัยกล่าวไว้และประมวลย่อ ๆ ได้ดังนี้

---

[38] พระมหาวรพรต กิตฺติวโร, *อานาปานสติ 16 ขั้น*, <https://pubhtml5.com/mysu/ylwj/>. (20 กันยายน 2566).

1. เจริญอานาปานสติ ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ เป็นการปฏิบัติที่เกื้อกูลแก่สุขภาพ ช่วยให้ร่างกายได้รับการพักผ่อนเป็นอย่างดี ไม่เหมือนการเคลื่อนไหวมือ เท้าเดินหรือเพ่งจ้องซึ่งทำให้ร่างกายเมื่อยล้า

2. อานาปานสติกรรมฐานจัดเป็นกรรมฐานเย็น กล่าวคือเมื่อจิตสงบเป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ จะทำให้รู้สึกเบากาย-ใจ อิ่มเอิบเป็นสุข เหมือนนกที่บินอยู่ในอากาศ ผู้ปฏิบัติจึงนิยมใช้การเจริญอานาปานสติเป็นวิธีพักจิตในกรรมฐาน

3. อานาปานสติกรรมฐาน ไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความไขว้เขวทางความคิด เมื่อเปรียบเทียบกับการเจริญภาวนาประเภทอื่น ๆ เช่น การเจริญอสุภะที่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตนและอาจมีผลทำให้อยากฆ่าตัวตาย หรืออยากฆ่าผู้อื่นได้ การเจริญอานาปนาสติยิ่งกระทำให้มากและถูกต้องแล้ว จิตจะยิ่งสงบ ประณีตและชื่นใจ

3.1 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานข้อหนึ่งในจำนวนเพียง 12 อย่าง ที่ให้ผลในด้านสมถะได้จนถึงขั้นสูงสุด คือจตุตถฌานและได้ผลถึงอรูปฌานกระทั่งเข้านิโรธสมาบัติได้

3.2 อานาปานสติกรรมฐาน ใช้ได้ทั้งทางสมถะและวิปัสสนา โดยจะปฏิบัติเพื่อมุ่งสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น หรือจะปฏิบัติเพื่อเจริญปัญญาตามลำดับขั้นตอนแบบสติปัฏฐาน 4 ก็ได้ กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่า ได้ทั้งความสงบนิ่งแห่งจิตและปัญญาแห่งจิต

3.3 อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีเจริญสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วว่าพระองค์ทรงใช้เป็นวิหารธรรมมาก ทั้งก่อนและหลังตรัสรู้ รวมทั้งสนับสนุนเป็นอย่างยิ่งให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติจะเห็นได้ว่า อานาปานสติภาวนาเป็นกรรมฐานที่ดีกว่ากรรมฐานแบบอื่น ๆ ทั้งหลาย การปฏิบัติสะดวกสบาย ปฏิบัติได้ในทุก ๆ อริยบท ไม่เดือดร้อนรำคาญ ไม่ก่อให้เกิดความเครียดและเป็นสากล มีสำนักการปฏิบัติธรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศใช้เป็นแนวทางปฏิบัติที่นิยมกัน อีกทั้งการปฏิบัติจะได้อานิสงส์ ตั้งแต่เบื้องต้นคือความสงบแห่งจิตจนถึงเป้าหมายชั้นสูงสุดในทางพุทธศาสนา[39]

3.2.4 สารัตถะของอานาปานสติ

สารัตถะของอานาปานสติ คือ สติที่ระลึกรู้เป็นไปในลมหายใจ ซึ่งก็ต้องเป็นผู้ละเอียดว่าไม่ใช่มีแต่สติเท่านั้นแต่ต้องมีปัญญาด้วย ซึ่งอานาปานสติมีทั้งที่เป็นในสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา อานาปานสติ มีประโยชน์มากมาย ถ้าอบรมถูก ด้วยความเข้าใจถูก หากอบรมโดยนัยสมถภาวนาก็ถึงฌานขั้นสูงสุด แต่ไม่สามารถดับกิเลสได้ แต่ถ้าอบรมโดยนัยวิปัสสนา ย่อมถึงการดับกิเลสเป็นพระอรหันต์ได้ ก็ต้องเข้าใจเบื้องต้น ว่าใครทำ เราหรือธรรม หากไม่มีความเข้าใจเบื้องต้น แม้แต่คำว่าธรรมคืออะไร ให้ถูกต้อง ไม่ต้องกล่าวถึงอานาปานสติ แม้แต่การเจริญสติปัฏฐานที่เป็นปกติใน

---

[39] คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, *ธรรมะภาคปฏิบัติ 2,* พิมพ์ครั้งที่ 3, (พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2559), หน้า 23-26.

ชีวิตประจำวันก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องที่จะทำ แต่เป็นเรื่องที่จะค่อยๆ เข้าใจ ซึ่งในพระไตรปิฎกแสดงถึงเรื่องอานาปานสติ ว่าเป็นอารมณ์ของมหาบุรุษ คือผู้ที่ปัญญามาก สะสมบารมีมามาก จึงจะอบรมอานาปานสติได้ เพราะอานาปานสติเป็นอารมณ์ที่ละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง หากอยากจะทำ ก็ไม่มีทางถึง เพราะด้วยความต้องการ ไม่ใช่ด้วยความเข้าใจ ขณะนี้ กำลังหายใจ แต่ไม่รู้เลยว่ากำลังหายใจอยู่ และหากบอกว่ารู้ไหมที่กำลังหายใจขณะนี้ ก็ตอบได้ว่ากำลังหายใจ แต่การรู้ว่ากำลังหายใจอยู่ ไม่ใช่เป็นการเจริญวิปัสสนาที่เป็นอานาปานสติเลย ซึ่งการเจริญวิปัสสนาต้องมีสภาพธรรมที่มีจริงเป็นอารมณ์ให้สติและปัญญารู้ นั่นคือ ขณะที่หายใจ มีอะไรปรากฏที่กำลังหายใจ ขณะที่มีลมกระทบ ก็มี เย็น-ร้อน เป็นต้น สภาพธรรมเหล่านี้มีจริง ก็รู้ความเป็นธรรม ไม่ใช่เรา ขณะที่หายใจ เช่น เย็นก็เป็นธรรมไม่ใช่เราขณะที่สติและปัญญาเกิดในขณะนั้น ทีละขณะ แต่ละสภาพธรรม

อานาปานสติ เป็นอารมณ์ที่ละเอียด แต่ก็ต้องไม่ลืมคำนี้เสมอ คำว่า “อนัตตา” บังคับบัญชาไม่ได้ การอบรมโดยนัยสมถและวิปัสสนา ไม่มีตัวตนที่จะเลือกอารมณ์ เช่น จะเลือกเป็นไปในอานาปานสติ เป็นต้น แล้วแต่สติและปัญญาว่าจะเกิดระลึกรู้สภาพธัมมะอะไร ซึ่งอาจรู้สภาพธัมมะที่มีจริงในขณะนี้ เช่น เห็น ได้ยิน เสียง เป็นต้น ขอให้เข้าใจความจริงก่อนว่า การศึกษาพระไตรปิฎกไม่ว่าในส่วนใดหรืออภิธรรมก็เพื่อเข้าใจความจริงของสภาพธัมมะที่มีในขณะนี้ว่าไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงธรรม และอภิธรรมก็มีอยู่ในขณะนี้เอง เพียงแต่ว่าเราจะรู้ชื่อหรือจะเข้าใจความจริงของอภิธรรมที่มีอยู่ในขณะนี้ รู้ว่าเป็นธรรม ไม่ใช่เรา นี่คือจุดประสงค์ของการอบรมปัญญาดับกิเลส แม้ขณะที่หายใจก็มีสภาพธัมมะที่มีจริง คือ เย็น-ร้อน ที่อาศัยเนื่องอยู่กับลมหายใจ แต่ก็แล้วแต่สติว่าจะเกิดระลึกสภาพธรรม แต่เบื้องต้นในการอบรมปัญญาและการศึกษาธัมมะที่ถูก คือเพื่อเข้าใจความจริงของสภาพธัมมะที่มีในขณะนี้ว่าเป็นธรรม เพราะอภิธรรมอยู่ในชีวิตประจำวัน เรื่องที่สำคัญที่สุด คือ ความเข้าใจถูก นั่นคือปัญญา ซึ่งปัญญาจะเจริญได้ก็ต้องเริ่มจากปัญญาขั้นการฟัง ศึกษาพระธรรมให้เข้าใจเป็นเบื้องต้น เพราะเมื่อมีความเข้าใจเบื้องต้น ก็สามารถทำให้เข้าใจในคำแต่ละคำและหนทางปฏิบัติที่ถูกต้อง แม้แต่เรื่องของอานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นสติที่มีลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ซึ่งจะขาดปัญญาไม่ได้เลยทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนา แต่ผลต่างกัน เพราะสมถภาวนาเพียงระงับกิเลสด้วยการข่มไว้เท่านั้น ไม่สามารถดับกิเลสใดๆ ได้เลย แต่ถ้าเป็นวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานแล้ว สามารถทำให้รู้แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้น สูงสุดคือถึงความเป็นพระอรหันต์ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น

เรื่องเจริญสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของปัญญาที่เข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง สติเกิดขึ้นระลึกและปัญญารู้ตรงลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสติปัฏฐานไว้ 4 ประการ ไม่ใช่เพียงประการเดียวเท่านั้น การเจริญสติปัฏฐานไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แต่ว่าเป็น

เรื่องที่จะต้องอาศัยการฟังในสิ่งที่มีจริงเนืองๆ บ่อยๆ พิจารณาเหตุผลแล้วก็เจริญเหตุให้สมควรแก่ผลด้วย

ข้อสำคัญประการหนึ่ง ก็คือ จะต้องไม่เข้าใจผิดว่าเป็นสติปัฏฐานเฉพาะบางสิ่งบางประการหรือเลือกเจาะจงเฉพาะบางนามธรรม บางรูปธรรม แต่ต้องเข้าใจให้ถูกต้องตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างที่เป็นจริง ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ นั้น เป็นสติปัฏฐานทั้งสิ้น เพราะเป็นที่ตั้งให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นระลึกรู้ตามความเป็นจริงได้ ลมหายใจก็เป็นหนึ่งในนั้นด้วย เพราะลมหายใจเป็นส่วนหนึ่งของกาย เป็นสภาพที่ปรุงแต่งกาย และเคยยึดถือว่าเป็นลมหายใจของเราเป็นเราหายใจ แต่ขณะที่สติปัฏฐานเกิดขึ้น รู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏ คือธาตุดิน ธาตุไฟ หรือธาตุลม เริ่มที่จะเข้าใจว่าเป็นสภาพธรรมอย่างหนึ่งซึ่งมีลักษณะอย่างนั้นเอง คือเป็นธาตุที่ไม่รู้อารมณ์ (คือเป็นรูปธรรม) เป็นการถ่ายถอนความเข้าใจผิดที่เคยยึดถือว่าเป็นเราที่หายใจหรือเป็นลมหายใจของเรา ทั้งนี้ แล้วแต่ว่าสติจะระลึกรู้ลักษณะใด โดยไม่จำกัดและไม่เจาะจง เพราะเป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น

3.3 สติสัมปชัญญะ

สติ คือ ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง , จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้[40] สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมาคู่กับสติ[41]

3.3.1 ความหมายสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนา

ความหมายสติสัมปชัญญะในคัมภีร์พุทธศาสนาคือธรรมที่มีอุปการะมากแบ่งเป็น 2 ประการ คือ สติ และสัมปชัญญะ สติในคัมภีร์พุทธศาสนา คือสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักการภาวนาตามมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือเข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี 4 อย่าง การตามอนุปัสสนาในกาย เวทนา จิต และธรรม สติปัฏฐาน คือ ศีล 5 สติ ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการพัฒนาตนเอง และสติก็เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสันติสุข ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาทด้วยการระลึกและรู้ตัวอยู่เสมอในการประกอบกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีความสุข ดังรายละเอียดต่อไปนี้ 1) ความหมายของสติ ในบทนี้จะอธิบายสติที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรแก่ภิกษุทั้งหลายที่มาประชุมขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อ กัมมาสธัมมะ โดยทรงปรารภกับพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมากแม้พวกทาส กรรมกรและบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏ

---

[40] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 395.

[41] เรื่องเดียวกัน, หน้า 433.

ฐาน[42] มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงเริ่มการบรรยายโดยกล่าวถึงความสำคัญของสติปัฏฐานว่าเป็นหนทางเดียวเพื่อการพันทุกข์ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ[43] คำว่า “สติปัฏฐาน” เป็นศัพท์สมาสที่มาจากศัพท์ 2 ศัพท์ คือ สติ + ปัฐฐาน “สติ” แปลว่า การระลึกรู้ เป็นปีจจุบันเฉพาะหน้า คำว่า “ปัฏฐาน” แปลว่า เข้าไปตั้ง เพราะฉะนั้น “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมเครื่องระลึกที่เป็นไปอย่างต่อเนื่อง หมายถึง สติที่ตั้งมั่น ได้แก่ สติเจตสิก พร้อม สัมปยุตตธรรม[44]

อีกนัยหนึ่ง “สติปัฏฐาน” แปลว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

วิปัสสนาสติปัฏฐาน คือ หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญา ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้ รูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ 16 อย่าง สติปัฏฐาน 4 ประการ เป็นการใช้สติกำหนดให้ตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือเป็นการ ใช้สติสำรวจปรากฏการณ์ในกายหรือใจ (จิต) ซึ่งหมายถึงตัวเรา ชีวิตของแต่ละคนที่ประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และสิ่งอื่น ๆ โดยที่กายและจิตทำงานประสานกันและเป้าหมายของการเจริญสติ คือ การรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกายและจิตตามความเป็นจริงปราศจากการปรุงแต่งหนทางเดียวเพื่อความพ้นทุกข์คือ สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นการทำความเข้าใจพิจารณาในตนโดยมีสติความระลึกรู้ ความตระหนักรู้เป็นเครื่องมือตรวจสอบที่ที่ยงธรมและหนทางเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ คือสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหนทางแห่งการทำความเข้าใจตน เข้าใจโลก (เมื่อรู้แจ้งในปรากฏการณ์ที่เป็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปแล้วจะไม่เห็นว่าเป็นตัวตน) คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวธรรมรูปสภาวธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา

---

[42] ที.ม.10/53-54.

[43] ที.ม.10/373/301.

[44] พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาดอ), *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน*, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 24.

3.3.2 ความหมายสติสัปชัญญะตามทัศนะของนักวิชาการทางพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสติ สรุปได้ว่า “สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วและที่จะไม่ให้ความชั่วเด็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอมีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปปมาทะ หรือความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวของพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ การทำงานของสติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง 1 แต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า ทำให้การพิจารณาสืบต้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่จะชำระพฤติกรรมต่าง 1 ทุกอย่างให้บริสุทธิ์ อิสระไม่เกลือกกลั้วหรือเป็นไปด้วยตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ"[45]

สติสัมปชัญญะ เกิดจากการควบคุมตัวเอง สามารถขัดเกลาหรือสร้างขึ้นได้โดยการฝึกฝนให้เกิดสติสัมปชัญญะ ก็คือ การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิเป็นมรรคหรือทนทางอันจะนำไปสู่ผล คือการมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะในการปฏิบัติ และไม่หมกมุ่นจนเกินไปไม่ดึงไม่หย่อนตามสถานะและสภาพของร่างกาย สติสัมปชัญญะเป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวมนุษย์โดยธรรมชาติ

พระพุทธศาสนาอธิบายว่า ร่างกายและจิตใจนั้นทำงานสัมพันธ์กัน แต่ไม่ถือเอาสุขภาพทางกายเป็นเป้าหมายหลัก ถือเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป อีกทั้งถือว่าพฤติกรรมทางกายหรือพฤติกรรมทางความคิดล้วนมีบาทฐานมาจากจิตใจ ดังพุทธพจน์ “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”[46] พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาค้านจิตใจเพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้ง พ้นทุกข์เป็นหลัก จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นเหตุนำความสุขมาให้จนกระทั่งถึงความสุขอย่างยิ่งจากการรับรู้ปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง ปราศจากการปรุงแต่งยึดถือว่าเป็นตัวตน เราเขา เป็นความสุขจากการดับสิ้นของกิเลสอาสวะและเป็นความสุขที่ไม่อาศัยเครื่องล่อใจ (นิรามิสสุข)[47] ในการฝึกปฏิบัติเพื่อรับรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงนั้น สติเป็นธรรมที่จำเป็นในการลดละนิสัยการนึกคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดกระแสแห่งความทุกข์ พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติในการปฏิบัติเพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ในทุกขั้นตอนทำให้ไม่ถลำไปในทางเสื่อมและไม่พลาด สดิจึงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบและเป็นการประพฤติตนให้เจริญยิ่งขึ้นไปในการพัฒนาจิตเพื่อบรรเทาทุกข์จนกระทั่งถึงที่สุด คือความพ้นทุกข์ ในพุทธธรรมมีหลักการใหญ่ 3 ข้อคือ การไม่

---

[45] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 805-810.

[46] ขุ.สุ. 25/1/23,2/24.

[47] ขุ.วิ. 26/91/336.

ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตให้ผ่องใส[48] การเจริญสติเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมหลักการทั้ง 3 ข้อข้างต้น คือทำให้กุศลกรรมเกิดขึ้น ทำให้อกุศลกรรมเสื่อมไป และมีความสุขสบายใจจากกิเลส ตัณหาที่เบาบางลง อีกทั้งการเจริญสติเพียงอย่างเดียวก็สามารถรู้แจ้งเห็นจริงได้ สติจึงเป็นธรรมสำคัญที่เป็นบาทฐานทำให้กุศลธรรมทั้งหลายปรากฏและเจริญยิ่งขึ้นไป อีกทั้งมีลักษณะของการตื่นรู้[49] ที่ปรากฏในลักษณะของพุทธะ คือ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะสติเป็นความตื่นจากความหลับใหลในความไม่รู้สึกตัว หรือไม่รู้เท่าทันในการกระทำ บอกจากนี้ขณะที่มีสติจิตจะโน้มไปสู่พระนิพพานคือ ความรู้แจ้ง ส่วนขณะที่ขาดสติจิตจะโมเข้าสู่วัฏฏสงสาร[50]

สรุปได้ว่า สติและสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวในการที่จะกระทำกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จสติเป็นเครื่องกั้นอกุศลธรรม และเป็นบาทฐานแก่กุศลธรรมทั้งหลาย เปรียบเหมือนเกลือที่จำเป็นสำหรับอาหารทุกอย่าง หรืออำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารถนาในราชการทุกอย่าง การดำเนินชีวิตเพื่อความเจริญยิ่งขึ้นไปต้องเป็นการดำเนินชีวิตที่มีสติและสัมปชัญญะเป็นพื้นฐานและเนื่องจากสติมีลักษณะของการตื่นรู้ การเจริญสติให้มีความต่อเนื่องมั่นคงยิ่งขึ้นจึงเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การรู้แข้งได้ นอกจากนี้การเจริญสติของพุทธศาสนิกชนยังเป็นปัจจัยหลักที่จะทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้นาน

3.3.3 ความสำคัญของสติสัมปชัญญะ

ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะคือ สติสัมปชัญญะเป็นตัวกำกับการตั้งมั่นดำรงอยู่ของคน ถ้ามีสติทุกเวลาในการดำเนินชีวิตจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างมากพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลเป็นส่วนกุศลเป็นฝ่ายกุศลทั้งหมดมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่าธรรมเหล่านั้นภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่าจะเจริญโพชฌงค์ 7 ประการ”

ความสำคัญของสติ ในการกระทำความเพียรสติมีความสำคัญ เพราะตัวสตินั้นคอยกำกับไม่ให้หลงลืม ยิ่งในการประพฤติปฏิบัติดังที่ปรากฏในสุตตันตปิฎกว่า “ภิกษุทั้งหลายรอยเท้าของสัตว์ที่เที่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้างรอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้นเพราะเป็นรอยใหญ่แม้ฉันใดกุศลธรรมทั้งหมดก็ฉันนั้นเหมือนกันมีความไม่ประมาทเป็นมูลรวมลงในความไม่ประมาทความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้นดภิกษุผู้ไม่ประมาทพึงหวังข้อนี้ได้ว่า” จักเจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก “ภิกษุผู้ไม่ประมาทเจริญอริยมรรคมีองค์8ทำอริยมรรคมีองค์8ให้มากอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้”[51] จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทหน้าที่ในรูปแบบต่างๆเช่น ความระลึกรู้ความไม่เลื่อนลอยความไม่

---

[48] ที.ม. 10/90/50.

[49] สำ.ส. 15/50/54.

[50] สำ.ม. 19/417-428/275.

[51] องฺ. จตุกฺก 21/30/49.

หลงลืมเพราะผู้มีสติคือผู้เจริญสติปัฏฐานสเป็นผู้มีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอดังที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุพึงมีสติสัมปชัญญะอยู่เถิดนี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลายภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างไรคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายพิจารณาเห็นจิตในจิตและพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้จากพุทธพจน์ จะเห็นได้ว่าสติมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสติเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงและเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสความสำคัญของสติว่า

ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วง โสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญาณธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ สติปัฏฐาน 4ประการอะไรบ้างคือภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[52]

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “พราหมณ์อินทรีย์” ประการนี้มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันอินทรีย์ประการอะไรบ้าง คือ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์พราหมณ์ใจเป็นที่ยึดเหนี่ยวของอินทรีย์ 5 ประการ นี้ที่มีอารมณ์ต่างกันมีโคจรต่างกันไม่เสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของกันและกันและใจย่อมเสวยอารมณ์อันเป็นโคจรของอินทรีย์ประการนี้ “ท่านพระโคดมอะไรเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ” ยึดเหนี่ยวสติ ยึดเหนี่ยววิมุตติยึดเหนี่ยวนิพพาน พระองค์ตรัสว่า สติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของใจ วิมุตติเป็นที่ยึดเหนี่ยวของสติ และนิพพานเป็นที่ยึดเหนี่ยวของวิมุตตินิพพานไม่สามารถกำหนดที่สุดแห่งปัญหาได้ด้วยว่าพรหมจรรย์ที่บุคคล อยู่จบแล้วหยั่งลงสู่นิพพานมีนิพพานเป็นเบื้องหน้ามีนิพพานเป็นที่สุด[53]

สติเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวงพระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่าภิกษุทั้งหลายถ้าพวกอัญเดียรถีย์ปริพาชกถามอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นมูล ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นต้นกำเนิด ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นเหตุเกิด ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่ชุมนุม ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นประมุข ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นใหญ่ ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นยอดยิ่ง ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นแก่น ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่หยั่งลง ธรรมทั้งปวงมีอะไรเป็นที่สุด” เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้วควรตอบพวกอัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล ธรรมทั้งปวงมีมนสิการเป็นต้นกำเนิด ธรรมทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่

---

[52] ที.ม. 10/373/301.

[53] ที.ม. 10/512/323-324.

ชุมนุม ธรรมทั้งปวงมีสมาธิเป็นประมุข ธรรมทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่ ธรรมทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง ธรรมทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น ธรรมทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง ธรรมทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด”[54]

จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของสติมีบทบาทและหน้าที่ คือคอยรักษาควบคุมเป็นปกติเช่นสติเป็นเกราะสติเป็นเครื่องตรวจสติเป็นเครื่องตรวจพระพุทธเจ้าเปรียบพระองค์เป็นหมอผ่าตัดที่ใช้สติเป็นเครื่องมือตรวจคือตาหูจมูกลิ้นกายและใจที่เป็นพิษ (มือวิชชา) ที่เกิดจากลูกศรอาบยาพิษ(คือตัณหา) โดยใช้มีดผ่าตัด (คือ ปัญญาพระอริย) สติวินัยเป็นอย่างไรคือภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้ย่อมกล่าวหาภิกษุด้วยอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกว่าท่านผู้มีอายุระลึกได้หรือว่าท่านต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิกภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า “ท่านทั้งหลายข้าพเจ้าระลึกไม่ได้เลยว่าข้าพเจ้าต้องอาบัติหนักเห็นปานนี้คือปาราชิกหรือใกล้เคียงปาราชิก" เมื่อเป็นเช่นนี้สงฆ์พึงให้สติวินัยแก่ภิกษุนั้นอานนท์สติวินัยเป็นอย่างนี้การระงับอธิกรณ์บางอย่างในธรรมวินัยนี้ย่อมมีได้ด้วยสติวินัยอย่างนี้”[55]

สติเป็นเกราะกันภัยให้ไปถึงนิพพาน สติจะเป็นเกราะกำบังพาไปถึงเป้าหมายได้สติช่วยป้องกันมรรคมีองค์ 8 นำพาผู้ปฏิบัติไปถึงนิพพาน “ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรงทิศนั้นชื่อว่าไม่มีภัยรถชื่อว่าไม่มีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรมหิริเป็นฝาประทุนของรถนั้นสติเป็นเกราะกั้นของรถนั้นเรากล่าวธรรมมีสัมมาทิฏฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถียานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใดจะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตามผู้นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล”[56]

สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลกสติเป็นเครื่องรักษาใจภิกษุทั้งหลายบุคคล 4 จำพวกนี้มีปรากฏอยู่ในโลกบุคคล 4 จำพวกไหนบ้างคือ 1) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง 2) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายใน 3) บุคคลบางคนในโลกนี้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง 4) บุคคลบางคนในโลกนี้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง[57]

บรรดาบุคคลเหล่านั้นบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในแต่ไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งมั่นในความสงบแห่งจิตภายในแล้วทำความเพียรเพื่อความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่ง สมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแต่ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในควรตั้งมั่นในความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งแล้วทำความเพียรเพื่อความสงบแห่งจิตภายในสมัยต่อมาบุคคล

---

[54] อง.ทสก. 24/58/126.

[55] ม.อุ. 14/98/56.

[56] สำ.ส. 15/46/60.

[57] สำ.ส. 15/80/85.

นั้นจึงได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งและได้ความสงบแห่งจิตภายในบุคคลผู้ไม่ได้ความสงบแห่งจิตภายในและไม่ได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรทำความพอใจความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นและความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเถิดบุคคลนั้นทำความพอใจความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อได้กุศลธรรมเหล่านั้นเปรียบเหมือนบุคคลผู้มีผ้าที่ถูกไฟไหม้หรือมีศีรษะที่ถูกไฟไหม้ทำความพอใจความพยายามความอุตสาหะความขะมักเขม้นความไม่ท้อถอยให้มีประมาณยิ่งสติและสัมปชัญญะให้มีประมาณยิ่งเพื่อดับไฟที่ไหม้ผ้า หรือไฟที่ไหม้ศีรษะนั้น สมัยต่อมาบุคคลนั้นจึงได้ความสงบแห่งจิตภายในและความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งบุคคลผู้ได้ความสงบแห่งจิตภายในและได้ความเห็นแจ้งธรรมด้วยปัญญาอันยิ่งควรตั้งอยู่ในกุศลธรรมเหล่านั้นแล้วทำความเพียรเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะให้ยิ่งขึ้นไปภิกษุทั้งหลายบุคคล 4 จำพวกนี้แลมีปรากฏอยู่ในโลก[58]

ความสำคัญของสัมปชัญญะ คือรู้ตัวโดยชอบมีความไม่หลงเป็นลักษณะมีความตัดสินใจเป็นรสมีความเลือกเฟ้นเป็นเครื่องปรากฏสัมปชัญญะนี้ย่อมมีแม้ในฌานตัน ๆ ในตติยฌานนี้ด้วยว่าแม้เพียงแต่อุปจารก็ย่อมไม่สำเร็จแก่ภิกษุผู้ไม่มีสัมปชัญญะเพราะความที่ฌานต้น ๆ ยังหยาบอยู่ความดำเนินไปแห่งจิตยังเป็นการสะดวกดุจการที่บุรุษเดินไปบนพื้นราบย่อมเป็นการสะดวกฉะนั้นสัมปชัญญะในฌานเหล่านั้นจึงยังไม่ชัดแต่เพราะความที่ตติยฌานนี้ละเอียดเข้าเพราะละองค์ที่หยาบได้จำปรารถนาความดำเนินไปแห่งจิตมีสัมปชัญญะ ดุจการที่คนเดินไปบนพื้นอันแหลมคมฉะนั้น[59]

ความสำคัญของสัมปชัญญะ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน คือปัญญา ความรอบรู้ความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้เพราะสัมปชัญญะคือความรู้เท่า ทันความรู้เท่าถึงการณ์เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมาคือการมองภาพกว้างมองหน้าและมองหลังรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ กล่าวได้ว่าสัมปชัญญะคอยเป็นเกราะป้องกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามสามารถรู้เท่าทัน และช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหาได้เท่าทัน นี้คือความสำคัญแห่งสัมปชัญญะ

3.3.4 สารัตถะของสติสัมปชัญญะ

สารัตถะของสติสัมปชัญญะ ความระลึกรู้ ไม่ลืม สติเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตที่ดีงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล คอยช่วยให้จิตที่ดีงามนึกถึงแต่เรื่องที่เป็นประโยชน์ให้ผลเป็นความสุข ระลึกถึงแต่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดโทษคือกิเลส, ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นไม่ปล่อยเวลาให้เสียประโยชน์ โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง คือ วงจรปฏิจจสมุปบาท เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณะ จนละคลายความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ได้แก่

---

[58] องฺ.จตุกฺก. 21/93/140-341.

[59] วิสุทธิ. 2/177.

1.กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน 4 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อานาปานบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้นย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้าย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า อิริยาปถบรรพ - ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน - เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน - เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง - เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น สัมปชัญญบรรพ ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง

ปฏิกูลมนสิการบรรพ (พิจารณากายโดยความเป็นของไม่สะอาด) ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ทบ อาหารใหม่ ธาตุมนสิการบรรพ (พิจารณากายโดยความเป็นธาตุ) ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้โดยความเป็นธาตุว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ นวสีวถิกาบรรพ (พิจารณากายโดยความเป็นซากศพ) ภิกษุพึงเห็นกายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียดฝูงนก ฝูงสัตว์ หมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆกัดกินอยู่บ้าง เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่เป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกรัดอยู่เป็นกระดูกปราศจากเส้นเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยรายไปในคนละทิศละทาง เป็นเหลือแต่กระดูกมีสีขาว เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไปเป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว ย่อมน้อมเข้ามาสู่กายตนนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้างพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลกอย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่

2. เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐานพระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน 4 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนาก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาหรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิสหรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังพรรณนามาฉะนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆในโลกอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

3. จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน4 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้จิตมีราคะ หรือ ปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ หรือ ปราศจากราคะ จิตมีโทสะ หรือ ปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ หรือปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ หรือ ปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ หรือ ปราศจากโมหะ จิตหดหู่หรือ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่ หรือ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรคต หรือ ไม่เป็นมหรคต ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหรคต หรือ ไม่เป็นมหรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าหรือ ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ หรือ ไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ หรือ ไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น หรือ ไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น หรือ ไม่หลุดพ้น

ดังพรรณามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้างพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้างพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง - พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลกอย่างนี้แล ชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมหาสติปัฏฐาน 4 แก่ชาวกุรุ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[60]

นีวรณบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิวรณ์ 5 อย่างไรเล่าพิจารณาเห็นการมีอยู่หรือ การไม่มีอยู่ภายในจิต การเกิดขึ้น การละเสีย การไม่ให้เกิดขึ้นต่อไป ของกามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ขันธบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขันธ์ 5 อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ขันธ์ห้า) อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งขันธ์ห้า อย่างนี้ความดับแห่งขันธ์ห้า

อายตนบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ อายตนะภายในและภายนอก 6 อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ - ย่อมรู้จักนัยน์ตา รู้จักรูป รู้จักหู, รู้จักเสียง รู้จักจมูก, รู้จักกลิ่น รู้จักลิ้น, รู้จักรส, รู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย, รู้จักใจ รู้จักธรรมารมณ์ และรู้จักแต่ละคู่นั้นว่า เป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ สังโยชน์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

โพชฌงคบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือโพชฌงค์7 สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต หรือเมื่อสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต สัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

สัจจบรรพ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ 4 อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นทุกข์ ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหาอันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความสำรอก และความดับโดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัยในตัณหานั้นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ มรรคมีองค์ 8 อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ[61] ดัง

---

[60] ม.มู. 12/131-145/73-88.

[61] ที.ม. 10/299/348.

พรรณนามาฉะนี้ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้างพิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ 4 ได้แก่ 1.สาตถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์ หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย 2. สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ หรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะกัน 3.โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นโคจร หรือตระหนักในแดนงานของตน 4.อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวสภาวะ ไม่หลงใหล ไม่สับสนฟั่นเฟือน[62]

3.4 สรุป

หลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม ด้วยหลักไตรสิกขาไตรสิกขา แปลว่าสิกขา 3 หมายถึงข้อสำหรับศึกษา, การศึกษาข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา, การฝึกฝนอบรมตนในเรื่องที่พึงศึกษา 3 อย่างคือ อธิสีลสิกขา คือศึกษาเรื่องศีล อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจุลศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลัก มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรียสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ อธิจิตตสิกขา คือศึกษาเรื่องจิต อบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่การบำเพ็ญสมถกรรมฐานของผู้สมบูรณ์ด้วยอริยศีลขันธ์จนได้บรรลุฌาน 4 อธิปัญญาสิกขา คือศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานได้ฌานแล้วจนได้บรรลุวิชชา 8 คือ เป็นพระอรหันต์หรืออีกชื่อคือ อรหันต์พุทธ

ด้วยหลักสังวร 5 คือ คือ “ศีลสังวร” ความสำรวม คือ ศีล ซึ่งถ้าเป็นภิกขุก็ต้องตามพระปาติโมกข์ ในขณะใดที่สติระลึกที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระปาติโมกข์ ขณะนั้นก็เป็นปาติโมกขสังวร เพราะฉะนั้นก็จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เป็นภิกษุนี้เพียบพร้อมด้วยปาติโมกขสังวรหรือเปล่า เพราะเหตุว่าสิ่งที่ทำให้เพศบรรพชิตต่างกับเพศคฤหัสถ์ ก็คือพระปาติโมกข์ ซึ่งเป็นข้อประพฤติปฏิบัติของพระภิกษุ เพราะฉะนั้นพระภิกษุก็จะต้องมีสติระลึกได้ที่จะประพฤติปฏิบัติตามพระปาติโมกข์ แต่สำหรับฆราวาสก็เป็นศีลสังวร คือ การมีระเบียบวินัยในการที่จะรักษาศีล ไม่ล่วงศีล 1ศีลสังวร 1 สติสังวร ความสำรวม คือ สติ 1 ญาณสังวร ความสำรวม คือ ญาณ 1 ขันติสังวร ความสำรวม คือ ขันติ 1 วิริยสังวร ความสำรวม คือ ความเพียร 1 ฟังดูเป็นตำรา เป็นวิชาการ แต่แท้ที่จริงแล้วก็เป็นชีวิตปกติประจำวัน เป็นข้อประพฤติปฏิบัติสำหรับผู้ที่อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะเหตุว่าต้องเป็นผู้เข้าใจในศีลสังวร ที่จะไม่ล่วงศีล แล้วจะต้องเข้าใจในสติสังวร คือ ความสำรวมในจักขุนทรีย์ เป็นต้น

---

[62] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 433.

ซึ่งหมายความถึงในขณะที่เห็นต้องมีสติที่จะระลึกได้รู้ว่า สภาพธรรมที่เห็นไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นนามธรรม

และด้วยหลักสติสัมปชัญญะสติ สัมปชัญญะ คือ ธรรมมีอุปการะมาก หลักธรรมที่ควบคุมไม่ให้บุคคลทำผิดพลาด ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ควบคุมอารมณ์ไม่ให้วู่วาม รู้จักคิด ไม่ปล่อยความนึกคิดไปตามความรู้สึกที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ คอยเหนี่ยวรั้งใจให้ทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ดี เหมือนบิดามารดาคอยห้ามบุตรธิดาไม่ให้ทำความชั่ว แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เกื้อกูลอุดหนุนในการทำความดีทุกอย่างให้มั่นคงดียิ่งขึ้น หลักธรรมดังกล่าวมานี้ ก่อนจะทำ พูด หรือคิด คืออาการของจิตที่นึกขึ้นได้ว่าจะทำ จะพูด จะคิดอย่างไรจึงจะถูกต้อง มีหน้าที่กระตุ้นเตือนคนเราให้ทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่หลงลืมตัว โดยใช้ดุลพินิจพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนจึงปฏิบัติ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา กล่าวคือความไม่ประมาทปล่อยจิตนึกคิดไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา

“สติ” เป็นธรรมควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี หรือทำดี เพราะธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดสติกำกับ เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่ประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว หรือทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ กีดกันสิ่งที่ไม่ดีซึ่งตรงกันข้าม ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ในการเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนควบคุมสติได้ดี เป็นต้น

บทที่ 4
วิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

บทที่ 4 นี้ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในหัวข้อที่ผู้วิจัยต้องศึกษาคือ (1) หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ศีล สมาธิ ปัญญา (2) อานาปานสติเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม พิจารณาตามสมถกรรมฐาน พิจารณาตามวิปัสสนากรรมฐาน (3) สติสัมปชัญญะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม สติ สัมปชัญญะ มีรายละเอียดดังนี้

4.1 หลักไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

ไตรสิกขา คือ หลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ไตรสิกขา จึงจัดอยู่ใน มรรค (ธรรมที่ควรเจริญ) คือ ควรทำให้เกิดมีขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิต ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา 1 อย่าง คือ 1. อธิสีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง 2. อธิจิตตสิกขา สิกขา คือจิตอันยิ่ง หมายถึง สมาธิ 3. อธิปัญญาสิกขา สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง[1]

4.1.1 ศีล

ศีล คือ อบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจูฬศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักมัชฌิมศีล และมหาศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทรียสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษ

จูฬศีล ศีลที่เป็นไปทางกาย คือ ละการฆ่าสัตว์ ละการลักทรัพย์ ละการประพฤติที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ทั้งยังประพฤติดีในลักษณะตรงกันข้าม ได้แก่ มีความเอ็นดู มีความกรุณาในสัตว์ รับแต่ของที่เขาให้ เว้นจากเมถุน เป็นต้น ศีลที่เป็นไปทางวาจา คือ ละการพูดเท็จ ละคำส่อเสียดให้คนแตกกัน ละคำหยาบ ละคำเพ้อเจ้อ ทั้งยังกล่าววาจาดีในลักษณะตรงกันข้าม ได้แก่ พูดคำจริง ดำรงคำสัตย์ พูดเพื่อความพร้อมเพรียง กล่าววาจาเพราะหู พูดอิงธรรม อิงเหตุผล โดยกาลอันควร เป็นต้น[2]

---

[1] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 34 (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, 2559), หน้า. 107.

[2] ที.สี. 9/208-221/256.

ศีลที่เป็นวัตรปฏิบัตินอกจากที่กล่าวมาแล้ว ได้แก่ เว้นจากการพรากพืชคามและภูตคาม ฉันอาหารหนเดียว เว้นการฉันในราตรี เว้นการฉันในเวลาวิกาล เว้นขาดจากการขับร้อง ฟ้อนรำ ประโคมดนตรี ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึก (ต่อกุศล) เว้นขาดจากการประดับทัดทรง ดอกไม้ ของหอม ประเทืองผิว อันเป็นฐานแห่งการแต่งตัว เว้นขาดจากการนั่งนอนที่นั่งที่นอนสูง และที่นั่งที่นอนใหญ่ (ที่นอนเกินประมาณ เรียกว่าที่นอนสูง เครื่องปูลาดที่เป็นอกัปปิยะ (แปลว่า ไม่ควร) เรียกว่า ที่นอนใหญ่) เว้นขาดจากการรับทองและเงิน (ไม่รับและไม่จับต้องทองและเงินเอง และไม่ให้คนอื่นจับต้องรับไว้เพื่อตน อธิบายในอรรถกถาว่า ชาตรูปๆ ได้แก่ ทอง รชตๆ ได้แก่ อกัปปิยะ ที่บัญญัติ เรียกว่า กหาปณะ เป็นมาสกทำด้วยโลหะ มาสกทำด้วยครั่ง มาสกทำด้วยไม้) เว้นขาดจากการรับธัญชาติดิบ (ธัญชาติ 7 อย่างคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ข้าวละมาน ข้างฟ่าง ลูกเดือย และหญ้ากับแก้ แม้การจับต้องธัญชาติดิบเหล่านี้ก็ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับเนื้อดิบ (ทั้งเนื้อสัตว์และเนื้อปลาที่ดิบ แม้จับต้องก็ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับสตรีและเด็กหญิง (สตรี หมายถึงหญิงที่มีชายครอบครอง นอกนั้นเรียกว่า กุมารี ทั้งการรับและการจับต้อง ไม่ควร) เว้นขาดจากการรับทาสีและทาส (การรับไม่ควร แต่ถ้าขอถวายให้เป็นคนงานวัด จะรับก็ควร) เว้นขาดจากการรับแพะและแกะ เว้นขาดจากการรับไก่และสุกร เว้นขาดจากการรับช้าง โค ม้า และลา เว้นขาดจากการรับนาและไร่ เว้นขาดจากการเป็นทูต (ได้แก่ การรับหนังสือข่าวสาร ที่คฤหัสถ์ใช้ไป) และการรับใช้ (การเดินรับใช้จากเรือนนี้ไปเรือนนั้น เล็กๆ น้อยๆ) เว้นขาดจากการซื้อและการขาย เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง และเครื่องตวงวัดต่างๆ เว้นขาดจากการรับสินบน การล่อลวง และการตลบตะแลง เว้นขาดจากการฆ่าฟัน จองจำ ตีชิง ปล้นจี้ นี้เป็นเพียงจุลศีลที่เป็นคำที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “เมื่อปุถุชนกล่าวชม ตถาคต พึงกล่าวชมอย่างนี้” ยังไม่ใช่เพียงแค่นี้ ยังมีมัชฌิมศีล และมหาศีล ซึ่งขอนำมาคุยกันต่อๆ ไป

เมื่อเราทราบว่าพระพุทธเจ้าทรงมีวัตรปฏิบัติเช่นไร อะไรควร อะไรไม่ควร การที่เราจะถวายอะไรๆ แด่ภิกษุก็ควรพิจารณาเรื่องของจุลศีล เป็นการเทียบเคียงด้วย เช่น หากจะถวายซาชิมิให้พระฉัน นั้นไม่ควร เพราะเป็นปลาดิบ อย่างนี้เป็นต้น หากพระท่านศึกษา ท่านสำรวม ท่านก็จะไม่ฉัน แต่ถ้าท่านไม่รู้ หรือไม่พิจารณาให้ดี ฉันไป ท่านก็จะผิดศีลดังนั้น ในฐานะพุทธศาสนิกชนที่ดี เราจึงควรช่วยกันรักษาพระธรรมวินัยให้ถูกต้อง และถวายในสิ่งที่ทรงอนุญาตไว้ ภิกษุสามเณรก็จะเป็นอยู่ได้โดยสัปปายะและปลอดภัยจากการผิดศีล ได้บุญ ครบถ้วนทั่วหน้า ทั้งผู้ถวายและผู้รับ

มัชฌิมศีล แปลว่า ศีลอย่างกลาง หมายถึงศีลที่มีระดับกลาง ที่ควรประพฤติงดเว้น มีความละเอียดขึ้นมาจากจุลศีล เช่น เว้นจากการการละเล่นต่างๆ การร้องรำทำเพลงเป็นต้น[3] รวมถึงขัดเกลากาย วาจา ใจ ที่ปลอดจากอกุศลอย่างหยาบแล้วให้ละเอียดผ่องใสยิ่งขึ้น เช่นเมื่องดเว้นจากการพูดปด, พูดส่อเสียดให้แตกกัน, พูดคำหยาบ ๆ และพูดเพ้อเจ้อ ดังที่ปรากฏในจุลศีลแล้ว ก็ควรเว้น

---

[3] ที.สี. 9/208-221/257.

จากการพูดหลอกลวง พูดเลียบเคียง เป็นลำดับต่อมา เป็นอาทิ มัชฌิมศีลนี้ คือศีลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) โดยทรงเตือนมิให้โกรธเมื่อมีผู้ติเตียนพระรัตนตรัย มิให้ยินดีหรือเหลิงเมื่อมีผู้สรรเสริญ แล้วตรัสว่า คนอาจกล่าวชมเชยพระองค์ด้วยศีล 3 ชั้น คือศีลอย่างเล็กน้อย (จุลศีล) ศีลอย่างกลาง (มัชฌิมศีล) และศีลอย่างใหญ่ (มหาศีล) โดยทรงชี้ว่าพระองค์ปฏิบัติศีลเหล่านี้จนเป็นที่สรรเสริญของชาวโลก และศีลเหล่านี้จะเป็นแนวทางการปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติต่อไป

มัชฌิมศีล ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) มีรายละเอียดดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) ของพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มีดังต่อไปนี้ พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพรากพืชคามและภูต-คาม อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบการพรากพืชคามและภูตคามเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือพืชเกิดแต่เง่า พืชเกิดแต่ลำต้น พืชเกิดแต่ผล พืชเกิดแต่ยอด พืชเกิดแต่เมล็ด เป็นที่ห้า

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการบริโภคของที่สะสมไว้อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังประกอบการบริโภคของที่สะสมไว้เห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือสะสมข้าวสะสมน้ำ สะสมผ้า สะสมยาน สะสมที่นอน สะสมเครื่องประเทืองผิวสะสมของหอม สะสมอามิส

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายดูการเล่น ที่เป็นข้าศึกแก่กุศลเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ การฟ้อน การขับร้อง การประโคม มหรสพมีการรำเป็นต้น การเล่านิยาย การเล่นปรบมือ การเล่นปลุกผี การเล่นตีกลองฉากภาพบ้านเมืองที่สวยงาม การเล่นของคนจัณฑาล การเล่นไม้สูงการเล่นหน้าศพ ชนช้าง ชนม้า ชนกระบือ ชนโค ชนแพะ ชนแกะชนไก่ ชนนกกระทา รำกระบี่กระบอง มวยชก มวยปล้ำ สนามรบการตรวจพล การจัดกระบวนทัพ การดูกองทัพ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการขวนขวายเล่นการพนันอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายเล่นการพนัน อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ เล่นหมากรุกแถวละแปดตา แถวละสิบตา เล่นหมากเก็บ เล่นดวด เล่นหมากไหว เล่นโยนบ่วง เล่นไม้หึ่ง เล่นกำทาย เล่นสะกา เล่นเป่าใบไม้ เล่นไถนาน้อย ๆ เล่นหกคะเมน เล่นกังหัน เล่นตวงทราย เล่นรถน้อย ๆ เล่นธนูน้อย ๆ เล่นทายอักษร เล่นทายใจ เล่นเลียนคนพิการ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงให้เห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือเตียงมีเท้าเกินประมาณ เตียงมีเท้าทำเป็นรูปสัตว์ร้าย พรมทำด้วยขนสัตว์ เครื่องลาดทำด้วยขนแกะอันสวยงาม เครื่องลาดทำด้วยขนแกะสีขาว เครื่องลาดทำด้วยขนแกะเป็นรูปดอกไม้

เครื่องลาดที่ยัดนุ่นเครื่องลาดทำด้วยขนแกะวิจิตรด้วยรูปสัตว์ต่าง ๆ เครื่องลาดทำด้วยขนแกะมีขนตั้ง เครื่องลาดทำด้วยขนแกะมีขนข้างเดียว เครื่องลาดทำด้วยทองและเงินแกมไหม เครื่องลาดไหมขลิบทองและเงิน เครื่องลาดขนแกะและจุหญิงฟ้อนได้ 16 คน เครื่องลาดหลังช้าง เครื่องลาดหลังม้าเครื่องลาดในรถ เครื่องลาดที่ทำด้วยหนังเสือ เครื่องลาดอย่างดี ที่ทำด้วยหนังชะมด เครื่องลาดมีเพดาน เครื่องลาดมีหมอนสองข้าง

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการประดับตกแต่งร่างกาย อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประดับตกแต่งร่างกายเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ อบตัว ไคลอวัยวะ อาบน้ำหอม นวด ส่องกระจก แต้มตา ทัดดอกไม้ประเทืองผิว ผัดหน้า ทาปาก ประดับข้อมือ สวมเกี้ยว ใช้ไม้เท้าใช้กลักยา ใช้ดาบ ใช้มีดสองคม ใช้ร่ม สวมรองเท้าสวยงาม ติดกรอบหน้า ปักปิ่น ใช้พัดวาลวีชนี นุ่งห่มผ้าขาว นุ่งห่มผ้ามีชายยาว.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากติรัจฉานกถา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังประกอบดิรัจฉานกถาเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ เรื่องพระราชา เรื่องโจร เรื่องมหาอำมาตย์ เรื่องกองทัพ เรื่องภัย เรื่องสงคราม เรื่องข้าว เรื่องน้ำเรื่องผ้า เรื่องที่นอน เรื่องดอกไม้ เรื่องของหอม เรื่องญาติ เรื่องยานเรื่องบ้าน เรื่องนิคม เรื่องนคร เรื่องชนบท เรื่องสตรี เรื่องบุรุษเรื่องคนกล้า เรื่องตรอก เรื่องท่าน้ำ เรื่องคนที่ล่วงลับไปแล้ว เรื่องเบ็ดเตล็ด เรื่องโลก เรื่องทะเล เรื่องความเจริญและความเสื่อมด้วยประการนั้น ๆ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพูดแก่งแย่งกันอย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้วยังพูดแก่งแย่งกันเห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือ ท่านไม่รู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ ข้าพเจ้ารู้ทั่วถึง ท่านจักรู้ทั่วถึงธรรมวินัยนี้ได้อย่างไร ท่านปฏิบัติผิดข้าพเจ้าปฏิบัติถูก คำพูดของข้าพเจ้ามีประโยชน์ ของท่านไม่มีประโยชน์คำที่ควรกล่าวก่อน ท่านกล่าวทีหลัง คำที่ควรจะกล่าวทีหลัง ท่านกล่าวก่อน ข้อที่ท่านเคยชำชองมาได้ผันแปรไปแล้ว ข้าพเจ้าจับผิดวาทะของท่านได้ ข้าพเจ้าข่มท่านได้แล้ว ท่านจงถอนวาทะเสีย มิฉะนั้นจงแก้ไขเสีย ถ้าสามารถ

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเป็นทูต และการรับใช้ อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังขวนขวายประกอบการเป็นทูตและการรับใช้เห็นปานนี้อยู่เนือง ๆ คือรับเป็นทูตของพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา กษัตริย์พราหมณ์ คฤหบดี และกุมารว่า จงไปที่นี้ จงไปที่โน้น จงนำเอาสิ่งนี้ไป จงนำเอาสิ่งในที่โน้นมา ดังนี้

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการพูดหลอกลวง และการพูดเลียบเคียง อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว พูดเลียบเคียง พูดหว่านล้อม พูดและเล็ม แสวงหาด้วยลาภ

มหาศีล แปลว่า ศีลอย่างใหญ่ หมายถึงศีลที่มีระดับสูงสุด ที่ควรประพฤติงดเว้น และเพื่อเป็นการขัดเกลาจริยวัตรให้มีความละเอียดปลอดจากอกุศลอย่างยิ่ง เพื่อยังประโยชน์แก่การดำรงสมณเพศ

โดยทรงเตือนมิให้ภิกษุทั้งหลาย เว้นจากดำรงชีวิตด้วยมิจฉาชีพ คือถ้อยคำที่พระไม่ควรพูด จึงจัดเป็นติรัจฉานกถา คือถ้อยคำที่ขวาง หรือขัดกับสมณสารูป และวิชาที่ขวาง หรือขัดกับความเป็นพระภิกษุ

มหาศีล นี้ คือศีลที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) โดยมีที่มา จากการที่ทรงเตือนมิให้โกรธเมื่อมีผู้ติเตียนพระรัตนตรัย มิให้ยินดีหรือเหลิงเมื่อมีผู้สรรเสริญ แล้วตรัสว่า คนอาจกล่าวชมเชยพระองค์ด้วยศีล 3 ชั้น คือศีลอย่างเล็กน้อย (จุลศีล) ศีลอย่างกลาง (มัชฌิมศีล) และศีลอย่างใหญ่ (มหาศีล)[4] โดยทรงชี้ว่า พระองค์ปฏิบัติศีลเหล่านี้จนเป็นที่สรรเสริญของชาวโลก และศีลเหล่านี้จะเป็นแนวทางการปฏิบัติของพระภิกษุสงฆ์ได้ปฏิบัติต่อไป มหาศีล ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) มีรายละเอียดดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตร (เถรวาท) ของพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค มีดังต่อไปนี้

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ทายอวัยวะ ทายนิมิต ทายอุปบาต ทำนายฝัน ทำนายลักษณะทำนายหนูกัดผ้า ทำพิธีบูชาไฟ ทำพิธีเบิกแว่นเวียนเทียน ทำพิธีซัดแกลบบูชาไฟ ทำพิธีซัดรำบูชาไฟ ทำพิธีซัดข้าวสารบูชาไฟ ทำพิธีเติมเนยบูชาไฟ ทำพิธีเติมน้ำมันบูชาไฟ ทำพิธีเสกเป่าบูชาไฟ ทำพลีกรรมด้วยโลหิต เป็นหมอดูอวัยวะ ดูลักษณะพื้นที่ ดูลักษณะที่ไร่นาเป็นหมอปลุกเสก เป็นหมอผี เป็นหมอลงเลขยันต์คุ้มกันบ้านเรือน เป็นหมองู เป็นหมอยาพิษ เป็นหมอแมลงป่อง เป็นหมอรักษาแผลหนูกัดเป็นหมอทายเสียงนก เป็นหมอทายเสียงกา เป็นหมอทายอายุ เป็นหมอเสกกันลูกศร เป็นหมอดูรอยเท้าสัตว์

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ทายลักษณะแก้วมณี ทายลักษณะไม้พลอง ทายลักษณะผ้า ทายลักษณะศาสตรา ทายลักษณะดาบ ทายลักษณะศร ทายลักษณะธนู ทายลักษณะอาวุธ ทายลักษณะสตรี ทายลักษณะบุรุษ ทายลักษณะกุมารทายลักษณะกุมารี ทายลักษณะทาส ทายลักษณะทาสี ทายลักษณะช้างทายลักษณะม้า ทายลักษณะกระบือ ทายลักษณะโคอุสภะ ทายลักษณะโคทายลักษณะแพะ ทายลักษณะแกะ ทายลักษณะไก่ ทายลักษณะนกกระทา ทายลักษณะเหี้ย ทายลักษณะช่อฟ้า ทายลักษณะเต่า ทายลักษณะมฤค

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือดูฤกษ์ยาตราทัพว่า พระราชาจักยกออก พระราชาจักไม่ยกออก พระราชาภายในจักเข้าประชิด พระราชาภายนอกจักถอย พระราชาภายนอกจักเข้าประชิด พระราชาภายในจักถอย พระราชาภายใน

---

[4] ที.สี. 9/208-221/258.

จักมีชัย พระราชาภายนอกจักปราชัย พระราชาภายนอกจักมีชัย พระราชาภายในจักปราชัย พระราชาพระองค์นี้จักมีชัย พระราชาพระองค์นี้จักปราชัยเพราะเหตุนี้ หรือเหตุนี้

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉัน โภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ พยากรณ์ว่า จักมีจันทรคราส จักมีสุริยคราส จักมีนักษัตรคราสดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินถูกทาง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์จักเดินผิดทางดาวนักษัตรจักเดินถูกทาง ดาวนักษัตรจักเดินผิดทาง จักมีอุกกาบาดจักมีดาวหาง จักมีแผ่นดินไหว จักมีฟ้าร้อง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักขึ้น ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักตก ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักมัวหมอง ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรจักกระจ่าง จันทรคราสจักมีผลอย่างนี้ สุริยคราสจักมีผลอย่างนี้นักษัตรคราสจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินถูกทางจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เดินผิดทางจักมีผลอย่างนี้ ดาวนักษัตรเดินถูกทางจักมีผลอย่างนี้ ดาวนักษัตรเดินผิดทางจักมีผลอย่างนี้ อุกกาบาตจักมีผลอย่างนี้ ดาวหางจักมีผลอย่างนี้ แผ่นดินไหวจักมีผลอย่างนี้ ฟ้าร้องจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรขึ้นจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรตกจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรมัวหมองจักมีผลอย่างนี้ ดวงจันทร์ดวงอาทิตย์และดาวนักษัตรกระจ่างจักมีผลอย่างนี้.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือพยากรณ์ว่า จักมีฝนดี จักมีฝนแล้ง จักมีภิกษาหาได้ง่าย จักมีภิกษาหาได้ยาก จักมีความเกษม จักมีภัย จักเกิดโรค จักมีความสำราญหาโรคมิได้ หรือนับคะแนน คำนวณ นับประมวล แต่งกาพย์โลกายต-ศาสตร์.

พระสมณโคดม เว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้ คือ ให้ฤกษ์อาวาหมงคล ฤกษ์วิวาหมงคล ดูฤกษ์เรียงหมอน ดูฤกษ์หย่าร้าง ดูฤกษ์เก็บทรัพย์ ดูฤกษ์จ่ายทรัพย์ ดูโชคดี ดูเคราะห์ร้าย ให้ยาผดุงครรภ์ ร่ายมนต์ให้ลิ้นกระด้าง ร่ายมนต์ให้คางแข็ง ร่ายมนต์ให้มือสั่น ร่ายมนต์ไม่ให้หูได้ยินเสียง เป็นหมอทรงกระจก เป็นหมอทรงหญิงสาว เป็นหมอทรงเจ้า บวงสรวงพระอาทิตย์ บวงสรวงท้าวมหาพรหมร่ายมนต์พ่นไฟ ทำพิธีเชิญขวัญ.

พระสมณะโคดมเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ด้วยศรัทธาแล้ว ยังเลี้ยงชีพโดยทางผิด ด้วยติรัจฉานวิชาเห็นปานนี้คือ ทำพิธีบนบาน ทำพิธีแก้บน ร่ายมนต์ขับผี สอนมนต์ป้องกันบ้านเรือน ทำกะเทยให้กลับเป็นชาย ทำชายให้กลายเป็นกะเทย ทำพิธีปลูกเรือน ทำพิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ำมนต์ รดน้ำมนต์ ทำพิธีบูชาไฟ ปรุงยาสำรอก ปรุงยาถ่าย ปรุงยาถ่ายโทษเบื้องบน ปรุงยาถ่ายโทษเบื้องล่าง ปรุงยาแก้ปวดศีรษะ หุง

น้ำมันหยอดหู ปรุงยาตา ปรุงยานัตถุ์ ปรุงยาทากัด ปรุงยาทาสมาน ป้ายยาตา ทำการผ่าตัด รักษาเด็กใส่ยา ชะแผล

4.1.2 สมาธิ

สมาธิ ในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสิ่งนั้นพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือเอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป[5]

พระครูถาวรศาสนคุณ กล่าวว่าการมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและมีสติอยู่แล้วและทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติ คือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องดังนั้นการปฏิบัติสมาธินัยหนึ่ง หมายถึง การมีสติหรือการฝึกสตินั่นเอง กล่าวคือ การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนาก็ได้[6] ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจายฟุ้งซ่าน การทำสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานมีมาก่อนพระพุทธเจ้าดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐานจากอาฬารดาบสกาลามโคตรและอุทกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ กรใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้าเป็นการค้นพบโดยพระพุทธองค์เองลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป 2. ราบเรียบ สงบ ซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว 3. ใสกระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี ตกตะกอนนอนก้นหมด 4. นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่น มัวไม่สับสนไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเรียดลดลง และการทำงานของหัวใจและจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้าง ภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวลเพื่อให้กำกับควบคุมตนเองได้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดี

---

[5] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, 2559), หน้า. 46-47.

[6] สัมภาษณ์ พระครูถาวรศาสนคุณ. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสำราญนิเวศ ตำบลบุ่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

ขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิที่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลด ความเครียดและโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้ และวิธีการถ่ายทอด ไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และการคิดในทางบวกเป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับเพื่อดูแล สุขภาพจิตวิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว การปฏิบัติสมาธิทำให้บุคคลที่ปฏิบัติเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกในภาวะจิตว่าง สามารถผเชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดีสำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดี่ยว สิ้นหวัง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ โดยต้องให้มีการเปลี่ยนภาพพจน์เผชิญกับการเจ็บป่วยได้ **พระครูวิบูลศาสนธรรม** กล่าวว่าการปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุ ด้วยกัน มีความผาสุกตามอัตภาพของผู้สูงอายุประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิมีมากมาย การปฏิบัติสมาธิจึงมีส่วนในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคมทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้บุคคลมีความผาสุก ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดสามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้มีการเตรียมพร้อมฝ้าระวัง ปรับปรุงและสามารถปรับเปลี่ยนวิถีของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลายๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต วิญญาณและสังคมของบุคคลโดยแท้จริง เป็นต้น[7]

4.1.3 ปัญญา

ปัญญา แปลว่า ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว หมายถึงความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด หมายถึงความสามารถในการคิดและกระทำโดยใช้ความรู้, ประสบการณ์, ความเข้าใจ, สามัญสำนึก และ การเข้าใจทะลุปรุโปร่ง ปัญญามักเกี่ยวข้องกับลักษณะต่าง ๆ เช่น การตัดสินโดยไม่เอนเอียง, ความเห็นอกเห็นใจ, การรู้ตนเองผ่านการทดลอง, การบรรลุอยู่เหนือตน และ การไม่ยึดติด ไปจนถึงกับ คุณธรรม[8] เช่น จริยธรรมและการทำเพื่อผู้อื่นมีคำนิยามถึงปัญญาอยู่หลายแบบบ้างมีการพยายามศึกษาลักษณะเฉพาะของปัญญาที่ต่างจากสิ่งอื่นปัญญา ในภาษาบาลี หรือ ปราชญ์ ในภาษาสันสกฤต แปลว่า ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น

---

[7] สัมภาษณ์ พระครูวิบูลศาสนธรรม, เจ้าคณะตำบลน้ำปลีก (ธ) ตำบลน้ำปลีก อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

[8] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต*), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 34, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, 2559), หน้า. 46-47.

เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺถกโร กล่าวว่าเป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงายในสังคีติสูตร พระสารีบุตรกล่าวว่า ปัญญา ทำให้เกิดได้ 3 วิธี[9] คือ โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิด) โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับปัญญา 3 อย่าง คือ กาลามสูตร จัดเป็นสุตามยปัญญา โยนิโสมนสิการ จัดเป็นจินตามยปัญญา สมถะและวิปัสสนา จัดเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญา ที่เป็นระดับ อธิปัญญา คือปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งใน สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา คือ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญาอธิปัญญาสิกขา เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันให้ถึงความเกิดและความดับ อันประเสริฐ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ภิกษุนั้น ย่อมรู้ชัด ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้อาสวะ นี้เหตุให้เกิดอาสวะ นี้ความดับอาสวะ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ นี้เรียกว่า อธิปัญญาสิกขา

4.2 อานาปานสติเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมเราจะเจริญอานาปานสติกันอย่างไรนั้นควรจะได้วินิจฉัยในปัญหาที่ว่า ทำไมเราจึงเลือกเอาอานาปานสติ มาเป็นกัมมัฏฐานหลักเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ในที่นี้กันเสียก่อน ซึ่งเมื่อทราบแล้ว จะช่วยให้การเจริญอานาปานสติเป็นไปได้ง่ายขึ้นพึงทราบว่า อานาปานสติเป็นชื่อของกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ในบรรดากัมมัฏฐาน 40 อย่าง กัมมัฏฐาน 40 นั้น แบ่งเป็นหมวด ๆ คือ

ก. การเจริญกสิณ 10 อย่าง ได้แก่ปฐวีกสิณ (ดิน) อาโปกสิณ (น้ำ) เตโชกสิณ(ไฟ) วาโยกสิณ (ลม) นีลกสิณ (สีเขียว) ปีตกสิณ (สีเหลือง) โลหิต-กสิณ (สีแดง) โอทาตกสิณ (สีขาว), อาโลกกสิณ (แสงสว่างจากดวงอาทิตย์)และปริจฉินนกสิณ (ช่องหรือรู) ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่หนักไปในทางฝ่ายรูป และมุ่งหมายที่จะฝึกฝนจิตไปในทางอิทธิวิธีมาแต่เดิม

ข. การเจริญอสุภ 10 อย่าง คือ ศพแรกพอง ศพขึ้นเขียว ศพหนองไหล ศพขาดเป็นท่อน ศพถูกสัตว์กัดกัน ศพหลุดออกเป็นส่วน ศพแหลกละเอียด ศพอาบไปด้วยเลือด ศพเต็มไปด้วยหนอง และศพเหลือแต่กระดูก ซึ่งมีความมุ่งหมายหนักไปในทางกำจัดกามฉันทะเป็นส่วนใหญ่ และ

---

[9] สัมภาษณ์ เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺถกโร, เจ้าอาวาสวัดทิพยาราม (ธ) ตำบลโนนหนามแท่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ, 29 กรกฎาคม 2566.

ค. การเจริญอนุสสติ 10 อย่าง คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ (ระลึกถึงธรรมที่ทำความเป็นเทวดา) มรณานุสสติ[10]

กายคตาสติ อานาปานสติ และ อุปสมานุสสติ (ระลึกถึงคุณพระนิพพาน) ควรจะสังเกตไว้ด้วยว่า อานาปานสติ ที่เรากำลังจะกล่าวถึงอยู่นี้ มีชื่อรวมอยู่ในหมวดนี้

ง.การเจริญพรหมวิหาร 4 อย่าง คือเมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร มุทิตาพรหมวิหาร อุเบกขาพรหมวิหาร

จ. การเจริญอรูปฌาน 4 อย่าง คือ อากาสานัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของอากาศเป็นอารมณ์) วิญญาณัญจายตนะ (กำหนดความไม่มีที่สิ้นสุดของวิญญาณธาตุ เป็น อารมณ์) อากิญจัญญายตนะ (กำหนดความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์) และ เนวสัญญานาสัญญายตนะ (กำหนดความมีสัญญาก็ไม่ใช่ และความไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์) ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นอรูปฌาน เป็นสมาธิเพื่อสมาบัติชั้นสูงแต่ไม่เป็นไปเพื่อวิปัสสนา ส่วนอีก 2 อย่างที่เหลือ คือ

ฉ. อาหาเรปฏิกูลสัญญา (กำหนดความเป็นปฏิกูลแห่งอาหาร) และ

ช. จตุธาตุววัฏฐานะ (การกำหนดพิจารณาโดยความเป็นธาตุสี่) สองอย่างหลังนี้ เป็นการพิจารณาค่อนไปทางปัญญา. รวมทั้งหมดเป็น 40 อย่างด้วยกัน, การที่เลือกเอาเพียงอย่างหนึ่งจาก 40 อย่างนั้น มีเหตุผลดังที่จะได้กล่าวต่อไปนี้

ในบรรดาสมาธิภาวนา ซึ่งมีอยู่ทั้งหมดด้วยกันถึง 4 ประเภทนั้น อานาปานสติกัมมัฏฐานสามารถเป็นสมาธิภาวนาได้ทั้ง 3 ประเภท. สมาธิภาวนา 4 ประเภทเหล่านั้น คือ

1) สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร การอยู่เป็นสุขทันตาเห็น

2) สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ (อันเป็นทิพย์ หมายถึงความมีหูทิพย์ ตาทิพย์

3) สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ, และ

4) สมาธิภาวนาเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะโดยตรง[11]

สำหรับอานาปานสติภาวนา หรือการเจริญอานาปานสตินั้น ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนาประเภทที่หนึ่ง ประเภทที่สาม ประเภทที่สี่ โดยสมบูรณ์ เว้นประเภทที่สองซึ่งไม่เกี่ยวกับความดับทุกข์ แต่ประการใดอานาปานสติ ย่อมเป็นไปในสมาธิภาวนา 3 ประเภท ดังที่ได้ระบุแล้วอย่างไรนั้น จะชี้ให้เห็นโดยละเอียดข้างหน้าหรืออาจเห็นได้แม้ด้วยตนเอง ในเมื่อได้ศึกษาหรือปฏิบัติเรื่องอานาปานสติจบไปแล้ว ส่วนกัมมัฏฐานอื่น ไม่สำเร็จประโยชน์กว้างขวางดังเช่น อานาปานสตินี้ ยิ่งกว่านั้น อานาปานสติ เป็นกัมมัฏฐานประเภทที่สงบ และประณีตทั้งโดยอารมณ์ และ ทั้งโดยการกำจัดกิเลส.

---

[10] พุทธทาสภิกขุ, *อานาปานสติภาวนา*, พิมพ์ครั้งที่ 10, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห.จ.ก.การพิมพ์พระนคร, 2533), หน้า 55.

[11] เรื่องเดียวกัน, หน้า 57.

กัมมัฏฐานอื่นโดยเฉพาะกายคตาสติ แม้เป็นของคู่เคียงกันกับอานาปานสติ ก็หาเป็นเช่นนั้นไม่คือสงบและประณีตแต่โดยการกำจัดกิเลส แต่ไม่สงบและประณีตทางอารมณ์ ส่วนอานาปานสติสงบประณีตโดยทางอารมณ์ คือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน ที่เยือกเย็นสบาย ไม่น่าหวาดเสียว ไม่น่าขยะแขยง ไม่ลำบากแก่การทำ แล้วยังกำจัดกิเลสได้ถึงที่สุดด้วย อานาปานสติเป็นเช่นนี้ ส่วนกายคตาสตินั้นมีอารมณ์น่าหวาดเสียว น่าขยะแขยง เป็นต้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ อสุภกัมมัฏฐานแล้ว ย่อมมีความหมายเป็นอย่างนี้มากขึ้นถึงที่สุด เนื่องจากอานาปานสติมีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ จึงปรากฏว่าถูกแนะนำโดยพระผู้มีพระภาคเจ้าเอง ว่าเหมาะแก่ทุกคน และทรงสรรเสริญว่าเป็นกัมมัฏฐานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายรวมทั้งพระองค์ด้วย ได้เคยประสบความสำเร็จมาแล้ว และยังคงใช้เป็น “วิหารธรรม” อยู่เป็นประจำอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้นอีก การเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญที่สามารถทำติดต่อกันไปได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนเรื่อง หรือไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ตั้งแต่ต้นจนปลาย คือสามารถเจริญเพื่อให้เกิดสมาธิในระยะแรก และสมาธิที่เจือปัญญาในระยะกลาง และเกิดปัญญาอันสูงสุดที่ทำให้สิ้นอาสวะได้ในระยะสุดท้ายด้วยการเจริญอานาปานสตินั่นเอง จนตลอดสาย. ถ้าเป็นกัมมัฏฐานอื่นโดยเฉพาะเช่นกสิณ ก็จะไปตายด้านอยู่แค่เพียงสมาธิ แล้วก็ต้องเปลี่ยนเป็นเรื่องอื่น เพื่อเป็นขั้นวิปัสสนาต่อไป. ส่วนอานาปานสตินั้น เมื่อเจริญครบทั้ง 4 จตุกกะ หรือทั้ง 16 ระยะแล้ว ย่อมสมบูรณ์อยู่ในตัว ทั้งโดยสมาธิและโดยวิปัสสนา ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่า อานาปานสติเพียงอย่างเดียว เป็นสมาธิภาวนาได้ถึง ประเภท ไม่มีกัมมัฏฐานข้อใดที่สะดวกเช่นนี้ สบายเช่นนี้ และได้รับการยกย่องสรรเสริญมากเช่นนี้เพราะเหตุนี้เอง เราจึงเลือกเอา อานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานหลัก เพื่อการศึกษาและปฏิบัติโดยตลอดทั้งหมดนี้ คือเหตุผลที่ว่าเจริญอานาปานสติทำไม

ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติ? ต่อไปนี้จะได้วินิจฉัยกันเป็นพิเศษอีกหน่อยหนึ่ง ในปัญหาที่ว่า ใครจะเป็นผู้เจริญอานาปานสติเกี่ยวกับคำตอบข้อนี้ เราจะได้พบว่าในสูตรนั้นเอง พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงใช้คำว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้” ซึ่งความหมายว่า ได้แก่ บุคคลผู้ศึกษาในศาสนานี้ เห็นโลกเห็นทุกข์อย่างนี้แล้ว ต้องการจะดับทุกข์ตามวิธีนี้คือตามวิธีแห่งธรรมวินัยที่เราเรียกกันในบัดนี้ว่า “พุทธศาสนา” พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า สมณะที่หนึ่ง สมณะที่สอง สมณะที่สาม สมณะที่สี่ มีแต่ในธรรมวินัยนี้เท่านั้น หมายความว่าผู้พ้นทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้ ที่เราเรียกกันว่า พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น มีแต่ในธรรมวินัย ที่มีการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น. ธรรมวินัยอื่น หรือลัทธิอื่น ย่อมว่างจากสมณะเหล่านี้ ดังนี้ เป็นต้น ข้อนี้บ่งความว่า ผู้ที่มุ่งหมายจะดับทุกข์ตามแบบแห่งธรรมวินัยนี้นั่นแหละ คือผู้ที่จะเจริญอานาปานสติ เพราะฉะนั้น เขาจะต้องทำตนให้เป็นผู้เหมาะสม ทั้งในทางที่จะศึกษาและในทางที่จะปฏิบัติ ดังที่จะได้กล่าว เป็นต้น[12]

---

[12] เรื่องเดียวกัน, หน้า 58-59.

4.2.1 พิจารณาตามสมถกรรมฐาน

พิจารณาตามสมถกรรมฐาน ธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าใจได้ ด้วยการฟัง การอ่าน การคิดพิจารณาคิดเอาอะไรอย่างนี้ ไม่เข้าใจ มีเรื่องให้สงสัยไปเรื่อย ๆ มาภาวนาเข้ามาถึงจิตถึงใจ จะหมดสงสัยได้ ทีแรกก็อาศัยตำรับตำรา อาศัยฟังครูบาอาจารย์ ก็ได้หลักการปฏิบัติ ค่อยๆ เข้าลู่ทางเข้าร่องเข้ารอยอย่างรุ่นของเรานี้ ครูบาอาจารย์ที่เขียนหนังสือไว้ชั้นเลิศ เห็นมีอยู่ 2 องค์ องค์หนึ่งความรู้ท่านกว้างขวางเหมือนมหาสมุทร คือท่านสมเด็จพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) องค์นี้ความรู้กว้างขวาง อีกองค์หนึ่ง สุดยอดไปอีกข้างหนึ่ง คือท่านอาจารย์พุทธทาส ท่านเจ้าคุณปยุตนั้นท่านอธิบายธรรมะกว้างขวาง ไม่มีประมาณเลย ท่านพุทธทาสท่านย่อธรรมะที่กว้างขวางลงมาเหลือนิดเดียว มาจับแก่นจับใจความของศาสนาพุทธ ท่านน่าจะเป็นคนแรกๆ ที่พูดถึงหัวใจของพระพุทธศาสนา ของสิ่งที่เป็นหัวใจจริงๆ คือประโยคที่ว่า สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

จิตใจตัวเองเป็นลำดับๆ ไป มันก็เห็นเลยว่า จิตมันมีความทุกข์เพราะมันมีความอยาก เพราะมันมีความยึด เพราะมันมีความดิ้นรน

มีอยากก็คือมีตัณหา มียึดก็คือมีอุปาทาน มีความดิ้นรนคือมีภพ แล้วมันก็หยิบฉวยตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจขึ้นมาเป็นตัวเรา เป็นของเราขึ้นมา ตัวนี้เป็นตัวชาติ พอภาวนาดูจากของจริง มันก็จะเห็นสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านแต่งตำราไว้ ท่านสอนไว้นั้นถูกต้อง ไม่มีผิดเพี้ยน แต่ถ้าเราไม่เห็นสภาวะด้วยตัวเราเอง เราได้แต่จำ แต่เราไม่ได้เข้าใจ ฉะนั้นธรรมะนี่อ่านเอา ฟังเอา คิดเอาอะไรนี่ มันได้ความรู้ขั้นต้นแต่ที่จะรู้ถ่องแท้ถึงขนาดลดละความยึดถือได้ หรือทำลายความยึดถือได้ ต้องภาวนา

การภาวนาจะเริ่มต้นอย่างไรดี การภาวนามันมี 2 ส่วน ส่วนของสมถกรรมฐานกับส่วนของวิปัสสนากรรมฐานสมถกรรมฐาน จิตสุข จิตสงบมีเรี่ยวมีแรงสมถกรรมฐานมีหลักง่ายๆ นิดเดียว อยากให้จิตสงบมีเรี่ยวมีแรง ก็อย่าให้จิตมันฟุ้งซ่านไป จิตที่ฟุ้งซ่านคือจิตที่จับอารมณ์อันนั้นที จับอารมณ์อันนี้ที เราจับอารมณ์อันนั้นที จับอารมณ์อันนี้ที จิตมันก็ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มันฟุ้งไปอย่างนั้น มันไม่สุข ไม่สงบ ทีนี้ถ้าเราอยากให้จิตมันสุข ให้จิตมันสงบ เราก็อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ ไม่วิ่งวุ่นวายเหมือนหมาขี้เรื้อน วิ่งไปที่นู่นวิ่งไปที่นี่เรื่อย ๆเราเลือกอารมณ์ที่เราอยู่ด้วยแล้วมีความสุข มีความสงบ สบายใจอยู่กับอารมณ์อันไหน เราก็อยู่กับอารมณ์อันนั้น อยู่กับพุทโธแล้วมีความสุข เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข เราก็อยู่กับลมหายใจ พอจิตมันได้อารมณ์ที่มีความสุข มันเหมือนเด็กได้ของอร่อย ได้ของชอบ เด็กก็ไม่ไปวิ่งซนนอกบ้าน เด็กก็อยู่ในบ้าน มีอารมณ์ที่มีความสุข อย่างมันชอบกินไอศกรีม เอาไอศกรีมมาล่อมัน มันก็กินไอศกรีมอยู่ที่บ้านไม่วิ่งซนออกไปนอกบ้าน มันชอบอะไรก็เอาสิ่งนั้นมาล่อมัน จิตเรามันเหมือนเด็กนั่นล่ะ เราหาสิ่งที่ถูกอกถูกใจมาล่อมัน พอมันอยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจ มันก็ไม่วิ่งไปหาอารมณ์อื่นๆ ที่มันวิ่งไปหาอารมณ์โน้นอารมณ์นี้ก็เพราะมันอยากได้อารมณ์ที่ชอบใจ พอมีอารมณ์ชอบใจมีความสุข มันก็จะพอใจ อารมณ์ใน

โลก วิ่งหาเท่าไหร่มันก็ไม่มีหรอกที่จะมีความสุขที่แท้จริง แต่อารมณ์กรรมฐานมีอย่างถ้าเราทำอานาปานสติ เราหายใจไปอย่างนี้ จิตใจเรามีความสุข ความสงบ ความสบาย ให้อยู่ทั้งชาติก็อยู่ได้ มันไม่เหมือนอารมณ์ทางโลก อยู่ประเดี๋ยวประด๋าวก็เบื่อ ฉะนั้นเราก็ต้องรู้จักเลือกอารมณ์ ดูตัวเอง ไม่ได้ดูเพื่อน ไม่ได้ดูครูบาอาจารย์ว่าท่านใช้กรรมฐานอะไร เราดูว่าอะไรเหมาะกับเรา ตัวนี้เป็นสัมปชัญญะตัวหนึ่ง รู้ว่าอะไรสมควรแก่เรา อะไรเหมาะกับเรา เป็นปัญญา ปัญญาขั้นต้นๆ นี้พอเราอยู่กับอารมณ์ที่มีความสุข มีความพอใจ จิตใจก็ไม่หิวอารมณ์ เที่ยววิ่งร่อนเร่ไปเรื่อย ๆ มันก็มีความสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว

สมถกรรมฐาน ก็คือการที่จิตมันไปสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียวโดยไม่ได้บังคับ ถ้าบังคับให้มันอยู่ในอารมณ์อันเดียว มันไม่มีความสงบสุข มันจะเครียด มันจะเครียดขึ้นมา อย่างคนส่วนใหญ่นั่งภาวนา ใจมันจะเครียด เครียดเพราะว่าไปบังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์อันนี้ ไม่ให้มันหนีไปที่ไหน กรรมฐานไม่ได้ทำอย่างนั้นหรอก ไม่ได้ทำให้เคร่งเครียด รู้จักตัวเองว่าสมควรกับอารมณ์ตัวไหน แล้วก็ใช้อารมณ์ตัวนั้น จิตใจมีความสุข จิตใจก็ไม่หนีไปไหนเองล่ะ สบายๆ อยู่อย่างนั้น บางทีหายใจเพลินอยู่ไปเกือบสว่าง หรืออยู่ไปจนสว่างเลย ใจมันสงบ ใจมันสบาย มีความสุข ไม่วิ่งซ้าย วิ่งขวา วิ่งข้างบนข้างล่าง ไปอดีต ไปอนาคตอะไรอย่างนี้ ไม่ไป นี้หลักของสมถกรรมฐาน ก็มีเท่านี้ล่ะ

ส่วนอารมณ์ของสมถกรรมฐาน มีมาก ไม่มีประมาณ ใช้อารมณ์บัญญัติก็ได้ เช่น พวกคำบริกรรมทั้งหลาย พุทโธ นะ มะ พะ ทะ สัมมา อะระหังอะไร พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ อะไรได้ทั้งนั้น นี้เป็นอารมณ์เรียก อารมณ์บัญญัติ เรื่องที่คิดขึ้นมา หรือคิดพิจารณาร่างกายอะไรอย่างนี้ อย่างนี้ก็เป็นการคิดเอา เป็นอารมณ์บัญญัติเหมือนกัน ก็ได้ความสุข ความสงบได้ อารมณ์รูปธรรม นามธรรมก็ใช้ทำสมถะได้

อย่างบางคนบอกดูจิตๆ กลายเป็นติดสมถะ เวลาเราดูจิตบางทีจิตมันว่าง มันสว่าง แล้วเราถลำลงไปอยู่ในความว่าง ในความสว่าง อันนั้นคือการทำสมถะ จิตสงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีความสุขอยู่ในอารมณ์อันเดียว เพราะฉะนั้นดูจิตดูใจก็เป็นสมถะได้ ดูกายก็เป็นสมถะ อย่างเห็นท้องพอง เห็นท้องยุบ เห็นยกเท้า เห็นย่างเท้า เห็นหายใจเข้า เห็นหายใจออก อันนี้คือสมถะทั้งหมดเลย[13]

ถ้าดูกาย ถ้าไปจ้องร่างกายไว้จะเป็นสมถะ ถ้าดูจิตดูใจจะเป็นวิปัสสนา เพราะเราเห็นจิตมันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ อยู่มาวันหนึ่งจิตมันไปเห็นจิตที่กังวลเข้า พอไปเห็นจิตที่กังวล จิตมันรวมเลย ความกังวลก็ดับ โลกก็ดับ ร่างกายก็ดับหายไปหมดเลย เหลือแต่จิตดวงเดียว จิตมันจะเป็นสมถะเมื่อไหร่ที่เราดูสภาวะอันใดอันหนึ่ง เป็นสมถะหมดเลย มันจะเป็นวิปัสสนาต่อเมื่อเราเห็นสภาวะอันนั้นแสดงไตรลักษณ์

---

[13] หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, “ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์”,<https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/>. (21 กันยายน 2566).

ฉะนั้นการทำสมถะใช้อารมณ์อะไรก็ได้ ใช้อารมณ์บัญญัติคือเรื่องราวที่คิดก็ได้ ใช้รูปธรรมก็ได้ ใช้นามธรรมก็ได้ กระทั่งใช้นิพพานก็ทำได้ แต่ว่าจะทำได้เฉพาะท่านที่เคยเห็นพระนิพพานแล้ว อย่างพวกเราไม่เคยเห็นพระนิพพาน เราก็มโนเอา ว่านิพพานเป็นความสงบอะไรอย่างนี้ มีสติคอยรู้ความสงบไปเรื่อย ๆ เขาเรียก อุปสมานุสสติ แต่มันยังไม่ใช่ของจริงหรอก ฉะนั้นความสงบมันก็มีหลายระดับ ความสงบสูงสุด สันติอย่างแท้จริง สงบอย่างแท้จริง คือ พระนิพพาน บางท่านที่ท่านภาวนาดีเป็นสุปฏิปันโนแล้ว เวลาท่านเข้าพัก ท่านก็ใช้อารมณ์นิพพาน ประกอบด้วยฌาน 1 2 3 4 5 6 7 8 ได้ ฉะนั้นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน นี่กว้างขวางไม่มีประมาณ ครอบคลุมอารมณ์ได้ทุกอย่างเลย ใช้ทำสมถะได้หมดเลย พอจิตใจเราพอใจอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง เราอยู่กับอารมณ์อันนั้น จิตไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่น จิตก็เข้าถึงความสุข ความสงบ อันนี้เป็นส่วนของการภาวนาชนิดแรก การทำสมถกรรมฐาน

4.2.2 พิจารณาตามวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามอีกชนิดหนึ่งคือการทำวิปัสสนากรรมฐาน การจะทำวิปัสสนากรรมฐานได้ ขั้นแรกต้องหัดเห็นสภาวธรรมก่อน เพราะวิปัสสนากรรมฐานมันเป็นการเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม เพราะฉะนั้นก่อนอื่น ก่อนที่จะไปเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนามได้ ต้องเห็นรูปเห็นนามได้ก่อน เราต้องหัดแยกสภาวะให้ออก เพราะฉะนั้นปัญญาขั้นแรกที่เราจะเดินไปสู่วิปัสสนาขั้นแรกเลยก่อนที่จะถึงวิปัสสนา เราต้องแยกขันธ์ให้ได้ แยกธาตุแยกขันธ์ให้ออก แยกรูป แยกนาม จะเรียกอะไรก็ได้ ที่จริงก็คือแยกออก สิ่งที่เรียกว่าตัวเราถูกแยกออกเป็นส่วนๆ การหัดแยกสภาวะ ทีแรกก็ต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่นขึ้นมาก่อน ก่อนจะเดินปัญญาได้ต้องมีสมาธิที่ถูกต้องก่อน ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้ขึ้นวิปัสสนา จะแยกธาตุแยกขันธ์ได้ก็ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูเสียก่อน ตรงนี้เราก็ใช้ต่อยอดจากการทำสมถะ หรือจะไม่ต่อยอดจากการทำสมถะ เพราะเราทำสมถะไม่เป็นเลย เรามาใช้ความสังเกตเอาก็ได้อย่างร่างกายเรานั่งอยู่ รู้สึกลงไปร่างกายมันนั่ง ใจมันเป็นคนรู้ จิตมันเป็นคนรู้ ค่อยๆ ฝึกอย่างนี้ ร่างกายมันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอน มันคู้ มันเหยียด มันหายใจออก มันหายใจเข้า จิตเป็นคนรู้คนดู ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู ทำใจขึ้นมาว่าร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู มันก็จะมีสิ่งที่เป็นผู้รู้ผู้ดู คือตัวจิตเกิดขึ้น มันจะแยกออกมา หรือเราเห็นความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในร่างกาย ความสุขความทุกข์เป็นของถูกรู้ถูกดู ตัวผู้รู้มันก็จะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมาค่อยๆ ดูไป ดูกาย ดูเวทนา ดูจิตตสังขาร คือความเป็นกุศล อกุศลทั้งหลาย โลภ โกรธ หลงเกิด ก็รู้ว่าโลภ รู้ว่าโกรธ รู้ว่าหลงไป ไม่ใช่รู้ชื่อมัน แต่รู้สภาวะมัน อาการโลภเกิดขึ้นรู้ทัน อาการโกรธเกิดขึ้นรู้ทัน อาการหลงเกิดขึ้นรู้ทัน มีจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู นี่ฝึกอย่างนี้บ่อยๆ เราก็จะได้ตัวจิตผู้รู้ขึ้นมา หรือจิตหลงไปคิดรู้ทัน เราก็จะได้จิตผู้รู้ขึ้นมา เพราะฉะนั้นทีแรกเราก็หัดอาศัยกาย เวทนา จิตอะไรอย่างนี้ เป็นอารมณ์กรรมฐานแล้วสังเกตลงไปว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของถูกรู้ถูกดู พอเรารู้ว่ามันถูกรู้ถูกดู มันก็จะเกิดผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา จิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูนั่นล่ะเรียกว่า จิตมันทรงสมาธิแล้ว แล้วคราวนี้ไม่ได้เจตนาจะรู้จะดู สภาวะอะไรเกิดขึ้น สติระลึกรู้สภาวะอันนั้น จิตตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดู มันจะเห็นว่าสภาวะอันนั้นไม่ใช่จิต สภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้น

นั้นมันไม่ใช่จิต ตรงนี้เรียกว่าเราแยกออกแล้ว อย่างร่างกายนี่ไม่ใช่จิต จิตเป็นคนรู้ร่างกาย ฝึกจนมันชำนาญ ไม่ต้องคิดนำ อย่างทีแรกเรานั่งอยู่ เราก็สอนตัวเอง นี่ร่างกายมันนั่ง รู้สึกไหม ร่างกายมันนั่งอยู่ จิตมันเป็นคนรู้อยู่อะไรอย่างนี้ อันนี้เป็นอุบายขั้นแรกๆ พอจิตมันมีผู้รู้ขึ้นมาแล้ว พอร่างกายมันนั่ง สติมันรู้เลยว่าร่างกายมันอยู่ในอิริยาบถอย่างนี้ หรือความสุขความทุกข์อะไรเกิดขึ้น สติมันรู้ จิตมันเป็นคนดูแล้วมันก็เห็นว่าความสุขความทุกข์เป็นของถูกรู้ถูกดู แยกออกไปจากจิต ไม่ใช่จิต ร่างกายไม่ใช่จิต ความสุขทุกข์ไม่ใช่จิต กุศล อกุศลทั้งหลายก็ไม่ใช่จิต เป็นของถูกรู้ถูกดู อย่างความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้น ก็ล้วนแต่เป็นของถูกรู้ถูกดู เราไม่ต้องใส่ชื่อมันก็ได้ แต่ต้องเห็นสภาวะของมัน อย่างสภาวะของความโลภมันจะมีลักษณะที่จะดึงอารมณ์เข้าหาจิตใจของเรา มันจะดึงเข้าหาตัวเอง สภาวะของความโกรธมันจะเป็นสภาวะที่ผลักอารมณ์ออกไปจากตัวเราเอง สภาวะของความหลง ตัวโมหะ จะเป็นสภาวะที่จับอารมณ์ได้ไม่มั่นคง ฉะนั้นถ้าเราเห็นจิตมันไปดึงโน่นดึงนี่ ถึงเราไม่เรียกมันว่าจิตมีโลภะ จิตมีราคะ แต่ตัวนั้นล่ะคือตัวราคะที่แท้จริง ตัวที่มีพลังงานที่ไปดึงดูดอารมณ์เข้ามา ไม่รู้ชื่อก็ไม่เป็นไร เรียกไม่ถูกหรอก แต่เห็นว่ามันไปดึงอะไรบางอย่างเข้ามา นั้นล่ะคือตัวจิตมีโลภะ หรือบางทีเราก็เห็นจิตพยายามผลักอารมณ์นี้ออกไป เราไม่ต้องเรียกว่าโทสะก็ได้ แต่เราเห็นอาการของจิตที่มันผลักอารมณ์ ถ้าจิตมันดึงอารมณ์ นี่ก็เป็นอาการอย่างหนึ่ง จิตมันผลักอารมณ์ก็เป็นอาการอย่างหนึ่ง จิตมันหมุนไปหมุนมา จับอารมณ์ได้ไม่มั่นคง ก็เป็นอาการอีกอย่างหนึ่ง ถ้าพูดภาษาให้มันมีคำบัญญัติขึ้นมา ก็คือมีราคะ โทสะ โมหะนั่นเอง แต่คำว่าราคะ โทสะ โมหะนั้นไม่ใช่สภาวะ เป็นสมมติบัญญัติ สมมติว่าสภาวะที่ดึงดูดอารมณ์เข้า เรียกว่าราคะ สภาวะที่ผลักอารมณ์ออกไป เรียกว่า โทสะ สภาวะที่หมุนไปหมุนมา หันซ้ายหันขวา ไม่รู้จะเอาอะไรดี เรียกว่าโมหะ คำเรียกขานไม่จำเป็น สิ่งที่จำเป็นคือการเห็นสภาวะ เพราะฉะนั้นเราจะต้องหัดเห็นสภาวะเนืองๆ พอจิตมันเป็นคนดูแล้วมันจะเห็นสภาวะทั้งหลายผ่านมาผ่านไปๆ จนกระทั่งใจมันสามารถหมายรู้ได้ มันจะเห็นว่าโลภเกิดแล้วโลภก็ดับ โกรธเกิดแล้วโกรธก็ดับ คำว่า โลภเกิด โกรธเกิดอะไรนี่โดยบัญญัติหรอก ก็เห็นอาการที่จิตไปดึงอารมณ์เข้ามาบ้าง จิตมันผลักอารมณ์ออกไปบ้าง จิตมันส่ายไปส่ายมาไม่รู้จะจับอารมณ์อันไหนดีอะไรอย่างนี้ มันก็เป็นต่างๆ นานา อย่างนี้เรียกว่า เราเห็นสภาวะ เห็นสภาวะของสังขาร สังขารก็คือความปรุงของจิต ฉะนั้นสังขารไม่ใช่ตัวจิต แต่เป็นความปรุงแต่งของจิต ปรุงดีบ้าง ปรุงชั่วบ้าง ปรุงสุขบ้าง ปรุงทุกข์บ้าง ปรุงโลภ โกรธ หลง ปรุงไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง นี่สิ่งเหล่านี้เป็นความปรุงแต่งทั้งหมด ทั้งปรุงดี ทั้งปรุงชั่ว หรือพยายามจะไม่ปรุงก็คือความปรุงอีกชนิดหนึ่งเราค่อยๆ ดูไป จะเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของถูกรู้ถูกดู จิตเป็นแค่ผู้รู้ผู้ดู เฝ้ารู้เฝ้าดูนานๆ ไป เราจะเห็นทุกสิ่งที่เกิดล้วนแต่ดับทั้งสิ้น เฝ้ารู้เฝ้าดูมัน จะเห็นทุกสิ่งที่เกิดล้วนแต่ดับทั้งสิ้น ดูไปเรื่อย ๆ กำลังของศีล สมาธิ ปัญญามันเพียงพอ อริยมรรคมันจะเกิดขึ้นเอง เวลาที่อริยมรรคเกิด เราไม่ได้เจตนาให้เกิด ไม่มีใครสั่งอริยมรรคให้เกิดได้ อันนี้

พระพุทธเจ้าท่านบอก ไม่มีใครสั่งให้เกิดมรรคผลได้หรอก จิตมันเกิดมรรคเกิดผลขึ้นเองเมื่อศีล สมาธิ ปัญญามันสมบูรณ์เต็มที่แล้ว[14]

แยกธาตุ แยกขันธ์ เราก็มาฝึก ทีแรกหัดดูสภาวะทั้งหลายไป เห็นจิตเป็นคนรู้คนดูไป ฝึกอย่างนี้ ค่อยๆ แยก ๆ ไป แล้วนาน ๆ ไปมันจะเห็นเลย สภาวะทั้งหลายพอมันแยกออกจากกันแล้ว แยกออกเป็นส่วนๆ แล้ว คำว่า ส่วน บาลีเรียกว่า ขันธ์ มันคือคำว่า ส่วน แยกเป็นส่วนๆ สภาวธรรมทั้งหลายแยกเป็นส่วนๆ ส่วนของร่างกายก็ส่วนหนึ่ง ทำไมรู้ว่าร่างกายอยู่ส่วนหนึ่ง เพราะจิตมันเป็นคนรู้อยู่ ส่วนของเวทนาก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ทำไมรู้ว่าเวทนาเป็นอีกส่วนหนึ่ง เพราะจิตมันเป็นคนรู้แล้วมันเห็นว่าเวทนาไม่ใช่จิต มันเป็นของที่จิตรู้ เวทนาไม่ใช่กาย

อย่างเวลาดูกายอย่างนี้ มันก็จะเห็นเลยร่างกายไม่ใช่จิต ร่างกายกับจิตเป็นคนละอันกัน อย่างนี้เรียกว่าเราแยกขันธ์ได้ ร่างกายกับจิตมันเป็นคนละอันกัน เวทนาก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง ไม่ใช่ร่างกาย ไม่ใช่จิต สัญญา ความจำได้หมายรู้ ตัวนี้ดูยาก เว้นไปก่อนก็ได้ ดูไปที่ตัวสังขารเลย ฉะนั้นในสติปัฏฐาน ไปดูให้ดีเถอะ พระพุทธเจ้าสอนจากสอนกาย เวทนา จิต จิตนั้นคือจิตตสังขาร กายคือตัวรูป เวทนาคือตัวเวทนา ตัวจิตตสังขาร คือตัวสังขาร ท่านก็ข้ามตัวสัญญาไปก่อน เพราะตัวนี้ยุ่ง บางคนเข้าใจผิด ไปวุ่นวายกับสัญญานี่บ้าเลย อย่างเห็นโต๊ะนี่บอกว่าจะล้างสัญญา เห็นโต๊ะเรียกว่าเตียง เห็นกระติกน้ำร้อนเรียกว่า พัดลมอะไรอย่างนี้ นั่นไม่ใช่การแก้ปัญหาเรื่องสัญญาเลย นั่นทำให้สัญญาบ้าหนักเข้าไปอีก ธรรมดาก็บ้าอยู่แล้ว ฉะนั้นสัญญานี่ไว้ก่อน เว้นไว้ก่อน

แยกกายออกไปจากจิต แยกเวทนาออกจากกาย ออกจากจิต แยกสังขาร สังขารคือความปรุงดีปรุงชั่วทั้งหลาย ไม่ใช่จิต มันเป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า ไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายมันเป็นวัตถุ เป็นรูปธรรม แต่ตัวสังขารเป็นนามธรรม คนละตัวกัน ไม่ใช่เวทนา เวทนาเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น เมื่อมีผัสสะเท่านั้นเอง สังขารนี่มันเกิดตามมาทีหลัง ที่จริงสังขารนี่มันเกิดจากสัญญาและเวทนา สัญญาและเวทนานี่ทำให้เกิดสังขาร สังขารปรุงขึ้นมา เพราะฉะนั้นบางทีท่านอธิบายคำว่า จิตตสังขารนี่ ท่านชี้ลงมาที่ตัวสัญญาและเวทนา มีสัญญากับเวทนา เวทนาเกิดขึ้น สัญญาเข้าไปหมาย สังขารก็ปรุงขึ้นมา นี้เป็นกระบวนการของมัน

นายสายหยุด โคตรสมบัติ กล่าวว่าเวลาเราก็จะเห็นเลยตัวเวทนาก็ตัวหนึ่ง ตัวสังขารก็ตัวหนึ่ง อย่างพอมีความสุขเกิดขึ้นอย่างนี้ สังขารก็ปรุงเลย เกิดราคะ ชอบใจ อารมณ์นี้มีความสุข ตัวความสุขมันเป็นตัวเวทนา พอมีเวทนาอย่างนี้ สัญญาหมายรู้ว่านี่เวทนา[15] ตัวนี้มีความสุข เป็นสุขเวทนา จิตใจก็ปรุงแต่งความรักใคร่พอใจ ปรุงราคะขึ้นมา ถ้ามีผัสสะแล้วมีเวทนา มีการแปล

---

[14] หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, “ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์”,<https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/>. (21 กันยายน 2566).

[15] สัมภาษณ์ นายสายหยุด โคตรสมบัติ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

ความหมายของเวทนานี้ว่าเป็นทุกข์ จิตก็ปรุงสังขารคือโทสะขึ้นมา นี่กระบวนการของขันธ์มันทำงานอย่างนี้ พอมันปรุงขึ้นมาแล้ว เราก็เห็นลงไป สังขารไม่ใช่ร่างกาย สังขารไม่ใช่เวทนา มันเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แล้วสังขารก็ไม่ใช่จิตแยกๆ อย่างนี้ออกไปเรื่อย ๆ พอเราหัดแยกจนชำนิชำนาญ ต่อไปมันแยกโดยเราไม่ได้เจตนา พอจิตมันรู้สึกตัวตั้งมั่นปุ๊บ ขันธ์มันแยกเอง เรียนกับ มันจะต้องมีคำว่ามันเป็นเองๆ อยู่เรื่อยล่ะ แยกขันธ์ก็ต้องให้ขันธ์มันแยกได้เอง แต่ทีแรกมันไม่แยก เราก็ต้องแยกให้มัน หัดแยกร่างกายมันนั่ง จิตเป็นคนดู ร่างกายมันเดินมันนอนอะไรอย่างนี้ จิตเป็นคนดู จิตใจมีความสุข จิตใจมีความทุกข์ จิตใจเฉยๆ นี่จิตเป็นคนดูอะไรอย่างนี้ ร่างกายเป็นสุข เป็นทุกข์ จิตเป็นคนดู นี่ค่อยๆ หัดสอนๆ มันไป แยกมันไป ต่อไปมันแยกเอง มันแยกเอง พอเกิดอะไรขึ้นมา จิตมันตั้งมั่นขึ้นมาอัตโนมัติ พอจิตมันตั้งมั่นอัตโนมัติ มีสมาธิแล้ว สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา พอจิตตั้งมั่นมีสมาธิปุ๊บขึ้นมา ขันธ์แยกอัตโนมัติ ไม่ใช่เรื่องยากเลย

สมมติอย่างจะขยับ นี่เขาเรียกลูกบวบ จะขยับลูกบวบ ขยับอย่างนี้ เราเห็นร่างกายมันเคลื่อนไหว เราแค่รู้สึก แล้วจิตมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้อยู่นี่ มันจะเห็นตัวที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เราหรอก มันไม่ใช่เรา อย่างโยมหลายคนแปรงฟันอยู่ แปรง ๆ ไปอยู่ รู้สึกปุ๊บเลย ไอ้นี่อะไรอย่างหนึ่ง มันเป็นอะไรอย่างหนึ่ง แขนท่อนนี้ ไม่มีคำว่าแขนด้วยซ้ำไป ไม่ใช่ของเราด้วย ไม่รู้สึกว่าเป็นเรา ขยับๆ นี่ ทำไมขยับไปอย่างนี้ แล้วมันเห็นแขนไม่ใช่เราขึ้นมาได้ เพราะจิตมันตั้งมั่นขึ้นมา ตรงที่ขยับ ๆ สติระลึกรู้อารมณ์เดียว แล้วก็มันเห็นสภาวะ เห็นการขยับ พอมันเห็นด้วยจิตที่เป็นกลางจริงๆ มันจะตั้งมั่นขึ้นมา มันตั้งมั่นปุ๊บขึ้นมา มันจะเริ่มเดินปัญญา มันจะเห็นแขนนี้ไม่ใช่เราหรอก เป็นอะไรอย่างหนึ่ง

แต่ถ้าเราฝึกชำนาญ เราจะเห็นทั้งตัวนี้ จะเหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวา จะเต้นแอโรบิก จะรำไทเก็กอะไร มันก็ไม่เป็นเรา แต่พูดอย่างนี้ไม่ใช่หมายความว่าจะไปฝึกแยกขันธ์ด้วยการรำไทเก็ก ไม่เคยเจอใครทำได้ อาจจะมีคนทำได้ แต่ไม่เคยเห็น ส่วนใหญ่มีแต่หลง ๆ ออกไป หลงจนกระทั่งสะกดตัวเองเคลิ้มไปเลย แทนที่จะมีสติมันก็กลายเป็นไม่มีสติไป ฉะนั้นเราใช้หลักสูตรของพระพุทธเจ้าง่ายๆ นี่ล่ะ มีสติรู้กาย รู้เวทนา รู้จิตตสังขารของเราไป เราเห็นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของถูกรู้ถูกดู ตัวผู้รู้มันก็จะเกิด

อย่างส่วนใหญ่ครูบาอาจารย์จะสอนให้รู้ทันจิตที่คิด จิตที่คิดคือจิตฟุ้งซ่านนั่นเอง ถ้าเรามีสติรู้ทันจิตฟุ้งซ่าน จิตผู้รู้ก็เกิด ในความเป็นจริงแล้ว ถ้าเรารู้สภาวธรรมใดๆ ก็ตามถูกต้องตรงตามความเป็นจริงเป็นปัจจุบันละก็ ตัวรู้เกิดทั้งสิ้น อย่างร่างกายนั่งอยู่ เรารู้ทันว่านี่รูปมันนั่งอยู่ ตัวผู้รู้มันก็เกิด นี้พอมันเกิดแล้ว เราจะเริ่มเดินปัญญาจริงๆ แล้ว จิตมันเป็นคนรู้อยู่ พอสติระลึกรู้รูปที่เคลื่อนไหว มันจะเห็นเลยรูปนี้ไม่ใช่เราหรอก นี่ปัญญามันก็จะเกิดตามมา

ทีแรกก็จะเห็นก่อนว่าตัวที่เคลื่อนไหวมันไม่ใช่จิต ไม่ใช่จิต เรียกว่าเราแยกขันธ์ได้ แล้วต่อไปมันจะรู้สึกลึกซึ้งเข้าไปอีก เอ๊ะ ตัวที่เคลื่อนไหวก็ไม่ใช่เรา นี่มันไม่ใช่เรา ตรงที่ถอดถอนความเห็นว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นเรา เป็นเขา นี่เรียกว่าเราทำวิปัสสนาแล้ว มันถอดถอนความเห็นผิดแล้ว มันเริ่มมีปัญญาที่แท้จริงถูกต้องแล้ว เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริงแล้ว

ฉะนั้นทีแรกหัดแยกสภาวะให้ได้ หลวงตามหาบัวท่านเคยสอน ท่านเคยพูดบอกว่า “นักปฏิบัติๆ ถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น อย่ามาคุยอวดเรานะว่าเจริญปัญญา” ท่านเรียกตัวเองว่าเราบอก “นักปฏิบัตินะถ้าแยกธาตุแยกขันธ์ไม่เป็น อย่ามาคุยอวดเรานะว่าเดินปัญญา” ยังไม่ได้เดินหรอก เพราะฉะนั้นการจะเจริญปัญญานี่เริ่มจากการแยกธาตุแยกขันธ์ ถ้าพูดอย่างอภิธรรมก็บอกว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ มีปัญญาสามารถจำแนกแยกแยะรูปธรรมนามธรรมทั้งหลายออกได้

นายประยูร ทองมณี กล่าวว่าการที่เราฝึก เราท่องตำรา ไม่รู้จะทำอย่างไร แต่พอเราลงมือฝึกเราถึงจะเห็น เออ มันแยกได้จริงๆ มันแยกเป็นส่วนๆ ร่างกายก็ส่วนหนึ่ง เวทนาก็ส่วนหนึ่ง สังขารก็ส่วนหนึ่ง จิตที่เป็นคนดูก็อยู่อีกส่วนหนึ่ง คำว่าส่วนนั่นล่ะคือคำว่า ขันธ์ ภาษาบาลีใช้คำว่า ขันธ์ ของไทยเราใช้ว่าเป็นส่วนๆ พอแยกเป็นส่วนๆ แล้ว ต่อไปเราก็จะเห็นเลย แต่ละส่วนนั้นไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ตรงนี้ล่ะที่จะเป็นวิปัสสนา มันจะเห็น ไม่ใช่คิด[16]

นายบุญศรี ทองคำ กล่าวว่าแต่เบื้องต้น บางคนเห็นร่างกายแล้วก็นิ่งๆ อยู่อย่างนั้น เพ่งร่างกายอยู่เฉยๆ อันนั้นเป็นสมถะ อย่างเห็นร่างกายหายใจ เห็นร่างกายพอง ร่างกายยุบ อันนั้นคือสมถกรรมฐาน เพราะอยู่ในอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าเห็นนี่ร่างกายกับจิตมันคนละอันกัน นี่เริ่มเดินปัญญาขั้นต้น เห็นเลยว่าทุกอย่างที่ผ่านเข้ามา เกิดขึ้นมาแล้วดับทั้งสิ้น อันนั้นเรียกว่า เราเห็นอนิจจัง ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นกำลังถูกบีบคั้นให้ดับไป อันนั้นเรียกเห็นทุกขัง ทุกขตา ทุกสิ่งทุกอย่าง มีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับบังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ตัวนี้ถึงจะเป็นวิปัสสนา[17]

นายบน โคตรสมบัติ กล่าวว่า ค่อยๆ ฝึกจนจิตค่อยๆ เขยิบ ๆ ขึ้นมา คนทั่วไปมีแต่จิตฟุ้งซ่านเราก็มาฝึกให้จิตสงบบ้าง แล้วก็ค่อยๆ พัฒนาขึ้นมาเป็นจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ทำกรรมฐานไปแล้วก็สังเกต ทุกอย่างมันของถูกรู้ถูกดู จิตหนีไปคิดนี่ก็ของถูกรู้ถูกดู ทันทีที่รู้ว่าจิตหนีไปคิด จิตรู้ก็จะเกิดขึ้น นี้ฝึกจนกระทั่งเรามีจิตรู้อัตโนมัติ ไม่เจตนาจะรู้เลย ขยับเขยื้อนอะไรนี่มันเห็นหมดเลยว่าสิ่งเหล่านี้ถูกรู้ถูกดูทั้งหมดเลย

แล้วถ้าใจไม่ไปนิ่ง ไปแช่ ไปติดในความว่างความเฉย จิตมันเคยเดินปัญญา มันก็จะไปเห็นไตรลักษณ์[18]

---

[16] สัมภาษณ์ นายประยูร ทองมณี, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[17] สัมภาษณ์ นายบุญศรี ทองคำ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[18] สัมภาษณ์ นายบน โคตรสมบัติ, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

วิปัสสนาคือเห็นแจ้ง เห็นถูกต้อง เห็นตามความเป็นจริง ว่ามันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเห็นเอา ไม่ใช่คิดเอา ถ้ามันไม่เห็นไตรลักษณ์ เห็นแต่รูปธรรม เห็นแต่นามธรรม ต้องกระตุ้นมันด้วยการคิดพิจารณา แต่ถ้ามันเห็นไตรลักษณ์แล้ว อย่าไปคิด การคิดพิจารณานี่มันเป็นจุดตั้งต้น เป็นอุบาย พุธท่านบอกเป็นการนำร่องให้จิตเดินปัญญาเท่านั้นเอง บอกตั้งแต่แรกแล้ว ปัญญาที่เกิดจากการคิดยังใช้ไม่ได้จริงหรอก แต่อาศัยมัน หลวงปู่ดูลย์ถึงบอก “คิดเท่าไหร่ก็ไม่รู้ หยุดคิดถึงรู้ แต่ก็อาศัยคิด” คิดนำร่องให้มันดูไตรลักษณ์ สอนกายไป สอนให้เห็น ให้จิตมันเห็น สอนจิตด้วย ให้มันเห็นไปว่ากายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา เห็นจิตใจมันทำงาน ก็สอนมันไป ถ้ามันรู้อยู่เฉยๆ ก็สอนมันไป จิตนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน แต่พอมันเห็นได้เองแล้ว ห้ามคิดเลยคราวนี้ ให้รู้ ถ้าเราไปจงใจคิดขึ้นมาอีก จิตจะหลุดออกจากวิปัสสนาทันทีเลย กลายเป็นการคิดแล้ว วิปัสสนาไม่ใช่การคิด วิปัสสนาเป็นการเห็น ปัสสนะแปลว่าเห็น ปัสสนะแปลว่าการเห็น วิ แปลว่า เห็นแจ้ง เพราะฉะนั้นวิปัสสนาคือเห็นแจ้ง เห็นถูกต้อง เห็นตามความเป็นจริงว่ามันไม่ใช่คน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มันเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ต้องเห็นเอา ไม่ใช่คิดเอา แต่การคิดนั้นเป็นการกระตุ้นให้จิตมันหัดเห็น ที่จริงคือการกระตุ้นสัญญา ให้หัดหมายรู้รูปธรรมนามธรรมว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นการกระตุ้นสัญญาเท่านั้นเอง ไม่ทำให้เกิดตัวปัญญาแท้ ๆยากไปไหม ยากก็ช่วยไม่ได้ ไม่ว่าเราทำอะไรใหม่ๆ มันก็ยากทั้งนั้น หัดขับรถใหม่ๆ ก็ยาก จับพวงมาลัยเสียแน่นเลย รถยังส่ายไปส่ายมาเลยใช่ไหม พอขับรถเก่งๆ มือแตะไว้หน่อยเดียว รถก็ไม่ส่ายแล้ว ทุกอย่างมันอยู่ที่ทักษะ หัดใหม่ๆ ไม่ว่าอะไรก็ยากทั้งนั้น ขี่จักรยานหัดใหม่ๆ ก็ล้มแล้วล้มอีก พอขับเป็นแล้ว ปล่อยมือยังไม่ล้มเลย เพราะฉะนั้นไม่ว่าทำอะไร ยังไม่เคยทำ ทำแรกๆ มันยากทุกอย่าง อย่างอกหักครั้งแรกก็ยากมาก อกหักครั้งที่ 20 เฉยๆ แล้ว เพราะชำนิชำนาญแล้ว อะไรที่ซ้ำๆๆ ไป มันจะชิน ชำนาญ[19]

เพราะฉะนั้นเราหัด อย่าไปนึกว่ายาก อย่าไปบ่นว่ายาก เวลาจะทำกรรมฐาน โอ๊ย ยาก เหลือเกินๆ เหนื่อยเหลือเกินอะไรอย่างนี้ ท้อใจ เอาดีไม่ได้หรอก ไม่มีความอดทน ต้องอดทน ธรรมะเบื้องต้นเลย อดทน รู้ไปอย่างซื่อสัตย์ ซื่อตรง รู้สภาวะไป อดทนไป จะสุขหรือจะทุกข์ จะดีหรือจะชั่วก็อดทน รู้มันไปเรื่อย ๆ ที่มันกลุ้มใจว่าทำไมมันไม่ได้เสียที เพราะมันโลภ เพราะมันอยากได้ ถ้าไม่ได้อยากได้ มันไม่รู้สึกว่านานหรอกมันเหมือนเราทำงาน สิ้นเดือนเราได้รับเงินเดือน ถ้าบางคนมันขยันทำงาน มันชอบทำงาน มันลืมวันเงินเดือนออกเลย ถึงเวลาเงินเดือนมันก็ออกของมันเอง แต่ว่ามีความสุข ทุกวันๆ นี่มีความสุขที่ได้ทำงาน เราทำกรรมฐานก็ต้องเป็นแบบนี้ อีกพวกหนึ่งขี้เกียจทำงานไม่อยากทำงานเลย เบื่อๆ เลย นั่งนับวัน อีก 30 วันเงินเดือนถึงจะออก ตื่นอีกวัน อีก 29 วัน ถึงจะ

---

[19] หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, “ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์”,<https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/>. (21 กันยายน 2566).

ออกอะไรอย่างนี้ มีความทุกข์ทุกวันเลย นานไป 30 วัน มีวันที่มีความสุขวันเดียว ในขณะที่คนทำงานด้วยความสุข มีความสุข 30 วันเลย เงินเดือนออกเหมือนแจ็กพอต ได้รับความสุขเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่ง การปฏิบัตินี้ก็เหมือนกัน ถ้าหวังผลละก็มันจะรู้สึกว่ายาวนานเหลือเกิน มันจะท้อใจเมื่อไหร่จะได้ๆ เมื่อไหร่จะดี ฟังพูดมาตั้งหลายปีแล้ว ทำไมไม่ได้เสียทีอะไรอย่างนี้ บอกให้เลย อีก 20 ปีมันก็ไม่ได้ถ้ายังคิดอย่างนี้อยู่ หัดรู้สภาวะอย่างที่มันเป็น รู้ซื่อ ๆ ไป เดี๋ยวมันก็เป็นเอง มันก็เข้าใจเอง ทีแรกหัดรู้ตัวสภาวะไป พอเห็นสภาวะทั้งหลายมันแยกออกไปจากจิตที่เป็นคนรู้เรียกว่า เราเริ่มแยกขันธ์ ทีแรกเห็นตัวสภาวะแต่ละตัวๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว เห็นทุกๆ ตัวนั้นถูกรู้ถูกดู แล้วต่อไปก็ดู เขยิบขึ้นไป ทุกๆ ตัวนั้นตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ กระทั่งตัวจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็ตกอยู่ใต้ไตรลักษณ์ เพราะว่าจิตเดี๋ยวก็เป็นผู้รู้ เดี๋ยวก็เป็นผู้คิด เห็นไหม ผู้รู้ก็ไม่เที่ยง ผู้รู้เกิดแล้วก็ดับ ผู้คิดเกิดแล้วก็ดับ เฝ้าดูไปเรื่อย ๆ สุดท้ายมันจะเห็นเลยว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับเป็นธรรมดา นี่เราได้ธรรมะขั้นต้น เป็นพระโสดาบันแล้วค่อยภาวนาไปเรื่อย ๆ ถึงจุดสุดท้ายเราจะเข้าใจสิ่งที่ท่านพุทธทาสท่านสอนว่า ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น อย่างถ้าเรายังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เราจะชอบคิดเอาว่านิพพานแล้วมันไปไหน นิพพานแล้วมันไปไหนหนอ อยากรู้จังเลย ทำไมพระพุทธเจ้าก็ไม่สอน ครูบาอาจารย์ก็ไม่สอน นิพพานแล้วมันไปไหน พวกหนึ่งก็วาดภาพนิพพานมีตัวตนอยู่ นิพพานเป็นโลกๆ หนึ่ง พอตายไปแล้วเราก็ไปนั่งเข้าแถวอยู่ในโลกๆ นั้น นี้เป็นมิจฉาทิฏฐิ ชื่อสัสสตทิฏฐิ คิดว่ามีสิ่งซึ่งเที่ยงแท้อมตะอยู่ อีกพวกหนึ่งก็คิดว่านิพพานแล้วสูญไปเลย พวกนี้ก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ ชื่ออุจเฉททิฏฐิ แล้วถามว่าแล้วพระอรหันต์จริงๆ ท่านรู้สึกอย่างไร ท่านรู้สึกนิดเดียวเอง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นแล้วดับไป ท่านไม่พูดต่อแล้วว่าดับไปแล้วไปไหน เพราะไม่ได้เห็นอยู่แล้วว่ามันมีตัวอะไรจะไปไหน มันมีการบรรลุมรรคผล แต่ไม่มีผู้บรรลุมรรคผลมาตั้งแต่แรกแล้ว ฉะนั้นตอนที่จะนิพพานนี่ไม่มีผู้ไปเข้านิพพานหรอก แต่ไม่ใช่สูญ ตรงนี้ล่ะที่ท่านไม่ค่อยสอนกัน เพราะจิตของเรานี่เคยชินที่จะสุดโต่งไปข้างมีกับข้างไม่มี ส่วนข้างว่างนี่ไม่รู้จัก เรารู้จักแต่ของที่มีกับของที่ไม่มี สิ่งที่ว่าง เราไม่รู้จัก มันไม่ใช่มี ไม่ใช่ไม่มี ถ้ามีก็ยังไม่ว่าง ถ้าไม่มีก็ยังไม่ว่าง ค่อยภาวนา สนุกๆ นะ ก็ได้แต่ชวน สอนชักชวนให้ร่าเริงใจ ให้เกิดกำลังใจจะปฏิบัติ พอห่างก็ไม่ยอมปฏิบัติ มันก็เอาดีไม่ได้ บางคนไม่เจอก็ยังภาวนาอยู่ ถึงวันหนึ่งเขาก็ดีของเขาไม่ต้องมาส่งการบ้านเลย แต่ว่าอ่านจิตตนเองนี่อ่านให้ออก กิเลสอะไรแอบแฝงอะไรอยู่ สภาวะอะไรมีอยู่ สภาวะแต่ละอย่างเที่ยงไม่เที่ยงอะไรนี่ ดูความจริงไปเรื่อย ๆ แล้วมันก็เข้าใจธรรมะด้วยตัวของมันเอง ค่อยๆ ฝึกไป

4.3 สติสัมปชัญญะเพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

สติ คือ ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้[20] สัมปชัญญะคือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม, ความรู้ตระหนัก, ความรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้ มักมาคู่กับสติ[21] งานปฏิบัติธรรมใด ๆ ถ้าหากว่าขาดหลักธรรมมีอุปการะมาก 2 อย่างนี้ ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม ที่ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

4.3.1 สติ

ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมโดย หลักการใช้สติ และปัญญากำหนดรู้สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงว่า จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญา ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ นามรูปปริจเฉทญาณไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญารู้ รูปนาม เป็นไตรลักษณ์ จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ 16 อย่าง สติปัฏฐาน 4 ประการ เป็นการใช้สติกำหนดให้ตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ เป็นการ ใช้สติสำรวจปรากฏการณ์ในกายหรือใจ (จิต) ซึ่งหมายถึงตัวเรา ชีวิตของแต่ละคนที่ประกอบขึ้นจากความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และสิ่งอื่น ๆ โดยที่กายและจิตทำงานประสานกันและเป้าหมายของการเจริญสติ คือ การรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกายและจิตตามความเป็นจริงปราศจากการปรุงแต่งหนทางเดียวเพื่อความพ้นทุกข์คือ สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นการทำความเข้าใจพิจารณาในตนโดยมีสติความระลึกรู้ ความตระหนักรู้เป็นเครื่องมือตรวจสอบที่ที่ยงธรมและหนทางเดียวเพื่อความพ้นทุกข์ คือสติปัฏฐาน 4 จึงเป็นหนทางแห่งการทำความเข้าใจตน เข้าใจโลก (เมื่อรู้แจ้งในปรากฏการณ์ที่เป็น การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปแล้วจะไม่เห็นว่าเป็นตัวตน) คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้ “วิ” แปลว่า โดยประการต่าง ๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของสภาวธรรมรูปสภาวธรรมนาม ตามความเป็นจริงว่า สภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วและที่จะไม่ให้ความชั่วเด็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอมีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปปมาทะ หรือความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวของพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ การทำงานของสติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง 1 แต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการ

---

[20] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 395.

[21] เรื่องเดียวกัน, หน้า 433.

พิจารณาวางไว้ต่อหน้า ทำให้การพิจารณาสืบต้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่จะชำระพฤติกรรมต่าง 1 ทุกอย่างให้บริสุทธิ์ อิสระไม่เกลือกกลั้วหรือเป็นไปด้วยตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ"[22]

นางสมนึก พรมอ่อน กล่าวว่าสติสัมปชัญญะ เกิดจากการควบคุมตัวเอง สามารถขัดเกลาหรือสร้างขึ้นได้โดยการฝึกฝนให้เกิดสติสัมปชัญญะ ก็คือ การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิเป็นมรรคหรือทนทางอันจะนำไปสู่ผล คือการมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะในการปฏิบัติ และไม่หมกมุ่นจนเกินไปไม่ดึงไม่หย่อนตามสถานะและสภาพของร่างกาย สติสัมปชัญญะเป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวมนุษย์โดยธรรมชาติ[23]

พระพุทธศาสนาอธิบายว่า ร่างกายและจิตใจนั้นทำงานสัมพันธ์กัน แต่ไม่ถือเอาสุขภาพทางกายเป็นเป้าหมายหลัก ถือเป็นเพียงเครื่องมือเพื่อนำไปสู่ชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป อีกทั้งถือว่าพฤติกรรมทางกายหรือพฤติกรรมทางความคิดล้วนมีบาทฐานมาจากจิตใจ ดังพุทธพจน์ “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ”[24] พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาค้านจิตใจเพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้ง พ้นทุกข์เป็นหลัก จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นเหตุนำความสุขมาให้จนกระทั่งถึงความสุขอย่างยิ่งจากการรับรู้ปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง ปราศจากการปรุงแต่งยึดถือว่าเป็นตัวตน เราเขา เป็นความสุขจากการดับสิ้นของกิเลสอาสวะและเป็นความสุขที่ไม่อาศัยเครื่องล่อใจ (นิรามิสสุข)[25] ในการฝึกปฏิบัติเพื่อรับรู้ปรากฏการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริงนั้น สติเป็นธรรมที่จำเป็นในการลดละนิสัยการนึกคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดกระแสแห่งความทุกข์ พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติในการปฏิบัติเพื่อถึงที่สุดแห่งทุกข์ในทุกขั้นตอนทำให้ไม่ถลำไปในทางเสื่อมและไม่พลาด สดิจึงเป็นการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบและเป็นการประพฤติตนให้เจริญยิ่งขึ้นไปในการพัฒนาจิตเพื่อบรรเทาทุกข์จนกระทั่งถึงที่สุด คือความพ้นทุกข์ ในพุทธธรรมมีหลักการใหญ่ 3 ข้อคือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อมและการทำจิตให้ผ่องใส[26] การเจริญสติเป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมหลักการทั้ง 3 ข้อข้างต้น คือทำให้กุศลกรรมเกิดขึ้น ทำให้อกุศลกรรมเสื่อมไป และมีความสุขสบายใจจากกิเลส ตัณหาที่เบาบางลง อีกทั้งการเจริญสติเพียงอย่างเดียวก็สามารถรู้แจ้งเห็น

---

[22] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 11, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546), หน้า 805-810.

[23] สัมภาษณ์ นางสมนึก พรมอ่อน, ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร, 2 สิงหาคม 2566.

[24] ขุ.สุ. 25/1/23,2/24.

[25] ขุ.วิ. 26/91/336.

[26] ที.ม. 10/90/50.

จริงได้ สติจึงเป็นธรรมสำคัญที่เป็นบาทฐานทำให้กุศลธรรมทั้งหลายปรากฏและเจริญยิ่งขึ้นไป อีกทั้งมีลักษณะของการตื่นรู้[27]

4.3.2 สัมปชัญญะ

สัมปชัญญะ คือรู้ตัวโดยชอบมีความไม่หลงเป็นลักษณะมีความตัดสินใจเป็นรสมีความเลือกเฟ้นเป็นเครื่องปรากฏสัมปชัญญะนี้ย่อมมีแม้ในฌานตัน ๆ ในตติยฌานนี้ด้วยว่าแม้เพียงแต่อุปจารก็ย่อมไม่สำเร็จแก่ภิกษุผู้ไม่มีสัมปชัญญะเพราะความที่ฌานต้น ๆ ยังหยาบอยู่ความดำเนินไปแห่งจิตยังเป็นการสะดวกดุจการที่บุรุษเดินไปบนพื้นราบย่อมเป็นการสะดวกฉะนั้นสัมปชัญญะในฌานเหล่านั้นจึงยังไม่ชัดแต่เพราะความที่ตติยฌานนี้ละเอียดเข้าเพราะละองค์ที่หยาบได้จำปรารถนาความดำเนินไปแห่งจิตมีสัมปชัญญะ ดุจการที่คนเดินไปบนพื้นอันแหลมคมฉะนั้น[28]

ความสำคัญของสัมปชัญญะ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน คือปัญญา ความรอบรู้ความรู้ชัดรู้จริงที่นำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้เพราะสัมปชัญญะคือความรู้เท่า ทันความรู้เท่าถึงการณ์เห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะตามมาคือการมองภาพกว้างมองหน้าและมองหลังรู้เท่าทันกับสิ่งที่มากระทบ กล่าวได้ว่าสัมปชัญญะคอยเป็นเกราะป้องกัน ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามสามารถรู้เท่าทัน และช่วยระดมปัญญามาแก้ปัญหาได้เท่าทัน นี้คือความสำคัญแห่งสัมปชัญญะ

4.4 สรุป

การวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ด้วยหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักอานาปานสติ พิจารณาตามสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐานและด้วยหลักสติสัมปชัญญะสติ สัมปชัญญะ ธรรมมีอุปการะมาก หลักธรรมที่ควบคุมไม่ให้บุคคลทำผิดพลาด ควบคุมพฤติกรรมของบุคคลให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ควบคุมอารมณ์ไม่ให้วู่วามรู้จักคิด ไม่ปล่อยความนึกคิดไปตามความรู้สึกที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ คอยเหนี่ยวรั้งใจให้ทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ดี เหมือนบิดามารดาคอยห้ามบุตรธิดาไม่ให้ทำความชั่ว แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เกื้อกูลอุดหนุนในการทำความดีทุกอย่างให้มั่นคงดียิ่งขึ้น หลักธรรมดังกล่าวมานี้ก่อนจะทำ พูด หรือคิด คืออาการของจิตที่นึกขึ้นได้ว่าจะทำ จะพูด จะคิดอย่างไรจึงจะถูกต้อง มีหน้าที่กระตุ้นเตือนคนเราให้ทำ พูด หรือคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ไม่หลงลืมตัว โดยใช้ดุลพินิจพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนจึงปฏิบัติ หรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา กล่าวคือความไม่ประมาทปล่อยจิตนึกคิดไปตามอารมณ์ที่ปรารถนา

---

[27] สำ.ส. 15/50/54.

[28] วิสุทธิ. 2/177.

สติเป็นธรรมควบคุมเหนี่ยวรั้งจิตใจให้คิดดี พูดดี หรือทำดี เพราะธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา ซึ่งถ้าขาดสติกำกับ เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ อย่างไร้ทิศทาง แต่ถ้ามีสติกำกับแล้วจะทำให้ไม่ประมาทหรือพลั้งเผลอคิดชั่ว พูดชั่ว หรือทำชั่ว เพราะสติจะทำหน้าที่คอยควบคุมรักษาสภาพจิตใจให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ กีดกันสิ่งที่ไม่ดีซึ่งตรงกันข้าม ตรึงกระแสความคิดให้เข้าที่ ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ในการเรียนหนังสือ ถ้านักเรียนควบคุม สัมปชัญญะ ความรู้ตัว หลักสมถกัมมัฏฐานอันเป็นอุบายสงบใจ ซึ่งคู่กับวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นอุบายเรืองปัญญา สมถกรรมฐาน คือ วิธีการในอันที่จะเพิ่มพูนสมาธิ คู่กับ วิปัสสนากรรมฐาน คือวิธีการในอันที่จะเพิ่มพูนสติ หลักวิปัสสนากัมมัฏฐานวิปัสสนาหมายถึงปัญญาที่เห็นแจ้งสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานที่เก่าแก่ที่สุดวิธีหนึ่งของอินเดีย ซึ่งได้สาบสูญไปจากมนุษยชาติเป็นเวลานาน แต่ได้รับการค้นพบอีกครั้งโดยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อกว่า 2500 ปีมาแล้ว วิปัสสนาเป็นวิธีปฏิบัติสากลที่สามารถกำจัดความทุกข์ให้ออกไปจากจิตใจ กล่าวคือ เป็นศิลปะในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าผู้นั้นจะนับถือศาสนาหรือลัทธิใด โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดคือเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ และเข้าถึงความสุขอันแท้จริงที่เกิดจากการหลุดพ้น จุดมุ่งหมายของเทคนิคนี้ที่ไม่มีการแบ่งแยกพวกหรือ ศาสนา ก็เพื่อที่จะชำระจิตใจให้บริสุทธิ์และก่อให้เกิดความสุขเต็มเปี่ยมจากการหลุดพ้น วิปัสสนาเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านกระบวนการสังเกตตนเอง ที่เน้นถึงการปฏิสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งระหว่างร่างกายกับจิตใจ โดยให้ความสำคัญกับการสังเกตความสัมผัสทางกายที่สัมพันธ์กับความสัมผัสทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาเป็นเสมือนการเดินทางสำรวจและสังเกตตนเองสู่ระดับที่ลึกที่สุดของร่างกายและจิตใจ เพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ และส่งผลให้จิตใจสมดุลเต็มไปด้วยความรักและความเมตตา กฎทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับความคิด ความสัมผัสทางกายและใจ การตัดสินใจกลายเป็นเรื่องที่ชัดเจนขึ้นมาจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าใจถึงธรรมชาติที่มีการเจริญขึ้นหรือเสื่อมถอย การเกิดทุกข์หรือการหลุดพ้นจากความทุกข์ ดังนั้น จึงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติ ไม่หลงผิด ควบคุมตนเองได้ และมีความสงบสุข เป็นต้น

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์ในการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” โดยได้ทำการวิจัยตามระเบียบวิธีวิจัยอย่างครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต บุคคลที่เห็นประโยชน์ทางธรรมะจึงได้ขวนขวายในการศึกษาธรรมะเพื่อเสริมกำลังใจให้มีภูมิต้านทานต่อสู้กับอารมณ์ทั้งหลายที่จะเข้ามาทำจิตใจให้เปลี่ยนแปลงไป “ซึ่งในหมู่มนุษย์เหล่าชนผู้ไปถึงฝั่งโน้นมีจำนวนน้อย ส่วนหมู่สัตว์นอกนี้เลาะไปตามฝั่งนี้ทั้งนั้นส่วนชนเหล่าใด ประพฤติตามธรรมในธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้โดยชอบชนเหล่านั้นจักข้ามพ้นวัฏฏะอันเป็นบ่วงแห่งมารที่ข้ามได้แสนยากไปถึงฝั่งโน้นได้”[1] การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมมากพอสมควรในสังคมยุคนี้กล่าวโดยสรุปว่า การพัฒนาจิตให้มีความมั่นคงเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุขและความสุขที่ได้รับนั้นก็เป็นความสุขที่แท้และยั่งยืนต้องอาศัยความเข้าใจการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนกว่าจะหลุดพ้นมีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญาโดยเริ่มตั้งแต่ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ในเหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองด้วยความแยบคายให้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่า รู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและชีวิตจนทำให้จิตใจเป็นอิสระข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหา ถึงความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคมพัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางปัญญาตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือหลักแห่งการศึกษาและหลักแห่งการพัฒนาตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายสูงสุด วิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสในพระพุทธศาสนานี้มี 2 วิธีคือการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน กับวิปัสสนากรรมฐานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้เพื่อให้เกิดปัญญาสามารถกำจัดวิชชาอัน เป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงลงได้ เป็นต้น

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่าการศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม กรรมฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการงานของจิต หมายถึงการเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

---

[1] ขุ.ธ. 25/85-86/32.

เพื่อให้จิตเกิดความสงบและการเห็นแจ้งตามความเป็นจริงซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติธรรมก็เพื่อที่จะชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์หมดจดจนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา[2]

การบำเพ็ญสมาธิเกื้อหนุนต่อการปฏิบัติธรรม ทำจิตใจให้แน่วแน่จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่าฌานหรือสมาบัติขั้นต่างๆเสียก่อนทำจิตให้ดื่มด่ำแน่นแฟ้น อยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่ในตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวล ควรแก่การงานไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างดีที่สุดในสภาพจิตเช่นนี้กิเลสต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบคั้นรบกวนจิตใจพล่านอยู่ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัดเหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่งแองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส ใสเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวไปสู่การใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิงในขั้นนับว่าเป็นวิธีปฏิบัติที่เรียกว่า สมถะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสาวะให้หมดสิ้นเชิง[3] ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่าการวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์ในการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็น จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลเป็นการศึกษาจากสำนักของพระพุทธเจ้าหรือตามสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วจึงได้ออกปลีกวิเวกไปตามสถานที่ต่างๆ เพื่อปฏิบัติหลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติสืบต่อกันมาตามสำนักต่างๆ แม้จะมีหลายสำนัก ก็พอสรุปได้ว่า มี 2 สายใหญ่ๆ คือ สายสมถกรรมฐานและสายวิปัสสนากรรมฐาน[4] สำหรับการปฏิบัติธรรมในประเทศไทยก็มีอยู่หลายรูปแบบหลายวิธีในการปฏิบัติ เช่นการปฏิบัติแบบพระธุดงค์กรรมฐานสายอีสานหรือที่เรียกกันว่าพระป่า เกิดขึ้นภายใต้การนำของพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล และพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นสายกรรมฐานที่ถือธุดงควัตร 13 และให้ความสำคัญในการอยู่ป่าเป็นวัตรมีลูกศิษย์เป็นจำนวนมาก เช่น พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาโม, หลวงปู่ฝั่น อาจาโร, หลวงปู่ขาว อนาลโย , หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี, เป็นต้น

---

[2] พระศรีวรญาณ (วิ), *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ในเก็บเพชรจากพระไตรปิฎก,* พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), หน้า 301.

[3] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,* พิมพ์ครั้งที่ 34, กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ, 2559), หน้า 135.

[4] เรื่องเดียวกัน, หน้า 136.

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์ในการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต พบว่า “จากผลของการศึกษาเราจะเห็นได้ว่าหลวงปู่มั่น ภูริทฺตโต มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในสังคมไทย จากการศึกษาวิเคราะห์มาแล้ว สรุปได้ว่า อิทธิพลของท่านมีใน 3 ด้านคือด้านการปฏิบัติธรรมเพราะความที่ท่านเป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัย ปฏิบัติอย่างจริงจัง และบรรลุธรรมเบื้องสูงให้เป็นตัวอย่างแก่ศิษย์ทั้งหลาย ทำให้มีพระสงฆ์เข้ามาถวายตัวเป็นศิษย์จำนวนมาก ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะความที่ท่านเป็นพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และมีความชำนาญในปริยัติและปฏิบัติด้วย จึงสามารถสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง ทำให้แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านได้รับการสืบทอดและนำไปปฏิบัติในกลุ่มชาวพุทธอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ โดยพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านได้ทำงานร่วมกันในการเผยแผ่ประวัติปฏิปทา และหลักคำสอนของท่านและด้านการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทย เพราะทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้หันกลับมาสนใจในแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา คือการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นในทาน ศีล ภาวนามากกว่าเดิมจากที่เคยดำเนินชีวิตไปตามอำนาจของกิเลส และการเป็นชาวพุทธตามประเพณีเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามแม้ว่าท่านและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านจะได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมไทยทั้งหมดจากวิถีแห่งสังคมวัตถุนิยมและบริโภคนิยมมาเป็นสังคมวิถีพุทธโดยสมบูรณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของดร.บรรพต แคไธสง, พระมหาภิรัฏฐกรณ์ อสุมาลี, ดร. เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต[5] นอกจากนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระสงฆ์ที่เป็นศิษยานุศิษย์ของท่านในปัจจุบัน จากการศึกษาวิเคราะห์สรุปได้ว่า มีศิษยานุศิษย์ที่สืบทอดการปฏิบัติของท่านกระจายอยู่ตามวัดหรือสำนักสงฆ์ต่างๆ ทั่วประเทศ และกระจายไปในต่างประเทศด้วย และศิษยานุศิษย์เหล่านั้นไม่ว่าจะไปอยู่ในสถานที่ใด ก็จะเทิดทูนบูชาท่านในฐานะเป็นบูรพาจารย์ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ คุณความดีของท่านจะแผ่ขจรกระจายไปตามการกระจายตัวของลูกศิษย์ด้วย ดังนั้นจำนวนของผู้ปฏิบัติวิปีสสนากรรมฐานจึงมีมาก และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะการทำงานอย่างเข้มแข็งของบรรดาศิษย์ทั้งหลาย อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีการเจริญรอยตามปฏิปทาของท่าน ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสมาธิภาวนาว่ พุท-โธ ความเป็นผู้เคร่งครัดในพระธรรมวินัย การสมาทานธุดงค์ กรทำกิจวัตร และการทำวินัยกรรม เป็นต้น แต่ในด้านการปฏิบัติเพื่อฝึกหัดจิตขัดเกลากิเลสออกโดยตรงไม่เข้มข้นนัก ส่วนมากมักจะทำ

---

[5] ดร.บรรพต แคไธสง, พระมหาภิรัฏฐกรณ์ อสุมาลี, ดร., “การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2558, หน้า 69.

หน้าที่เพียงรักษาความเป็นสมณะให้สมบูรณ์ และการรักษาเกียรติคุณและคุณงามความดี โดยการเผยแผ่ประวัติ ปฏิปทาหลักคำสอนของท่านให้แก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายทั้งในวัด และผ่านช่องทางของสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อสมัยใหม่ทั้งหลาย และมีสิ่งที่น่าสังเกตอีกประการหนึ่งคือ การเผยแผ่ชีวประวัติ ปฏิปทาและหลักคำสอนของท่านในปัจจุบันเป็นไปอย่างกว้างขวางและรวดเร็วผ่านทางสื่อสมัยใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ดร.บรรพต แคไธสง, พระมหาภิรัฏฐกรณ์ อสุมาลี, ดร. ทำให้มีกลุ่มคนเข้ามาศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับท่านมากขึ้น ซึ่งดูเหมือนจะดีเพราะทำให้คนได้ทราบเรื่องราวของท่านโดยง่าย แต่สิ่งที่จะเป็นปัญหาในปัจจุบันคือ พระสงฆ์ในวัดที่เป็นศิษย์ของท่านถูกดึงเข้าสู่สังคมสื่อสารยุคใหม่ และพยายามที่จะอาศัยบารมีคุณงามความดีของท่านในอดีตนั้นเป็นเครื่องเกื้อหนุนในการดึงดูดศรัทธาจากชนชั้นกลางในกรุงเทพมหานครและในเมืองใหญ่ ๆ ทั้งหลาย เพื่อมาสร้างถาวรวัตถุในวัดของตนเอง เพื่อตอบสนองความต้องการของเจ้าสำนักนั้น 1 ซึ่งดูเหมือนจะขัดแย้งกับปฏิปทาและคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ที่ต้องการให้ลูกศิษย์ที่เป็นพระสงฆ์มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายและหมั่นบำเพ็ญเพียรทางจิตเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายเป็นประการสำคัญ โดยไม่เน้นให้มีการสร้างสิ่งก่อสร้างใหญ่โต เห็นได้จากกุฏิที่อยู่อาศัยของท่านในวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่ท่านเคยไปพักอยู่อาศัย จะเห็นได้ว่าความเป็นอยู่ของพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านเริ่มห่างไกลจากวิถีชีวิตและคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มากขึ้นตามลำดับ

จากผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์ในการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” พบว่าสายปฏิบัติธรรมตามพุทธปรัชญาเถรวาทของจามหลักพุทธจริยศาสตร์มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความสมบูรณ์ทางจริยะและความรู้มีความจำเป็นต่อกันและกัน ในอัคคัญญสูตร[6] (แสดงว่า ในหมู่เทวดาและมนุษย์ ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้ (วิชชา) และความประพฤติ (จรณะ) เป็นผู้ประเสริฐสุด (วิชชาจรณสมปนฺโน โสเสฏฺโฐ เทวมานุเส) ดังนั้น ทั้งความสมบูรณ์ทางจริยะและความรู้จึงเป็นสองด้านของความสมบูรณ์ที่แยกกันไม่ได้นอกจากนั้น พุทธจริยศาสตร์ของพระพุทธศาสนายังสัมพันธ์กับปรัชญาสังคม (Social Philosophy) ด้วย นั้นก็คือการพยายามตอบปัญหาที่ว่าเราควรทำอะไร? ปัญหานี้เป็นทั้งเรื่องส่วนบุคคลและเรื่องของสังคม คำตอบสำหรับปัญหานี้ก็เกี่ยวโยงไปถึงปัญหาที่ว่า เป้าหมายของชีวิตควรจะเป็นอย่างไรหรือว่าคืออะไร และปัญหาที่ว่าเพื่อแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น เพื่อการรู้แจ้งตนเองและเพื่อบรรลุถึงความดีสูงสุดจะต้องปฏิบัติอย่างไร? นี้เป็นปัญหาส่วนบุคคล แต่ก็มีปัญหาเกี่ยวกับสังคมด้วยนั้นก็คือเราควรทำอะไรเพื่อความดีของสังคมหรือเพื่อประโยชน์สุขของมนุษยชาติ แต่ปัญหาทั้งสองนี้คือปัญหาส่วนบุคคลกับส่วนสังคมก็เกี่ยวข้องกัน เป็นต้น

---

[6] ที.ปา. 11/1703-2129/71-88.

5.3 ข้อแสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์ในการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”นั้น พบว่ายังมีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

สำหรับข้อเสนอแนะทั่วไปที่เกิดจากการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

1) รับเอากรรมฐานที่หมาะสมตามจริต ความชอบใจของตนเองตามอารมณ์ของสมถะกรรมฐาน 40อย่าง ถ้าเป็นการเจริญสมถกรรมฐาน หรืออารมณ์กรรมฐาน 51 อย่าง สำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานขณะที่การปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทตโต แม้จะไม่มีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันมาก แต่มีความใกล้เคียงกันมาก เพราะเน้นหลักการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการรักษาพระวินัยให้เคร่งครัดในเบื้องตันเช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ด้วยการสมาทานธุดงควัตรเป็นประจำ การประพฤติวัตร การเดินจงกรม การอยู่ในที่อันสงบ การประหยัดในการใช้สอยปัจจัย 4 การทำวัตรสวดมนต์ และการนั่งสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ

2) สามารถสรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่มัน ภูริทัตโต ไม่มีความแตกต่างจากหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพราะยึดตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นหลักการสำคัญ เพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่อง การปฏิบัติธรรม 5 สายกรรมฐาน ซึ่งมีความแพร่หลาย อันได้แก่ สายพุทโธ สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง โดยในแต่ละ สายมีรูปแบบในการปฏิบัติพัฒนาจิต เป็นต้น

2) ควรศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการพัฒนาวิปัสสนาของกรรมฐาน 5 สาย แต่ละสำนักในประเทศไทย

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

1) หนังสือ

กองพุทธศาสนสถาน กรมการศาสนา. (2538). *ประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร เล่ม 14*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2559). *ธรรมะภาคปฏิบัติ 2* (พิมพ์ครั้งที่ 3). พระนครศรีอยุธยา: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บุญมี แท่นแก้ว. (2539). *จริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์. (2544). *ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด.

_____. (2544). *ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด.

_____. (2544). *ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด.

_____. (2544). *ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ. ลิฟวิ่ง จำกัด.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

_____. (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

พุทธทาสภิกขุ. (2532). *วิธีระงับทุกข์*. เชียงใหม่: พุทธนิคมจัดพิมพ์.

_____. (2532). *วิธีระงับทุกข์*. เชียงใหม่: พุทธนิคมจัดพิมพ์.

พุทธทาสภิกขุ. (2533). *อานาปานสติภาวนา* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ห.จ.ก. การพิมพ์พระนคร.

_____. (2534). *คู่มืออานาปานสติภาวนาอย่างสมบูรณ์แบบและการปฏิบัติ ชุด หมุนล้ออันดับที่ 39* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ห.จ.ก.การพิมพ์พระนคร.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. 9). (2542). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2542). *วิปัสสนากรรมฐาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2541). *พุทธธรรม ฉบับเพิ่มเติมและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.

_____. (2546). *พุทธธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระปราโมทย์ ปราโมชฺโช. (2555). *อานาปานสติเพื่อเจริญปัญญา* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เม็ดทราย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2542). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

_____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

_____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.

พระภัททันตะ อาสภะ. (2532). *วิปัสสนาทีปนีฎีกา* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2532). *วิปัสสนาทีปนีฎีกา* (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย.

พระศรีวรญาณ วิ. (2554). *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ใน เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้ง 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2554). *หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ใน เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก* (พิมพ์ครั้ง 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ) และจำลอง สารพัดนึก. (2542). *พจนานุกรม บาลี-ไทย สำหรับนักศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: บริษัท ธรรมสาร จำกัด.

พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคันถรจนาจารย์). (2538). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 1* (พิมพ์ครั้งที่ 8) กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาดอ). (2549). *มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน* แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.

มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต. (2545). *บูรพาจารย์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

_____. (2545). *บูรพาจารย์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

_____. (2544). *บูรพาจารย์*. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิลป์ สยามบรรจุภัณฑ์ และการพิมพ์ จำกัด.

ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *การปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธเจ้า*. กรุงเทพฯ: สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก. (2541). *หลักการศึกษาของพระพุทธเจ้า* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สมบัติ พลายน้อย. (2544). *พระบาทสมเด็จฯ พระจอมเกล้า พระเจ้ากรุงสยาม* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พิมพ์คำ.

2) ดุษฎีนิพนธ์ วิทยานิพนธ์และ/หรือสารนิพนธ์

ทัสนี วงศ์ยืน. (2552). *ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บรรพต แคไธสง และ พระมหาภิรัฏฐกรณ์ อ่ำสุมาลี. (2558). *การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต*, รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ปภัสสรา ไพศาลอริยทรัพย์. (2549). *วิธีเจริญจิตภาวนา "พุทโธ" ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต*. วิทยานิพนธ์พุทธศาตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธะมหาภาศสมจิตโตมหามุณี (โพธิญาณรัตน). (2560). *ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระเทพวิสุทธิมงคล (ศรี มหาวีโร)*. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนสโร). (2544). *วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโก. (2546). *การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาอำนวย อานนฺโท (เปล่งจันทร์). (2542). *การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระวันชัย กนฺตวณฺโณ (คำเที่ยง). (2560). การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักไตรสิกขาของเทศบาลตำบลในเขตอำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

3) สิ่งพิมพ์ต่อเนื่อง

3.1) บทความในวารสาร

พระครูภาวนากิจสุนทร วิ. (2562). ศึกษารูปแบบและกระบวนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในจังหวัดนครศรีธรรมราช, *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, *6*(3), 1589.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2550). หัวใจพระพุทธศาสนา, *วารสารพุทธจักร, 61*(5), 7.

4) เอกสารสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์

ชีวประวัติบิดาแห่งพระกัมมัฏฐาน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, สืบค้นเมื่อ 13 เมษายน 2566, จาก https://www.ejan.co/general-news/sz205nyr0x.

ปฐม-ภัทรา นิคมานนท์. ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต. โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1, สืบค้นเมื่อ 13 เมษายน 2566, จาก https://www.dharma-gateway.com/monk/monk_biography/lp-mun/lp-mun-hist-04-01.htm.

พระราชสังวรญาณ (พุธ ฐานิโย). พระป่า-ธรรมยุต. สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน 2566, จาก https://www.silpa-mag.com/history/article_87043.

พระมหาวรพรต กิตฺติวโร. อานาปานสติ 16 ขั้น. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2566, จาก https://pubhtml5.com/mysu/ylwj/.

วัดทิพยาราม (ธ). สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566, จาก https://th.wikipedia.org/wiki/.

วัดศรีธรรมาราม (จังหวัดยโสธร), สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566, จาก https://th.wikipedia.org/wiki/.

วัดสำราญนิเวศ. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566, จาก https://th.wikipedia.org/wiki.com.

สติปัฏฐาน 4. สืบค้นเมื่อ 19 เมษายน 2566, จาก https://www.amphawan.net.

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช. ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์. สืบค้นเมื่อ 21 กันยายน 2566, จาก https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/.

5) รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก

พระครูถาวรศาสนคุณ. (2566, 29 กรกฎาคม). ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสำราญนิเวศ ตำบลบุ่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ. สัมภาษณ์.

พระครูวิบูลศาสนธรรม. (2566, 29 กรกฎาคม). เจ้าคณะตำบลน้ำปลีก (ธ) ตำบลน้ำปลีก อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ. สัมภาษณ์.

เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺถกโร. (2566, 29 กรกฎาคม). เจ้าอาวาสวัดทิพยาราม (ธ) ตำบลโนนหนามแท่ง อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ. สัมภาษณ์.

นายสายหยุด โคตรสมบัติ. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นายประยูร ทองมณี. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นายบุญศรี ทองคำ. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นายบน โคตรสมบัติ. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นางสมนึก พรมอ่อน. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นางอรุณ เนียงชัยภูมิ. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.

นายเต็ม โคตรสมบัติ. (2566, 2 สิงหาคม). ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร. สัมภาษณ์.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/๑๐๓๕๔ **วันที่** ๑๙ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต (AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURDATTO)” มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/๑๓๕๙ **วันที่** ๑๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เรียน พระมหาสากล สุภรเมธี, ดร.

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต (AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURDATTO)” มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเรียนมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

(พระมหาสากล สุภรเมธี)

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

(พระมหาสากล สุภรเมธี)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาเขตร้อยเอ็ด โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๓๕๙ **วันที่** ๑๑ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย (IOC)

เจริญพร รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ เมยไธสง

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต (AN ANALYTICAL STUDY OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURDATTO)" มีความประสงค์ขอให้ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ (IOC) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

(พระเมธีวัชราภรณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี วิทยาเขตร้อยเอ็ด

อัตตโน อตฺถาย อุโปสถะ

(รศ.ดร. สุเทพ เมยไธสง)

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรม ตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

คำชี้แจง :

1. แบบสัมภาษณ์ชุดนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบสำคัญทางวิชาการและเพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญที่สมบูรณ์ ซึ่งอาจนำไปสู่การวิจัยในอนาคตได้ โดยข้อมูลที่ได้จากความคิดเห็นของท่านมีคุณค่าและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยครั้งนี้ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเก็บคำตอบของท่านไว้เป็นความลับอย่างยิ่ง และนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น ไม่ใช่รายบุคคล

2. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน ในการให้ความร่วมมือตอบแบบสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เพื่อช่วยให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี จึงขอเจริญพรและอนุโมทนาขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ด้วย

พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร)
นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

1. ชื่อ.....ฉายา/นามสกุล.....อาชีพ..... .....
   อายุ.....ปี การศึกษา..... .....
2. วัด/บ้าน.....บ้านเลขที่.....หมู่.....ตำบล..... .....
   อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
   โทร.....
3. วันที่สัมภาษณ์...../...../.....เวลา..... .....น.

ตอนที่ 2 คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

1. ที่ท่านสอนให้พึ่งตน และพึ่งธรรมตามความในมหาปรินิพพานสูตรนั้น คือ พึ่งอย่างไร
   .....
   .....
2. คำว่าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม คือ ปฏิบัติอย่างไร
   .....
   .....
3. ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้ถึงคุณประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวมอย่างไร
   .....
   .....
4. ผู้ปฏิบัติธรรมได้เห็นถึงผลของการปฏิบัติธรรมทำให้ตั้งตนอยู่ในศีลธรรม อย่างไร
   .....
   .....
5. ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถนำเอาการปฏิบัติธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่
   .....
   .....
6. ข้อเสนอแนะและ
   .....
   .....

พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) / นักศึกษา ผู้สัมภาษณ์

สัมภาษณ์วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ค
หนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูถาวรศาสนคุณ / ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสำราญนิเวศ

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน พระครูวิบูลศาสนธรรม / เจ้าคณะตำบลน้ำปลีก (ธ)

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เรียน เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺถกโร / เจ้าอาวาสวัดทิพยาราม

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายสายหยุด โคตรสมบัติ

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายประยูร ทองมณี

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๓๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายบุญศรี ทองคำ

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายบน โคตรสมบัติ

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางสมนึก พรมอ่อน

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นางอรุณ เนียงชัยภูมิ

ด้วย พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ถนนเลี่ยงเมือง ตำบลดงลาน
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ โทรสาร. ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
www.rec.mbu.ac.th

ที่ อว ๗๙๑๗/ว๐๒๓๑

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์

เจริญพร นายเต็ม โคตรสมบัติ

ด้วย พระอนุชา อธิปณฺโญ (อรบุตร) เลขทะเบียนนักศึกษา ๖๔๒๐๗๕๐๒๑๐๐๙ นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญาของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธจริยศาสตร์เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติธรรมตามแนวหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” (AN ANALYSIS OF BUDDHIST ETHICS TO PROMOTE PRACTICING THE DHARMA ACCORDING TO LUANG PU MUN BHURIDATTO)” มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์ เพื่อใช้ข้อมูลประกอบการเขียนงานวิทยานิพนธ์

ดังนั้น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด จึงเจริญพรมายังท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ สำหรับวันและเวลานั้น นักศึกษาจะเป็นผู้ติดต่อกับท่านด้วยตนเอง

จึงเจริญพรมาเพื่อพิจารณา

ขอเจริญพร

(พระครูวิจิตรปัญญาภณ์, ผศ.ดร.)
รองอธิการบดี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี

บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
โทร. ๐-๔๓๕๑-๘๓๖๔ ต่อ ๑๒๔, โทรสาร ๐-๔๓๕๑-๔๖๑๘
ผู้ประสานงาน นางรัชณีย์ เจริญนนท์ โทร ๐๘-๑๐๔๓-๒๐๐๑
นักศึกษา โทร. ๑๙ ๔๙๒๔ ๔๗๐๗

ภาคผนวก ง

ภาพผู้ให้สัมภาษณ์เชิงลึก



ภาพที่ 1 สัมภาษณ์ เจ้าอธิการอนุพงษ์ อตฺถกโร /เจ้าอาวาสวัดทิพยาราม (ธ) อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ วันที่ 29 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 2 สัมภาษณ์ พระครูถาวรศาสนคุณ /ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสำราญนิเวศ อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ วันที่ 29 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 3 สัมภาษณ์ พระครูวิบูลศาสนธรรม /เจ้าคณะตำบลน้ำปลีก (ธ) อำเภอเมืองอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ วันที่ 29 กรกฎาคม 2566



ภาพที่ 4 สัมภาษณ์ นายบุญศรี ทองคำ ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธรวันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 5 สัมภาษณ์ นายประยูร ทองมณี ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร วันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 6 สัมภาษณ์ นายบน โคตรสมบัติ ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร วันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 7 สัมภาษณ์ นายสายหยุด โคตรสมบัติ ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร วันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 8 สัมภาษณ์ นางสมนึก พรมอ่อน ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร วันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 9 สัมภาษณ์ นางอรุณ เนียงชัยภูมิ ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธรวันที่ 2 สิงหาคม 2566



ภาพที่ 10 สัมภาษณ์ นายเต็ม โคตรสมบัติ ชาวบ้าน บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร วันที่ 2 สิงหาคม 2566

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ฉายา/นามสกุล	:	พระอนุชา อธิปญฺโญ (อรบุตร)
วัน เดือน ปี เกิด	:	14 ธันวาคม 2540
ภูมิลำเนาเดิม	:	56 หมู่ที่ 14 บ้านห้องข่า ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร
	:	ที่อยู่ปัจจุบัน วัดป่าเวฬุวันวนาราม 14 หมู่ 14 ตำบลน้ำคำใหญ่ อำเภอเมืองยโสธร จังหวัดยโสธร 35000 โทรศัพท์ 088-5990941
การศึกษา	:	ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านห้องข่า-หนองเสือตาย
		มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนศรีธรรมวิทยา
	:	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดสำราญนิเวศ
	:	วิทยฐานะ นักธรรมเอก
	:	พ.ศ. 2564 ปริญญาตรีศาสนศาสตรบัณฑิต (ศน.บ.) สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย