



เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก

นางสาวรัตนภรณ์ ปัดจั้งหรีด และคณะ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีงบประมาณ 2564

พฤศจิกายน 2564



เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก

คณะผู้วิจัย

นางสาวรัตนภรณ์ ปัดจั้งหรีด

นางสาววันทนี หวังหุ่นกลาง

นางสาวเวธกา คุ่มสูงเนิน

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ประจำปีงบประมาณ 2564

พฤศจิกายน 2564

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำรายงานการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย คือ ดร. นิวัติ ทองวล อาจารย์ชินวัชร นิลเนตร ตลอดจนคณาจารย์ในหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา ที่คอยให้คำปรึกษา ให้ข้อเสนอแนะ ตรวจสอบแก้ไขรายงานการวิจัย จนกระทั่งรายงานการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาการวิจัย คือ ดร. นิวัติ ทองวล และอาจารย์ชินวัชร นิลเนตร ตลอดจนจนกระทั่งทุกๆ ท่านผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่กล่าวนามมาแล้วข้างต้น และที่ไม่ได้กล่าวนาม ที่ได้เสียสละเวลา ให้คำแนะนำต่าง ๆ เพื่อแก้ไขงานวิจัยให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นความกตัญญูกตเวทิตา แต่บิดามารดา บุรพจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ด้วยสำนึกในพระคุณอย่างยิ่ง



นางสาวรัตนภรณ์ ปัดจิ่งหรีด และคณะ
พฤศจิกายน 2564

หัวข้อวิจัย	เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก
ผู้วิจัย	นางสาวรัตนภรณ์ ปัดจั่งหรีด นางสาววันทนีย์ หวังหุ่นกลาง นางสาวเวธกา คุ่มสูงเนิน
ปีที่ทำวิจัย	พ.ศ. 2564
อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย	ดร. นิวัติ ทองวาล อ. ชินวัชร นิลเนตร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ 1) เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก 2) เพื่อศึกษาวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต 3) เพื่อเปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งจะนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ แยกแยะ และเปรียบเทียบว่ามีความเหมือน และแตกต่างกันมากน้อยเพียงใดเครื่องมือในการวิจัยได้แก่ หนังสือพระไตรปิฎก และบทความที่นำมาจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ หลักคำสอน การปฏิบัติของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต เท่านั้น

ผลการวิจัยพบว่า

1. วิปัสสนาในทางพุทธศาสนา คือ การพิจารณาทุกสรรพสิ่งให้เห็นด้วยกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งย่อมแปรเปลี่ยนไป แม้แต่ร่างกายของเรา เพื่อให้ไม่เกิดความยึดมั่น ถือมั่น สามารถมองด้วยปัญญาได้ และสามารถปล่อยวางได้มีสภาวะจิตที่บริสุทธิ์จน เมื่อการปฏิบัติถึงที่สุดก็คือ การหลุดพ้น หรือการบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน โดยการปฏิบัติตามฐานในพระไตรปิฎก นั้นมีปรากฏ อยู่ 2 อย่าง คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน
2. วิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีล หรือพระวินัยที่ตนสมათาน การเจริญสมาธิและวิปัสสนา ต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ คือ การพิจารณากาย ดูอาการของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น และจะต้องมีศีล สมาธิ ปัญญาเป็นฐานในการพิจารณา จนจิตเข้าสู่สภาวะบริสุทธิ์ และในท้ายที่สุดเมื่อปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้วจะพบซึ่งความสุข อันหลุดพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งปวงได้ (กิเลส) นั่นคือ การบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน

3. พระครูวินัยธรมนั้ ฐริทัตโต เป็นพระผู้ซึ่งได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนสู่ทางพ้นทุกข์ขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัด และยึดถือธุดงค์วัตรด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางดงาม และได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้า ซึ่งหลักธรรมคำสอนที่พระครูวินัยธรมนั้ ฐริทัตโต ได้กล่าว หรือเทศน์สอน ไว้นั้นก็ล้วนเอามาจากในพระไตรปิฎกทั้งสิ้นไม่มีความแตกต่างกันแต่อย่างใด เพียงแต่ท่านนำมาทำให้เป็นที่ประจักษ์ว่าการปฏิบัติ และการได้รับผลที่ถูกต้องนั้นควรจะเป็นไปในทิศทางใด ให้แก่สมณะประชาชนที่สนใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนานั้นได้รับรู้ ได้เห็น และรับทราบได้ทราบโดยทั่วกันเท่านั้น



Research Title Comparison of principles in Vipassana, Sai Luang Pu Man Phurithatto and the Tripitaka

Author Ms. Rattanapone Padjangreed
Ms. Wantanee Wanghunklang
Ms. Wethka Khumsoongnoen

Year 2021

Research Advisor Dr. Niwat Thongwol
Mr. Chinnawat Ninnet

ABSTRACT

This study aimed 1) to study the principles and methods of introspection in the Tripitaka 2) to study the method of introspection on the line of Phrakru Winaitharnman Burithatto 3) to compare the principles of Vipassana on the line of Vipassana Phrakru Vinayadharaman Bhuridatto. with the Tripitaka. This research is a qualitative research. which will analyze the data that has been analyzed, distinguished and compared whether they are similar And how different is the research tool? Tripitaka book and articles taken from the document and research related to the doctrine and practice of Phrakru Winaithonman Phurithatto only.

The results showed that :

1. Vipassana in Buddhism is to consider everything in accordance with the law of the Trinity, which is impermanence. Everything will change even our body so that there is no adherence, holding, and being able to look with wisdom and able to let go, having a state of mind that is pure until When the ultimate practice is liberation or attaining Nirvana. In the practice of meditation in the Tripitaka, there are two types of meditation, namely samatha and vipassana meditation.

2. Method of Vipassana Line Emphasis on the practice to be honest to the discipline. by strictly observing the precepts or the discipline that he has practiced Meditation and Vipassana Must do continuously without giving up is to consider the body. Look at the symptoms of various parts of the body, namely hair, hair, nails, teeth, skin, etc., and must have morality, concentration, and wisdom as the basis for consideration until the mind enters a pure state. In the end, when you practice until the end, you will find happiness. which is released from all suffering (defilements), that is, the attainment of Nirvana.

3. Phrakhru Winaithornman Bhuridatto is a monk who strictly adheres to the teachings of the Lord Buddha's path to the cessation of suffering, and uphold the dignity with beautiful ethics and has laid out guidelines for practice and introspection according to the teachings of the Lord Buddha. The doctrines that Phra Kru Vinayadharaman Phurithatto has said or preached are all taken from the Tripitaka, there is no difference in any way. only you bring it to be evident that the practice And in what direction should the correct results be obtained? to the monks who are interested in the teachings of Buddhism that have been known, seen and acknowledged only by the general public.



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
สมมติฐานในการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	4
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
วิธีดำเนินการวิจัย	6
บทที่ 2 วิปัสสนาในพระไตรปิฎก	7
ความหมายของวิปัสสนา	7
ประวัติความเป็นมาของวิปัสสนาในพระไตรปิฎก	7
หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก	9
บทที่ 3 วิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต	20
ประวัติความเป็นมาของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต	20
หลักการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต	23
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
หลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก	27
วิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต	28
เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก	29

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 5 สรุปลผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	31
สรุปลผล	31
อภิปรายผล	32
ข้อเสนอแนะ	35
บรรณานุกรม	36
ประวัติผู้วิจัย	38



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิปัสสนาในประเทศไทยก็มีอยู่หลายรูปแบบหลายวิธีในการปฏิบัติ เช่น สายพุทโธ สายอานาปานสติ สายพองหนอ-ยุบหนอ สายรูปนาม และสายสัมมาอะระหัง โดยในแต่ละสายมีรูปแบบในการปฏิบัติพัฒนาจิตที่แตกต่างกันออกไป สำหรับพระครูวินัยธรมนั กุริทัตโต มีความสามารถในการสอนแบบรู้วาระจิต อันเป็นที่ประจักษ์ของบรรดาศิษย์ จึงทำให้การปฏิบัติที่แพร่หลาย วิปัสสนาของท่าน นับว่าเป็นวิปัสสนาสายต้นๆ ที่มีต้นกำเนิดการปฏิบัติที่แพร่หลาย ท่านได้บรรพชาอุปสมบทตั้งแต่เยาว์วัย ได้เลือกเส้นทางการเป็นพระภิกษุในธรรมยุติกนิกาย ซึ่งมีความเคร่งครัดในด้านการปฏิบัติอยู่จุดดั่ง ท่านมีเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านเป็นผู้ที่ศิษย์กล่าวถึงด้านคุณธรรม คุณวิเศษว่าสามารถรู้วาระจิต และดักใจลูกศิษย์ได้ อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสอนได้ตรงจริตของศิษย์ ใช้หลักการสมถะ นำหน้าวิปัสสนา โดยใช้กรรมฐานหลายประเภท ทั้งธาตุกรรมฐาน มรณานุสติ พุธานุสติ โดยมีอารมณ์หลักคือการใช้คำบริกรรมภาวนาว่าพุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ จึงใช้การพิจารณา ร่างกายและธาตุ 4 ให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ในระดับวิปัสสนา

พระศรีวราญาณ (2542) การปฏิบัติวิปัสสนานั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกรรมฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกรรมฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกรรมฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกรรมฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

พระครูวินัยธรมนั กุริทัตโต ได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และยึดถืออุดมคติด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางดงาม จนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางอุดมคติ ท่านวางแนวทางในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้แก่สมณะประชาชนอย่างกว้างขวาง จนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันดีในนามว่า คำสอนพระป่า สายพระครูวินัยธรมนั กุริทัตโต แนวปฏิบัติทั่วไปในประเทศไทย ส่วนมากจะยึดเอา 30 คำสอนหลักของพระครูวินัยธรมนั กุริทัตโต ซึ่งเป็น “หัวใจ” หรือเป็น “แก่น” สำคัญ ๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจกระตุ้นให้คนไทยและ

อนุชนรุ่นหลังให้ความสนใจยึดมั่นในหลักปฏิบัติเกี่ยวกับการวิปัสสนาให้เป็นที่ประจักษ์ สร้างคนไทยให้เป็นคนดี เข้มแข็ง เป็นพลเมืองที่รู้จักหน้าที่ มีวินัย จิตสาธารณะ เป็นคนไทยที่มีความเข้มแข็งที่ ทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศไทยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม ใฝ่รู้ ไม่คอรัปชั่น ดังนั้น หลักปฏิบัติของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต เข้าสู่กระบวนการเรียนการสอน ที่อยู่ระหว่างการดำเนินการเพื่อบ่มเพาะคนไทยให้เป็นพลเมืองที่ดีต่อไป พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ได้วางรากฐานให้แก่คนไทยมีคุณค่าต่อคนไทย และทำให้คนไทยหันมาศรัทธาและศึกษาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา อันนำไปสู่การปฏิบัติ

ปฐม และคณะ (2549) พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระสายอานาปานสติ ท่านเป็นพระนักปฏิบัติที่ได้รับการถ่ายทอดแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานจากหลวงปู่เสาร์ ท่านได้รับการเทิดทูนบูชาจากบรรดาศิษย์ และพุทธศาสนิกชนที่สนใจในการปฏิบัติธรรมว่า เป็นอาจารย์วิปัสสนาชั้นเยี่ยมในยุคสมัยปัจจุบัน ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและคำสอนรวมถึงข้อวัตรปฏิบัติของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต อย่างใครครวญ จะไม่มี ความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ เพราะหลักคำสอนและแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มั่นใจได้ว่า มรรค ผล และนิพพาน จะไม่หมดสิ้นไป トラบไต่ยังมีผู้ปฏิบัติตรงตามแนวคำสอนของ พระพุทธเจ้า

สุเชาวน์ พลอยชมพู (2549) วิปัสสนาสายพระป่า พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ที่มีการสอน และปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย ทั้งในฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทำให้เกิดสำนักปฏิบัติธรรม คือ วัดป่า หรือวัดกรรมฐานในทุกภาคของประเทศ อีกทั้งยังมีผู้นำไปเผยแพร่ในต่างประเทศ จึงกล่าวได้ว่า สำนักปฏิบัติธรรมสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ได้มีบทบาทที่สำคัญต่อการฟื้นฟูพระพุทธศาสนา สายวิปัสสนาธุระในประเทศไทยเป็นอย่างมาก

ดังนั้นเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับ การปฏิบัติวิปัสสนา ผู้วิจัยจึงใคร่ที่จะ ศึกษาและเปรียบเทียบการวิปัสสนากรรมฐานแบบพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ว่ามีความเหมือน หรือสอดคล้องกับพระไตรปิฎกหรือไม่ เพื่อเป็นประโยชน์แก่การศึกษา และการปฏิบัติธรรมของท่าน ที่สนใจ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต
3. เพื่อเปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงหลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก
2. ได้ทราบถึงวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต
3. สามารถวิเคราะห์ความเหมือนและความแตกต่าง ของวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต กับพระไตรปิฎก

สมมติฐานในการวิจัย

หลักการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมนั้ ฐริทัตโต กับพระไตรปิฎกมีความเหมือนหรือ สอดคล้องกันในทางด้านการปฏิบัติ

ขอบเขตของการวิจัย

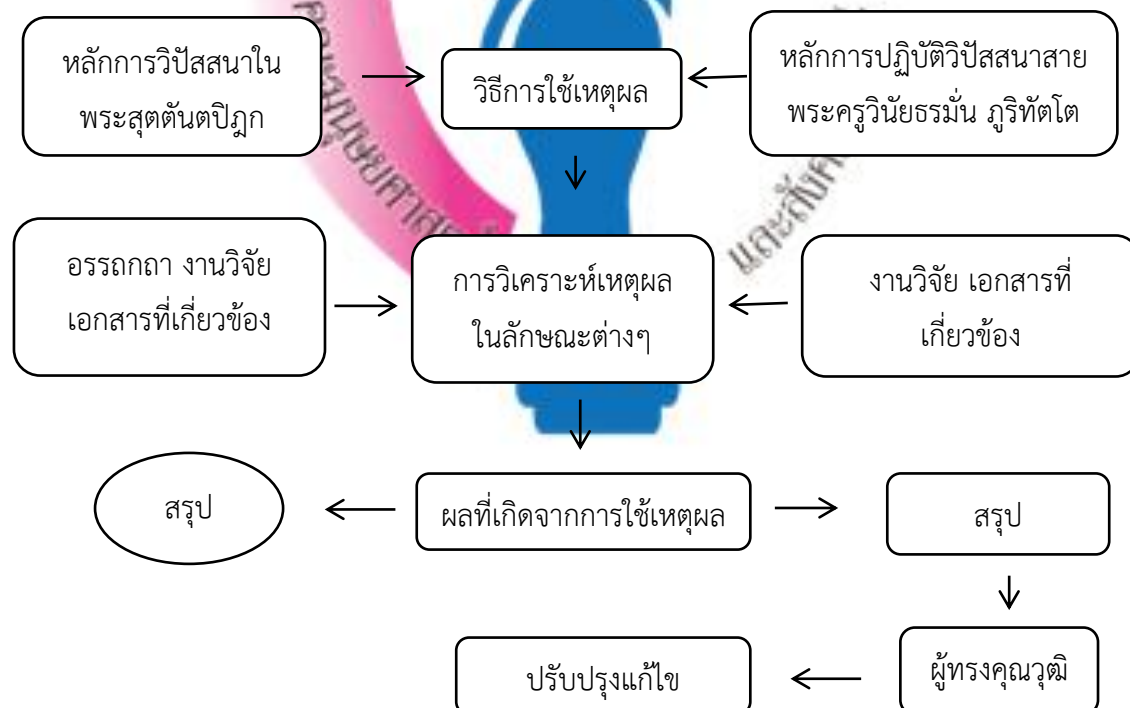
1. ด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการวิปัสสนาในคัมภีร์พระไตรปิฎก และแนวทางการวิปัสสนาของพระครูวินัยธรมนั้ ฐริทัตโต ในประเด็นหลักการและวิธีการเพื่อนำมา เปรียบเทียบเพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างที่ชัดเจน

2. ด้านเอกสาร

สำหรับข้อมูลจะศึกษาได้จากหลักฐานข้อมูลที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎกไทย (พระไตรปิฎก ฉบับหลวง) ทั้งในงานวิจัย บทความ หนังสือ ตำรา เอกสารและงานเขียนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลาย
2. พระไตรปิฎก หมายถึง หลักการวิปัสสนาในพระสูตรตันตปิฎก
3. หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต หมายถึง พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต เป็นพระภิกษุฝ่ายธรรมยุติกนิกาย ชาวจังหวัดอุบลราชธานี ผู้เป็นบูรพาจารย์สายพระป่าในประเทศไทย
4. คฤหัสถ์ หมายถึง ผู้ครองเรือน ผู้ที่ไม่ใช่ภิกษุ
5. บรรพชิต หมายถึง นักบวชในพระพุทธศาสนา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุชาวรณ์ พลอยชมพู (2549) ศึกษาเรื่อง “สำนักวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต ผลการวิจัยครั้งนี้ พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นที่สามที่สืบเนื่องมาจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งทรงผนวชเป็นพระภิกษุอยู่มีความรอบรู้เชี่ยวชาญในวิปัสสนากรรมฐานทั้งเชิงปริยัติและเชิงปฏิบัติได้รับความเคารพยกย่องจากพระภิกษุสามเณร ผู้เป็นศิษย์ว่า พระอาจารย์ใหญ่ มีศิษย์ยานุศิษย์ทั้งในคณะธรรมยุตและมหานิกายซึ่งศิษย์ทั้งสองคณะต่างปฏิบัติยึดมั่นตามคำสอนและปฏิบัติทาของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต คือเคร่งครัดในพระวินัยสมาทานธุดงค์วัตรและปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจังและปฏิบัติสัมมนาวัตต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอโดยไม่แตกต่างกัน ศิษย์ยานุศิษย์ของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต ทั้งสองนิกายต่างได้รับความนิยมนับถือจากพุทธบริษัททั่วไปเหมือนกัน เป็นเหตุให้เกิดวัดหรือสำนักวิปัสสนาสายทางฝ่ายธรรมยุตและฝ่ายมหานิกายกระจายไปทั่วทุกภาคของประเทศซึ่งส่วนใหญ่เป็นสาขาของสำนักสำคัญ 2 สำนักคือวัดประชาคมวนารามและวัดหนองป่าพงและส่วนใหญ่เกือบร้อยละ 90 อยู่ในภาคอีสาน จากความนิยมนับถือในสำนักวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต นี้เองที่ก่อให้เกิดการตื่นตัวและนิยมปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นในหมู่พุทธบริษัททั้งฝ่ายหนึ่งในชีวิต และคฤหัสถ์ไปทั่วประเทศ

บรรพต แคะไธสง (2558) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกรรมฐานสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต จากผลของการศึกษาเราจะเห็นได้ว่าพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทย จากการศึกษาวิเคราะห์มาแล้ว สรุปได้ว่าอิทธิพลของท่านมีใน 3 ด้านคือด้านการปฏิบัติธรรม เพราะความที่ท่านเป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัยปฏิบัติอย่างจริงจัง และบรรลुरुธรรมเบื้องสูงให้เป็นตัวอย่างแก่ศิษย์ทั้งหลาย ทำให้มีพระสงฆ์เข้ามาถวายตัวเป็นศิษย์จำนวนมาก ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะความที่ท่านเป็นพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และมีความชำนาญในปริยัติและปฏิบัติด้วยจึงสามารถสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง ทำให้แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านได้รับการสืบทอดและนำไปปฏิบัติในกลุ่มชาวพุทธอย่างกว้างขวางทั้งใน

และต่างประเทศ โดยพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านได้ทำงานร่วมกันในการเผยแผ่ประวัติ ปฏิปทา และหลักคำสอนของท่านและด้านการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยเพราะทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้หันกลับมาสนใจในแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา คือการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นทาน ศีล ภวนามากกว่าเดิมจากที่เคยดำเนินชีวิตไปตามอำนาจของกิเลส และการเป็นชาวพุทธตามประเพณีเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามแม้ว่าท่านและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านจะได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมไทยทั้งหมดจากวิถีแห่งสังคมวัตถุนิยม และบริโภคนิยมมาเป็นสังคมวิถีพุทธโดยสมบูรณ์

ประภัสสรา ไพศาลอริยทรัพย์ (2553) ศึกษาวิจัยเรื่อง วิถีเจริญจิตภาวนาพุทธโธของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าเป้าหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาคือการกำจัดกิเลสโดยอาศัยสมณกรรมฐานเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสสักนั้นจะอาศัยวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง

พระครูประคุณสรกิจ (2542) ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าการสอนวิปัสสนากรรมฐานของสำนักวิเวกอาศรมเป็นสำนักเผยแผ่วิปัสสนาแห่งหนึ่งของประเทศไทยได้มีการจัดสอนวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติทั้งนี้การสอนวิปัสสนากรรมฐานยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้ง 3 ทางได้แก่การเดินจงกรมการนั่งสมาธิและการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

ภักขวิชช์ สุขเสน และคณะ (2563) ศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์หลักคำสอน และแนวการปฏิบัติกรรมฐานของ พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต สรุปผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้ หลักคำสอนของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต มี 2 ลักษณะ คือ 1) คำสอนที่ท่านประพันธ์หรือ เรียบเรียงเอง มี 2 เรื่อง คือ ชันระวิมุติสะมังคีธรรมและบทธรรมบรรยาย 2) คำสอนที่ศิษยานุศิษย์จด บันทึกไว้ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ ก) เป็นบันทึกเรื่องราวสั้นๆ ทำนองบันทึกใจความของพระธรรมเทศนา หรือ โอวาทในโอกาสต่าง ๆ มี 2 ชุด คือ (1) มุตโตทัย (2) ธรรมเทศนาของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต ข) เป็นการบันทึกโอวาทหรือคำสอนสั้นๆ ที่ศิษย์แต่ละท่านผู้ได้ฟังแล้วจดบันทึกไว้ บันทึกนี้มี 3 ชุด คือ (1) ปกิณณกรรมของท่านพระอาจารย์มั่น เป็นการรวบรวมบันทึกของศิษย์หลายท่าน (2) ธรรมโอวาท เป็นการรวมบันทึกเบ็ดเตล็ดของศิษยานุศิษย์หลายรูปที่ได้รับฟังโอวาทธรรมจากท่าน (3) ฐริทตธม โมวาท เป็นการรวบรวมบันทึกจากลูกศิษย์หลายรูปเช่นกัน ส่วนแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโตนั้น จัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทธโธ ตามแนววิธีการปฏิบัติสติปัญญา ซึ่งได้รับการสืบทอดจากศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบันวิธีการสอนธรรมท่านมีแนวการสอนตาม การปฏิบัติธรรมทั้งในส่วนของพระภิกษุสงฆ์สามเณร และฆราวาส ซึ่งคำสอนหรือโอวาทเรื่องมุตติธรรม ของพระครูวินัยธรมั่นเป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมภาคปฏิบัติ

และขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจหรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอดสาหัส ในการปฏิบัติ โดยยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งคำสอนปฏิบัติของพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมทาน การเจริญสมาธิและ วิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนา ดำเนินการตามแนวทางของกรรมฐาน ในด้านพุทธศาสนิกชนทั่วไปพบว่าในระยะแรกของการปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต ภาพของพระวิปัสสนาเป็นของแปลก และเป็นที่น่าหวาดกลัวระแวงสงสัยของชาวบ้านทั่วไป ทั้งนี้เพราะกิริยาท่าทางของพระวิปัสสนานั้น แตกต่างไปจากพระภิกษุสามเณรทั่วไป คือหมั่นจิวรสีกรักหรือสื่อน้ำตาลหม่น ซึ่งพระเณรทั่วไปไม่ใช้กัน กิริยาสำรวมเคร่งขรึม ไม่ค่อยคลุกคลีกับชาวบ้าน ฉันในบาตร ฉันหนเดียว ชอบอยู่ในที่สงัด เช่น ในป่า ในป่าช้า ซึ่งคนทั่วไปเขาไม่อยู่กัน เวลาเดินทางป่าข้างหนึ่งก็แบกกลดซึ่งเป็น เหมือนร่มขนาดใหญ่ กว่าร่มชาวบ้านทั่วไป ในระยะแรกๆชาวบ้านทั่วไปจึงยังไม่เข้าใจเรื่องพระกรรมฐานและมองพระกรรมฐานด้วยความรู้สึกที่ไม่ดี แต่เมื่อได้มีโอกาสสังเกตวัตรปฏิบัติของพระกรรมฐานและมีโอกาสทำความรู้จักคุ้นเคยจึงเริ่มมีความเข้าใจ และสนใจจะธรรมปฏิบัติมากขึ้นเป็นลำดับ และกลายเป็นความนิยมในเวลาต่อมาภายหลังจากที่พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต ได้มรณภาพ ชื่อเสียงเกียรติคุณของท่านก็ได้ปรากฏ และหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติกรรมของท่านได้มีอิทธิพลต่อพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทย และต่างประเทศอย่างมาก จนกระทั่งท่านได้รับการยกย่องจากองค์การยูเนสโกว่าเป็นบุคคลสำคัญของโลก สาขาสันติภาพประจำปี 2563-2564

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปฏิบัติวิปัสสนาจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี-ไทย (พระไตรปิฎกฉบับหลวง)
2. รวบรวมหนังสือเอกสารงานวิจัยและสื่อต่างๆที่บันทึกเรื่องราวของการปฏิบัติวิปัสสนาของของพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต
3. วิเคราะห์ข้อมูลและสรุปรวบรวมความหมายให้ได้ข้อความรู้ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นการนำข้อมูลต่างๆมาเชื่อมโยงกันจนเกิดเป็นข้อสรุป
4. สรุปผลการวิจัย
5. จัดทำรูปเล่มวิจัย

บทที่ 2 วิปัสสนาในพระไตรปิฎก

ในบทนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยได้ตั้งประเด็นในการวิจัยในด้านความหมายของวิปัสสนา ประวัติความเป็นมาของวิปัสสนาในพระไตรปิฎก หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

1. ความหมายของวิปัสสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2546) ให้ความหมายของ วิปัสสนากัมมัฏฐานว่า หมายถึง การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การเจริญสติอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรม

นายแพทย์ วิชัย เทียนถาวร (2563) ให้ความหมายของ วิปัสสนากัมมัฏฐานว่า หมายถึง เรื่องของการศึกษาชีวิตเพื่อจะปลดปล่อยความทุกข์นานประการออกเสียจากชีวิต เป็นเรื่องของการค้นหาความจริงว่า ชีวิตมันคืออะไรกันแน่ กัมมัฏฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ทำให้จิตบริสุทธิ์ตลอดไป หมายความว่า เห็นปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นไตรลักษณ์และเห็นมรรค ผล นิพพาน มีอารมณ์อยู่กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน 6 อย่าง

หลวงพ่ोजริญ ฐิตธัมโม (2555) ให้ความหมายของ วิปัสสนากัมมัฏฐานว่า หมายถึง การอัญเชิญสติที่ถูกทอดทิ้งขึ้นมาตั้งบัลลังก์ของชีวิต เมื่อสติขึ้นมาตั้งสู่บัลลังก์แล้ว จิตจะคลานเข้ามาหมอบถวายบังคมอยู่เบื้องหน้าสติ สติจะควบคุมจิต มิให้แส่ออกไปคบหาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก ในที่สุดจิตก็จะค่อยคุ้นเคยกับการสงบอยู่กับอารมณ์เดียว เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้ว การรู้ตามความเป็นจริงก็เป็นผลติดตามมา เมื่อนั้นแหละเราก็จะทราบได้ว่า ความทุกข์มันมาจากไหน เราจะสกัดกั้นมันได้อย่างไร นี่แหละผลงานของสติ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช (2563) ให้ความหมายของ วิปัสสนากัมมัฏฐานว่า หมายถึง วิชาที่พาจิตให้ดูความจริงของกายของใจ ของรูปนาม จิตที่จะดูความจริงของรูปนามกายใจได้ต้องมีเครื่องมือที่สำคัญอย่างน้อย 2 ตัว ตัวที่หนึ่งคือ สติ ตัวที่สองคือ สมาธิ ชนิดตั้งมั่นเป็นสมาธิสงบอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องพัฒนาเครื่องมือ 2 ตัวนี้ขึ้นมา

จากการศึกษาความหมายของวิปัสสนา สรุปได้ว่า วิปัสสนา หมายถึง การเพียรใช้สติเข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้งจนสามารถหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ถาวร

2. ประวัติความเป็นมาของวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

พระศรีวิสุทธิญาณ (2542) การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนิกชนควบคู่กับคันถธุระการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา คันถธุระ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก ตามพระราชปณิธานของ

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช รัชกาลที่ 5 ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้เพื่อให้พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง การศึกษาพระไตรปิฎกนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้ว ส่วนการศึกษาวิชาชั้นสูงนั้นน่าจะหมายถึงการศึกษาวิชาการ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแผ่พระศาสนาควบคู่กันไป กล่าวเฉพาะด้านพระศาสนา วิธีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาตนนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรม โสฬสญาณ ญาณ 16 อันเป็นวิชาชั้นสูงให้เกิดขึ้นในชั้นธัมมทาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท 4 คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่านั้นเกิดความมั่นใจในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชน ได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

2.1 วิปัสสนาในพระไตรปิฎกฉบับหลวง

นักปราชญ์ย่อมทำจิตที่ตื่นระน กลับกลอกรักษาได้โดยยาก ห้ามได้โดยยาก ให้ตรงดั่งช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น จิตนี้อันพระโยคาวจรยกขึ้นแล้วจากอาลัย คือเบญจกามคุณเพียงดั่งน้ำซัดไปในวิปัสสนากัมมัฏฐานเพียงดั่งบก เพื่อจะละบัวงมาร ย่อมตื่นระน ดุจปลาอันชาวประมง ยกขึ้นแล้วจากที่อยู่คือน้ำโยนไปแล้วบนบก ตื่นระนอยู่ ฉะนั้น การฝึกฝนจิตที่ข่มได้ยาก อันเร็ว มีปรกติตกไปในอารมณ์ อันบุคคลพึงใคร่อย่างไร เป็นความดี เพราะว่าจิตที่บุคคลฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ นักปราชญ์

พึงรักษาจิตที่เห็นได้แสนยากละเอียดอ่อนมีปกติตกไปตามความใคร่ เพราะว่าจิตที่บุคคลคุมครองแล้วนำสุขมาให้ คนเหล่าใดจักสำรวมจิตอันไปในที่ไกล ดวงเดียวเที่ยวไป หาสรรระมีได้ มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัยชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร ปัญญาอย่าอ้อมไม่บริบูรณ์แก่บุคคลผู้มีจิตไม่ตั้งมั่น ไม่รู้แจ่มแจ้งซึ่งพระสัทธรรมมีความเลื่อมใสอันเลื่อนลอย ภัยย่อมไม่มีแก่พระชีนาสพ ผู้มีจิตอันระคะไม่ร้รวรด ผู้มีใจอันโทสะไม่ตามกระทบและผู้มีบุญและบาปอันละได้แล้ว ผู้ตื่นอยู่ กุลบุตรทราบกายนี้ว่าเปรียบด้วยหม้อแล้ว พึงกั้นจิตนี้ให้เปรียบเหมือนนครพึงรบบมารด้วยอาวุธคือ ปัญญา อนึ่ง พึงรักษาตรุณวิปัสสนาที่ตนชนะแล้ว และไม่พึงหวังโย กายนี้อันบุคคลทิ้งแล้วมีวิญญาณปราศแล้วไม่นานหนอจักนอนทับแผ่นดิน ประดุจท่อนไม้ไม่มีประโยชน์โจรหัวโจกเห็นโจรหัวโจก ก็หรือคนมีเวรเห็นคนผู้คู่เวรกันพึงทำความฉิบหาย และความทุกข์ใดให้จิตที่บุคคลตั้งไว้ผิดพึงทำบุคคลนั้นให้เลวยิ่งกว่าความฉิบหายและความทุกข์นั้นมารดาบิดาไม่พึงทำเหตุนั้นได้ หรือแม้ญาติเหล่าอื่นก็ไม่พึงทำเหตุนั้นได้ จิตที่บุคคลตั้งไว้ชอบแล้วพึงทำเขาให้ประเสริฐกว่าเหตุนั้น ฯ (เนื้อความพระไตรปิฎกเล่มที่ 25 บรรทัดที่ 367-395 หน้าที่ 17-18.) บันทึก 12 ธันวาคม พ.ศ. 2559. การแสดงผลนี้อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับหลวง

3. หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (2563) ได้กล่าวว่า การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานนี้เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็น ไม่ต้องรอถึงชาติหน้า โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษาและปฏิบัติก็คือร่างกายของเราอันยาวา หนา คืบ กว้าง สอก มีสัญญาใจครอง นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชา เป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ การบูชาด้วยอามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา

มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย (2018) กัมมัฏฐาน เป็นคำที่มุ่งหมายถึงวิธีการฝึกอบรมจิตและวัตถุที่ใช้ในการฝึกจิต โดยมีคำที่ใช้ แทนกันได้ คือ สมภาติ และภาวนา กัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่ามี 2 ประเภท คือ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกได้ทำจิตให้สงบ รู้เท่าทันเหตุการณ์ในชีวิตตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามสุขทุกข์ที่เกิดขึ้น และที่สำคัญคือเพื่อการหลุดพ้นจากวิภังขารเข้าสู่พระนิพพาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก มีวิธีการที่เป็นหลัก คือ การปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เป็นไปตามธรรมชาติ การปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้อิทธิบาท 4 และการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้สติเป็นตัวนำ

ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย ธรรมเนียมเป็นอุบายเรื่องปัญญา, ธรรมเนียมทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติเป็นหลักวิปัสสนา ธรรมเนียมบำเพ็ญได้ โดยการพิจารณาสภาวะธรรมหรือนามรูป คือ ชันธ ธาตุ อายตนะอินทริยให้เห็น

ตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟลมเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มุ่งอบรมปัญญาเป็นหลักคู่กับ สมถกรรมฐาน ซึ่งมุ่งบริหารจิตเป็นหลัก ในคัมภีร์ทางพระศาสนาทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถาทั่ว ๆ ไปมักจัดเอาวิปัสสนาเป็นแค่ สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เพราะในวิภังคปกรณ์พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างนั้น ทั้งนี้ก็ยังไม่พอจะอนุโลมเอาวิปัสสนาว่าเป็นภาวนามยปัญญาได้อีกด้วย เพราะในฎีกาหลายที่ท่านก็อนุญาติไว้ให้ ซึ่งท่านคงอนุโลมเอาตามนัยยะพระสูตรอีกทีหนึ่ง และในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคทานุโลมให้เพราะจัดเข้าได้ในภาวนามยปัญญาภิริยาวัตุ 10

รายละเอียดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนสิการชั้น 5 อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติอาจเกิดวิปัสสนูปกิเลส (คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา 10 อย่าง) ขวนผู้ปฏิบัติให้เข้าใจผิด คิดว่าตนได้มรรคผลแล้วตลาดออกนอกวิปัสสนาวินัยได้

สติ คือ ความระลึกรู้ เป็นสภาวะธรรมทางจิต ที่ระลึกถึง แต่สิ่งที่เป็นกุศล คัมภีร์ครองจิตไม่ให้ตกต่ำไปในสิ่งที่เป็นอกุศล สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรม ทุกอย่างจึงรวมลงในสติ ได้แก่ ความไม่ประมาทสติในการปฏิบัติธรรมจะต้องมีอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน คือ กายกับจิต เพราะสติตามปัจจุบัน อารมณ์อยู่จะกำลัดความสำคัญผิดว่ามี “ อัตตา ” เพราะว่ามี “ อากาโร ” เท่านั้น อากาโรเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา การคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาหรือการคิดการณล่วงหน้า เป็นความคิดฟุ้งซ่าน (ที.สี. (ไทย) 9/216 - 217 /72)

สติปัฏฐาน หมายถึง สติจดจ่ออย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกายและทางจิตที่จะต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พระองค์ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

สติปัฏฐาน 4 ประการสติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย) 10/373/301 - 302)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีรายละเอียดดังนี้

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติตามกายจำแนกออกเป็น 6 หมวด ได้แก่

1.1 หมวดอานาปานะ การตามลมหายใจเข้าออกพระผู้มีพระภาค ได้ทรงแสดงวิธีการพิจารณากายไว้ว่า “ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ว่างก็ตี ไปสู่โคนไม้ก็ตี ไปสู่เรือนว่างก็ตี นั่งคู้บัลลังก์ทั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลายช่างกลิ้งหรือลูกลมมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันท ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงว่า “เรากำหนดกงลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดกงลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตณหาและทิฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล (ที.ม. (ไทย) 10/374/302 – 305)

1.2 หมวดอิริยาบถการตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4

การกำหนดเสียง ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังทวนหู ให้เอาสติกำหนดที่เสียง ที่ได้ยิน (สัททวารมณ) หรือทหิตวารมณ คืออารมณ์ภายนอกไม่ใช่กำหนดที่หู แล้วกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” จนกว่าจะหายทวนหู แล้วจึงกลับไปกำหนดพองยุบต่อไป

การกำหนดอาการนอน การกำหนดเวลานอนให้ค่อย ๆ เอนลงพร้อมกับกำหนดว่า “นอนหนอ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ให้สติตามอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วเอา

สติตั้งไว้ที่ท้องแล้วกำหนดว่า “พองหนอยุบหนอ” จนกระทั่งหลับ ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงวิธีกำหนดரியาบถใหญ่ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ

1.3 หมวดสัมปชัญญะ การตามกิริยาบถย่อย

พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงสัมปชัญญะ 4 ประการ คือ

1. สาทถสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น เมื่อรู้ว่า มีประโยชน์แล้วจึงทำ เมื่อรู้ว่าไม่มีประโยชน์ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้กิเลสเบาบางลง รู้จักตัวเองดีขึ้น

2. สปปายสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เหมาะสม และหาสิ่งเหมาะสมนั้น เช่น การปฏิบัติธรรมในที่สงบเหมาะกับตน ก็ควรปฏิบัติธรรมในที่สงบนั้น

3. โจรสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อารมณ์ของสติปัฏฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โจรสัมปชัญญะนี้ เป็นสัมปชัญญะที่สำคัญเพราะเป็นแนวทางของการปฏิบัติที่สอดคล้องกับสติปัฏฐาน ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในการเจริญ สติปัฏฐานสังยุต ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโคจรคามอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโคจรคาม มารจักไม่ได้ช่องไม่ได้โอกาส ภิกษุทั้งหลายโคจรคามอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือ สติปัฏฐาน 4 (ส.มหา (ไทย) 19/372/217 – 218)

4. อสัมโมหสัมปชัญญะ เมื่อเจริญจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่ตื่นนอนกระทั่งถึงหลับ จะทำให้เกิดสมาธิแน่วแน่มั่นคงแล้ว จะเกิดปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์ ปัญญาดังกล่าว นั้น คือ อสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นการรู้แจ้งโดยไม่สงสัย ปัญญานี้จะเป็นเครื่องกำจัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ตามพระพุทธดำรัสว่า “สมาธิที่อบรมด้วยศีลมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส คือ กามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ” ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงวิธีกำหนดกิริยาบถย่อยไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลื้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

4.1 หมวดปฏิภุมนสิการ การตามรู้อาการ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล” ภิกษุทั้งหลาย ถูงมีปาก 2 ข้างเต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถูงยววนั้นออก พิจารณาเห็นว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้อันใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ

4.2 หมวดธาตุมนสิการการตามธาตุทั้ง 4

ภิกษุทั้งหลายอีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนใด ผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่แพรง แม้อันใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกันพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” (ที.ม. (ไทย) 10/378/307 – 308)

4.3 หมวดนวิสาถิกา การตามรู้ซากศพ

1. ซากศพกับเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม
2. จากศพกันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุงจิกกิน แร้งทั้งกินสุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่
3. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่
4. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่
5. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่
6. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดแล้วกระจายกระจายไปในทิศใหญ่
7. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์
8. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า 1 ปี
9. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่ปนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การกำหนดเวทนา)

เวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย หรือความรู้สึกทางใจมี 3 ประการ คือ

1. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ตัวเบาสบายสดชื่น ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ เช่น ความดีใจ ความปลื้มใจ ความเอิบอím สบายใจ ปิติยินดี

2. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น เจ็บปวด เมื่อยเหน็บชา คั้น แสบ ร้อน ภายในร่างกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ ท้อแท้ลำบากใจ เกรี้ยวใจ เสียใจ น้อยใจ คับแค้นใจ

3. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกวางเฉย เช่น ความรู้สึกไม่เป็นสุข หรือทุกข์อย่างชัดเจน พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตามรู้เวทนาเหล่านี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาจึงรู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาเมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิสก็รู้ชัดว่า “ เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวย อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล (ที.ม. (ไทย) 10/380/313- 314)

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)

จิตเป็นสภาวะธรรมที่รับรู้อารมณ์ทางทวารหก เห็นรูป ได้ยินเสียง รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส นึกคิดอารมณ์ต่าง ๆ จิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ แต่จิตก็เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน เช่น จิตที่ประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน เป็นต้น

เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจหรือผูกพันในตัวบุคคล หรือสิ่งของ อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งตามหรือกำหนดจิตที่ประกอบด้วยความโลภนั้น แล้วกำหนดว่า “ชอบหนอ ๆ” “พอใจหนอ ๆ” “โลภหนอ” “รักหนอ” หรือ “ กำหนดหนอ ๆ”

เมื่อเกิดความไม่พอใจ หรือสิ่งของที่ไม่น่าปรารถนา นิ่งกำหนดจิตที่ประกอบด้วยความโกรธนั้น โดยกำหนดว่า “ไม่ชอบหนอ ๆ หงุดหงิดหนอ ๆ ชุ่นเคืองหนอ ๆ เกลียดหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ปองร้ายหนอ ๆ เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีตที่ผ่านมาหรือติดคาคาการณ์ล่วงหน้ากำหนดจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่านนั้นโดยกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” หรือ “ฟุ้งหนอ ๆ”

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้กิเลสครอบงำ ความสะอาดบริสุทธิ์ สว่างสงบ การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงมีความสำคัญมากใน การปฏิบัติ อาการฟุ้งซ่าน คืออาการที่จิตซัดส่ายไม่รับรู้ปัจจุบันอารมณ์ เช่น อาการฟุ้งซ่าน ซึ่งเป็นอารมณ์หลักในการนั่ง อาการเคลื่อนไหวทางเท้าที่เป็นอารมณ์หลักในการเดิน จิตที่ไม่ได้อบรมจะรับรู้เรื่องที่ฟุ้งได้ทันที เพราะสภาพของ จิตยังหยาบ ดังนั้นนักปฏิบัติควรจะต้องกำหนดรู้การฟังด้วยความรวดเร็ว ที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น

การมีสติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน มีนัยดังที่ปรากฏว่าภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” จิตหตฺหุก็รู้ชัดว่า “จิตหตฺหุ” จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”

ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ต้นเหตุและทิวัจฉิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

4. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม)

ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การดำรงสติตามรู้สภาวธรรม ได้แก่อาการที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตมี 4 ประการ

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. หมวดนิรวรณ | การตามรู้นิรวรณ 5 |
| 2. หมวดคันธ | การตามรู้คันธ 5 |
| 3. หมวดอายตนะ | การตามรู้อายตนะ 12 |
| 4. หมวดโพชฌงค์ | การตามรู้โพชฌงค์ 7 |
| 5. หมวดอริยสัจ | การตามรู้อริยสัจ 4 |

1. หมวดนิเวศน์

1. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม)
2. พยาบาท (ความคิดร้าย)
3. ถีนมิทตะ (ความหดหู่และเชื่องซึม)
4. อุทธัจจกุกกุจจะ (ความลั้งเลสงสัย)

2. **หมวดชั้น** คือการพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ที.ม.(ไทย) 10/384/319 – 321)

3. **หมวดอายตนะ** คือการพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่ง อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 อยู่ คือ พิจารณาอยู่ว่า

1. รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัญโยชนใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัญโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัญโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสัญโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น และสัญโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ซัดเหตุนั้น

2. รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง
3. รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น
4. รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส
5. รู้ซัดกาย รู้ซัดผัสสัพพะ

6. รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมมารมณฺ์ สัญโยชนใดอาศัยใจและธรรมมารมณฺ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัญโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัญโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

การละสัญโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น และสัญโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น

การกำหนดทางทวารทั้ง 6 มีดังนี้

1. ขณะเห็นรูป หรือสีต่าง ๆ ให้กำหนดที่รูปรามณฺ์ อารมณฺ์คือรูป หรือสีต่าง ๆ (ไม่ใช่กำหนดที่ตา หรือตั้งสติไว้ที่ตา) โดยกำหนดว่า เห็นหนอ

2. ขณะได้ยินเสียงต่าง ๆ ให้กำหนดที่สัททารมณฺ์ คือเสียงที่ได้ยิน (ไม่ใช่กำหนดที่หูหรือตั้งสติไว้) กำหนดว่า ได้ยินหนอ

3. ขณะได้กลิ่น ให้กำหนดที่อารมณฺ์ คือที่จมูก กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอ

4. ขณะได้ลิ้มรสต่าง ๆ ให้กำหนดที่อารมณฺ์ภายในรสต่าง ๆ เช่น รสอร่อย ไม่อร่อย เช่น กำหนดอาการเคี้ยวอาหารว่า เคี้ยวหนอ โดยไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นรสอะไร

5. ขณะที่กายสัมผัสถูกต้องสิ่งต่าง ๆ ให้กำหนดที่กาย เช่น เย็นหนอ ร้อนหนอ เป็นต้น

6. ขณะคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น คิดถึงบ้าน ทรัพย์สินสมบัติหรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติไปกำหนดจิต คือความคิด หรืออาการคิดไม่ใช่ไปกำหนดที่หัวใจ เพราะหัวใจเป็นรูปมิใช่นาม แล้วกำหนดว่า คิดหนอ ๆ จนกว่าจะหยุดแล้วจึงกลับไปกำหนด ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไปหรือแม้แต่ ดีใจเสียใจ โกรธ เป็น ก็กำหนดว่า ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ จนกว่าความดีใจ ความเสียใจ และความโกรธจะหายไป

4. หมวดโพชฌงค์ ได้แก่

1. สติสัมโพชฌงค์ = ความระลึกได้ ความระลึกได้บ่อยๆ ในกิจที่ทำ
2. ฉัมมวิจยสัมโพชฌงค์ = ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
3. วิริยสัมโพชฌงค์ = ความพากเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติ
4. ปีติสัมโพชฌงค์ = ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ ความอิ่มเอิบชุ่มชื่น
5. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ = ความสงบกายสงบใจ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย
6. สมาธิสัมโพชฌงค์ = ความมีจิตตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
7. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ = ความมีใจเป็นกลาง รู้เห็นตามความเป็นจริง

5. หมวดสังขะ ได้แก่ อริยสังข 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธคามินี ปฏิปทา ดังความปรากฏว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสังข 4 อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นว่า นี้ทุกข์ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์สมุทัย รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ขนิโรธคามินีปฏิปทา

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก (ที.ม. (ไทย) 10/382/316 – 317)

6. วิปลาส 3 ใน 4 แห่ง

วิปลาส คือ ความเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงนั้นได้แก่สิ่งทั้งหลาย เป็น อสุภะ คือ ไม่สวยไม่งาม เป็นทุกขัง คือ ไม่สบาย เป็น อนิจจัง คือไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เป็นอนัตตา คือไม่อยู่ในอำนาจ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาว่ากล่าวให้เป็นไปตามใจชอบไม่ได้ 3 ประการ คือ

1. ทิฏฐิวิปลาส วิปลาสไปเพราะความเห็นผิด มี 4 ประการ คือ
 1. เห็นผิดว่าเป็นของสวยงาม
 2. เห็นผิดว่าเป็นของสุขสบาย
 3. เห็นผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
 4. เห็นผิดว่าเป็นตัวตน
2. จิตตวิปลาส วิปลาสเพราะความเข้าใจผิด 4 ประการ คือ
 1. เข้าใจผิดว่าเป็นของสวยงาม
 2. เข้าใจผิดว่าเป็นของสุขสบาย
 3. เข้าใจผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
 4. เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

3. สัญญาวิปลาส วิปลาสไปเพราะจำผิด 4 ประการ

1. เข้าใจผิดว่าเป็นของสวยงาม
2. เข้าใจผิดว่าเป็นของสุขสบาย
3. เข้าใจผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
4. เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

7. พละ 5

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นเหตุให้อินทรีย์ และผละต้นตัว ทำให้เกิดกำลังทางจิต แล้วมาปฏิบัติพัฒนาปัญญาให้เข้มแข็งขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตัวเราออกไป ผู้ปฏิบัติจะต้องทำให้เกิดเพื่อขจัดศรัตรู ที่ลึกลับ คือ อวิชชา อันเป็นกิเลสที่มีอยู่ภายในตัวเรา แล้วทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้น โดยพยายามให้พละ 5 เกิดขึ้น

1. ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส เป็นปฏิปักษ์ต่อความไม่เชื่อ ซึ่งเป็นตัวกิเลสต้นเหตุ
2. วิริยะ ความเพียร เป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน
3. สติ ความระลึกรู้ เป็น
4. สมาธิ ความตั้งใจ ใจบริสุทธิ์ ใจอิสระ เป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่านปฏิปักษ์ต่อความหลงลืม

5. ปัญญา ความรอบรู้ เป็นปฏิปักษ์ต่อความลุ่มหลงมกมายผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถปรับพละ 5 ให้สมดุลกันได้ ปรับศรัทธากับปัญญาและปรับกับสมาธิให้สมมาเสมอกัน สติต้องเจริญให้มากเพื่อปราบกิเลส และนิวรณ์ และให้บรรลุวิสุทธิและญาณได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) 5 ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. เจริญศรัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
2. เจริญวิริยะพละ
3. เจริญสติพละ
4. เจริญสมาธิพละ
5. เจริญปัญญาพละ ที่จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

8. วิปัสสนูปกิเลส 10

ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิด และความดับของรูปนามเห็นความเกิดโดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ หมายความว่ากำลังได้เห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังได้รส กำลังได้สัมผัส เป็นต้น รูปนามก็เกิดดับอยู่ ผู้ที่รู้รูปนามเกิดดับไปด้วยกัน อันเป็นความเห็นทั้งความดับของรูปนามเก่า และความเกิดของรูปนามใหม่ เรียกว่า เห็นความเกิด และความดับ เห็นอยู่อย่างนี้เรียกว่า สันตติชาติเข้าถึง อุทยัพพญาณ ญาณที่เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน ถ้า เห็นอย่างอ่อนเรียกว่า ตรุนอุทยัพพญาณ ถ้าเห็นอย่างแก่กล้าเรียกว่า พลวอุทยัพพญาณ

ตรุณอุทฺทพพยญาณ คือ ญาณที่ยังอยู่ยังไม่แก่เต็มที่ จึงเป็นเหตุทำให้เกิด อุปกิเลสของวิปัสสนา เกิดซึ่งเป็นอันตรายของวิปัสสนาเรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส มี 10 ประการคือ

1. โภกาส มีแสงสว่างที่เกิดขึ้นกับปัญญาญาณในขณะที่วิปัสสนาแก่กล้า
2. ปีติ ความอิ่มใจหรือความยินดีขณะที่วิปัสสนาแก่กล้า
3. ปัสสัทธิ ความสงบและจิตเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า
4. ปัคคหะ ความเพียรแก่กล้าเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า
5. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า
6. สุข ความสบายเกิดขึ้น ทำให้ดีตสุขที่ประณีต
7. ญาณ ได้แก่วิปัสสนาที่แก่กล้าเกินไปจนทำให้เสียปัจจุบันธรรม
8. อุปัญฐาน สติที่เข้าไปตั้งมั่นอารมณ์รูปนามจนเกินไปทำให้ปรากฏนิมิตต่าง ๆ
9. อุเบกขา วางเฉยเกินไป ทำให้ความเพียรย่อหย่อนเกินไป
10. นิกันติ ชอบใจจิตใจในกิเลส 9 ประการ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น กระทำความอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นทั้ง 9 ประการ มีโอกาสเป็นต้น อันละเอียดมีอาการอันสงบเกิดขึ้นดังพุทธพจน์ที่ว่า

จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอกาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิเพราะสุข เพราะอธิโมกข์ เพราะปัคคหะ เพราะอุปัญฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ ภิกษุณัณกำหนดฐานะ 10 ประการนี้ ด้วยปัญญา ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทฺธัจจะในธรรม และย่อมไม่ถึงความหลงไหล จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไปจิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

ด้วยฐานะ 4 ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน ถูกโอกาสเป็นต้นกันไว้ ด้วยฐานะ 10 ประการนี้ ฉะนั้นแล (ขุ.ป. (ไทย) 31/7/426)

สรุปได้ว่าแนวทางการปฏิบัติก็มีพื้นฐานในพระพุทธศาสนานั้นเป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน มุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว ซึ่งหลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่กับสิ่งนั้นสิ่งเดียว ซึ่งข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องของปัญญา ซึ่งกัมมัฏฐานทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง

บทที่ 3 วิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต

ในบทนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ซึ่งประกอบด้วยประวัติความเป็นมาของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต หลักการและแนวทางปฏิบัติ วิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต แต่ละส่วนมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

ประวัติความเป็นมาของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต

ธาดา ธราดล (2555, หน้า 11) พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ชื่อเดิมคือ มั่น แก่นแก้ว ท่าน เกิดเมื่อ 20 มกราคม พ.ศ. 2413 เดือนยี่ปีมะแม ที่บ้านคำบง อำเภอโขงเจียม (ปัจจุบันคืออำเภอศรีเมืองใหม่) จังหวัดอุบลราชธานี เป็นบุตรของนายรุ่งและนางจันทร์ แก่นแก้ว มีพี่น้องร่วมบิดามารดาด้วยการทั้งหมด 7 คน ท่านเป็นที่คนโตของครอบครัวนี้ ท่านเป็นคนร่างเล็ก ผิวดำแดงแข็งแรงไวสติปัญญาดีมาแต่กำเนิดฉลาดเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายได้เรียนอักษรสมัยในสำนักของอาคือ เรียนอักษรไทยน้อย อักษรไทย อักษรธรรมและอักษรขอม อ่านออกเขียนได้ นับว่าท่าน เรียนได้รวดเร็วเพราะมีความทรงจำดีและขยันหมั่นเพียรเท่ากันเล่าเรียน ชีวิตสมณะ เมื่อท่านอายุ 15 ปีได้บรรพชาเป็นสามเณรในสำนักวัดบ้านคำบง บวชแล้วได้ศึกษาหาความรู้ทางพระศาสนา มีสวดมนต์และสูตรต่างๆในสำนักบรรพชาจารย์จนจำได้รวดเร็ว อาจารย์เมตตาปราณีมาก เพราะเอาใจใส่ในการเล่าเรียนดี ประพฤติปฏิบัติเรียบร้อยเป็นที่ไวเนื้อเชื่อใจได้

เมื่ออายุท่านได้ 17 ปีบิดาขอร้องให้ลาสิกขาเพื่อช่วยการงานทางบ้านท่านก็ได้ลาสิกขา ออกไปช่วยงานของบิดามารดาเต็มความสามารถท่านเล่าว่าเมื่อลาสิกขาไปแล้วยังคิดที่จะบวชอีกอยู่ เสมอไม่ลืมเลย จนกระทั่งได้อุปสมบทในธรรมยุติกนิกายเมื่ออายุ 22 ปี ในปี พ.ศ. 2436 ณ วัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ในวันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2436 โดยมีพระอริยกวี พระอาจารย์อ่อนเป็นพระอุปัชฌาย์พระครูสีทา ขยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูประจักษ์ อุบลคุณเป็นพระอนุสาวนาจารย์ จากนั้นจึงได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมในสำนักวิปัสสนากับหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล ณ วัดเลียบจังหวัดอุบลราชธานี

การปฏิบัติภาวนาในช่วงที่อยู่วัดเลียบแม้จะก้าวหน้าไปโดยลำดับแต่หลวงปู่มั่นว่ายังไม่ไกลเท่าไร ท่านจึงได้ออกจุดงค์เข้าป่าเพียงลำพังองค์เดียวไปทางนครราชสีมาเข้าดงพญาเย็นแสวง วิเวกไปเรื่อยๆจนถึงบริเวณน้ำตกสาริกา จังหวัดนครนายก เป็นป่าทึบเต็มไปด้วยสิ่งสาราสัตว์เป็น สถานที่น่าประหลาดสำหรับพระจุดงค์หลวงปู่รุ่งหน้าสูตรทำไขขวางชาวบ้านได้ตัดทานไว้เนื่องจากมี พระ จุดงค์ไปมรณภาพที่ถ้ำแห่งนั้นถึง 6 องค์แล้วแต่หลวงปู่ตอบชาวบ้านว่าขอให้อาตมาเป็นองค์ที่ 7 ก็แล้วกัน

พระมหากษัตริย์ ญาณสัมปันโน (2533) ได้กล่าวว่า พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต เป็นอาจารย์ทาง วิปัสสนา ซึ่งควรได้รับยกย่องสรรเสริญอย่างยิ่งจากบรรดาศิษย์ผู้อยู่ใกล้ชิดท่าน ว่าเป็น อาจารย์วิปัสสนาชั้นเยี่ยมในสมัยปัจจุบัน จากเนื้อธรรมที่ท่านแสดงออกซึ่งเป็นธรรมชั้นสูง ผู้ที่อยู่ ใกล้ชิดได้มีโอกาสฟังอย่างถึงใจตลอดมา ทำให้ปราศจากความสงสัยในองค์ท่านว่า สมควรตั้งอยู่ใน ภูมิธรรมชั้นใด ท่านมีคนเคารพนับถือมาก ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ในภาคต่าง ๆ เกือบทั่วประเทศ ไทย นอกจากนั้น ท่านยังมีสานุศิษย์ทั้งนักบวชและฆราวาสในประเทศลาวอีกมากมายที่เคารพ เลื่อมใสในท่านอย่างถึงใจตลอดมา ท่านมีประวัติงดงามมาก ทั้งเวลาเป็นคฤหัสถ์และเวลา ทรงเพศเป็นนักบวช ตลอดอวสานสุดท้าย ไม่มีความต่างพร้อยเลย ซึ่งเป็นประวัติที่หาได้ยากในสมัย ปัจจุบัน ความเป็นผู้มีประวัติอันงดงามตลอดสายนี้ รู้สึกจะหายากยิ่งกว่าหาเพชรหายเป็นไหน ๆ

ธรรมสภา (2563) องค์การ UNESCO ได้ประกาศยกย่องให้พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต ในวาระที่มีชาติกาลครบ 150 ปี ใน พ.ศ. 2563 เป็นบุคคลสำคัญของโลกประจำปี 2563 ถึง 2564 นับเป็นพระอริยสงฆ์รูปที่ 3 ของประเทศไทย นับตั้งแต่สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส และท่านพุทธธาดุภิกขุ สวนโมกขพลาราม

สืบเนื่องจากกระทรวงวัฒนธรรม ยุค นายวีระ โรจน์พจนรัตน์ เป็น รมว.วัฒนธรรม ได้เสนอ รายชื่อ พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต พระอาจารย์ทางวิปัสสนาที่ได้รับการยกย่องอย่างสูงจากบรรพชิต และคฤหัสถ์ในทุกภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย จะครบรอบ 150 ปีชาตกาล ในปี พ.ศ. 2563 เป็นบุคคลสำคัญด้านวัฒนธรรมต่อองค์การ UNESCO (องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ)

ปรากฏว่าในการประชุมสมัยสามัญของ UNESCO ครั้งที่ 40 ได้ประกาศยกย่องเป็นบุคคล สำคัญของโลกเมื่อวันที่ 28 กรกฎาคม 2562 ถือเป็นพระสงฆ์รูปที่ 3 ของประเทศไทย นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 องค์การศึกษาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ UNESCO ได้ประกาศยกย่อง สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระปรมานุชิตชิโนรส เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่นด้านวัฒนธรรมระดับ โลกประจำปี พ.ศ. 2533 นับเป็นพระอริยสงฆ์รูปแรกของประเทศไทยที่ได้รับการถวายเกียรตินี้

ส่วนพระอริยสงฆ์รูปที่ 2 คือท่านพุทธธาดุภิกขุ โดยเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2548 องค์การ UNESCO ได้ประกาศยกย่องให้พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต เป็นบุคคลสำคัญของโลก ประจำปี 2563-2564

สำหรับเกียรติประวัติและปณิธานของ พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต จากหนังสือ “รำลึก วันวาน” โดยหลวงตาทองคำ จารุวัฒน์ ได้บันทึกไว้ว่า “พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต เกิดมาพร้อม บุคคลิกพิเศษที่ทำให้ท่านกลายเป็นสาวกที่สมบูรณ์แบบพระพุทธเจ้า”

หลวงตาทองคำ จารุวัฒน์ (2547) พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต คือหนึ่งใน พระวิปัสสนาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ของเมืองไทย ท่านเป็นผู้มีปติบาทสันโดษ มักน้อย แสวงหาความวิเวก

และปรารถนาความเพียรตั้งแต่วันแรกบรรพชา - อุปสมบท จวบจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต ชนิดที่เรียกว่าครบถ้วนสมบูรณ์แบบ

วัตรปฏิบัติอันเคร่งครัดของหลวงปู่มั่นก็คือ บิณฑบาตเป็นวัตร ฉ้นในบาตร เป็นวัตรฉ้นมือเดียวเป็นวัตร และใช้ผ้าบังสุกุลเป็นวัตร หากผู้ใดต้องการถวายจีวร ผ้าสบง ผ้าเช็ดหน้า หรือผ้าเล็ก ๆ น้อย ๆ ไต ๆ ให้แก่ท่าน ก็เป็นอันรู้กันว่าจะต้องนำไปวางที่บันไดข้าง วางไว้ใกล้ ๆ กุฏิของท่านบ้าง วางไว้ตรงทางเดินไปห้องน้ำบ้าง เมื่อท่านเห็นก็จะบังสุกุลเอา บางคืนท่านก็ใช้ บางคืนท่านก็ไม่ได้ใช้ ใครไม่รู้ธัญยาศัยแล้วนำไปถวายกับมือ ท่านจะไม่รับ

พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต เป็นพระนักปฏิบัติ ท่านเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าที่มีความสมบูรณ์แบบ ด้วยบุคลิกลักษณะทั้งภายนอกและภายใน นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเกียรติคุณของท่านจึงขจรขยายจนถึงทุกวันนี้ แทนที่ความศรัทธาในตัวท่านจะเลือนหายไปเมื่อท่านละสังขาร ก็กลายเป็นว่าศรัทธานั้นกลับเจริญงอกงามขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต มีไฟอยู่ตรงระหว่างคิ้ว ลักษณะคล้ายกับพระอุณาโลมของพระพุทธเจ้า ไฟเม็ดนี้เป็นจุดดำเล็กๆ มีขนสามเส้นไม่ยาวมากโค้งหักเป็นตัวอักษร ก. และเป็นเส้นละเอียดอ่อนมาก ถ้าไม่สังเกตจะไม่เห็น เวลาท่านปลงผมจะปลงขนที่ว่านี้ออกด้วย แต่ไม่นานก็งอกขึ้นใหม่ในลักษณะเดิมอีก

หูของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต มีลักษณะยาน จมูกโด่ง แหวงตาของท่านก็เหมือนแหวงตาของไก่ป่า (คือเป็นวงแหวนในตาดำ) ส่วนที่มือของท่านนั้น นิ้วชี้จะยาวกว่านิ้วอื่น แล้วไล่ลงมาจนถึงนิ้วก้อย นิ้วเท้าก็เหมือนกัน

ตลอดชีวิตของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต นั้น ท่านเดินธุดงค์ข้ามภูเขาไปไม่รู้กี่ลูกต่อกี่ลูกจนเท้าพองไปหมด ศิษย์ท่านหนึ่งคือ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต เคยกล่าวเล่าว่า เวลาล้างเท้าให้พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต จะเห็นฝ่าเท้าของท่านเป็นลายกันหอยสองอัน และมีรอยอยู่กลางฝ่าเท้า เหมือนกากบาทเวลาท่านเดินไปที่ไหนแล้วนำไปก่อน สานุศิษย์จะไม่เดินเหยียบรอยเท้าของท่าน และเมื่อเดินผ่านไปแล้ว ชาวบ้านไปส่องดูก็จะเห็นเป็นลาย “ตารางหมากรุก” ปรากฏอยู่ที่รอยฝ่าเท้าทั้งสองข้าง ส่วนรอยนิ้วเท้าก็เป็นรอยกันหอยเหมือนกัน จะเรียกกันหอยหรือวงจักรก็ได้ มีอันใหญ่กับอันเล็กสองอัน สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะพิเศษทางกายภาพของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต

บุคคลทุกระดับเมื่อเข้าถึงตัวพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต แล้ว ท่านจะเป็นกันเองมาก เวลาคุยก็สนุกสนานเหมือนคนรู้จักกันมานาน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า หากบุคคลที่เข้าไปหาท่านเป็นพวกที่มักเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์ท่านจะไม่ค่อยเป็นกันเองเท่าไร ถามคำไหน...ได้คำนั้น ถ้าไม่ถาม...ท่านก็นิ่งเฉย

พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต เคยพูดว่า “ผู้ที่จะมาศึกษาธรรมะกับเรา จะเป็นญาติโยมก็ดี หรือเป็นพระสงฆ์ก็ดี ขอให้เก็บหอกเก็บดาบไว้ที่บ้านเสียก่อน อย่างนำมาที่นี่ อยากรมาปฏิบัติ มาฟัง เทศน์ฟังธรรม ถ้านำหอกนำดาบมาจะไม่ได้ฟังเทศน์ของพระแก่องค์นี้”

แม้กระทั่งเด็กที่ไม่รู้เพียงสา พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต ก็ทำเสมือนว่าเป็นเพื่อนได้ ในความรู้สึกของผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เวลาท่านอยู่กับเด็ก กิริยาของท่านจะเข้ากับเด็กได้ดี คุณสมบัติอันเป็น มิตรของท่านนี้ทำให้ใครก็ตามที่เข้าไปหาท่านแล้วกลับออกมา ก็อยากกลับเข้าไปอีก ใครได้ฟังเทศน์ ฟังธรรมแล้วกลับมา ก็อยากกลับไปฟังอีก

หลักการและแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต

ภิกษุชาวัตร สุขเสน และคณะ (2563) หลักคำสอนของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต มี 2 ลักษณะ คือ 1) คำสอนที่ท่านประพันธ์หรือเรียบเรียงเอง มี 2 เรื่อง คือ ชั้นระวิมุตติสังฆศีลธรรม และบทธรรมบรรยาย 2) คำสอนที่ศิษยานุศิษย์จดบันทึกไว้ แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของ พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต นั้น จัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทโธ ตามแนววิธีการ ปฏิบัติสติปัฏฐาน ซึ่งแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโตนี้ได้รับการสืบทอด จาก ศิษยานุศิษย์เรื่อยมาจนถึงปัจจุบันวิธีการสอนธรรมท่านมีแนวการสอนตามการปฏิบัติธรรมทั้ง ในส่วนของพระภิกษุสงฆ์สามเณรและฆราวาส คือ ชั้น 5 ซึ่งคำสอนหรือโอวาทเรื่องมุตติธรรม ของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโตเป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมภาคปฏิบัติและ ขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจ หรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอุตสาหะในการปฏิบัติ โดยยึดหลักศีล สมาธิ และปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งคำสอนปฏิบัติของ พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต เน้นการปฏิบัติให้สอดคล้องต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัด ต่อศีล หรือพระวินัยที่ตนสมათาน การเจริญสมาธิและวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดำเนินการตามแนวทางของกรรมฐาน 40 ประการ

รชนี ดัชฎยาวัตร (2563) พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต หรือ หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต" เป็นพระอาจารย์สายวิปัสสนา เป็นพระผู้ซึ่งได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่าง เคร่งครัด และยึดถือธุดงค์วัตรด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางดงาม และได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมณะ และวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้แก่สมณะประชาชนอย่าง กว้างขวาง จนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันดีใน นามว่า “คำสอนพระปา” จนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางธุดงค์วัตร และท่านได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ให้บรรลุธรรมสูงสุดเป็นจำนวนมาก จนได้รับขนานนามว่า พระอาจารย์ใหญ่แห่งวงศ์พระกรรมฐานวัดป่า หลังจากท่านมรณภาพลง ในปี พ.ศ. 2492 ยังคงมี พระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบทอดแนวปฏิบัติของพระปฏิบัติของท่านสืบมา โดยลูกศิษย์เรียกว่า พระกรรมฐานสายวัดป่า หรือพระกรรมฐานสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต และจากการประชุมสมัช

สามัญของยูเนสโกครั้งที่ 40 ได้ประกาศยกย่องให้ พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต เป็นบุคคลสำคัญของโลกประจำวาระปี 2563-2564 ซึ่งถือเป็นพระสงฆ์รูปที่ 3 ของประเทศและเป็นพระมหาเถระที่คนไทยทั้งประเทศเคารพนับถือมากที่สุด

ภิกขุชาวัชร, สุขเสน (2560) หลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต มีอิทธิพลต่อสังคมไทย 2 ด้านใหญ่ๆ คือ 1 ด้านคณะสงฆ์ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของท่านได้เป็นที่ยอมรับและ นิยมแพร่หลายไปในหมู่พระภิกษุสามเณรอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของท่านมีอิทธิพลส่งผลต่อคณะสงฆ์ทั้งฝ่าย ธรรมยุติกนิกายและมหานิกายเป็นอย่างมาก 2 ด้าน พุทธศาสนิกชนทั่วไป พุทธศาสนิกชนได้มีโอกาส สังเกตวัตรปฏิบัติของวิปัสสนาและมีโอกาสทำความรู้จักคุ้นเคยจึงเริ่ม มีความเข้าใจและสนใจจะ ปฏิบัติธรรมมากขึ้นเป็นลำดับและกลายเป็นความนิยมในเวลาต่อมา ภายหลังจากที่พระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ได้มรณภาพ ชื่อเสียงเกียรติคุณของท่านก็ได้ปรากฏ และหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา ของท่านได้มีอิทธิพลต่อพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและต่างประเทศ คุณค่าจากหลักคำสอนและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต คุณค่าที่ ได้เกิดจากข้อวัตรปฏิบัติของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ในแง่ของความเคร่งครัดต่อพระธรรมวินัย ปฏิบัติในการ ปฏิบัติกรรมฐาน การสั่งสอนศิษยานุศิษย์ที่สั่งสอนได้ตรงจิตอภัยาศัย มีความแตกฉานเข้าใจของใน ธรรมทั้งปริยัติและปฏิบัติ สามารถตอบปัญหาธรรมแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างลึกซึ้งเข้าใจง่าย และมีความ สำรวมระวังประกอบด้วยเมตตาธรรม คุณค่าที่เกิดขึ้นจากสาเหตุเหล่านี้ทำให้มีสำนักวิปัสสนา สายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ทั้งฝ่ายธรรมยุติกนิกายและฝ่ายมหานิกายเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งทั้ง 2 นิกายนี้ ได้ยึดถือ ปฏิบัติตามหลักที่ท่านได้สั่งสอนเอาไว้

รศ.ดร. ประพันธ์ เศวตนันท์ (2542) แนวทางการปฏิบัติสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต ใช้สมถกรรมฐานเป็นจุดเริ่มต้น สมภาจิจะต้องเข้มแข็งก่อนปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ ใช้คำภาวนาพุทธโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าให้ดึกก็ให้ภาวนาพร้อมไปกับก้าวขาออกของลมหายใจ ลมหายใจเข้าให้ระลึกพุท ลมหายใจออกให้ระลึกโธ ทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่องจนจิตเป็นสมาธิ

นอกจากนี้แล้วยังมีพระสายธรรมยุต หรือสายพระป่าหลายรูปที่ปฏิบัติตามแนวทางของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทัตโต มากมายเช่น ท่านอาจารย์เจี๊ยะ หลวงปู่ลี หลวงปู่ฝาน หลวงปู่สิงห์ หลวงปู่ตื้อ หลวงปู่เสาร์ หลวงตามหาบัว เป็นต้น ซึ่งแต่ละองค์นั้นก็จะมีภาวนา หรือ การกำหนดจิตที่แตกต่างกันไปตามจริตของท่าน แต่โดยหลักใหญ่ใจความสำคัญแล้วก็คือ การปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนจิตมีสมาธิ หยุดนิ่งลงไป แม้จะมีอารมณ์มาวนรอบจิตอยู่ตลอดเวลา แต่จิตก็ไม่หวั่นไหวกับอารมณ์นั้นๆ หรือที่หลวงปู่มั่นท่านได้บัญญัติศัพท์ขึ้นมา คือ คำว่า ฐิติภูตังฐิติ คือ จิตตั้งมั่น นิ่ง เค้น สว่างไสว ส่วนภูตัง คือ สภาวะธรรมทั้งหลายเกิดดับให้จิตรู้เห็นอยู่ตลอดเวลา

แต่ไม่ได้หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆที่อยู่โดยรอบนั่นเอง โดยในที่นี้จะยกตัวอย่างหลวงพ่อบุญ พุทธฐานิโย แห่งวัดป่าสารวิไล ซึ่งท่านเป็นลูกศิษย์รุ่นสุดท้ายของหลวงปู่เสาร์ (กัณฑ์สโล) ซึ่งท่านนั้นเป็นพระที่ได้ปฏิบัติตามแนวทางของพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต และมีพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต เป็นพระอาจารย์โดยตรง

หลวงพ่อบุญ พุทธฐานิโย (2559) ในส่วนสำคัญ คือ ปัญญาได้มาอย่างไร เมื่อเราถอนสมาธิ มาในระดับปกติแล้ว ให้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์คืออะไร อารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ เมื่ออารมณ์ คือสิ่งที่จิตรู้ก็แปลว่าจิตกับอารมณ์เป็นคนละส่วนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน อารมณ์หลักที่คนต้องพบเจอ อยู่เป็นประจำคือ อารมณ์โกรธ โลก และหลง โกรธคือ อารมณ์ไม่พอใจ มีระดับตั้งแต่น้อยไปหามาก มีชื่อเรียกไปต่าง ๆ นานา เช่น น้อยใจ เสียใจ ตีใจ เป็นต้น ตอนนี้จะหลับตาก็ได้ลืมตาก็ได้ แต่ส่วนใหญ่นิยมหลับตา เพราะไม่อยากให้อารมณ์ภายนอกมากระทบใจ ทำให้ความฟุ้งซ่านแทรก เข้ามาได้อีก ซึ่งความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาได้จริง ๆ เราก็เริ่มทำสมาธิ โดยการภาวนาใหม่ แล้วจึง กลับมาสู่ที่เดิมได้ มีความฟุ้งเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะเห็นว่าสมาธิ หรือความตั้งมั่นของ จิตมีความสำคัญต่อการเจริญปัญญาในสายพระครูวินัยธรรมัน อย่างยิ่ง

สมมติว่าเราสามารถทำจิตให้สงบได้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ให้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ ของเรา คงเป็นตรงนี้กระมังที่บางสำนักนิยมเรียกว่าเป็นการดูจิต ความจริงเราไม่ควรเรียกว่าดูจิต เพราะจิตเป็นเพียงตัวรับอารมณ์ที่มากกระทบเท่านั้น ที่ให้พิจารณาคืออารมณ์ที่มากกระทบ อารมณ์ โกรธ โลก และหลงเป็นกิเลสตัวหลักที่จะมาปรากฏให้เรารับรู้เป็นประจำ ถ้าจะพูดให้ง่ายขึ้น น่าจะเรียกว่าเป็นการดูความรู้สึกตัวเองจะเหมาะสมกว่า ในระหว่างการพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบ สติจะต้องตั้งมั่น เพราะถ้าสติไม่ตั้งมั่น จิตจะคล้อยไปกับอารมณ์ที่มากกระทบกลายเป็นตัวเราเกิดขึ้น เป็นเราโกรธ เราโลก เราหลง ปัจจุบันธรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และไม่ว่าปฏิบัติตามแนวทางใด สติและสมาธิจะต้องไปด้วยกันเสมอ เมื่อจิตคล้อยไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ย่อมถือได้ว่าการปฏิบัติ ล้มเหลว พระอาจารย์ผู้สอนอารมณ์จะบอกเราว่าเราไปเล่นละครเสียแล้ว ไม่ใช่ดูละคร ความไวแห่ง การพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบคือปัญญา เพราะทำให้เรารู้จากการปฏิบัติว่า ตัวโกรธ ตัวโลก และตัวหลงที่ปรากฏขึ้น ไม่ใช่ตัวของเราเลย มันมาแล้วก็ไปถ้าเราไปยึดมันถือมันแล้ว จิตเราก็เป็น อุกุศล ถือว่าการปฏิบัติล้มเหลวนั่นเอง ในเวลานอกการปฏิบัติธรรมะ พระอาจารย์สายนี้ยังเตือน ให้ลูกศิษย์อยู่กับสติ ให้กำหนดปัจจุบันเป็นอารมณ์ไว้เสมอๆ

สมณะวิปัสสนาอาศัยซึ่งกันและกันและกันแนวทางปฏิบัติที่เราควรจะมีอยู่ 2 อย่าง มีในคัมภีร์ที่กล่าวว่าสมาธิหรือชานมีอยู่ 2 อย่างอย่างแรก 1 อารัมมณูปนิชฌาน จิตสงบแล้วนิ่งรู้อยู่ใน สิ่งๆเดียว ความรู้อื่นไม่เกิดขึ้น จิตสงบละเอียด ๆ ลงไป จนกระทั่ง ร่างกายตัวตนหาย อันนี้เป็นสมาธิ ในฌานสมาบัติ ถ้าหากจิตของท่านผู้ใด มาจมอยู่ในสมาบัติ ก็ติดอยู่เพียงแค่นี้สมาบัติ วิธีแก้ก็คือฝึกสติ พ้อออกจากสมาธิสัก ๆ มาแล้วก็มา อยู่ในเรื่องชีวิตประจำวัน ฝึกสติ ให้มันรู้เกี่ยวกับการยืน เดิน นั่ง

นอน รับประทาน ตื่นทำพุดคิดมันจะทำให้เราเกิดความคิดอ่านขึ้นมาสมาธิที่จิต ไปรู้ในสิ่งๆเดียว เป็นอารมณ์มณูปนนิชฌานเป็นฌานสมาบัติสมาธิอีกอันหนึ่ง พอจิตสงบนิ่งว่างลงไปความคิดมันหยุดขึ้น อย่างกับน้ำพุแล้ว สติสัมปชัญญะเขาจะตามรู้ไปทุกระยะ จนกระทั่ง ไปถึงจุด ๆ หนึ่ง จิตจะหยุดนิ่ง พับลงไป สว่างไสว สภาวะทั้งหลาย มันเป็นอารมณ์ มันจะมามวนรอบจิต อยู่ตลอดเวลาแต่จิตไม่ได้ หวั่นไหว ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อันนี้ไปปรากฏ กับจิตของหลวงปู่มั่น ในเมื่อท่านรู้เห็น ขึ้นมาแล้ว ท่านจึงบัญญัติศัพท์ของท่านว่า ฐิติภูตัง ฐิติ จิตตั้งมั่น นิ่ง เต็มสว่างไสว ภูตังค์ สภาวะธรรมทั้งหลาย เกิดดับให้จิตรู้เห็นอยู่ตลอดเวลา แต่จิตหาได้หวั่นไหวไม่ อันนี้คือผลที่จะพึงเกิดจากการบริกรรม ภาวนา พุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอ ในอีกอันหนึ่งท่านเรียกว่า เจริญวิปัสสนา การเจริญ วิปัสสนานี้ ยังมีหลายท่านเข้าใจผิด บางท่านบอกว่าทำสมาธิให้ได้ อุปจารสมาธิ ได้อัปภนา แล้วก็ ถอนจิตออกมา อยู่ในระหว่างอุปจาระ น้อมจิตไปพิจารณา ที่นี้ถ้าหากว่า สมาธิมันเกิดขึ้นมาเอง มันเป็นเองโดยอัตโนมัติ เราไม่มีสัญญาณเจตนาที่จะถอนจิตไป มาอย่างไร ได้หรือไม่ สามารถที่จะน้อมจิตไป พิจารณาอะไร นอกจากจิตจะเป็น ไปของเขา เพราะฉะนั้น การพิจารณา จะพิจารณา อากาโร 32 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ซึ่งเรียกว่า กายคตา สติก็ตาม พิจารณาธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ตาม พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ตาม พิจารณา รูป นาม ก็ตาม เราพิจารณา ไป จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ แล้วจิตเขา จะปฏิบัติตัวไปเอง โดยอัตโนมัติ เขาจะไปแบบไหนอย่างไร ก็ตาม อันนี้ก็เป็น หลักของการพิจารณา ทั้งบริกรรมภาวนา ทั้งการ พิจารณา เป็นแนวทางที่จะทำให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ตามหลักธรรมชาติแล้ว เขาจะ ปฏิบัติตัวไปเอง เขาจะมี แนวโน้มไปทางไหน เขาก็เป็นไปเองของเขา ขอให้ญาติโยมทั้งหลาย พึงทำ ความเข้าใจดังนี้ เรามีหลักฐานที่จะยืนยันในเรื่อง ราชพรหมณ์ ธรรมบท อุททกนิกาย ก่อนแก้อรรถกถา ท่านจารึกไว้ว่า ฌานมี 2 อย่าง อารัมมณูปนนิชฌานยาน หมายถึงการที่จิตรู้ในสิ่ง ๆ เดียว เป็นฌานสมาบัติ ลักษณะนิชฌาน จิตสงบแล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา เกิดขึ้นมาอย่างที่เรารั้งไม่อยู่ที่นี้ คำว่าสมณะก็ตีวิปัสสนาก็ดีเป็นชื่อของการปฏิบัติใครปฏิบัติด้วยการบริกรรมภาวนาเพ่งกสิณ เรียกว่า ปฏิบัติตามแบบสมณะใครใช้สติปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมจนกระทั่งจิตสงบ รู้อารมณ์จิตตลอดเวลา ก็ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้อาศัยซึ่งกันและกัน ถ้าสมาธิไม่มี สมณะไม่มี ก็ไม่มีฌาน ฌานไม่มี ไม่มีญาณ ญาณไม่มี ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มี ไม่มีวิชา ความรู้แจ้งเห็นจริง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

หลักการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกการเจริญ วิปัสสนามุ่งให้เกิดสมาธิต้องการให้จิตใจสงบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหวเมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านใจไม่ออกแวกไม่ตื่นรนไม่กระวนกระวายคือสมาธิการทำสมาธิ

1. ขำระสวีนของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
2. ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆให้หมดไป
3. การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในวิธีการอบรมสั่งสอนผู้มีอุบายชี้แนะหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง
4. รับเอากรรมฐาน ที่เหมาะกับจิตซึ่งเป็นอุบายให้จิตสงบตามอารมณ์สมถกรรมฐาน 40 อย่าง

วิธีการการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎกถ้าพิจารณาจากหลักการปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุผลนิพพานวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แก่การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 ได้แก่

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติวิปัสสนา คือ การได้บรรลุรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 ตามลำดับเมื่อได้เจริญวิปัสสนาต่อไปก็สามารถบรรลุวิชาทั้ง 8 ได้อย่างครบถ้วนจนถึงอวคาศยานสามารถละสังโยชน์ได้อย่างสิ้นเชิงเป็นพระอรหันต์ได้โดยปริยาย

2. วิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต

จากผลการศึกษาวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต และวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก โดยการ เบื้องต้นผู้วิจัยจึงนำเสนอลักษณะทั่วไป ประวัติความเป็นมาของหลักการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต และวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก เพื่อสามารถวิเคราะห์ให้เห็นพื้นฐานทางวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต และวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ว่ามีหลักการ ปัจจัย วิธีการ แตกต่างกันอย่างใดปรากฏละเอียดดังนี้

พระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต เป็นพระผู้ปฏิบัติเคร่งในข้อวัตรปฏิบัติมาก ท่านมีความแน่วแน่ในการปฏิบัติ และไม่ย่อท้อต่อกิเลสนิวรณ์ต่างๆที่เข้ามา ในช่วงวัยเด็กนั้น ท่านเป็นผู้ที่มีความใฝ่รู้และมีความฉลาดเป็นผู้ว่านอนสอนง่ายเรียนอักษรตัวหนังสือได้เร็ว และท่านยังมีความจำที่ดีขยันหมั่นเพียรในการเล่าเรียน เมื่อท่านได้บวชเรียน ท่านก็ตั้งใจ ในการปฏิบัติข้อวัตรต่างๆ ใฝ่หาความรู้ในการปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะพ้นทุกข์และในที่สุดท่านก็ได้พบแนวทาง ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงพ่อมหาจิริวัฒน์ จิริวัฒน์โน (2564) ได้กล่าวว่า คำสอนของพระครูวินัยธรมั่น ฐริทัตโต มีความแตกต่างกับคำสอนในพระไตรปิฎกโดยสิ้นเชิง คำสอนของพระอาจารย์ที่ยังไม่ได้เข้าสู่ความจริงของธรรมชาติเป็นคำสอนอยู่ในชั้นของสัญญา เป็นความจำ จำมาจากฟังเยอะ อ่านเยอะ เรียนมาเยอะ ผ่านโลกผ่านประสบการณ์การรอนแรมไปหลายบ้านหลายหัวเมือง เดินทางหมื่นลี้ อ่านหนังสือ 1 เล่ม เป็นความรู้ชั้นสัญญาที่จำเอามา แต่ความรู้ขององค์พระครูวินัยธรมั่น เป็นความรู้ของดวงจิตที่เข้าถึงธรรม เป็นโลกุตระญาณ เป็นความที่เกิดขึ้นจากปัญญาที่อยู่เหนือโลก อยู่เหนือประสบการณ์ ไม่อ้อประสพการณ์ ไม่อ้อตำราความจำ แต่เป็นความรู้ที่เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ นั้นเราจะเห็นความแตกต่างเอาแค่นี้ ๆ เช่น นักบรรยาย บรรยายวิชาที่ต้องอ้างอิงจะต้องอ้างอิงถึงที่มาทางวิชาการ เช่นเดียวกับการทำงาน เราต้องอ้างอิงบรรณานุกรมอ้างอิงตำรา ทั้งหมดทั้งหมด คือ จำเอามา แต่ขององค์พระครูวินัยธรมั่นท่านจะหลุดจากธรรมจะมีภาษาโลก ภาษาโลก คือ เป็น หลักความจริงที่คนทั้งโลกเขาพูดกัน ยอมรับว่าเป็นความจริงของยุคสมัยนี้ แต่ภาษาธรรม เป็นความจริงของธรรมชาติที่จะเข้าถึงความจริงได้นั้น จิตต้องบริสุทธิ์ พัฒนาการจากศีลมาเป็นสมาธิ พัฒนาการจากสมาธิมาเป็นปัญญา ดังนั้นปัญญาญาณ คือ การหยั่งรู้ธรรมชาติ ดังนั้นคนที่มีดวงจิตประภัสสร ผ่องใส จนเป็นอานุภาพในการเข้าสู่ความจริงของธรรมชาติ ได้ ไม่ได้อ้างอิงจากใคร ไม่ได้จำจากใครมาพูด เป็นธรรมมะที่เข้าสู่อันเดียวกันเหมือนที่พระพุทธเจ้าท่านเข้าสู่ องค์พระครูวินัยธรมั่นท่านพูดบ่อย ๆ เหมือนกันว่า ความรู้ที่เรากล่าวถึงนั้นไม่มีความจริงของเราเลยเป็นความรู้ที่รู้ตามพระพุทธเจ้า องค์ความรู้ที่พระครูวินัยธรมั่นมีอยู่เต็ม ปัจจุบันตั้งเวทิตัพโพ วิญญูหิติ ต่างจากพวกเราแน่นอน ไม่ได้แค่เชื่อตามพระพุทธเจ้า แต่เชื่อตามพระพุทธเจ้านั้นถูกแล้ว แต่มันเป็นความรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ความรู้ของเรา เราไม่ได้รู้เอง

แนวทางในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่นกับแนวทางในการปฏิบัติโดยทั่วไปแตกต่างกันโดยรูปแบบ ในชั้นของมรรควิธี ในชั้นของการปฏิบัติ แน่นอนมีความต่าง มีความหลากหลายใช้ใหม่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค วิธีในการปฏิบัติคือมรรค มรรคคือวิธี แน่นอนแตกต่าง รูปแบบที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง เช่น โปรไฟล์ รูปแบบของศาสนสถานก็จะมีกัจจัตรา ชีวิตประจำวันของพระ แต่วิถีชีวิตของพระที่อยู่ในสังคมกัจจัตรา จะเห็นได้ว่าความย้อนยานในรูปแบบในกัจจัตรา บางทีก็ไปปลุกพืช

เลี้ยงสัตว์ เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา วิถีชีวิตก็ไม่ต่างอะไรกับชาวบ้านที่มีอยู่ มีเรือน มีอาชีพ แต่ถ้าเป็นกิจกรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผิวดินน้อยอยู่เยอะเลย กิจวัตรของพระฝ่ายกรรมฐานสายพระครูวินัยธรรมนั้นจะไม่มีสิ่งเหล่านี้แน่นอน มุ่งตรงทำงาน งานทางจิต คือภาวนา ไม่มีหรรคมมาเลี้ยงเป็ดเลี้ยงไก่ ไม่มีหรรคมมาปลูกพืชปลูกผัก ไม่มีหรรคมมาทำกิจกรรม ไม่มีหรรคมมาทำพุทธเชิงพาณิชย์ ตามที่เราเห็นกัน แต่เราก็ไม่โจมตีกันหรรคม พระครูวินัยธรรมท่านบอกว่า ถึงจะผิวดินก็จริงแต่เราก็ไม่ควรไม่เพ่งเขา ถ้าเราไปเพ่งเขาบ่อยๆ เราต่างหากที่จะเศร้าหมอง ทั้งการยกระดับความรู้ ยกระดับจิตวิญญาณ

หลักคำสอนของพระครูวินัยธรรมที่เด่นๆ จากที่ได้ศึกษามากๆ จะมี มุตโตทัย ซึ่งเป็นคำสอนที่พระครูวินัยธรรม กุริทัตโต ได้กล่าวสอนไว้ และได้มีพระผู้เป็นศิษย์ นำมาเขียนและจดบันทึก และได้มีการนำมาเผยแพร่ในเวลาต่อมา และมีการนำมาเผยแพร่ในเวลาต่อมา โดยในเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ ก็จะมีการนำพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ได้มีกล่าวไว้แล้วอยู่ในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนไว้มาเป็นหัวข้อแล้วนำมาขยายความอธิบายให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ด้วยอุบายวิธีต่างๆ ซึ่งทำให้เข้าใจภาพได้โดยง่าย โดยพระครูวินัยธรรม กุริทัตโต ท่านได้เป็นผู้ตรวจหนังสือเล่มนี้เอง ในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ท่านได้กล่าวไว้ว่า ถ้าผู้ที่มีปัญญา เมื่อพิจารณาจากในหนังสือก็จะทำให้เข้าใจในหลักธรรมนั้นได้ในหนังสือมุตโตทัยนั้น ได้ถอดมาจากโอวาทธรรมคำสอนของพระครูวินัยธรรม ซึ่งเนื้อหาและหลักธรรมคำสอนของในหนังสือมุตโตทัยนั้น เป็นหลักธรรมที่บริสุทธิ์ และไม่ได้ผิดเพี้ยน ไปจากพระธรรมคำสอนแห่งพระบรมศาสดาแต่ประการใดเลย นี่จึงเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมคำสอนที่พระครูวินัยธรรม กุริทัตโต ได้นำมาเทศนาลูกศิษย์ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักธรรมคำสอนที่เหมือนกับพระบรมศาสดาได้เคยกล่าวสอนไว้แล้วทั้งสิ้น แต่ถ้าท่านนำมาจำแนกแจกแจงให้เห็น ถ้าจะกล่าวว่ามีความเหมือนหรือแตกต่างกันเล็กน้อยเพียงใดในส่วนของหลักคำสอนที่พระครูวินัยธรรมได้กล่าวสอนไว้กับในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยเห็นว่าแทบจะไม่มี ความแตกต่างกันเลย

3. เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรม กุริทัตโต กับพระไตรปิฎก

เมื่อพิจารณาหลักการปฏิบัติธรรมซึ่งหมายถึงการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและหลักการปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูวินัยธรรม กุริทัตโต พบว่ามีหลักการที่สอดคล้องกันคือการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและมีเป้าหมายเพื่อการกระทำที่สุ่สุดแห่งทุกข์และการบรรลุมรรคผลนิพพานโดยมีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันคือในพระไตรปิฎกได้กำหนดหลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือพระโยคาวจรหรือบุคคลที่เริ่มปฏิบัติธรรมทั้งสมณกรรมฐานและวิปัสสนาต้องดำเนินตามหลักการดังนี้

1. ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
2. ตัดปิลิโพธิคือเครื่องกังวลที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
3. เข้าหากัลยาณมิตรคืออาจารย์ผู้ให้กรรมฐานผู้มีคุณสมบัติที่ดั่งามผู้มีความรู้

ความสามารถในการให้คำแนะนำหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. รับเอากรรมฐานที่เหมาะสมตามจริตความชอบใจของตนเองตามอารมณ์ของสมณกรรมฐาน 40 อย่างถ้าเป็นการเจริญสมณกรรมฐานหรืออารมณ์กรรมฐาน 53 อย่างสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานขณะที่การปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่น กุริทัตโต แม้จะไม่มีหลักการปฏิบัติสอดคล้องกันมาก แต่มีความใกล้เคียงกันมากเพราะเน้นหลักการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการ

รักษาพระวินัยให้เคร่งครัดในเบื้องต้นเช่นเดียวกันและสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยการสมาทานอุตงควัตรเป็นประจำการประพฤติวัตรการเดินจงกรมการอยู่ในที่ อ้นสงบการประหยัดในการใช้สอยปัจจัย 4 การทำวัตรสวดมนต์และการนั่งสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต กับพระไตรปิฎก มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก
2. เพื่อศึกษาวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต
3. เพื่อเปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต กับพระไตรปิฎก ซึ่งผลการวิจัยสามารถสรุป อภิปราย และให้ข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลได้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหลักการและวิธีการวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานนี้ เป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เป็นวิชาที่ไม่ลึกลับ ไม่ใช่ของยากและก็ไม่ง่ายนัก เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่จำกัดด้วยกาล ด้วยสถานที่ และผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้ด้วยตนเอง ได้ผลทันตาเห็น ไม่ต้องรอรอถึงชาติหน้า โรงเรียนและตำราที่ใช้ศึกษา และปฏิบัติก็คือร่างกายของเราอันยาววา หนาคืบ กว้างศอก มีสัญญาใจครอง นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นยอดของการบูชา เป็นการปฏิบัติตามรอยยุคลบาทของพระพุทธองค์ การบูชาด้วย อามิสใด ๆ ก็ไม่เท่ากับการบูชาพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา

วิปัสสนาเป็นคำที่มุ่งหมายถึงวิธีการฝึกอบรมจิตและวัตถุที่ใช้ในการฝึกจิต โดยมีคำที่ใช้แทนกันได้ คือ สมาธิ และภาวนา วิปัสสนาในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา กล่าวไว้ว่ามี 2 ประเภท คือ สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกได้ทำจิตให้สงบ รู้เท่าทันเหตุการณ์ในชีวิตตาม ความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวไปตามสุขทุกข์ที่เกิดขึ้น และที่สำคัญคือเพื่อการหลุดพ้นจากวัฏสงสารเข้าสู่ พระนิพพาน การปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก มีวิธีการที่เป็นหลัก คือ การปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นไปตามธรรมชาติ การปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้อิทธิบาท 4 และการปฏิบัติวิปัสสนาโดยใช้สติเป็นตัวนำ

2. เพื่อศึกษาวิธีการวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต

แนวการปฏิบัติสายพระครูวินัยธรรมัน ใช้สมถกัมมัฏฐานเป็นจุดเริ่มต้น สมาธิจะต้องเข้มแข็งก่อนปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ ใช้คำภาวนาพุทธโธฯ ๆ ไปเรื่อย ๆ ถ้าให้สติให้ภาวนาพร้อมไปกับการเข้าออกของลมหายใจ ลมหายใจเข้าให้ระลึกพุท ลมหายใจออกให้ระลึกโธ ทำเช่นนี้อย่างต่อเนื่อง จนจิตเป็นสมาธิ

ในส่วนสำคัญ คือ ปัญญาได้มาอย่างไร เมื่อเราถอนสมาธิมาในระดับปกติแล้ว ให้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์คืออะไร อารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ เมื่ออารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ก็แปลว่า จิตกับอารมณ์เป็นคนละส่วนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน อารมณ์หลักที่คนต้องพบเจออยู่เป็นประจำ คือ อารมณ์โกรธ โสภ และหลง โกรธคือ อารมณ์ไม่พอใจ มีระดับตั้งแต่น้อยไปหามาก มีชื่อเรียกไปต่างๆ นานา เช่น น้อยใจ เสียใจ ดีใจ เป็นต้น ตอนนี้จะหลับตาก็ได้ลืมตาก็ได้

แต่ส่วนใหญ่นิยมหลับตา เพราะไม่ยากให้อารมณ์ภายนอกมากระทบใจ ทำให้ความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาได้อีก ซึ่งความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาได้จริงๆ เราก็เริ่มทำสมาธิ โดยการภาวนาใหม่ แล้วจึงกลับมาสู่ที่เดิมได้ มีความฟุ้งเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะเห็นว่าสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิตมีความสำคัญต่อการเจริญปัญญาในสายพระครูวินัยธรรมนั้น อย่างยิ่ง

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรรมนั้น กุริทัตโต กับพระไตรปิฎก

เมื่อพิจารณาหลักการปฏิบัติธรรมซึ่งหมายถึงการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและหลักการปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูวินัยธรรมนั้น กุริทัตโต พบว่ามีหลักการที่สอดคล้องกันคือการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และมีเป้าหมายเพื่อการกระทำที่สุดแห่งทุกข์และการบรรลุมรรคผลนิพพานโดยมีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันคือในพระไตรปิฎกได้กำหนดหลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือพระโยคาวจรหรือบุคคลที่เริ่มปฏิบัติธรรมทั้งสมณกรรมฐานและวิปัสสนาต้องดำเนินตามหลักการดังนี้

1. ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
2. ตัดปิลิโพธิคือเครื่องกังวลที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
3. เข้าหากัลยาณมิตรคืออาจารย์ผู้ให้กรรมฐานผู้มีคุณสมบัติที่ดีงามผู้มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4. รับเอากรรมฐานที่เหมาะสมตามจริตความชอบใจของตนเองตามอารมณ์ของสมณะกรรมฐาน 40 อย่างถ้าเป็นการเจริญสมณกรรมฐานหรืออารมณ์กรรมฐาน 53 อย่างสำหรับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานขณะที่การปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่นกุริทัตโต แม้จะไม่มีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันมาก แต่มีความใกล้เคียงกันมากเพราะเน้นหลักการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการรักษาพระวินัยให้เคร่งครัดในเบื้องต้นเช่นเดียวกันและสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยการสมาทานธุดงค์วัตรเป็นประจำการประพฤติวัตรการเดินจงกรมการอยู่ในที่อันสงบ การประหยัดในการใช้สอยปัจจัย 4 การทำวัตรสวดมนต์และการนั่งสมาธิภาวนาเป็นประจำ

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะกล่าวประเด็นที่สำคัญ และนำเสนอใจเกี่ยวกับการเปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น กุริทัตโต กับพระไตรปิฎก ดังนี้

ประการแรก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งมีการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นธรรมาปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือการเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา หลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นหลักที่วางไว้เพื่อบุคคลผู้มุ่งหวังจะบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ โดยท่านได้เน้นชีวิตด้วยการให้ความสำคัญของการให้ทานการรักษาศีลเจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักปฏิบัติในพระไตรปิฎก เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชณี ดัชฎยาวัตร (2563) ที่ได้สรุปไว้ว่า พระครูวินัยธรรมนั้น กุริทัตโต หรือ หลวงปู่มั่น กุริทัตโต"

เป็นพระอาจารย์สายวิปัสสนา เป็นพระผู้ซึ่งได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และยึดถืออุตงควัตรด้วยจริยวัตรปฏิบัติทางดงาม และได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาพุทธเจ้าให้แก่สมณะและประชาชนอย่างกว้างขวาง จนมีพระสงฆ์และฆราวาสเป็นลูกศิษย์จำนวนมาก แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันดีในนามว่า “คำสอนพระป่า” จนได้รับการยกย่องจากผู้ศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางอุตงควัตร และท่านได้อบรมสั่งสอนลูกศิษย์ให้บรรลุธรรมสูงสุดเป็นจำนวนมาก จนได้รับขนานนามว่าพระอาจารย์ใหญ่แห่งวงศ์พระกรรมฐานวัดป่า

ประการที่สอง วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลวงปู่มั่น มีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎก นั่นคือท่านมีวิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจ เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยว ไปปฏิบัติลำพังคนเดียวไม่มีความคลุกคลีด้วยหมู่คณะยินดีในความสงบยินดีในความมกน้อย เป็นผู้สันโดษ จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะปฏิบัติจงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายกตาสติภาวนา และกัมมัฏฐาน 5 โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และให้พิจารณาว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งที่น่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามปฏิทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมดุลงซึ่งวิธีการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น มีการเน้นการปฏิบัติจริงเป็นสำคัญ โดยไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติหรือการศึกษาจากคัมภีร์แต่เน้นการ ปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา เพื่อให้บรรลุความเป็นอรหันต์ ในพระสงฆ์ และในฆราวาสท่านเน้นการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนาเพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติ ซึ่งมีเป้าหมายของการปฏิบัติไม่แตกต่างกับแนวทางในพระไตรปิฎก

โดยประการนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของบรรพต แคะไธสง (2558) ที่ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกรรมฐานสายพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต จากผลของการศึกษาเราจะเห็นได้ว่าพระครูวินัยธรรมัน ฐิริทัตโต มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาในสังคมไทย 3 ด้าน คือ (1) ด้านการปฏิบัติธรรม เพราะความที่ท่านเป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัยปฏิบัติอย่างจริงจัง และบรรลุธรรมเบื้องสูงให้เป็นตัวอย่างแก่ศิษย์ทั้งหลาย ทำให้มีพระสงฆ์เข้ามาถวายตัวเป็นศิษย์จำนวนมาก (2) ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะความที่ท่านเป็นพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และ (3) มีความชำนาญในปริยัติและปฏิบัติด้วยจึงสามารถสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่พระสงฆ์และประชาชนทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง ทำให้แนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่านได้รับการสืบทอดและนำไปปฏิบัติในกลุ่มชาวพุทธอย่างกว้างขวางทั้งในและต่างประเทศ โดยพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของท่านได้ทำงานร่วมกันในการเผยแผ่ประวัติ ปฏิทา และหลักคำสอนของท่านและด้านการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนไทยเพราะทำให้ชาวพุทธทั้งหลายได้หันกลับมาสนใจในแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องของพระพุทธศาสนา คือการดำเนินชีวิตที่ยึดมั่นทาน

ศีล ภาวนา มากกว่าเดิมจากที่เคยดำเนินชีวิตไปตามอำนาจของกิเลส และการเป็นชาวพุทธตาม ประเพณีเพียงอย่างเดียว อย่างไรก็ตามแม้ว่าท่านและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของท่าน จะได้รับการยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสังคมไทยทั้งหมดจากวิถีแห่ง สังคมวัตถุนิยม และบริโภคนิยมมาเป็นสังคมวิถีพุทธโดยสมบูรณ์

ประการที่สามแนวการสอนการปฏิบัติธรรม จากผลงานคำสอนต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอนเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา โดยชี้ให้เห็นว่า ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ก้อยู่ที่กาย กับจิตหรือเรียกรวมว่าตัวเรานี่เอง พร้อมทั้งชี้ชัดลงไปว่า สิ่งสำคัญในตัวเราก็คือต้องฝึกอบรมจิต เมื่อฝึกหัดจิตเพียงพอแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะปรากฏขึ้นเอง และ โอวาทต่างๆที่ศิษยานุศิษย์ได้ บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอดคล้องเป็นแนวทางเดียวกันคือเป็นคำสอนเกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติหรือ หลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ในกรอบใหญ่คือ ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเน้น ให้เห็นว่า ศีลนั้นจะต้องปฏิบัติรักษาอย่างเคร่งครัดบริบูรณ์ เพราะเป็นรากฐานแห่งสมาธิ สมาธินั้น จะต้องฝึกหัดอบรมอย่างเอาจริงเอาจัง ปัญญานั้นจะต้องฝึกฝนพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และทั้งศีล สมาธิ ปัญญานั้นก็มีอยู่ที่ตัวเราคือกายนั้นเอง โดยประการนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภัฏชวีร์ สุขเสน และคณะ (2563) ที่ได้สรุปไว้ว่า หลักคำสอนของพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต มี 2 ลักษณะ คือ (1) คำสอนที่ท่านประพันธ์หรือเรียบเรียงเองมี 2 เรื่อง คือ ชั้นระวิมุตติสัมมาศีลธรรม และบทธรรมบรรยาย (2) คำสอนที่ศิษยานุศิษย์จดบันทึกไว้ แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของ พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต นั้นจัดอยู่ในสำนักปฏิบัติธรรมแบบพุทธโธ ตามวิธีการปฏิบัติสติปัญญา

จากการเปรียบเทียบแสดงให้เห็นว่าพระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโต มีความรู้ในหลักปริยัติและ ปฏิบัติเป็นอย่างดีจึงทำให้หลักการปฏิบัติของท่านมีความสอดคล้องกับหลักการในพระไตรปิฎกแม้จะ มีการเรียงลำดับแตกต่างกัน แต่โดยสาระสำคัญแล้วไม่แตกต่างกันเพราะเป็นหลักการที่มุ่งหวังที่จะ พัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือ การเจริญ ในศีล สมาธิ ปัญญาให้บริบูรณ์การปฏิบัติธรรมในระดับสูงจึงเน้นวิถีชีวิตของพระสงฆ์แม้หลักปฏิบัติ ของท่านจะเน้นการสมาทานธุดงค์และการเจริญสมาธิเป็นพิเศษ แต่ก็ใช่ว่าจะเป็นอุปายวิธีที่ท่านได้เลือก ให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตปกติของพระสงฆ์ท่านนั้นโดยไม่ได้ละเลยหลักการปฏิบัติสำคัญ คือ การเจริญวิปัสสนา แต่อย่างไรก็ตามหลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎกก็ดี หลักการปฏิบัติธรรมของ พระครูวินัยธรรมัน ฐริทัตโตก็ดี เป็นหลักการที่วางไว้เพื่อเป็นหลักพื้นฐานสำหรับบุคคลผู้มุ่งหวัง จะบรรลุผลนิพพานหรือพระสงฆ์เป็นประการสำคัญ แต่ก็ไม่ได้ละเลยหลักการปฏิบัติสำหรับ ฆราวาสเพราะแม้กระทั่งก่อนที่ท่านจะมรณภาพท่านได้สั่งสอนฆราวาสดำเนินชีวิตโดยการ ให้ความสำคัญแก่การให้ท่านการรักษาศีลการเจริญภาวนาซึ่งก็สอดคล้องกับไตรสิกขาและ หลักปฏิบัติในพระไตรปิฎกก็สามารถประยุกต์เพื่อปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้ แม้ดูเหมือนว่าเป็นหลักการปฏิบัติธรรมที่กำหนดไว้สำหรับพระสงฆ์หรือนักปฏิบัติธรรม เป็นการเฉพาะก็ตาม

ดังนั้นสรุปได้ว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาของพระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺโต ไม่มีความแตกต่างจากหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเพราะยึดตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นหลักการสำคัญเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย เรื่อง เปรียบเทียบหลักการในทางวิปัสสนาสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺโต กับพระไตรปิฎก ในการทำวิจัยครั้งต่อไปสำหรับผู้ที่มีความสนใจอยากค้นคว้าเพิ่มเติม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. เปรียบเทียบหลักการและวิธีการในการปฏิบัติกรรมฐานระหว่างกรรมฐานแบบลำดับ กรรมฐานแบบธรรมยุตและกรรมฐานแบบพม่า
2. ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานสายพระครูวินัยธรมั่น ภูริทตฺโตกับแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานสายพม่า





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม. (2525). **พระไตรปิฎกฉบับหลวง**. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา
- ชมพร ไชยล้อม. (2555). **หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร : พรพิชชา พับลิชชิ่ง จำกัด.
- ชมรมกัลยาณธรรม. (2557). **ประวัติหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต และมุตโตทัย**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพมหานคร : ก้อนเมฆแอนด์กันยักรูป.
- ธรรมะสภา. (2020). **มุตโตทัย ยอดธรรมะพระอริยสงฆ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
พระพุทธศาสนาธรรมะสภา.
- ธาดา ธราดล. (2555). **หลวงปู่มั่น ฐริทัตโตตำนานแห่งพระวัดป่าบนแผ่นดินไทย**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์บ้านธรรมะ.
- บรรพต แคไธสง. (2558). **การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสาย
หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต**. วิจัยจากมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปฐุม นิคมานนท์, ภัทรา นิคมานนท์. (2549). **หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต : ประวัติ ข้อวัตรและปฏิบัติ**.
กรุงเทพมหานคร : พี.เอ.ลิฟวิ่ง.
- ประพันธ์ เสวตนันท์. (2542). **การปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ Online
- พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนโร). (2542). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม
แนวทาง ของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระราชธรรมเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร). **ประวัติพระอาจารย์มั่นฉบับสมบูรณ์และได้
สามัญสำนึก**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชน จำกัด.
- พระศรีวรญาณ (วิ). (2542). **เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมปนโน. (2551). **ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต**.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด.
- พิมพ์ลักษณ์. (2555). **พระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต**. กรุงเทพมหานคร : ยิบซี กรุป
- ภัฏชวัชร, สุขเสน. (2560). **วิเคราะห์ หลักคำสอน แนวการปฏิบัติกรรมฐาน หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต**.
สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิชัย เทียนถาวร. (2563). **30 คำสอนหลวงปู่มั่น บุคคลสำคัญของโลก**. กรุงเทพมหานคร : มติชน
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2549). **สำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ฐริทัตโต**. โครงการวิจัย
พุทธศาสนาศึกษาของศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลวงตาทองคำ จารุวันโณ. (2547). **รำลึกวันวาน**. กรุงเทพมหานคร : ยิบซี กรุป



ประวัติย่อของผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาวรัตนภรณ์ ปัดจั่งหรีด
- วัน/เดือน/ปีเกิด : 27 กันยายน พ.ศ. 2543
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 18 หมู่ 3 บ้านป่าหมาก ตำบลโชคชัย อำเภอโชคชัย
จังหวัดนครราชสีมา 30190
- การศึกษา : พ.ศ. 2562 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จบจากโรงเรียนโชคชัยสามัคคี อำเภอโชคชัย จังหวัดนครราชสีมา
- การศึกษาปัจจุบัน : กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา



ประวัติย่อของผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาววันทนี หวังหุ่นกลาง
- วัน/เดือน/ปีเกิด : 7 มีนาคม พ.ศ. 2543
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 63 หมู่ 1 บ้านโนนประดู่ ตำบลพะงาด อำเภอขามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา 30290
- การศึกษา : พ.ศ. 2561 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จบจากโรงเรียนสุนารีวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
- การศึกษาปัจจุบัน : กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา



ประวัติย่อของผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล : นางสาวเวธกา คุ่มสูงเนิน
- วัน/เดือน/ปีเกิด : 3 พฤษภาคม พ.ศ. 2543
- สถานที่อยู่ปัจจุบัน : 23 หมู่ 10 บ้านดอน ตำบลบุงชีเหล็ก อำเภอสุงเนิน
จังหวัดนครราชสีมา 30170
- การศึกษา : พ.ศ. 2562 จบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จบจากโรงเรียนสูงเนิน อำเภอสุงเนิน จังหวัดนครราชสีมา
- การศึกษาปัจจุบัน : กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครราชสีมา

