

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑

Buddhist Meditation I



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต
วิชาแกนพระพุทธศาสนา

ตำรา
รหัสวิชา ๐๐๐ ๑๕๑

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ Buddhist Meditation I



โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
กองวิชาการ และสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ

ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ (Buddhist Meditation I)

ผู้แต่ง	คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	
บรรณาธิการ	พระมหาสุภาวิชัย ปภสฺสโร	
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ	: รศ.ดร.วัชระ งามจิตรเจริญ	
ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต	: รศ.ชูษณะ รุ่งปัจฉิม, อาจารย์นิทัศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์	
ศิลปะและจัดรูปเล่ม	นายเกษม แสงนนท์, นางลักษณพัศกานต์ สุขพิณีจ	
พิสูจน์อักษร	นายสุชญา ศิริชัยฤกร	
ออกแบบปก	นายพิจิตร พรหมลี	
พิมพ์ครั้งที่ ๑	: กันยายน ๒๕๕๑	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	: พฤษภาคม ๒๕๕๖	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	: พฤษภาคม ๒๕๕๙	จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์	: ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดๆ ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น	
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ		

จัดพิมพ์โดย : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๐๐ (๘๗๗๐, ๘๗๗๓) มือถือ ๐๖๑ ๓๙๗ ๖๑๖๖
โทรสาร ๐๓๕ ๒๔๘ ๐๑๓ (ผลงานลำดับที่ ๑๑)

จัดจำหน่ายโดย :

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๑-๑๗ ถนนมหาธาตุ เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๔ โทรสาร ๐-๒๖๒๓-๕๖๒๓

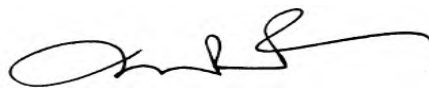
คำปรารภ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีวิสัยทัศน์ว่า “ศูนย์กลางการศึกษาพระพุทธศาสนา บูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ พัฒนาจิตใจและสังคม” จึงได้ดำเนินการพัฒนางานด้านต่างๆ มุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าว โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เป็นโครงการหนึ่งที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ข้างต้น หากแล้วเสร็จ จะทำให้มหาวิทยาลัย มีเอกสาร หนังสือ ตำรา ให้นิสิตได้ศึกษาค้นคว้าทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน หน่วยวิทยบริการ และสถาบันสมทบ มีเอกสารวิชาการที่มีรูปแบบ เอกลักษณ์ที่สวยงาม หรือนำไปผลิตสื่อการศึกษาในรูปแบบต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน สามารถบริการแก่นิสิตและผู้สนใจทั่วไป รวมถึงเป็นเวทีในการสร้างสรรค์ ผลงานทางวิชาการของคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยให้เป็นที่ยอมรับทั่วไปและมุ่งความเป็นเลิศระดับสากล

โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเนื้อหารายวิชาต่างๆ ในวิชาแกนพระพุทธศาสนาและหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หมวดละ ๓๐ หน่วยกิต ที่เป็นรายวิชาที่นิสิตของมหาวิทยาลัยทุกรูป/ทุกคนต้องศึกษาเรียนรู้ โดยอาศัยความร่วมมือร่วมใจกันของคณาจารย์จากทุกส่วนงานของมหาวิทยาลัยทั้งส่วนกลาง วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ห้องเรียน มาร่วมกันพัฒนาเอกสารการสอนหรือตำราด้วยวิธียุทธสาหะแรงกล้า พัฒนางานทางวิชาการให้มีเนื้อหาสาระถูกต้อง เียบพร้อมด้วยอัตราและพยัญชนะ เป็นที่ยอมรับของสังคม

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ เป็นรายวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มีเนื้อหาสาระแบ่งเป็น ๖ บท มุ่งหมายให้ศึกษาประวัติและพัฒนาการของการปฏิบัติ ธรรมเนียม ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน อารมณกรรมฐาน หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ ตอนที่ ๑ เนื้อหาสาระปรากฏข้างแล้วในเล่มนี้

ขออนุโมทนาขอบคุณคณะกรรมการโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา คณาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยทุกรูปทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลา พัฒนาเนื้อหาวิชาเล่มนี้ให้เกิดมีขึ้น อันจะเป็นสมบัติของมหาวิทยาลัยสืบไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ คงอำนวยประโยชน์เชิงวิชาการด้านการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาแก่คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา และประชาชนผู้สนใจตลอดไป



(พระพรหมบัณฑิต, ศ.ดร.)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ได้พัฒนาขึ้นตามโครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๙ ของสำนักหอสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ร่วมกับกองวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ ๑) เพื่อพัฒนาเนื้อหาวิชาในวิชาแกนพระพุทธศาสนา และหมวดวิชาศึกษาทั่วไป หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ให้เป็นที่ยอมรับและใช้ร่วมกันได้ทุกคณะ วิทยาเขต วิทยาลัยสงฆ์ ๒) เพื่อพัฒนารูปแบบ เอกสารประกอบการสอน หนังสือ ตำรา ให้มีเอกลักษณ์ร่วมกัน ทั้งมีความคงทน สวยงาม น่าสนใจต่อการศึกษาค้นคว้า ๓) เพื่อนำเนื้อหาสาระไปพัฒนาสื่อการศึกษาและเผยแพร่ในรูปแบบต่างๆ ทั้งสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ และระบบคลังข้อสอบ๔) เพื่อเสริมสร้างทักษะคณาจารย์ในการสร้างผลงานทางวิชาการอย่างมีคุณภาพ รองรับการประกันคุณภาพการศึกษาของมหาวิทยาลัย และเป็นที่ยอมรับทั่วไปในประเทศและระดับสากล

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ ได้รับความร่วมมือร่วมใจจากคณาจารย์และวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนธรรมะภาคปฏิบัติ ของมหาวิทยาลัย ช่วยจัดทำและผลิตต้นฉบับเรียงขึ้นมาอย่างสมบูรณ์ ซึ่งรายวิชานี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต ที่นิสิตจะต้องศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติอย่างแท้จริง เพื่อให้เหมาะสมและทันสมัยกับผู้เรียนในยุคปัจจุบัน จึงมีขอบเขตรายวิชาให้ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ วิธีการและประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน อารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๔๐ วิปัสสนาภูมิ ๖ สติปัฏฐาน ๔หลักธรรมที่ควรรู้ ได้แก่ ภาวนา ๓ นิमित ๓ สมาธิ ๓ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ วสี ๕ นีวรณ ๕ อุปกิเลส ๑๖ ให้มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติ และนำไปใช้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยการเดินจงกรม ๑ ระยะเวลา นั่งกำหนด ๒ ระยะเวลา ซึ่งมีรายละเอียดที่คณะผู้เขียนนำเสนอไว้แล้วในบทต่าง ๆ

คณะผู้เขียนหวังว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้จะยังประโยชน์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นกับผู้เกี่ยวข้องทุกท่านตามวัตถุประสงค์ของโครงการพอสมควร จึงขอขอบคุณทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณ รศ.ชัชฌิม รุ่งปัจฉิม วิทยาการ ที่มาให้ความรู้และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในการจัดทำเนื้อหาต้นฉบับรายวิชานี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทุ่มเทกกำลังกายกำลังใจและกำลังสติปัญญา พัฒนางานทางวิชาการ ให้สำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

คณะกรรมการพัฒนาเนื้อหาวิชา ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑

กรกฎาคม ๒๕๕๑

คำนำสำนักพิมพ์

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเกิดขึ้นตามนโยบายของผู้บริหารมหาวิทยาลัย มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ คือ (๑) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิตหนังสือ ตำรา งานแปลและเอกสารทางวิชาการอื่นๆ (๒) จัดพิมพ์หนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ ที่มีคุณภาพเป็นประโยชน์แก่การเรียนการสอนทุกระดับในมหาวิทยาลัยและการศึกษาค้นคว้าของประชาชน และ (๓) จำหน่ายจ่ายแจกหนังสือ ตำรา งานแปล และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ปรัชญา และศาสตร์สมัยใหม่ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ดังนั้นสำนักพิมพ์ตระหนักถึงความสำคัญของนโยบายของมหาวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” ถือว่าเป็นหลักปฏิบัติธรรม เกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น แต่งโดยคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิปัสสนาจารย์ เชี่ยวชาญพระกรรมฐาน ได้นำเสนอเนื้อหาตามแนวการปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมแก่นิสิต นักศึกษา และประชาชน

ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” เล่มนี้ เป็นวิชาหนึ่งในวิชาแกนพระพุทธศาสนา หลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในเนื้อหาได้อธิบายประวัติและพัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน หลักการ วิธีการ อารมณ์ และประโยชน์ของกรรมฐาน ตลอดถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยผู้แต่งได้อธิบายรายละเอียดไว้เป็นอย่างดี จึงเหมาะกับผู้ที่ต้องการค้นคว้าเรียนรู้โดยเฉพาะนิสิต นักศึกษา และประชาชน

สำนักพิมพ์ต้องขอขอบพระคุณคณะกรรมการบริหารสำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีพระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีและประธานกรรมการบริหารสำนักพิมพ์ที่เมตตา มอบต้นฉบับตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” ขอขอบพระคุณคณาจารย์ผู้แต่งที่ได้เสียสละเวลาร่วมกันพัฒนาเนื้อหาวิชานี้จนสำเร็จเป็นรูปเล่มสมบูรณ์ และขอขอบคุณ กองวิชาการที่ช่วยเป็นแรงสนับสนุนงานต้นฉบับและบุคลากร ให้สำนักพิมพ์สามารถจัดพิมพ์ตำราเรียนเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ตำรารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑” จะเป็นแหล่งค้นคว้าข้อมูลให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาเล่าเรียนด้านการปฏิบัติกรรมฐาน ของนิสิต นักศึกษา และประชาชนสืบไป

สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พฤษภาคม ๒๕๕๙

**คณะกรรมการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปีงบประมาณ ๒๕๕๐**

<p>คณะกรรมการดำเนินงานโครงการ ที่ปรึกษา พระธรรมโกศาจารย์, ศ.ดร.</p> <p>ประธานกรรมการ พระมหาสมจินต์ สมมาปญโญ, รศ.ดร.</p> <p>รองประธานกรรมการ พระมหาเจิม สุวโจ</p> <p>กรรมการ พระครูบวรสิกขการ พระมหาสุทัศน์ ตีสรรวาทิ พระมหาหรรษา ฌมมหาโส, ผศ.ดร. พระมหาชำนาญ มหาชาโน พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ พระมหาสาธิต สาธิต พระเทวา รตนโชโต พระมหาบุญมา จิตธมโม พระมหาศรี ปณณาสิริ นายกิตติศักดิ์ ณ สงขลา ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล นายสุชญา ศิริธัญญาร นายธนาชัย บุรณะวัฒนากุล นายคำพันธ์ วงศ์เสนห์ นายพีรวัฒน์ ชัยสุข นายรัฐพล เย็นใจมา นายประสิทธิ์ ก่อกระโทก</p> <p>เลขานุการและผู้ช่วย พระมหาศรีทนต์ สมจาโร พระมหาวีระพงษ์ วีรวโร พระสงัด ขยาภินนโท นายเกษม แสงนันท นายสนธิญาณ รักษาภักดี นายประเสริฐ คำนวล นางสาวอนทัย บุญทัน</p>	<p>คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหารายวิชา “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑”</p> <p>ประธานกรรมการ พระครูปริยัติยานุศาสน์</p> <p>กรรมการ พระมหากัณฑ์ ปิยสีโล พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมโม พระครูสาธุกิจโกศล พระครูสารธรรมรังษี นายสุนิตย์ เรืองธรรม</p> <p>กรรมการและเลขานุการ พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชโต</p> <p>กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ พระมหาสาธิต สาธิต</p> <p>บรรณาธิการกลุ่ม พระมหาสุภวิชญ์ ปภัสสรโร</p> <p>คณะบรรณาธิการ พระมหาสุภวิชญ์ ปภัสสรโร นายบรรจง โสดาดี นายเกษม แสงนันท</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมผลิต รศ.ชัชณะ รุ่งปัจฉิม อาจารย์นัทศน์ วีระโพธิ์ประสิทธิ์</p> <p>ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ รศ.ดร.วัชระ งามจิตจรเจริญ</p>
--	--

สารบัญ

คำปรารภ	(๓)
คำนำ	(๔)
คำนำสำนักพิมพ์	(๕)
โครงการผลิตและพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการเรียนรู้พระพุทธศาสนา	
บทที่ ๑ ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน	๑
๑.๑ ความนำ	๒
๑.๒ สมัยก่อนพุทธกาล	๒
๑.๓ สมัยพุทธกาล	๓
๑.๔ สมัยหลังพุทธปรินิพพาน	๗
๑.๕ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน	๘
สรุปท้ายบท	๒๕
คำถามท้ายบท	๒๖
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๒๗
บทที่ ๒ ความหมาย หลักการและประโยชน์ของกรรมฐาน	๒๙
๒.๑ ความนำ	๓๐
๒.๒ ความหมายของกรรมฐาน	๓๐
๒.๓ หลักการสำคัญของการปฏิบัติกรรมฐาน	๓๘
๒.๔ ประโยชน์ของการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๑
สรุปท้ายบท	๔๖
คำถามท้ายบท	๔๗
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๔๘
บทที่ ๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน	๔๙
๓.๑ บุพกิจ : การเตรียมตัวเพื่อปฏิบัติกรรมฐาน	๕๐
๓.๒ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๕๘
๓.๓ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๖๒
๓.๔ การกำหนดอิริยาบถย่อย	๗๕
สรุปท้ายบท	๗๖
คำถามท้ายบท	๗๘
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๗๙

(๘)

บทที่ ๔ อารมณกรรมฐาน	๘๑
๔.๑ ความนำ	๘๒
๔.๒ ความหมายของอารมณกรรมฐาน	๘๒
๔.๓ ประเภทของอารมณกรรมฐาน	๘๔
๔.๔ สติปัฏฐาน ๔	๘๗
๔.๕ เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอารมณสมถะกับวิปัสสนา	๑๐๑
สรุปร้อยบทยก	๑๐๒
คำถามท้ายบท	๑๐๓
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๐๔
บทที่ ๕ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรมฐาน	๑๐๕
๕.๑ ความนำ	๑๐๖
๕.๒ ภาวนา ๓	๑๐๗
๕.๓ นิमित ๓	๑๐๘
๕.๔ สมาธิ ๓	๑๑๐
๕.๕ รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔	๑๑๒
๕.๖ วสี ๕	๑๑๗
๕.๗ นิเวศน์ ๕	๑๑๙
๕.๘ อุปกิเลส ๑๖	๑๒๔
สรุปร้อยบทยก	๑๒๗
คำถามท้ายบท	๑๒๙
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๓๐
บทที่ ๖ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน	๑๓๑
๖.๑ ความนำ	๑๓๒
๖.๒ การกราบแบบสติปัฏฐาน	๑๓๓
๖.๓ การเดินกรรมฐาน(เดินจงกรม)	๑๔๓
๖.๔ การนั่งกรรมฐาน(นั่งสมาธิ)	๑๔๗
๖.๕ การส่งและสออารมณกรรมฐาน	๑๕๖
๖.๖ การกำหนดรูปนามขณะเดินและนั่งกรรมฐาน	๑๖๐
สรุปร้อยบทยก	๑๖๗
คำถามท้ายบท	๑๖๘
เอกสารอ้างอิงประจำบท	๑๖๙
ภาคผนวก : ประมวลรายวิชา และแผนการสอน	๑๗๑
คณะกรรมการผู้พัฒนาเนื้อหาวิชา	๑๗๕

บทที่ ๑

ประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐาน

พระมหานិพนธ์ มหาธมฺมรฺกฺขิต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว ผู้ศึกษาสามารถ

๑. บอกประวัติและวิวัฒนาการของการปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลได้
๒. บอกการปฏิบัติกรรมฐานสมัยพุทธกาลและสมัยหลังพุทธกาลได้
๓. บอกรูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ความนำ
- กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล
- กรรมฐานสมัยพุทธกาล
- กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน
- การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

๑.๑ ความนำ

กรรมฐานเป็นงานพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสงบและให้เกิดปัญญา เป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธรรมาปฏิบัติยิ่งในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นผลมาจากการที่มนุษย์ประสบปัญหาติดขัดต่างๆ ในการดำเนินชีวิตจนเกิดความเครียดความคับแค้นใจ วุ่นวายใจ เป็นทุกข์จึงต้องดิ้นรนแสวงหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว กรรมฐานจึงเป็นวิถีทางออกจากทุกข์ที่ดีที่สุดเท่าที่มนุษย์ค้นพบมาซึ่งมีพัฒนาการสั่งสมสืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานจากสมัยก่อนพุทธกาลสมัยพุทธกาลและหลังพุทธกาลเรื่อยมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

๑.๒ กรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาล

การปฏิบัติกรรมฐานสมัยก่อนพุทธกาลมีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ซึ่งได้กล่าวถึงฤๅษีดาบสผู้บำเพ็ญพรตอยู่ในป่าหิมพานต์บรรลุนิพพานสมาบัติได้อภิญญา ๕ แสดงฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่างๆ ได้ การบรรลุนิพพานสมาบัติ การได้อภิญญาของพวกฤๅษีดาบสดังกล่าวนั้น จัดเป็นผลของการเจริญสมถกรรมฐานโดยตรงซึ่งแสดงว่า สมถกรรมฐานได้มีการปฏิบัติกันมาช้านานแล้ว แม้ในสมัยที่เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาแสวงหาโมกขธรรมอยู่นั้น ก็ปรากฏว่าได้เดินทางไปปฏิบัติโยคะในสำนักของอารยดาบสและอุทกดาบสจนได้บรรลุนิพพานสมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แต่ทรงพิจารณาเห็นว่าอรูปฌานไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายเพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (แต่) เป็นไปเพียงเพื่อให้ปฏิบัติในแนวสัจญาณาสัจญาณัตถนพรมเท่านั้น^๑ จึงทรงปลีกพระองค์ออกแสวงหาหนทางสิ้นทุกข์ต่อไป

จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมพัฒนาจิตที่เรียกกันว่ากรรมฐานนั้น ได้มีมาแล้วก่อนสมัยพุทธกาล ซึ่งโดยมากจะเป็นสมถกรรมฐานเพียงอย่างเดียวไม่มีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถึงจะเป็นเพียงสมถกรรมฐานก็ไม่ได้หมายความว่า การเจริญสมถกรรมฐานไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพาน แท้จริงการเจริญสมถกรรมฐานเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการบรรลุพระนิพพานอย่างยิ่งไม่ถือว่าออกนอกทางพระนิพพานแต่อย่างใด

^๑ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๓๒๘/๓๕๘.

ในข้อนี้พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้แสดงความเห็นอย่างน่าสนใจไว้ว่า^๒ “การได้ฌานสมาบัติเป็นการอยู่ครั้งทางนิพพานเพราะได้สิกขา ๒ ข้อ คือ ศีลกับสมาธิ แต่ยังคงขาดปัญญา สิ่งนี้อาหารดาบสและอุทกดาบสสอนเรียกว่าโยคะซึ่งเป็นวิธีการเจริญสมาธิภาวนานั้นเอง ผลของโยคะเท่ากับหรือเป็นอันเดียวกันกับผลของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา อันนี้เป็นการยืนยันว่าสมถกรรมฐานมีอยู่แล้วในศาสนาอื่นสมัยพระพุทธเจ้า แต่สมถกรรมฐานอย่างเดียวไม่ทำให้ถึงนิพพาน ภายหลังพระพุทธองค์ทรงใช้สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานมาเป็นบาทแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจึงได้ปัญญาตรัสรู้ ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นคำสอนพิเศษที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น”

จากข้อมูลดังกล่าวมาแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางจิตของคนก่อนสมัยพุทธกาลที่เจริญก้าวหน้าถึงขั้นได้สมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นผลขั้นสูงสุดของการเจริญสมถกรรมฐานทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสุขสงบทางจิตขั้นประณีตอย่างยิ่งโดยเฉพาะในขณะที่จิตของผู้ปฏิบัติอยู่ในฌานสมาบัติ แต่เมื่อออกจากฌานสมาบัติมาเผชิญกับอารมณ์ที่น่ารัก น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาแล้วกิเลสและความทุกข์ก็เกิดขึ้นได้อีก ดังนั้น ความสุขในฌานสมาบัติจึงยังไม่ยั่งยืนถาวร

๑.๓ กรรมฐานสมัยพุทธกาล

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกบรรพชาทรงไปศึกษาลัทธิของเจ้าสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้นทรงแสวงหาหนทางดับทุกข์โดยวิธีการลองผิดลองถูกมาหลากหลายวิธีโดยเฉพาะวิธีปฏิบัติแบบสมถกรรมฐานและวิธีทรมานตัวเอง ที่เรียกว่า อตตกิลมณานุโยค ซึ่งคนในสมัยนั้นเชื่อว่าเป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ได้จริง ในที่สุดพระองค์ทรงสรุปผลได้ว่าวิธีการเหล่านั้น ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้แท้จริง จึงทรงหันมาเลือกวิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ในเรื่องนี้พระพุทธองค์ได้ตรัสเล่าถึงการตัดสินใจพระทัยเลือกการปฏิบัติกรรมฐานมาเป็นทางแห่งการตรัสรู้ที่ “ราชกุมาร ความระลึกนี้ได้เกิดแก่เราว่า เราจำได้อยู่ เมื่องานแรกนา

^๒ พระราชวรมณี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **พระพุทธประวัติ**. (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖-๒๗.

แห่งเจ้าศากยะผู้เป็นพระราชบิดา เรานั่งไต่ถามไม้หว่าอันเยือกเย็นมีใจส้งัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ นั้นแหละน่าจะเป็นทางแห่งการตรัสรู้ เราได้มีความรู้สึกสำนึกว่า นั้นแหละคือทางแห่งการตรัสรู้”^๓ จากข้อสันนิษฐานนี้จึงเป็นเหตุให้พระองค์ตั้งพระทัยอย่างเด็ดเดี่ยวเจริญสมาธิภาวนาจนจิตเป็นสมาธิได้ฉะฉานที่ ๔ แล้วบำเพ็ญภาวนาต่อไปจนได้ญาณ ๓ กล่าวคือในยามที่ ๑ ของคืนนั้นทรงได้ปฐมเพณินิวาสนุสสติญาณ คือระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในยามที่ ๒ ทรงได้จุตูปาตญาณ คือมีตาทิพย์สามารถมองเห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายซึ่งกำลังจุติและอุบัติอยู่และในยามสุดท้ายทรงได้บรรลุอสาวิกขณญาณคือตรัสรู้อรหัตตผล ๔ ทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่าอะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นความรู้ที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้นไปจากจิตใจของพระองค์ดังที่ตรัสเล่าถึงสภาพจิตของพระองค์ขณะเข้าถึงความหลุดพ้นไว้ว่า “เมื่อเราเห็น (อรหัตตผล ๔) อย่างนี้ จิตจึงหลุดพ้นจากกามาสวะ ภาวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วเราได้มีญาณหยั่งรู้ตัวเองหลุดพ้นแล้ว เราแจ่มชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว ประพตติปรหมจรรย์จบแล้ว ทำหน้าที่สำเร็จแล้ว ไม่มีอะไรให้เป็นอย่างนี้อีกแล้ว”^๔ จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ทรงบรรลุถึงผลขั้นสูงสุดจนสามารถทำลายกิเลสได้หมดสิ้นก็ด้วยทรงยึดเอาการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายในการพัฒนาจิตโดยนำเอาสมถกรรมฐานมาสร้างพื้นฐานที่มั่นคงให้แก่จิตใจก่อนแล้วเพิ่มเติมต่อยอดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนากรรมฐานจึงถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ แล้วนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัทที่มีปรากฏเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ความจริงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลปรากฏว่ามีแพร่หลายมากมายจะเห็นได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎกที่ได้บันทึกเรื่องราวและคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนกรรมฐานไว้ เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร^๕ ซึ่งมีหลักปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานในตัว พระสูตรนี้ทรงประสงค์จะเน้นความสำคัญและความจำเป็นของสติที่จะนำไปใช้ในงานคือการกำจัดกิเลสและในงานทั่วไปและแสดงถึงว่าชีวิตเรามีจุดที่ควรใช้สติกำกับดูแลทั้งหมด ๔ แห่ง คือ

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

^๔ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๖/๔๐๖.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๒-๑๓๑ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๘/๓๐๖-๓๒๗. ในพระสูตรทั้งสองแห่งพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬายาย เรียกว่ามหาสติปัฏฐานสูตรเหมือนกันและมีเนื้อหาอย่างเดียวกัน ส่วนที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกเรียกว่า สติปัฏฐานวิภังค์.

- ๑) ร่างกายพร้อมทั้งพฤติกรรม เรียกว่า กายานุปัสสนา
- ๒) เวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เรียกว่า เวทนานุปัสสนา
- ๓) จิต คือผู้ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เรียกว่า จิตตานุปัสสนา
- ๔) สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิตนั้น เรียกว่า ธัมมานุปัสสนา

ยังมีพระสูตรอีกสูตรหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่ามีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายในสมัยพุทธกาลคืออานาปานสติสูตร แสดงถึงการเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งพระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้สะดวกมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจดังที่ทรงยกตัวอย่างที่ผ่านมามีว่า พระองค์เองก่อนตรัสรู้ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ทรงเป็นอยู่ด้วยการเจริญธรรมเครื่องอยู่คืออานาปานสตินี้เสมอ เมื่อทรงเป็นอยู่อย่างนี้ ร่างกาย ดวงตา ก็ไม่เหน็ดเหนื่อย และจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่เข้าไปถือมั่น^๖ พร้อมกับทรงชักชวนเหล่าภิกษุให้เจริญอานาปานสติตาม นอกจากนี้ อานาปานสติยังแสดงถึงหลักการปฏิบัติที่ครอบคลุมสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรมอย่างครบถ้วนซึ่งมีลำดับขั้นตอนการปฏิบัติถึง ๑๖ ขั้น^๗ ดังนี้

หมวดที่ ๑ ตั้งสติกำหนดพิจารณากายคือลมหายใจ แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๑) ขณะหายใจเข้า - ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกยาว (๒) ขณะหายใจเข้า - ออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้า - ออกสั้น (๓) รู้ชัดเจนถึงกองลมทั้งปวงทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก (๔) ระวังกายสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๒ ตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๕) รู้ชัดปีติทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๖) รู้ชัดสุขทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๗) รู้ชัดจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๘) ระวังจิตตสังขารทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

หมวดที่ ๓ ตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ขั้น คือ (๙) รู้ชัดจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๐) ทำจิตให้บันเทิงทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๑) ทำจิตให้ตั้งมั่นทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๒) ปลดปล่อยจิตทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

^๖ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๔/๔๖๑.

^๗ วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘-๑๔๙/๑๘๗-๑๘๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

หมวดที่ ๔ ตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม แบ่งการปฏิบัติออกเป็น ๔ ชั้น คือ (๑๓) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง (ในกาย เวทนา จิต)ทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๔) พิจารณาเห็นความคลายออกทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๕) พิจารณาเห็นความดับทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก (๑๖) พิจารณาเห็นความสละคืนทุกขณะที่หายใจเข้า - ออก

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นกรรมฐานสำคัญอีกวิธีหนึ่งที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด คือความดับทุกข์ได้ตามที่พระพุทธองค์ได้แนะนำไว้ดังกล่าว นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสอนถึงวิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานอีกหลายวิธี โดยใช้อารมณ์หรืออุปกรณ์ในการปฏิบัติที่ต่างกันออกไป เพื่อควบคุมจิตให้สงบระงับนั่นเอง ดังมีรายละเอียดที่พระพุทโธชาจารย์ได้ประมวลจากพระไตรปิฎกนำมารวบรวมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๔๐ วิธี คือ (๑) หมวดกถิน ๑๐^๘ (๒) หมวดอสุภะ ๑๐^๙ (๓) หมวดอนุสสติ ๑๐^{๑๐} (๔) หมวดอัปปมัญญา หรือพรหมวิหาร ๔^{๑๑} (๕) หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา^{๑๒} (๖) หมวดจตุธาตววัตถาน^{๑๓} (๗) หมวดอรูปรู ๔^{๑๔} จากข้อมูลที่ยกมาข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมในสมัยพุทธกาลพระพุทธองค์ทรงสอนทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยทรงสอนให้ใช้สมถกรรมฐานเป็นอุบายในการปรับพื้นฐานทางจิตให้สงบราบเรียบก่อนแล้ว จากนั้นจึงใช้จิตที่ราบเรียบเป็นฐานที่มั่นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานทั้งสองอย่างจะสามารถพัฒนาจิตตนเองให้ดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด คือมรรค ผล นิพพาน ได้เร็วยิ่งขึ้น

^๘ กถิน ๑๐ ที่ยกมานี้กล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในบาลีพระไตรปิฎกไม่มีอาโลกกถิน แต่มีวิญญาณกถินแทนเป็นข้อที่ ๑๐ และเลื่อนอากาศกถินเข้ามาเป็นข้อที่ ๙. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๙-๔๓๐, อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๙/๗๐.

^๙ อสุภะ ๑๐ ที่ยกมานี้กล่าวตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ส่วนพระบาลีในพระไตรปิฎกจัดเข้าเป็นสัญญาต่างๆ เช่น อุทฺธูมาตกสัญญา วินีลกสัญญา เป็นต้น. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๐/๑๓๗, อภ.ก. (ไทย) ๓๔/๒๖๔/๘๔. และที่ใกล้เคียงที่สุดคือเป็นการสรุปมาจากนวลวิธิกถาปัพพะในสติปัฏฐาน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๘.

^{๑๐} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๗๓-๔๘๒/๔๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๘-๙, ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๘๐/๑๓๗.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๙๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๑๒} ในพระสูตรมาด้วยกันกับอสุภะ ๕ ที่มาในชุดสัญญา ๑๐. อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๕๐.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗, ม.ญ. (ไทย) ๑๔/๓๔๙-๓๕๒/๔๐๕-๔๐๗.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๔๑, ส.ส.ฟา. (ไทย) ๑๘/๓๓๖-๓๓๙/๓๕๓-๓๕๕.

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงการปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลไว้หลายแห่ง พอสรุปความได้ว่า ภิกษุผู้มีศรัทธาออกบวชประสงค์จะทำกิจธุระหน้าที่ของนักบวชให้บริบูรณ์ จะต้องบำเพ็ญธุระ ๒ อย่างในพระศาสนา^{๑๔} คือ คันถธุระ หมายถึงการศึกษาเล่าเรียนภาค ทฤษฎีหรือปริยัติให้เข้าใจถึงกิจวัตรข้อปฏิบัติสำหรับพระภิกษุและคำสอนของพระพุทธเจ้า (พุทธพจน์) เมื่อผ่านการบำเพ็ญคันถธุระพอสมควรแล้วก็ศึกษาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานจาก พระพุทธองค์หรือพระอุปัชฌาย์จนเป็นที่เข้าใจดีแล้วจึงสมควรจะบำเพ็ญธุระที่ ๒ คือ วิปัสสนาธุระ หมายถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยยกอุปนามขึ้นพิจารณา โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ไม่คงทน มีใช้ตัวตนจนเกิดผลคือสามารถทำลายกิเลส บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด ภิกษุผู้บำเพ็ญวิปัสสนาธุระโดยมากจะต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะแสวงหาเสนาสนะที่เป็นลัปปายะ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรทางจิตอาจจะเป็นชายป่า ภูเขา ถ้ำ ซึ่งเป็นสถานที่สงบปราศจาก สิ่งรบกวนไม่ไกลไม่ใกล้หมู่บ้านเป็นที่บิดบอบตมมากนักรแล้วลงมือเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อย่างจริงจังจนเกิดความมั่นใจในผลของการปฏิบัติแล้วจึงกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้า

การปฏิบัติกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาดังกล่าวมาชี้ให้เห็น ว่าสมัยพุทธกาลมีการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแพร่หลายและผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลการปฏิบัติเร็ว เพราะมีพระพุทธองค์และเหล่าสาวกผู้ผ่านการปฏิบัติจนได้รับผลมาแล้วเป็นผู้คอยชี้แนะ แนวทางปฏิบัติและทำการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเที่ยวจาริก ไปยังสถานที่ต่าง ๆ เพื่อประกาศหลักคำสอนของพระพุทธองค์ให้เข้าสู่วิถีชีวิตประชาชน ด้วย เหตุนี้จึงทำให้การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลเป็นไปอย่างแพร่หลาย

๑.๔ กรรมฐานสมัยหลังพุทธปรินิพพาน

หลังจากที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว เหล่าสาวกมีความแตกแยก กันทางความคิดมากขึ้น แต่ในส่วนที่เป็นการพัฒนาจิตเหล่าสาวกก็คงยึดถือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร และสมถวิถีสี่ที่พระพุทธองค์ ทรงสอนไว้จนถึงยุคพุทธศตวรรษที่ ๓ พระเจ้าโคกมหาราชปกครองชมพูทวีป ทรงมีศรัทธาเลื่อม

^{๑๔} ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/-/๖.

ใส่ในพระพุทธศาสนา ทรงชำระมลทินในพระพุทธศาสนาให้สะอาดหมดจดทรงถวายความอุปถัมภ์
คณะสงฆ์ในการทำสังคายนา รวบรวมพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่แล้ว ได้จัดส่งพระธรรมทูต
ไปเผยแผ่ยังดินแดนต่าง ๆ ในชมพูทวีป เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาแผ่ขยายออกไปในวงกว้าง
มากขึ้น

ในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานยุคนี้ปรากฏว่ามีพระเถระผู้ทรงคุณสมบัติทั้งทางด้าน
ปริยัติและด้านการปฏิบัติหลายรูป เช่น พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ พระมหินทเถระ และ
คณะพระเถระที่ไปเป็นธรรมทูตเผยแผ่ในดินแดนต่าง ๆ นั้นล้วนเป็นพระอรหันต์ซึ่งสาปทั้งสิ้นเป็น
เครื่องแสดงให้เห็นถึงความเจริญของการปฏิบัติกรรมฐาน โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานในยุคนี้
ในบรรดาคณะพระเถระเหล่านั้น คณะพระโสดนและพระอุตตระที่นำพระพุทธศาสนาไปเผยแผ่
ในดินแดนสุวรรณภูมิ นับได้ว่าเป็นผู้วางรากฐานทางพระพุทธศาสนาในดินแดนแห่งนี้รวมถึงได้นำ
แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เชื่อว่าได้รับถ่ายทอดจากพระโมคคัลลีบุตรติสสเถระมาเผยแผ่
ในภูมิภาคนี้ และมีผู้รักษาสืบต่อแนวการปฏิบัตินี้มาจนถึงปัจจุบัน

๑.๕ การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบัน

แนวการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยปัจจุบันมีรูปแบบแนวการปฏิบัติที่หลากหลาย
ตามแนวทางที่คณาจารย์ได้คิดค้นพัฒนาขึ้นให้เหมาะกับจริตนิสัยของตนเอง โดยมีจุดมุ่งหมาย
เพื่อทำจิตให้สงบระงับและเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริง ดังนั้น รูปแบบวิธีการปฏิบัติ
อาจดูต่างกันแต่ถ้าเป็นไปเพื่อเข้าถึงจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือความสงบระงับใจและให้เกิดสติ
ปัญญาแล้ว ก็ถือว่าไม่ออกนอกจากจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานทางพระพุทธศาสนา
ในที่นี้จะขอยกรูปแบบแนวการปฏิบัติกรรมฐานซึ่งเป็นที่คุ้นเคยรู้จักกันในปัจจุบันมาสัก ๕ สายหลัก
โดยย่อ คือ

- ๑) แนวการปฏิบัติสายบริกรรมภาวนาพุทธโธ
- ๒) แนวการปฏิบัติแบบพอง - ยุบ
- ๓) แนวการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว
- ๔) แนวการปฏิบัติแบบวิชชาธรรมกาย
- ๕) แนวการปฏิบัติแบบอานาปานสติ

๑.๕.๑ กรรมฐานสายปริกรรมภาวนาพุทโธ

กรรมฐานสายปริกรรมภาวนาพุทโธ มีปรากฏในประเทศไทยเป็นเวลานาน ซึ่งพระอาจารย์สำคัญผู้ที่ให้กำเนิดการปฏิบัติแนวนี้เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย คือพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ท่านบวชเมื่อปี พ.ศ.๒๔๓๖ ได้เรียนกรรมฐานเบื้องต้นจากพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล โดยมีบทปริกรรมภาวนาว่าพุทโธ ซึ่งถูกกับจริต ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่มีปฏิภาณเด็ดเดี่ยวเกี่ยวจาริกปฏิบัติธรรมและเผยแผ่ธรรมในสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่เป็นป่าเขาลำเนาไพรจนมีลูกศิษย์ผู้มีชื่อเสียงด้านการปฏิบัติกรรมฐานมากมาย การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวพระอาจารย์มั่น นอกจากจะนำบทว่าพุทโธมาปริกรรมให้เกิดสมาธิแล้ว ยังได้นำการปริกรรมพุทโธไปประยุกต์ใช้กับอานาปานสติกรรมฐานด้วย กล่าวคือ เวลาหายใจเข้าปริกรรมว่า “พุท” เวลาหายใจออกปริกรรมว่า โธ คำว่า พุทโธ เป็นพระนามของพระพุทธเจ้าซึ่งแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การใช้คำว่าพุทโธมาปริกรรมขณะหายใจเข้าออกเป็นกุศโลบายในการรวมจิตเป็นหนึ่งเดียวได้ง่าย ซึ่งเป็นการเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยพัฒนาไปสู่วิปัสสนากรรมฐานในภายหลัง

วิธีการปฏิบัติ

การทำสมาธิแบบอานาปานสติที่หลวงปู่มั่นได้อบรมสั่งสอนนั้นสามารถทำได้ทั้งอิริยาบถนั่งและเดินจงกรม

๑) **วิธีการปฏิบัติในท่านั่ง**^{๑๖} วิธีการปฏิบัติเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้าออกพร้อมปริกรรมว่าพุทโธ กล่าวคือหายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้าและตามลมออก ขณะหายใจเข้าต้นลมที่ปลายจมูก กลางลมที่อกหรือหัวใจ และปลายลมที่ท้องน้อย เมื่อปฏิบัติได้คล่องแล้วก็ให้ตั้งสติกำหนดที่จุดใดจุดหนึ่งเพียงจุดเดียว ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตเองว่า ถ้ากำหนดจุดไหนสติกำหนดได้สบายที่สุดก็ให้กำหนดที่จุดนั้น หากความคิดเกิดขึ้นขณะปฏิบัติก็ให้มีสติรู้ทันความคิดนั้นว่ากำลังคิด จากนั้นก็เริ่มปฏิบัติกำหนดลมหายใจต่อไป ในขณะที่เจริญอานาปานสติเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วลมหายใจจะค่อยละเอียดมากขึ้นตามลำดับ จิต

^{๑๖} สถาบันจิตภาวนา มหาวิทยาลัยพระพุทธรักษาแห่งโลก, **เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์**, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๓-๓๖.