

บทที่ ๓

การปฏิบัติกรรมฐานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)

บทที่ ๓ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน) ซึ่งประกอบด้วยชีวประวัติ ผลงาน แนวคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน รูปแบบการปฏิบัติ และแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ละส่วนมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

๓.๑ ชีวประวัติและผลงานของพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมฺปนฺโน)

ท่านเกิดในครอบครัวชาวนาผู้มีอันจะกิน ณ บ้านตาด จังหวัดอุดรธานี เกิดวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๕๖ นามว่า บัว โลหิตี พี่น้องทั้งหมด ๑๖ คน ได้อุปสมบท เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๗๗ ณ วัดโยธานิมิต จังหวัดอุดรธานี พระอุปัชฌาย์ ชื่อ ท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์ (จูม พนฺธุโล) วัดโพธิสมภรณ์ เมื่ออุปสมบทแล้วก็ได้ศึกษาพระปริยัติธรรมทั้งแผนกธรรมและบาลี

ท่านสอบได้ทั้งนักธรรมเอก และเปรียญธรรม ๓ ประโยคในปีที่ท่านบวชได้ ๗ พรรษา ณ วัดเจดีย์หลวง จังหวัดเชียงใหม่ และสถานที่แห่งนี้เอง เป็นที่แรกที่ท่านได้มีโอกาสพบเห็นท่าน พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซึ่งต่อมา ได้กลายเป็นพระอาจารย์องค์สำคัญที่สุดในชีวิตของท่านเมื่อ หลวงตามหาบัวสอบไล่ได้เป็นเปรียญแล้ว แม้จะมีพระมหาเถระในกรุงเทพฯ สนับสนุนให้ท่าน เรียนต่อในชั้นสูง ๆ ขึ้นไปก็ตาม แต่ด้วยท่านเป็นคนรักคำสัตย์ยิ่งกว่าชีวิต ดังนั้นเมื่อมีโอกาส ท่าน จึงเข้ากราบลาพระผู้ใหญ่ และออกปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง โดยมุ่งหน้าไปทางป่าเขาแถบ จังหวัดนครราชสีมา แล้วเข้าจำพรรษาที่อำเภोजักราช นับเป็นพรรษาที่ ๘ ของการบวช

เดือนพฤษภาคม ๒๔๘๕ ได้เดินทางไปขออยู่ศึกษากับท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เหตุการณ์บังเอิญกุฏิที่พักเพิ่งจะว่างลงพอดี ท่านพระอาจารย์มั่นจึงเมตตารับไว้ และเทศน์สอนใน หลักกรรมฐานซึ่งท่านได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์มั่นอย่างเคร่งครัด ในส่วนของการ แสดงเทศนาแก่พระเถระ-ฆราวาส ปรากฏออกมาเป็นเทป-หนังสือจำนวนมากโดยแจกเป็นธรรมทานตลอดมา ไม่มีการซื้อขายแต่อย่างใด เฉพาะหนังสือธรรมะภาษาไทยมีจำนวนกว่า ๑๐๒ เล่ม ภาษาอังกฤษกว่า ๘ เล่ม เทปเฉพาะที่มีการบันทึกการเทศนามีหลายพันกัณฑ์

ด้านการเผยแพร่ธรรมแก่ชาวต่างประเทศ ปรากฏว่ามีฝรั่งชาวพุทธในอังกฤษมีความสนใจต่อการปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก กราบขออาราธนาณิมนต์ให้ท่านเมตตาเดินทางไปโปรดเพื่อบรรยายสอนธรรม ท่านก็เมตตาไปในช่วง ๗-๒๒ มิถุนายน ๒๕๑๗ โดยมีพระชาวอังกฤษและแคนาดา ที่จำพรรษาอยู่ ณ วัดป่าบ้านตาด ติดตามไปด้วย แม้ระยะต่อมาก็ประสงค์อยากกราบขอณิมนต์ท่านไปอีก แต่ด้วยปัญหาเรื่องสุขภาพและวัยชรา ท่านจึงงดเดินทางไปเทศนาตามสถานที่ต่าง ๆ ในต่างประเทศ

งานด้านสาธารณสงเคราะห์ ท่านให้ความสนใจใส่ใจต่อสถานพยาบาลต่าง ๆ ตลอดมาแบบเงียบๆ จนถึงขณะนี้ท่านได้สงเคราะห์ช่วยเหลือโรงพยาบาลในจังหวัดต่าง ๆ กว่า ๑๐๐ โรง โดยทั้งก่อสร้างตึกอาคารผู้ป่วย สงฆ์อาพาธ ห้องผู้ป่วย ห้องผ่าตัด ตั้งกองทุนศูนย์พิทักษ์ดวงตา กองทุนสงเคราะห์คนพิการ ชื้อที่ดิน บริจาครถยนต์พยาบาล และเครื่องมือต่าง ๆ เช่น เครื่องเอกซเรย์ อุลตราซาวด์ เครื่องตรวจคลื่นหัวใจ เครื่องช่วยชีวิตเด็ก ช่วยหายใจเด็กทารก เครื่องคลอด เตียงทำฟัน...รวมแบ่งเป็นประเภท ๆ ของรายการการสงเคราะห์ รวมแล้วกว่า ๕๐๐ รายการ^๑ หลวงตามหาบัวเริ่มมีอาการอาพาธปรากฏเมื่อวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ เป็นต้นมา เมื่อปี ๒๕๕๔ อาการทรุดหนักลงเรื่อย ๆ ท่านได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ในที่สุดก็ได้มรณภาพลงด้วยอาการสงบด้วยโรคปอดเมื่อ เวลา ๐๓.๕๓ น. รวมสิริอายุได้ ๙๗ ปี ๕ เดือน ๑๘ วัน ๗๗ พรรษา^๒

๓.๒ รูปแบบการปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” ตามแบบอย่างของคำบริกรรมสายหลวงปู่มั่น ท่านบริกรรมพุทโธกำกับจิตทุกเวลาทั้งเข้าและออกสมาธิ จะอยู่ที่ไหนหรือทำกิจวัตรอะไรอยู่ ก็จะไม่พลั้งผลออกจากบริกรรมเลย ท่านได้ปฏิบัติตามคำสอนของหลวงปู่มั่นว่า ให้ปล่อยจิตที่ฟุ้งซ่านเสีย ด้วยการบริกรรมพุทโธติดต่อกัน เมื่อบริกรรมพุทโธติดต่อกัน จิตก็จะวิ่งกลับมาเอง แม้กลับมาแล้วก็อย่าปล่อยพุทโธ ให้นึกพุทโธเพื่อเป็นอาหารของจิตไว้มากๆ จิตสงบเพราะได้อาหารใจคือคำ

^๑หยดน้ำบนใบบัว, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทศิลป์สยามบรรจุกัมม์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑-๓๔๒.

^๒วัดป่าบ้านตาด, ญาณสัมปันนธัมมานุสรณ์, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕๖-๘๖๓.

บริกรรมพุทโธ ถ้าอาหารเพียงพอแล้วแม้จะไล่หนีไปไหนมันก็ไม่ยอมไป ทำได้อย่างนี้จิตเราจะไม่เสื่อมเลย^๓

๓.๓ แนวคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน

๓.๓.๑ ความเป็นเหตุผลกันแห่งธรรม

ด้วยความเมตตาอบรมธรรมปฏิบัติด้านจิตภาวนาแก่พระเถระและฆราวาสเสมอมาบรรดาลูกศิษย์ลูกหาผู้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจังก็มีจำนวนไม่น้อยที่ได้รับแสงธรรมของพระพุทธองค์เป็นลำดับไม่จำกัดว่าเป็นพระหรือฆราวาสไม่จำกัดว่าเป็นหญิงหรือชายพยานในธรรมก็ย่อมประจักษ์ขึ้นในใจของผู้ปฏิบัติเป็นลำดับไปเช่นกันดังคำกล่าวของท่านที่ว่า“ภาคปฏิบัติก็คืองานอันหนึ่งของเราทำไมงานเรามีด้วยการประพฤติปฏิบัติผลทำไมจะไม่มีได้เล่าเหตุกับผลเป็นของคู่เคียงกันมาแต่ไหนแต่ไรทำไมเราทำมันจะไม่มีผลเมื่อเหตุเป็นไปสมควรแก่ผลจะพึงเกิดขึ้นได้อยู่แล้ว”

ฉะนั้น เมื่อท่านเหล่านี้ต่างเพียรสร้างเหตุให้สมบรูณ์ขึ้นทุกขณะผลอันควรย่อมเกิดขึ้นได้และนำมาซึ่งความสงบร่มเย็นในจิตใจของท่านกระทั่งไม่เห็นวัตถุสิ่งของเงินทองลาภยศบริวารหรือยศตาบรรดาศักดิ์ใดๆ เป็นของประเสริฐเลิศเลอยิ่งกว่า“ธรรม” สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงเครื่องอาศัยเครื่องอำนวยความสะดวกแก่ร่างกายให้พอเป็นพอไปเท่านั้นแต่เรื่องของ “จิตใจ” นั้นท่านถือเป็นสมบัติอันล้ำค่าอย่างหาประมาณมิได้เลย ท่านจะย้ายอยู่เสมอว่า การทำความเพียรเพื่อความพ้นทุกข์จะยากลำบากเพียงไรก็ให้ถือว่าเป็นงานอันตนจะพึงทำหลีกเลี่ยงไปไม่ได้ถ้าต้องการพ้นจากทุกข์ซึ่งก็คืขวางกีดขวางจิตใจอยู่ตลอดเวลา^๓ให้จิตใจเป็นอิสระอย่าพึ่งทอดทิ้งทางความเพียรอย่าไปคำนึงว่าวาทนามากวาทสนาน้อยในขณะที่จะทำความดีมีการเจริญกรรมนั่งสมาธิเพื่อมรรคผลนิพพานเป็นต้น ถ้าจะคิดว่าอานาจาสนาน้อยในขณะที่จิตเลื่อนลอยพลอดตัวออกไปพอระลึกได้ก็ให้ทราบว่าเป็นการสังขมในการตัดทอนนิสัยवासนาของตนให้ค่อยลงไปโดยลำดับถ้ามากกว่านี้นิสัยवासนา ก็จะขาดสูญไปเพราะความชั่วเป็นสิ่งทำลายหรือเผาผลาญให้วอดวายไป

การทำความดีอยู่ตลอดเวลา^๓ก็คือการสร้างอานาจาสนาขึ้นภายในจิตเพื่อจะปราบปรามสิ่งที่ป็นข้าศึกมีอยู่ภายในใจให้หมดสิ้นไปนั่นแลใครจะไปสร้างवासนาที่ไหนถ้าไม่สร้างที่จิตवासนาจะมากน้อยเพียงไรก็เกิดขึ้นที่ใจเป็นผู้สร้างได้ เราอย่าเข้าใจว่ามรรคผลนิพพานจะเห็นห่างจะอยู่ห่างกันจากปฏิบัติคือข้อปฏิบัติเช่นเดียวกับบันไดมีความเกี่ยวเนื่องกันกับบ้านเรือน จะสูงเพียงไรบันไดต้องติดแนบไปทุกๆ ขั้นของบ้านเรือน คำว่า“ธรรมะ” จะสูงขึ้นไหนซึ่งเป็นฝ่ายผล ...

^๓เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

ธรรมฝ่ายเหตุคือข้อปฏิบัตินี้จะพึงติดแนบกันไปทุกชั้นทุกภูมิ เพราะผู้ที่ก้าวเข้าถึงธรรมขั้นนั้นๆ ก็ต้องเป็นไปตามธรรมชั้นเหตุคือทางดำเนิน...^๔

๓.๓.๒ สัจจะ ๔

หลวงตามหาบัวกล่าวถึงอริยสัจ ๔ มีใจความว่า หลักความจริงอันเป็นหัวใจของพระศาสนาที่พระพุทธเจ้าประทานไว้คืออริยสัจธรรมทั้งสี่นี้คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค.. การพิจารณาทุกข์ก็เป็นอริยสัจอันหนึ่ง เมื่อเห็นเรื่องของทุกข์แล้วเป็นเหตุให้คิดต่อไปว่าทุกข์นี้เกิดขึ้นเพราะอะไรเช่นเราเสียใจในขณะที่ประสบสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา...พยายามพิจารณาหาต้นเหตุแห่งความเสียใจว่าเกิดขึ้นมาเพราะเหตุใดและจะมีทางแก้ไขความเสียใจด้วยวิธีใด ดังนี้ก็เรียกว่าพยายามจะถอนสมุทัยอยู่ในขณะเดียวกันนั้นแล้ว...การไตร่ตรองหรือพิจารณาทุกข์ ตั้งใจดูทุกข์ กำหนดรู้ทุกข์ ตั้งสติดูทุกข์ ล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องของมรรคคือศีลสมาธิปัญญาทั้งนั้น.. คือสติกับปัญญาไปโดยทำนองนี้ก็เป็น การทำให้แจ้งซึ่งนิโรธโดยลำดับในขณะเดียวกัน...ทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคทุกขมีอยู่ที่กายและใจ สมุทัยมีอยู่ที่ใจ...สมุทัย ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา...ทุกข์อยู่ที่ใจเป็นสำคัญซึ่งเกิดขึ้นจากสมุทัยเป็นผู้ผลิตขึ้นมา นิโรธดับทุกข์ คือดับที่ที่ทุกข์เกิด สาเหตุที่จะทำให้ นิโรธดับทุกข์ได้มาจากไหนก็มาจากมรรค...

ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคก็ดี สติปัญฐานี่ก็ดี ไตรลักษณ์ก็ดี มีอยู่กับคน ๆ เดียว มิได้มีอยู่ในที่ต่างกัน ผู้ปฏิบัติต่อธรรมทั้งสามนี้สายใดสายหนึ่งชื่อว่าปฏิบัติต่อตนเอง เพราะจุดความจริงคือตัวเราเป็นฐานรับรองธรรมทั้งสามประเภทนี้ ถ้าพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมให้ชัดเจนด้วยปัญญาแล้ว ทุกข์กับสมุทัยไม่จำเป็นต้องบังคับบัญชาด้วยวิธีอื่นใด แต่จะหมดสิ้นไปเองตามหน้าที่ของเหตุซึ่งดำเนินโดยถูกต้อง ถ้าพิจารณาไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ให้เห็นชัดว่ากาย เวทนา จิต ธรรมเป็นไตรลักษณ์แน่นอนไม่เป็นอย่างอื่น การดำเนินสายอริยสัจก็ดี สายสติปัญฐานี่ก็ดี สายไตรลักษณ์ก็ดี มันเป็นเรื่องของคน ๆ เดียวกันและเป็นทางสายเอกที่สามารถยังผู้ดำเนินตามให้ถึงธรรมอันเอกได้เช่นเดียวกัน...^๕

๓.๔ แนวทาง/วิธีการปฏิบัติกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน นี้ เมื่อถือเอาใจความ ก็แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน แต่งานในที่นี้เป็นงานสำคัญและหมายถึง งานรื้อภพหรือชาติ รื้อกิเลสตัณหา รื้อถอนอวิชชาทั้งมวลออกจากใจเพื่อไกลทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสะพานเกี่ยวโยงของวัฏฏะวนที่สัตว์โลกข้ามพ้นได้โดยยาก

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๖-๔๓๗.

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๗.

มากกว่าจะมีความหมายไปทางอื่นแบบงานของโลกที่ทำงาน ส่วนผลที่พึงได้รับ แม้ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ก็ทำให้ผู้บำเพ็ญมีความสุขในปัจจุบันและภพชาติต่อไป ฉะนั้น พระที่สนใจปฏิบัติธรรมเหล่านี้จึงมักมีนามว่า พระอุคคกรรมฐาน กรรมฐานเป็นธรรมจำเป็นมาแต่พุทธกาล พระอุปัชฌาย์มอบให้แต่เริ่มบรรพชาอุปสมบท มี ๕ อาการด้วยกันโดยสังเขป คือ เกศา ได้แก่ ผม โลมา ได้แก่ ขน นะขา ได้แก่ เล็บ ทันตา ได้แก่ ฟัน ตะโจ ได้แก่ หน้าง โดยอนุโลมและปฏิโลม เพื่อกุลบุตรผู้บวชแล้วได้ยึดเป็นเครื่องมือบำเพ็ญพิจารณาถอยขึ้นลงจนมีความชำนาญและแนบคายในอาการหนึ่งๆ หรือทั้งห้าอาการ อันเป็นชิ้นส่วนสำคัญของร่างกายชายหญิงทั่วๆ ไป^๖

๓.๔.๑ การรักษาศีลาจารวัตรเป็นพื้นฐานของปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลวงตามหาบัวมีทัศนะว่า พระวินัยก็ดี พระธรรมก็ดี เป็นทั้งทางเดินทั้งคู่ร่วมกันไม่ให้ปลิกแหวะ เช่น พระวินัยเป็นรั้วกันสองฟากทางไว้ ธรรมเป็นทางสายกลาง เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา พระวินัยเป็นรั้วกันไว้ทั้งสองฟากไม่ให้ข้ามหรือปลิกแหวะออกไปปีนรั้วปีนราวคือหลักธรรมหลักวินัยอันเป็นสวากขาตธรรมด้วยกันทั้งนั้น การทำรั้วไว้ด้วยศีลก็คือการปิดกั้นทางที่จะผิดเป็นโทษ เป็นภัยแก่ผู้เดินทางนั้นไม่ให้ปีนออกไปสู่ภัยอันตรายทั้งหลายอันจะนำมาซึ่งโทษและดำเนินตามสายทางคือมัชฌิมาเป็นลำดับไม่ปลิกแหวะจากหลักมัชฌิมานี้ด้วยความอดุสสาห์พยายามไม่ลดละทอดย้อยอย่างไรต้องถึงจุดที่หมายปลายทางโดยไม่ต้องสงสัย...

คำว่า พระวินัย คือศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เหล่านี้เป็นหลักพระวินัยทั้งนั้น ส่วนพระธรรมมีมากและละเอียดไปเป็นขั้นๆ เช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น จัดเป็นหมวดธรรมพระวินัย เป็นของจำเป็นตามขั้นและเพศของผู้รักษา...มีโทษแก่ผู้ล่วงเกิน ใจก็มีความเยือกเย็น ไม่เป็นอารมณ์เพราะเหตุแห่งความผิติดที่ตนรักษา จะอบรมใจให้สงบก็ไม่มีศีลวิบัติเป็นอารมณ์เครื่องกวนใจ ใจมีทางสงบได้ง่ายแม้อยู่โดยลำพังก็เย็นใจ ผิวพรรณก็ผ่องใสและมีกิริยาองอาจไม่สะทกสะท้าน นี่เป็นศีลสมบัติที่เราได้รับในปัจจุบัน^๗

ในปีแรกที่ได้อยู่ศึกษากับหลวงปู่มั่น ท่านได้ย่นหลวงปู่มั่นพูดถึงเรื่องอุคคกวัตร ๑๓ เพราะหลวงปู่มั่นเคร่งครัดมาก ด้วยเหตุนี้ท่านจึงถือเป็นข้อปฏิบัติตลอดมาในการสมาทานอุคคกวัตรเมื่อถึงหน้าพรรษาในอุคคกวัตรข้อที่ว่าฉันอาหารเฉพาะของที่ได้มาในบาตรจากการบิณฑบาตเท่านั้น สำหรับอุคคกวัตรข้ออื่นๆ ก็ถือสมาทานอยู่เป็นประจำ เช่น การฉันหนเดียวในวันหนึ่งๆ เท่านั้น การถือผ้าบังสุกุล การใช้ผ้าสามผืน (สบง จีวร สังฆาฏิ) การฉันในบาตร การอยู่ป่าเขา เป็นต้น

^๖พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), เพชรน้ำหนึ่ง, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๐ – ๖๐.

^๗วัดป่าบ้านดาด, ญาณสัมปັນธมฺมาสูตร, หน้า ๔๔๓-๔๔๔.

ชุดก์ ๑๓ และขันธวัตร ๑๔ เป็นข้อปฏิบัติประจำโดยทั่วไปของพระกรรมฐาน ท่านมีนิสัยที่เคารพและจริงจังในข้อวัตรปฏิบัติ ดังนั้นจึงไม่ยอมให้ข้อวัตรคือการทำความสะอาดเช็ดถูกุฏิ ศาลาบริเวณตลอดจนข้อวัตรใดๆ ขาดตกบกพร่องเลย พยายามรักษาทั้งความตรงต่อเวลาความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความสะอาด ความพร้อมเพรียงกันในการทำข้อวัตรปฏิบัติ ความละเอียดถี่ถ้วน ความคล่องแคล่วไม่เหนื่อยหน่ายท้อแท้อ่อนแอทำอะไร ทำอย่างมีสติ ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญให้รอบคอบ ไม่ทำแบบใจร้อนใจ การหยาบช้าวางสิ่งใดจะพยายามมิให้มีเสียงดัง ข้อวัตรต่างๆ เหล่านี้พระเถระท่านจะช่วยกันดูแลรับผิดชอบบริเวนอย่างทั่วถึงตั้งแต่กุฏิหลวงปู่มั่นกุฏิตนเอง ศาลาทางเดินตลอดแม้ในห้องน้ำห้องส้วมมีการเติมน้ำใส่ตุ่มใส่ถังให้เต็มไม่ให้พร่อง และข้อปฏิบัติต่างๆ เช่นนี้พระเถระท่านจะพยายามทำอย่างตั้งใจสมกับที่ท่านเป็นสมณะผู้รักความสงบสะอาดและรักษารมณวินัย

การปฏิบัติจิตภาวนาถือเป็นงานหลักอันสำคัญที่สุด ดังนั้น ในแต่ละวันท่านจึงพยายาม พุคคยแต่เนิ่นๆ หากมีความจำเป็นต้องพูดสนทนากันบ้างก็ให้มีเหตุผลมีอรรถธรรม ไม่พูดคะนอง เพื่อเจือหยาบโลน พูดตามความจำเป็นและเป็นไปเพื่อความเจริญในธรรม การดักเตือนชี้แนะหมู่คณะภิกษุสามเณรให้เป็นไปด้วยความเมตตากรุณาต่อกันเพื่อให้รู้ให้เข้าใจคุณและโทษจริงๆ...^๔

พระเถระวัดป่าบ้านตาดที่มาศึกษาอยู่กับหลวงตามหาบัวจะเป็นผู้มีความเพียร บางรูปอดอาหารจนผอมโซ บางรูปอดนอนตลอดทั้งคืนหรือหลายๆ คืน บางรูปนั่งสมาธิตลอดรุ่ง บางรูปเดินจงกรมตลอดรุ่ง ทุกรูปต่างก็ทำความเพียรกันอย่างเจียวๆ ที่กุฏิของตน ไม่ไปยุ่งสิ่งกับใคร แม้ทำกิจวัตรปัดกวาดก็มีแต่เสียงปัดกวาดเท่านั้น เสียงพูดคุยกันไม่มีเลย จนโยมที่มาวัดพากันสงสัยและไม่เข้าใจว่าทำไมพระวัดนี้จึงไม่ยอมพูดคุยกับญาติโยม แม้กับพระด้วยกันก็ไม่เห็นท่านคุยกันแต่ละรูปต่างทำกิจวัตรของตนอย่างเจียวๆ ไม่ยอมพูดคุยอมคุยกัน มีชาวต่างประเทศที่ไม่รู้ข้อปฏิบัติเคยคิดไปไกลขนาดว่าพระวัดนี้คงไม่ค่อยอุกกันแน่ ความจริงแล้วท่านพยายามใช้วิชาวยต่อสู้กับกิเลสด้วยการรักษาสติเจริญภาวนาอยู่ภายในเจียวๆ หากมีว่แต่พูดคุยกันก็คงโดนคู่ต่อสู้เล่นงานหมดรูปเป็นแน่ สิ่งหนึ่งที่ท่านย้ำเป็นพิเศษก็คือการที่ไม่ให้พระเถระคลุกคลีกัน ไม่ให้ไปมาหาสู่กันระหว่างกุฏิโดยไม่จำเป็น ให้เคร่งครัดตามหลักแห่งสัลเลขธรรม ให้แต่ละรูปอยู่ด้วยความสงบปรารถนาความเพียรภาวนาอยู่ในที่ของตน แม้ในการพบปะพูดคุยกับญาติโยมก็อนุญาตให้แต่เฉพาะพระเณรประจำศาลาเพียงหนึ่งหรือสององค์ที่ได้รับการฝึกแล้วเท่านั้นห้ามไม่ให้พระองค์หนึ่งองค์ใดที่เขยเดินอยู่

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔-๑๑๖.

บริเวณศาลาโรงน้ำร้อนหรือตามที่ต่างๆ โดยไม่มีความจำเป็นหากพ่อแม่ครูอาจารย์เดินไปพบเห็นคุณ
เกาะสองหรือสามครั้งพระเณรรูปนั้นเป็นต้องได้ถูกคาดโทษทัณฑ์ตามระเบียบของวัด^๕

๓.๔.๒ วิธีการปฏิบัติอิริยาบถใหญ่

การปฏิบัติในอิริยาบถใหญ่คือ ยืน เดิน นั่งนอนหลวงตามหาบัวจะปฏิบัติโดยการใช้สติ
กำหนดลมหายใจและกำหนดอิริยาบถที่ดำรงอยู่นั้น มีลักษณะเดียวกันกับอานาปานสติแต่คำ
บริกรรมเท่านั้น คืออานาปานสติตามนัยวิสุทธิมรรค ท่านใช้วิธีการนับลม เช่น นับ ๑ ถึง ๕ ต่อไป
นับ ๑ ถึง ๖ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ แต่ไม่นิยมนับเกิน ๑๐ ต้องเริ่มต้นนับจาก ๑ ถึง ๕ ใหม่ ทำอย่างนี้
ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะสงบหรือเกิดสติที่สมบูรณ์ ส่วนท่านใช้คำบริกรรมว่า พุทโธ วิธีการปฏิบัติ
ของท่าน ดังนี้

๑. วิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืน

ผู้ปฏิบัติยืนตรงแล้ว ไม่ต้องชิดเท้า เพราะอาจล้มได้ ให้ยืนในท่าปกติ เอามือโพล่หลัง
มือขวาจับข้อมือซ้าย วางตรงกระเบนเหน็บ ตั้งตัวตรง ๆ วาดมโนภาพว่า เรายืนมีรูปร่างอย่างนี้ เป็น
มโนภาพ ผ่านศูนย์กลางจากศีรษะลงไปถึงสะดือและปลายเท้าโดยลำดับ มีสติตามควบคุมจิตผ่าน
ศูนย์กลาง ๕๐ องศาเลยแล้วกำหนดจากปลายเท้าขึ้นมาจนถึงศีรษะครั้งที่สอง ยืนดู (มโนภาพ) เท้า
ทั้งสองข้าง ขึ้นมาถึงสะดืออันเป็นจุดศูนย์กลาง มีสติตามทัน แล้วกำหนดจากสะดือจนถึงศีรษะ ถ้า
ท่านมีสมาธิ สติดีมันจะชันไปทั้งตัว...ต้องใช้สติกำหนดมโนภาพ นี้มีประโยชน์มาก แต่นัก
ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ค่อยปฏิบัติจุดนี้ ปล่อยให้ล่องลอยไปเปล่า โดยใช้ปากกำหนด ไม่ได้ใช้จิต
กำหนดให้เกิดมโนภาพ อันนี้มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติมาก กำหนดจิต คือ ต้องใช้สติกำหนด
อย่าเพียงแต่บริกรรมว่า ยืนหนอ ยืนหนอ...^๖

๒. การเดินจงกรม

หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน มีวิธีและขั้นตอนเกี่ยวกับการปฏิบัติในการเดิน
จงกรม ดังนี้

(๑) กำหนดทางจงกรมที่ตนจะพึงเดินว่ามีความสั้นหรือยาวเพียงไร ความยาวประมาณ
๒๕-๓๐ ก้าวจึงเหมาะสม สำหรับทิศทางที่ท่านนิยมปฏิบัติมี ๓ ทิศ คือตรงตามแนวตะวันออก

^๕ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕๕.

^๖พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), จิตภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้ว ,
๒๕๔๐), หน้า ๓๐ - ๔๐.

ตะวันตก ทิศตะวันออกเฉียงใต้ และทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จากนั้นดับแต่งทางจงกรมให้เรียบร้อยก่อนเดิน

(๒) ผู้จะเดินควรไปยืนที่ต้นทางจงกรม และพึงยกมือทั้งสองขึ้นประนมไว้เหนือระหว่างคิ้ว ระลึกคุณพระรัตนตรัย และระลึกถึงคุณบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน แล้วรำพึงถึงความมุ่งหมายแห่งความเพียรที่กำลังจะทำความตั้งใจเพื่อผลนั้นๆ หลังจากนั้นให้ปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะดวกตามแบบพุทธรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ เสร็จแล้วทอดสายตาลงเบื้องต่ำอย่างสำรวม

(๓) ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เียนำมาบริกรรมกำกับใจ พุทโ พุทโ พุทโ...เป็นต้น แล้วออกเดินจงกรมจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าสำรวม มีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปในที่อื่น

(๔) ขณะเดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรม พุทโ พุทโ พุทโ...ให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประกองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม ให้จิตรู้อยู่กับ พุทโ พุทโ พุทโ...ทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา

๓. การนั่งสมาธิ

หลวงตาพระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน มีวิธีและขั้นตอนเกี่ยวกับการปฏิบัติในการนั่งสมาธิดังนี้

(๑) นั่งขัดสมาธิตามแบบพระพุทธรูป เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางมือทั้งสองไว้บนตัก

(๒) ตั้งกายตรง อย่างกัมมจักขะณิก อย่าให้เอียงซ้ายเอียงขวาจนผิดธรรมชาติ ไม่กอดหรือเกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง อันเป็นการบังคับกายให้ลำบาก ปล่อยอวัยวะทุกส่วนไว้ตามปกติ

(๓) ระลึก พุทโธ ๓ ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน

(๔) นึกคำบริกรรม โดยกำหนดเอาเพียงบทเดียวติดต่อกันไปด้วยความมีสติ เช่น พุทโ พุทโ พุทโ...เป็นต้น ให้นึก พุทโ พุทโ พุทโ...สืบเนื่องกันไปด้วยความมีสติ และพยายามทำความเข้าใจลึกตัวอยู่กับ พุทโ พุทโ พุทโ...อย่าให้จิตหลุดตัวไปสู่อารมณ์อื่นระหว่างจิต สติกับคำบริกรรมมีความกลมกลืนกันได้เพียงไร ยิ่งเป็นความมุ่งหมายของการภาวนาเพียงนั้น ผลคือความสงบเย็นใจจะบังเกิดขึ้น^{๑๑}

^{๑๑}พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), จิตภาวนา, หน้า ๓๕ - ๔๐.

๔. วิธีปฏิบัติในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถต่าง ๆ เช่น การเดิน การเข้าห้องน้ำ การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา^{๑๒}

๓.๔.๓ ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาในการปฏิบัติ

ปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติไม่มีความเจริญก้าวหน้า ท่านสอนไว้ดังนี้

๑. วิธีการเอาชนะความกลัว

ในการปฏิบัติธรรมย่อมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา หลวงตามหาบัวได้สอนวิธีแก้อุปสรรคการปฏิบัติที่เกิดขึ้น เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ โดยที่ท่านใช้ความกลัวนี้เองเป็นครูหรือเป็นอุบายเพื่อฝึกจิตให้เห็นเหตุเห็นผลกันดังนี้...พอความกลัวเริ่มขึ้นมากสติเริ่มจับ คือจิตนี้ห้ามหรือบังคับเด็ดขาดไม่ให้เคลื่อนจากจุดที่ตนต้องการเช่นเราบริกรรมพุทโธ พุทโธ...ก็ให้อยู่กับคำบริกรรมนี้เท่านั้น จะมีสัตว์อันตรายใดๆ ก็ตาม ไม่ให้คิด ให้อยู่จุดเดียวคือคำบริกรรมนี้เท่านั้น...หากคิด มันจะวาดภาพเสียดภาพอันตรายขึ้นมาให้เราต้องบังคับจิตไม่ให้ส่งออกไปภายนอก ให้อยู่กับใจนี้เป็นกับดักก็มอมอยู่กับใจนี้...นี่เป็นขั้นเริ่มแรกของการภาวนาซึ่งต้องอาศัยคำบริกรรม กลัวมากเท่าไรจิตยิ่งติดแนบกับคำบริกรรมไม่ให้ปราศจากเลยความมุ่งหมายนั้น คือหมายด้ายกับธรรมนี้เท่านั้น ไม่ให้จิตไปสู่อารมณ์ที่กลัวนั้นๆ คำบริกรรมนั้นแหละคือบทแห่งธรรม...ธรรมแท้จะปรากฏที่จิตกำลังบริกรรมอยู่นั้นแหละ คือสังสมพลังของธรรมให้เกิดขึ้นที่ใจมากน้อยตามความพากเพียรของตน

เมื่อสติได้ติดแนบอยู่กับคำบริกรรมบังคับจิตไม่ให้แล่นออกไปสู่อารมณ์ที่เป็นภัยซึ่งทำให้น่ากลัวน่าหวาดเสียวนั้น ให้อยู่เฉพาะกับคำบริกรรมนี้ติดต่อกันเป็นลำดับ ก็เป็นการสังสมพลังคือกำลังของอรรถของธรรมขึ้นภายในจิตใจหนุนใจให้มีความแน่นหนามากขึ้น จนกระทั่งมีความอาหวนาญชาญชัย ในที่สุดจิตใจดวงนั้นก็แน่นเหมือนกับหินทั้งก้อนหรือภูเขาทั้งลูก...ที่เคยคิดกลัวก็จะไม่กลัวอีกต่อไป...แม้เสื่อจะเดินมาต่อหน้า ก็จะเดินเข้าไปลูบคลำหลังเสื่อได้อย่างสบาย...นี่เป็นวิธีหนึ่งแห่งการระงับดับความกลัว ระงับความฟุ้งซ่าน ความก่อแค้นตัวเองด้วยอารมณ์ต่างๆ ระงับกันอย่างนี้ ทั้งนี้ตามแต่อุบายแบบกายของแต่ละรูปจะคิดขึ้นมาใช้ปลี้อตัวเองจากความกลัวใน

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๕.

เวลานั้นๆ เพราะธรรมหรือสติปัญญาไม่สิ้นสุด แล้วแต่ผู้ใดจะสามารถทำให้เกิดให้มีในแง่ต่างๆ ได้ด้วยกัน...^{๑๓}

๒. วิธีการแก้ไขนิรณ ๕

นิรณทั้ง ๕ ประการนี้เป็นเสมือนสนิมใจ ตะกอนใจ ผุ่นหรือละอองที่เกิดขึ้นในที่ใด แล้วก็ทำสถานที่นั้นให้สกปรกไม่พร้อมที่จะใช้ประโยชน์ตามที่ตนต้องการได้ ดังนั้น จึงต้องหาทางกำจัดนิรณที่เกิดขึ้นและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจอีกต่อไป

๓. วิธีการคิดสุขในสมาธิ

หลวงตามหาบัวได้กล่าวถึงวิธีการละการคิดสุข ดังนี้...จิตมีความเจริญขึ้นเรื่อยๆ สมาธิมีความแน่นหนามั่นคงจนถึงจะให้แน่วอยู่ในสมาธินั้นสักกี่ชั่วโมงก็อยู่ได้และเป็นความสุขอย่างยิ่งจากการที่จิตใจไม่ฟุ้งซ่านรำคาญไม่อยากจะยุ่งกับอะไรเลย ตาก็ไม่อยากจะดู หูก็ไม่อยากฟัง เพราะมันเป็นการยุ่งกวนรบกวนจิตใจให้กระเพื่อมเปลวๆ แต่มีความพอใจยินดีอยู่กับการที่จิตหยั่งเข้าสู่ความรู้อันเดียวแน่วอยู่อย่างนั้น มันทำให้คิดได้อย่างนี้จนถึงว่าสุดท้ายก็นึกว่าความรู้ที่เด่นๆ อยู่นี้เองจะเป็นนิพพานสุดท้ายมันก็เป็นสมาธิอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งวันตายก็จะต้องเป็นสมาธิและคิดสมาธิจนกระทั่งวันตาย...ท่านกล่าวว่าท่านคิดสมาธิอยู่เช่นนี้ถึง ๕ ปีเต็มยังไม่ยอมก้าวเข้าสู่ขั้นปัญญาเพื่อถอดถอนกิเลสออกให้สิ้นซาก คำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ผู้รู้จริงมีความสำคัญในทุกกระยะของการต่อสู้กับกิเลสสำหรับท่านเองก็ได้กล่าวยืนยันในเรื่องนี้มีใจความว่า “หากไม่มีท่านอาจารย์มั่นมาจุติมาลาก ออกไป ก็จะต้องคิดสมาธิอยู่เช่นนี้กระทั่งวันตายเลยทีเดียว แม้กระนั้นก็ตามก็ยัง ไม่ยอมเชื่อง่ายๆ กลับมีข้อโต้เถียงหาเหตุผลกับท่านอาจารย์มั่นจนถึงกับว่าพระทั้งวัดแตกตื่นพากันมาอยู่ใต้ถุนกุฏิเพื่อฟังการโต้กับท่านพระอาจารย์มั่น”^{๑๔}

ท่านไม่ได้ได้ครูบาอาจารย์ด้วยทิฐิมานะอวดรู้อวดฉลาด แต่เป็นการได้ด้วยความที่ท่านมีความเข้าใจและเชื่อมั่นว่าแนวทางนี้ก็เป็นของจริงอย่างหนึ่ง ส่วนแนวทางของหลวงปู่มั่นก็จริงอย่างหนึ่งของท่านเช่นกัน จึงเป็นการได้เพื่อหาเหตุผลหาหลักเกณฑ์จริงๆ แต่ในที่สุดท่านก็ยอมต่อเหตุผลและความแยกคายด้วยความรู้จริงเห็นแจ้งของครูบาอาจารย์ หลวงปู่มั่นเตือนให้เห็นโทษของสมาธิว่า สมาธิเหมือนหมูขึ้นเขียงไม่สามารถถอดถอนกิเลสค้นหาได้ สมาธิเป็นสมุทัยสุขในสมาธิเหมือนกับเนื้อติดฟันหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ท่านได้สอนให้ออกจากการคิดสมาธิอย่างนี้...พอออกจากสมาธิด้วยคำเตือนของหลวงปู่มั่น ท่านก็เริ่มพิจารณาทางด้านปัญญา และเป็นไปได้

^{๑๓} วัดป่าบ้านตาด, ญาณสัมปันนธัมมานุสรณ์, หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐-๑๓๓.

คล่องตัวรวดเร็วเพราะสมาธิพร้อมแล้วปัญญาไม่เหมือนสมาธิสมาธิรู้อันเดียวส่วนปัญญารู้ทั้งโทษและคุณรู้ไปพร้อมๆกันควรละอันไหนเห็นโทษอันไหนมันเห็นประจักษ์^{๔๕}

๔. วิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ เป็นภาวะที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง ซึ่งไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิด คิดว่าตนบรรลุผลแล้ว หรือหลงยึดเอาคิดว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้นเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้นก็เป็อันพลาดจากทาง เป็นอันปฏิบัติผิดไป คือพลาดทางวิปัสสนา แล้วก็จะทิ้งกรรมฐานเดิมเสีย นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนาอยู่นั่นเอง แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะแก้ไขได้ ก็จะกำหนดได้ว่าวิปัสสนูปกิเลสนั้นไม่ใช่ทาง รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้...หรือนิกันตนี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา แล้วกำหนดวิปัสสนาญาณที่ดำเนินถูกทาง ซึ่งจะพึงเดินต่อไป^{๔๖}

๕. วิธีการแก้ไขวิปลาด

ท่านแนะนำว่า เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ประการแรกพึงทำความรู้เท่าทันว่า นี่เป็นอุปกิเลสเป็นอุปสรรคแก่วิปัสสนาปัญญา และอุปกิเลสนี้เกิดจากมาน หาใช่อริยมรรคไม่ ถึงแม้วิปัสสนาญาณ ๘ แปรข้อเบื้องต้นก็เช่นเดียวกัน อย่าได้น้อมจิตส่งไปตามด้วยเข้าใจว่าเป็นของจริงของแท้ พึงเข้าใจว่านั่นเป็นแต่เพียงภาพอันเกิดจากมโนสังขาร คือจิตปรุงแต่งขึ้นด้วยอำนาจของมานเท่านั้น พึงหยาบยกเอาพระไตรลักษณ์ญาณขึ้นมาตัดสินว่า อุปกิเลสทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะมาน ญาณก็เป็นโลกิยะอุปกิเลสก็เป็นโลกิยะ โลกิยะทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง สิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวรนั้นแหละเป็นทุกข์ เพราะทนต่อความเที่ยงแท้ถาวรไม่ได้ แล้วก็แตกสลายดับไปตามสภาพของมันเอง ซึ่งไม่มีใครจะมีอำนาจห้ามปรามไม่ให้มันเป็นเช่นนั้นได้ ซึ่งเรียกว่า อนัตตา เมื่อยกเอาพระไตรลักษณ์ขึ้นมาตัดสิน ถ้าจิตเกิดปัญญาน้อมลงเห็นตามพระไตรลักษณ์แล้ว จิตก็จะถอนออกจากอุปาทานที่เข้าไปยึดอุปกิเลส นั้น แล้วจะเกิดปัญญาญาณเดินตามทางอริยมรรคได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าแก้เช่นนั้นด้วยตนเองไม่ได้ผล คนอื่นช่วยแก้ก็ไม่สำเร็จ เพราะผู้เป็นหลงเข้าไปยึดมันสำคัญเอาเป็นจริงเป็นจังเสียแล้ว บางทีจนทำให้ซึมเซอมึนงงไปหมดก็ดี จึงควรใช้วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย

วิธีที่สอง เมื่อรู้เท่าทันและเห็นโทษอย่างนั้นแล้ว จงคอยระวังจิตอย่าให้จิตน้อมเข้าสู่ความสุขเอกัคคตาธรรมเป็นหนึ่งได้ และอย่ายึดเอาอารมณ์ใดๆ อันเป็นความสุขภายในของใจแล้วจง

^{๔๕} อ่างแล้ว.

^{๔๖} พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), จิตภาวนา, หน้า ๔๕-๕๐.

เปลี่ยนอริยาบท ๔ ให้เสมอ อย่ารวมอินทรีย์อันเป็นเหตุจะให้จิตรวม (เป็นสมาธิหรือฌานได้ - webmaster) แต่ให้มีการงานทำให้มันลืมหิวอารมณ์ความสุขสงบเสีย (แต่ไม่ควรเป็นแบบซ้ำซ้อน และต่อเนื่อง - webmaster) แต่ถ้าจิตรวมลงไปจนเกิดวิปัสสนาขึ้นแล้ว จิตเข้าไปยึดถือจนแน่นแฟ้น จนสำคัญตัวว่าเป็นผู้เสียไปต่างๆ นานา มีทิฐิถือมั่นไม่ยอมฟังเสียงใครๆ ทั้งหมด เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ก็ยากที่จะแก้ตัวเองได้ ถึงแม้อาจารย์หากไม่ชำนาญรู้จักปมด้อยของศิษย์ หรือไม่เคยผ่านเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ก็ยากที่จะแก้เขาได้

วิธีที่ ๓ วิธีสุดท้าย คือใช้วิธีขู่ขนาบให้กลัวหรือให้เกิดความโกรธอย่างสุดขีดเอาจนถึงตัวไม่คิดยิ่งดี แต่ให้ระวังอย่าให้หนีได้ ถ้าหนีไปแล้วจะไม่มีหนทางแก้ไขเลย เมื่อหายจากวิปัสสนาแล้วจึงทำความเข้าใจกันใหม่ วิธีสุดท้ายนี้ โดยมากมักใช้กับผู้ติดในภาพนิมิตได้ผลดีเลิศ ผู้ที่หลงติดในภาพนิมิต มีหัวรุนแรงกว่าความเห็นวิปัสสนา^{๑๓}

๓.๔.๔ การพิจารณาเวทนาอุปสมานสติปัญญา

สติปัญญา สติกำหนดพิจารณาเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นเป็นธรรมดาจากการกระทบคือผัสสะ ให้เห็นเวทนาที่เกิดขึ้น แล้วพิจารณาให้เห็นตามความจริงของเวทนาว่า "เวทนาเป็นสักแต่ว่าเป็นการรับรู้ การเสพรสอารมณ์ที่มากระทบสัมผัส (ผัสสะ) ทั้งในทางใจและกายคือใน รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส, ธรรมารมณ์ เป็นขบวนการธรรมชาติหรือสภาวะธรรมแท้ อันยิ่งใหญ่ที่มีในมนุษย์ทุกผู้นาม เป็นทุกข์โดยธรรมชาติ เป็นเพียงกระบวนการรับรู้ในขั้นแรกๆ ที่เอาข้อมูลมาจากสัญญา (ความจำ) อดีตหรืออาสวะกิเลสยังไม่ไขความทุกข์จริงๆ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อมีการผัสสะย่อมเกิดเวทนาอันมี สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุข (ไม่สุขไม่ทุกข์) อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นเป็นธรรมดาทุกครั้งไป ซึ่งเป็นเวทนาปกติหรือเป็นไปโดยธรรมหรือธรรมชาติ หลีกเลียงหลบหนีไม่ให้เกิดไม่ให้เป็นไม่ได้ เป็นหลักธรรมชาติธรรมดาๆ แต่สูงสุด จิตจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่นในเวทนาหรือการเสพรสอารมณ์ที่บังเกิดนั้นๆ จึงไม่เกิดตัณหาขึ้น จึงเป็นเพียงสุขเวทนา หรือทุกขเวทนาตามธรรมหรือธรรมชาติแต่ย่อมไม่เร้าร้อนเผาผลาญดังเวทนาที่ประกอบด้วยอุปาทาน (เวทณุุปาทาน)^{๑๔}

เวทนาเป็นเพียงสักแต่ว่าเวทนาคือความรู้สึกที่เกิดขึ้นและจำต้องรับรู้ ที่แท้จริงก็แค่ความรู้สึกที่ต้องเกิดขึ้นจากการกระทบจึงไม่ควรไปยึดมั่น เกิดขึ้นและเป็นไปตามธรรมหรือ

^{๑๓}พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), ความเกิดคือกองเพลิง, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้ว, ๒๕๔๐) หน้า ๓๕ - ๔๐.

^{๑๔}พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (บัว ญาณสมฺปนฺโน), เข้าสู่แดนอวกาศของจิต - ธรรม (กรุงเทพมหานคร : เพ็ญฟ้า, ๒๕๔๑), หน้า ๕๓๐ - ๕๔๐.

สภาวะธรรมหรือธรรมชาติจริงๆ ตามเหตุปัจจัยอันมาปรุงแต่ง หรือมาผัสสะ จึงเกิดฯ คับฯ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง จึงไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรอย่างแท้จริงอีกด้วย จึงควบคุม บังคับบัญชาไม่ได้, เห็นเวทนาทั้งในเวทนาตนเอง (เห็นเวทนาในเวทนาภายใน แต่ไม่ใช่อาการของ จิตส่งในแต่อย่างใดด้วยเข้าใจผิด) และเห็นเวทนาในเวทนาบุคคลอื่น (เห็นเวทนาในเวทนาภายนอก จึงไม่ใช่อาการจิตส่งออกนอกไปฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งแต่อย่างใด)

ในทางปฏิบัติของ เห็นเวทนาในเวทนา คือมีสติรู้อยู่เนืองๆว่าเวทนาสักแต่ว่าเวทนา อัน ย่อมต้องเกิดความรู้สึกจากการรับรู้ในอารมณ์ที่ผัสสะกันเป็นธรรมดาโดยธรรมชาติหรือตถตา จึง ไม่ไม่ยึดมั่นหมายมั่นในเวทนาเหล่าใดเหล่านั้น ด้วยการอุเบกขาไม่เอนเอียงไปนึกคิดปรุงแต่งคือ ฟุ้งซ่านอันยังให้เกิดเวทนาขึ้นอีก อันจักเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัณหาอันทำให้เกิดทุกข์ อันเป็นไป ตามปฏิจจสมุปบาทธรรม กล่าวคือไม่ต่อล้อต่อเถียงกับจิต อันเป็นการเปิดโอกาสให้จิต หลอกล่อ ไปปรุงแต่งต่างๆ ให้เกิดเวทนาต่างๆ ซึ่งอาจเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทุกข์อุปาทานโดยไม่รู้ตัวด้วยความ ไม่รู้คืออวิชชา^๙

ประสบการณ์ในการประสบทุกข์เวทนาของท่านคือ ตอนที่เห็นความอัศจรรย์ก็เห็นตอน นั่งภาวนาตลอดรุ่งตั้งแต่เริ่มคืนแรกเลยพิจารณาทุกข์เวทนา...เมื่อเวทนาอันใหญ่หลวงยังไม่เกิด ภาวนามั่นก็สงบดี พอถอยขึ้นมาเป็นเวลาหลายชั่วโมง เวทนาใหญ่ก็เกิดขึ้นและเกิดขึ้นจนจะทนไม่ไหว ใจที่เคยสงบนั้นก็หายไปหมด เหลือแต่ความทุกข์ในส่วนร่างกาย แต่จิตใจกลับไม่ร้อน ร่างกาย ทุกข์มากสั่นไปหมดทั้งตัว เวลาทุกข์เวทนาเกิดขึ้นมามากพิจารณายังงี้ก็ไม่เห็นผล ท่านเลยตั้งสัจ จิตฐานในขณะนั้นเริ่มนั่งตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงสว่างถึงจะลุก เมื่อเป็นอย่างปัญญาเริ่มทำงานอย่าง เต็มที่ เวลานั้นก็อดทนเอา ไม่กลัวความปวดเมื่อยร่างกาย ไม่คาดฝันว่าปัญญาจะมีความแหลมคม เวลาถูกทุกข์เวทนาคล้ายครอบงำ สติปัญญาค้นเข้าไปถึงทุกข์เวทนา เมื่อเวทนาเกิดขึ้นมากๆ ทั้งทั้ง ร่างกาย ตอนแรกก็ร้อนตามหลังมือหลังเท้าซึ่งไม่ใช่เวทนาคล้าย เวลานั้นคล้ายขึ้นมาร่างกายร้อนเป็น ไฟทั้งหมด กระตุกทุกท่อนเหมือนกับจะขาดและแตกไปในขณะนั้น ทั้งร่างกายไม่รู้จะไปยับยั้งพอ หายใจได้ก็ตรงไหน ที่ไหนก็มีแต่กองไฟคือความทุกข์มากๆ เมื่อหาที่ปลงใจไม่ได้ สติปัญญาก็ซุด ค้นลงไปที่ทุกข์เวทนานั้นโดยหมายเอาจุดที่มันทุกข์มากกว่าจุดอื่น ๆ โดยแยกทุกข์เวทนาออกให้ เห็นชัดเจนว่าเวทนานี้เกิดมาจากไหน ใครเป็นทุกข์ ถ้ามสกลกายส่วนต่างๆ อาการต่างๆ ที่เป็นอยู่ ตามธรรมชาติคือหนังก็เป็นหนัง เนื้อก็เป็นเนื้อเอ็นก็เป็นเอ็น...มีมาแต่วันเกิดไม่ปรากฏว่ามันเป็น ทุกข์มาตั้งแต่วันเกิดติดต่อกันมาเหมือนเนื้อหนังที่มีอยู่ตั้งแต่วันเกิดนี้ ส่วนทุกข์เกิดขึ้นและดับไป เป็นระยะๆ ไม่คงอยู่เหมือนอวัยวะเหล่านั้น

^๙ อ่างแล้ว.

อวัยวะส่วนไหนซึ่งเป็นรูป อันนั้นก็จริงอยู่อย่างนั้น ทุกขเวทนาขณะนี้นั้นเกิดอยู่ตรงไหน ถ้าสิ่งเหล่านั้นเป็นเวทนาทั้งหมด ทำไมมันจึงมีจุดเดียวที่มันหนักมาก แยกมันออกไปสติปัญญาตอนนั้นไม่ไปไหนแล้ว ต้องวิ่งอยู่ตามบริเวณที่เจ็บปวดและหมุนตัวรอบตัว แยกเวทนากับกายดูกายแล้วดูเวทนาและจิต มีสามอย่างนี้เป็นหลักใหญ่จิตก็เห็นสบายดี แม้ทุกขเวทนาจะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงไร จิตก็ไม่เห็นทรมานทรมายเกิดความเดือดร้อนกระสับกระส่ายอะไร แต่ความทุกข์ในร่างกายนั้นชัดว่าทุกข์มากมันก็เป็นธรรมชาติของทุกข์และกิเลสที่มีอยู่มันต้องเข้าประสานกันไม่เช่นนั้นจิตจะไม่เกิดความเดือดร้อนหรือกระทบกระเทือนไปตามทุกขเวทนาทางกายที่สาหัส ในขณะนั้นปัญญาซัดค้นลงไปจนกระทั่งกายก็ซัด เวทนาจึงซัด จิตก็ซัดตามความจริงของแต่ละอย่าง จิตเป็นผู้ไปหมายถึงสำคัญเวทนาว่าเป็นอย่างนั้นๆ ก็รู้ซัด พอมันซัดเข้าจริงๆ เช่นนั้นแล้วเวทนาจึงหายวูบไปเลยในขณะนั้น กายก็สักแต่ว่ากายจริงของมันอยู่อย่างนั้น เวทนาจึงสักแต่ว่าเวทนาและหายวูบเข้าไปในจิต ไม่ได้ไปที่อื่น พอเวทนาหายวูบเข้าไปในจิต จิตก็รู้ว่าทุกขเวทนาดับหมด ทุกขเวทนาดับหมดราวกับปลิดทิ้ง นอกจากนั้นกายก็หายหมด ในความรู้สึกขณะนั้นกายไม่มีในความรู้สึกเลย เหลือแต่ความรู้สึกล้วนๆ เพราะยังเหลืออยู่อันเดียวคือความรู้และเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น จิตละเอียดมากแทบจะอธิบายไม่ได้เลย สักแต่ว่ารู้เพราะละเอียดอ่อนที่สุดอยู่ภายในร่างกาย เวทนาทางกายไม่มีเหลือเลย ร่างกายที่กำลังนั่งภาวนาอยู่นั้นก็หายไปหมด ขณะนั้นจิตไม่คิดปรุงเลย ถ้าไม่ปรุงก็เรียกว่าไม่ขยับเขยื้อนอะไรทั้งนั้น จิตมันแน่วคือแน่วอยู่โดยลำพังตนเองเป็นจิตล้วนๆ ตามขั้นของจิตที่รวมสงบ แต่ไม่ได้หมายถึงอวิชชาไม่มี อวิชชาแทรกอยู่ในนั้นแหละ เพราะจิตยังไม่ถอนออกจากอวิชชา ก็มีจิตกับอวิชชาที่สงบตัวอยู่ด้วยกัน เพราะอวิชชาไม่ออกทำงานขณะที่ถูกตีค้อนด้วยปัญญา อวิชชาที่หดตัวสงบลงไปแทรกอยู่กับใจเหมือนตะกอนนอนก้นโอ่งฉะนั้น

ขณะนั้นเกิดความอัศจรรย์ถึงเวลาที่เวทนาจะเกิดขึ้นมาใหม่เกิดความเข้าใจว่าท่านได้หลักในการต่อสู้กับเวทนาทุกข์มันเป็นอันหนึ่งต่างหากแท้ๆ ความเป็นอันหนึ่ง จิตเป็นอันหนึ่งต่างหาก แต่เพราะความลุ่มหลงอย่างเดียวจึงได้รวมทั้งสามอย่างมาเป็นอันเดียวกัน จิตเลยกลายเป็นความหลงทั้งดวงจิต แม้ทุกขเวทนาจะเกิดตามธรรมชาติของมันก็ตาม แต่เมื่อยึดเอามาเผาเรานั้นก็ร้อนเพราะความสำคัญนี้เองพาให้ร้อน

เมื่อนานพอสมควรแล้วทุกขเวทนาจึงเกิดขึ้นอีก ก็ต่อสู้กันอีกอย่างไม่ถอย ซัดค้นลงไปอีก จะเอาอุปายที่เคยพิจารณาแก้ไขในระยะก่อนมาใช้ในปัจจุบันนี้ไม่ได้ ต้องเป็นอุปายสติปัญญา คิดขึ้นมาใหม่ผลิตขึ้นมาใหม่ให้ทันกับเหตุการณ์ซึ่งเป็นเวทนาเหมือนกันแต่อุปายวิธีก็ต้องให้เหมาะสมกันในขณะนั้นเท่านั้น จะไปยึดเอาอุปายวิธีที่เราเคยพิจารณารู้ครั้งนั้นๆ มาแก้ไขไม่ได้ ต้องเป็นอุปายใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันแก้กันในปัจจุบัน ใจก็สงบลงได้อีกอย่างแนบสนิทเช่นเคย

ทุกขเวทนาไม่เหลือ ภายหายหมด สิ่งที่ไม่หายคือความรู้อันละเอียดคือสักแต่ว่าปรากฏเท่านั้นสิ่งที่สักแต่ว่าปรากฏนั้นแลคือความอัศจรรย์ยิ่งในขณะนั้น ไม่ขยับเขยื้อนกาย ในจิตใจไม่กระเพื่อมทั้งหมดสงบแน่วอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งพอสมควรแก่กาลแล้วก็ขยับคือใจเริ่มถอยออกมาและกระเพื่อมแล้วหายเจ็บไป การกระเพื่อมมันเป็นเอง เราไปหมายไม่ได้ ถ้าไปหมายก็จะถอน พอกระเพื่อมแล้วก็ดับไปพร้อม สักครูก็กระเพื่อมอีกและหายไปพร้อมแล้วค่อยถี่เข้าๆ นี่คือจิตเวลามันลงถึงฐานเดิมที่แล้ว ขณะที่ถอนก็ไม่ถอนทีเดียว เราได้รู้ได้ว่าขณะนั้นมันเกิดขึ้นอย่างนี้ พอถี่เข้าถึงวาระสุดท้ายก็รู้สึกตัวถอนขึ้นมาเป็นจิตรรรคาแล้วก็รู้เรื่องราวกาย เวทนาที่หายไป ใจเกิดความอาจหาญรื่นเริง ไม่กลัวตาย ทุกข์จะมีมากมีน้อยเพียงไรก็เป็นเรื่องธรรมดา เราไม่เข้าไปแบกหามมันเสียอย่างเดียวทุกข์มันก็ไม่เห็นมีความหมายอะไร เมื่อจิตรู้ชัด กายก็ไม่มีมีความหมายอะไรในตัวของมัน และมันก็ไม่มีมีความหมายในตัวเวทนาตัวของเรามาก นอกจากจิตไปให้ความหมายมันแล้วก็นำทุกข์เข้ามาเผาตนเองเท่านั้น ไม่มีอย่างอื่นใดเข้ามาทำให้ใจเป็นทุกข์ได้

การพิจารณาทุกขเวทนาใหญ่ในครั้งนั้นทำให้ท่านทราบชัดเจนว่าจิตคนเราแม้ไม่เคยพิจารณา ปัญญายังไม่เคยปรากฏอย่างนั้น แต่เวลามันถึงที่สุดแล้ว ปัญญามันไหวตัวทันเหตุการณ์ทุกอย่างจนกระทั่งรู้เท่าทันทุกขเวทนา กาย จิต แต่ละอย่างปรากฏกันลงหายเจ็บเลยขณะที่ท่านไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อน ปรากฏว่ากายหายในความรู้สึกทุกขเวทนาดับหมดเหลือแต่ความรู้ที่สักแต่ว่ารู้ เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนที่สุดอัศจรรย์ที่สุดในขณะนั้น^{๒๐}

จากการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน ผลการศึกษาพบว่าท่านได้มีโอกาสศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลีจนสอบได้เปรียญธรรม ๓ ประโยค แต่ก็เห็นว่าไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความสงบ จึงได้หยุดเรียนบาลีแล้วหันมาเอาดีด้านปฏิบัติ และได้ฝากตัวเป็นศิษย์หลวงปู่มั่น เป็นผู้มีบทบาทในวงการปฏิบัติกรรมฐานของพระป่าสายอีสาน หรือสายหลวงปู่มั่น เพราะได้รับใช้ใกล้ชิดหลวงปู่มั่น ได้สอบถามในปัญหาที่สงสัยและปฏิบัติตามคำแนะนำของหลวงปู่มั่น นอกจากจะเคร่งครัดในการปฏิบัติแล้วท่านยังทำงานสาธารณสงเคราะห์ควบคู่กันไปด้วย ท่านมีทัศนะว่า พระวินัยเปรียบเหมือนรั้วกั้นไม่ให้ข้ามหรือปลิกแวง ส่วนพระธรรมเป็นทางปฏิบัติสายกลาง ในการปฏิบัติ ต้องมีความสำรวม พุคแต่น้อย ปฏิบัติให้มาก นอกจากนี้ท่านยังถือเคร่งครัดในการอดอาหารอีกด้วย เพราะถูกจริตของท่าน ทำให้เกิดความเบาสบาย ปฏิบัติได้ดี ท่านเคยหลงติดกับความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ และเชื่อว่าเป็นผลการปฏิบัติในระดับสูง แต่ก็โชคดีที่ได้หลวงปู่มั่นแก้อารมณ์หรืออุปสรรคการปฏิบัติให้ ในตอนแรก

^{๒๐}ดูรายละเอียดใน วัดป่าบ้านตาด, ญาณสมฺปนฺนธัมมานุสรณ์, หน้า ๑๒๔-๑๒๖.

ท่านค้ำหลวงปู่มัน แต่เมื่อได้รับการอธิบายและเห็นผลของการปฏิบัติตาม ท่านจึงผ่านอุปสรรคดังกล่าวไปได้และมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกรรมฐาน เนื่องจากหลวงตามหาบัวและหลวงพ่อชาต่างก็เป็นศิษย์ของหลวงปู่มันเหมือนกัน แนวทางการปฏิบัติจึงใกล้เคียงกัน แต่จากการศึกษาก็พบความแตกต่างบ้างเป็นบางประการในเรื่องเดียวกัน ทั้งนี้เพราะจริตของท่านทั้งสองแตกต่างกัน เพื่อให้เห็นความเหมือนและความแตกต่างได้อย่างชัดเจน จึงจะได้ศึกษาเปรียบเทียบแนวทางปฏิบัติของท่านทั้งสองตามประเด็นที่กำหนดดังรายละเอียดในบทที่จะกล่าวต่อไปนี้