

กรณีศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามคัมภีร์
พระพุทธศาสนา

A case study of the Practice of Meditation taught by Luang Poo Man
Phuritto according to the Buddhist scriptures

อภินันท์ จันตะนี¹
Apinan Chantanee

บทคัดย่อ

จากกรณีศึกษามีจุดประสงค์เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายวัดป่าของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามหลักธรรมคำสอนพระพุทธศาสนา พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เน้นการฝึกจิต การควบคุมจิตและความเคร่งครัดในศีลธุดงค์ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญคือวัตรปฏิบัติที่ดำเนินการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวันที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลुพระนิพพานได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริงด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถ ได้แก่ การยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด ส่วนการปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่น สามารถดำเนินตามแนวกัมมัฏฐาน 40 อย่างคือกสิณ 10 อสุกะ 10 อนุสสติ 10 อัปมัณฺญา 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 อรูป 4 ซึ่งการปฏิบัติปฏิบัติ ถือความเคร่งครัดในพระวินัยที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ บรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

คำสำคัญ: การปฏิบัติกัมมัฏฐาน คัมภีร์พระพุทธศาสนา

Abstract

The objective of this case study was to study the principles of meditation practice that appeared in Buddhism in the practice of Buddhist meditation in the forest temple of Luang Poo Man Phuritto according to the teachings of Buddhism.

Received: 2022-01-17 Revised: 2022-02-16 Accepted: 2022-03-08

¹ วิทยาเขตหนองคาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Nong Khai Campus
Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Corresponding Author e-mail:
aphinant.jais@gmail.com

It was found that the practice of Vipassana meditation that focuses on spiritual training mental control and strictness in the precepts of pilgrimage It is the practice of Vipassana meditation that is essential to the practice of maintaining the asceticism in daily life that corresponds to the progress of the Dharma practice. to be able to end defilements and attain nirvana which has a method of vipassana meditation practice that you always practice is to sit and meditate, meditate on the word “Buddho” to make the mind calm and meditate In order for the mind to be powerful and to use mindfulness to contemplate the body, feelings, mind and dharmas that are going on. in order to have the wisdom to know the condition as it really is By considering the symptoms of the mind in accordance with the postures, namely standing, walking, sitting, lying, and other minor gestures such as speaking, speaking, and thinking, as for the practice of meditation or vipassana meditation, Luang Poo Man can proceed according to The 40 kinds of meditations are: Kasin, 10 Asuka, 10 Anussati, 10 Appamanya, the Four Foods for the Abode of Wisdom, the Four Forms of Practice. Holds strict discipline in the discipline that aims to develop a person's access to purity Achieving nirvana according to the threefold principles is to develop in the precepts. Concentration and Wisdommake the mind calm and meditate In order for the mind to be powerful and to use mindfulness to contemplate the body, feelings, mind and dharmas that are going on. in order to have the wisdom to know the condition as it really is By considering the symptoms of the mind in accordance with the postures, namely standing, walking, sitting, lying, and other minor gestures such as speaking, speaking, and thinking, as for the practice of meditation or vipassana meditation, Luang Poo Man can proceed according to The 40 kinds of meditations are: Kasin, 10 Asuka, 10 Anussati, 10 Appamanya, the Four Foods for the Abode of Wisdom, the Four Forms of Practice. Holds strict discipline in the discipline that aims to develop a person's access to purity Achieving nirvana according to the threefold principles is to develop in the precepts. Concentration and Wisdomconcentrate. In order for the mind to be powerful and to use mindfulness to contemplate the body, achieving Nirvana according to trisikkha principles are precepts, concentration and wisdom.

Keywords: meditation practice, Buddhist scriptures

1. ความนำ

ในประเทศไทยสายพระป่า คือสายกรรมฐานของพระภิกษุฝ่ายอรัญวาสีที่สืบทอดมาจาก พระครูวิเวกพุทธกิจ (เสาร์ กนตสีโล) และพระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺโต พระภิกษุในสายนี้เน้นฝึกกรรมฐานควบคู่กับการรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัด โดยพระภิกษุฝ่ายธรรมยุติกนิกายตั้งแต่ยุคแรก จะศึกษาคัมภีร์ใน ช่วงเช้าพรรษา พอถึงหน้าแล้งจึงออกจาริกไปฝึกวิปัสสนาธุระตาม ที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะในภาคอีสานมีพระอาจารย์ดี พนฺธุโล และพระอาจารย์ม้าว เทวธมฺมี เป็นกำลังสำคัญ ต่อมาศิษย์พระอาจารย์ม้าวคือพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท) ขณะยังเป็นพระครูวิจิตรธรรมภาณี ได้เข้ามาศึกษากรรมฐานกับพระปัญญาพิศาลเถร (สิงห์) วัดปทุมวนาราม แล้วจำพรรษาที่วัดปทุมวนารามตั้งแต่ปี พ.ศ. 2439 ในระหว่างนั้นพระอาจารย์หนู ฐิตฺตฺปนฺโน และพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโล ได้เข้ามาจำพรรษาที่วัดปทุมวนารามด้วย เพื่อศึกษาพระปริยัติธรรมและอบรมกรรมฐานโดยมีพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์) เป็นพระอาจารย์ แล้วจึงกลับไปช่วยกันเผยแผ่ธรรมที่ภาคอีสานดั้งเดิม

หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต หรือพระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺโต เป็นพระภิกษุฝ่ายวิปัสสนาธุระสายธรรมยุตชาวไทย เป็นที่รู้จักในประวัติศาสตร์พระกรรมฐานไทย หลังจากอุปสมบทแล้วท่านได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และยึดถืออุดมคติด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางงาม จนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทันทีหลายท่านว่าเป็นพระผู้เลิศทางอุดมคติ ท่านวางแนวทางในการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้า ให้แก่ สมณะประชาชนอย่างกว้างขวาง จนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนท่านเป็นที่รู้จักกันดีว่า คำสอนพระป่า (สายพระอาจารย์มั่น) หลังจากท่านมรณภาพลง ในปี พ.ศ.2492 ยังคงมีพระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบทอดแนวปฏิบัติของท่านสืบมา โดยลูกศิษย์เรียกว่า พระกรรมฐานสายวัดป่า หรือ พระกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ท่านได้รับยกย่องจากผู้ศรัทธาให้เป็น พระอาจารย์ใหญ่สายวัดป่า สืบต่อกันมาจนปัจจุบัน

2. วัตถุประสงค์การศึกษา

- 2.1 เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายวัดป่าของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามคำสอน

พระพุทธศาสนา

3. ขอบเขตการศึกษา

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก และแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในประเด็นเนื้อหาสาระรูปแบบและ

หลักการปฏิบัติและผลที่ได้จากการการศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเพื่อใช้ดำเนินชีวิตสืบไป

3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำหรับข้อมูลจะศึกษาได้จากข้อมูลที่เป็นหลักฐานเกี่ยวกับพระไตรปิฎก ภาษาไทย (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ทั้งบทความวิชาการ ผลงานวิจัย ตำราหรือหนังสือ และผลงานวิชาการ เขียนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและการสังเคราะห์ข้อมูล มกราคม – พฤศจิกายน 2564

4. การนิยามศัพท์ในการศึกษา

หลักการปฏิบัติ หมายถึง วิธีการประพาศปฏิบัติหรือการลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานจนกลายเป็นแนวหลักการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

กัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่นในอารมณ์เพียงอย่างเดียว เพื่อให้ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

คัมภีร์พระพุทธศาสนา หมายถึง พระไตรปิฎก รวมทั้งคัมภีร์ที่มีการอธิบาย อรรถกา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์พิเศษต่าง ๆ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต หมายถึง รูปแบบหรือวิธีการในการฝึกปฏิบัติ กัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

รูปแบบ หมายถึง แบบอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต หมายถึง พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐานท่าน เป็นพระผู้มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ให้คำแนะนำในการปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติธรรมมากมาย จนทำให้พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีความเจริญมั่นคง

หลักปฏิบัติ หมายถึง วิธีปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติที่ทำให้ประสบความสำเร็จหรือสู่ความเป็นเลิศ เป็นที่ยอมรับ โดยมีการสรุปวิธีปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติ ตลอดจนความรู้และประสบการณ์ บันทึกเป็นเอกสารเผยแพร่ให้ทราบเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้

การศึกษาวิเคราะห์ หมายถึง การศึกษาค้นคว้าหรือการศึกษาหาคำตอบอย่างละเอียดรอบคอบตามขั้นตอน เป็นการนำข้อมูลที่จัดทำไว้มารวบรวมให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

5. การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารเป็นการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับปฏิบัติกัมมัฏฐาน หลักพุทธธรรม ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาจิต และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ได้กล่าวให้โอวาทธรรมถึงข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานแก่พระอาจารย์ทองรัตน์ กนตสีโล และหลวงปู่กนิริ จนทโย ว่าข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน ซึ่งมีรากฐานอยู่ที่การกระทำศีล

ให้สมบุรณ์บริบูรณ์พร้อม ๆ ไปด้วยการเจริญสมาธิ ภาวนา เพื่อจะทำให้จิตสงบระงับจากอารมณ์ทั้งปวง เพราะความที่จิตปลอดจากอกุศลวุ่นวายจากอารมณ์อันเกิดจากการสัมผัสทางอายตนะ คือตั้งแห่งการกระทบมี 6 คู่ อันได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่น กายกับการสัมผัสทางกาย และใจที่กระทบกับอารมณ์ภายในที่ทำให้เกิดเวทนาความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สวดย รู้ไม่สวดย รู้น่ารัก รู้ไม่น่ารัก ทั้งหลาย จิตใจก็ย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อารมณ์นั้นก็ให้แก่พระกัมมัฏฐาน

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท การฝึกใจ ใจที่มักเอาแต่ใจของตนนี้ ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มันต้องการแล้ว มันก็อาละวาด ซึ่งจะต้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนา ด้วยสมาธิ นี่แหละที่เราเรียกว่า "การฝึกใจ" เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมึศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการรุ่มรวยขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายามจะบังคับใจไม่ให้ทำตามความอยาก กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย นิสยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลง อย่ายอมตามความอยาก อย่ายอมตามความติดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชชาให้ได้ด้วยการบังคับตัวเองเสมอ นี่เรียกว่าศีล เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้มันจะรู้สึกถูกจำกัด ถูกข่มขี่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่ยมันอยาก มันก็จะกระวนกระวายดิ้นรน ทีนี้เห็นทุกข์ชัดเจน

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับ "ฌาน" ไว้ในหนังสือ "พุทธธรรม" ว่า ฌานหรือสมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดค่าจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ "จิตตัสเสกัคคตา" หรือเรียกสั้น ๆ ว่า "เอกัคคตา" ซึ่งแปลว่าภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหายไป การเจริญสมาธินั้น จะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับภาวะของจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนา สมาธิแล้วเรียกว่า "ฌาน (Absorption)" ฌานมีหลายขั้นตามลำดับ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน มีความเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิตหรืออุบายกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิพูดง่าย ๆ ว่า สิ่งที่เราให้จิตกำหนดจิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องที่สงบอยู่กับที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิหรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้วจะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิก็มีมาตรฐานที่พระอรหันตญาณจารย์รวบรวมแสดงไว้มี 40 อย่าง ก็มีมาตรฐาน 40 อย่างนี้แตกต่างกัน โดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกต้องก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิสรุปความได้ว่า "สมาธิ" คือความตั้งใจมั่นในที่นี้ หมายถึงจิตที่อยู่ด้วยความว่างจากกิเลส การเข้าถึงความว่างได้ชื่อว่า มีความตั้งมั่นอย่างบริสุทธิ์สูงสุด จิตที่มีสิ่งอื่นเป็นอารมณ์นั้นเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์และไม่ตั้งสมาธิที่แท้จริงนั้นมีจุดหมายเพียงเพื่อมีจิตสงบตั้งมั่นเพื่อทำ ให้เกิดปัญญาดับทุกข์ ความว่างก็คือจิตที่ตั้งมั่นไม่คลอนแคลนและบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จิตที่ว่างจากกิเลสเป็นจุดที่ควรแก่การปฏิบัติงาน จะทำให้การงานต่าง ๆ ได้ดีกว่าจิตที่ว้าวุ่น

ฉะนั้น ความว่างจึงมีลักษณะตรงความหมายของคำว่าสมาธิทุกประการ ความหมายของคำว่า สมาธิ ต้องอยู่ 3 อย่างเสมอ คือตั้งมั่นบริสุทธ์และควรแก่การ งาน จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง จิตที่ว่าง จากกิเลสในลักษณะดังกล่าวมานี้ จัดเป็นจิตที่มีสมาธิสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าโลกุตตรสมาธิ

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายไว้ว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม 5 ประการ ดังนี้

- 1) สติเป็นเครื่องเตือนอยู่ ปลุกให้คนตื่นอยู่เสมอ
- 2) สติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง
- 3) สติทำให้คนได้รับความเจริญทุกเมื่อ
- 4) สติทำให้คนได้รับความสุข
- 5) สติทำให้คนได้มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธัมมจิตโต) ได้กล่าวให้โอวาทนิสิตพุทธศาสตร์ มจร.ปฏิบัติ กัมมัฏฐาน แนนโย นิตสมณะสิกการ อาหารของสติสัมปชัญญะ สิ่งสำคัญนอกจากการศึกษาวิชาสามัญทั่วไปแล้ว จุดเด่นคือหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ทำให้มีสติมีโอกาสในการศึกษา พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ขอให้มนิสิตลงมือปฏิบัติด้วยใจและใส่ใจอย่างจริงจัง จึงจะได้ผลและต้องมีสติสัมปชัญญะ ซึ่งมีโยนิโสมนะสิกการ เป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ กล่าวคือ คิดถูกต้อง ใจจึงจะยึดมั่นตามครรลองและถูกต้อง ซึ่งคณาจารย์ที่มาร่วมปฏิบัติด้วยก็ได้ประโยชน์ คือทุกท่านควรลดความปลิโพธิ หรือความกังวลต่อสิ่งภายนอก ต้องอยู่กับปัจจุบัน คือคิดเป็น ทำใจให้สอดคล้องกับการปฏิบัติ มีโยนิโสมนะสิกการต่อการปฏิบัติ ลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง และสิ่งสำคัญคือท่านจะได้นำความรู้นี้ไปสอนญาติโยมต่อไป

5. วิธีดำเนินการ

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินการ ดังนี้

- 1) รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานจากพระไตรปิฎก (พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬา

ลงกรณราชวิทยาลัย)

- 2) รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ทั้งเอกสารวิชาการ

และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) ศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ในประเด็นที่กำหนดไว้ คือ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ว่ามีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

4) ศึกษาวิเคราะห์หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ตามหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์คำสอนของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต 20 คำสอน สรุปได้ดังนี้

1) **บุคคลใดปฏิบัติแล้ว** บุคคลนั้นย่อมพิจารณาความเป็นไปแห่งสังขารทั้งหลาย ย่อมเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมไม่เห็นความสุข ความยินดีน้อยหนึ่งในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เห็นซึ่งอะไรๆ ในเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุด ในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งจะเข้าถึงความเป็นของไม่ควรถือเอา

2) **ความเดือดร้อนวุ่นวายใจ** ที่คิดแต่ตำหนิผู้อื่นจนอยู่ไม่เป็นสุขนั้น นักปราชญ์ถือเป็นการผิดและบาปกรรมไม่มีดีเลย จะเป็นโทษให้ท่านได้สิ่งไม่พึงปรารถนามาตามอย่างไม่ต้องฝืน

3) **ไม่ควร "ยกโทษผู้อื่น"** หรือ "เพ่งโทษผู้อื่น" ถึงแม้ผู้อื่น จะไม่ดีก็ตามที เพราะการเพ่งโทษผู้อื่น จะนำความวิบัติสู่ตนโดยไม่รู้ตัว ความพลอสติ มักพาให้ผู้นั้น "ยกโทษผู้อื่น และพยายามยกคุณตนเอง" แทนที่จะ "ยกคุณผู้อื่น ยกโทษตนพิจารณา"

4) **ผู้มีสมบัติพอประมาณในทางที่ชอบ** มีความสุขมากกว่าผู้ได้มาในทางมิชอบเสียอีก เพราะนั่นไม่ใช่สมบัติของตนอย่างแท้จริงทั้ง ๆ ที่อยู่ในกรรมสิทธิ์

5) **การงานทุกชนิดที่ทำด้วยใจ** ของผู้มีภาวนาจะสำเร็จลงด้วยความเรียบร้อย ทำด้วยความใคร่ครวญถึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นผู้มีหลักมีเหตุผล ถือหลักความถูกต้องเป็นเข็มทิศทางเดินของกาย วาจา ใจ ไม่เปิดช่องให้ความอยากอันไม่มีขอบเขตเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะความอยากตั้งเดิมเป็นไปตามอำนาจของกิเลสตัณหา ซึ่งไม่เคยสนใจต่อความผิด ถูก ชั่ว ดี พาเราเสียไป จนนับไม่ถ้วนประมาณไม่ถูก จะเอาโทษมันก็ไม่ได้ ยอมให้เสียไปอย่างน่าเสียดาย ถ้าไม่มีสติระลึกรู้บ้างเลยแล้วของเราก็เสียไป ของใหม่ก็พลอยจมไปด้วย ไม่มีวันฟื้นคืนตัวได้

6) **บุคคลใด ๆ** ว่าเป็นภัยและเป็นคุณ ให้เสียเวลาและล่าช้าไปเปล่า โดยไม่เกิดประโยชน์อะไร ยิ่งกว่าการคิดเรื่องกิเลสกับธรรม ซึ่งมีอยู่ที่ใจ

7) **เกิดมาแล้ว ก็แก่ เจ็บ ตาย** แต่ก่อนจะตาย ท่านยังไม่มี ก็ให้มีเสีย ศิลยังไม่เคยรักษา ก็รักษาเสีย ภาวนายังไม่เคยเจริญ ก็เจริญให้พอเสียจะได้ไม่เสียที่ ที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ที่ความไม่ประมาทนั้นละจึงจะสม กับที่ได้เกิดมาเป็นคนเงินไหลเข้ามาเหมือนแม่เหล็ก แค่นี้ก็เก็บสิ่งนี้ไว้ที่บ้าน Money Amulet คุณยายวัย 64 ปีจากกรุงเทพฯ แต่งงานกับหนุ่มอายุ 30 ปีที่ร่ำรวย Everlift อยากอยู่ให้ได้ 100 ปีมีัย? ทำความสะอาดหลอดเลือด! มาดูวิธีการ Vita Balance ถ้าหน้าท้องใหญ่เหมือนคนท้องลงนี้ ลด 35 กก. ก่อนนอนให้ Key To

8) **ฝึกตนดีแล้ว จึงฝึกผู้อื่น** ชื่อว่า ทำตามพระพุทธเจ้า ถ้าบุคคลไม่ทรมาณตนให้ดีก่อนแล้ว และทำการจำแนกแจกธรรมสั่งสอนไซ้ ก็จักเป็นผู้มีโทษปรากฏว่า ปาปโก สทโท โหติ คือ เป็นผู้ที่มีชื่อเสียงชั่วฟุ้งไปในจตุรทิศ

9) **วิธีการภาวนา** คือ วิธีสังเกตตัวเอง สังเกตจิตที่มีนิสัยหลุกหลิก ไม่อยู่เป็นปกติสุข ด้วยการมีสติตามระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของจิต โดยมีธรรมบทใดบทหนึ่ง เป็นคำบริกรรม เพื่อเป็นยารักษาจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายในขณะการภาวนา ท่านจึงสอนไม่ให้ถูกเหยียดหยามกัน เมื่อเห็นเขาตกทุกข์ หรือกำลังจน จนน่าทุเรศ เราอาจมีเวลาเป็นเช่นนั้น หรือ ยิ่งกว่านั้นก็ได้ เมื่อ

ถึงวาระเข้าจริง ๆ ไม่มีใครมีอำนาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะกรรมดี กรรมชั่ว เรามีทางสร้างได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น ผู้สงสัยกรรม หรือไม่เชื่อกรรมว่ามีผล คือ ลืมตน จะกลายเป็น ผู้มีติดบอดอย่างช่วยไม่ได้

10) **เราทั้งหลาย ต่างเกิดมาด้วยวาสนา** มีบุญพอบเป็นมนุษย์ได้ อย่างเต็มภูมิ ดังที่ทราบ อยู่แก่ใจ อย่าลืมหิวลิ้มวาสนา โดยลืมหิวสร้างคุณงามความดีเสริมต่อ ภูษชาติของเรา ที่เคยเป็นมนุษย์ จะเปลี่ยนแปลง และกลับกลายเป็น ภูษชาติที่ต่ำทราม ท่านจึงสอน ไม่ให้ดูถูกเหยียดหยามกัน เมื่อเห็นเขาตกทุกข์ หรือกำลังจน จนน่าทุเรศ เราอาจมีเวลาเป็นเช่นนั้น หรือยิ่งกว่านั้นก็ได้ เมื่อถึงวาระเข้าจริง ๆ ไม่มีใครมีอำนาจหลีกเลี่ยงได้ เพราะกรรมดี กรรมชั่ว เรามีทางสร้างได้ เช่นเดียวกับผู้อื่น

11) **ความทุกข์ ทรมาน ความอดทน ทนทาน** ต่อสิ่งกระทบกระทั่งต่างๆ ไม่มีอะไรจะ แข็งแกร่งเท่าใจ ถ้าได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง ใจจะกลายเป็นของประเสริฐ ให้เจ้าของได้ชมอย่าง ภูมิใจต่อเรื่องทั้งหลายทันที

12) **วิธีถ่ายถอนกิเลส...** พึงเจริญอุสภภาวนา เพื่อละระคาเสย พึงเจริญเมตตา เพื่อละ พยาบาทเสย พึงเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าไปตัดวิตกเสย พึงเจริญอนิจจสัญญา เพื่อถอนอัสมิมานะ เสย อนัตตาสัญญา ก็พึงเห็นพึงตั้งใจไว้ด้วยดี ความถอนอัสมิมานะขึ้นเสยได้ เป็นปรีณิพพานในทิวฐ ธรรมภพปัจจุบันนี้ทีเดียว

13) **ศาสนาทางมิจฉาทิวฐ** ก็ในวันจะแสดงปาฏิหาริย์ คนที่โง่เขลาที่จะถูกจงไปอย่างโค และกระบือ ผู้ที่ฉลาดก็เหลือน้อย ฉะนั้น พวกเธอทั้งหลายจงรีบเร่งปฏิบัติธรรม ให้สมควรแก่ธรรม พระธรรมเหล่านี้ไม่ล่วงไปไหน มีอยู่ ทรงอยู่ในปัจจุบัน จิตในปัจจุบัน ที่เธอทั้งหลายตั้งอยู่หน้าสติ หน้าปัญญา อยู่ด้วยกัน กลมกลืนในขณะเดียวนั้นแล

14) **ผู้มีปัญญาไม่ควรให้สิ่งที่ล่วงแล้วตามมา** ไม่ควรหวังในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ผู้มีปัญญาได้ เห็นในธรรมซึ่งเป็นปัจจุบัน ควรเจริญความเห็นนั้นไว้เนืองๆ ควรรีบทำเสย ผู้มีปัญญาซึ่งมีธรรมเป็น เครื่องอยู่ มีความเพียรแยกกิเลสให้หมดไป จะไม่เกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน

15) **ใครเพียร ใครอาจหาญ ใครอดทน** ในการต่อสู้กับกิเลสตัวฝืนธรรมอยู่ตลอดเวลา ผู้ นั้นจะเจอร์มเงาแห่งความสงบเย็นใจในโลกนี้ ในบัดนี้ และในดวงใจนี้ ไม่เนิ่นนานเหมือนการ ท่องเที่ยวที่เจือไปด้วยสุขด้วยทุกข์อยู่ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีวันจบสิ้น

16) **การปฏิบัติธรรม** เป็นการทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทรงตรัสสอนเรื่อง กาย วาจา จิต มิได้สอนเรื่องอื่น ทรงสอนให้ปฏิบัติฝึกหัดจิตใจ ให้เอาจิตพิจารณากาย เรียกว่า..กายา นุปัสสนาสติปัฏฐานหัดสติให้มากในการค้นคว้า เรียกว่า..ธัมมวิจยะ พิจารณาให้พอทีเดียว เมื่อ พิจารณาพอจนเป็นสติสัมโพชฌงค์ จิตจึงจะเป็นสมาธิรวมลงเอง การประกอบความพากเพียร ทำจิต ให้ยิ่ง เป็นการปฏิบัติตามคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

17) **มีท่านยอมเป็นผู้ส่งผ่าเผย** และเด่นในบวงชน เป็นที่เคารพรักในหมู่ชน จะตกอยู่ ทิศใดยอมไม่ทอดอยาก ขาดแคลน จะมีสิ่งหรือผู้อุปถัมภ์จนได้ ไม่อับจนทนทุกข์ ผู้มีท่านประดับตน ย่อมไม่เป็นคนล้าสมัย บุคคลทุกชั้นไม่รังเกียจ

18) **เราต้องการของดี** คนดีจำต้องฝึก ฝึกจนดี จะพ้นฝึกไปไม่ได้ งานอะไรก็ต้องฝึก ทั้งนั้น ฝึกงาน ฝึกตน ฝึกสัตว์ ฝึกตน ฝึกใจ นอกจากตายแล้วจึงหมดการฝึก คำว่า ดี จะเป็นสมบัติของผู้ฝึกดีแล้วแน่นอน

19) **อย่าลดละท้อถอยความเพียร** ธรรมเป็นสมบัติกลางและเป็นสมบัติของทุกคนที่ใคร่ต่อธรรม พระพุทธเจ้ามิได้ผูกขาดไว้แก่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ ต่างมีสิทธิครอบครองเป็นเจ้าของได้ด้วยการปฏิบัติดีของตนด้วยกัน

20) **จะเอาอะไรมาเพิ่มอีก..**ก็ถ้าหากตายไปในวันนี้วันพรุ่งนี้ สิ่งต่างๆที่เคยมีและผ่านเข้ามา ตะเกียดตะกายดิ้นรนไขว่คว้า ทุกอย่างก็จะเป็นเพียงแค่ว่า สิ่งที่ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ของเราแน่แล้ว

7. สรุปผลการศึกษา

จากเนื้อหาของการศึกษาในแต่ละบทที่ผ่านมาผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า จากเนื้อหาของการศึกษาในแต่ละบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า

1) แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย ตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิแบบสมถะ คือการต้องการให้สมาธิเกิด หลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือ การขำ ระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน ตัดห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในวิธีการอบรมสั่งสอน ผู้มีอุปนิสัยแนะนำหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และ รับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจิต ซึ่งเป็นอุปนิสัยให้จิตสงบ ตามอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40 อย่าง นั่นคือหลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การกาหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิดภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ภาวะจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ทำนองโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌานนั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมิมีกิเลสอย่างเดิมอยู่

2) หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิต และความเคร่งครัดในศีลธุดงค์เป็นสำคัญ การปฏิบัติจิตเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นกำลัง การพิจารณาอริยสัจถือเป็น การถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตรมีการฉันทนเดียว เป็นต้น เป็นทางพระอริยะสิ่งที่ เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ตา เน้นในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำ วันที่สวดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลुพระนิพพานได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิการ

ภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอิริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอิริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด ส่วนการปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่น สามารถดำเนินตามแนวกัมมัฏฐาน 40 อย่างเป็นทางการสิบ 10 อสุภะ 10 อนุสสติ 10 อัปปมัญญา 4 อาหารปฏิกุธสัณญา 1 อรูป 4 ซึ่งในด้านการปฏิบัติในการปฏิบัติ พระอาจารย์มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญ

3) หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามหลักพระพุทธศาสนา

ประการแรก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งมีการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นธรรมสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธ์ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือการเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา หลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นหลักที่วางไว้เพื่อบุคคลผู้มุ่งหวังจะบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ โดยท่านได้เน้นชีวิตด้วยการให้ความสำคัญของการให้ทาน การรักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักปฏิบัติในพระไตรปิฎก เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาประการที่สอง วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลวงปู่มั่น มีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎก นั่นคือท่านใช้ชีวิตการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลาพังคนเดียวเที่ยววิเวก อย่าได้คลุกคลี ให้อินดีในความสงบ อย่างมาก ยินดีในความมกน้อย เป็นผู้สันโดษ จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะที่ปฏิบัติจงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายกตาสติภาวนา และกัมมัฏฐาน 5 โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และให้พิจารณาว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งน่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามปฏิบัติของหลวงปู่มั่น และเมื่อพิจารณาจนเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมคูล ซึ่งวิธีการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น มีการเน้นการปฏิบัติจริงเป็นสำคัญ โดยไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติหรือการศึกษาจากคัมภีร์ แต่เน้นการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา เพื่อให้บรรลุความเป็นอรหันต์ ในพระสงฆ์ และในฆราวาส ท่านเน้นการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนาเพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติ ซึ่งมีเป้าหมายของการปฏิบัติไม่แตกต่างกับแนวทางในพระไตรปิฎก ประการที่สามแนวการสอนการปฏิบัติธรรมจากผลงานการสอนต่างๆที่บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอนเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา โดยชี้ให้เห็นว่า ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ที่กายกับจิตหรือเรียกรวมว่าตัวเรานั่นเอง พร้อมทั้งชี้ชัดลงไปว่า สิ่งสำคัญในตัวเราก็ต้องฝึกอบรมจิต เมื่อฝึกหัดจิตเพียงพอแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะมาถูกขึ้นเอง และโอวาทต่างๆ ที่ศิษยานุศิษย์ได้บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอดคล้องเป็นแนวทางเดียวกันคือเป็นคา

สอนเกี่ยวกับ ธรรมเนียมปฏิบัติหรือหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ในกรอบใหญ่คือ ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา

โดยเน้นให้เห็นว่า ศีลนั้นจะต้องปฏิบัติรักษาอย่างเคร่งครัดบริบูรณ์ เพราะเป็นรากฐานแห่งสมาธิ สมาธินั้นจะต้องฝึกหัดอบรมอย่างเอาจริงเอาจัง ปัญญานั้นจะต้องฝึกฝนพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และทั้งศีล สมาธิ ปัญญานั้นก็มีอยู่ที่ตัวเรากายนั้นเองประการที่สี่ ผลจากการปฏิบัติก็มีมาตรฐาน การปฏิบัติวิปัสสนาก็มีมาตรฐานของหลวงปู่มั่น ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้วต้องไม่หลงไหลในความเป็นเหล่านั้นคือความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นในระหว่างแห่งความสงบ เป็นต้นว่า ญาณระลึกชาติหนหลังได้ ฌานรู้จักเหตุการณ์ในอดีต ฌานรู้จักเหตุการณ์ในอนาคต การรู้จักการจิต ความนึกคิดของบุคคลอื่น พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใด ย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบันนี้ หาได้

แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติไม่ ที่เกจิอาจารย์อธิบายไว้ว่า เจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุกวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ได้สมาธิมาก่อนนั้น ย่อมขัดแย้งต่อมรรค มรรคประกอบด้วยองค์ 8 มีทั้งสัมมาทิฐิ ทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรม จา ต้องบำเพ็ญ มรรค 8 บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขามีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้จะได้อัสวักขยญาณจา ต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ ทั้ง 3 ส่วน ฉะนั้นจึงถือว่าพระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ ย่อมบำเพ็ญไตรสิกขาบริบูรณ์ จากหลักการดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ท่านเข้าใจผลของการปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจน คือการบรรลุพระอรหันต์ หาใช่เป็นการได้ฌานหรือความสามารถพิเศษใดๆ ที่จะบังเกิดขึ้น ขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิไม่ ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่าท่านเห็นด้วยกับผลของการปฏิบัติธรรมคือการได้บรรลุฌาน และญาณทั้งหลายที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา แต่ท่านเป็นบุคคลที่เข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า สิ่งใดเป็นของแท้ สิ่งใดเป็นของเทียมที่สามารถทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลงทางได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมสมถะก็มีมาตรฐานคือการได้บรรลุรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 ตามลำดับ เมื่อได้เจริญวิปัสสนาต่อไปซึ่งบรรลุวิชาทั้ง 8 ได้อย่างครบถ้วนจนถึงอัสวักขยญาณ สามารถละสังโยชน์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นพระอรหันต์ได้โดยปริยาย

8. ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา นี้ทำให้ได้ข้อสรุปหลายอย่างเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัตินี้ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่ก็ยังมีประเด็นที่ปฏิบัติและการศึกษาเพิ่มเติมอยู่ ดังนั้นเพื่อให้ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะ ดังนี้

8.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในที่นี้ ผู้วิจัยขอเสนอเป็นแนวทางกว้างๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพัฒนาไปสู่ภาคปฏิบัติ ในการดำเนินนโยบายส่งเสริมการประชาสัมพันธ์พุทธศาสนา ดังนี้

1) หน่วยงานภาครัฐ ควรมีนโยบายส่งเสริม และสนับสนุนอย่างจริงจังในการให้การส่งเสริมวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม โดยเริ่มต้นที่ครอบครัว โรงเรียน และสังคม หน่วยงานราชการต่างๆ เช่น ส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้มีการใส่บาตรก่อนเข้าแถวเป็นประจำทุกวันพุธ เพื่อทำบุญได้ไม่นับเป็นวันลาหน่วยงานต่าง ๆ ใส่บาตรทุกวันพฤหัสบดีเพื่อส่งเสริมและขัดเกลาจิตใจให้เป็นคนดี

2) สำนักสงฆ์ต่าง ๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง ตรงตามหลักพุทธศาสนา และลดกิจการทางพุทธพาณิชย์ให้ลดน้อยลง

8.2 ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

การเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไปให้กว้างขวางและลุ่มลึกยิ่งขึ้น ดังนี้

1) ศึกษาเปรียบเทียบหลักการและวิธีการในทางวิปัสสนาธุระสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับหลักการและวิธีการในคัมภีร์พระไตรปิฎก

2) ศึกษาวิเคราะห์หรือสังเคราะห์หลักการและวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานแบบลำดับกรรมฐานธรรมยุตและกรรมฐานแบบประเทศเมียนมาร์

9. เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก ภาษาบาลี ฉบับเตปี ตก, 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

ปฐม นิคมานนท์, **ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม 1, พิมพ์ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2552, หน้า 17 - 25.

พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ). **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมาลี**. จา นวน 2 เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ดอกหญ้า. 2545, เล่ม 2.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ 6, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.

พระมหาไสว ญาณวีโร ,**คู่มือพระวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์สา นักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548), หน้า 24.

พระญาณวิศิษฐ์ (พระอาจารย์สิงห์ ขนตียาคโม). **พระปฏิบัติสัทธิธรรมเล่ม 1 แบบถึงพระไตรสรณคมน์กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สุทธินิสารการพิมพ์, 2536.

พระมหาไสว ญาณวีโร. **สติปัญญาสำหรับทุกคน**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

พระครูภาวนาภิธานทร วิ. (ฉัตรชัย อธิจิตโต) รูปแบบและวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานใน
จังหวัดนครศรีธรรมราช, 2563.

พระถวัลย์ โชติโย (หาญไชยนะ) การศึกษาการเจริญสติปัฏฐาน 4 ตามแนวทางการเคลื่อนไหว
ของหลวงพ่อคำเขียน สุวณโณ พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

พระมหาวิชาญ สุวีชาโน . “การศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนา ของ
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)” .วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬา
ลกรณราชวิทยาลัย, 2542.

หลวงตาทองคำ จารุวัณโณ “เกร็ดประวัติและปณิณกรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต”. ประตุสู่ธรรม.
สืบค้นเมื่อ 7 ตุลาคม 2560. Check date values in: laccessdate= (help)