

ทฤษฎีและการปฏิบัติกรรมฐาน  
Theory and Practice of Meditation



โดย  
พระครูสุธีวรสาร  
เจ้าอาวาสวัดหนองสง  
เจ้าคณะอำเภอหนองกงศรี (ธรรมยุต)  
เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกาฬสินธุ์ (ธรรมยุต) แห่งที่ ๑๘

เอกสารสำหรับการศึกษาในชั้นเรียน  
ห้ามจำหน่าย

## คำนำ

ทฤษฎีและการปฏิบัติกัมมัฏฐานเล่มนี้ สืบเนื่องจากทางวิทยาลัยศาสนศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ กาทสินธุ์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ได้มีมติให้เป็นผู้บรรยายในวิชาทฤษฎีและการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน ในระดับชั้นปริญญาตรีและปริญญาโท ซึ่งวิชานี้เป็นรายวิชาที่บังคับให้นักศึกษาต้องเรียน จึงจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาของนักศึกษา และพุทธศาสนิกชนทั่วไปได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมาธิให้เจริญแก่กล้ามากขึ้น จนเป็นอุปนิสัยในการเจริญสมาธิภาวนาตลอดการสร้างเสริมบุญบารมี ให้เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งในหลักธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในหลักของพระธรรมคือ ๑. การศึกษาเล่าเรียนท่อง บ่นจำทรงศึกษาให้รู้จักเข้าใจเนื้อความในปริยัติคือศีล สมาธิ ปัญญา ๒. การดำเนินหรือปฏิบัติกาย วาจา ใจ และทฤษฎีความเห็นของตนให้เป็นไปตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา จนเกิดความชำนาญชำนาญ ชำชองดีแล้ว ๓. การปฏิบัติตามศีล สมาธิ ปัญญา จนได้บรรลุความบริสุทธิ์แห่งสังขารที่ตน ปฏิบัติให้เป็นไปตามอุปนิสัยของตน ๓ ประการนี้เรียกว่าหลักปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธธรรม อันเป็นวิธีดำเนินตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ทฤษฎีและการปฏิบัติกัมมัฏฐานเล่มนี้ ก็ เพื่อให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าแล้วนำไปประยุกต์ทดลองใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตของตน หรือฝึกหัดตัดจิตใจของตนเองให้ตั้งอยู่ในกรอบของศีล สมาธิ และปัญญา จนเกิดผลประจักษ์แก่ตนเอง

อนึ่ง การจัดทำหนังสือแต่ละเล่มอาจเกิดความผิดพลาดขึ้นได้ไม่มากก็น้อย หากเกิดการขาด ตกบกพร่องในส่วนใดผู้เรียบเรียงขออน้อมรับคำแนะนำเพื่อนำไปปรับปรุงต่อไป ส่วนบุญกุศลใดที่เกิดขึ้นจากการที่ท่านได้ศึกษาเรียนรู้แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดองค์สัมมาทิฏฐิขึ้นภายในจิตใจแล้ว ขออนุโมทนาสาธุการและให้ประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงานตลอดไป

พระครูสุธีวรสาร

๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑

## สารบัญ

### เรื่อง หน้า

คำนำ

บทที่ ๑ บทนำ

ความเป็นมา ๑

คำถามท้ายบท ๓

บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ความหมายของสมาธิ ๔

หัวใจสมถกัมมัฏฐาน ๔

ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน ๖

อารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๗

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่คนทุกจริต ๑๔

สรุปข้อบ่งชี้การศึกษาสมถกัมมัฏฐาน ๑๘

วิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑๙

วิธีเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒๒

จิตที่ไม่มีสมาธิและจิตมีสมาธิมีลักษณะอย่างไร ๒๕

อุปายที่จะให้เกิดสมาธิ ๒๗

คำถามท้ายบท ๒๙

บทที่ ๓ วิธีเจริญกัมมัฏฐาน

วิธีเจริญวิปัสสนาในคัมภีร์อรรถกถา ๓๒

สรุปข้อบ่งชี้การศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔๑

คำถามท้ายบท ๔๒

บทที่ ๔ การฝึกหัดกัมมัฏฐานแบบต่าง ๆ

แบบฝึกหัดที่ ๑ ๔๓

แบบฝึกหัดที่ ๒ ๔๔

แบบฝึกหัดที่ ๓ ๔๕

แบบฝึกหัดที่ ๔ ๔๖

แบบฝึกหัดที่ ๕ ๔๗

แบบฝึกหัดที่ ๖ ๔๗

แบบฝึกหัดที่ ๗ ๕๓

คำถามท้ายบท

๕๔

บทที่ ๕ การวางท่าฝึกสมาธิรูปแบบต่าง ๆ

ทำนั่งสมาธิ ๕๕

ทำยืนสมาธิ ๕๖

ทำเดินสมาธิ ๕๗

ทำนอนสมาธิ ๕๗

คำถามท้ายบท ๖๖

บทที่ ๖ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๖๗

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๖๘

วิปัสสนามีประโยชน์อย่างไร ๖๙

กิจเบื้องต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๗๐

วิธีกำหนดอารมณ์แทรก ๘๗

คำถามท้ายบท ๙๓

บทที่ ๗ ว่าด้วยธุดงค์ ๑๓

ธุดงค์ ๑๓ ๙๔

คำถามท้ายบท ๙๕

บทที่ ๘ บทปกิณกะ

ศีลและอานิสงส์ของศีล ๑๐๐

ความสำคัญของการสมาทานศีล ๑๐๔

อานิสงส์การสมาทานศีล ๕ ๑๐๘

อะภินหะปัจจะเวกขณะปาฐะ (แปล)

๑๑๒

เจริญกาเยคะตาสะติกรรมฐาน โดยสังเขป ๑๑๒

พรหมวิหารธรรม (แปล)

๑๑๓

ปัตติทานะคาถา (แปล)

๑๑๔

พระคาถาชินบัญชร ๑๑๕

คำสวดปาฐะมี 30 ทัส ๑๑๖

คำแผ่เมตตา ๑๑๗

บรรณานุกรม ๑๑๘

ประวัติของผู้เรียบเรียง ๑๑๙