

บทที่ ๒

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

ในบทที่ ๒ ผู้วิจัยกล่าวถึงกระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขเพื่อศึกษาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม โดยแยกออกเป็นหมวดเป็นข้อเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ต่อมาการศึกษาค้นคว้าโดยเน้นประเด็นไปที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักสวนโมกขโดยการทำวิจัยดังต่อไปนี้

๒.๑ การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

สำนักสวนโมกขพลารามที่ตั้งอยู่บริเวณเขาพุทธรอง เดิมชื่อวัดธารน้ำไหล มีท่านพุทธทาสภิกขุหรือพระธรรมโกศาจารย์ เป็นผู้ริเริ่มสร้างขึ้น เพื่อเป็นสถานที่แสวงหาความสงบและศึกษาธรรม มีโรงมหรสพทางวิญญาณ ซึ่งประกอบด้วยภาพศิลป์ บทกวี คติธรรมคำสอนในพุทธศาสนานิกายต่างๆ ภาพพุทธประวัติ ภาพจำลองจากภาพหินสลัก ท่านพระธรรมโกศาจารย์ หรือหลวงพ่อกุศลพุทธทาส ใช้สำหรับเป็นที่ฝึกอบรมจิตใจและศึกษาพุทธศาสนามีการสอนฝึกสมาธิให้แก่ชาวต่างประเทศ และสำหรับคนไทย ที่มาชื่อ เป็นชื่อสำนักป่าที่จัดขึ้นมาเพื่อส่งเสริมวิปัสสนาธุระ ดังปาฐกถาพิเศษ ภูเขาแห่งวิถีพุทธธรรม แสดงโดย ภิกขุ พุทธทาส อินทปัญโญ ว่า

สำหรับจิตซึ่งเป็นตัวประธานในโรงสำหรับถูกพัวพัน หรือหลุดพ้นออกไปได้นั้นเล่า เราไม่ขอเอามาเป็นตัวเรา เพราะความรู้สึกแจ่มแจ้งยิ่งขึ้นของเราเอง อย่างมากที่จะเป็นก็เป็นเพียงให้เป็นที่รู้สึกทุกข์ เพราะถูกผูกพันหรือรู้สึกสุขเพราะได้รับความปล่อยวางเท่า นั้นเอง ไม่ใช่ว่าตัวตนของเรา^{๑๓}

จากข้อความกล่าวถึงหน้าที่หลักของพุทธศาสนิกชน รวมถึงนักบวชในศาสนาตามแนวคิดของพุทธทาส ก่อนท่านก่อตั้งสำนักสวนโมกข ท่านได้ศึกษาทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติมาก่อน ท่านพุทธทาสจึงมีแนวคิดที่จะทำให้ผู้ที่สนใจการปฏิบัติเข้าใจในหลักธรรมได้ง่ายโดยพุทธทาส จึงได้จัดตั้งสถานปฏิบัติธรรมขึ้น และ สอนการปฏิบัติกรรมฐานตามแบบ ของสำนักสวนโมกขพลาราม การก่อตั้งสำนักสวนโมกข การสร้างสำนักปฏิบัติธรรมที่วัดธารน้ำไหล การฝึกสติดูอยู่กับลมหายใจ โดยใช้หลักอานาปานสติ ตามรู้ลมหายใจ เข้า ออกเป็นสมณะ การกำหนดลมหายใจฝึกสติดูอยู่กับลมหายใจพิจารณาลมหายใจ เข้า ออกเป็นวิปัสสนาการแต่งหนังสือสอนธรรมจัดตั้งโครงการ

การดำเนินชีวิตในสวนโมกขพลารามพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่า เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุนั้นเป็นไปอย่างสันโดษและสมณะ สำหรับวัตถุประสงค์

^{๑๓} พุทธทาส อินทปัญโญ, “ภูเขาแห่งวิถีพุทธธรรม”, ใน ปาฐกถาพิเศษ ณ พุทธสมาคม กรุงเทพฯ วันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๔๐. หน้า ๒๕

สิ่งของภายนอก ท่านพุทธทาสภิกขุจะพึงพากันแต่เพียงวัตถุสิ่งของที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้ และวัตถุสิ่งของที่จำเป็นในการเผยแพร่ธรรมะเท่านั้น โดยไม่พึงพาวัตถุสิ่งของฟุ้งเฟ้ออื่นใดที่เกินจำเป็นเลย เรียกได้ว่ามีความเป็นอยู่อย่างต่ำที่สุด หากแต่การกระทำในความเป็นอยู่นั้นเป็นการกระทำอย่างสูงที่สุด นั่นคือเป็นการกระทำเพื่อศึกษา ปฏิบัติ และเผยแพร่พระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัตินั้นเป็นการกระทำอันนำไปสู่มรรคผล และแม้กระทั่งนิพพาน ซึ่งเป็นอุดมคติที่สูงที่สุด ส่วนการเผยแพร่ นั้น เป็นการกระทำเพื่อนำธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าให้ปวงชนได้บรรลุธรรมเป็นการชี้ทางสว่าง ให้บรรลุถึงธรรมสูงที่สุดคือทางแห่งพระนิพพาน หรืออย่างน้อย ก็จะทำให้ปวงชนที่ยังหลงในค้นหา นั้น ได้ลดการเบียดเบียนตนเอง และลดการทำร้ายผู้อื่น อันจะก่อให้เกิดทั้งสันติสุขและสันติภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทั้งมนุษยและโลกมนุษยปรารถนา

สาเหตุที่พุทธทาส มุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมเพราะต้องการตามรอยพระอรหันต์บุคคลตามคติด้วยความศรัทธา พุทธทาส ได้ออกเสาะหาสถานที่ซึ่งมีความวิเวก และเหมาะสมจะเป็นสถานที่เพื่อปฏิบัติธรรม ตามรอยพระอรหันต์บุคคล พบวัดตระพังจิก ซึ่งรกร้างมานาน มีป่าไม้แน่นหนา คณะอุบาสกที่ติดตาม ทำให้พักอยู่หลังพระพุทธรูปเก่าเป็นพระประธานในวัดร้างนั้น พุทธทาสเข้าอยู่ในวัดร้างแห่งนี้ โดยมีอุปัชฌาย์ ตระเกียง และหนังสือติดตัวไปเท่านั้น เข้าไปอยู่ได้ไม่กี่วัน วัดตระพังจิก ได้รับการตั้งนามตามภูมิประเทศ โดยเหตุที่บริเวณใกล้ที่พักนั้น มีต้นโมก ต้นพลาล จึงตั้งชื่อให้มีความหมายในทางธรรม ว่า สวนโมกขพลาราม หมายถึง สวนป่าเป็นกำลังแห่งความหลุดพ้นทุกข์ขึ้น เพื่อเจริญอานาปานสติ ทำให้เกิดความเข้าใจกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าใจกำหนด ความเข้าใจกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๓๔}

การสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมในบริเวณของสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เข้าใจง่ายและไม่น่าเบื่อ ท่านจึงได้สร้างโรงมหรสพทางวิญญาน โดยนำแนวคิดจากการที่ได้ไปดูภาพในถ้ำอชันตา ที่ประเทศอินเดีย เป็นอุบายเบื้องต้นที่จะทำให้ผู้ที่มิใช่ใจฝักรวมหันมาสนใจศาสนา โดยใช้โรงมหรสพทางวิญญาน ภายในมีภาพธรรมะและเป็นที่รวบรวมภาพปริศนาธรรม ใช้ปฏิบัติธรรมเป็นที่ฟังบรรยายธรรมมีห้องฉายสไลด์ภาพยนตร์ การเรียนธรรมะ พุทธทาส ได้กล่าวไว้ว่า สวนโมกข คือมหรสพทางวิญญาน เป็นสิ่งจำเป็นต้องมีไว้เป็นปัจจัยฝ่ายปัญญา แก่ผู้ที่เข้ามาในสวนโมกข จัดให้มีขึ้นไว้สำหรับใช้สอยเพื่อประโยชน์ดังกล่าวแก่คนทุกคน กล่าวได้ว่า สวนโมกขพลารามทั้งหมด เป็นที่รวมธรรม และอาศัยธรรมชาติ มีแหล่งความรู้ทางธรรมคือโรงมหรสพทางวิญญาน ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของวัดสวนโมกขพลาราม นั้นนอกจากจะให้ความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ในด้านการสอนในเชิงปฏิบัติ

^{๓๔}ดูรายละเอียดใน อภ.วิ.(ไทย) ๓๔/๕๕/๓๐.

ได้นำหลักอานาปานสติมาทำการสอนและปฏิบัติภายในสำนัก โดยจัดแบ่งออกเป็นชั้นให้ตรงตามหลักคำสอนและโรงมหรสพทางวิญญาณ เป็นภาพเขียนไว้เพื่อบรรยายธรรม ภาพปริศนาธรรม เพื่อให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปโดยสะดวก มีบรรยาย สลับกับการปฏิบัติเพื่อให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้น ประกอบกับมีห้องสมุด ไว้สำหรับศึกษาธรรม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถทำให้พุทธศาสนิกชนพัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลของพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

การถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่อริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคลพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลกตถาคต เพราะการถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์เป็นเหตุ สัตว์บางพวกในโลกนี้หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๑๕}

พุทธทาสท่านเล็งเห็นความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการขจัดมลทินที่อยู่ในจิตใจ ท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและสถานที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านยังมีผลงานของปรากฏอยู่มากมาย เช่น พระธรรมเทศนา และ งานเขียน โดยท่านตั้งใจทำการถ่ายทอดพระพุทธศาสนาให้อยู่ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนาอย่างแท้จริง นั่นคือเป็นศาสนาแห่งความรู้ เน้นจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล โดยสอนให้เห็นตามความเป็นจริงดังเช่น อานาปานสติ การรู้จักลมเข้าออก โดยมีสติเป็นตัวตามรู้ มีความรู้ตัวขณะที่ตามรู้ลมหายใจอยู่ตลอดเวลาทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา สามารถรู้ถึงอรรถาพรา้งกายที่ไม่จีรังยั่งยืน ดังลมหายใจที่มีสติตามรู้อยู่ทุก ๆ ขณะของความเป็นไป มีอาการเปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลา ไม่นานก็แตกดับไป พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐาน ของหลวงพ่อยืนกับพุทธทาสภิกขุพบว่า

หลวงพุทธทาส มองว่าคำว่า วิปัสสนาแปลว่า ธรรมเครื่องรู้เห็นรูปรนามตามสภาวะแห่งไตรลักษณ์ หมายถึง ปัญญาที่ยังรู้สภาวะ ของสภาวะธรรม อารมณ์ภายในกายใจหรือรูปกับนามตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๖}

จากข้อความถึง แม้แต่สภาวะธรรมบ้างอย่างที่เกิดเป็นเวทนา ๓ ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ล้วนแล้วอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ทั้งสิ้น คำว่า “เวทนาคนทั่วไปมักเข้าใจว่า เป็นความความสงสาร ความเมตตา กรุณา หรือ ความรู้สึกหุดหู่บ้างในขณะที่เราเห็นบุคคลที่ได้รับความทุกข์ หรือได้รับความเจ็บปวด”^{๑๗}

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๕๔/๔๖๖.

^{๑๖} พระมหานิพนธ์ มหาธมมรภิโต (แสงแก้ว), “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงพ่อยืน จิตตสุโขกับพุทธทาสภิกขุ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒ .

^{๑๗} ดังตฤณ, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๔.

กล่าวคือเป็นสภาพที่เกิดขึ้นในเวลาต่อมาความทุกข์มาให้ ตั้งอยู่ชั่วขณะและแปรผันไป หมุนเวียน เป็นวงจรชีวิต ดังลมหายใจเข้าออกดังกล่าว เมื่อเปรียบเทียบกับปัญญาคือญาณ ก็จะเป็น โดยความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่อาจบังคับ ไม่ได้เป็นที่ตั้ง ทุกข์มีความทุกข์เป็นอาหาร อนัตตามี ความไม่ยั่งยืนเสื่อมไปเป็นที่สุด

พระธรรมโกศาจารย์ หรือ พุทธทาสภิกขุ นั้น ได้เข้ามาศึกษาพระธรรมวินัยที่ กรุงเทพมหานคร จนสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค พุทธทาสภิกขุ พบว่าสังคมพระพุทธศาสนา แบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้นแปดเปื้อนเปื้อนบิดไปมาก ไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาได้ เลย ท่านจึงตัดสินใจหันหลังกลับมาปฏิบัติธรรมที่อำเภอไชยา ซึ่งเป็นภูมิลำเนาเดิมของท่านอีกครั้ง พร้อมปวารณาตนเองเป็น พุทธทาส เนื่องจากต้องการถวายตัวรับใช้พระพุทธศาสนา ในกรณีของวัด สอนโมกข์ที่ได้เลือกการปฏิบัติ แบบอานาปานสติ จะสอนเป็นขั้นตามหมวดฐานทั้งสี่คือ หมวดกายา นุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และธรรมมานุปัสสนา ซึ่งจะกล่าวถึงการ เจริญสติไปที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ตัวว่ามีลมหายใจเข้าสู่นอกสู่นเข้ายาวออกยาว ใช้วิธี การนับลม หาย จะมี ๑๖ ขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยย่อคือจะแบ่งไปตามฐานทั้งสี่

๒.๒ รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

หลักของรูปแบบเพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา จนสามารถสัมผัสความสงบ ภายใน และความเป็นอิสระของจิตใจ อันเกิดจากความประจักษ์ในสัจธรรมและมีการประพฤติให้เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชิดธรรมชาติ เพื่อศึกษารอบ รู้ธรรมชาติ คือธรรมะการปฏิบัติกรรมฐาน และศึกษาธรรมของสำนักสวนโมกขพลาราม เป็นไปตาม ธรรมวินัยการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม อานาปานสติ การเข้าถึงหัวใจแห่งศาสนา ปฏิบัติในอานาปานสติความเข้าใจระหว่างศาสนา เรียนรู้ธรรมจากโรงเรียนธรรมจาก การปฏิบัติอานา ปานสติเป็นสถานที่ถอนตัวออกจากอำนาจของวัตถุนิยมมีความเป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง มีความเป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชิดธรรมชาติ ปณิธาน ๓ ประการควรแก่ผู้ที่เป็นพุทธทาส ทุกคน ถือเป็นหลักในการทำหน้าที่เพื่อประโยชน์สูงสุด คือพยายามทำตนให้เข้าถึงหัวใจแห่งศาสนา ของตน พยายามช่วยกันถอนตัวออกจากอำนาจของวัตถุนิยม พยายามทำความเข้าใจระหว่างศาสนา พุทธทาสภิกขุกล่าวว่า

ที่อยู่นับตั้งแต่วัด กุฎิ ที่ตนต้องทิ้งไป เพื่อไปทำกัมมัฏฐานในป่าหรือที่อื่น แม้ที่สุดแต่ ความห่วงในหน้าที่ที่จะต้องทำ เกี่ยวกับกระตือรือร้น ๆ ที่นั่งทำกัมมัฏฐานนั่งเอง เช่น ถ้ายังมีว่าสัตว์ เช่น ปลวกจะรบกวน หรือหลังคาจะรั่วหรืออะไรบางอย่างจะเกิดขึ้นซึ่งจะต้องดูแลและรักษาแล้ว เรียกว่าเป็นปถิโพธิ์ เป็นอุปสรรคในการทำกัมมัฏฐานโดยตรง.^{๑๘}

จากข้อความดังกล่าวแสดงถึงเจตนาของหลวงพ่อกุฎิ พุทธทาส ท่านมีรูปแบบเฉพาะของท่าน ที่นำมาใช้อบรมสั่งสอน ซึ่งรูปแบบดังกล่าวตรงตามหลักของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวทางนำไปสู่

^{๑๘} อานาปานสติภาวนาพิมพ์ที่ หจก. การพิมพ์พระนคร ๒๙ - ๗๑ ถนนบูรณศาสตร์ (แยกถนนบุญศิริ) กรุงเทพฯ ๑๐๒๐ ๐ หน้า ๓๑

การตัด และละในสิ่งที่เกินความจำเป็น ไม่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะผู้ที่ประพฤติปฏิบัติธรรม สอนโมกข์คือสถานที่ให้ความสะดวกในการเป็นเกลือกัธธรรมชาติ ทั้งฝ่ายจิตและฝ่ายวัตถุ, ควรจัดให้มีกันทุกแห่งหน เพื่อการศึกษาธรรมชาติโดยตรง เพื่อการรู้จักกฎของธรรมชาติ และเพื่อการชิมรสของธรรมชาติ จนรู้จักกัธธรรมชาติ ซึ่งล้วนแต่ช่วยให้เข้าใจธรรมะโดยง่ายได้ คติพจน์หรือธรรมคติประจำสวนโมกข์ คือ กินข้าวจานแฉะ อาบน้ำในคู นอนกฏิเล่าห่ม ฟังยุงร้องเพลง ดังนี้ เป็นต้นนั้น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อไม่มีปัญหาทางด้านการเป็นอยู่ ฝ่ายวัตถุ และเหมาะสมแก่การก้าวหน้าทางจิตใจ โดยหลักธรรมชาติที่ว่า กินอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูงนั่นเอง

สำนักสวนโมกข์ เน้นการพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตตามแบบพุทธธรรมทั้งสามด้าน กล่าวคือศีล สมาธิ ปัญญา ที่นำวิถีชีวิตที่สุขสงบเย็น เป็นประโยชน์ และยั่งยืน ทั้งส่วนตนและส่วนรวม กล่าวคือฝึกการใช้ชีวิตที่สงบเย็น เรียบง่าย เป็นอิสระจากวัตถุส่วนเกินให้มากที่สุด ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าเป็นประโยชน์ ไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง โดยถือการปฏิบัติศีล ๘ เป็นขั้นต่ำ พัฒนาระดับความมีคุณภาพและประสิทธิภาพของจิต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ด้วยการปฏิบัติในอานาปานสติภาวนา โดยปฏิบัติในทุกอิริยาบถของการปฏิบัติ ในอานาปานสติ ตลอดระยะเวลาของการอยู่ในสำนัก หลักธรรมที่เป็นแก่นหลักของพุทธธรรมถูกนำมาใช้ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อเป็นแนวทางและพื้นฐานความรู้ที่จะนำไปสู่การปฏิบัติ จนเกิดการพัฒนาปัญญาญาณ รู้เห็นแจ้งสภาวะตามความเป็นจริงของสังขารแห่งชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักสวนโมกข์พลารามได้แก่การรู้สภาวะความสงบเย็นภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ที่เคร่งครัด ในการงดพูดจา ติดต่อสื่อสารกับบุคคล ทั้งภายในและภายนอก ตลอดระยะเวลาของการอบรม ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องถือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม สอดคล้องกับคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ว่า

หลักคำสอนพระพุทธศาสนา มีพุทธภาษิตปรากฏในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องของทุกข์มีจำนวนมากมาย ทำให้รู้ได้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่จมอยู่ในห้วงทุกข์ ซึ่งแปลว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยากของเหล่าสรรพสัตว์ และในการปฏิบัติธรรมเพื่อล่องพ้นจากความทุกข์ มีอยู่ ๒ ระดับ คือ กายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกายหรือทุกข์ประจำสังขารทั่วไป และเจตสิกทุกข์ คือทุกข์ทางใจ หรือทุกข์ในวัฏสงสาร ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าทุกข์จากขันธห้า^{๑๔}

การปฏิบัติในอานาปานสติ ทำให้รู้ได้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่จมอยู่ในห้วงแห่งทุกข์ แสวงหาสันติสงบร่มเย็น และต้องการการฝึกฝนพัฒนาตนเอง ดังนั้นท่าน พุทธทาส มีหลัก ให้ไว้สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ กล่าวคือ กินอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่าย มุ่งกระทำสิ่งที่ยากและใช้ชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาตินานที่สุด

การประปฏิบัติตนในสวนโมกข์รับประทานอาหารวันละ ๒ มื้อ มีการเข้าอยู่อุโบสถศีล โดยรับประทานอาหารเพียงมื้อเดียวการนอนด้วยหมอนไม้ พร้อมเครื่องนอนที่ง่ายที่สุด การใช้

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๘.

ชีวิตด้วยเท้าเปล่า ฝึกให้อยู่กับตัวเองให้มาก ใช้ชีวิตอยู่กับตัวเองเพื่อเรียนรู้ เข้าใจภาวะจิตใจของตัวเองได้อย่างเต็มที่ตลอดเวลาใช้ชีวิตให้คุ้มค่าที่สุด ด้วยการเข้าร่วมฝึกฝนอบรมอานาปานสติ มีชีวิตด้วยความสงบเย็น ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดเร่งร้อน เพื่อเรียนรู้สภาวะธรรมชาติในทุก ๆ การกระทำในการดำเนินชีวิต

รูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขนั้น มีวิธีการที่ใช้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ที่ได้รับการฝึกแต่จะไม่ทิ้งรูปแบบเดิม คำสอนจำนวนมากจากท่านพุทธทาสภิกขุเป็นธรรมะระดับโลกุตระ มีนิโรธเป็นรส และมีนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งชาวพุทธส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นธรรมะชั้นสูง และไม่เหมาะกับฆราวาส แต่พุทธทาสมองว่า นี่คือแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา จะระดับชั้นใดก็จะได้รับรู้ได้รับปฏิบัติ ซึ่งถึงแม้ธรรมะจะละเอียดลึกซึ้ง แต่พุทธทาสภิกขุก็ได้ถ่ายทอดให้อยู่ในรูปแบบที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเข้าใจ โดยยังคงเนื้อหาสำคัญไว้ได้อย่างครบถ้วน คำสอนทั้งหลายของท่านพุทธทาสภิกขุ แท้จริงแล้วก็คือการนำมาจากพระสูตรให้ออกมาเป็นภาษาพูด และพระอภิธรรมให้ออกมาเป็นภาษาชาวบ้านนั่นเอง โดยข้อธรรมที่พุทธทาสภิกขุเน้นย้ำมากที่สุดคือเรื่องสุญญตา ทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจ คำสอนของท่านพุทธทาส ยังรวมไปถึงธรรม ซึ่งคนทั่วไปสามารถนำธรรมะเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทันที

ท่านพุทธทาสได้ทำการศึกษาคำสอนของต่างศาสนา และต่างนิกายเพราะศาสนาทั้งหลายล้วนมุ่งหมายในสิ่งเดียวกัน คือสอนให้คนเป็นคนดีนำมาสู่มรรคและผลอันดี และมีนิพพานเป็นอารมณ์ มีการแสดงธรรมที่ใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายในธรรมะที่พุทธทาสแสดง หรือการเทศนาบุคคลผู้ฟังเทศน์ ฟังธรรมจากท่าน แล้วเข้าใจได้ง่าย มีการสอนธรรมให้แก่ชาวต่างชาติผู้ต้องการเรียนรู้พระพุทธศาสนา รวมทั้งสนทนารธรรมกับท่าน สวนโมกขพลารามได้มีการพัฒนาคำสอนต่าง ๆ ในพระไตรปิฎก ให้เป็นภาษาธรรมที่เข้าใจง่าย และสอนสภาวะความสงบเย็นภายในจิตใจ สามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุณณธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^{๒๐}

จากข้อความดังกล่าว หมายถึง การกระทำที่สามารถทำไปด้วยกัน เช่น สมถวิปัสสนา ดังนั้น ศาสนาที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่หลวงพ่อบุญทาส ได้ศึกษาร่วมกับพระพุทธศาสนา เป็นพระพุทธศาสนาแต่ต่างนิกาย เช่น นิกายมหายาน เพื่อนำแนวคิดที่ได้จากการศึกษานั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ในการสอนธรรม เพื่อให้ผู้ที่เข้ามามีปัญหาแตกฉาน เช่น ภาพในโรงมหรสพทางวิทยุญาณ ท่านหลวงพ่อบุญทาส ได้จัดไว้เป็นรูปแบบเพื่อให้ผู้ที่เข้ามาชม มีปัญญาทางธรรมเพิ่มมากขึ้น การดำเนินชีวิตในสวนโมกขพลาราม ท่านพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่า เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุนั้นเป็นไปอย่างสันโดษและสมณะ พระพุทธโฆสเถระ

^{๒๐} คุรยละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๑๒๘.

กล่าวไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)ว่า การเรียนพระกัมมัฏฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เมื่อพระพุทธองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว การได้เรียนเอาพระกัมมัฏฐานในสำนักของผู้ทรงคุณสมบัติเป็นพหูสูต กล่าวคือหลังจากที่พระพุทธองค์ปรินิพพานแล้ว ธรรมของพระพุทธองค์จะเป็นตัวแทน เหมือนกับครั้งที่พระองค์ยังไม่ปรินิพพาน ^{๒๑}

จากข้อความดังกล่าว การได้เรียนเอาพระกัมมัฏฐานในสำนักของผู้ทรงคุณสมบัตินี้คือการพิจารณาภาวนาธรรมหรือนามรูป คือ ขั้นธ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเห็นไตรลักษณ์ ในอริยาบถ แม้ในอานาปานสติ ก็ต้องมีการกำหนดรู้ลมหายใจแต่ละชั้น เพราะจะรู้จักทั้งบัญญัติและปรมาตมเป็นอย่างดี ละเอียตรอบคอบขึ้นมาก และละความตระหนี่ทั้ง ๕ คือ ตระหนี่ที่อยู่ ตระหนี่ตระกูล ตระหนี่ลาภ ตระหนี่วรรณะ ตระหนี่ธรรม ชื่อว่าผู้ได้บำเพ็ญสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การที่โยคีเห็นเหตุและผล ก็จะละตัวอัตตา คือละความยึดถือว่ามีตัวตน ซึ่งเป็นสาเหตุของความหลง แต่โยคีผู้ปฏิบัติในอานาปานสติมักมีจิตที่จดจ่ออยู่กับองค์ภาวนา คือลมหายใจ จิตจะสงบนิ่ง และเมื่อพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงของลมหายใจ จะพบว่า มีความไม่แน่นอน เมื่อหายใจเข้า ออก เป็นธรรมชาติ ที่โยคีผู้ปฏิบัติจะเห็นได้โดยง่ายโดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ มิใช่เกิดจากการนึกคิด

๒.๓ วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

สวนโมกขแห่งนี้เป็นที่อำนวยต่อการปฏิบัติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ มีลักษณะเป็นธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม อาหารการบริโภค ก็เป็นไปแบบเรียบง่าย มีกัลยาณมิตรที่ดี คอยแนะนำ เป็นแหล่งความรู้ทางธรรมโดยตรง ด้วยเหตุนี้สำนักสวนโมกขมีวิธีการสอนให้อยู่แบบเรียบง่าย การสอนวิธีปฏิบัติตามแบบพุทธาส จดอยู่ในแนวอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม มีขั้นเตรียมปฏิบัติกรรมฐานดังนี้

จตุกะที่ ๑

- ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว
- ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น
- ขั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง
- ขั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ

จตุกะที่ ๒

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ขั้นที่ ๕ กำหนดรู้ปิติ | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๖ กำหนดรู้สุข | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๗ กำหนดรู้สังขาร | ขณะหายใจเข้าออก |

^{๒๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipei : The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, ๒๕๔๘) หน้าที่ ๑๑๙

ขั้นที่ ๘ กำหนดรู้สังขารสงบ	ขณะหายใจเข้าออก
จตุกะที่ ๓	
ขั้นที่ ๙ กำหนดรู้จิต	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๐ กำหนดรู้ทำจิตปามุทียัง	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๑ กำหนดรู้ทำจิตให้ตั้งมั่น	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๒ กำหนดรู้ทำจิตให้ปล่อยวาง	ขณะหายใจเข้าออก
จตุกะที่ ๔	
ขั้นที่ ๑๓ กำหนดรู้อนิจจัง	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๔ กำหนดรู้วิราคะ	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๕ กำหนดรู้นิโรธ	ขณะหายใจเข้าออก
ขั้นที่ ๑๖ กำหนดรู้ปฏิสัคคะ	ขณะหายใจเข้าออก

จตุกะที่ ๑ สมณะล้วน

จตุกะที่ ๒ และ จตุกะที่ ๓ เป็นสมณภวณานาที่เจือปนกับวิปัสสนา

จตุกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภวณานาถึงที่สุด

ขั้นตอนการเตรียมตัวและความพร้อมของจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำทางกายดังเช่นหนังสือเยาวชนกับศีลธรรม มีข้อความตอนหนึ่งว่า

^{๒๒} “จิตใจสำคัญกว่าร่างกาย คือนำร่างกายให้เป็นไปตามความมุ่งหมายของอุดมคติ” หลังจากเตรียมความพร้อมแล้วก็จะลงมือปฏิบัติโดยมี พระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีประสบการณ์และชำนาญ บอกและสอนเพื่อจะเข้าถึงสภาวะธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนา

“คำว่า ภาวนา มีความหมายว่า การอบรม (กาย) ใจ ๒ วิธี คือ สมณภวณานา (การสงบใจ) และ วิปัสสนาภวณานา (การใช้ปัญญา)” ^{๒๓} ความหมายคืออาการตั้งมั่น มีสติเป็นพื้นฐานเพื่อที่จะปฏิบัติขั้นตอนต่อไป เมื่อบุคคลได้เป็นอยู่ตามหลักปฏิบัติในภาคหนึ่งแล้ว ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้มีศีล มีรูปดวง อยู่ในตัว และมากพอที่จะเป็นฐานของการปฏิบัติที่สูงขึ้นไป โดยเฉพาะคือ สมาธิภาวนา อีกประการหนึ่งหลักปฏิบัติตามที่กล่าวไว้ในภาคหนึ่งนั้น ย่อมเป็นการอธิบายหลักปฏิบัติในภาคหลังเฉพาะส่วนที่เป็นทฤษฎีทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องนั้น ซึ่งไม่ควรจะเอามาปนกับหลักปฏิบัติโดยตรง เพราะจะทำให้พินเผือหรือทำลาย เพราะตัวหนังสือมากเกินไปจึงมีไว้เพียงสำหรับให้ศึกษาเป็นพื้นฐานทั่วไปเท่านั้น แต่เมื่อเกิดมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนั้นขึ้นมา ผู้ปฏิบัติก็จำเป็นจะต้องย้อนไปหาคำตอบจากเรื่องฝ่ายทฤษฎีเหล่านั้นด้วยตนเองตามกรณีที่เกิดขึ้น

อานาปานสติข้อนี้ กล่าวถึงการหายใจเข้าออก ยาว สิ่งที่เราควรทำความเข้าใจก็คือ คำที่ว่าหายใจยาว เพื่อให้เป็นการเข้าใจง่ายแก่ผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติควรจะต้องฝึกหัด และสังเกตการหายใจเข้าออกให้ยาวกว่าธรรมดาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อจะให้ทราบว่ายาวที่สุดนั้นเป็นอย่างไรเสียก่อน

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, เยาวชนกับศีลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมทาน, ๒๕๒๒), หน้า ๒๔.

^{๒๓} ปิ่น มุทุกันต์, พ.อ., ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

แล้วจะได้นำไปเปรียบเทียบกับการหายใจตามปกติธรรมดาว่ามันยาวสั้นกว่ากันอย่างไร ดังความในพระไตรปิฎกว่า

สมัยใด ภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงกว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า สำเนียงกว่า เราระงับกายสังขาร หายใจออก สมัยนั้น ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ หมายถึง แต่เพียงรูปกาย และโดยเฉพาะเพียงลมหายใจเท่านั้น^{๒๔}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ การตั้งไว้ซึ่งสติเป็นเครื่องตามเห็นซึ่งกาย ในขั้นที่หนึ่งนี้ เพ่งเอาลมหายใจเป็นความหมายของคำว่า กาย การปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวด ดังนี้

จตุกะที่ ๑

- ขั้นที่ ๑ กำหนดลมหายใจยาว
- ขั้นที่ ๒ กำหนดลมหายใจสั้น
- ขั้นที่ ๓ กำหนดลมหายใจทั้งปวง
- ขั้นที่ ๔ กำหนดลมหายใจสงบ

จตุกะที่ ๒

- | | | |
|-----------|-------------------|-----------------|
| ขั้นที่ ๕ | กำหนดรู้ปิติ | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๖ | กำหนดรู้สุข | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๗ | กำหนดรู้สังขาร | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๘ | กำหนดรู้สังขารสงบ | ขณะหายใจเข้าออก |

จตุกะที่ ๓

- | | | |
|------------|--------------------------|-----------------|
| ขั้นที่ ๙ | กำหนดรู้จิต | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๐ | กำหนดรู้ทำจิตปาโมทย์ยัง | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๑ | กำหนดรู้ทำจิตให้ตั้งมั่น | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๒ | กำหนดรู้ทำจิตให้ปล่อยวาง | ขณะหายใจเข้าออก |

จตุกะที่ ๔

- | | | |
|------------|------------------|-----------------|
| ขั้นที่ ๑๓ | กำหนดรู้อนิจจัง | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๔ | กำหนดรู้วิราคะ | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๕ | กำหนดรู้นิโรธ | ขณะหายใจเข้าออก |
| ขั้นที่ ๑๖ | กำหนดรู้ปฏิสัคคะ | ขณะหายใจเข้าออก |

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย)๑๔/๑๘๙/๕๑๐.

จตุกษะที่ ๑ สมณะล้วน

จตุกษะที่ ๒ และ จตุกษะที่ ๓ เป็นสมณภวณาทิที่เจือปนกับวิปัสสนา

จตุกษะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภวณาทิที่สุด

อานาปานสติแม้เจริญให้มากย่อมได้ทั้งสมณะและสามารถเข้าสู่วิปัสสนาปล่อยวางได้ทุกสิ่ง ไม่ยึดถือตัวตนอันเป็นเหตุให้เกิดความเข้าไปยึดมั่น เมื่อเจริญอานาปานสติตามแบบอย่างที่น่าคนสวนโมกข์นำมาใช้สอนนี้ ก็จะไม่ผิดไปจากความเป็นจริงทั้งด้านทฤษฎีและปฏิบัติ เพราะจะไม่ผิดเพี้ยนไปจากธรรมวินัยที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ อันเป็นเหตุนำมาซึ่งความพ้นทุกข์ ดังความที่ว่า

หลักคำสอนพระพุทธศาสนามีพุทธภาษิตปรากฏในพระไตรปิฎกเกี่ยวกับเรื่องของทุกข์มีจำนวนมากมาย ทำให้รู้ได้ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่จมอยู่ในห่วงทุกข์ ซึ่งแปลว่าเป็นสภาพที่ทนได้ยากของเหล่าสรรพสัตว์และในการปฏิบัติธรรมเพื่อล่วงพ้นจากทุกข์มีอยู่ ๒ ระดับ คือกายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกายหรือทุกข์ประจำสังขารทั่วไปและเจตสิกทุกข์ คือทุกข์ทางใจ^{๒๕}

จากคำกล่าวนี้แสดงถึงหลักการปฏิบัตินี้ มุ่งหวังเฉพาะการหยั่งรู้ ซึ่งกองทุกข์ทั้งปวงด้วยวิธีการเจริญสมณะ และวิปัสสนา เพื่อกระทำให้แจ้งด้วยปัญญา จนสามารถนำตนเองให้พ้นจากทุกข์ได้แก่เวทนา ดังความที่ว่า “เวทนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณ ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ความไม่สำราญทางใจ”^{๒๖}

๒.๔ แนวการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

ท่านพุทธทาสภิกขุมองเห็นว่า ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์เท่าที่เป็นอยู่ ในปัจจุบันนั้นไม่เอื้อให้คนเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง เหตุเพราะว่าพระธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกในบางครั้งสามัญชน ไม่อาจเข้าใจได้โดยง่าย ทั้งหลักสูตรการศึกษาก็ไม่เปิดโอกาสให้สัมผัสกับพระไตรปิฎกซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่สำคัญ นั้นเป็นรูปแบบที่ห่างไกลจากการเดินตามรอยของพระพุทธองค์ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงคิด ที่จะทำในรูปแบบของฉบับการศึกษาและปฏิบัติธรรม กลับไปหาของจริงที่มีอยู่เดิมจึงได้ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นอยู่ของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติกรรมฐาน ในสำนักสวนโมกขพลารามนี้เกิดขึ้น เพราะเป็นอุดมการณ์และความตั้งใจจริงที่จะเผยแผ่ศาสนาโดยวิธีการที่จะทำให้ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมเข้าใจได้โดยง่าย และสามารถขยายออกไปให้กว้างขึ้น โดยการแต่งหนังสือธรรมและจัดทำสื่อในรูปแบบต่าง ๆ ในสิ่งก่อสร้างที่พุทธทาสจัดทำไว้ได้บรรจธรรมที่จะทำให้ธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้ผู้ที่สนใจมีความเข้าใจถูกต้องตามพระธรรมขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า กระบวนการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามคือการปฏิบัติกรรมฐานตามรูปแบบอานาปานสติ คงรูปแบบเดิมไว้ให้เหมือนกับสมัยพุทธกาลให้มากที่สุด

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘๙.

^{๒๖} คู่มือละเอียดใน อภิป. (ไทย) ๓๔/๕๔/๓๘๘.

ชนรุ่นหลังได้ประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติสร้างวัตถุทางปัญญา บุคคลผู้เข้ามาได้ศึกษา ได้เห็น และมีปัญญาการสอนให้เห็นด้วยปัญญา พิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ด้วยตา คือ ปัญญา ใช้สื่อการเผยแผ่ทำให้การเผยแผ่กว้างขึ้น ขยายผลการสอนทำให้การสอนพระกรรมฐานมีการพัฒนาขึ้น นั้นแสดงให้เห็นว่าท่านพุทธทาส มีความตั้งใจที่จะทำให้เหมือนกับสมัยพุทธกาลให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ จึงเกิดสำนักสวนโมกขพลาราม แก่นแท้และคำสอนที่ท่านนำมาเผยแผ่จะอยู่ในรูปของการบรรยาย คือ ธรรม ๙ ตา ได้แก่ ๑. อนิจจตา ๒. ทุกขตา ๓. อนัตตา ๔. อิทัปปัจจยตา ๕. สุนฺณตา ๖. อัมมัญญิตา ๗. อัมมนิยามตา ๘. อตัมมยตา ๙. ตถตา ท่านพุทธทาสภิกขุถือว่าธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นสอดคล้องกับไตรลักษณ์ ดังในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่บ้าง ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาในกายอยู่บ้าง ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นความดับไปเป็นธรรมดาในกายอยู่บ้าง ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับไปเป็นธรรมดาในกายอยู่บ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ تذึนหาและทริฐไม่อาศัยอยู่ แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๒๗}

ความสำคัญของสำนักสวนโมกขพลาราม เห็นได้จากงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย ตั้งโรงมหรสพทางวิญญาณ เพื่อให้นักศึกษาธรรมะ ตั้งสวนโมกขนานาชาติ สำหรับชาวต่างชาติผู้สนใจปฏิบัติธรรม ตั้งอาศรมธรรมมาตา เปิดโอกาสให้สตรี ศึกษาและปฏิบัติธรรม ที่สำคัญท่านร่วมกับน้องชายของท่านตั้งคณะธรรมทานขึ้น เพื่อจัดพิมพ์หนังสือพระพุทธศาสนาเผยแผ่ สำนักสวนโมกขพลาราม สวนโมกขพลารามหรือวัดธารน้ำไหลนั้น เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ในฐานะที่มีบทบาทอย่างมากในการเผยแผ่พุทธธรรมพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งและเป็นหลักอันสำคัญของสำนักนี้ พร้อมทั้งศิษยานุศิษย์ได้ใช้สื่ออันหลากหลายเพื่อเผยแผ่พุทธธรรม กล่าวคือ สื่อทางศิลปะ เช่น ภาพวาด รูปปั้น ภาพหล่ออนุสาวรีย์ และสถาปัตยกรรม สื่อสิ่งพิมพ์และอิเล็กทรอนิกส์ เช่น หนังสือเทปคาสเซ็ท ม้วนวีดิทัศน์ สื่อสารมวลชน เช่น วารสารวิทยุกระจายเสียง วิทยุโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ตสื่อบุคคล เช่น พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาส อินทปัญโญ พระมหาสุทิตย์ อาภากร (อบอูน) และคณะได้สรุปเป้าหมายในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไว้ในงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาระบบการบริการองค์กรและการสร้างเครือข่ายทางสังคมกรณีศึกษากลุ่มพระสงฆ์และองค์กรเผยแผ่พุทธธรรมในแนวปฏิบัติดังนี้

สวนโมกขพลาราม จะดำเนินการส่งเสริมการปฏิบัติและเผยแผ่พุทธธรรมเพื่อให้คนเข้าถึงหลักการทางพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงโดยนำหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา มาอธิบายให้เกิดความเข้าใจและนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลที่แท้จริง เน้นการปฏิบัติด้านจิตใจและปัญญาตามหลักไตรสิกขา และการปฏิบัติตามแนวทางที่องค์กรได้ปฏิบัติสืบต่อกัน

^{๒๗} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

มา เช่น หลักอานาปานสติ สติปัฏฐาน ๔ การเคลื่อนไหวกายจิต ที่เป็นไปตามหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา โดยทุกสำนักจะเน้นการฝึกปัจเจกบุคคลให้ดำเนินชีวิตตามหลักไตรสิกขาและการพัฒนาการปฏิบัติธรรมตามแนวการสอนที่ตนเองมีความรู้อย่างลึกซึ้งซึ่งเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน ส่งเสริมการชี้แนะให้ความรู้ด้านหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา เพื่อสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อการพัฒนาบุคคลให้เข้าถึงธรรมได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติจนสามารถสัมผัสความสงบและความอิสระของจิตใจ มุ่งการพัฒนาชีวิตหรือการยกระดับคุณภาพชีวิตให้เข้าสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทุกสำนักมีเป้าหมายการเข้าถึงธรรมที่ตรงกัน แต่ระดับการพัฒนาอาจมีความแตกต่างกัน เช่น บางสำนักมุ่งเน้นการปฏิบัติในระดับโลกียะ คือ การดำรงชีวิตที่ถูกต้อง เรียบง่าย ในขณะที่บางสำนักเน้นการปฏิบัติที่ทำให้เกิดการลด ละ และการเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริงไม่เน้นพิธีกรรมอย่างมากมาย มุ่งสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมของปัจเจกบุคคลและสังคมจะเข้ามามีธรรมประจำใจอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาบุคคลและสังคม ดำเนินการพัฒนาและสงเคราะห์ชุมชน/สังคมด้วยหลักธรรมมากกว่าการทำบุญให้ทางเพื่อการสงเคราะห์ ทุกสำนักมีการดำเนินการเพื่อสงเคราะห์ชุมชนและสังคมให้มีการเกื้อกูลต่อกัน กิจกรรมที่เกิดขึ้นจึงเน้นการอบรมและการให้ทานเพื่อกิจกรรมทางสังคมมุ่งการปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมด้วยการปฏิบัติและการทำหน้าที่ในสังคมอย่างถูกต้อง โดยการส่งเสริมให้คนได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิตและการเสียสละเพื่อตนเองและสังคม^{๒๘}

จากข้อความดังกล่าว จะเห็นถึงการพัฒนาาระบบทางสังคมศาสนาโดยเฉพาะที่สำนักสวนโมกขจะเน้นการบริการสังคมทางด้านอบรมจิตใจ และบรรยายให้ความรู้ธรรม ในรูปแบบของส่งเสริมการชี้แนะให้ความรู้ด้านหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา มุ่งสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมมุ่งการปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมด้วยการปฏิบัติและการทำหน้าที่ในสังคมอย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้ สำนักสวนโมกขพลารามได้เริ่มขึ้น โดยหวังสร้างบุคลากรที่สามารถนำความรู้กลับไปเผยแผ่และอบรมสั่งสอนได้ โดยจัดเป็นการปฏิบัติธรรมของชาวต่างประเทศและชาวไทย โดยใช้หลักสูตรเหมือนกัน แต่ต่างกันที่สถานที่ปฏิบัติ

กล่าวคือแยกชาวต่างประเทศออกโดยให้ปฏิบัติอยู่ที่สวนโมกขนานาชาติ ซึ่งอยู่ไม่ไกล เพื่อให้การสอนเป็นไปโดยสะดวกสบาย จึงมีวิทยากร ที่สามารถบรรยายได้หลายภาษา นอกจากนี้ ยังขยายสาขาเข้าสู่ตัวเมืองหลวง โดยจัดตั้งแบบเดียวกัน เพื่อให้คนที่อยู่ในเมืองไม่ต้องเดินทางไปไกลเป็นเวลานาน สามารถเขาศึกษาธรรมได้โดยง่ายเป็นเจตนาของหลวงพ่อกุศลทาส เพื่อต้องการที่จะเผยแผ่หลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างกว้างขวางเพื่อเป็นการกำจัดมลทินคือกิเลสทั้งปวงให้เบาบางลง ละตัวอวดตการถือว่ามีตัวตน ดังพุทธวจนะที่มาในพระไตรปิฎกว่า

^{๒๘} พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอู่) และคณะ, “การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้างเครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (นนทบุรี : บริษัท ดีไซน์ ดีไลฟ์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๙๗ – ๑๙๘.

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยอาการ ๗ อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏและเกิด แต่มีสิ่งที่เที่ยงอยู่แน่ ^{๒๙}

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่าความต้องการที่จะหลุดพ้นจากความมีตัวตนมีตั้งแต่พุทธกาลเพราะเหตุหลวงพ่อกุฬาราสีต้องการที่จะมีสาขาของสวนโมกขออกไปจากสาขาเดิมเพื่อที่จะรองรับผู้ที่เข้ามาปฏิบัติธรรมได้อย่างทั่วถึงเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาเชิงพุทธเพื่อนำชนทั้งหลายให้เข้าสู่พระธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าได้

๒.๕ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

สำนักสวนโมกขพลารามมิใช่ให้การอบรมแค่การเรียน การศึกษา มิใช่การอ่าน แต่เป็นการเห็นที่ถูกต้องและสมบูรณ์ด้วยตนเองให้ห่างไกลจากกิเลส คือการปฏิบัติในแนวอานาปานสติ แต่การก่อตั้งสวนโมกขนั้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานโดยแท้จริงคือละตัวตนและกองกิเลสมีราคะทั้งปวง โดยให้ปฏิบัติจนเห็นตามความเป็นจริงโดย ท่านพุทธทาสได้ตั้งเจตนารมณ์ไว้ คือการค้นคว้าพระไตรปิฎกส่งเสริมวิปัสสนาธุระ การตามรอยพระอรหันต์ก่อสร้างสิ่งสำคัญการเผยแผ่ ความรู้ธรรมะชั้นลึก เน้นที่แก่นของพุทธธรรมเป็นหลัก เพื่อส่งเสริมวิปัสสนาธุระ และเพื่อส่งเสริมให้เกิดความหลุดพ้นและด้วยการทำให้พุทธศาสนาแพร่หลายไป มีประโยชน์แก่คนทุกคนในโลก ท่านพุทธทาสได้มาสร้างสวนโมกข์และแสวงหาการปฏิบัติธรรม สำหรับธรรมะที่ท่านพุทธทาสใช้มากที่สุดในชีวิตปฏิบัติธรรม คือการพิจารณาพิจารณาสติสัมปชัญญะ ไคร่ครวญ โดยโยนิโสมนสิการ ท่านกล่าวว่าได้รับประโยชน์มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับข้อความที่มาในพระไตรปิฎกว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้มีใจถูกามราคะกลุ้มรุม ถูกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัดกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วบุคคลนั้นจึงเพ่ง หมกมุ่น จดจ่อจินตนาการ ทำกามราคะเท่านั้นไว้ภายในมีใจถูกพยาบาทกลุ้มรุม ถูกพยาบาทครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัดพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นจึงเพ่ง หมกมุ่น จดจ่อจินตนาการ ทำพยาบาทเท่านั้นไว้ภายในมีใจถูกถีนมิทธะกลุ้มรุม ถีนมิทธะครอบงำอยู่และไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมที่สลัดถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นจึงเพ่ง หมกมุ่น จิต จินตนาการทำถีนมิทธะเท่านั้นไว้ภายในมีใจถูก อุทธัจจกุกกุกจะกลุ้มรุม ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ และไม่รู้ชัด ตามความเป็นจริง พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นไม่ทรงสรรเสริญนานเช่นนี้^{๓๐}

เป็นการเพิ่มพูนความรู้หรือปัญญา คือโยนิโสมนสิการ การรับเข้ามาโดยวิธีใดก็ตาม เช่น การฟังจากการอ่านจากหนังสือหรือจากนอกตัวเรา ล้วนใช้หลักโยนิโสมนสิการ จะทำอะไร ก็ใช้หลัก

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ข.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔๕/๕๔๙.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๐.

โยนิโสมนสิการสิ่งที่ทำก็ผิดจะพลาดน้อยที่สุด กล่าวคือ ท่านพุทธทาสได้ทำการฝึกตนเองก่อนไม่ว่า การฉันเพียงคนเดียว ในระยะแรกที่ท่านพุทธทาสย้ายเข้ามาที่สวนโมกข์ ท่านมีบริหารและสิ่งของ จำเป็นที่ใช้อยู่ไม่กี่อย่าง ท่านจะใช้จิวหรือบางครั้งจะใช้สังฆาฏิห่มเป็นผ้าห่ม ส่วนหมอนท่านใช้ไม้สอง อันวางหัวท้าย ซึ่งปัจจุบันยังคงสืบทอดใช้เป็นแบบอย่างกันอยู่ ดังพุทธทาสจะในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็น เราไม่กล่าวความสิ้นอาสวะของ ภิกษุผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็นอะไรคือผู้รู้ ผู้เห็นโยนิโส มนสิการ และโยนิโสมนสิการ เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไปภิกษุ ทั้งหลาย อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทัสสนะก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวร ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการอดกลั้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการบรรเทาก็มีอาสวะ ทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี^{๓๑}

ท่านพุทธทาส ยังถือหลักการเป็นอยู่อย่างธรรมชาติเพื่อช่วยให้จิตใจเหมาะที่จะเข้าใจสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ตามหลักพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือในแง่ที่มันจะต้องเป็นไป อย่างนั้น ไม่มีอะไรที่เป็นแบบตายตัว หลังจากที่ท่านสร้างสวนโมกข์ไม่นาน ท่านคิดทำหนังสือ โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อเผยแพร่ธรรมะจากการฝึกตนมาอย่างดี ทั้งด้านปริยัติ และปฏิบัติ ท่านจึงนำสิ่ง เหล่านี้มาเผยแพร่ต่อ ง่ายการสอนเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าถึงธรรมแต่ยังคงรูปแบบ เดิมตามรอยคำสั่ง สอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าไว้หนังสือที่ท่านแต่งไว้เป็นที่น่าสนใจตอนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า

“ภาษาธรรมะที่ยาก มีความหมายอย่างอื่น ครั้นมาถือเอาความหมายตามภาษาของ คนธรรมดา มันก็เข้าใจไม่ได้ นี่แหละคำว่า อนัตตา สุนyata มันเป็นกฎต้องอย่างนี้”^{๓๒}

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่าจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวน โมกข์พลาราม ที่ท่านพุทธทาส แสดงไว้ย่อมหมายถึงความไม่มีตัวตน อัตตา เป็นแค่ธรรมชาติ แต่ อาศัยความเป็นนักปราชญ์ที่มีปัญญา ท่านจึงประยุกต์ให้ปุถุชนผู้เริ่มศึกษาธรรมเข้าใจได้ง่าย ซึ่ง ต่อมาได้รวบรวมหลักการและเขียนเป็นหนังสือ ซึ่งถือเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญ ก็คือการลงมือปฏิบัติ ธรรม ในขั้นต้นในสมัยท่านพุทธทาสยังไม่ได้มาพักอยู่ที่สวนโมกข์ ท่านพุทธทาสได้จดทะเบียนเป็นวัด ใช้ชื่อว่า วัดธารน้ำไหล แต่ต่อมาภายหลัง ได้ยกให้เป็นของวัดธารน้ำไหลทั้งหมด ภายไว้ในสวนโมกข์ ท่านพุทธทาสได้สร้างสิ่งก่อสร้างสำคัญ ๆ ต่าง ๆ มากมาย มีวัตถุประสงค์เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมเป็นที่ กว้างขวาง และเป็นอุบายที่จะสร้างผู้มีปัญญาทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยจัดสร้างเรือใหญ่เล็ก ๒ ลำ ซึ่งใช้เป็นที่พักเรือ ที่พักพระจรมาหรือฆราวาสชาย รวมทั้งเป็นที่เก็บน้ำฝน ลานหินโค้ง เป็น

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘/๕๕๔.

^{๓๒} พุทธทาสภิกขุ, อิตถีปัจจุตดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด นวสารการพิมพ์, ม.ป.พ.),

สถานที่ใช้ฟังเทศน์ เลี้ยงพระโรงมหรสพทางวิญญานรูปปั้น และภาพปั้นพุทธประวัติ รูปปั้น
อวโลกิเตศวร โบสถ์แบบสวนโมกข์ โรงเรียนหิน สระนาฬิกา ซึ่งเป็นอุปกรณ์ของมหรสพทางวิญญาน
ด้วยศาลาธรรมโฆชน์ ซึ่งเป็นสถานที่รวบรวมผลงานของท่านพุทธทาสทั้งหมด

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม มิใช่เน้นเพียงแค่การ
ปฏิบัติในรูปแบบของอานาปานสติเท่านั้น แต่ยังรักษาคงไว้ซึ่งรูปแบบเดิมเมื่อครั้งพุทธกาล เช่น
อุโบสถ ท่านพุทธทาสยังรูปแบบเดิมเมื่อครั้งพุทธกาล เมื่อท่านบรรยายธรรมก็จะกล่าวถึงสิ่งนี้ เพื่อให้
มีความรู้แตกฉานในศาสตร์ต่าง มากมายท่านพุทธทาสท่านกล่าวไว้ว่า

ปุถุชนเรียกว่าไม่ได้ยินได้ฟังธรรมของพระอริยเจ้านั้นก็คือไม่มีการศึกษา ฉะนั้น จึงต้อนรับ
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ในลักษณะที่เป็นทุกข์การเป็นแสไปหาความทุกข์ ที่นี้พระอริยสาวก คือ
ผู้ที่ได้ฟัง ได้ถูกแนะนำดีในธรรมวินัยของพระอริยเจ้านั้นก็ตรงกันข้ามนี้คือมีการศึกษาดี^{๓๓}

จากข้อความข้างต้นพบว่า ท่านพุทธทาส สอนโดยมีจุดมุ่งหมาย โดยวิธีการโยนิโส
มนสิการคือไตร่ตรองให้รอบครอบก่อน เช่น การพิจารณาว่าควรทำการสอนอย่างไร เพื่อให้ปุถุชน
ทั่วไปได้เข้าใจ และมีศรัทธาต่อคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เป็นไปเพื่อการสร้างบุคคล ไม่
นิยมสร้างวัตถุถ้าจำเป็นต้องสร้างวัตถุ ท่านพุทธทาส จะทำการสร้างให้ใกล้เคียงเมื่อครั้งพุทธกาล หรือ
สร้างสถานที่ให้ปัญญา เช่น โรงมหรสพทางวิญญาน สวนโมกข์เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย จากญาติโยม
พุทธบริษัท ที่รู้จักมากขึ้น เข้ามาช่วยกันสร้าง ซึ่งท่านพุทธทาสบอกแก่ญาติโยมพุทธบริษัทว่า จะ
สร้างสิ่งใดในที่นี้จะมีธรรมเนียมไม่จารึกชื่อไว้ เพื่อเป็นอุบายในการไม่ยึดติด ในอดีต ท่านเรียกว่า
ตัวเราของเรา ปัจจุบันก็ยังคงรูปแบบเดิมไว้เพื่อเป็นอุบายในการสอนอย่างหนึ่งเนื้อหาและรูปแบบ
การเผยแผ่พุทธธรรมของพุทธทาส คือการศึกษาในส่วนขอพระไตรปิฎก และรูปแบบการเผยแผ่พุทธ
ธรรมของพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) ท่านแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท คืองานเขียนงาน
แปล งานปาฐกถา

๒.๖ ผลของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

ผลของการปฏิบัติที่ขึ้นขึ้นอยู่กับผู้เข้ารับการอบรม ว่ามีความเพียรพยายามที่ตั้งใจปฏิบัติ
โดยต้องเชื่อฟัง ผู้ที่สอนเพราะเมื่อผู้เริ่มปฏิบัติแรก ๆ ส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีอหังการสูงเพราะเหตุนี้การสอน
ของสำนักสวนโมกข์แห่งนี้ เป็นการสอนให้รู้จักตัวตนเสียก่อน เมื่อรู้จักตัวตนเป็นอย่างดีแล้ว ในที่สุด
ก็จะตัดความมีตัวตน เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจทุกสิ่งทุก
อย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่าเป็นตัว
เราศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ และมีความเพียรที่ประกอบด้วยการปฏิบัติ ในขั้นต่อไปจะไม่ยากต่อผู้
ที่เข้ามาปฏิบัติดังพุทธทาสทราวจนะในพระไตรปิฎกกล่าวไว้ว่า

“ราหุล เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติภาวนาที่บุคคลเจริญ
แล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”^{๓๔}

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑.

^{๓๔} คู่มือละเอียดยุติ ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๕/๑๔.

จากข้อความพบว่า อานาปานสติมีได้มีจุดประสงค์โดยตรงที่ฌานหรือสมาธิ แต่ก็ทำให้เกิดฌานสมาธิขึ้นได้เช่นกัน เมื่ออานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ลมอัสสาสะหายใจเข้า ลมปัสสาสะ หายใจออก ครั้งสุดท้ายที่ปรากฏชัด ย่อมดับไปที่ไม่ปรากฏชัด ยังไม่ดับไป การปฏิบัติในอานาปานสติสูตรนี้ มีข้อสังเกตประการหนึ่งว่า ล้วนเป็นการปฏิบัติที่ต้องมีสติที่หมายถึงการระลึกรู้กำกับทั้งสิ้น จึงเป็นการเจริญสมถวิปัสสนา จึงมิได้หมายถึงการปฏิบัติในแง่สมถะสมาธิที่มีเจตนากำหนดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนดของจิตเพื่อให้เกิดสมาธิหรือฌานขึ้น เพื่อให้จิตรวมลงสงบหรือสุขแต่อย่างเดียว ดังที่เห็นได้จากการปฏิบัติธรรมกันเป็นส่วนใหญ่ทั่วไป แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งสติและสมาธิก็มีความเนื่องสัมพันธ์หรือเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่จะมีผลต่อผู้ปฏิบัติ ก็ต่อเมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องโดยอาศัยกัลยาณมิตรที่ดี ต้องการฝึกสติเพื่อให้เกิดสัมมาสมาธิอันเป็นไปเพื่อการวิปัสสนา หรือฝึกฌานสมาธิล้วนๆ อันเป็นเรื่องทั่วไปที่มีมานาน ทำให้เข้าใจกฎธรรมชาติ รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งปวง และจิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่นทำให้คุณธรรมต่าง ๆ เช่น ทาน ศีล เมตตา ขันติ และ ปัญญา สังเกตได้ว่าสิ่งที่เกิดและกล่าวถึง ในอานาปานสติสูตรนี้มีเพียงองค์ฌาน ปิติ สุขเพียงเท่านั้นที่เด่นชัดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดาเมื่อมีจิตแน่วแน่เท่านั้น เพราะการอยู่กับการปฏิบัติหรือการพิจารณาธรรม ดังพุทธวจนะในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในภิกษุสงฆ์นี้ มีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร ในการเจริญอานาปานสติอยู่ อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัญฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัญฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๓๕}

จิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น ผลของการปฏิบัติกรรมฐานที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมที่ผู้ปฏิบัติได้จากการอบรมอย่างถูกต้อง จากทางสำนักสวนโมกขพลารามแล้วนั้น นอกจากจะได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติแล้ว ยังได้รู้จักธรรมชาติที่มีอยู่ในในตัวตนที่ปุถุชนทั้งหลายเข้าไปยึดมั่น ว่าเป็นของสวยงามน่ายินดี เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นเหตุที่ต้องทุกข์ และความไม่มีตัวตนก็จะได้รับความสุขอันประณีตจากการที่ร่างกายสงบ และผ่อนคลาย เพื่อเข้าถึงความสุขสงบเท่านั้นรู้เท่าทันกิเลส ดังความในพระไตรปิฎก ว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้นย่อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นีทุกข์ นีทุกข์สมุทัย นีทุกข์นิโรธ นีทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๓๖}

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๘๗/๕๑๐.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๕๒๘/๖๑๔.

จากข้อความดังกล่าว พบว่า การเจริญอานาปานสติอย่างถูกต้อง ทำให้รู้จักตัวเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีเพราะจิตเป็นสมาธิ มีจิตใจที่เยือกเย็นมั่นคง สมาธิ งอกงามในใจได้ง่าย เป็นเพราะการปฏิบัติจนได้เห็นผลของการปฏิบัติจริง สามารถพิสูจน์ให้ดูได้ ดังความในพระไตรปิฎก ว่า

พราหมณ์ บุคคลนี้เรียกว่า เป็นผู้ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่หมั่นประกอบในการทำตนให้เดือดร้อนและเป็นผู้ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน ไม่หมั่นประกอบในการทำผู้อื่นให้เดือดร้อนเขา ไม่ทำตนให้เดือดร้อน ไม่ทำผู้อื่นให้เดือดร้อน จึงเป็นผู้ไม่หิว ดับร้อน เย็นใจ มีตนอันประเสริฐเสวยสุขอยู่ในปัจจุบัน^{๓๗}

จากข้อความนี้กล่าวคือ เป็นเหตุและผลของกันและกัน กิเลสเป็นเหตุให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมก็ได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก วงจรในรูปแบบนี้ก็จะหมุนเวียนต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด ส่วนบุคคลได้บุคคลที่ปฏิบัติจะมีความสุขง่าย เพราะไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ทำให้เป็นคนมีสัมผัสละเอียดอ่อน จิตใจที่อ่อนโยน สามารถรับรู้และทำงานที่ละเอียดและรอบคอบได้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี มีความเคร่งเครียด เบื่อหน่าย ท้อแท้ เซ็ง ง่วงเหงาหาวนอน ลังเลสงสัยมากระทบได้น้อย มีสมาธิต่ออารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เช่น ความเศร้าโศก ความกลัว ความโกรธก้อยไม่สามารถทำให้ผู้ที่ปฏิบัติในอานาปานสตินี้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นได้ แม้ในขณะที่ปฏิบัติเพราะจิตจดจ่ออยู่กับองค์ภาวนาทำให้มีสมาธิสูง ดังความที่ว่า

คำว่า ภาวนา มีความหมายว่า การอบรม (กาย) ใจ ๒ วิธี คือ สมถภาวนา (การสงบใจ) และวิปัสสนาภาวนา (การใช้ปัญญา) จากข้อความ อบรม กาย ใจ โดยวิธีทั้ง ๒ นี้ คือสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา ก็จะเห็นเป็นเพียงแค่รูปกับนามเท่านั้น^{๓๘}

จากข้อความข้างต้นพบว่า การอบรมกาย และใจจะต้องอาศัยกันโดยอาศัยหลักธรรมที่คู่กันคือสมถะและวิปัสสนา จุดประสงค์ก็เพื่อจำแนกให้เห็นถึงความเป็นไปของรูปนาม ปัจจุบันโดยวิธีทั้ง ๒ นี้ คือสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา ก็จะเห็นเป็นเพียงแค่รูปกับนามเท่านั้น สามารถทำให้ตัดละกิเลสเบื้องต้น และเป็นหนทางไปสู่ความเป็นอริยะบุคคลเบื้องต้นได้โดยง่าย เพราะทั้งสมถะและวิปัสสนาเป็นวิธี ที่ทำให้กายใจ สงบจากกิเลสทั้งปวง ซึ่งกิเลสเหล่านี้ เป็นเหตุนำมาซึ่งกองทุกข์ทั้งปวง

ลักษณะของความไม่เที่ยงนั้น ท่านเรียกว่า ไตรลักษณ์ เมื่อ ปฏิบัติในอานาปานสติ อาการหวั่นไหวไม่เกิดขึ้นโดยง่าย เพราะสติกับสัมปชัญญะมั่นคง เพราะสติเป็นตัวบ่งบอกว่ากระทำสิ่งใดอยู่ สัมปชัญญะเป็นเพียงแค่ตัวรู้ แต่ทั้งสองต้องอาศัยกัน สมาธิจึงเกิดขึ้น ในการปฏิบัติอานาปานสติ โยคี ต้องสังเกต คือต้องรู้ลมสุดเข้าออกโดย ตามอาการขณะนั้น สังเกตอาการเปลี่ยนแปลง ก็จะเห็นความ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๕๒๘/๖๑๔.

^{๓๘} พ.อ. ปิ่น มุกขนัตต์, ประมวลศัพท์ศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๔๖๕.

ตารางที่ ๑ แสดงผลของการปฏิบัติกรรมฐานของสวนโมกขพลาราม

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานอานาปานสติ	
<ul style="list-style-type: none"> - ศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ - จิตใจไม่เป็นทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น - ทำให้รู้จักตัวเอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจที่ถูกต้อง - ได้รู้จักกับธรรมชาติที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติ - สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้

ตารางนี้ผู้วิจัยจัดทำขึ้น เพื่อประโยชน์ต่อการ ศึกษาได้โดยง่าย ข้อมูลสรุปจากการวิจัยในบทนี้

๒.๖.๑ ผลต่อผู้ปฏิบัติ

เป็นผลมาจากการทำจิตให้เป็นสมาธิจน ทำให้ความคิดปลอดโปร่งเพราะมีสมาธิสูง และเป็นผู้ ไม่เหน็ดเหนื่อย และมีสมาธิทำงานได้ทน ละเอียดยรอบคอบ และมีประสิทธิภาพ ทำให้รู้จักตัวเองและสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดี มีจิตใจที่เยือกเย็นมั่นคงอาจจำแนกออกได้เป็นเพื่อให้เห็นผลต่อผู้ปฏิบัติเจริญอานาปานสติโดยแท้จริง เพราะการเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน เป็นไปได้ทั้ง ๔ หมวด ทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรมหากเจริญอานาปานสติ ถูกต้องจะทำให้ มรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ หากเจริญอานาปานสติ ถูกต้องจะทำให้ โพชฌงค์ ๗ หากเจริญอานาปานสติ ถูกต้องจะทำให้ เกิดอินทรีย์สังวรขึ้น หากเจริญอานาปานสติถูกต้องแล้ว เป็นทั้งสมณะและวิปัสสนา และอินทรีย์สังวร นั้นทำให้เกิดการสำรวม กาย วาจา รวมไปถึงใจด้วย ทำให้ศีลบริบูรณ์ เมื่อศีลบริบูรณ์ จึงทำให้ไม่ผู้ปฏิบัติ ไม่เดือดร้อน กาย ใจ เป็นส่วนไปเกื้อกูล สนับสนุน ให้จิต เป็นสมาธิได้ง่าย ดังอุเทศที่มาจากในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมาและโทมนัสในโลก ได้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชมา และโทมนัสในโลกได้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชมา และโทมนัสในโลกได้^{๓๙}

จากข้อความนี้ แสดงชัดเจนถึงการปฏิบัติในฐานทั้ง ๔ ใช้หลักโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นหลักที่ท่านพุทธทาสใช้สอน และใช้เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติในสำนักสวนโมกข เมื่อผู้ปฏิบัติประพฤติตามได้แล้วจะมีผลถึงความเปลี่ยนแปลง ที่เห็นได้ชัดเจนคือตัวของผู้ปฏิบัติ จะเป็นผู้ที่ไม่ประมาทเพราะด้วยอำนาจของโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาว่าสิ่งนี้เป็นกุศล สิ่งนี้ไม่เป็นกุศล สิ่งเป็นอกุศลสิ่งนี้ไม่เป็นอกุศล เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นดังนั้นก็เป็นการยากที่จะจิตให้ ประกอบด้วย โลกะ

^{๓๙} คุรยละเอียดใน ม.ม. (ไทย)/๑๐๑- ๑๐๒/๕๕๔

โทสะ โมหะ อันจะเป็นเหตุนำมาสู่อบายภูมิ เป็นเหตุนำมาซึ่งความเศร้าหมองแห่งจิต ผลต่อผู้ปฏิบัติในอานาปานสติทั้งขณะที่ปฏิบัติอยู่ และหลังจากที่ปฏิบัติแล้วอาจมีผลต่างกัน ดังนี้ เมื่อขณะปฏิบัติโยคีผู้ปฏิบัติ ต้องมีความเพียรในการเร่งเผากิเลสด้วยการพิจารณาโดยการเอาใจใส่ต่อสิ่งที่ทำอยู่ เช่น การตามรู้ลมหายใจโดยไม่ให้จิตไปสู่กระแสอื่น ที่เข้ามากระทบเมื่อตามรู้ได้อย่างนี้ มีผลคือ ได้สติและสัมปชัญญะ เมื่อตามรู้ต่อเนื่องอีก ก็จะมีกำลังสมาธิแต่ยังไม่ตั้งมั่น เท่าที่ควรจนกระทั่งจิตเป็นหนึ่งเดียวตามรู้ได้ทุกขณะของลมหายใจ ก็จะเป็นสมาธิที่ตั้งมั่น ไม่มีอาการหวั่นไหวโดยง่าย เพราะสติกับสัมปชัญญะมั่นคง เพราะสติเป็นตัวบ่งบอกว่ากระทำการสิ่งใดอยู่ สัมปชัญญะเป็นเพียงแค่ตัวรู้ แต่ทั้งสองต้องอาศัยกัน สมาธิจึงเกิดขึ้น ในการปฏิบัติอานาปานสติโยคี ต้องสังเกต คือต้องรู้ลมสุดเข้าออก โดย ตามอาการขณะนั้น เพื่อเป็นการง่ายที่จะเปรียบเทียบเมื่อเข้าสู่การหายใจโดยปกติ ซึ่งสอดคล้องกับในข้อความพระไตรปิฎกว่า

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จไปที่โรงอาหาร ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่จัดถวายตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิแม้ในที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว เปรียบเหมือนฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นทำยถุร้อน ถูกฝนใหญ่่นอกฤดูกาลให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว อานาปานสติสมาธิที่เจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงเป็นสภาพสงบประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรธานไป สงบไปโดยเร็ว ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า^{๔๐}

ผลต่อผู้ปฏิบัติในอานาปานสติหลังจากที่ปฏิบัติ โดยรวมทั่วไปมีความรู้พร้อม ทั้งสติและสัมปชัญญะ แต่ต่างที่ว่าปฏิบัติถึงลำดับไหน เพราะอานาปานสติเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ถ้าตามขั้นตอนแล้วพึงพอใจในความวางเฉย เป็นสมถะแต่ถ้าพิจารณาความวางเฉย หรือที่เรียกกันว่าอุเบกขาตัดความพอใจ และไม่พอใจ ละความวางเฉยได้ ยกขึ้นสู่วิปัสสนา เป็นอาการสักแต่ว่ารู้ เป็นไปตามสภาวะและกฎพระไตรลักษณ์ ดังข้อความในพระไตรปิฎกว่า

พิจารณาเห็นอย่างไร ชื่อว่าพิจารณาเห็นคือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ^{๔๑}

ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นลักษณะของความไม่เที่ยง เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติตามเห็นความเป็นจริงตามนี้ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยึดถือความมีตัวตน เป็นเหตุให้ละตัวอัตตา ความถือว่ามีตัวตน เป็นของเราของเขา สามารถตัดขาดจากความมีตัวตน และละได้ในที่สุดไม่หลงลืมสติ เพราะอานาปานสติเป็น การรู้เท่าทันลมหายใจ ลมเข้ามาจากไหน ลมไปที่ใดอยู่ตรงไหน แล้วออกไปเมื่อไร ทำให้รู้สึกตัว

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา.(ไทย) ๑/๑๓๖-๑๓๗/๑๒๑.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ข.ป.(ไทย) ๘/๖๑๐/๓๑.

อยู่เสมอฉะนั้นอานาปานสติ รู้ลมแล้วรู้สึกได้ทั้งกายจึงเรียกว่ามีสติ อานาปานสติ เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และเป็นจิตภาวนาวิธีที่มีความสำคัญมากในพระพุทธศาสนา คือเป็นประโยชน์ให้ทั้งสมณะและวิปัสสนา

ลักษณะของความไม่เที่ยงนั้น ท่านเรียกว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่าง คือ ลักษณะที่ไม่เที่ยง ลักษณะที่เป็นทุกข์ และลักษณะที่เป็นอนัตตา ไม่มีอดีต ไม่มีตัวตน ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่ตัวตน หรือสภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เที่ยง มีหมายความว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไป ไม่มีความคงที่ตายตัวเป็นทุกข์ มีหมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจ ทำให้เกิดความทุกข์ใจไม่ใช่ตัวตน มีความหมายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่า มันเป็นตัวเราของเรา ลักษณะสามัญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนมากกว่าคำสั่งสอนอื่น สิ่งทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยึดถือไม่ได้เป็นอนิจจตา อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ รูป นาม “ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมสำหรับชาวบ้าน ไม่ใช่ธรรมสำหรับชาวนิคมน ไม่ใช่ธรรมสำหรับสกุลเดียว แต่เป็นธรรมสำหรับชาวโลกทั้งปวงพร้อมทั้งเทวโลก ธรรมนั้นคืออนิจจตา”^{๔๒}

จากข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า อนิจจตา คือความไม่เที่ยง หมายถึงสิ่งทั้งหลายทั้งปวง โยคีผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ด้วยตาคือปัญญา ว่าเป็นเหตุ นำความทุกข์มาให้ เพราะอานาปานสติ เป็น การรู้เท่าทันลมหายใจและพิจารณา เป็นความวางเฉยทำให้เกิดเป็นสมาธิ สามารถ ระวังนิเวศซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุซึ่งความดีได้

๒.๖.๒ ผลต่อผู้สอน

การเจริญอานาปานสตินั้น จะมีผลต่อผู้สอนก็ต่อเมื่อผู้สอนได้ทำการศึกษา และปฏิบัติมาก่อนจนรู้และเห็นตามความเป็นจริงผลต่อผู้สอนและผลที่ได้รับรวมถึงอานิสงส์กล่าวคือไม่เปลี่ยนแปลงแก้ไขจากคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแต่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้สอนจึงจะสำเร็จผลตามจุดประสงค์ที่ตนวางไว้ และผู้ปฏิบัติก็จะได้รับผลอย่างเต็มที่ ดังงานวิจัยที่ว่า

ขั้นที่ ๑ การทบทวนความรู้เดิมขั้นนี้เป็นการดึงความรู้เดิมของผู้เรียนในเรื่องที่จะเรียนเพื่อช่วยให้ผู้เรียนมีความพร้อมในการเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมของตน

ขั้นที่ ๒ การแสวงหาความรู้ใหม่ขั้นนี้เป็นการแสวงหาข้อมูลความรู้ใหม่ของผู้เรียนจากแหล่งข้อมูล หรือแหล่งความรู้ต่าง ๆ ซึ่งครูอาจจัดเตรียมมาให้ผู้เรียนหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับแหล่งข้อมูล

ขั้นที่ ๓ การศึกษาทำความเข้าใจข้อมูลความรู้ใหม่และเชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิมขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับข้อมูลความรู้ที่หามาได้

^{๔๒} พ.อ.(ไทย) ๓๓/๔๖๖/๗๗๘.

ขั้นที่ ๔ การแลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่มชั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้เรียนอาศัยกลุ่มเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบความรู้ความเข้าใจของตนรวมทั้งขยายความรู้ความเข้าใจของตนเองให้กว้างขึ้น

ขั้นที่ ๕ การสรุปและจัดระเบียบความรู้ขั้นนี้เป็นขั้นของการสรุปความรู้ที่ได้รับทั้งหมด ทั้งความรู้เดิมและความรู้ใหม่และสิ่งที่เรียนให้เป็นระบบระเบียบเพื่อช่วยให้ผู้เรียนจดจำสิ่งที่เรียนรู้ได้ง่าย

ขั้นที่ ๖ การปฏิบัติและ/หรือการแสดงผลงานหากความรู้ที่ได้เรียนรู้มาไม่มีการปฏิบัติขั้นนั้นจะเป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงผลงานการสร้างความรู้ของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้

ขั้นที่ ๗ การประยุกต์ใช้ความรู้ขั้นนี้เป็นขั้นของการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนการนำความรู้ความเข้าใจของตนไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลาย เพื่อเพิ่มความชำนาญความเข้าใจ^{๔๓}

จากข้อความข้างต้น นี้จะพบว่า ผู้สอนจะมีการสอนที่ดีต้องอาศัยการวางแผนการหรือการใช้หลักของโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาก่อนจึงลงมือทำ เพราะจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพสูงสุด การสอนจะมีผลดีหรือผลเสียต่อผู้สอนได้นั้น ขึ้นอยู่กับการ เตรียมขั้นตอนที่ดีก็จะได้ประโยชน์สูงสุด ที่ได้จากความคิดที่เป็นอิสระ ทำให้เข้าใจได้ง่าย เป็นหนทางแห่งความศึกษาและความเจริญในทางพระศาสนาทำให้พระพุทธศาสนาตั้งมั่นยั่งยืน

ท่านพุทธทาส มีความคิดที่จะทำให้ส่วนโมกข เป็นแหล่งรวมความรู้ทางธรรมเพราะเป็นที่ยืนยันและพิสูจน์ให้ดู เพราะมีผู้เข้าใจในการปฏิบัติตามสมาธิที่ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดหรืออารมณ์ได้ถูกต้องมีน้อย เพราะเหตุนี้ผู้สอนจะต้องศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกอย่างจริงจัง เพราะเป็นองค์ความรู้ที่จะนำมาสืบต่อและจะมีอานิสงส์มาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความสละคืนหายใจเข้า) ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ พึงหวังได้ผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คืออรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถือมั่นอยู่เป็นพระอนาคามี^{๔๔}

^{๔๓} บัชรอง ชัดปราบ, “การศึกษาผลสัมฤทธิ์การฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักอานาปานสติสอนโดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ๓ โรงเรียนชุมชนหนองเม็ก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

^{๔๔} ดุราละเยียดโน ส.ม.(ไทย) ๑๙/ ๔๕๖-๔๕๗/๓๔.

จากข้อความข้างต้น พบว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงการเจริญอานาปานสติว่ามีอานิสงส์มากดังเมื่อผู้สอนสามารถสอนได้อย่างถูกวิธีที่ทรงบัญญัติไว้ ก็จะมีอานิสงส์เท่ากับผู้ที่ลงมือปฏิบัติ เพราะวิปัสสนาอันเป็นหัวใจของการปฏิบัติในพระศาสนา คือ การปฏิบัติธรรมจึงยังที่บริบูรณ์แต่ทำให้เข้าใจและปฏิบัติถูกต้องมีความรู้ และการศึกษาธรรมต่าง ๆ รวมทั้งการศึกษาสังขารกายอันเกิดแต่ลมหายใจ ซึ่งจัดเป็นเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากอานาปานสตินี้ คือจะมีสุขเวทนา ปิติ และมีสติบริบูรณ์ แต่ถึงอย่างไรก็ตามทั้งสติและสมาธิก็มีความเนื่องสัมพันธ์ หรือเป็นเหตุปัจจัยกัน

ดังนั้น เหตุที่ในอานาปานสติ มีสมาธิระดับลึกประณีตขึ้น ก็เป็นไปโดยสภาวะธรรม เนื่องจากการพิจารณา ที่เป็นไปโดยอาการธรรมชาติ ทั้งสิ้นต้องมีได้เกิดแต่เจตนาจากการติดเพินในความสงบ สุข ปิติ จากผลของฌานสมาธิ อันเป็นต้นหาชนิดรูปราคะ หรือรูปราคะอันละเอียดอ่อน แต่ประการใด กล่าวคือ โดยมีได้ด้วยเจตนาทำฌานสมาธิ มีแต่เจตนาแรงกล้าในการฝึกสติให้เห็นธรรมในกายสังขารหรือธรรมอื่น ๆ ประกอบไปด้วยเป็นสำคัญ นอกผู้สอนอานาปานสติ เป็นผู้หมั่นสังเกตโดยเฉพาะการพิจารณาลมหายใจ แต่ละขั้นตอน ซึ่งจะมีความละเอียดอ่อนไปตามสภาวะของแต่ละขั้น แต่ละขั้น เหตุสำคัญที่ผู้สอน พบบ่อย ผู้ปฏิบัติเป็นเหตุ ผู้ปฏิบัติบางคนหลงผิดปฏิบัติไม่ตรงผู้สอนต้องสังเกต และแนะนำในรูปแบบของการบรรยายธรรมเพื่อบอกกล่าวโดยรวม ทำให้ผู้สอนง่ายต่อการสอน และลำดับต่อมา ให้คำแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติเฉพาะบุคคล กรณีที่เกิดความสงสัยโดยทั่วไปแล้ว ความสงสัยมักจบลงในขณะที่ ฟังบรรยายแต่ละครั้ง ที่ผู้สอนบรรยายเป็นขั้นตอน เพื่อให้การสอนเป็นไปโดยถูกต้อง ผู้ปฏิบัติต้องใส่ใจอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ อานาปานสติ การเจริญจะมีผลอย่างไรต่อผู้สอนและผู้ปฏิบัติ การเจริญอานาปานสติ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน เป็นไปได้ทั้ง ๔ หมวด ทั้ง กาย เวทนาจิต และธรรม หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้มรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ หากเจริญอานาปานสติถูกต้องจะทำให้โพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ถึงความเต็มรอบ หากเจริญอานาปานสติถูกต้อง จะทำให้เกิดอินทรีย์สังวรขึ้น หากเจริญอานาปานสติถูกต้องแล้วเป็นทั้งสมณะและวิปัสสนาและอินทรีย์สังวร นั้นทำให้เกิดการสำรวม กาย วาจา รวมไปถึงใจด้วย เป็นเหตุให้ละความยึดมั่นในตัวตน ทำให้ศีลบริบูรณ์เมื่อศีลบริบูรณ์ จึงทำให้ ผู้ปฏิบัติไม่เดือดร้อนกาย ใจ เป็นส่วนไปเกื้อกูล เข้าสู่ความสงบเย็นแห่งจิตทำให้เป็นสมาธิได้ง่าย จึงคิดพูดและทำแต่ในทางที่ดี ไม่เบียดเบียนกัน ผูกมิตรกับคนได้ง่าย ดังความในพระไตรปิฎกว่า

สมณะหรือพราหมณ์คนอื่นกล่าวกับสมณะหรือพราหมณ์คนนั้นอย่างนี้ว่า ‘ท่านผู้เจริญ อตฺตาที่ท่านพูดถึงนั้นมีจริง เราไม่ปฏิเสธว่าไม่มี แต่อัตตานี้ไม่ใช่จะบรรลุนิพพานในปัจจุบัน อันเป็นบรมธรรมได้เพราะเหตุเพียงเท่านี้ เพราะเหตุไร เพราะตติยฌานที่จิตยังคำนึงถึงสุขอยู่นั้นบัณฑิตกล่าวว่า ยังหยาบอยู่ เพราะเหตุที่ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสก่อนดับไปก่อน อัตตานี้จึงบรรลุจุดถณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ จึงชื่อว่าบรรลุนิพพานในปัจจุบันอันเป็นบรมธรรม’ สมณพราหมณ์พวกหนึ่งบัญญัตินิพพานในปัจจุบันว่าเป็นบรมธรรมของสัตว์อย่างนี้^{๔๕}

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ที .สี. (ไทย) ๙/๓๘/๒๔๗.

จากข้อความดังกล่าว พึงแยกแยะให้ถูกต้องด้วยว่า ขณะนั้นปฏิบัติอะไร กล่าวโดยย่อคือ ถ้ามีสติพิจารณาอยู่ก็เป็นการเป็นสมถวิปัสสนาที่ประกอบด้วยการเจริญวิปัสสนา กล่าวคือ เจริญทั้งสติ สมาธิ และปัญญา เพราะสตินั้นเนื่องสัมพันธ์ให้เกิดสมาธิด้วย และการพิจารณาตามดังธรรมบรรยายก็ทำให้เกิดปัญญา จึงเป็นการเจริญสมถวิปัสสนาอย่างครบถ้วนกระบวนความ แต่ถ้าเพราะต้องการอาศัยลมหายใจเป็นเครื่องกำหนดเพื่อให้จิตสงบแน่วแน่แต่ฝ่ายเดียวก็เป็นการเจริญแต่สมาธิ แต่ถ้ายึดในอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็เป็นเจริญฌาน จึงควรทำให้ถูกต้องตามเจตนาด้วย จึงจักถือว่าถูกต้องดีงาม เพราะลมหายใจนั้นสามารถใช้เป็นอารมณ์หรือเครื่องกำหนดในการปฏิบัติ วิปัสสนา สติ สมาธิหรือฌานก็ได้ ขึ้นอยู่กับนักปฏิบัติเองเป็นสำคัญ ในการปฏิบัติโดยความสำคัญก็คือ จิตที่สงบสบายที่เกิดแต่อานาปานสติแล้ว ดำเนินต่อไปในการเจริญวิปัสสนาต่างๆ การปฏิบัติในอานาปานสติสูตรนี้ ล้วนเป็นการปฏิบัติที่ต้องมีสติที่หมายถึงการระลึกรู้กำกับทั้งสิ้น เป็นการเจริญสมถ และวิปัสสนา เพื่อให้จิตรวมลงสงบหรือสุขแต่อย่างเดียว แต่ให้พิจารณาตามความเป็นจริง ขณะที่กำหนดลมหายใจมิใช่ใช้ลมหายใจทำให้จิตสงบฝ่ายเดียว ซึ่งสอดคล้องกับข้อความในพระไตรปิฎกว่า

ปัญญินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโณปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลสปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า ปัญญินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๔๖}

จากข้อความข้างบน ปัญญินทรีย์ คือความสามารถทางจิต ๕ ประการ สัทธินทรีย์ เปรียบเสมือนการหาภาชนะที่ไม่มีรอยแตกมาใส่น้ำ วิริยินทรีย์ เปรียบเสมือนการเติมน้ำที่สะอาดแทนน้ำที่สกปรกเสมอ สตินทรีย์ เปรียบเสมือนการระวังไม่ให้สิ่งใด ๆ หล่นใส่น้ำ สมาธินทรีย์ เปรียบเสมือนการถือภาชนะที่ใส่น้ำไว้นิ่ง ๆ ไม่ให้สิ่งใดมากระทบกระเทือน มิให้น้ำที่ถืออยู่หวั่นไหว ปัญญินทรีย์ เปรียบเสมือนการเห็นสิ่งสกปรกและนำออกจากน้ำ กล่าวโดยหลัก โยนิโสมนสิการ คือการ ใส่ใจกับลมหายใจทุก ๆ ขณะ รวมทั้งอริยาบถย่อ

อานาปานสติ ถือการกำหนดที่ลมหายใจเป็นหลัก ทุกขณะจึงมีสติที่ลมหายใจทุกการกระทำ อานาปานสติ เป็นสมถ ขั้นต้นจะไม่มีพิจารณา เพียงแต่ตามลมหายใจ เข้า ออก สมาธิย่อมเกิด จิตสงบ เป็นอารมณ์ของสมถ ถ้าพิจารณาลมหายใจ เข้าออกว่าเป็นขอมไม่เที่ยงบังคับไม่ได้ มีอาการเกิด ขึ้น ตั้งอยู่ เสื่อมสลายไปในที่สุด เป้าวิปัสสนา

^{๔๖} คุรยละเอียดใน อภิป.ส. (ไทย) ๓๔/๓๐/๓๘๘.

๒.๗ สรุป

สรุปการปฏิบัติของ สำนักสวนโมกขพลารามที่ตั้งอยู่บริเวณเขาพุทธทอง เดิมชื่อวัดธารน้ำไหล มีท่านพุทธทาสภิกขุหรือพระธรรมโกศาจารย์ เป็นผู้ริเริ่มสร้างขึ้นได้ดังนี้

สาเหตุที่พุทธทาส มุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรมเพราะต้องการตามรอยพระอริยบุคคลตามคติด้วยความศรัทธา พุทธทาส ได้ออกเสาะหาสถานที่ซึ่งมีความวิเวก และเหมาะสมจะเป็นสถานที่เพื่อปฏิบัติธรรม ตามรอยพระอริยบุคคลการสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรมในบริเวณของสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เข้าใจง่ายและไม่น่าเบื่อ ท่านจึงได้สร้างโรงมหรสพทางวิญญาณ โดยนำแนวคิดจากการที่ได้ไปดูภาพในถ้ำอชันตา

การดำเนินชีวิตในสวนโมกขพลารามพุทธทาสภิกขุยึดคติที่ว่า เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง โดยชีวิตประจำวันของท่านพุทธทาสภิกขุนั้นเป็นไปอย่างสันโดษและสมถะ สำหรับวัตถุสิ่งของภายนอก ท่านพุทธทาสภิกขุจะพึงพาแค่เพียงวัตถุสิ่งของที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ต่อไปได้พุทธทาสท่านเล็งเห็นความสำคัญเป็นอย่างยิ่งในการขจัดมลทินที่อยู่ในจิตใจ ท่านเป็นผู้ริเริ่มก่อตั้งสวนโมกขพลาราม เพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมและสถานที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา ท่านยังมีผลงานของปรากฏอยู่มากมาย เช่น พระธรรมเทศนา และ งานเขียน โดยท่านตั้งใจทำการถ่ายทอดพระพุทธศาสนาให้อยู่ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนาอย่างแท้จริง นั่นคือเป็นศาสนาแห่งความรู้ เน้นจากความเป็นปุถุชนเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล

พระธรรมโกศาจารย์ หรือ พุทธทาสภิกขุ นั้น ได้เข้ามาศึกษาพระธรรมวินัยที่กรุงเทพมหานคร จนสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค พุทธทาสภิกขุ พบว่าสังคมพระพุทธศาสนาแบบที่เป็นอยู่ในขณะนั้นแปดเปื้อนเปื้อนบิดไปมาก ไม่อาจทำให้เข้าถึงหัวใจของพระพุทธศาสนาได้เลย ท่านจึงตัดสินใจหันหลังกลับมาปฏิบัติธรรมที่อำเภอไชยา ซึ่งเป็นภูมิลำเนาเดิมของท่านอีกครั้ง พร้อมปวารณาตนเองเป็น พุทธทาส เนื่องจากต้องการถวายตัวรับใช้พระพุทธศาสนา ในกรณีของวัดสวนโมกขที่ได้เลือกการปฏิบัติ แบบอานาปานสติ จะสอนเป็นขั้นตามหมวดฐานทั้งสี่คือ หมวดกายานุปัสสนา หมวดเวทนานุปัสสนา หมวดจิตตานุปัสสนา และธรรมมานุปัสสนา ซึ่งจะกล่าวถึงการเจริญสติไปที่ลมหายใจเข้าออก ให้รู้ตัวว่ามีลมหายใจเข้าสู่นอกสู่นเข้ายาวออกยาว ใช้วิธี การนับลมหายใจ จะมี ๑๖ ขั้นตอนในการปฏิบัติ โดยย่อคือจะแบ่งไปตามฐานทั้งสี่

ผู้ปฏิบัติอานาปานสติ มีความเพียรอยู่อย่างนี้จัดอยู่ในแนวอานาปานสติ อานาปานสติ ๑๖ ขั้น จตุกะที่ ๑ สมถะล้วน จตุกะที่ ๒ และ จตุกะที่ ๓ เป็นสมถะภาวนาที่เจือปนกับวิปัสสนา จตุกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด หลักและวิธีการปฏิบัติอานาปานสติในพระไตรปิฎก และหลักโยนิโสมนสิการตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น มีขั้นตอน

สรุปรูปแบบในการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

สำนักสวนโมกขมีวิธีการสอนให้อยู่แบบเรียบง่าย การสอนวิธีปฏิบัติตามแบบพุทธทาส จัดอยู่ในแนวอานาปานสติ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งได้กล่าวถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น

จตุกะที่ ๑ สมถะล้วน

จตุกะที่ ๒ และ จตุกะที่ ๓ เป็นสมถะภาวนาที่เจือปนกับวิปัสสนา

จุดกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด

เป็นรูปแบบเพื่อชี้แนะหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้จริง และเพื่อฝึกปฏิบัติอานาปานสติภาวนา จนสามารถสัมผัสความสุขภายใน และความเป็นอิสระของจิตใจ อันเกิดจากความประจักษ์ในสัจธรรมและมีการประพฤติให้เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง เป็นอยู่อย่างง่ายกระทำสิ่งที่ยากใกล้ชีวิตธรรมชาติ

สรุปวิธีการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม

ขั้นเตรียมปฏิบัติกรรมฐานดังนี้ แสวงหาที่อันสะดวกสบาย โดยถือหลักมักน้อยสันโดษ ขั้นต้น นำเครื่องสักการะถวายเจ้าสำนักผู้เป็นประธานถวายเครื่องสักการะแก่อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน บูชาพระรัตนตรัย พระสงฆ์แสดงอาบัติ ผู้มาปฏิบัติรับศีล มอบตัวต่อพระรัตนตรัย มอบตัวต่ออาจารย์ ขอกรรมฐาน สมาทานพระกรรมฐาน เพื่อละเพื่อปล่อยวาง แผ่เมตตาตามสมควร สวดพุทธานุ ธรรมคุณ สังฆคุณ ก่อนทำกรรมฐานอธิษฐานจิตต่อธรรมที่ตนปฏิบัติ

การพิจารณาอยู่เนืองๆ หรือการเพียรกำหนดอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอน ในอิริยาบถทั้ง ๔ รวมทั้งอิริยาบถย่อย กล่าวคือทุกขณะของการกระทำ ขณะกำหนดรู้ เพียรเอาสติมาระลឹกลอยที่ลมหายใจเข้า-ออก เมื่อสติชัดขึ้น พิจารณาว่า ลมหายใจเข้า-ออก นั้น สั้นหรือยาวขณะรู้ที่ลมหายใจเข้า-ออกนั้น วายาวหรือสั้น มีสภาวะใดแทรกมาที่จิต รู้ กาย เวทนาจิต หรือธรรม ให้กลับมาอยู่ใน ลมหายใจ สภาวะทั้งกาย เวทนาจิต หรือธรรม จะไม่เข้าไปสู่อารมณ์นั้นเป็นสมาธิ สามารถระงับนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุซึ่งความดีได้ วิธีจับลมหายใจหรือ ที่เรียกว่าอานาปานสติ เป็นเสมือนกำลังในการทำวิปัสสนากรรมฐาน อานาปานสติเป็นแนวทางการฝึกสมาธิเป็นการระลึกได้คือความระลึกชอบ

อานาปานสติ มีทั้งที่เป็นในสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่มีสติที่ลมหายใจเป็นอารมณ์ เป็นได้ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา อานาปานสติจะขาดปัญญาไม่ได้เลย เป็นทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนา แต่ผลต่างกัน เพราะสมถภาวนา เพียรระงับกิเลสด้วยการข่มไว้เท่านั้น ไม่สามารถดับกิเลสใด ๆ ได้เลย แต่ถ้าเป็นวิปัสสนาหรือสติปัญญา แล้วสามารถทำให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้ตามลำดับขั้นสูงสุด คือ ถึงความเป็นพระอรหันต์ ดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างหมดสิ้น

การกำหนดอานาปานสติ ในการเดินจงกรมที่ถูกต้อง คือ เดินอย่างธรรมดา ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเดิน เดินให้เป็นธรรมชาติที่สุดเดินธรรมดา แต่ให้มีสติระลึกรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทุกครั้ง อาจจะไม่เคยชินกับการกำหนดลมหายใจขณะเดิน ความรู้สึกตัวในการเดิน เต็มชัดมากกว่าหายใจหลายเท่า ไม่ต้องใส่ใจในอาการนั้นที่กำลังปรากฏอยู่โดยธรรมชาติ รู้ชัดว่ากายกำลังเดิน แต่เราไม่ทิ้งลมหายใจ มีความพยายามที่จะกำหนดรู้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก รู้ว่ามีลมเข้า ลมออก เท่านั้น ตามรู้ติดให้ต่อกัน ต่อเนื่องกันไป เดินกลับไป กลับมา ถ้ามีเวทนาเมื่อยคอ เมื่อยหลัง หายใจเข้าลึกๆ ยึดตัว เป็นระยะเพื่อช่วยผ่อนคลาย ถ้า เดินกำหนดอานาปานสติ เหมือนการยืนกำหนดอานาปานสติ ต่างกันเพียงการเคลื่อนไหวของกายระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเท่านั้น

การปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลารามตั้งนี้ท่านพุทธทาสภิกขุมองเห็นว่า ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์เท่าที่เป็นอยู่ ในปัจจุบันนั้นไม่เอื้อให้คนเข้าถึงธรรมอย่างแท้จริง เหตุเพราะว่าพระธรรมคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้านั้นเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกในบางครั้งสามัญชน ไม่อาจเข้าใจได้โดยง่าย ทั้งหลักสูตรการศึกษาก็ไม่เปิดโอกาสให้ สัมผัสกับพระไตรปิฎกซึ่งเป็นพุทธพจน์ที่สำคัญนั้นเป็นรูปแบบที่ห่างไกลจากการเดินตามรอยของ พระพุทธองค์ จึงมีวิธีการสอนเพื่อให้เข้าใจง่ายด้วยเหตุนี้ท่านจึงคิด ที่จะทำในรูปแบบของฉบับการศึกษาและปฏิบัติธรรม กลับไปหาของจริงที่มีอยู่เดิมจึงได้ตั้งสำนักปฏิบัติธรรมที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับความเป็นอยู่ของพระพุทธเจ้าปฏิบัติกรรมฐาน ในสำนักสวนโมกขพลารามนี้เกิดขึ้น

ผลของการปฏิบัติกรรมฐานของสำนักสวนโมกขพลาราม ผลของการปฏิบัตินั้นขึ้นอยู่กับผู้เข้ารับการอบรม ว่ามีความเพียรพยายามที่ตั้งใจปฏิบัติโดยต้องเชื่อฟัง ผู้ที่สอนเพราะเมื่อผู้เริ่มปฏิบัติแรก ๆ ส่วนใหญ่ เป็นผู้มัวแต่สงสัยเพราะเหตุนี้การสอนของสำนักสวนโมกขแห่งนี้ เป็นการสอนให้รู้จักตัวตนเสียก่อน เมื่อรู้จักตัวตนเป็นอย่างดีแล้ว ในที่สุดก็จะตัดความมีตัวตน เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์ มองดูแล้วน่าสังเวชใจทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวเป็นตน ไม่มีลักษณะอันใดที่จะทำให้เรายึดถือได้ว่ามันเป็นตัวเราศรัทธาที่เพิ่มขึ้นการปฏิบัติ และมีความเพียรที่ประกอบด้วยการปฏิบัติ

ผลต่อผู้สอนการเจริญอานาปานสตินั้น จะมีผลต่อผู้สอนก็ต่อเมื่อผู้สอนได้ทำการศึกษา และปฏิบัติมาก่อนจนรู้และเห็นตามความเป็นจริงผลต่อผู้สอนและผลที่ได้รับรวมถึงอันสูงส่งกล่าวคือไม่เปลี่ยนแปลงแก้ไขจากคำสั่งสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าแต่สามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และถูกต้องตามหลักพระไตรปิฎก ผู้สอนจึงจะสำเร็จผลตามจุดประสงค์ที่ตนวางไว้