

การศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท*

An Analytical Study of the “Buddho” Meditation of Luang Pu Man

Phuritatto according to Theravada Buddhist Philosophy

พระปัญกร ปญญาโร(จันทรประแดง)¹, พระราชปริยัติวิมล²

และสงวน หล้าโพนทัน³

Phra Panyakron Panyataro(Chanpradeang)¹, Phra Ratpariyattivimon²

and Sanguan Lapontan³

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2,3}

Mahamakut Buddhist University Roi Et Compus^{1,2,3}

Email : Crubanoom@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต 3) เพื่อวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค งานวิจัยและเอกสารต่างๆ ด้วยวิธีการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า 1. การทำสมาธิในพระพุทธศาสนา คือการฝึกปฏิบัติที่ใช้ความตั้งมั่น จดจ่อ และแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสุข เกิดความรู้สึกรู้ตัว หรือมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น ส่งผลต่อความคิด การพูด และการกระทำที่แสดงออกมาภายนอกตน การกระทำทางกาย วาจา ใจ ฉะนั้นการฝึกทำสมาธิให้ดีย่อมนำมาซึ่งความสุขและความเจริญ สมถกรรมฐานเป็นอุบายทำจิตให้สงบและวิปัสสนากรรมฐานเป็นอุบายทำจิตให้เกิดปัญญา 2. การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เน้นการปฏิบัติจริง ไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติ มีคำบริกรรม “พุทธโธ” กำกับในอิริยาบถต่างๆ กำหนดลมหายใจตามหลักอานาปานสติกัมมัฏฐาน เน้นการปฏิบัติในทาน ศีล และภาวนา 3. วิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท การทำสมาธิคือ

* Received August 20, 2021; Revised November 29, 2021; Accepted November 30, 2021

การเอาคำบริกรรม “พุทโธ” เพื่อควบคุมสติและพัฒนาตน โดยการฝึกสมาธิทำให้เกิดกระบวนการรู้ของสติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกมิติของการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ : การทำสมาธิ; สมาธิสายพุทโธ; หลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต

ABSTRACT

The objectives of this research article were 1) to study the meditation in Buddhism, 2) to study the “Buddho” meditation of Luang Pu Mun Phuritto, 3) to analyze the “Buddho” meditation of Luang Pu Mun Phuritto according to Theravada Buddhist Philosophy. It is a qualitative research by analytical studying the data from the Buddhist scriptures, namely the Tripitaka, the commentary, Pakornvisesavisuddhimagga, research and documents with a descriptive method.

The results of research found that : 1. The meditation in Buddhism is a practice that takes concentration, focus, and steadfastness on one thing over a period of time which will help the practitioner to have peace become more aware or conscious of life. It is affection to thoughts, speech and actions expressed outside one's self by physical, verbal and mental actions, therefore, practicing meditation will bring happiness and prosperity. “Samatha” meditation is a ploy to calm the mind and “Vipassana” meditation is a ploy to create wisdom. 2. The “Buddho” meditation of Luang Pu Mun Phuritto found that he does not emphasized on practical practice, does not focus on understanding the principle, has the merit “Buddho” directed in various gestures, set your breath according to the “Anapanasati” meditation. He emphasizes on the practice of giving, precepts, and prayers. 3. An analysis of the “Buddho” meditation of Luang Pu Man Phurittto according to the Theravada Buddhist philosophy found that the meditation is taking the word “Buddho” to control consciousness and develop oneself by practicing meditation creates a process of consciousness that can be applied to all dimensions of life.

Keywords : Meditation; Sai Phuttho Meditation; Luang Pu Mun Phuritto

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

แนวคิดทางปรัชญาและศาสนาตะวันออกนั้นเกิดขึ้นเพื่อเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพื่อให้มนุษย์เข้าถึงจุดหมายของชีวิตได้ วิธีการที่จะเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิตของแต่ละสำนักปรัชญาและศาสนานั้น วิธีการหนึ่งก็คือการสร้างความเข้าใจตามหลักการของสำนักปรัชญาต่างๆและการทำสมาธิหรือการเข้าฌานหรือวิธีการอื่นๆตามแต่จะเรียกชื่อของศาสนานั้นๆในส่วนของพระพุทธศาสนาการที่จะเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดทางการปฏิบัติ นั่นคือพระนิพพาน อันเป็นไปตามหลักไตรสิกขา (ที.ปา. (ไทย) 11/228/23, อภ.ติก. (ไทย) 20/521/294) คือ ศีล สมาธิและปัญญา เมื่อกกล่าวตามหลักการแล้ว การทำสมาธินั้นมีมาก่อนสมัยพุทธกาล ตลอดมาถึงสมัยที่พระองค์ยังไม่ได้ตรัสรู้ และจนถึงที่พระองค์ทรงบรรลุพระโพธิญาณแล้ว (ส.สพ. (ไทย) 4/147/169) เช่นในสมัยก่อนพุทธกาลเป็นยุคของศาสนาพราหมณ์ซึ่งในการกล่าวถึงการกำเนิดพระเวทนั้นจากที่ได้กล่าวมานั้นจะเห็นได้ว่าการทำสมาธินั้นมีมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาลหรือก่อนพระพุทธศาสนา หลักฐานที่ยืนยันว่าสมาธินั้นมีมาก่อนพระพุทธศาสนาคือตอนที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงออกผนวชใหม่ๆแล้วเดินทางไปศึกษาในสำนักของ อาหารดาบสและอุทกดาบส ในครั้งนั้นเจ้าชายสิทธัตถะสามารถฝึกสมาธิได้ถึงฌานสมาบัติ 8 (ขุ.ปฎิ. (ไทย) 31/60/34) คือ รูปฌาน 4 และ อรูปฌาน 4 แต่อาจารย์ทั้งสองไม่สามารถสอนให้ท่านทำสมาธิในระดับที่สูงขึ้นไปกว่านี้ได้อีก จึงเสด็จไปเพื่อหาวิธีด้วยพระองค์เอง โดยทรงทดลองการทำทุกกรกิริยาหรือการทรมานตนเองให้ลำบาก แต่ก็พบว่าไม่ใช่ทางที่จะพัฒนาจิตให้สูงขึ้น จึงได้กลับมาใช้วิธีการทำสมาธิด้วยวิธีของพระองค์เองจนได้บรรลุเป็นพระพุทธรเจ้า

ครั้นพระองค์ได้บรรลุธรรมและตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้าแล้ว ก็ทรงออกเผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยการสอนไปตามจริตนิสัยของแต่ละบุคคลที่ส่งสมภารมีมา แล้วก็เอาธรรมะที่พระองค์ได้บรรลุไปปรับสอนตามจริตแต่ละบุคคล ส่วนการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงย้ำแก่ภิกษุอยู่เสมอก็คือ การทำสมาธิภาวนาหรือการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏให้เห็นในพระสูตรต่างๆ อยู่เสมอ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นย่อมรู้ชัดตามจริง” (ส.ข. (ไทย) 17/24/18)

การปฏิบัติสมาธิหรือการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนามี 2 ประการคือสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน(พระธรรมธีรราชมหามุนี, 2533) มีอานุภาพในการขวางกั้นนิรวณ คือ สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความตั้งงามของจิต สิ่งที่ทอนกำลังปัญญาหรือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีหรือกุศลธรรมที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง(พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2545) การทำสมาธิแบบพุทโธอันเป็นหนทางของ “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน” ซึ่งการทำสมาธิสายพุทโธ เป็นที่นิยมมาตั้งแต่สมัยโบราณ“พุทโธ”เป็นคำบริกรรมภาวนาที่ใช้กันมาตั้งแต่สมัยเจ้าคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์(จันทร์ สิริจันโท)พระภิกษุฝ่ายเถรวาทคณะธรรมยุติกนิกายซึ่งได้ถ่ายทอดให้แก่หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล บุรพจารย์ใหญ่สายป่าด้านวิปัสสนากรรมฐานและต่อมาท่าน

ถ่ายทอดให้หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งนำมาสอนแก่พระภิกษุ ที่เป็นศิษยานุศิษย์ให้ได้บรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก (MINOU, 2018) โดยใช้คำบริกรรมพุทโธ พุทโธ พุทโธ ไปเรื่อยๆ พร้อมกับการดูลมเข้าออกของลมหายใจ โดยลมหายใจเข้าให้บริกรรมคำว่า “พุท” ลมหายใจออกให้บริกรรมคำว่า “โธ” แล้วให้เอาจิตไปตั้งมั่นใน คำบริกรรมนั้นจนเกิดความชำนาญ

การทำสมาธิสาย พุทโธ จึงถือว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิที่นิยมกันแพร่หลายมานานเพราะเป็น วิธีการปฏิบัติที่รวมเอาทั้งสมถะและวิปัสสนาไปพร้อมกัน... นอกจากนั้น แนวทางการปฏิบัติเพื่อความหลุด พ้นในพระพุทธศาสนา เรียกว่าการเจริญกรรมฐานทั้งในส่วนของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานหรือ พระสายปฏิบัติผู้ปฏิบัติชอบ มีชื่อเสียงและเป็นที่เคารพสักการะของพุทธศาสนิกชนทั่วประเทศ คงไม่มี พระสงฆ์รูปใดในประเทศไทยที่ยิ่งใหญ่และมีศิษย์ผู้มีชื่อเสียงและเป็นที่เคารพสักการะในตัวท่านมากไปกว่า หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แห่งวัดป่าสุทราวาส อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร เพราะท่านเป็นพระที่ปฏิบัติดีปฏิบัติ ชอบเช่นเดียวกับพระอรหันตสาวกในสมัยพุทธกาล จนได้รับการยกย่องว่า “อาจารย์ใหญ่แห่งวิปัสสนาธุระ” จากบรรดาศาสนิกชนและธรรมยุติกนิกาย เป็นสัญลักษณ์แห่งพระสายปฏิบัติหรือพระป่าของฝ่าย ธรรมยุติกนิกาย และเป็นผู้จุดประกายให้พระสงฆ์ในประเทศไทยได้หันไปสู่วิถีชีวิตดั้งเดิมตามแบบอย่าง พระสงฆ์สาวกในสมัยพุทธกาล โดยให้ความสำคัญต่อวิปัสสนาธุระ การดำรงอยู่อย่างเรียบง่าย และการทำ หน้าที่ของพระสงฆ์ให้สมบูรณ์ จาริกเทศนาสั่งสอนประชาชนตามที่ต่างๆ โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย หรือค่าตอบแทนแต่อย่างใด(บรรพต แคไธสง และพระมหาภิรมย์ อังสุมาลี, 2558)

ผู้วิจัยมีความสนใจในการทำวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสาย “พุทโธ” ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวทางพุทธปรัชญาเถรวาท” ด้วยเหตุผลว่า การทำสมาธิถือเป็นหลักการขั้นสูงในพระพุทธศาสนา เป็นการปฏิบัติขั้นสูงหรือที่เรียกว่า อภิปรัชญา ต่อจากอภิสัสสิกขา เมื่อปฏิบัติเสร็จก็จะนำไปสู่ปัญญาสิกขา ได้ ปัญหาคือว่า เพราะมนุษย์วันนี้ใช้ชีวิตตั้งอยู่บนความประมาทกับเทคโนโลยีกันมากขึ้นทุกวันๆ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเสียหายอย่างรุนแรงตามมา แต่จะมีใครสักกี่คนในยุคนี้ที่จะได้มีโอกาสหยุดถอย และออกห่างจากเทคโนโลยีนั้นได้ เพียงแค่หยุดและพิจารณาให้รู้ให้เห็นไตรตรอง อย่างรอบครอบและมีสติ ให้มากขึ้น ความเสียหายจากความประมาทและความรุนแรงที่เกิดขึ้นก็อาจจะลดลงได้บ้าง แต่ในท่ามกลาง ของความวุ่นวายที่เกิดขึ้นรอบตัวเรานั้น บางครั้งการทำงานของเราก็อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองต่องาน เพราะขาดสติ ขาดสมาธิ อันเป็นการตั้งมั่นแห่งจิตใจและกาย ดังนั้น การทำสมาธิที่มีคำบริกรรม “พุทโธ” จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะในปัจจุบันนี้มีปัญหามากมายอย่างทั้งที่เป็นปัญหาในระดับตนเอง ระดับครอบครัว ระดับองค์กรเกิดความเสียหายอีกต่อไปดังนั้น การทำสมาธิตามรูปแบบของ พุทโธ ที่ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้ถือเอาเป็นแนวปฏิบัติและสั่งสอนให้ผู้คนได้ปฏิบัติตามให้เป็นไปตามแนวทาง แห่งพุทธปรัชญาเถรวาทจึงเป็นแนวทางที่น่าจะนำมาศึกษา วิเคราะห์และวิจัยให้เข้าใจเพื่อจะได้นำผลวิจัย ไปเป็นแนวทางปฏิบัติฝึกอบรมและเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจแก่พุทธศาสนิกชนทั่วไปควร

นำเอาหลักการของพุทธศาสตร์ที่แท้จริงเป็นเป้าหมายในการปฏิบัติ คือ การขจัด โลภะ โทสะ โมหะ จนกระทั่งถึงจุดที่รู้แจ้งเห็นจริง นั่นคือการนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการสอน นอกจากจะนำหลักธรรมในการปฏิบัติมาประยุกต์ใช้ยังได้นำหลักการของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มาเป็นหลัก ในการปฏิบัติซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญและมีความเป็นเอกภาพ และเป็นพระสงฆ์ที่เป็นผู้ฟื้นฟูการปฏิบัติและ วิธีการปฏิบัติที่มุ่งตรงต่อเถรวาทดั้งเดิม มีการบริกรรมภาวนา “พุทโธ” การมีสติกำหนดตามลมหายใจเข้า ออก ด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นวิธีการที่ว่าต่อการปฏิบัติและมีอยู่แล้วตามธรรมชาติเหมาะสมที่จะใช้กับทุกคน ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทั้งผู้ปฏิบัติก็ได้รับผลทันทีที่ลงมือปฏิบัติ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา
- 2.2 เพื่อศึกษาการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
- 2.3 เพื่อวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

3. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 3.1 ทำให้เข้าใจการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา
- 3.2 ทำให้เข้าใจหลักการและวิธีการการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต
- 3.3 ทำให้เข้าใจหลักการและวิธีการการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลทุติยภูมิจากเอกสาร บทความต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยผู้วิจัยจะได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ 1)ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร เช่น พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา 2)ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสารและรายงานการวิจัย เช่น ข้อเขียนที่เป็น ผลงานทางวิชาการของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา 3)นำข้อมูลจากแหล่งทั้งสองข้างต้น มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอในรูปการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ประกอบกับทัศนะแนวความคิดเห็นของผู้วิจัย 4)สรุปผลของการศึกษาวิจัยและนำเสนอข้อมูลที่ได้มาแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป ในการศึกษาการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้วางวิธีในการดำเนินการวิจัยโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

4.1 ชั้นศึกษาข้อมูล ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง คือ 1) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ศึกษาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย 91 เล่ม พิมพ์เนื่องในวโรกาสครบ 200 ปี แห่งพระราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พุทธศักราช 2525 และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539 2) เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสารและงานวิจัยของท่านผู้รู้ที่ได้อ่านแล้ว

4.2 ชั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากแหล่งข้อมูลต่างๆ

4.3 ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้ 1) วิเคราะห์ความหมาย แนวคิด และหลักการความสำคัญของการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท 2) วิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท

4.4 ชั้นนำเสนอผลการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าในรูปแบบพรรณนาวิเคราะห์แล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและมหาวิทยาลัย ต่อไป

5. ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท วัตถุประสงค์ประกอบด้วย 1) เพื่อศึกษาการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต 3) เพื่อวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค เอกสาร ตำรา บทความวิชาการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ สื่อต่างๆ โดยมุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับสมาธิในเถรวาท และวิธีเทคนิคพร้อมแรงจูงใจปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ปัจจุบันได้อย่างถูกต้องและเกิดผลต่อการดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นการพัฒนาทางกาย วาจา และใจ เมื่อใจดีก็จะส่งผลดีให้พฤติกรรมหรือการกระทำทางกาย ทางวาจาก็จะทำให้ดีไปด้วยจึงเหมาะสมวิถีชีวิตในสังคมได้เหมาะสมและสรุปท้ายบทผลการศึกษาปรากฏผลสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 ผลการศึกษาการทำสมาธิในพระพุทธศาสนา พบว่า การทำสมาธิในทางพระพุทธศาสนาที่สำคัญ มี 5 แนวทาง คือ 1) การทำสมาธิแนวทาง พุทโธ เป็นการปฏิบัติตามแนวทางของหลวงปู่มั่น ฐิริทตโต โดยการฝึกจิตโดยใช้คำบริกรรมพุทโธ (เป็นพุทธานุสสติ) กำกับใจหรือคำ บริกรรมอื่นๆ หรือพุทโธพร้อมลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) จนจิตมีสมาธิและกระทำจนชำนาญ (แต่ไม่ให้ติด) ทำได้จากการนั่งสมาธิและเดินจงกรมหรือทุกอิริยาบถ รู้ว่าสมาธิในระดับใด (เป็นปัจเจกตั้งรู้ตัวเอง) เมื่อจิตมีกำลังทางสมาธิสมบูรณ์พร้อมแล้วให้พิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณา กลับไปกลับมา โดยอนุโลมและปฏิโลม จนกำลังของสมาธิอ่อนลง (รู้ตัวเอง) ให้อ่อนจิตกลับมาเข้าสู่สมณะธรรมคือสมาธิ กาวานจนมีกำลังพร้อมจะพิจารณาต่อไป โดยพิจารณาจนชำนาญ และเกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวชเมื่อเบื่อหน่ายก็

ย่อมคลายความคิด เมื่อคลายซึ่งความคิดปรุงและกิเลสอาสวะน้อยใหญ่ และดับเสียได้ซึ่งอวิชชา จิตของปุถุชนทั่วไป ย่อมสะอาดปราศจากกิเลสอนุสัย 2) การทำสมาธิแนวทาง อานาปานสติ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ คือ เมื่อได้ทำการฝึกจนก่อให้เกิดสมาธิในการทำงานมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม ปรับปรุงนำไปประยุกต์ให้สอดคล้องต่อสังคมแต่ควรระวังจะเจริญอานาปานสติจะเกิดสติรู้เท่าทันมีปัญญาทันอารมณ์ทำให้เกิดจิตใจเมตตาและอยู่ในสังคมได้อย่างไม่เกิดปัญหาจะเกิดสติในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และเกิดปัญญารู้หลักการดำเนินชีวิตในสังคมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุขสงบ 3) การทำสมาธิแนวทาง ยุบหนอ-พองหนอ การฝึกสมาธิแนววิปัสสนาพอง-ยุบ คือการกำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบ เป็นธาตุกรรมฐานโดยสภาวะเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ และได้กล่าวว่า พอง-ยุบ คือรูปที่ลมถูกต้องบริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า วาโยโผฏฐัพพรูป เป็นปรมาตม์ สภาวะของวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว 4) การทำสมาธิแนวทาง รูป-นาม การทำสมาธิตามแนวทาง รูป นาม คือ การที่จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งรูปนาม การที่จะให้เห็นแจ้งในรูปนามนั้น ต้องดำเนินการตามนัยแห่งสติปัญญาวิธีเดียว จะดำเนินการอย่างอื่นใดให้ปรากฏรูป นาม ตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้นไม่มี และ 5) การทำสมาธิแนวทาง สัมมา-อะระหัง การทำสมาธิตามแนวทาง สัมมา-อะระหัง คือ เป็นเพียงขั้นสมถกรรมฐานยังไม่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติเป็นการเพ่งกสิณ โดยผู้ปฏิบัตินี้กว่ามีดวงแก้ว หรือพระพุทธรูปอยู่ตรงกลางกาย อย่างไม่อย่างหนึ่ง แล้วเกิดมีจุดสว่าง ณ ศูนย์กลางกายนี้เรียกว่า “ดวงปฐมมรรค” ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น เมื่อดวงนี้แตกไปก็จะเกิดขึ้นใหม่เรียกว่า “ดวงศีล” เมื่อดวงศีลแตกไปก็เป็น “ดวงสมาธิ” เมื่อดวงสมาธิแตกไปก็เป็น “ดวงปัญญา” จากดวงปัญญาแตกไปเป็น “ดวงวิมุตติ” เมื่อดวงวิมุตติแตกไปก็จะเห็นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า “ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ” หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็น “กายมุนุษย์หยาบ” หลุดพ้นจากกิเลสหมด เป็นทั้งระดับสมถกรรมฐานคือการทำให้จิตใจสงบจากนิรรม 5 และวิปัสสนากรรมฐานคือการเห็นแจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง คือการน้อมเข้าสู่ไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

5.2 ผลการศึกษาการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พบว่า การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่าวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้นำเอาวิธีการปฏิบัติกรรมฐานในพระไตรปิฎกที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรที่กำหนดไว้ 4 วิธีคือ

- 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย
- 2) เวทนานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดจิตในจิต
- 3) จิตตานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดจิตในจิต
- 4) อัมมานุปัสสนา การตั้งสติกำหนดธรรมในธรรม

โดยมีการนำเทคนิคการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน 4 แบบคือ

- 1) ปฏิบัติวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า

- 2)ปฏิบัติสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า
- 3)ปฏิบัติโดยสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป
- 4)ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนาขณะที่อุทัจจะคือความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

ซึ่งวิธีการปฏิบัติทั้ง 4 วิธี 4 แบบดังกล่าวมานี้ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้นำมาประยุกต์ให้เป็นหลักการปฏิบัติธรรมเฉพาะในแบบของท่าน โดยท่านได้กำหนดวิธีการปฏิบัติที่เน้นเฉพาะสำหรับพระสงฆ์ในสายปฏิบัติของท่านด้วยการเจริญภาวนา ด้วยการบริกรรมว่า “พุทโธ” กำหนดสุดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ การเจริญสมาธิภาวนา เน้นที่การพิจารณาจิตให้ถึงฐานเดิมของจิตที่เรียกว่า จิตฺตฺฐิตัง และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ (คือประสาทสัมผัส) ทั้ง 6 โดยใช้วิธีปฏิบัติ คือ กายคตาสติภาวนา เป็นวิธีพื้นฐาน ประกอบกับระลึกคำบริกรรมภาวนาหายใจเข้าว่า “พุทโธ” หายใจออกว่า “พุทโธ” เมื่อจิตสงบแล้ว ท่านก็ให้พักพุทโธไว้ให้อยู่ด้วยความสงบแต่ก็ต้องให้มีสติทำให้ชำนาญ เมื่อชำนาญด้วยบริกรรมความสงบแล้วท่านก็ให้มีสติน้อมเข้ามาพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งที่ถูกรจิตหรือนิสัยของตนด้วยความมีสติ เมื่อพิจารณาพอสมควรแล้วก็ให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ให้พิจารณาด้วยความมีสติทุกระยะ มิให้พลังไหล เมื่อจิตรวมแล้วก็ให้มีสติระลึกว่าจิตของเรารวมอยู่เฉพาะจิต หรืออิมาสีคืออิมกรรณฐาน หรืออิมอารมณ์กัมมฐาน 40 อันใดอันหนึ่งก็ให้มีสติรู้ อย่างบังคับจิตให้รวมและอย่าถอนจิตที่รวมอยู่ ให้จิตถอนออกเองพอจิตถอนให้มีสติน้อมเข้ามาพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่งที่ตนเคยพิจารณานั้นๆ อยู่เรื่อยๆ ไป ด้วยความมีสติมิให้พลังไหล อุบายในการปฏิบัตินั้นหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต เน้นในเรื่อง “กายคตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน 5” มีดังนี้ ให้พิจารณา คือ เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัญฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปติดในอารมณ์ต่างๆ มีกามารมณ์ เป็นต้น ท่านก็ให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อยเน่าเป็นซากศพ เป็นของปฏิกุล สกปรก น่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่านสิ่งสำคัญที่ถือว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต คือ การสมาทานอุตงควัตร และการสำรวมในพระวินัยอย่างเคร่งครัดยิ่งชีวิต แต่ทั้งนี้ท่านยืนยันว่าจากกรรมฐานทั้ง 40 อย่างนั้น “อานาปานสติ” เป็นยอดมกฺขุของกรรมฐานทั้งหลาย 84,000 พระธรรมชั้น ย่อมมีอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

5. ผลการวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทพบว่า หลักการปฏิบัติสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเมื่อพิจารณาหลักการปฏิบัติธรรม ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต มีหลักการที่สอดคล้องกันคือการปฏิบัติธรรมเป็นการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีเป้าหมายเพื่อการกระทำที่สุุดแห่งทุกข์ และการบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันคือในพระไตรปิฎกและ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กำหนดหลักการปฏิบัติเบื้องต้น คือพระโยคอาจารย์หรือบุคคลที่เริ่มปฏิบัติธรรมทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานต้องดำเนินตามหลักการ ดังต่อไปนี้

- 1)ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
- 2)ตัดปณิธิคือเครื่องกังวลที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
- 3)เข้าหากัลยาณมิตร คืออาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน ผู้มีคุณสมบัติที่ดีงาม ผู้มีความรู้ความสามารถในการให้คำแนะนำหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง

4)รับเอากรรมฐานที่เหมาะสมตามจริต ความชอบใจของตนเองตามอารมณ์ของสมถกรรมฐาน 40 อย่าง ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ขณะที่การปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แม้จะไม่มีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกันมาก แต่มีความใกล้เคียงกันมากเพราะเน้นหลักการปฏิบัติเริ่มต้นด้วยการรักษาพระวินัยให้เคร่งครัดในเบื้องต้นเช่นเดียวกัน และสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคด้วยการสมาทานจุดดวงควัตรเป็นประจำ การประพฤติวัตร การเดินจงกรม การอยู่ในที่อันสงบ การประหยัดในการใช้สอยปัจจัย 4 การทำวัตรสวดมนต์ และการนั่งสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำ นี้แสดงให้เห็นว่าหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีความรู้ในหลักปริยัติและปฏิบัติเป็นอย่างดี จึงทำให้หลักการปฏิบัติสมาธิสายพุทโธของท่านมีความสอดคล้องกับหลักการในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค แม้จะมีการเรียงลำดับแตกต่างกันแต่โดยสาระสำคัญแล้วไม่มีความแตกต่างกัน เพราะเป็นหลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์คือการบรรลุนิพพานตามหลักไตรสิกขาคือการเจริญในศีล สมาธิ และปัญญาให้บริบูรณ์ การปฏิบัติธรรมในระดับสูงจึงเน้นวิถีชีวิตของพระสงฆ์ แม้หลักปฏิบัติของท่านจะเน้นการสมาทานจุดดวงควัตรและการเจริญสมาธิเป็นพิเศษ แต่ก็เป็นอุบายวิธีที่ท่านได้เลือกให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตปกติของพระสงฆ์ท่านนั้น โดยไม่ได้ละเลยหลักการปฏิบัติสำคัญคือการเจริญวิปัสสนาแต่อย่างใด แต่ก็ไม่ได้ละเลยหลักการปฏิบัติสำหรับฆราวาส เพราะแม้กระทั่งก่อนที่ท่านจะมรณภาพท่านได้สั่งสอนฆราวาสให้ดำเนินชีวิตโดยการให้ความสำคัญแก่การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา ซึ่งก็สอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักคิหิปฏิบัติในพระไตรปิฎกและหลักการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นตามหลักไตรสิกขาในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็สามารถนำมาประยุกต์เพื่อปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้ แม้ดูเหมือนว่าเป็นหลักการปฏิบัติธรรมที่กำหนดไว้สำหรับพระสงฆ์หรือนักปฏิบัติธรรมเป็นการเฉพาะก็ตาม การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแบบพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไม่มีความแตกต่างจากหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพราะยึดตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตรอันเป็นหลักสำคัญเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์

6. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาทพบประเด็นที่น่าสนใจและนำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

6.1 การทำสมาธิในพระพุทธศาสนา จากผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิก็คือกรรมวิธีในการฝึกฝนจิตให้แน่วแน่ ให้จิตใจสงบแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้วจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวกไม่คั่นรน ไม่กระวนกระวาย ตัวสมณะคือสมาธิ การทำสมาธิแบบสมณะคือต้องการให้สมาธิเกิด หลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือการชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน ตัดห่วงใยกังวลกับการกิจต่างๆ ให้หมดไป ซึ่งเป็นอุบายให้จิตสงบ ตามอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน 40 อย่างนั้นที่เป็นเช่นนี้เพราะหลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือการกำหนดใจไว้กับ สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ที่เรียกว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิดภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ภาวะจิตที่ปราศจากนิรวณท์ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌานนั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมิกิเลสอย่างเดิมอยู่สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) (2542) ที่ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า สิ่งสำคัญในการบรรลุธรรม คือ การศึกษาถึงหลักที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยเฉพาะโพธิปักขิยธรรม 37 ประการการเป็นหลักธรรมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุโดยเฉพาะหลังจากนั้นปฏิบัติธรรมด้วยสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งจะต้องปฏิบัติควบคู่กันไปเมื่อสามารถทำวิปัสสนาญาณให้แจ้ง การบรรลุผลจึงเกิดขึ้น

6.2 การทำสมาธิสายพุทธโธของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ผลการวิจัยพบว่า หลวงปู่มั่นท่านเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิต ความเคร่งครัดในศีลธุดงค์เป็นสำคัญ การปฏิบัติจิตนั้นเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นการก้าวแรก การพิจารณาอริยสัจถือเป็น การถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตรมีการฉันทเดียว เป็นทางพระอริยะสิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญ คือวัตรปฏิบัติที่ดำเนินในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวันที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลุนิพานได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทธโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามความเป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืนการเดิน การนั่ง การนอน อริยาบถย่อย เช่น การฉันท การพูด การคิด เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะการปฏิบัติสมาธิภาวนา หลวงปู่มั่นก็ดำเนินตามกัมมัฏฐาน 40 อย่าง ซึ่งในด้านปฏิบัติในการปฏิบัติ หลวงปู่มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิราชฤทธิ์ ปรีชาจารย์ (2546) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ 10 เป็นอารมณ์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ตามแนวกลิน 10 ตามแนวสมถยานิกะ สามารถสร้างสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิจนสำเร็จสมณะ คือ ได้อภิญญา หรือไม่สำเร็จอภิญญา แต่สามารถทำฌานให้เกิดตั้งแต่ปฐมฌานเป็นต้นไป ให้เกิดขึ้นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ต่อไปแนวทางต่างๆ จนสามารถบรรลุอาสวัชฌญาณในที่สุด

6.3 วิเคราะห์การทำสมาธิสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติสมาธิของหลวงปู่มั่น เป็นการปฏิบัติอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ผ่องใส พ้นจากความทุกข์จัดเป็นธรรมาสังขยในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังจะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขาคือการเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา วิธีปฏิบัติสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่นคือท่านชี้วิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลำพังคนเดียวเที่ยววิเวกอย่าได้คลุกคลีให้ยินดีในความ สงบ อย่า มกมาก ยินดีในความมักน้อย เป็นผู้สันโดษ จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ จงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่องกายคตาสติภาวนาและกัมมัฏฐาน 5 โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์การสอนการปฏิบัติธรรม จากผลงานคำสอนต่างๆที่บันทึกไว้มีเนื้อหาที่สอนเรื่องศีล สมาธิปัญญา หรือไตรสิกขา โดยชี้ให้เห็นว่าทั้งศีล สมาธิปัญญาก็อยู่ที่กายกับจิตหรือเรียกรวมว่าตัวเรานี่เอง พร้อมทั้งชี้ชัดลงไปว่า สิ่งสำคัญในตัวเราก็คือต้องฝึกอบรมจิต เมื่อฝึกหัดจิตเพียงพอแล้ว ศีล สมาธิปัญญาก็จะปรากฏขึ้นเองและโอวาทต่างๆ ที่ศิษยานุศิษย์ได้บันทึกไว้มีเนื้อหาที่สอดคล้องเป็นแนวทางเดียวกันคือเป็นคำสอนเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติหรือหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ในกรอบใหญ่คือไตรสิกขา หรือศีล สมาธิปัญญาสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเชาว์ พลอยชุม (2546) ได้ทำรายงานวิจัยเรื่อง สำนักวิปัสสนาพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ผลการศึกษาพบว่า พระอาจารย์มั่นรวมทั้งพระอาจารย์กรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ซึ่งล้วนเป็นศิษย์ของหลวงปู่มั่นโดยตรงที่นำมาศึกษานั้น ล้วนมีปฏิปทาและคำสอนที่เป็นสาระสำคัญเหมือนกัน โดยเน้นที่การพิจารณาจิตให้ถึงฐานเดิมของจิตที่เรียกว่าฐิติภูต และการรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะประสาทสัมผัสทั้ง 6 โดยใช้วิธีปฏิบัติ คือ กายคตาสติภาวนา เป็นวิธีพื้นฐาน ประกอบกับการบริการรรม พุทโธ เป็นส่วนเสริม สิ่งสำคัญที่ถือว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่น คือการรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัดยิ่งชีวิต ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมสมถกัมมัฏฐานคือการได้บรรลุรูปฌาน 4 อรูปฌาน 4 ตามลำดับ เมื่อได้ เจริญวิปัสสนาต่อไปก็สามารถบรรลุวิชชาทั้ง 8 ได้อย่างครบถ้วนจนถึงอาสวัชฌญาณ สามารถละ สังโยชน์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นพระอรหันต์ได้โดยปริยาย

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรนำรูปแบบการทำสมาธิแบบพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไปเป็นหลักสูตรในการสอนสมาธิแก่พระสงฆ์และประชาชนการดำเนินนโยบายส่งเสริมการ ประชาสัมพันธ์ทางพุทธศาสนาสำนักสงฆ์หรือวัดต่างๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์และส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่ ประชาชนอย่างถูกต้องตรงตามหลักพุทธศาสนา และลดกิจการทางพุทธพาณิชย์ให้ลดน้อยลงหันมาสนับสนุน การปฏิบัติธรรม

7.1.2 หน่วยงานภาครัฐและเอกชนอื่นๆ นั้นควรมีนโยบายส่งเสริมและมีการสนับสนุนอย่าง จริงจังในการให้มีการนำรูปแบบการทำสมาธิในแบบพุทโธไปประยุกต์ใช้เพื่อทำให้มีสติไม่ผิดพลาดในการ ทำงาน ควรมีการส่งเสริมวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ โดยเริ่มต้นที่ครอบครัว เช่น การเข้าวัดปฏิบัติธรรม โรงเรียน หน่วยงานราชการต่างๆ ส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้มีการใส่บาตรก่อนเข้าแถวเป็นประจำทุกวัน ศุกร์ วันคล้ายวันเกิดให้ประชาชนหยุดงานเพื่อทำบุญได้โดยไม่นับเป็นวันลาในหน่วยงานและข้าราชการต่างๆ เพื่อส่งเสริมและขัดเกลาจิตใจให้เป็นคนดีของสังคม

7.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

7.2.1 สถาบันการศึกษาควรนำรูปแบบการทำสมาธิสายพุทโธของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ไปใช้ ในเชิงบูรณาการการเรียนเพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้นำไปปฏิบัติทำให้เกิดผลการเรียนรู้ที่สูงขึ้น

7.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

7.3.1 ควรศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อเรื่องอัฐิของพระวิปัสสนากรรมฐานเปลี่ยนเป็นพระธาตุใน สังคมไทย

7.3.2 ควรศึกษาวิเคราะห์อิทธิปาฏิหาริย์ของพระสงฆ์สายวิปัสสนากรรมฐานกับความเชื่อใน สังคมไทย

7.3.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับการปฏิบัติกรรมฐานสายเจริญสติภาวนาของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

7.3.4 ควรศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับชุมชนของพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กับความสัมพันธ์เชิงอุปถัมภ์กับข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ชนชั้นกลางหรือกษัตริย์สำนัก

7.3.5 ควรศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมและการเผยแผ่ของพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต รูปใดรูปหนึ่งเป็นการเฉพาะ

8. บรรณานุกรม

บรรพต แด่ไธสง และพระมหาภิณ္ฑูกรัตน์ อัสมาลี. (2558). การศึกษาวิเคราะห์เชิงจริยศาสตร์ในการปฏิบัติ กรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์.

- พระธรรมธีรราชมหามุนี. (2533). **ปิดประตูบายน ทางไปไปสู่พระนิพพาน : คู่มือสอนอารมณ์กรรมฐานของพระอาจารย์มหาสีสะยาตอร์ อัครมหาบัณฑิตธัมมาจารย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาอำนาจ อานนโท (เปล่งจันทร์). (2542). **การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งจัดพิมพ์เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในปีพุทธศักราช 2539**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุเชาว์ พลอยชุม. (2549). **สำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**. สถาบันวิจัยพุทธศาสนศึกษา ศูนย์พุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภิราษฎร์ ปรีชาจารย์. (2546). **ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกลีณ 10 เป็นอารมณ์**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- MINOU. (2018). **ฝึกสมาธิแบบ “พุทโธ” หนทางของ “ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน**. สืบค้นเมื่อ 29 มกราคม 2564. จาก goodlifeupdate.com/healthy-mind/dhamma