

อานาปานสติกรรมฐาน สายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในประเทศไทย
Anapanasati Kammatthana in the Line of Venerable
Acariya Mun Bhuridatto in Thailand

พระมหาเขมานันท์ ปิยสีโล
Phramaha Kamanan Piyaselo^๑

Received: August 9, 2019

Revised: December 23, 2019

Accepted: December 24, 2019

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์มี ๓ ข้อ คือ ๑. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติในพระไตรปิฎก ๒. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ๓. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและอิทธิพลอานาปานสติกรรมฐานของสำนักพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทย ผลการศึกษาพบว่า หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โดยผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า-ออก พร้อมบริกรรมว่าพุท-โธ กล่าวคือ หายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้า และออก ในขณะที่เจริญอานาปานสติใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก มีหลักปฏิบัติคือ กำจัดอารมณ์ความชั่วทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี เป็นเอกัคคตารมณ์ พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์มั่นที่สั่งสอนศิษย์อยู่เสมอคือ การปฏิบัติทางใจ การถ่ายถอนต้องสมเหตุสมผล การเดินตามอริยสัจ ๔ การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่นมีอิทธิพลต่อพระสงฆ์ที่สืบทอดหลักการปฏิบัติแก่ลูกศิษย์อย่างกว้างขวางในสังคมไทย อีกทั้งด้านคุณธรรมของพระอาจารย์มั่นที่ทำให้ท่านเป็นที่เคารพเทิดทูน ซึ่งท่านเน้นการปฏิบัติให้สอดคล้องต่อพระธรรมวินัยด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัย

คำสำคัญ: อานาปานสติกรรมฐาน, พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, ประเทศไทย

^๑ สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, Philosophy and Religion, Department of philosophy and Religion, Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand.

Email: khemanan1111@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๕-๑๒๘-๔๔๕๙.



Abstract

This thesis article aims at 3 objectives: 1) to study the principles and methods of the Anapanasati meditation practice in the Tipitaka, 2) to study the principles of the Anapanasati meditation practice of Phra Acariya Mun Bhuridatto and 3) to analyze the patterns and influences of Anapasati practice of Phra Acariya Mun Bhūridatto tradition to Thai society. The result research found that principles of the Anapanasati meditation practice of Acariya Mun Phūridatto lineage. According to this tradition, the practitioners must be mindful of in-out breathing along with citing that Bud-Dho, that is, while breathing in, citing ‘Bud’, breathing out citing ‘Dho’ with clear and comprehensive mindfulness and awareness. While practicing in-out breathing mindfulness, one must contemplate on 5 bases; nose, forehead, outside central brain, inside central brain, skull and chest. The practical disciplines are abandoning all immoral acts, cultivating wholesomeness, being one-concentrated, contemplating on ever-changing, contradiction and non-self. The important teachings of Ven. Mun delivered to his disciples are that mental training, defilement abandoning must be reliable with reason and based on Four Noble Truth. The Anapanasati practice of Ven. Mun Phūridatto has influenced to Thai Sangha and his method became popular practice in Thailand. Moreover, his virtues and moral deeds focusing on strictly following moral codes or Vinaya made him an outstanding, honorable and most respected monk to Buddhists.

Keywords: Anapanasatikammatthana, Ven. Mun Phūridatto, Thailand



๑. บทนำ

ประเทศไทยได้ยอมรับนับถือพระพุทธศาสนามาเป็นเวลานาน มีหลักแห่งการพัฒนาในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านวัตถุและทางด้านจิตใจ ทางด้านวัตถุก่อให้เกิดศิลปงานศิลปอันงดงาม อันเป็นสัญลักษณ์ของชาติ เช้า พระพุทธรูป อุโบสถ เป็นต้นทางด้านจิตใจ ได้นำหลักธรรมมา ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และขัดเกลาจิตใจให้เป็นคนดีจนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงสุด คือพระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุด โดยหลักธรรมที่นำมาปฏิบัติคือสติปัฏฐานสูตร แบ่งออกเป็นสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน โดยหลักการปฏิบัติที่สำคัญและเป็นที่ยอมรับของคนไทย คือ อานาปานสติกรรมฐาน ส่วนในอานาปานสติสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงอานาปานสติกับภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มากคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก และได้

ตรัสอานาปานสติ ๑๖ ขั้นไว้^๒ เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายได้ปฏิบัติตาม

อานาปานสติสมาธิ เป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะและวิปัสสนา หมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวก็น่าได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติและพระพุทธองค์ทรงใช้เป็นวิหาธรรมทั้งก่อน และหลังตรัสรู้^๓

อานาปานสติกรรมฐาน ก็ยังมักมีการเข้าใจผิด กล่าวโจมตีว่า ไม่มีประโยชน์เป็นเรื่องยุ่งยาก ไม่อาจใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ แต่ด้วยความเป็นจริง อานาปานสติมีความสัมพันธ์กับคนเราตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งตาย ตราบใดที่เรายังมีลมหายใจอยู่ ตรานั้นอานาปานสติก็มีความสำคัญอยู่ แต่เราต้องศึกษาให้รู้และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจึงจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ผู้ศึกษาจึงทำการศึกษา และวิเคราะห์อันจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและสามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๔๑.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑๓.



และมีความสุขที่ยิ่งขึ้นไป และเพื่อเป็นการสนับสนุนและยืนยันได้ว่าหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานที่ปฏิบัติกันมาในประเทศไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน มีความถูกต้องตามหลักการปฏิบัติที่มีมาในพระไตรปิฎก ที่ครูบาอาจารย์ปฏิบัติกันมาแล้ว โดยเฉพาะพระกรรมฐานสายพระป่า พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีการสอนและปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายทั้งในฝ่าย บรรพชิตและคฤหัสถ์ ทำให้เกิดสำนักปฏิบัติธรรม คือ วัดป่า หรือวัดกรรมฐาน ในทุกภาคของประเทศ อีกทั้งยังมีผู้นำไปเผยแพร่ในต่างประเทศ จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้มีบทบาทที่สำคัญต่อการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา สายวิปัสสนาธุระในประเทศไทยเป็นอย่างมาก

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “อานาปานสติกรรมฐาน สายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในประเทศไทย” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๓ ข้อ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติในพระไตรปิฎก

๒. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

๓. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและอิทธิพลอานาปานสติกรรมฐานของสำนักพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทย

๓. วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาเอกสารทั้งที่เป็นปฐมภูมิ และทุติยภูมิ เอกสารดังกล่าวได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา งานวิจัย งานวิทยานิพนธ์ หนังสือ ๑. เรื่องประวัติ ข้อวัตร และปฏิบัติ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ๒. หลวงปู่มั่น พระอาจารย์ใหญ่ผู้สร้างกองทัพธรรม ๓. บุรพจารย์ สื่อต่างๆ เป็นต้น

๒. ศึกษาตำราเอกสารที่เป็นข้อเขียน สิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ที่เกี่ยวข้องกับประวัติและหลักธรรมคำสอนของสำนักพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

๓. เป็นการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร

๔. สรุปและนำเสนอผลการวิจัย

๔. ผลการวิจัย

๔.๑ หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานอานาปาสนะในพระไตรปิฎก

หลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานอานาปาสนะในพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น ความหมายของกรรมฐาน ทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และตำราทางพระพุทธศาสนาต่างๆ เป็นต้น ได้ให้ความหมายไปในทิศทางเดียวกันคือ การตั้งอยู่แห่งการงาน, ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็น



ที่ตั้งแห่งการงานทั้งที่เป็นสมณะและวิปัสสนา^๔ ธรรมเนียมมีความสำคัญ คือเป็นที่ตั้งแห่งการงานของจิต คือ การเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ต้องทำความเข้าใจกันไป ดังพระพุทธพจน์ว่า

“มานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญหาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีมาน มานและปัญญาย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแล ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน”^๕

กรรมฐาน จึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมณะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดมโนอันต่าง ๆ และใช้มานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมณะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนาต่อไป

กรรมฐาน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร้าร้อนทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย เพื่อทำให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มี ๔๐ วิธี แบ่งเป็น ๗ หมวดคือ หมวดที่ ๑ กสิณกรรมฐาน ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๒ อสุภะกรรมฐาน ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๓ หมวดอนุสสติกรรมฐาน ๑๐ อย่าง หมวดที่ ๔ พรหมวิหาร ๔ ประการ หมวดที่ ๕ อรูปกรรมฐาน ๔ หมวดที่ ๖ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ หมวดที่ ๗

จตุธาตุวัตถาน ๔ ทั้งหมดนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน^๖

วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา หมายถึง ปัญญา กริยาที่รู้ชัด ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูป-นาม ชันธ ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา^๗ เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานจำแนกออกเป็น ๔ อย่าง คือ ๑) ชันธ ๕ ๒) อายตนะ ๑๒ ๓) ธาตุ ๑๘ ๔) อินทรีย์ ๒๒^๘ เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือระดับจิตของปุถุชนให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา

ส่วนกรรมฐานที่ปรากฏในชื่ออื่นๆ โดยถือตามกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นหมวด ปรากฏในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต มี ๖๓ อย่าง เช่น เจริญพุทธานุสสติ เจริญธัมมานุสสติ เจริญสังฆานุสสติ เป็นต้น^๙ นอกจากนี้ยังมีกรรมฐาน ๑๘๑ เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย เมื่อมีการสังคายนา พระสังคีติกาจารย์ได้จัดเป็นประเภทตามลำดับ เป็น

^๔ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนอนอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

^๕ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

^๖ ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๗๕/๙๕.

^๗ พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๖๖.

^๘ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมสมบัติ

หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖.

^๙ อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.



กรรมฐานที่ภิกษุปฏิบัติแล้วพระพุทธองค์ตรัสเรียกว่า ผู้ยังไม่ห่างจากฌาน โดยมีชื่อต่างๆ กันเช่น เจริญปฐมฌาน และข้อสุดท้ายคือการเจริญปัญญาพละที่ประกอบด้วยอุเบกขารวมเป็นกรรมฐาน ๑๘๑ อย่างตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก^{๑๐}

อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ก่อนอื่นผู้วิจัยจะขออธิบายถึง ความหมายของอานาปานสติกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกในปัจจุบันขณะ หรือ ที่ตั้งแห่งสติที่มีนิมิตในลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์^{๑๑} เป็น สมถกรรมฐานหนึ่งในจำนวนเพียง ๑๒ อย่าง ที่สามารถให้สำเร็จผลในด้านสมณะได้จนถึงขั้นสูงสุด เป็นวิธีการเจริญภาวนาที่พระพุทธเจ้า ทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้ พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์ ทรงใช้เป็นวิธานธรรมมากหลังการตรัสรู้ อานา ปานสติกรรมฐานที่ปรากฏในพระวินัยปิฎกมี ปรากฏอยู่ไม่มาก เพราะโดยมากเป็นเรื่องของ พระวินัยเช่น อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้ว ทำให้มาก ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรม ชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายกันไป สงบไป โดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นท้าย ถูรื้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตราย

ไป สงบไปโดยเร็ว ในพระวินัยปิฎกก็ได้ กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้นเช่น เมื่อหายใจ ออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เป็นต้น^{๑๒}

อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏใน พระสุตตันตปิฎกมีอยู่ในพระสูตรเช่น ในมหา สติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสถึงอานาปาน สติกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุพิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่อย่างใด คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้ บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มี สติหายใจเข้า มีสติหายใจออกคือ เมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อ หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เป็นต้น^{๑๓} ในมหาราหุโลวาสสูตร พระสารี บุตรกล่าวกับพระราหุลว่า เธอจงเจริญ อานาปานสติภาวนา เพราะอานาปานสติ ภาวนาที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก^{๑๔} และพระพุทธองค์ ได้ตรัสกับพระราหุลเรื่องอานาปานสติ เช่นเดียวกัน และในอานาปานัสสติสูตร พระ พุทธองค์ตรัสถึงอานาปานสติกับภิกษุทั้งหลาย ทำนองเดียวกัน^{๑๕}

อานาปานสติกรรมฐานที่ปรากฏใน พระอภิธรรมปิฎกมีอยู่ไม่มาก ส่วนมากเป็น การถามตอบระหว่างพระสกวาทิ และปรวาทิ เรื่องสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งมีอานาปานสติปรากฏ

^{๑๐} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/ ๕๖-๕๑.

^{๑๑} พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ ม น ต เ ส วิ), อานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูร สาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๖.

^{๑๒} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗- ๑๓๘.

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๔.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๖.

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๑.



อยู่ในการถามตอบนั้นด้วย^{๑๖} เพราะส่วนมาก อานาปานสติจะปรากฏอยู่ในพระสูตรในพระสูตรต้นปิฎก

ส่วนหลักการและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน แบ่งออกเป็นหลักการปฏิบัติ อานาปานสติกรรมฐาน ต้องประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน เมื่อภิกษุเจริญทำให้มากย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติอยู่เป็นสุข และทำกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานไปสงบไปโดยเร็ว^{๑๗} มีหลักการคือ ผู้ปฏิบัติควรเข้าไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ ไปสู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออกซึ่งอานาปานสติมี ๑๖ ขั้น เช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เป็นต้น^{๑๘} เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน คือการตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน จำแนกเป็น ๘ นัยด้วยกันคือ ๑. นัยลม ๒. ติดตามลม ๓. ที่ลมกระทบ ๔. จิตตั้งมั่น หมายถึงเอาอัปปนา ๕. กำหนดได้ชัด คือ กำหนดขั้น ๕ ได้ชัดเจน ปัจจุบัน ๖. วิธีปฏิบัติให้โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน คือ มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ๗. วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค คือ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล เป็นต้น ๘. วิธีปฏิบัติ

หลังจากผลเกิดแล้ว คือ ปัจจเวกขณะญาณ^{๑๙} ในการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน มีขั้นตอนการเกิดนิมิต ๓ อย่างคือ ๑. ปริกรรมนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออก ๒. อุกคหนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้าน ๓. ปฏิภาคนิมิต คือ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เป็นต้น^{๒๐} อานาปานสติ เป็นวิธีการเจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก มีอานิสงส์หลายประการ เช่น สามารถตัดเสียซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้นได้ หลับเป็นสุข และ ถ้าไม่สำเร็จมรรค ผลนิพพาน มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๔.๒ หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ประวัติพระอาจารย์มั่น ท่านเป็นบุตรของนายคำด้วง แก่นแก้ว และนางจันทน์ แก่นแก้ว ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ที่จังหวัดอุบลราชธานี บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๕ ปี ที่วัดบ้านคำบง บวชเป็นเณรได้แค่ ๒ ปีต้องลาสิกขาสิกขาออกมาเป็นฆราวาสตามเดิม ต่อมาอายุมั่น แก่นแก้ว ได้บวชอีกครั้งเป็นครั้งที่ ๒ เมื่ออายุ

^{๑๖} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๓๐๑/๒๓๗.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๕.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑-๑๓๓.

^{๑๙} พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๕๙.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๘.



๒๒ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๔๓๖ วัดศรีทอง ได้ฉายาว่า ภูริทัตโต แปลว่า เป็นผู้แจกจ่ายปัญญา^{๒๑} ได้ปฏิบัติธรรมอยู่ในสำนักพระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล เพื่อศึกษาปฏิบัติธรรมที่นั่น ท่านตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานธุดงค์วัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ใช้คาบบริกรรมว่า พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ กันตสีโล^{๒๒}

พระอาจารย์มั่น เดินธุดงค์ไปเชียงใหม่ และได้เป็นเจ้าอาวาสที่วัดเจติยหลวง ต่อมาไม่นานท่านก็ลาออกจากการเป็นเจ้าอาวาสเพื่อเดินธุดงค์ และสอนกรรมฐานแก่พระเถระหรือประชาชนทั่วไปที่สนใจ โดยมีลูกศิษย์ที่ติดตามมากมายเช่น พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน และพระอาจารย์แหวน สุจิณฺโณ เป็นต้น ยุคนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นยุคแห่งการปฏิบัติธรรม^{๒๓} ใน พ.ศ. ๒๔๙๒ ท่านได้อาพาธเป็นไข้ไม่สบายได้ถึงมรณภาพด้วยอาการสงบ ในวันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒ สิริชนมายุได้ ๘๐ ปี

^{๒๑} เพ็ญ อลงกรณ์, หลวงปู่มั่น พระอาจารย์ใหญ่ผู้สร้างกองทัพธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘), หน้า ๙.

^{๒๒} พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, ปฏิปทาของพระธุดงค์กรรมฐาน สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน บ.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙), หน้า ๖.

^{๒๓} สถาบันบันลือธรรม, ชีวประวัติ และคำสอนหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๕๑.

ปฏิปทาของพระอาจารย์มั่นคือ ยึดมั่นในการปฏิบัติธุดงค์วัตร ๑๓ อย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต ได้พร่ำสอนอนศิษย์โดยเน้นย้ำอยู่เสมอว่า ธุดงค์วัตร ๑๓ เป็นข้อปฏิบัติ เพื่อขัดเกลาจิตใจได้อย่างยิ่งท่านปฏิบัติเป็นอาจิน มี ๗ ข้อคือ ปิงสุกลีงคธุดงค์ ปินพปาทิกธุดงค์ ปัตตปิณฑิกธุดงค์ เอกาสนิกธุดงค์ อารัญญิกธุดงค์ ขลุปัจฉภาตติกธุดงค์ เตจิวริกธุดงค์^{๒๔} และพระธรรมวินัยตามสมควร พระอาจารย์มั่นท่านได้ระลึกว่า สาวกของพระพุทธเจ้าจะต้องถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นมูลเหตุ ถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นแบบฉบับ และถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอาศัย ฉะนั้นเราผู้เป็นสาวกผู้ที่จะเจริญตามรอยพระยุคลบาทนั้น จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ทุกประการ การนำเอาพระพุทธองค์เป็นเนติแบบฉบับจึงเป็นการนำความเจริญได้แน่แท้แก่ตนและบุคคลอื่น^{๒๕} ที่ทำให้พระพุทธศาสนานั้นคงถาวรเจริญมาแล้ว

ต่อมา ท่านได้เข้าทำสมาธิภาวนา และปรารภกับตนเองว่า จะออกจากหมู่คณะไปแสวงหาสถานที่วิเวก เพื่อจะได้มีโอกาสพิจารณาค้นคว้าในปฏิปทาสัมมาปฏิบัติให้ได้รับความเข้าใจชัดเจน และแจ่มแจ้งเข้าไปอีก การอยู่กับหมู่คณะนั้นจะต้องมีการการปกครองซึ่งก็เป็นธรรมดาตลอดถึงการแนะนำพร่ำสอนฝึกฝนทรมานต่างๆ ซึ่งทำให้โอกาส

^{๒๔} พระราชญาณวิสุทธิโสภณ, ปฏิปทาของพระธุดงค์กรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๖๗-๗๕.

^{๒๕} สถาบันบันลือธรรม, ชีวประวัติ และคำสอนหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, หน้า ๖๗.



และเวลาที่จะค้นคว้าในพระธรรมวินัยไม่เพียงพอ ถ้าเราปลีกตัวออกไปอยู่ในสถานที่วิเวกซึ่งไม่มีภาระแล้วจะได้มีโอกาสเวลาในการค้นคว้ามากขึ้นผลประโยชน์ในอนาคตจะบังเกิดขึ้นมาให้เป็นที่น่าพึงใจ ต่อมาท่านก็ได้ปลีกวิเวกตามสมควรแก่โอกาสที่จะเป็นไปได้

พระอาจารย์มั่นมีความเคารพในพระอาจารย์เสาร์มาก ในฐานะที่เป็นอาจารย์ของตน และท่านมีความเคารพในคุณธรรมของกันและกันมาก ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรืออยู่ไกล เวลาพระอาจารย์ทั้งสององค์ต้องค้ำหนึ่งพูดปรารภถึงกันและกันให้บรรดาลูกศิษย์ฟัง จะมีแต่คำที่เต็มไปด้วยความเคารพและความยกยอสรรเสริญโดยถ่ายเดียว ไม่เคยมีแม้คำเชิงตำหนิแผ้วขึ้นมาบ้างเลยซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีของพระสงฆ์ไทย ท่านเคารพกันตามหลักอาวโส ภันเต ทุกๆ ครั้ง^{๒๖} ท่านมีเมตตาธรรมสูง คอยสั่งสอนลูกศิษย์อย่างไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย สอนกรรมฐานทั้งพระภิกษุ และสามเณรที่พากันมาเรียนกรรมฐานจากท่าน และสอนธรรมะแก่ประชาชนทั้งหลายที่สนใจในธรรมะ พระอาจารย์มั่นหลังจากฉันเสร็จแล้ว ท่านจะเดินจงกรมจนถึงเที่ยง จากนั้นจึงพักช่วงกลางวันเล็กน้อย จากนั้นจึงลงเดินจงกรมจนถึงเวลาบ่าย ๔ โมงแล้วจึงปิดกวาดลานวัดหรือที่พัก เสร็จแล้วท่านจึงสงรงน้ำ แล้วเดินจงกรมอีก จนกระทั่งถึงเวลา ๑-๒ ทุ่ม ท่านเป็นคนว่องไว ตั้งใจทำวัตรสวดมนต์ ไม่

นิยมการก่อสร้าง และท่านยังชอบอ่านหนังสือ โดยเฉพาะพระไตรปิฎก มรดกธรรมของพระอาจารย์มั่นที่ยังคงความสำคัญอยู่ คือการบริกรรมภาวนาอานาปานสติกรรมฐานแบบพุทฺโธ เป็นต้น

วิธีการสอนธรรมของพระอาจารย์มั่นมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ คำสอนที่ท่านประพันธ์หรือเรียบเรียงเอง มีอยู่ ๒ เรื่อง คือ ๑. ชั้นระวิมุติสะมังคีธรรม ๒. บทธรรมบรรยาย คำสอนลักษณะที่ ๒ คือ คำสอนที่ศิษยานุศิษย์บันทึกไว้ มีเป็น ๒ แบบคือ แบบแรกเป็นบันทึกเรื่องราวสั้นๆ แบบที่ ๒ นี้มีอยู่ ๓ ชุดคือ ๑. ปกิณณกธรรม ๒. ธรรมโมวาท ๓. ฎริทตตมโมวาท เป็นต้น^{๒๗} พระอาจารย์มั่นได้ให้โอวาทแก่พระภิกษุ สามเณร และพุทธศาสนิกชนทั่วไปให้เป็นผู้ตั้งมั่นในสัทธรรม ท่านไม่มีตำราสอน ไม่มีแผนผัง ไม่มีหลักสูตร ไม่มีหลักวิชาแน่นอนตายตัว ท่านถือธรรมวินัยที่เป็นหลักตายตัวอยู่แล้ว เป็นแบบฝึกหัดอบรมสาธุศิษย์ ปกติท่านเริ่มแต่ศีล สมาธิ ปัญญา พลธรรม ๕ ประการ และธรรมะอื่นๆ ตามโอกาสที่จะอำนวยเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับลูกศิษย์ทั้งหลาย พระอาจารย์มั่นมีศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระเป็นที่เคารพศรัทธาของสมณะและประชาชนมากมายเช่น พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน) วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เป็นต้น^{๒๘} ทำให้การเผยแผ่

^{๒๖} พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน), **ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕.

^{๒๗} มุลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, **บูรพาจารย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิลปสยามบรรณกิจและการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๕๔๐-๖๐๗.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑.



พระพุทธศาสนาในด้านวิปัสสนาธุระในประเทศไทยเป็นไปอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยอาศัยลูกศิษย์ของท่านที่มีชื่อเสียงเหล่านั้น

หลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ สายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า-ออกพร้อมบริกรรมว่า พุท-โธ กล่าวคือ ๑. หายใจเข้าภาวนาว่า พุท ๒. หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้มีสติตามลมเข้า และตามลมออก ในขณะที่เจริญอานาปานสติ^{๒๙} ส่วนวิธีการเดินจงกรมตามแบบของพระอาจารย์มั่น มีหลักเกณฑ์คือ ๑. ระยะทางสั้น ยาว ๒. การเดินจงกรม ๓. การเริ่มเดินจงกรม ๔. ตั้งจิตรำพึงถึงความมุ่งหมายที่จะได้บำเพ็ญเพียรด้วยการเดินจงกรม ๕. ใช้สติกำหนดอาการเคลื่อนไหวของเท้าขวา-เท้าซ้าย ๖. เมื่อก้าวเท้าขวาบริกรรมว่า พุท ก้าวเท้าซ้าย บริกรรมว่า โธ ๗. ให้มีสติ ขณะยกเท้า ขณะก้าวเท้า ขณะเท้าแตะพื้น ผู้ปฏิบัติอาจจะเดินเร็วหรือ ช้าก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ผู้ปฏิบัติจะประสบด้วยตนเอง^{๓๐}

พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร ศิษย์คนสำคัญของพระอาจารย์มั่นกล่าวว่า มีข้อสำคัญอยู่ ๗ ข้อคือ ๑. ให้ภาวนา-พุท ลมเข้ายาวๆ โธ-ลมออกยาวๆ ๒. ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน ๓. ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก และให้รู้จักขยายลมออกเป็น ๔ แบบคือ ๑.

เข้ายาว ออกยาว ๒. เข้าสั้น ออกสั้น ๓. เข้าสั้น ออกยาว ๔. เข้ายาว ออกสั้น แบบใดเป็นที่สบายให้เอาแบบนั้นหรือ ทำให้สบายได้ทุกแบบยิ่งดี เพราะสภาพของบุคคลลมหายใจย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ในวิธีการส่งอารมณ์สู่อารมณ์ และแก้สภาวะธรรมอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ สายพระอาจารย์มั่นนั้น จะขอแก้สรุปทั้ง ๓ ทั้งการส่งอารมณ์ การสู่อารมณ์ และการแก้สภาวะธรรม จะไม่แยกกล่าวเป็นหัวข้อขอกกล่าวเพียงสรุปรวมกันในวิธีแก้นิมิตสมาธิ แก่ปฏิกาคณิมิตภายนอกและ แก่ปฏิกาคณิมิตภายในคือ ๑.วิธีแก้นิมิตมีกล่าวไว้ ๓ ประการ คือ ๑. เจริญญัตปริญญา ๒. เจริญตริณปริญญา ๓. เจริญปหานปริญญา^{๓๑} พึงเป็นผู้มีสติบริบูรณ์กำหนดเอาจิตของตนไว้ให้รวมสนิทเป็นเอกจิต เอกธรรม เอกมรรค คือเป็นหนึ่งอยู่กับที่ตลอดไป อย่าพึงเป็นผู้ประมาท ทอดธุระ ปล่อยจิตของตนให้ฟุ้งซ่านไป พึงปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ สายพระอาจารย์มั่น

๔.๓ วิเคราะห์รูปแบบและอิทธิพล การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทย

การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทย แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น คือ การนั่งสมาธิด้วยการบริกรรมว่า พุท-โธ เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ จิตใจจะปรากฏเป็น

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

^{๓๐} คณะอาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๑.

^{๓๑} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑-๓๔.



ความสงบขึ้นมามีภายในใจ^{๓๒} มีการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะและทรวงอก มีหลักปฏิบัติคือ กำหนดอารมณ์ความชั่วทำให้จิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี เป็นเอกัคคตาธรรมพิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สติ ได้แก่ ระลึกรู้ลมที่เข้าและออก รู้อยู่ไม่ให้ความรู้ส่งไปหากิจการงานใดๆ ไปในที่ต่างๆ ก็สงบตัว การเจริญจิตตภาวนาซึ่งเป็นเหมือนกับน้ำดับไฟ

การบริกรรมว่า พุท-โธ คือน้ำดับไฟเอาอารมณ์ของธรรม คือ พุท-โธ เป็นต้น ด้วยสติตั้งมั่นอยู่ในจิต ส่วนปฏิบัติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์มั่นที่สั่งสอนศิษย์อยู่เสมอคือการปฏิบัติทางใจ การถ่ายถอนต้องสมเหตุสมผล การเดินตามอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค^{๓๓} ส่วนอุบายในการปฏิบัติพระอาจารย์มั่นเน้นในเรื่อง กายคตาสติภาวนา และให้พิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา ท่าน

ยืนยันว่า จากกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้องนั้น อานาปานสติ เป็นยอดมกฏของกรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี ย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก^{๓๔}

การวิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานที่แตกต่างจากพระไตรปิฎก แบ่งออกเป็น รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐานมีความสอดคล้องเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนากับสำนักกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ได้แก่

วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่าน กำหนดนิรณ ๕ ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีความสุข มีเอกัคคตาเจตสิก มีกสิณ มีอสุภะ มีอนุสสติ มีพรหมวิหาร มีอรูปกรรมฐาน มีอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีจตุธาตววัตถาน มีมหัคคตจิต มีรูปฌาน ๔ มีอรูปฌาน ๔ มีปัจจุบัน - ทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญา ๕ แสดงฤทธิ์ได้ อนาคต - เกิดในสุคติ พรหมโลก มีวิกขัมภน-ปหานด้วยอำนาจมโนจิต มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและในพระพุทธศาสนา

ในวิปัสสนากรรมฐานมีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กำหนดอริยสัจ มีความเข้าใจถูกต้อง มีสมาธิ มีปัญญาเจตสิก มีขั้น มีอายตนะ มีธาตุ มีอินทรีย์ มีอริยสัจ มีปฏิจกสมุปปาท มีโลกุตระ มีมรรค ๔ มีผล ๔ มีนิพพาน ๑ ได้อภิญา ๖ คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณหมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก มีสมุจเฉตปหานด้วยมหัคคตจิต มีปฏิปัสสัทธิปหานด้วยผลจิต มี

^{๓๒} คณะศิษยานุศิษย์วัดป่าบ้านตาด, สู้ไม่ถอย หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเจียฮั่ว, ๒๕๕๔), หน้า ๒๐๑.

^{๓๓} พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยังค์ สิริธโร), ทางสู่สันติ, ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดม ธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างโนนบูรพาจารย์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๑.



นิสสรณปหานด้วยนิพพานมีอยู่เฉพาะใน
พระพุทธศาสนาเท่านั้น

อานาปานสติกรรมฐานสายพระ
อาจารย์มั่น มีฝึกนั่งสมาธิ มีเดินจงกรม และ
สมาทานธุดงค์วัตรต่างๆ มีวิธีการกำหนดลม
หายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ ตาม
แบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน^{๓๕}
มีการปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่ายถอน
อุปาทานเป็นหลัก มีพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลัง
สมาธิ มีการเดินตามอริยสัจ ๔ มีกรรมฐาน
๕ มีอยู่ในพระพุทธศาสนาและอานาปานสติ
กรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์
มั่น

วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐาน
วิปัสสนากรรมฐานพระไตรปิฎก และอานา
ปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระ
อาจารย์มั่น มีความสอดคล้องสัมพันธ์กับ
พระไตรปิฎก แต่อานาปานสติกรรมฐานแบบ
พุท-โธ จะใช้กายคตาสติภาวนาเป็นหลัก
สำคัญในการปฏิบัติ มีหลักธรรมอื่นๆ เช่น
หลักธุดงค์เข้ามาสนับสนุนช่วยในการปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน และมีการกำหนดคำว่า
พุท-โธ^{๓๖} เป็นอารมณ์หลัก เพื่อที่จะให้ผู้
ปฏิบัติได้กำหนดอารมณ์ของกรรมฐานได้ง่าย
ขึ้น หรือที่เรียกว่า การเจริญสติที่เป็นไปใน

กาย คือ กายคตาสติภาวนา โดยต้องพิจารณา
กรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็น
องค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐาน

ความสอดคล้องสัมพันธ์เรื่องอริยสัจ
๔ กับอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ตาม
แนวพระอาจารย์มั่น มีความสอดคล้องกันกับ
พระไตรปิฎก ได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔
แยกออกเป็น ในคัมภีร์อธิบายเรื่องทุกข์ สาย
พระอาจารย์ก็อธิบายเรื่องทุกข์เหมือนกัน ใน
คัมภีร์อธิบายเรื่องสมุทัย สายพระอาจารย์ก็
อธิบายเรื่องทุกข์สมุทัยเหมือนกัน ในคัมภีร์
อธิบายเรื่องนิโรธ สายพระอาจารย์ก็อธิบาย
เรื่องทุกข์นิโรธเหมือนกัน ในคัมภีร์อธิบายเรื่อง
มรรค^{๓๗} สายพระอาจารย์ก็อธิบายเรื่องมรรค
เหมือนกัน^{๓๘} ในคัมภีร์อธิบายเรื่อง กายคตา
สติภาวนา ตจปัญจกกรรมฐาน สายพระ
อาจารย์มั่นก็อธิบายเรื่องกายคตาสติภาวนา
กับตจปัญจกกรรมฐาน^{๓๙} ทุกประเด็นมีความ
สอดคล้องกันไม่ต่างกันเลย

ความสอดคล้องสัมพันธ์กันเรื่องการ
สอบอารมณ์กรรมฐานพระไตรปิฎกกับเรื่อง
การสอบอารมณ์อานาปานสติกรรมฐานแบบ
พุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์มั่น แยกเป็นใน
คัมภีร์มีการไต่ถาม การสอบถาม หรือที่
เรียกว่า กาเลน ธมมสากัจฉา^{๔๐} คือ การ
สนทนาธรรมตามกาล สายพระอาจารย์มั่นไม่
มีการสอบอารมณ์ชัดเจน ในคัมภีร์มีการ
สังเกต สายพระอาจารย์ไม่มีการสังเกต มีแต่

^{๓๕} ปฐม นิคมานนท์, ประวัติ ขอวัตร
และปฏิบัติ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต, พิมพ์ครั้งที่
๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิง จำกัด,
๒๕๕๒), หน้า ๒๕.

^{๓๖} มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต,
บูรพาจารย์, หน้า ๓๗๘.

^{๓๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๓.

^{๓๘} พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์
สิรินธร), ทางสู่สันติ, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๙-๓๓๐.

^{๔๐} วิ.อ. (ไทย) ๓/๘๗/๕๓.



การบรรยายธรรม ในคัมภีร์มีการแนะนำ สายพระอาจารย์มั่นก็มีการแนะนำ ในคัมภีร์มีการให้กำลังใจ สายพระอาจารย์มั่นไม่มีการให้กำลังใจ มีแต่การบรรยายธรรม ในคัมภีร์มีการสอบในอิริยาบถเดิน สายพระอาจารย์มั่นไม่มีการสอบในอิริยาบถเดิน มีการบรรยาย^{๔๑} ในคัมภีร์มีการสอบความเข้าใจ สายพระอาจารย์ไม่มีการสอบความเข้าใจ ในคัมภีร์มีการสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ สายพระอาจารย์มั่นไม่มีการสอบสภาวะผู้ปฏิบัติ มีแต่การบรรยายโดยรวมแล้วอานาปานสติกรรมฐานแบบ (พุท-โธ) ตามแนวพระอาจารย์มั่น ก็ไม่สอดคล้องกับพระไตรปิฎก เพียงแต่ว่าท่านก็สอนตามแนวของท่านนั่นเอง

ส่วนแนวทางการสอบอารมณ์อานาปานสติกรรมฐานอาจารย์มั่นแบบพุท-โธตามแนวพระอาจารย์มั่น กับพระไตรปิฎก มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันได้แก่ ปฏิบัติตามหลักอริยสัจ ๔ แต่อานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ไม่มีการสอบอารมณ์กรรมฐานให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน แต่มีการบรรยายธรรมคอยชี้แนะให้ผู้ปฏิบัติฯ ได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

อิทธิพลอานาปานสติกรรมฐานสายอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อสังคมไทย แบ่งออกเป็น อิทธิพลอานาปานสติกรรมฐานสายอาจารย์มั่น ต่อพระสงฆ์ โดยมีพระมหาเถระที่ปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน (พุท-โธ) และพระเถระภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เช่น

พระราชนิเวศรังสีคัมภีร์ปัญญาวិศิษฐ์ (หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง หนองคาย^{๔๒} ที่เป็นศิษยานุศิษย์ที่สืบทอดแนวทางอานาปานสติกรรมฐาน อันเป็นปฏิปทาของพระอาจารย์มั่น พระมหาเถระในแต่ละรูปท่านก็ได้ถ่ายทอดการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน (พุท-โธ) ให้แก่ศิษย์ของท่าน และพุทธศาสนิกชนทั่วไปที่สนใจพระกรรมฐาน ทำให้ปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน (พุท-โธ) มีอิทธิพลทางความคิดและเผยแผ่ไปอย่างกว้างขวางในสังคมไทย

อิทธิพลด้านคุณธรรมของพระอาจารย์มั่นที่ทำให้ท่านเป็นที่เคารพเทิดทูนคุณธรรมของพระอาจารย์มั่นนั้นท่านเน้นการปฏิบัติให้เชื่อตรงต่อพระธรรมวินัยด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทานตั้งแต่วันที่อุปสมบท การสมาทานจุดดั่งที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างเป็นไปต่อเนื่องไม่ย่อท้อ มีจิตใจเด็ดเดี่ยวต่อการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในภายในจิตใจของตนเองอย่างไม่ลดละตามโอกาสอันสมควรแก่สภาวะธรรมและความรู้ความสามารถของท่านเอง หลวงตามหาบัวกล่าวถึงคุณธรรมหรือหลักธรรมของพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตที่ทำให้ท่านเป็นที่เคารพเทิดทูนประกอบไปด้วย

๑) ศรัทธา มีความเชื่อมั่นในธรรม เชื่อมรรค ผล นิพพาน เชื่อในบุญในกรรม

^{๔๑} พระมหาบัว ญาณสมปนโน, ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

^{๔๒} มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, บุรพจารย์, หน้า ๒๒๔.



๒) วิริยะ มีความเพียร เพื่อ
ถอดถอนกิเลส

๓) สติ มีสติระมัดระวังจิตใจ
กาย วาจาของตน

๔) สมาธิ มีความมั่นคงในงาน
เพื่อถอดถอนกิเลสออกจากใจ

๕) ปัญญา มีปัญญาให้เพื่อการ
ถอดถอนกิเลสประเภทต่างๆ^{๔๓}

อิทธิพลที่เป็นบทบาทคำสอนและ
ปฏิบัติของพระอาจารย์มั่น ในสังคมไทย
ท่านมีชื่อเสียงเป็นที่เลื่องลือทั้งในหมู่พระสงฆ์
และประชาชน ท่านเป็นอาจารย์สอนธรรม
ทางวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพ
นับถือมาก มีศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระเป็นที่
เคารพศรัทธาของสมณะประชาชนจำนวนมาก
และพระอาจารย์มั่นเป็นพระเถระซึ่งเป็นที่
เคารพศรัทธาของสมณะประชาชนด้วยเช่นกัน
ท่านกล่าวอีกว่า ธรรมเป็นสมบัติกลางและเป็น
สมบัติของทุกคนที่ใครต่อธรรม พระพุทธเจ้า
มิได้ผูกขาดไว้แก่ผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ ต่างมี
สิทธิครองครองเป็นเจ้าของได้ด้วยการปฏิบัติดี
ของตนเอง อย่างลัทธิมนต์อันเป็นมงคลอย่างนี้ไป
เสีย^{๔๔} การศึกษาปฏิบัติกรรมฐานของพระ
อาจารย์มั่นได้เริ่มแพร่หลายมาตั้งแต่ปลาย
อายุของท่าน โดยในระยะแรกแพร่หลายใน
หมู่พระภิกษุสามเณรวงแคบๆ ก่อนแล้วจึง

ค่อยแพร่ขยายไปสู่ชาวบ้านในแวดวงแคบๆ
เช่นกัน ต่อเมื่อพระอาจารย์มั่นถึงมรณภาพ
แล้ว บรรดาศิษยานุศิษย์ได้ช่วยกันนำคำสอน
และปฏิบัติด้านความประพฤติปฏิบัติของ
ท่านออกแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัททั้ง
บรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งโดยการเทศน์ การ
สอน และการเรียบเรียงเป็นหนังสือ จึงทำให้
คำสอนและปฏิบัติของพระอาจารย์มั่นเป็นที่
รู้จักและนิยมแพร่หลายไปในหมู่พุทธบริษัททั่ว
สังคมไทย

๕. สรุป

หลักการปฏิบัติอานาปานสติ
กรรมฐาน ประกอบไปด้วยศีล สมาธิ และ
ปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติ มี
หลักการคือ ผู้ปฏิบัติควรเข้าไปสู่ป่า โคนไม้
เรือนว่าง นั่งคุ้งบัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้
เฉพาะหน้า มีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มี
๑๖ ขั้น อานาปานสติกรรมฐาน เป็นวิธีการ
เจริญกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ
มาก มีอานิสงส์หลายประการ ส่วนหลักการ
ปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน สายพระ
อาจารย์มั่น ภูริทัตโต ในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติ
ต้องตั้งสติไว้กับลมหายใจเข้า-ออก พร้อม
บริกรรมว่า พุท-โธ กล่าวคือ ๑. หายใจเข้า
ภาวนาว่า พุท ๒. หายใจออกภาวนาว่า โธ ให้
มีสติตามลมเข้า และตามลมออก ในขณะที่
เจริญอานาปานสติ รูปแบบการปฏิบัติอานา
ปานสติกรรมฐานของพระอาจารย์มั่น คือ การ
นั่งสมาธิด้วยการบริกรรมว่า พุท-โธ เพื่อให้จิต
สงบเป็นสมาธิ มีการกำหนดลมหายใจนิยมใช้
วิธีกำหนดจิตในฐาน ๕ คือ จมูก หน้าผาก
กลางกระหม่อม กะโหลกศีรษะ และทรวงอก
มีหลักปฏิบัติคือ กำจัดอารมณ์ความชั่วทำจิต

^{๔๓} คณะศิษยานุศิษย์วัดป่าบ้านตาด,
สู้ไม่ถอย หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน,
หน้า ๓๔๖.

^{๔๔} พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่าน
อาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน), ปฏิภา
ของพระรัตนตรัยกรรมฐานสายท่านพระอาจารย์
มั่น ภูริทัตโต, หน้า ๓๖๐.



ให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี เป็นเอกัคคตารมณ์ พิจารณาความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนปฏิบัติที่เกี่ยวกับการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานแบบพุท-โธ ตามแนวพระอาจารย์มั่นที่สั่งสอนศิษย์อยู่เสมอคือ การปฏิบัติทางใจ การถ่ายถอนต้องสมเหตุสมผล การเดินตามอริยสัจ ๔ ส่วนอุบายในการปฏิบัติพระอาจารย์มั่นเน้นในเรื่อง กายคตาสติกวามนา และให้พิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็น

อสุกกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานสายอาจารย์มั่น มีอิทธิพลต่อพระสงฆ์ที่สืบทอดและถ่ายทอด การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานให้แก่ลูกศิษย์ ทำให้การปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน (พุท-โธ) มีอิทธิพลทางความคิดและเผยแผ่ไปอย่างกว้างขวางในสังคมไทย อีกทั้งด้านคุณธรรมของพระอาจารย์มั่นที่ทำให้ท่านเป็นที่เคารพเทิดทูน



บรรณานุกรม

คัมภีร์พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

..... อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

หนังสือภาษาไทย

คณะศิษยานุศิษย์วัดป่าบ้านตาด. สู่ไม่ถอย หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคลเจียฮั่ว, ๒๕๕๔.

คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

ปฐม นิคมานนท์. ประวัติ ขั้ววัตรและปฏิบัติ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พี.เอ.ลิฟวิ่ง จำกัด, ๒๕๕๒.

พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริธโร). ทางสู่สันติ. ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์, ๒๕๔๙.

พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน). ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด, ๒๕๕๑.



- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๕.
- พระพุทฺธโสมเถระ. **วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๘.
- พระมหาบัว ญาณสมปนฺโน. **ปฏิบัติของพระอริยสงฆ์สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตต**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๒๙.
- พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี). **อานาปานสติภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๖๒.
- พระราชญาณวิสุทธิโสภณ. **ปฏิบัติของพระอริยสงฆ์สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๙.
- เพ็ญ อลงกรณ์. **หลวงปู่มั่น พระอาจารย์ใหญ่ผู้สร้างกองทัพธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๘.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **ธรรมสมบัติ หมวดที่ ๑๐ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. **บูรพาจารย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกุณธ์และการพิมพ์, ๒๕๔๙.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.
- สถาบันบันลือธรรม. **ชีวประวัติ และคำสอนหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๖.

