



ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRACTICE OF MEDITATION TAUGHT
BY LAUNG POO MAN BHŪRIDATTO ACCORDING TO
THE BUDDHIST WAY.

พระมหาอภิวัฒน์ ธรรมโชโต (รักษาเคน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริตฺโต
ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

พระมหาอภิวัฒน์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



AN ANALYTICAL STUDY OF THE PRACTICE OF MEDITATION TAUGHT
BY LAUNG POO MAN BHŪRIDATTO ACCORDING TO
THE BUDDHIST WAY.

Phramaha Apiwat Dhammajoto (Raksakane)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkorntajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา”
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระมหาเกษณะ ตรฺโณ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอธฺฐ)

กรรมการ

(ดร.จุฑามาศ วาริแสงทิพย์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาเกษณะ ตรฺโณ, ผศ.ดร. ประธานกรรมการ

ดร. บุญเลิศ โอธฺฐ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาอภิวัฒน์ ฆมฺมโชโต)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต
ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย : พระมหาอภิวัฒน์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาเกษณะ ตรีโณ ผศ.ดร. ป.ธ. ๓., พธ.บ., พธ.ม., Ph.D.
(Phil.)

: ดร. บุญเลิศ โอธฺฐุ ป.ธ. ๘. พธ.บ., พธ.ม. (ธรรมนิเทศ)
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๒ กันยายน ๒๕๕๘

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ๓. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร โดยสำรวจข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราข้อมูลทุติยภูมิจากตำราวิชาการ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยพบว่า

๑. กัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนา คือ การฝึกหัดจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ และพ้นจากความทุกข์ ประเด็นนี้ เป็นกิจกรรมสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน.

๒. แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต เน้นการปฏิบัติจริง ไม่เน้นความเข้าใจในหลักปรัชญา หรือการศึกษาจากคัมภีร์ แต่เน้นการปฏิบัติที่สมบูรณ์ในไตรสิกขา เพื่อช่วยให้พระสงฆ์และฆราวาสบรรลุความเป็นอรหันต์ หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต เน้นการปฏิบัติในทาน ศีล

ภาวนา เพื่อช่วยบุคคลทั้งหลายให้มีการดำเนินชีวิตอย่างปกติ ความจริงข้อนี้ มีเป้าหมายที่สำคัญของการปฏิบัติที่สอดคล้องกับแนวทางในพระไตรปิฎก

๓. แนวทางคำสอนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของหลวงปู่มั่นเน้นเรื่องการพิจารณากายหรือกายนุสสนาสติปัฏฐาน เริ่มจากมูลกัมมัฏฐานหรือกัมมัฏฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง การปฏิบัติดังกล่าวนี้สอดคล้องกับ หลักปฏิบัติเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ในทางพระพุทธศาสนา นั่นคือการฝึกหัดจิตให้พิจารณากาย เมื่อพิจารณากายเห็นแจ้งประจักษ์ดังนี้ จิตของแต่ละบุคคลก็จะพ้นจากสมมติและอยู่ในวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากความทุกข์)

Thesis title : An Analytical Study of the Practice of Meditation Taught by LaungPooMan Bhūridatto according to the Buddhist Way.

Researcher : Phramaha Apiwat Dhammajoto (RaksaKane)

Degree : Master of Buddhism (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Grissana Taruno, Dr. Pali III, B.A., M.A. Ph.D. (Phil).

: Dr. Boonlert Otsu Pali VIII, B.A, M.A. Ph.D. (Buddhist Studies).

Date of Graduation : 22 September 2015

Abstract

This thesis is of 3 objectives, namely:- 1. to study the way of practicing Kammatthānas as appearing in Buddhism. 2. to study the way of practicing Kammatthāna taught by Laung-Poo-Man Bhūridatto and 3. to analyze the way of practicing the Meditation taught by Laung-Poo-Man Bhūridatto according to the Buddhist way.

This research is a qualitative one emphasizing the study and the research from documents by checking the primary data from the Three Baskets, the Commentaries and the secondary data and the academic texts and the related documents and researches.

From the research, It is found that

1. Kammatthāna in Buddhism is the way to practice and to train one's mind to be of the purity and to be away from the sufferings. This point is regarded as the inset important activity in Buddhism. The practice of Kammatthāna according to the Buddhist principles as appearing in the Three Baskets is of two types:- 1. Samatha Kammatthāna Vipassanā Kammatthāna.

2 The ways of practicing Vipassānā by Ven Laung Pū Mantan emphasizes the real practice as importance without emphasizing the understanding in the principle of Puriyatti or the study from the periftures, but it emphasizes the perfect practice in the Three Sikkahā to help the monks and laymen to attain Arohantaship. Ven Laung-Poo-Man emphasized the practice in Dina, Sila and Bhevanā to help them to have the general way of leading their lesson. This fact is the important target of the practice of the Dhammas which is in compliance with the way in the Three Baskets.

3. The way of teaching in practicing the subjects of Meditation taught by Laung Poo Man emphasizes the consideration of the body or Kāyānupassanā Kammatthāna beginning from Mūlo-Kammatthāna or 5 Kammatthānas :- the hair, the feather, nailes, the teeth and skin. Such the practice is in compliance with the principle of practice to came the mind to be pure in the Buddhist way. That is to train the mind to consider the body. After considering realizing in this way, one's mind will be away from the supposition and be in Vimutta which is being away all the sufferings.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความมีเมตตาธรรมและความเอื้ออาทรจากคณาจารย์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทั้งฝ่ายบรรพชิตและฝ่ายคฤหัสถ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่คอยดูแลให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์นี้ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์พระมหากฤษณะ ตรุโณ ผศ. ดร.ประชากรกรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณอาจารย์ ดร. บุญเลิศ โอภูสู กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เป็นผู้ดูแลในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาวิชาการ และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาให้ความอนุเคราะห์คอยแนะนำในด้านวิชาการและการจัดทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณเจริญพรคณะเจ้าหน้าที่ทุกท่าน อาจารย์ผู้คอยชี้แนะแนวทางในการเขียนโครงร่างและวิธีการค้นหาข้อมูลเอื้อเพื่อตำรา วิทยานิพนธ์ หนังสือ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อนุเคราะห์ด้วยดีเสมอตลอดมา

ขอขอบคุณและเจริญพร คณะญาติโยมผู้คอยอนุเคราะห์และให้การบำรุงอุปถัมภ์ทุกท่านตลอดจนกระทั่งทุกๆ ท่านผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่กล่าวนามมาแล้วข้างต้นและที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ในที่นี้ด้วย

ขอเดชตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลส่วนนี้แผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ทั้งลูกหลาน ญาติมิตรสนิทกัน ทุกคนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย ขอให้มีส่วนได้ในกุศลผลบุญของฉันททั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้รับส่วนกุศลผลบุญของฉันททุกท่านเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิฐาน ขออานุภาพแห่งกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้วในคราวนี้ จงเป็นพลวปัจจัยเป็นนิสัยตามส่งให้เกิดปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพานเทอญ

พระมหาอภิวัฒน์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน)

๒๒ กันยายน ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
อธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗
๑.๗ วิธีการดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๑๓
๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน	๑๓
๒.๑.๑ ความหมายของกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก	๑๓
๒.๑.๒ ความหมายของกัมมัฏฐานโดยทั่วไป	๑๕
๒.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๓ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๓.๑ แนวทางการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน	๑๗
๒.๓.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๓
๒.๔ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา	๓๕
๒.๕ ความสัมพันธ์ของสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๕

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ ๓	แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๔๒
	๓.๑ ประวัติและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๔๒
	๓.๒ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น	๕๕
	๓.๓ กิจวัตรและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๖๘
	๓.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๗๓
	๓.๕ แนวการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๘๑
	๓.๖ อิทธิพลและบทบาทของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๙๔
	๓.๖.๑ คุณธรรมของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต ที่ทำให้เป็นที่เคารพเทิดทูน	๙๔
	๓.๖.๒ ศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระที่เคารพของสมณะและประชาชน	๙๖
บทที่ ๔	วิเคราะห์รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	
	ตามแนวทางพระพุทธศาสนา	๑๐๐
	๔.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	๑๐๐
	๔.๑.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก	๑๐๐
	๔.๑.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๑
	๔.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๐๓
	๔.๒.๑ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก	๑๐๓
	๔.๒.๒ แนวทางปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๓
	๔.๓ แนวทางการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๐๔
	๔.๓.๑ แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก	๑๐๔
	๔.๓.๒ แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๔
	๔.๔ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๐๗
	๔.๔.๑ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก	๑๐๗
	๔.๔.๒ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๗
	๔.๕ วิเคราะห์รูปแบบและการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๘
	๔.๕.๑ วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๐๘
	๔.๕.๒ วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐริทฺตฺโต	๑๑๐

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๒
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
๕.๑.๑ แนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา	๑๑๓
๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต	๑๑๓
๕.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทาง พระพุทธศาสนา	๑๑๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๕
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๑๕
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป	๑๑๖
 บรรณานุกรม	 ๑๑๗
 ประวัติผู้วิจัย	 ๑๒๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการสืบค้น และศึกษาข้อมูลในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.(บาลี) ๘/๑/๑๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขุขุททก พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๑ หน้า ๑๖, ที.สี.(ไทย) ๘/๑๖๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๑๖๐ หน้า ๕๖

คัมภีร์อรรถกถา ใช้อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๘๑ เล่ม) ในการอ้างอิงระบุ ชื่อคัมภีร์ เล่มที่/ชื่อ/หน้า เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๘. หมายถึง ขุททกนิกายธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑ ภาค ๒ ตอน ๑ หน้า ๘

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปนิบาต	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายนตวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทุก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(บาลี) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนินบาต	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฎฐก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฎฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกกนินบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.ทสก.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ทสกนินบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย) =	สุดตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)
อภิ.ก.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก กถาวัตถุ	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก ปัญญา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงฺคละวีสาลินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สุมงฺคละวีสาลินี มหาวคฺคอฎฐกถา	(ภาษาบาลี)

ที.ม.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย สุมังคลวิสาลินี ปาฎีกวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อจ.เอกก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี	(ภาษาไทย)
อจ.สตตก.อ.	(ไทย) =	อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ	(บาลี) =	ขุททกนิกาย สทุทรมมปุปกาสินี ปฏิสมภิทามคฺค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย สทุทชชนวิสาลินี อปทานอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ที.อป.	(ไทย) =	ขุททกนิกาย สทุทชชนวิสาลินี อปทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

คัมภีร์อรรถกถา

อภิ.สง.อ .	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก ธรรมสงคณิ อฏฐสาสินีอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อ.	(ไทย) =	อภิธมมปิฎก ธรรมสงคณิ อฏฐสาสินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก วิภงฺค สมุโฆหวิโนทนีวิภงฺคอฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ. อิติ.อ.	(บาลี) =	ขุททกนิกาย อิติวุตฺตค อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
เนตฺติ.อ.	(บาลี) =	เนตฺติ อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.อ.	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก อฏฐกถา	(ภาษาบาลี)

คัมภีร์ฎีกา

ที.ม. ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสินี มหาคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี. ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสินี สีลกฺขนฺธคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตฺตปฺปกาสินี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนา คือ หลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยมีหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สืบทอดกันมาจนถึงทุกวันนี้ได้ เพราะศาสนาพุทธมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่เหมือนศาสนาอื่นๆ หลักธรรมคำสอนได้ถูกจารึกไว้ในคัมภีร์ที่มีชื่อว่าพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่ล้วนแต่เกิดขึ้นจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น หลักธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เพื่อความพ้นทุกข์ หรือเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นเป็นประโยชน์สูงต่อชาวโลกอย่างยิ่ง แต่ก็ยังมีปัญหาอยู่ที่ว่าหลักธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นมีความละเอียดมาก ยากที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ง่าย ๆ

หลักธรรมส่วนใหญ่ของพระองค์เป็นหลักธรรมเพื่อขัดเกลาตนเอง เพื่อสร้างประโยชน์และความสุขแก่ตนเองและบุคคลอื่นมีลักษณะเป็นนิยานิกธรรม ธรรมอันยังผู้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ ผู้ที่ต้องการพ้นจากความทุกข์ จะต้องปฏิบัติตามหลักที่วางเอาไว้ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักธรรมไว้หลายระดับ ทั้งระดับที่ปฏิบัติเพื่อความสุขในโลกนี้ และเพื่อความสุขในโลกหน้าและประโยชน์สูงสุดคือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา หุคการเวียนว่ายตายเกิดการจะไปถึงจุดนั้นได้ แต่ละคนจะต้องดำเนินไปด้วยตนเอง พระตถาคตเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น

บุคคลที่เห็นประโยชน์ทางธรรมะ จึงได้ขวนขวายในการศึกษาธรรมะเพื่อเสริมกำลังใจให้มีภูมิต้านทานต่อสູ້กับอารมณ์ทั้งหลายที่จะเข้ามาทำจิตใจให้เปลี่ยนแปลงไป “ซึ่งในหมู่มนุษย์เหล่าชนผู้ไปถึงฝั่งโน้นมีจำนวนน้อย ส่วนหมู่อื่นอยู่นอกนี้เลาะไปตามฝั่งนี้ทั้งนั้น ส่วนชนเหล่าใดประพฤติตามธรรมในธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้โดยชอบชนเหล่านั้นจักข้ามพ้นวัฏฏะ อันเป็นบ่วงแห่งมารที่ข้ามได้แสนยาก ไปถึงฝั่งโน้นได้”^๑

^๑ พ.ร. (บาลี) ๒๕/๘๕ - ๘๖/๓๒, พ.ร. (ไทย) ๒๕/๘๕ - ๘๖/๕๕.

พระพุทธศาสนาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะสามารถฝึกฝนและพัฒนาตนเองได้เสมอตลอดเวลา หลักการศึกษาตามแนวพุทธศาสนานั้นให้รู้และเข้าใจในพระไตรปิฎกเป็นแนวทางการศึกษาในลำดับแรก คือ ปรียัติ จากนั้นจึงควรนำไปกระทำตาม คือ ปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลแห่งการปฏิบัติ นั่นคือ ปฏิเวธ จึงกล่าวได้ว่า การศึกษาพระพุทธศาสนาให้ได้ผลดีที่สุดจึงควรทำให้ครบทั้งสามประการคือ ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ บุคคลยังต้องเป็นผู้เรียนรู้หรือต้องศึกษาตลอดเวลา ครอบคลุมที่ยังไม่บรรลุถึงความสมบูรณ์ด้วย ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติ พระพุทธศาสนาจึงกล่าวถึงการศึกษา “ตลอดชีวิต” มานานแล้ว การศึกษาตามหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการในการพัฒนาการเรียนรู้ ซึ่งจะต้องค่อยๆ พัฒนาให้ผู้เรียนก้าวหน้าติดต่อกันจากขั้นต้นไปสู่ขั้นสูงสุด วิธีการนี้พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “อนุปฺพฬสิกขา” (ให้ศึกษาไปตามลำดับขั้น) อนุปฺพฬกิริยา” (ให้กระทำไปตามขั้นตอน) อนุปฺพฬปฏิปทา” (ให้ดำเนินไปตามขั้นตอน)”

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเองอีกทางหนึ่ง ซึ่งเป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมนามากพอสมควรในสังคมยุคนี้ กล่าวโดยสรุปว่า การพัฒนาจิตใจที่มีความมั่นคงเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุขและความสุขที่ได้รับนั้นก็มีความสุขที่แท้และยั่งยืน ต้องอาศัยความเข้าใจ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ และเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนกว่าจะหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญา โดยเริ่มตั้งแต่ความเห็น ความเชื่อ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้ในเหตุผล การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรองด้วยความแยบคายให้เห็นตามความเป็นจริง หมายความว่ารู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและชีวิต จนทำให้จิตใจเป็นอิสระข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหา ถึงความเป็นอิสระโดยสมบูรณ์ ครอบคลุมถึงการทำให้เกิดการพัฒนาทางสังคมพัฒนาการทางอารมณ์ พัฒนาการทางปัญญา ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา คือหลักแห่งการศึกษาและหลักแห่งการพัฒนาตนเองที่นำไปสู่เป้าหมายสูงสุด วิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสในพระพุทธศาสนานี้มี ๒ วิธีคือ การบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน กับวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ เพื่อให้เกิดปัญญาสามารถกำจัดวิชชาอันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงลงได้^๒

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต หมายถึง การเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตเกิดความสงบและการเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ

^๒ วิ.จ. (บาลี) ๓/๓๘๓/๒๑๒-๒๑๖, วิ.จ. (ไทย) ๓/๓๘๓/๒๘๓-๒๘๔.

^๓ อง.ติฎก (บาลี) ๒๐/๒๐/๑๑๑-๑๑๒, อง.ติฎก (ไทย) ๒๐/๒๐/๑๖๓-๑๖๕.

^๔ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๐/๓๕๘-๓๖๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒-๔๘๖.

^๕ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑-๕/๓๐๖-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๕/๔๑๓-๔๒๔.

กัมมัฏฐานก็เพื่อที่จะชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์ หมดจก จนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^๖

จากแนวคิดดังกล่าวนี้ กัมมัฏฐานจึงแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐาน ที่เป็นอุบายเพื่อทำความสงบใจจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อทำความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร กัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประเภทนั้น มีสิ่งสำหรับให้จิตไปยึดหรือไปกำหนดที่เรียกว่า อารมณ์กัมมัฏฐาน แตกต่างกัน คือ สมถกัมมัฏฐาน มีอารมณ์ ๔๐ อย่าง และวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขั้น ๕ ายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นอารมณ์ เป็นต้น^๗

สมถกัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการบริการรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิต มุ่งให้จิตสงบ ระวังจากนิรวณซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นสำคัญ เป็นอุบายวิธีที่จะหยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติยึดติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริการรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านต่อไป^๘

สมถะ แปลว่า ความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไปหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ ซึ่งหมายถึงสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน หลักการของสมถะ คือกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือจิตมีอารมณ์เดียว) ความแน่วแน่หรือความตั้งมั่นของจิตนี้ เรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มแล้ว ก็จะเกิดภาวะที่จิต เรียกว่า ฌาน ซึ่งฌานนี้แบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอา รูปธรรมเป็นอารมณ์ เรียกว่า รูปฌาน มี ๔ ขั้น ระดับที่กำหนดอรูปรธรรม^๙

^๖ พระศรีวรญาณ วิ, “หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก” ใน เก็บเพชรจากพระไตรปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐๑.

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๓๐-๓๓๓.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๐-๘๕๑.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๕.

เป็นอารมณ์ เรียกว่า อรูปฌาน มี ๔ ชั้น ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ เรียกรวมกัน ว่า สมาบัติ ๘ ภาวะจิตในฌานนั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่อนคลาย ใจไม่มีความเศร้าหมอง ขุ่นมัวไม่มีสิ่งรบกวน ให้สะดุ้งหรือติดข้องอย่างใด ๆ เรียกว่าปราศจากนิวรณ์^{๑๐}

ท่านอนุโลมเรียกว่า เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌานนั้นๆ (แต่เมื่อออกจากฌานแล้ว กิเลสกลับมีได้อย่างเดิม ท่านจึงเรียกว่า เป็นวิกัมภณนิโรธหรือวิกัมภณวิมุตติ ดับกิเลส หรือหลุดพ้นด้วยเอาสมาธิข่มไว้) นอกจากฌานแล้ว สมณะยังมีผลพลอยได้ที่สืบเนื่อง จากฌานนั้นอีก คืออาจทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา ๕ ได้แก่ แสดงฤทธิ์ได้ อ่านใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้ และหูทิพย์ตาทิพย์^{๑๑}

การบำเพ็ญสมาธิทำจิตใจให้แน่วแน่ จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌานหรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำจิตให้ตั้งมั่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้น ๆ จนมีความพร้อมอยู่ในตัวของมันเองที่จะใช้ปฏิบัติการต่าง ๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนุ่มนวล ควรแก่การงาน ไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้กิเลสต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบคั้นรบกวนจิตใจพล่านอยู่ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัดเหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่งเองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใสใสเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวไปสู่การใช้ปัญญาจัดการกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไป โดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้นับว่าเป็นวิธิปฏิบัติที่เรียกว่า สมณะ ถ้าไม่หยุดเพียงเท่านั้น ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง^{๑๒} เพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธธรรม ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในสมัยพุทธกาลเป็นการศึกษาจากสำนักของพระพุทธเจ้า หรือตามสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียงในสมัยนั้น เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วจึงได้ออกปลีกวิเวกไปตามสถานที่ต่างๆ เพื่อปฏิบัติหลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติสืบต่อกันมาตามสำนักต่าง ๆ แม้จะมีหลายสำนัก ก็พอสรุปได้ว่ามี ๒ สายใหญ่ ๆ คือ สายสมถกัมมัฏฐาน และสายวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๑๓}

สำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทย ก็มีอยู่หลายรูปแบบหลายวิธีในการปฏิบัติ เช่นการปฏิบัติแบบพระธุดงค์กัมมัฏฐานสายอีสานหรือที่เรียกกันว่าพระป่าเกิดขึ้นภายใต้การนำของ พระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล และพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต เป็นสายกัมมัฏฐานที่ถือ ธุดงค์-วัตร ๑๓ และให้ความสำคัญในการอยู่ป่าเป็นวัตร มีลูกศิษย์เป็นจำนวนมาก เช่น พระอาจารย์สิงห์ ขนฺตยาโม, หลวงปู่ฝั้น อาจาโร, หลวงปู่ขาว อนาลโย, หลวงปู่เทศก์ เทสรสฺสี, เป็นต้น

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๕.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๕.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๕.

หลวงปู่มั่น ฐิริทศโต ท่านเป็นพระเถระนักปฏิบัติที่มีชื่อเสียงมากจนกระทั่งท่านได้รับความยอมรับว่าเป็นพระอริยสงฆ์ ท่านเป็นผู้ถือเคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติได้แสวงหาวิเวกบำเพ็ญสมณธรรมในที่ต่าง ๆ ตามราวป่า ป่าช้า หุบเขา เจ็อมเขา ท้องถ้ำ ธารเขา เป็นต้น จนได้รับความรู้แจ้งในพระธรรมวินัย ลึ้นความสงสัยในสัตตศาสนา แนวทางการปฏิบัติของท่าน คือ การอบรมจิตใจฉลาดเที่ยงตนต่อเหตุผลการธรรมรู้จักวิธีปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งทั้งหลายยึดการภาวนาเป็นแนวกัน ความคิดฟุ้งซ่านของใจให้อยู่ในเหตุผล ด้วยมีสติตามระลึกรู้ความเคลื่อนไหวของจิตโดยมีกรรมบทใดบทหนึ่งเป็นคำบริกรรม เพื่อเป็นยารักษาจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบายในขณะภาวนาแล้วท่านก็ได้ทำการอบรมสั่งสอนสมถวิปัสสนาแก่สหธรรมิกทั้งหลาย และอุบาสิกอุบาสิกา มีผู้เลื่อมใสสนใจในธรรมปฏิบัติได้ติดตามศึกษาอบรมจิตใจมากมาย ศิษยานุศิษย์ของท่านได้แพร่กระจายไปทั่วทุกภาคของประเทศไทย ยังเกียรติคุณของท่านให้ฟุ้งเฟื่องเลื่องลือไป^{๑๔}

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงมีความต้องการที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต ว่ามีรูปแบบและวิธีการปฏิบัติซึ่งสอดคล้องกับแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างไร อันจะทำให้เห็นเข้าใจแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระเถระ ผู้วิจัยคาดหวังว่า ผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีความสนใจศึกษาเรื่องการปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อนำไปปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกและแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต ในประเด็นเนื้อหาารูปแบบ

^{๑๔} มุคินิพระอาจารย์มั่น ฐิริทศโต. **บูรพาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕)

และการปฏิบัติ และผลที่ได้จากการศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

สำหรับข้อมูลจะศึกษาได้จากหลักฐานข้อมูล ที่เกี่ยวข้องในพระไตรปิฎก ภาษาบาลี-ไทย (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) ทั้งในงานวิจัย บทความ หนังสือตำราเอกสาร และงานเขียนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องนี้

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต เป็นอย่างไร

๑.๔.๓ เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร

๑.๕ จำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ การปฏิบัติ หมายถึง วิธีการประพฤติปฏิบัติหรือการลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานจนกลายเป็นแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

๑.๕.๒ กัมมัฏฐาน หมายถึง การปฏิบัติให้จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่นในอารมณ์เพียงอย่างเดียวเพื่อให้ได้ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

๑.๕.๓ การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต หมายถึง รูปแบบหรือวิธีการในการฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

๑.๕.๔ รูปแบบ หมายถึง แบบอย่างที่เป็นเอกลักษณ์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

๑.๕.๕ หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต หมายถึง พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐานท่านเป็นพระผู้มีความปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามแนวทางคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนา ให้คำแนะนำในการปฏิบัติแก่ผู้ปฏิบัติธรรมมากมาย จนทำให้พระพุทธศาสนาในประเทศไทยมีความเจริญมั่นคง

๑.๕.๖. แนวทางปฏิบัติ หมายถึง วิธีปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติ ที่ทำให้ประสบความสำเร็จหรือสู่ความเป็นเลิศ เป็นที่ยอมรับ โดยมีการสรุปวิธีปฏิบัติ หรือขั้นตอนการปฏิบัติ ตลอดจนความรู้และประสบการณ์ บันทึกเป็นเอกสารเผยแพร่ให้ทราบ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ได้

๑.๖.๗ ศึกษาวิเคราะห์ หมายถึง การศึกษาค้นคว้าหรือการศึกษาหาคำตอบอย่างละเอียดรอบคอบตามขั้นตอน เป็นการนำข้อมูลที่จัดทำไว้มาวิเคราะห์ให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ สรุปความได้ว่า สมาธิ คือความตั้งใจมั่น ในที่นี้หมายถึงจิตที่อยู่ด้วยความว่างจากกิเลส การเข้าถึงความว่างได้ชื่อว่ามีสติ ตั้งมั่นอย่างบริสุทธิ์สูงสุด จิตที่มีสิ่งอื่นเป็นอารมณ์นั้น เป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ และไม่ตั้งมั่นสมาธิที่แท้จริงนั้น มีจุดหมายเพียงเพื่อมีจิตสงบ ตั้งมั่น เพื่อทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ ความว่างก็คือจิตที่ตั้งมั่น ไม่คลอนแคลนและบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จิตที่ว่างจากกิเลสเป็นจุดที่ควรแก่การปฏิบัติงาน จะทำให้การงานต่าง ๆ ได้ดีกว่าจิตที่ว้าวุ่น ฉะนั้นความว่างจึงมีลักษณะตรงกับความหมายของคำว่าสมาธิทุกประการ ความหมายของคำว่าสมาธิ ต้องมีอยู่ ๓ อย่าง เสมอ คือ ตั้งมั่น บริสุทธิ์ และควรแก่การงาน จึงจะเรียกว่าเป็นสมาธิที่ถูกต้อง จิตที่ว่างจากกิเลสในลักษณะดังกล่าวมานี้ จัดเป็นจิตที่มีสมาธิสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า โลกุตตรสมาธิ^{๕๕}

๑.๖.๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของฉานไว้ในหนังสือ“พุทธธรรม” ว่า ฉานหรือสมาธิแปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่าภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหายไป การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้น ๆ โดยลำดับ ภาวะของจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอุปนาสมาธิแล้วเรียกว่าฉาน (Absorption) ฉานมีหลายขั้นตามลำดับ^{๕๖}

๑.๖.๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตหรือที่ให้จิตทำงาน มีความเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนาหรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิตหรืออุบายกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พึงง่าย ๆ ว่า สิ่งที่เขาให้จิตกำหนดจิตจะ

^{๕๕}พุทธทาสภิกขุ, วิธีระงับทุกข์, (เชียงใหม่ : พุทธนิคมจัดพิมพ์, ๒๕๑๒), หน้า ๑๒๒.

^{๕๖}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๘๒๔ – ๘๖๗.

ได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่กับที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไรจุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุคให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกัมมัฏฐานที่พระอรธกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริตต่าง ๆ ถ้าเลือกไดถูกกันก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล^{๑๓}

๑.๖.๔ พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ) กล่าวว่า การฝึกสติทำให้เกิดประโยชน์มากมายทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนี้ ๑) สติเป็นเครื่องตื่นอยู่ ปลูกให้คนตื่นอยู่เสมอ ๒) สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง ๓) สติทำให้คนได้รับความเจริญทุกเมื่อ ๔) สติทำให้คนได้รับความสุข ๕) สติทำให้คนได้มนุษยสมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ^{๑๔}

๑.๖.๕ พระภัททนต์ อาสกะธมมาจริยะ ได้กล่าวถึงสมถกัมมัฏฐาน ไว้ในวิปัสสนาที่ป็นฎีกาว่า สมถกัมมัฏฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ คำว่าบัญญัติได้แก่ ชื่อต่าง ๆ ที่คนตั้งไว้ให้รู้กันเป็นรูปพรรณสัณฐาน ทำให้เราเกิดเห็นว่าเป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี บังคับบัญชาได้ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานล้วนแต่เป็นบัญญัติที่ต้องเพ่ง โดยไม่ย้ายอารมณ์ จิตของผู้ปฏิบัติ จะต้องจดจ่ออยู่กับอารมณ์ที่ปฏิบัติอย่างจดจ่อและต่อเนื่อง ไม่สนใจอารมณ์อื่นที่เกิดขึ้นมาแทรก หากย้ายอารมณ์ไปก็เป็นอันเสียสมาธิ^{๑๕}

๑.๖.๖ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้กล่าวให้โอวาทธรรมถึงข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานแก่พระอาจารย์ทองรัตน์ กนตสีโล และหลวงปู่กนิริ จนุทีโย ว่าข้อปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานซึ่งมีรากฐานอยู่ที่การกระทำสิดให้สมบูรณ์บริบูรณ์พร้อม ๆ ไปด้วยการเจริญสมาธิ ภาวนาเพื่อจะทำให้จิตสงบระงับจากอารมณ์ทั้งปวง เพราะความที่จิตปลอดจากอกุศลวุ่นวายจากอารมณ์อันเกิดจากการสัมผัสทางอายตนะ คือ ที่ตั้งแห่งการกระทบมี ๖ คู่ อันได้แก่ ตากับรูป หูกับเสียง จมูกกับกลิ่นกายกับการสัมผัสทางกาย และใจที่กระทบกับอารมณ์ภายในทำให้เกิดเวทนา ความรู้สึก

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, หน้า ๘๕๐ – ๘๕๑.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ.ป.ธ. ๘), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕.

^{๑๕} พระภัททนต์ อาสกะ, วิปัสสนาที่ป็นฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๓.

สุข รู้สึกทุกข์ รู้ดี รู้ชั่ว รู้สวย รู้ไม่สวย รู้น่ารัก รู้ไม่น่ารัก ทั้งหลาย จิตใจก็ย่อมจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อารมณ์นั้นก็ให้แก่พระกัมมัฏฐาน^{๒๐}

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๗ พระมหาอำนาจ อานนุโท(จันทร์เปล่ง)ศึกษาวิจัยเรื่อง “การบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า สิ่งสำคัญในการบรรลुरुธรรม คือ การศึกษาถึงหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเฉพาะ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเป็นหลักธรรมนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อการบรรลุโดยเฉพาะหลังจากนั้นปฏิบัติธรรมด้วยสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งจะต้องปฏิบัติควบคู่กันไป เมื่อสามารถทำวิปัสสนาญาณให้แจ้ง การบรรลุผลจึงจะเกิดขึ้น^{๒๑}

๑.๖.๘ พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรุกฺโขศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ” จากการศึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นงานสำหรับพัฒนาจิตให้เกิดสมาธิ และปัญญาเป็นเครื่องมือสำคัญในการปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือความดับทุกข์ ผู้ปรารถนาจะเข้าถึงจุดหมายดังกล่าวต้องศึกษาและปฏิบัติกัมมัฏฐาน^{๒๒}

๑.๖.๙ อภิราชฤทธิ์ ปรึกษาจารย์ ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์” จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกสิณ ๑๐ ตามแนวสมถยานิกะ สามารถสร้างสมาธิในระดับอัปนาสมาธิจนสำเร็จสมณะ คือ ได้อภิญญา หรือไม่สำเร็จอภิญญา แต่สามารถทำฌานให้เกิดตั้งแต่ปฐมฌานเป็น

^{๒๐} มุลินธิพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต, บวรพาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกภัณฑ์ และการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๔.

^{๒๑} พระมหาอำนาจ อานนุโท (เปล่งจันทร์), “การศึกษาเรื่องการบรรลुरुธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒).

^{๒๒} พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรุกฺโข “การศึกษาเปรียบเทียบแนวการปฏิบัติกรรมฐานของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ และพุทธทาสภิกขุ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๖).

ต้นไป ให้เกิดขึ้นแล้วจึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ต่อไปไปในแนวทางต่าง ๆ จนสามารถบรรลุ
อสาวิคชญาณในที่สุด^{๒๓}

๑.๖.๑๐ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนสโร) ศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนา
กัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม จากการศึกษาดังกล่าวสรุปได้ว่าการสอน
วิปัสสนากัมมัฏฐานของสำนักวิเวกอาศรม เป็นสำนักเผยแผ่วิปัสสนาแห่งหนึ่งของประเทศไทยได้มี
การจัดสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นระบบและสอดคล้องกับพระไตรปิฎกและอรรถกถาอันเป็น
แบบอย่างในการปฏิบัติ ทั้งนี้การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานยังมุ่งเน้นที่หลักการปฏิบัติทั้งสามทาง
ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน^{๒๔}

๑.๖.๑๑ ทศนี วงศ์เย็น ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตาม
แนวกายคตาสติ” ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” จากการศึกษาดังกล่าวพบว่า พระพุทธเจ้าทรง
สอนกายคตาสติกัมมัฏฐานที่แก่บรรพชิตและคฤหัสถ์เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการ
ตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกูลและความแปรผันของสังขาร
เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดละความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลจำนวนมาก การ
ได้บรรลุมรรคผล ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นเหมาะสมกับจริต
ของแต่ละบุคคลแนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สारวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถเห็น
โทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นภัย คุ้มครองทวารอินทรีทั้งหลาย ตัดความห่วงกังวลทั้งหลาย เลือก
สถานที่ที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบอาจารย์ผู้กัลยาณมิตร แล้วรับเอากายคตาสติ
กัมมัฏฐานนั้นมาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ให้มากบ่อย ๆ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอก
กัมมัฏฐาน จนเกิดความชำนาญบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ^{๒๕}

^{๒๓} อภิราษฎร์ ปรินิจาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐
เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^{๒๔} พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนสโร), “วิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนัก
วิปัสสนาวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๔).

^{๒๕} ทศนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

๑.๖.๑๒ ปกัสนรา ไพศาลอริยทรัพย์ ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีเจริญจิตภาวนา “พุทโธ”ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” จากการศึกษาดังกล่าวพบว่า เป้าหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือการกำจัดกิเลส โดยอาศัยสมถกัมมัฏฐานเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ ผ่องใส จากนั้นจะอาศัยวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง^{๒๖}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องความหมายและความสำคัญของกัมมัฏฐาน รูปแบบและวิธีการปฏิบัติมากมาย แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระไตรปิฎก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนา กรณีศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ให้ละเอียดต่อไป.

๑.๗ วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยมีขั้นตอนวิธีการดำเนินวิจัยดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปฏิบัติกัมมัฏฐานจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลี-ไทย (พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

๑.๗.๒ รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดที่ได้มาจากการศึกษาค้นหนังสือชีวประวัติ โอวาทธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต แปลความแล้วรวบรวมเรียบเรียงนำเสนอผลการวิจัย

๑.๗.๓ รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโตทั้งเอกสาร วิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๔ ศึกษา วิเคราะห์ประเด็น ที่จะศึกษาเปรียบให้รอบด้านและครบถ้วน

๑.๗.๕ ศึกษาการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ในประเด็นที่กำหนดไว้คือ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนา

๑.๗.๖ ศึกษาวิเคราะห์ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ตามแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธรศาสนา

๑.๗.๗ สรุปผลการวิจัย

๑.๗.๘ เผยแพร่ผลการวิจัยด้วยการจัดทำเป็นรูปเล่ม

^{๒๖} ปกัสนรา ไพศาลอริยทรัพย์, “วิธีเจริญจิตภาวนา “พุทโธ” ของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต”, วิทยา นิตยสารพุทธศาสตร์ฉบับพิเศษ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบแนวทางการปฏิบัติที่มีมาตรฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ที่สอดคล้องกับตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

ในบทนี้ผู้วิจัยจะทำการวิจัยแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางในคัมภีร์พระไตรปิฎกโดยได้ตั้งประเด็นในการวิจัยในด้านความหมายของกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกและแนวทางในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาตลอดทั้งหลักการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานและผลที่ได้รับจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

๒.๑ ความหมายของกัมมัฏฐาน

๒.๑.๑ ความหมายกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

คำว่า กัมมัฏฐาน ในความหมายเดิมจากพระไตรปิฎก หมายถึง งานอาชีพของชาวบ้าน ชุกรกิจของชาวบ้าน ดังปรากฏในพระสุกสูตร มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปิณณาสก^๑ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สุภมาณพว่า “ฆราวาสกมฺม” หมายถึง การงานอาชีพของฆราวาส ซึ่งได้แก่ กสิกรรม และวณิชชา - การค้าขาย^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้คำนิยามว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต^๓ สรุปได้ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางจิต หรือที่ตั้งแห่งการบรรลุคุณวิเศษอันหมายถึงการเจริญภาวนาในการทำให้มีให้เกิดขึ้น การเจริญขึ้น คือ ทำคุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้มีขึ้น ด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นเพื่อความสงบและปัญญาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอย่างเป็นทางการ แต่มีวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้แนะนำกัมมัฏฐานให้สาวก ด้วยการให้พระญาณหยั่งรู้ถึงอุปนิสัยของผู้ที่จะนำไปปฏิบัติ แล้วจึงทรงแนะนำวิธีการและหลักการให้ตามความเหมาะสม โดยมีจุดหมายให้บรรลุธรรมตามควรแก่อุปนิสัยและบารมี ตั้งแต่ระดับโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ จากนั้นบรรดาสาวกที่ได้รับการถ่ายทอด หากจะแนะนำอันตเวทสิกข์ของตน ก็

^๑ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๔๖๓/๔๕๔ - ๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๖๓/๕๘๔ - ๕๘๕.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๑.

แนะนำวิธีการตามที่ตนเองประสบผลมา ดังนั้นรูปแบบตามที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจึงหมายถึงวิธีการที่แต่ละสาวกได้รับการถ่ายทอดมาแม้วิธีการหรือหลักการไม่เหมือนกัน แต่จุดหมายคือการบรรลุธรรมนั้นเหมือนกัน

กัมมัฏฐานแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงานของจิต หมายถึง การเอาจิตไปผูกหรือไปพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตเกิดความสงบและเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ซึ่งจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็คือเพื่อชำระจิตใจของผู้ปฏิบัติให้มีความบริสุทธิ์ หมดจด จนกระทั่งบรรลุถึงพระนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา^๓

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น มีความเชื่อมั่นและให้การยอมรับแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สามารถที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้พัฒนาตนเองจากระดับที่เป็นปุถุชนธรรมดากลายเป็นพระอริยบุคคล ในอุดมคติของพระพุทธศาสนาการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อทำความสงบใจจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างแน่วแน่ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ กัมมัฏฐานที่เป็นอุบายเพื่อทำความรู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร กัมมัฏฐานทั้ง ๒ ประเภทนั้น มีสิ่งสำหรับให้จิตเข้าไปยึดหรือเข้าไปกำหนดเรียกว่าอารมณ์ กัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกัน คือ สมถกัมมัฏฐาน มีอารมณ์ ๔๐ อย่าง ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีขั้น ๕ อยาตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์^๔

กัมมัฏฐาน หมายถึง ฐานะแห่งการงาน ได้แก่ การดำเนินงานในหน้าที่ หรือการประกอบอาชีพการงานของฝ่ายฆราวาสและฝ่ายบรรพชิต ในฝ่ายของฆราวาส ท่านใช้คำว่า “ฆราวาสกัมมัฏฐาน” อันหมายถึง กัมมัฏฐานที่เป็นการทำงานประกอบสัมมาอาชีพของฆราวาส เช่น การประกอบอาชีพกสิกรรม เรียกว่า กสิกัมมัฏฐาน การประกอบอาชีพค้าขาย เรียกว่า พาณิชย กัมมัฏฐาน ถ้าใช้กับฝ่ายบรรพชิต จะมีความหมายกว้างครอบคลุมถึงกิจวัตร ที่บรรพชิตควรประพฤติปฏิบัติตลอดถึงการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ปพฺพชิตกัมมัฏฐาน” หมายถึงการบำเพ็ญศีลอย่างบริบูรณ์ การแสวงหาปัจจัยในทางที่ชอบ ไม่แสวงหาในทางอนธนา^๕

^๓ พระศรีวรญาณ วิ, “ หลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ” ใน เก็บเพชรจากกัมภีร์พระไตรปิฎก. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๐๑-๓๒๐.

^๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘) หน้า ๘๕๐.

^๕ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๔๕๔-๔๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๖๓-๒๖๔/๕๘๔-๕๘๕.

กัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจให้จิตเป็นสมาธิมีอารมณ์แน่วแน่ มีอารมณ์เดียว หรือเรียกว่าเอกัคคตาจิต ไม่วุ่นไหว ไม่วิวุ่น เป็นปฏิบัติ อันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งฉาน โดยวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน^๖

กัมมัฏฐาน หมายถึง การงาน หรือหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งกิเลสเพราะพระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุอรหัตผลนั้นเป็นจุดหมายสูงสุด^๗

สรุปได้ว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติตามแนวทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การฝึกหัดจิตใจ หรือการอบรมจิตใจเพื่อให้เกิดความสงบและให้เกิดปัญญา การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีความมั่นคงเพื่อการดำรงชีวิตให้มีความสุข และความสุขที่ได้รับนั้นก็มีความสุขที่เที่ยงแท้และยั่งยืน ต้องอาศัยความเข้าใจ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนกว่าจะหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานด้วยปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปของโลกและชีวิตจนทำให้จิตใจเป็นอิสระข้ามพ้นความทุกข์ปราศจากปัญหาถึงความ เป็นอิสระโดยสมบูรณ์

๒.๑.๒ ความหมายกัมมัฏฐานโดยทั่วไป

คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นรากศัพท์เป็นภาษาบาลีเป็นคำประกอบขึ้นจาก ๒ ศัพท์ คือ กมฺ + ฐานะ, กมฺ = การกระทำ, ฐานะ = ที่ตั้ง เมื่อรวม ๒ คำ เข้าด้วยกันแปลตามความหมายตามคัมภีร์ปรมัตถบัญญัติและตามหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้งคือเหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ (โยคี) พึงกระทำเป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น^๘

พระสุเมธ อธิบายความว่า กัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์ที่ตั้งของการทำภาวนาอย่าง ๑ และ ได้แก่ ภาวนาวิธี คือ วิธีการนั่งภาวนา อย่าง ๑

ดังนั้น ภาวนา หรือที่เรียกว่า กัมมัฏฐานนั้น จึงหมายถึงการปฏิบัติหรือการฝึกอย่าง ต่อเนื่อง ซึ่งก่อให้เกิดพื้นฐานหรือโครงสร้างของวิธีการฝึกสมาธิทุกรูปแบบ เป็นการเจริญสมาธิแห่งการกระทำสมาธิ ในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ประเภทด้วยกัน คือ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม ๒ อย่างนั้น ได้แก่ อะไรบ้าง ได้แก่ สมณะ ๑ วิปัสสนา ๑^๙

^๖ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๕๑/๑๕๓.

^๗ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๕๔/๑๓๘.

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

^๙ อ.ท.ก. (บาลี) ๒๐/๑๕๓/๕๐, อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายคำว่า “กัมมัฏฐาน” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต และเจริญปัญญา^{๑๑} กัมมัฏฐาน ๒ (โดยหลักทั่วไป) คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานเพื่อทำจิตใจให้สงบ, วิธีฝึกอบรมจิตใจ, ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง, วิธีอบรมเจริญปัญญา

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย) ให้ความหมาย คำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่า กัมมัฏฐานนี้ท่านว่ามี ๒ อย่าง คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตใจให้มีสมาธิ กำจัดนิวรณ์ ๕ ไม่ให้รบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า “สมถกัมมัฏฐาน” ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอุบายฝึกฝนจิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น^{๑๒}

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ให้ความหมาย คำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่า กัมมัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึง การมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตั้งอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ และได้วิเคราะห์ศัพท์กัมมัฏฐานไว้ว่า กมฺมเมว วิเสสาธิคมสฺสฐานนฺติ กมฺมฐานํ การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณวิเศษคือฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กัมมัฏฐาน^{๑๓}

พระศรีวรญาณ วิ. ให้ความหมายคำว่า “กัมมัฏฐาน” ว่าพระพุทธศาสนาแบ่งกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ ๑) สมถกัมมัฏฐาน ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน สมถกัมมัฏฐาน หมายถึงอุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง^{๑๔}

พุทธทาสภิกขุ ให้ทัศนะเกี่ยวกับวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าโดยที่แท้จริงแล้วคำว่า วิปัสสนาเป็นฐานะที่ต้องกินความรวมทั้งสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา คือ หมายถึงทั้งสมาธิและปัญญานั้นเอง และยิ่งไปกว่านั้นยังได้รวมเอาศีล ซึ่งยังไม่ใช่ตัวภาวนาอะไรเลยเข้าไป อีกด้วยในฐานะเป็นบริวารหรือบาทฐานของสมาธิ เพื่อจะให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนาได้ดั่งนั้น... ฉะนั้น ศีลกับสมาธิจึง

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔.

^{๑๒} พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย), *ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑๘.

^{๑๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิมุตติรัตนมาลี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑๓.

^{๑๔} พระศรีวรญาณ วิ, *เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐๒.

เป็นที่ตั้งอาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึงการรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจึงจะเกิดขึ้นได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่ปิด ปราโมทย์ คือไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ^๔

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้คำนิยามศัพท์ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึงที่ตั้งแห่งการงานทางใจ มี ๒ ประการ คือ สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ และวิปัสสนา เป็นอุบายเรื่องปัญญา^๕

จากการศึกษาพบว่า กัมมัฏฐานเป็นวิธีปฏิบัติตามทางพระพุทธศาสนา หมายถึง วิธีแนวทางในการปฏิบัติเพื่ออบรมจิตใจให้เกิดความสงบ และเกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง กัมมัฏฐาน จึงเป็นงานที่ทำให้จิตใจที่สูงขึ้น ประเสริฐขึ้น วิธีการต่างๆ ที่กำหนดขึ้นทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เป็นอุบายในการฝึกหัดสังเกตความเป็นไปของจิตในขณะที่จิตกระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยหลักการปฏิบัติร่วมกันแห่งศีล สมาธิ ปัญญา หลักการแห่งศีลใช้กับกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกทางกาย วาจา หลักการแห่งสมาธิใช้กับกิเลสอย่างกลางอันมีนิวรณ์ธรรม เป็นต้น ส่วนกิเลสอย่างละเอียดคือ อนุสัยนั้นต้องอาศัยหลักการแห่งวิปัสสนา หรือปัญญาในการรู้เท่าทัน การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นการทำความดีในชั้นพิเศษให้แก่จิตใจตนเอง ย่อมอำนวยผลชั้นดีพิเศษให้แก่ผู้ปฏิบัติ หากผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจจุดมุ่งหมายและมีความสามารถในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานไปตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แล้วจนเกิดผลในระดับหนึ่งแล้ว ประสบการณ์ในทางพระพุทธศาสนาดังกล่าวจะเป็นตัวกระตุ้นความเลื่อมใส ศรัทธาที่มีอยู่แล้วให้มีความมั่นคงในความจริงเฉพาะหน้า รู้จักในส่วนที่มีคุณค่าในทางพระศาสนา

๒.๒ ประเภทของกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนามีความเชื่อและยอมรับแนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎก และอรรถกถา ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานเป็น ๒ วิธีปฏิบัติ คือ

๒.๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีฝึกจิตให้สงบ ได้แก่สมาธิ หรือความสงบทางจิตใจดังจะเห็นจากอภิธรรมได้ให้ความหมาย สมถะ ไว้ว่าสมถะมีในสมัยนั้นเป็นไหน? ความตั้งอยู่

^๔พุทธทาสภิกขุ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕๘ - ๑๕๙.

^๕ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร : สิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๖.

แห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบแห่งจิต สมาธิทริย่ สมาธิพละ ความตั้งจิตไว้ชอบ ในสมยนั้น อันใด นี้ชื่อว่า “สมถะ” มีในสมยนั้น^{๑๖}

ดังนั้น สมถะจึงสรุปได้ว่าหมายถึงวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบจากนิเวศน์ หรือที่เรียกว่าการทำจิตให้เป็นสมาธินั่นเอง เป็นวิธีที่ฝึกจิตให้ตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เรียกว่า อารมณ์ จนจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา ความตั้งมั่นหรือแน่วแน่ของจิตนี้เรียกว่า สมาธิ เมื่ออารมณ์แน่วแน่มากขึ้นสมาธิก็จะสูงขึ้น จะเกิดภาวะที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งหมายถึง สภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์และเฝ้าสังเกตอารมณ์อย่างแนบสนิท

๒.๒.๒ วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้อะไรตามความเป็นจริง ได้แก่การเห็นสังขาร รูปนาม รากศัพท์ภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๒ ศัพท์ คือ วิ + ปสฺส วิ อุปสรรค แปลว่า “วิเศษ แจ่ม ต่าง” ทิส ธาตุ แปลว่า “เห็น” แปลง ทิส เป็น ๒ รูป คือ กทฺข และปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อรวมศัพท์ทั้ง ๒ เข้าด้วยกันเป็น วิปัสสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรือ ดังวิเคราะห์ ศัพท์ว่า วิเสสน ปสฺสตีติ = วิปัสสนา แปลว่า ธรรมชาติโดยมองเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา เพราะเห็นโดยวิเศษ ได้แก่ปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรปิฎก อริยสัจและมรรค ผล นิพพาน^{๑๗}

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ลำดับแห่งการเข้าถึงการปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนา บอกว่าทางจะไปสู่พระนิพพานมีอยู่ ๒ ทาง คือ ทางหนึ่งเรียกว่า ทางโดยอ้อม อีกทางหนึ่ง เรียกว่า ทางโดยตรง ในจำนวนทั้ง ๒ ทางนี้ ทางโดยอ้อม เรียกว่า สมถยานิกะ^{๑๘} ญาณคือสมถะ คือ เจริญสมถกัมมัฏฐานก่อนแล้วน้อมเข้ามาสู่วิปัสสนากัมมัฏฐานทีหลัง แต่ถ้าเจริญวิปัสสนาจนเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางโดยตรง เรียกว่า วิปัสสนายานิกะยาน^{๑๙} ญาณคือ วิปัสสนา เป็นการมุ่งเข้าไปสู่นิพพานโดยตรง ไม่ต้องย้อนมาเจริญสมถะก่อน

^{๑๖} อภ.สง.อ.(บาลี) ๓๔/๕๔/๓๖.

^{๑๗} พระมหาไสว ญาณวีโร ,**คู่มือพระวิปัสสนา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔.

^{๑๘} จุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๙} จุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

๒.๓ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

๒.๓.๑ แนวทางการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

การเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่คั่นร่น ไม่กระวนกระวาย ตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิแบบสมถะ คือการต้องการให้สมาธิเกิด วิธีที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น ตามนัยแห่งทางกัมมัฏฐานมีอยู่ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหารปฏิภุสสัญญา ๑ จตุธาตวัตฐาน ๑ ถ้าพึงสิ่งเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์ จิตย่อมสามารถเป็นสมาธิได้ โดยมีขั้นตอนปฏิบัติ เรียกว่า บุญพกิจของการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระสูตรต้นปิฎก^{๒๐} ได้อธิบายเกี่ยวกับการเจริญสมาธิไปตามลำดับ จนถึงพระนิพพานในพระสูตร ๑๓ สูตรแรก ในทีฆนิกาย ได้พรรณนาการฝึกจิต ของพระสาวกทั้งหลายโดยกล่าวถึงหลัก ๓ ประการ คือ ประการที่ ๑ สติ เป็นการฝึกเบื้องต้น ประการที่ ๒ สมาธิและประการสุดท้ายคือ ปัญญา ซึ่งเป็นหนทางที่จะบรรลุนิพพาน อันเป็นเป้าหมายที่พึงปรารถนา ในเรียกว่า บุญพกิจของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากข้อความข้างต้นนี้วิธีเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนนั้น สามารถสรุปความและขยายความขั้นตอนในการปฏิบัติที่ท่านแสดงไว้เป็นลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑. ขำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน^{๒๑} หมายความว่าผู้ใดที่มีศีลไม่สะอาดมีศีลขาด มีศีลค้างพร้อย มีศีลทะลุ พึงขำระตนให้หมดจดจากโทษเครื่องเศร้าหมองเหล่านั้นเสีย ศีล คือความเป็นปกติภายในอรรถภาพร่างกาย เมื่อผู้ปฏิบัติมีศีลไม่บริสุทธิ์ ก็จะทำให้มีกระวนกระวายใจ ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ การปฏิบัติก็จะไม่มีความก้าวหน้า เป็นผู้มีทุกข์มีความเดือดร้อนใจเป็นผู้เสื่อมจากประโยชน์ทั้ง ๒ ผู้ที่ศีลเป็นผู้อื่นเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายไม่พึงพราสาสนและเป็นผู้ไม่ควรในการที่จะบรรลุธรรมวิเศษ มีความหมัดหวังในพระสัทธรรม แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้ขำระศีล คือความเป็นปกติภายในอรรถภาพร่างกายของตนให้บริสุทธิ์ดีแล้ว มีความสำรวมระวังกายวาจาสมบูรณ์ดีแล้ว ความปราบปลื้ม ปราโมทย์ ความมั่นใจ ความบันเทิงใจ ย่อมจะเกิดขึ้นในเบื้องต้นก่อน ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “(เมื่อเธอรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรม) ความปราโมทย์ ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อมีใจปกติกายย่อมผ่อนคลายสงบผู้มีกายผ่อนคลาย สงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๒๒}

^{๒๐} ที.ที. (บาลี) ๕/๔๖๔-๔๖๖/๒๐๓-๒๐๔ , ที.ที. (ไทย) ๕/๔๖๔-๔๖๖/๒๐๒-๒๐๓.

^{๒๑} พระพุทธโฆสเถระ, *กัมภีร์วิสุทธิมรรค*, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ ๒๕๔๘), หน้า ๘๐-๘๑.

^{๒๒} อัง. ปญจก. ๒๒/๒๖/๒๒.

เพราะฉะนั้น กิจในเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติผู้ปฏิบัติเองจึงต้องชำระศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ก่อน กระบวนการปฏิบัติธรรมที่เป็นแบบแผนเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้นั้น ตามปกติจะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานรองรับก่อน ศีลคือการเว้นชั่วหรือเว้นจากข้อห้าม^{๒๓} เพราะเหตุนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อมองเห็นโทษของศีลวิบัติ และมองเห็นอานิสงส์ของศีลสมบัตินี้แล้ว พึงชำระศีลให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วด้วยความเอื้อเฟื้อ โดยประการทั้งปวงถ้าเป็นพระภิกษุหรือสามเณร ต้องอาบัติข้อใดข้อหนึ่งแล้ว พึงปฏิบัติตามระเบียบข้อปฏิบัติของอาบัตินั้นๆ เสียส่วนคลุหัดถ้อยยังไม่ได้สมาทานศีล ก็พึงสมาทานศีลก่อนจะเป็นศีล ๕ หรือศีล ๘ ก็ได้ตามสติตามกำลังของตน ๆ แล้วพึงสำรวจคูศีลของตนว่ามีความขาดตกบกพร่องหรือไม่ เพื่อจะได้ไม่เกิดความลั้งเลตงสัยในความบริสุทธิ์แห่งศีลของตน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อความตั้งมั่นแห่งจิตในขณะที่ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

๒. ตัดปถิโพธิ^{๒๔} คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ห่วงใย เป็นกังวล ไม่สงบระงับ ไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น ๆ ได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๕} กล่าวไว้ ๑๐ ประการ คือ

๑) อาวาสปถิโพธิ เครื่องกังวลคือที่อยู่ เช่น บ้าน วัด กุฏิ แม้แต่ห้องพักในกุฏิเมื่อมีความห่วงใยยังมีจิตผูกพันด้วยเหตุบางอย่างในวัดที่อยู่นั้นย่อมเป็นเครื่องกังวล

๒) กุลปถิโพธิ เครื่องกังวลคือตระกูล เช่น ตระกูลของญาติ ตระกูลของอุปัฏฐาก ย่อมเป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุบางรูปซึ่งชอบอยู่อย่างคลุกคลีโดยนัยเป็นต้นว่า “อุปัฏฐากมีควาทสุภิกษุก็พลอยมีความสุขด้วย”

๓) ลาภปถิโพธิ เครื่องกังวลคือลาภสักการะ ได้แก่ ปัจจัย ๔ สิ่งของปัจจัยเครื่องไทยธรรม ที่พุทธบริษัททั้งหลาย นำมาถวายด้วยความศรัทธา

๔) คนปถิโพธิ เครื่องกังวลคือหมู่คณะ ได้แก่ คณะที่ศึกษาพระสูตร พระอภิธรรม ภิกษุใดมีหน้าที่อบรมสั่งสอนบาติหรืออรรคถาแก่คณะอยู่ย่อมไม่ได้โอกาสเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม

๕) กัมมปถิโพธิ เครื่องกังวลคือนวักรรม ได้แก่ การก่อสร้าง ภิกษุผู้ทำการก่อสร้าง ต้องมีความรับผิดชอบมากมาย ทั้งในเรื่องการจัดหาวัสดุก่อสร้าง ทั้งในเรื่องนายช่าง ทั้งคนงานและความสำเร็จของงานอันเป็นนวักรรมของสงฆ์ นวักรรมจึงเป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุนั้น

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕๒.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔.

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๗.

๖) อัทธานปติโพธิ เครื่องกังวลคือการเดินทาง ได้แก่ การเดินทางไกลจะต้องมีการเตรียมตัวเตรียมสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น ภิกษุใดมีเด็กที่จะบรรพชาในที่บางแห่งก็ดี มีปัจจัยลาภบางอย่างที่จะได้ก็ดี เมื่อภิกษุนั้นไม่ได้ทำกิจนั้นให้สำเร็จ หรือยังมิได้ปัจจัยลาภนั้น ก็ไม่สามารถที่จะจิตให้หยุดคิดได้ ย่อมเป็นกังวลแก่ภิกษุนั้น

๗) ญาตปติโพธิ เครื่องกังวลคือญาติ ได้แก่ญาติทั้งสองฝ่าย คือ ญาติในวัด เช่น อาจารย์ อุปัชฌาย์ สัทธวิहारิก อันเตวาลิก สหธรรมิก เป็นต้น และญาติในบ้าน ได้แก่ มารดา บิดา ญาติพี่น้อง เป็นต้น เมื่อญาติเหล่านั้น มีอาการเจ็บป่วยหรือมีความเดือดร้อน ภิกษุควรตัดความกังวลด้วยการปรนนิบัติหรือช่วยเหลือจนหายเป็นปกติ

๘) อาพาธปติโพธิ เครื่องกังวลคือโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง เมื่อโรคเกิดขึ้นเบียดเบียนอยู่ย่อมเป็นเครื่องกังวล พึงตัดด้วยการเยียวยารักษา แล้วพึงปลีกตนไปบำเพ็ญสมณธรรมต่อไป

๙) คณตปติโพธิ เครื่องกังวลคือการเล่าเรียนปริยัติธรรม เช่น การท่องบ่น สาธยาย การทรงจำ การบอกต่อ การรักษาปริยัติธรรมนั้น ย่อมเป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุผู้ชวนชวนในการสาธยาย และการท่องจำ เป็นต้น

๑๐) อิทธิปติโพธิ เครื่องกังวลคือการแสดงอิทธิฤทธิ์ หมายถึง ฤทธิ์ของปุถุชน เพราะเป็นสิ่งที่ยากยาก เลื่องง่าย อิทธิฤทธิ์ปุถุชนนี้เป็นเครื่องกังวลแก่วิปัสสนาเท่านั้น

๓. **เข้าหากัลยาณมิตร^{๒๖}** หมายถึง การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในวิธีการอบรมสั่งสอน ผู้มีอุบายชี้แนะหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นผู้มีคุณธรรม มีความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นหรือต่อศิษย์ ท่านกล่าวลักษณะกัลยาณมิตรไว้ ๗ ประการ คือ

- ๑) ปิโย คือเป็นที่รักที่พอใจ เพราะมีศีลบริสุทธิ์ มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ คือ
 - ๑.๑ มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
 - ๑.๒ มีศีล คือ เป็นที่รัก เป็นที่เคารพเป็นที่นับถือของสัตว์ทั้งหลาย
 - ๑.๓ มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจสมุปปบาท
 - ๑.๔ มีจาคะ คือ แบ่งปัน ปรารถนาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีหมู่
 - ๑.๕ มีความเพียร คือ ปรารถนาคะในการปฏิบัติ เพื่อเกื้อกูลแก่ตนเอง
 - ๑.๖ มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น
 - ๑.๗ มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน
 - ๑.๘ มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาคติแห่งกุศลธรรมและอกุศล

^{๒๖} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๐-๑๖๑.

๒) ครูคือเป็นที่เคารพเพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ การถือธุดงค์
 ๓) ภวานิโย คือเป็นที่ยกย่องสรรเสริญเพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียง
 ๔) วัชตาคือเป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดีฉลาดในการใช้คำพูด
 ๕) วรณกขโมคือเป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจาสหธรรมิก และลูกศิษย์ หมายถึงปฏิบัติ
 ตามโอวาทที่ท่านให้แล้ว

๖) คมภริญจกถกัตตาคือเป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำและ
 ธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ในรูปนาม ชันธ ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจสมุปบาท ไตรลักษณ์ หมายถึงเรื่องเกี่ยวกับ
 ฌาน วิปัสสนา มรรค ผลและนิพพาน

๗) โน จัญฐาน นิโยชโก คือเป็นผู้มีความประพฤติดี ไม่ชักนำในอฐานะ เป็นผู้ไม่
 แนะนำในทางที่ไม่สมควร หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นทุกซ์
 แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล มีคติเป็นสุข

๔. รับเอากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอามณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ที่มีความ
 เหมาะสมกับจริตของตนเอง กัมมัฏฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้จิตสงบ หมายถึง จิตที่อบรมในทางสมถะ
 แล้วจะเกิดนิ่งสงบและเกาะอยู่กับอามณ์นั้นเพียงหนึ่งเดียว อามณ์ของสมถกัมมัฏฐานนั้น ได้
 จำแนกไว้ทั้งหมด ๔๐ ประการ ดังนี้

- ๑) กสิณ ๑๐
- ๒) อสุภะ ๑๐
- ๓) อนุสสติ ๑๐
- ๔) อัปปมัญญา ๔
- ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑
- ๖) จตุราควัวัญฐาน ๑
- ๗) อรูป ๔

ดังนั้นในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนี้ จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอามณ์ก็ได้ จากบรรดา
 กัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละบุคคล เช่น คนที่มีโทสจริต อาจารย์ ผู้ให้
 กัมมัฏฐานจะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร ๔ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือเมตตาพรหมวิหาร และถ้ามีราก
 จริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกัมมัฏฐาน เป็นต้น

การเจริญสมถกัมมัฏฐานมี ๒ อย่าง คือ^{๒๗}

- ๑) ปรีตตสมถะ เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าอปปนาภานา ที่ชื่อ

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

ว่าเพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศล หรือมหากิริยาชวนเท่านั้นที่เกิดขึ้นองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒) มหัคคตสมถะ เป็นการเป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานของบุคคลที่เข้ามหัคคตสมถะ ที่ชื่อว่า เพราะในขณะนั้นมีมหัคคตกุศล หรือมหากิริยาชวนเท่านั้นที่เกิดขึ้นองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นยังมีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถะอารมณ์อย่างแน่วแน่

หลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิดภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ซึ่งแบ่งเป็นระดับต่างๆ ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ รูปฌานมี ๔ ชั้น ระดับที่กำหนดเอารูปธรรมเป็นอารมณ์ รูปฌานมี ๔ ชั้น ภาวะจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌานนั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมีกิเลสอย่างเดิมอยู่^{๒๘}

๒.๓.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา, กัมมัฏฐานทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติเป็นหลัก วิปัสสนากัมมัฏฐานบำเพ็ญได้ โดยการพิจารณาสภาวะธรรมหรือนามรูป คือ ขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวะธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญลักษณ์ะ หรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลมเท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่มุ่งอบรมปัญญาเป็นหลักคู่กับ สมถกัมมัฏฐาน ซึ่งมุ่งบริหารจิตเป็นหลัก ในคัมภีร์ทางพระศาสนาทั้งพระไตรปิฎกและอรรถกถาทั่ว ๆ ไปมักจัดเอาวิปัสสนาเป็นแค่ สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เพราะในวิภังคปกรณ์พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่าอย่างนั้น ทั้งนี้ก็ยังพอจะอนุโลมเอาวิปัสสนาว่าเป็นภาวนามยปัญญาได้อีกด้วย เพราะในฎีกาหลายที่ท่านก็อนุญาติไว้ให้ ซึ่งท่านคงอนุโลมเอาตามนัยยะพระสูตรอีกทีหนึ่ง และในอรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคท่านก็อนุโลมให้เพราะจัดเข้าได้ในภาวนามยปัญญาวิสุทธิกิริยาวัตถุข้อ ๑๐

รายละเอียดวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ระหว่างปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมโนการขันธ์ ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติอาจเกิดวิปัสสนูปกิเลส

^{๒๘} ที.สี. (บาลี) ๕/๒๑๖-๒๑๗/๗๒ , ที.สี. (ไทย) ๕/๒๑๖ - ๒๑๗ /๗๒.

(คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง) ชวนผู้ปฏิบัติให้เข้าใจผิด คิดว่าตนได้มรรคผลแล้ว คลาดออกนอกวิปัสสนาวิถีได้

สติ คือ ความระลึกรู้ เป็นสภาวะธรรมทางจิต ที่ระลึกถึงแต่สิ่งที่เป็นกุศล คຸ້ມครองจิตไม่ให้ตกต่ำไปในสิ่งที่เป็นอกุศล สติจึงเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ธรรม ทุกอย่างจึงรวมลงในสติ ได้แก่ความไม่ประมาทสติในการปฏิบัติธรรมจะต้องมีอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน คือ กายกัมมจิต เพราะว่าสติที่ตามรู้ปัจจุบัน อารมณ์อยู่จะกำจัดความสำคัญผิดว่ามี “อัตตา” เพราะารู้แต่เพียง “อาการ” เท่านั้น อาการเหล่านี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา การคิดถึงสิ่งที่ผ่านมาหรือการคิดการณ้ล่วงหน้า เป็นความคิดฟุ้งซ่าน^{๒๕}

สติปัฏฐาน หมายถึง สติที่จดจ่ออย่างต่อเนื่องที่สภาวะธรรมทางกาย และทางจิตที่จะต้องกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พระองค์ตรัสการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๒๖}

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย)

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติตามรู้กายจำแนกออกเป็น ๖ หมวด ได้แก่

๑.๑ หมวดอานาปานะ การตามรู้ลมหายใจเข้าออกพระผู้มีพระภาค ได้ทรงแสดงวิธีการพิจารณากายไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ว่างก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติ

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๑

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๘๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ - ๓๐๒.

หายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาวก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทินั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ สำเนียงว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ(แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๐}

๑.๒ หมวดอิริยาบถ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔

การกำหนดเสียง ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้เอาสติกำหนดที่เสียง ที่ได้ยิน (สัททารมณ์) หรือพหิททารมณ์ คืออารมณ์ภายนอกไม่ใช่กำหนดที่หู แล้วกำหนดว่า “ได้ยิน หนอฯ” จนกว่าจะหายหนวกหู แล้วจึงกลับไปกำหนดพองยุบต่อไป

การกำหนดอาการนอน การกำหนดเวลานอนให้ค่อย ๆ เอนลงพร้อมกับการกำหนดว่า “นอน หนอฯ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ให้สติตามดูอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว เอาสติตั้งไว้ที่ท้องแล้วกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกระทั่งหลับ ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้กล่าวถึงวิธีกำหนดอิริยาบถใหญ่ไว้ว่า

^{๓๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘ - ๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๔.

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัคว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัคว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัคว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัคว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัคกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ^{๓๒}

๑.๓ หมวดสัมปชัญญะ การตามรู้อิริยาบถย่อ

พระอรหัตถ์อาจารย์ได้แสดงสัมปชัญญะ ๔ ประการ คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์
๒. สัปพายสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เหมาะสม
๓. โจรสัมปชัญญะ ตามรู้อารมณ์ของสติปัญญา
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้แจ้งโดยไม่สงสัย

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์ และทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์นั้น เมื่อรู้ว่ามิใช่ประโยชน์แล้วจึงทำ เมื่อรู้ว่าไม่มีประโยชน์ควรหลีกเลี่ยง เพราะทำให้กิเลสเบาบางลง รู้จักตัวเองดีขึ้น

๒. สัปพายสัมปชัญญะ รู้สิ่งที่เหมาะสม และทำสิ่งเหมาะสมนั้น เช่น การปฏิบัติธรรมในที่สงัดเหมาะกับตน ก็ควรปฏิบัติธรรมในที่สงัดนั้น

๓. โจรสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อารมณ์ของสติปัญญา ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม โจรสัมปชัญญะนี้ เป็นสัมปชัญญะที่สำคัญเพราะเป็นแนวทางของการปฏิบัติที่สอดคล้องกับสติปัญญา ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในการเจริญ สติปัญญา สังกุต ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในโจรคามอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในโจรคาม มารจักไม่ได้ช่องไม่ได้โอกาส ภิกษุทั้งหลายโจรคามอันเป็นมรดกแห่งบิดาของตน คือสติปัญญา ๔”^{๓๓}

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ เมื่อเจริญโจรสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่คืนนอนกระทั่งถึงหลับ จะทำให้เกิดสมาธิแน่นแน่มั่นคงแล้ว จะเกิดปัญญารู้แจ้งในไตรลักษณ์ ปัญญาดังกล่าวนี้ คือ อสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นการรู้แจ้งโดยไม่สงสัย ปัญญาจะเป็นเครื่องกำจัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ตามพระพุทธดำรัสว่า “สมาธิที่อบรมด้วยศีลมีผลมากมีอานิสงส์มาก จิตที่อบรมด้วยปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลส คือ กามาสวะภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๓๔} ในมหาสติปัญญาสูตร ได้กล่าวถึงวิธีกำหนดอิริยาบถย่อไว้ว่า

^{๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕ - ๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๓} ส.มหา. (บาลี) ๑๕/๓๗๒/๑๒๘ - ๑๒๙, ส.มหา (ไทย) ๑๕/๓๗๒/๒๑๗ - ๒๑๘.

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖/๑๖๗/๘๒.

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการก้าวเข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง^{๓๕}

๑.๔ หมวดปฎิภูทมนสติการ การตามรู้อาการ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลาไส้ใหญ่ ลาไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนองเลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ ภิกษุทั้งหลาย ถูจะมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธาตุพีชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถูงขยว้นนออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ^{๓๖}

๑.๕ หมวดธาตุมนสติการ การตามรู้ธาตุทั้ง ๔

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’^{๓๗}

๑.๖ หมวดนวิสัทธิกา การตามรู้ซากศพ

๑. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองซึม

^{๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๔.

^{๓๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๗/๒๕๐ - ๒๕๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖ - ๓๐๗.

^{๓๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑ - ๒๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗ - ๓๐๘.

๒. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกินสุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

๓. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่

๔. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเประอะ มีเอ็นริงรัดอยู่

๕. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่

๖. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่

๗. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

๘. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

๙. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย^{๓๘}

๒. เวทนาบัญญัติพื้นฐาน (การกำหนดเวทนา)

เวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย หรือความรู้สึกทางใจ มี ๑ ประการ คือ

๑. สุขเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย เช่น ตัวเบาสบายสดชื่น ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ เช่น ความดีใจ ความปลื้มใจความเอิบอิ่ม สบายใจ ปีติยินดี

๒. ทุกขเวทนา ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย เช่น เจ็บปวด เมื่อย เหน็บชา คัน แสบ ร้อน ภายในร่างกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ เช่น ความไม่สบายใจ ท้อแท้ ลำบากใจ เร่าร้อนใจเสียใจ น้อยใจ คับแค้นใจ

๓. อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกวางเฉย เช่น ความรู้สึกไม่เป็นสุข หรือทุกข์อย่างชัดเจน พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ตามรู้เวทนาเหล่านี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่าภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวย อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’ เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวย อทุกขมสุขเวทนา ที่ไม่มีอามิส’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ

^{๓๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๒ - ๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘ - ๓๑๓.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล^{๓๕}

๓. จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต)

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

เมื่อเกิดความรู้สึกพอใจหรือผูกพันในตัวบุคคล หรือสิ่งของ อย่างใดอย่างหนึ่งพึงตามรู้ หรือกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความโลภนั้น แล้วกำหนดว่า “ชอบ นอน ๆ” “พอใจนอน ๆ” “โลภนอน” “รักนอน” หรือ “กำหนดนอน ๆ”

เมื่อเกิดความไม่พอใจ หรือสิ่งของที่ไม่น่าปรารถนา นั่งกำหนดจิตที่ประกอบด้วยความโกรธนั้น โดยกำหนดว่า “ไม่ชอบนอน ๆ หงุดหงิด นอน ๆ ขุ่นเคืองนอน ๆ เกลียดนอน ๆ โกรธนอน ๆ ปองร้ายนอน ๆ เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีตที่ผ่านมาหรือคิดคาดการณ์ล่วงหน้ากำหนดจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่านนั้น โดยกำหนดว่า “คิดนอน ๆ” หรือ “ฟุ้งนอน ๆ”

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้กิเลสครอบงำ ความสะอาดบริสุทธิ์ สว่างสงบ การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัตสนาจึงมีความสำคัญมากใน การปฏิบัติ อาการฟุ้งซ่าน คืออาการที่จิตซัดสาย ไม่รับรู้ปัจจุบันอารมณ์ เช่น อาการพองยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักในการนั่ง อาการเคลื่อนไหวทางเท้าที่เป็นอารมณ์หลักในการเดิน จิตที่ไม่ได้อบรมจะรับรู้เรื่องที่ฟุ้งได้ทันที เพราะสภาพของ จิตยังหยาบ ดังนั้นนักปฏิบัติควรที่จะกำหนดรู้อาการฟุ้งด้วยความรวดเร็ว ที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น

การมีสติกำหนดพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน มีนัยดังที่ปรากฏว่าภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ จิตหตฺหุก็รู้ชัดว่า ‘จิตหตฺหุ’ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้

^{๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓- ๓๑๔.

ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นกรรม เป็นเหตุเกิดในจิตอยู่พิจารณาเห็นกรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งกรรมเป็นเหตุเกิดทั้งกรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทิวฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล^{๔๐}

๔. ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากรรม)

ชัมมานุปัสสนา การดำรงสติตามฐีสภาวกรรม ได้แก่อาการที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิตมี ๔ ประการ

๑. หมวดนิเวรณ	การตามรู้นิเวรณ ๕
๒. หมวดขันธ	การตามรู้ขันธ ๕
๓. หมวดอายตนะ	การตามรู้อายตนะ ๑๒
๔. หมวดโพชฌงค์	การตามรู้โพชฌงค์ ๗
๕. หมวดอริยสัจ	การตามรู้อริยสัจ ๔

๑. หมวดนิเวรณ

๑. กามฉันทะ	(ความพอใจในกาม)
๒. พยาบาท	(ความคิดร้าย)
๓. ถีนมิทธะ	(ความหดหู่และเซื่องซึม)
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ	(ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)ภายในมืออยู่
๕. วิจิกิจฉา	(ความลังเลสงสัย) ^{๔๑}

๒. หมวดขันธ คือการพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่งเบญจขันธ์ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ^{๔๒}

^{๔๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๔๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๔๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕-๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๘ - ๓๑๙.

๓. **หมวดอายตนะ** คือการพิจารณาถึงความเกิดขึ้นและดับไปแห่ง อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ คือ พิจารณาอยู่ว่า

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัมผัสอันใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสอันนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอัน การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วย เหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอัน และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุอัน

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สัมผัสอันใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสอันนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอัน

การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอัน และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุอัน^{๔๗}

การกำหนดทางทวารทั้ง ๖ มีดังนี้

๑. ขณะเห็นรูป หรือสีต่าง ๆ ให้กำหนดที่รูปรามณ์ อารมณ์คือรูป หรือสีต่าง ๆ (ไม่ใช่กำหนดที่ตา หรือตั้งสติไว้ที่ตา) โดยกำหนดว่า “เห็นหนอ”

๒. ขณะได้ยินเสียงต่าง ๆ ให้กำหนดที่สัททวารมณ์ คือเสียงที่ได้ยิน (ไม่ใช่กำหนดที่หู หรือตั้งสติไว้) กำหนดว่า “ได้ยินหนอ”

๓. ขณะได้กลิ่น ให้กำหนดที่อารมณ์ คือที่จมูก กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ”

๔. ขณะได้ลิ้มรสต่าง ๆ ให้กำหนดที่อารมณ์ภายในคือรสต่าง ๆ เช่น รสอร่อย ไม่อร่อย เช่น กำหนดอาการเกี่ยวอาหารว่า “เกี่ยวหนอ” โดยไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นรสอะไร

๕. ขณะที่สัมผัสถูกต้องสิ่งต่าง ๆ ให้กำหนดที่กาย เช่น เย็นหนอ ร้อนหนอ เป็นต้น

๖. ขณะคิดถึงสิ่งต่าง ๆ เช่น คิดถึงบ้าน ทรัพย์สินสมบัติหรือกิจการงานต่าง ๆ ให้เอาสติไปกำหนดจิตคือความคิด หรืออาการคิดไม่ใช่ไปกำหนดที่หัวใจเพราะหัวใจเป็นรูปมิใช่ขันธ์แล้ว

กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” จนกว่าจะหยุดคิดเมื่อหยุดแล้วจึงกลับไปกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปหรือแม้แต่จิตใจเสียใจ โกรธ เป็น ก็กำหนดว่า “ดีใจหนอ ๆ เสียใจหนอ ๆ โกรธหนอ” จนกว่าความดีใจความเสียใจ และความโกรธจะหายไป

^{๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕ - ๓๒๑.

๔. หมวดโพชฌงค์ ได้แก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ = ความระลึกได้ ความระลึกได้บ่อยๆ ในกิจที่ทำ
๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ = ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ = ความพากเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติ
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ = ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำในใจ ความอิ่มเอิบแจ่มชื่น
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ = ความสงบกายสงบใจ ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย
๖. สมာธิสัมโพชฌงค์ = ความมีจิตตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๔๔} = ความมีใจเป็นกลาง รู้เห็นตามความเป็นจริง

๕. หมวดสังขจะ ได้แก่ อริยสังข ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ดังความปรากฏว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสังข ๔ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกข์’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขสมุทัย’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธ’ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’^{๔๕}

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทิวัจฉิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๖}

๖. วิปัสสนา ๓ ใน ๔ แห่ง^{๔๗}

วิปัสสนา คือ ความเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงนั้น ได้แก่สิ่งทั้งหลาย เป็น “อสุภะ” คือ ไม่สวยไม่งาม “เป็นทุกข์” คือ ไม่สบาย เป็น “อนิจจัง” คือ ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เป็น “อนัตตา” คือ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาว่ากล่าวให้เป็นไปตามใจชอบไม่ได้ ๓ ประการ คือ

๑. ทิวัจฉิวิปัสสนา วิปัสสนาไปเพราะความเห็นผิด

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๕๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕-๓๒๑.

^{๔๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๖/๒๖๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔,

^{๔๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒/๒๕๕ - ๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๔๗} อจ. จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๕/๕๘ - ๕๙, อจ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๕/๗๕ - ๗๖.

๒. จิตตวิปลาส วิปลาสไปเพราะความเข้าใจผิด

๓. สัญญาวิปลาส วิปลาสไปเพราะความจำผิด

๑. ทิฏฐิวิปลาส วิปลาสไปเพราะความเห็นผิด มี ๔ ประการ คือ

๑. เห็นผิดว่าเป็นของสวยงาม
๒. เห็นผิดว่าเป็นของสุขสบาย
๓. เห็นผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
๔. เห็นผิดว่าเป็นตัวตน

๒. จิตตวิปลาส วิปลาสเพราะความเข้าใจผิด ๔ ประการ คือ

๑. เข้าใจผิดว่าเป็นของสวยงาม
๒. เข้าใจผิดว่าเป็นของสุขสบาย
๓. เข้าใจผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
๔. เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

๓. สัญญาวิปลาส วิปลาสไปเพราะจำผิด ๔ ประการ

๑. เข้าใจผิดว่าเป็นของสวยงาม
๒. เข้าใจผิดว่าเป็นของสุขสบาย
๓. เข้าใจผิดว่าเป็นของเที่ยงแท้ยั่งยืน
๔. เข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน

๓. พละ ๕^{๔๘}

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นเหตุให้อินทรีย์ และพละ
ตื่นตัว ทำให้เกิดกำลังทางจิต แล้วมาปฏิบัติพัฒนาปัญญาให้เข้มแข็งขจัดสิ่งเลวร้ายภายในตัวเรา
ออกไป ผู้ปฏิบัติจะต้องทำให้เกิดขึ้นเพื่อขจัดศัตรูที่ลึกลับ คือ “อวิชชา” อันเป็นกิเลสที่มีอยู่ภายในตัว
เรา แล้วอันเป็นกิเลสที่มีอยู่ภายในตัวเรา แล้วทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้น โดยพยายามให้พละ ๕ เกิดขึ้น

๑. ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส เป็นปฏิปักษ์ต่อความไม่เชื่อ ซึ่งเป็นตัวกิเลสตัณหา
๒. วิริยะ ความเพียร เป็นปฏิปักษ์ต่อความเกียจคร้าน
๓. สติ ความระลึกจำ เป็น
๔. สมาธิ ความตั้งใจ ใจบริสุทธิ์ ใจอิสระ เป็นปฏิปักษ์ต่อความฟุ้งซ่านปฏิปักษ์ต่อ

ความหลงลืม

^{๔๘} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔๗/๒๒๒ - ๒๒๓ , ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

๕. ปัญญา ความรอบรู้ เป็นปฏิปักษ์ต่อความลุ่มหลงมกมาย

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถปรับพละ ๕ ให้สมดุลกันได้ ปรับศรัทธากับปัญญาและปรับวิริยะกับสมาธิให้สม่ำเสมอ สติต้องเจริญให้มากเพื่อปราบกิเลส และนิเวศน์และให้บรรลุวิสุทธิและญาณได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

เราได้ออกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) ๕ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญศรัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

๒. เจริญวิริยพละ ฯลฯ

๓. เจริญสติพละ ฯลฯ

๔. เจริญสมาธิพละ ฯลฯ

๕. เจริญปัญญาพละ ที่จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

เพราะเจริญพละ ๕ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

๘. วิปัสสนูปกิเลส ๑๐^{๔๕}

ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิด และความดับของรูปนามเห็นความเกิดโดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ หมายความว่ากำลังได้เห็น กำลังได้ยิน กำลังได้กลิ่น กำลังได้รส กำลังได้สัมผัส เป็นต้น รูปนามก็เกิดดับอยู่ ผู้ที่รู้รูปนามเกิดดับไปด้วยกัน อันเป็นความเห็นทั้งความดับของรูปนามเก่า และความเกิดของ รูปนามใหม่ เรียกว่า “เห็นความเกิด และความดับ” เห็นอยู่อย่างนี้เรียกว่า “สันตติชชาด” เข้าถึง “อุทथัพพญาณ” ญาณที่เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน ถ้า เห็นอย่างอ่อนเรียกว่า “ตรุณอุทथัพพญาณ” ถ้าเห็นอย่างแก่กล้าเรียกว่า “พลวอุทथัพพญาณ”

ตรุณอุทथัพพญาณ คือ ญาณที่อยู่ยังไม่แก่เต็มที่ จึงเป็นเหตุทำให้เกิด “อุปกิเลสของวิปัสสนา” เกิดซึ่งเป็นอันตรายของวิปัสสนาเรียกว่า “วิปัสสนูปกิเลส” มี ๑๐ ประการคือ

๑. โอภาส มีแสงสว่างที่เกิดขึ้นกับปัญญาญาณในขณะที่วิปัสสนาแก่กล้า

๒. ปิติ ความอิ่มใจหรือความยินดีขณะที่วิปัสสนาแก่กล้า

๓. ปัสสัทธาธิ ความสงบและจิตเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า

๔. ปักคหะ ความเพียรแก่กล้าเกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า

๕. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ เกิดขึ้นเมื่อวิปัสสนาแก่กล้า

^{๔๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖. (กรุงเทพมหานคร : ธรรมบรรณาการ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๖๑.

๖. สุข ความสบายเกิดขึ้น ทำให้ดีดสุขที่ประณีต
๗. ญาณ ได้แก้วิปัสสนาที่แก้กล้าเกิน ไปจนทำให้เสียปัจจุบันธรรม
๘. อุบัติฐาน สติที่เข้าไปตั้งมั่นอารมณ์รูปนามจนเกินไปทำให้ปรากฏนิมิตต่าง ๆ
๙. อุเบกขา วางเฉยเกิน ไป ทำให้ความเพียรย่อหย่อนเกิน ไป
๑๐. นิกันติ ชอบใจจิตใจในกิเลส ๕ ประการ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น กระทำความอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นทั้ง ๕ ประการ มีโอกาสเป็นต้น อันละเอียดมีอาการอันสงบเกิดขึ้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า

จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิเพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปีคหะ เพราะอุบัติฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ กิษุณฺณกำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ ด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทฺธจจะในธรรม และย่อมไม่ถึงความหลงไหล จิตกวัดแกว่ง เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเคลื่อน จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไปจิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ กิษุณฺณรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน ถูกโอภาสเป็นต้นกันไว้ ด้วยฐานะ ๑๐ ประการนี้ ฉะนั้นแล^{๕๐}

สรุปได้ว่าแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนานั้นเป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว ซึ่งหลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ซึ่งข้อปฏิบัติในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลาย กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องของปัญญา ซึ่งกัมมัฏฐานทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง

๒.๔ ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การทำวิปัสสนาเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วยขันธ์ ๕ และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๒.๔.๑. เห็นไตรลักษณ์

ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่องปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็น ความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี ๓ ประการ คือ

^{๕๐} บุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓/๔๒๖, บุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓/๔๒๖.

๑. อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้
๒. ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอิริยาบถปิดบังไว้
๓. อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะฉนัญญาปิดบังไว้^{๕๑}

๑. อนิจจัง ถูกสันตติปิดบัง คือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่เข้ามา เกิดแทน ดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะ อวัยวะนั้นๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มีอันตราย จึงทรง อยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาดสันตติ

๒. ทุกข์ ถูกอิริยาบถปิดบัง คือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายถ้าไม่ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอิริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

๓. อนัตตา ถูกฉนัญญาปิดบัง คือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกองเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อน ออกเป็นชิ้นเล็ก ชิ้นน้อย พิจารณาดู เช่น ร่างกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตตา นั้น ต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุดตมยปัญญา ที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

๒.๔.๒ การละสังโยชน์

นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วยสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี ๑๐ อย่าง^{๕๒} ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
๒. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น
๓. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ที่นอกไปจาก

มรรคผลปฏิบัติ

^{๕๑} พระพุทธโฆสจารย์, วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๑๐-๗๑๑.

^{๕๒} ที.ปา.ฎีกา. (บาลี) ๓๔/๑๓.

๔. กามราคะ	คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่างๆ
๕. ปฏิฆะ	คือ ความขัดเคืองใจสังโยชน์เบื้องสูง หรือ อุทธัมภาคิยสังโยชน์
๖. รูปราคะ	คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูป
ฌานนั้น	
๗. อรูปราคะ	คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วย
อรูปฌานนั้น	
๘. มานะ	คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น
๙. อุทธัจจะ	คือ ความฟุ้งซ่าน ซัดสายไปในอารมณ์ต่างๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้
๑๐. อวิชา	คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔

และผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ย่อมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังต่อไปนี้คือ

๑. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน์ ๓ อย่างข้างต้น และทำ ราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง

๓. พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ ได้อีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ

๔. พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิง คือละสังโยชน์อีก ๕ ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูป ราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา^{๕๓}

กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉตปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่ วิกขัมภนปหาน คือ การข่มไว้เหมือนในสมถะ

ในอรรถกถา การละกิเลส หรือปหาน จะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น ๕ ขั้น ดังนี้^{๕๔}

๑. ตังคปหาน เป็นการละองคั่นๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่นการละ สักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่สังขารไม่มีเหตุ และความเห็นว่สังขารมีปัจจัย ไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

^{๕๓} อภ. จตุตถก. (บาลี) ๒๑/๘๘/๑๐๐ - ๑๐๑, อภ. จตุตถก. (ไทย) ๒๑/๘๘/๑๓๔ - ๑๓๕.

^{๕๔} พุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/๔๑๒.

๒. วิกขัมภนปทาน เป็นการละกรรมมีนิเวศน์ ด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแหวนบนน้ำ ด้วยการทุบหม้อให้ขึงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

๓. สมุจเฉทปทาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

๔. ปฏิบัติสัทธิปทาน เป็นการละในขั้นอริยผล เป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

๕. นิสสรณปทาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพานจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

สรุปได้ว่าจากการศึกษา กัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาพบว่าการศึกษาที่ฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ ให้แน่วแน่จนจิตตั้งมั่นแนบสนิทจนโน้มคั่งลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ๒) การฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักในการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อ มาโดยลำดับและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นหนทางสายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้สมถะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถะภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความเกี่ยวเนื่องและเกี่ยวคู่ซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้นสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ จะต้องดำเนินไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไปของพระอริยบุคคลทั้งหลายได้แก่ การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความอดทนพากเพียรพยายาม และมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุมรรคในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

๒.๕ ความสัมพันธ์ของสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน ธรรมทั้ง ๒ ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม ๒ อย่างเป็นไปใน คือ สมถะ ๑ วิปัสสนา ๑ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระาคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชชาได้^{๕๕}

ในพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้น จากการเจริญสมถะว่าให้ผลคือละระาคะ ซึ่งระาคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดีในอารมณ์ต่างๆ ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะเรื่องของกามเท่านั้น เมื่อละระาคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียว ไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่างๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้เป็นธรรมคู่กันท่านเรียกว่า วิชาภาคยธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจเป็นต้น

การเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมถะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานขั้นต่างๆและใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมถะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนการพิจารณาด้วยการใช้ความนึกคิดตรองเพื่อให้เห็นไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งต่างๆ นั้น ย่อมเป็นอุปการะต่อการทำสมถะ หรือสมาธิให้เกิดขึ้น คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในสรรพสิ่ง ไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จึงเกิดการปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่ยึดติด และจิตจึงค่อยสงบนิ่ง ตั้งมั่น และเกิดเป็นสมาธิ

การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมถะควบคู่ไปก่อนนี้ตรงกับพุทธพจน์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญา ย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแล ตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน”^{๕๖}

ในพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือภาวนามยปัญญาหรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลที่อยู่ใกล้พระนิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้

^{๕๕} อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๓๓/๒๓๕/๓๕๓.

^{๕๖} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๕/๓๘๘.

จำต้องเจริญสมณะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้บุคคลนั้นก็อาจจะละกิเลสเพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ เข้าสู่พระนิพพานได้

นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง อันเป็นภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพุทธพจน์ว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ...^{๕๗}

ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลแห่งการปฏิบัติของผู้ฟังธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนคือ ได้ผลคือใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จึงใช้สมณะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ของสมณะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งหลักการของสมณะ คือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา การเจริญสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ โดยใช้สมณะเพื่อทำให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานขั้นต่างๆและใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมณะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนการพิจารณาด้วยการใช้ความนึกคิดตรองเพื่อให้เห็นไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งต่างๆ นั้น

สรุปได้ว่าการศึกษา กัมมัฏฐานในทางพุทธศาสนาพบว่าการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักการทางพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกมี ๒ อย่างคือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๑) การฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดความสงบ ให้แน่วแน่จนจิตตั้งมั่นแนบสนิทจนนุ่มดังลงไปสู่สิ่งนั้นสิ่งเดียวที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต (จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) ไม่ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปหาสิ่งอื่นหรืออารมณ์อื่นเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน ๒) การฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้อย่างแจ่มแจ้งตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งหลักในการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวทางพระพุทธศาสนาที่ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันต่อ มาโดยลำดับและให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติได้จริงคือ มหาสติปัฏฐานสูตร พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางอันประเสริฐ เป็นหนทางสายเอก ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันต์

^{๕๗} ส.ข.อ. (ไทย) ๒๓/๒๓/๓๓.

ทั้งหลายได้อาศัยใช้เป็นหนทางเสด็จไปสู่ความพ้นทุกข์ คือพระนิพพาน ในการปฏิบัตินั้นจะใช้สมณะเป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ หรือจะใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จึงเป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา ผลของการเจริญสมถภาวนาและผลของการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น จึงมีความเกี่ยวเนื่องและเกื้อกูลซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เริ่มปฏิบัติในขั้นต้นจนถึงขั้นสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน บุคคลผู้ที่มีความปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ จะต้องดำเนินไปตามหนทางนี้ ซึ่งเป็นหนทางดำเนินไปของพระอรหันต์ทั้งหลายได้แก่ การปฏิบัติตามแนวมหาสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความอดทนพากเพียรพยายาม และมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ ก็จะสามารถบรรลุธรรมในขั้นสูงได้ จนหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง

บทที่ ๓

แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

บทที่ ๓ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ซึ่งประกอบด้วยชีวประวัติ ผลงาน แนวจนคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐาน รูปแบบการปฏิบัติ และแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ละส่วนมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

๓.๑ ประวัติและปฏิปทา หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

๓.๑.๑ ชาติกำเนิด^๑

หลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต เกิดที่บ้านคำบง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขมเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันพฤหัสบดี เดือนยี่ ปีมะแม ตรงกับวันที่ ๒๐ มกราคม พ.ศ.๒๔๑๓ เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ ทรงครองราชย์เป็นปีที่ ๓

บิดาของท่านชื่อ นายคำด้วง มารดาชื่อ นางจันทร์ นามสกุล แก่นแก้ว มีพี่น้อง ๘ คน หลวงปู่เป็นบุตรคนหัวปี พี่น้อง ๖ คน เสียชีวิตตั้งแต่ยังเล็ก มีเพียงหลวงปู่กับน้องสาวอีก ๒ คน เท่านั้นที่เติบโตมาเป็นผู้ใหญ่

๓.๑.๒ วัยเด็ก – การศึกษา

หลวงปู่มั่นเป็นคนร่างเล็ก ผิวค่อนข้างขาว หน้าตาคมสันแข็งแรง ว่องไว สติปัญญาดี และขยันขันแข็งมาตั้งแต่เด็ก

ในสมัยนั้นยังไม่มีโรงเรียน ท่านอาศัยเรียนหนังสือจากอา ได้ฝึกอ่านเขียนอักษรไทย อักษรธรรม และอักษรขอม ถึงขั้นอ่านเขียนได้ดี นับว่าท่านเรียนเร็ว เพราะเฉลียวฉลาด จำแม่น มีความขยันหมั่นเพียร และใจชอบ

^๑ ปฐม นิคมานนท์, ประวัติ ข้อวัตรและปฏิปทาหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต, โครงการหนังสือบูรพาจารย์ เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘ พ.ศ.๒๕๕๒, หน้า ๑๗ - ๒๕.

ท่านได้อ่านประวัติศาสตร์ ตำนาน นิยายพื้นบ้านของภาคอีสาน จัดว่ามีความรู้แตกฉาน การศึกษาทางโลกของท่านก็สิ้นสุดเพียงแค่นั้น

๓.๑.๓ บวชเป็นพระภิกษุ

พออายุได้ ๒๒ ปี หลวงปู่รู้สึกรออยากบวชเป็นกำลัง รวมทั้งบิดามารดาก็อนุญาต ท่านจึงได้ไปฝากตัวเป็นศิษย์กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล แห่งสำนักวัดเลียบ อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี และได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ อุโบสถวัดศรีทอง (ปัจจุบัน คือ วัดศรีอุบลรัตนาราม) เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๓๖ โดยมีพระอริยโกวิ (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสิทธิทา ชยเสโน เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และพระครูประจักษ์อุบลคุณ(สุข) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ได้รับขนานนามเป็นภาษามคธว่า ฐริทฺตโต แปลว่า ผู้ให้ปัญญา ผู้แจกจ่ายความฉลาด

หลังจากอุปสมบทแล้ว หลวงปู่มั่นได้ไปจำพรรษาและศึกษาวิปัสสนาธุระอยู่กับ หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล ที่วัดเลียบ และไปพำนักที่วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ บ้างเป็นบางครั้ง

ในฐานะเป็นพระบวชใหม่ หลวงปู่ได้ศึกษาข้อปฏิบัติเบื้องต้นอันเป็นส่วนแห่งพระวินัย คือ อาจารย์ – ความประพฤติ มารยาทของพระ อาจารย์วัตร – การปฏิบัติต่อครูอาจารย์ และอุปัชฌาย์วัตร – การปฏิบัติต่อพระอุปัชฌาย์ หลวงปู่ปฏิบัติได้เรียบร้อยดี เป็นที่ไว้วางใจของพระอุปัชฌาย์อาจารย์

ในการศึกษาอบรมด้านจิตใจ หลวงปู่ตั้งใจฝึกนั่งสมาธิ เดินจงกรม และสมาทานธุดงค์วัตรต่างๆ เริ่มแรกแห่งการฝึกภาวนา ท่านใช้วิธีการกำหนดอุลมหายใจเข้า-ออก ใช้คำบริกรรมว่า พุท-โธ พุท-โธ ตามแบบของหลวงปู่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน

๓.๑.๔ เกิดสุบินนิมิต^๒

เมื่อท่านเริ่มปฏิบัติวิปัสสนาใหม่ ๆ ในสำนักพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีโล วัดเลียบอุบลราชธานี ท่านบริกรรมภาวนาคด้วยบท พุทโธ ประจำนิสสัยที่ชอบกว่าบรรดาบทธรรมอื่น ๆ ในขั้นเริ่มแรกยังไม่ปรากฏเป็นความสงบสุขมากเท่าที่ควร ทำให้มีความสงสัยในปฏิปทาว่าจะถูกหรือผิดประการใด แต่มิได้ลดละความเพียรพยายาม ในระยะต่อมาผลปรากฏเป็นความสงบพอให้ใจเย็นบ้าง ในคืนวันหนึ่งเกิดสุบินนิมิตว่า ท่านออกเดินทางจากหมู่บ้านเข้าสู่ป่าใหญ่อันรกชัฏที่เต็มไปด้วยขวากหนามจนจะหาที่คั่นคั่นผ่านไปแทบไม่ได้ ท่านพยายามชอกซอนไปตามป่านั้นจนพ้นไปได้โดยปลอดภัย พอพ้นจากป่าไปก็ถึงทุ่งกว้างจนสุดสายตา เดินตามทุ่งไปโดยลำดับไม่ลดละความ

^๒ ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ฐริทฺตเถระ แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี, ฉบับสมบูรณ์ เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต www.luangta.com, หน้า ๕-๖.

พยายาม ขณะที่เดินตามทุ่ง ไปได้พบไม้ต้นหนึ่งชื่อต้นชาติ ซึ่งเขาตัดล้มเอง ขอนจมนอนอยู่เป็นเวลานานปี เปลือกและกระพี้ผุพังไปบ้างแล้ว ไม้ต้นนั้นรู้สึกใหญ่โตมาก ท่านเองก็ปีนขึ้นและได้ไปตามขอนชาติที่ล้มนอนอยู่นั้น พร้อมทั้งพิจารณาอยู่ภายใน และรู้ขึ้นมาว่า ไม้นี้จะไม่มีการงอกขึ้นได้อีก ซึ่งเทียบกับชาติของท่านว่าจะไม่กำเริบให้เป็นภพ-ชาติสืบต่อไปอีกแน่นอน

คำว่าขอนชาติท่านพิจารณาเทียบกับชาติความเกิดของท่านที่เคยเป็นมา ที่ขอนชาติผุพังไปไม่กลับงอกขึ้นได้อีก เทียบกับชาติของท่านว่าจะมีทางสิ้นสุดในอัตภาพนี้แน่ ถ้าไม่ลดละความพยายามเสีย ทุ่งนี้เว้งว่างกว้างขวางเทียบกับความไม่มีสิ้นสุดแห่งวิญญานของมวลสัตว์ ขณะที่กำลังยืนพิจารณาอยู่ ปรากฏว่ามีม้าสีขาวตัวหนึ่งรูปร่างใหญ่และสูงเดินเข้ามาเทียบที่ขอนชาตินั้น ท่านนึกอยากจะขี่ม้าขึ้นมาในขณะนั้น เลยปีนขึ้นบนหลังม้าตัวแปลกประหลาดนั้น ขณะนั้นปรากฏว่าม้าได้พาท่านวิ่งไปอย่างเต็มกำลังฝีเท้า ท่านเองก็มิได้นึกว่าจะไปเพื่อประโยชน์อะไร ณ ที่ใด แต่ม้าก็พาท่านวิ่งไปอย่างไม่ลดละฝีเท้า โดยไม่กำหนดทิศทางและสิ่งที่ตนพึงประสงค์ใด ๆ ในขณะนั้น ระยะทางที่ม้าพาวิ่งไปตามทุ่งอันกว้างขวางนั้น รู้สึกว่าไกลแสนไกล โดยไม่อาจจะคาดได้ ขณะที่ม้ากำลังวิ่งไปนั้น ได้แลเห็นคูโบหนึ่ง ในความรู้สึกว่าเป็นคูพระ ไตรปิฎกซึ่งวิจิตรด้วยเงินสีขาวงดงามมาก ม้าได้พาท่านตรงเข้าไปสู่คูนั้น โดยมีได้บังคับ พอถึงคูพระ ไตรปิฎกม้าก็หยุด ท่านก็รีบลงจากหลังม้าทันทีด้วยความหวังจะเปิดคูคูพระ ไตรปิฎกที่ตั้งอยู่เฉพาะหน้า ส่วนม้าก็ได้หายตัวไปในขณะนั้น โดยมีได้กำหนดว่าได้หายไปในทิศทางใด ท่านได้เดินตรงเข้าไปหาคูพระ ไตรปิฎกที่ตั้งอยู่ที่สุดของทุ่งอันกว้างนั้น ซึ่งมองจากนั้นไปเห็นมีแต่ป่ารกชัฏที่เต็มไปด้วยขวากหนามต่าง ๆ ไม่มีช่องทางพอจะเดินต่อไปอีกได้ แต่ม้าทันจะเปิดคูคูพระ ไตรปิฎกว่ามีอะไรอยู่ข้างในบ้าง เลยรู้สึกตัวตื่นขึ้น

ศุภินิรมิตนั้นเป็นเรื่องแสดงความมั่นใจว่า จะมีทางสำเร็จตามใจหวังอย่างแน่นอนไม่เป็นอย่างอื่น ถ้าไม่ลดละความเพียรพยายามเสียเท่านั้น จากนั้นท่านได้ตั้งหน้าประกอบความเพียรอย่างเข้มแข็ง มีบทพุทธโธเป็นคำบริกรรมประจำใจในอิริยาบถต่าง ๆ อย่างมั่นใจ ส่วนธรรมคือธุดงค์วัตรที่ท่านศึกษาเป็นประจำด้วยความรักสรวงอย่างยิ่งตลอดมา นับแต่เริ่มอุปสมบทจนถึงวันสุดท้ายปลายแดนแห่งชีวิต ได้แก่ ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ไม่รับคหปติจิวัตรที่เขาถวายด้วยมือ ๑ บิณฑบาตเป็นวัตรประจำวันไม่ลดละ เว้นเฉพาะวันที่ไม่ฉันเลยก็ไม่ไป ๑ ไม่รับอาหารที่ตามส่งทีหลัง คือรับเฉพาะที่ได้มาในบาตร ๑ ฉันมือเดียว คือฉันวันละหน ไม่มีอาหารว่างใด ๆ ที่เป็นอมิสเข้ามาปะปนในวันนั้น ๆ ๑ ฉันในบาตร คือมีภาชนะใบเดียวเป็นวัตร ๑ อยู่ในป่าเป็นวัตร คือเที่ยวอยู่ตามร่มไม้บ้าง ในป่าธรรมชาติ ในภูเขาบ้าง หุบเขาบ้าง ในถ้ำ ในเงื้อมผาบ้าง ๑ ถือผ้าไตรจีวรเป็นวัตร คือมีผ้า ๓ ผืน ได้แก่ สังฆากิจิวัร สบง (เว้นผ้าอาบน้ำฝนซึ่งจำเป็นต้องมีในสมัยนี้) ๑

ธุดงค์นอกจากนี้ท่านก็สมาทานและปฏิบัติเป็นบางสมัย ส่วน ๗ ข้อนี้ท่านปฏิบัติเป็นประจำ จนกลายเป็นนิสัยซึ่งจะหาผู้เสมอได้ยากในสมัยปัจจุบัน ท่านมีนิสัยทำจริงในงานทุกชิ้นทั้ง

กิจนอกการในไม่เหลาะแหละ มีความมุ่งหวังต่อแดนหลุดพ้นอย่างเต็มใจ ในอิริยาบถต่าง ๆ เต็มไปด้วยความพากเพียรเพื่อถอดถอนกิเลสทางภายใน ไม่มีความฟุ้งเพื่อเห่อเหิมเข้ามาแอบแฝงได้ ทั้ง ๆ ที่มีกิเลสเหมือนสามัญชนทั่วๆ ไป เพราะท่านไม่ยอมปล่อยให้กิเลสย่ำยีได้ มีการต้านทานห้าหั้นด้วยความเพียรอย่างไม่ลดละ ซึ่งผิดกับคนธรรมดาอยู่มาก (ตามท่านเล่าให้ฟังในเวลาบำเพ็ญ)

ในระยะต่อมาที่แน่ใจว่าจิตมีหลักฐานมั่นคงพอจะพิจารณาได้แล้ว ท่านจึงย้อนมาพิจารณาสุบินนิมิตจนได้ความโดยลำดับว่า การออกบวชปฏิบัติตนสมควรแก่ธรรมก็เท่ากับการยกระดับจิตให้พ้นจากความคิดมีประเภทต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเหมือนบ้านเรือนอันเป็นที่รวมแห่งสรรพทุกข์ และปาอันรกชฎูทั้งหลายอันเป็นที่ชุ่มชื้นแห่งภัยทั้งปวง ให้ถึงที่เว้งว่างไม่มีจุดหมาย ซึ่งเมื่อเข้าถึงแล้ว เป็นคุณธรรมที่แสนสบายหายกังวลโดยประการทั้งปวง ด้วยปฏิบัติทำข้อปฏิบัติที่เปรียบเหมือนม้าตัวองอาจเป็นพาหนะขับขีไปถึงที่อันเกษม และพาไปพบผู้พระไตรปิฎกอันวิจิตรสวยงามแต่วาสนาไม่อำนวยสมบุรณ์ จึงเป็นเพียงได้เห็น แต่มิได้เปิดคู่พระไตรปิฎกออกชมอย่างสมใจเต็มภูมิแห่งจตุปฏิสัมภิทาญาณทั้งสี่ อันเป็นคุณธรรมยังผู้เข้าถึงให้เป็นผู้ฉลาดปราดเปรื่องเลื่องลือระบือทั่วไตรโลกธาตุ มีความฉลาดกว้างขวางในอุบายวิธีประหนึ่งท้องฟ้ามหาสมุทร ไม่มีความคับแคบจนมุมในการอบรมสั่งสอนหมู่ชนทั้งเทวดาและมนุษย์ทุกชั้น แต่เพราะกรรมอันดีเยี่ยมไม่เพียงพอจะมีไม่ให้ออกาสวาสนาไม่อำนวย จึงเป็นเพียงได้ชมคู่พระไตรปิฎก และดกออกมาเป็นผลให้ท่านได้รับเพียงชั้นปฏิสัมภิทานุศาสน์ มีเชิงฉลาดในเทศนาวิธีอันเป็นบาทวิถีแก่หมู่ชนพอเป็นปากเป็นทางเท่านั้น ไม่ลึกซึ่งกว้างขวางเท่าที่ควร ทั้งนี้แม้ท่านจะพูดว่า การสั่งสอนของท่านพอเป็นปากเป็นทางอันเป็นเชิงถ่อมตนก็ตาม แต่บรรดาผู้ที่ได้เห็นปฏิบัติคือข้อปฏิบัติที่ท่านพาดำเนินและธรรมะที่ท่านนำมาอบรมสั่งสอน แต่ละบทละบาท แต่ละครั้งละคราว ล้วนเป็นความซาบซึ้งใจไพเราะเหลือจะพรรณนาและยากที่จะได้เห็น ได้ยินจากที่อื่นใดในสมัยปัจจุบัน ซึ่งเป็นสมัยที่ต้องการคนคืออยู่มาก

๓.๑.๕ เดินทางกลับอีสาน^๓

หลังจากที่ท่านจาริกแสวงธรรม อยู่ทางภาคเหนือนานถึง ๑๒ ปี ท่านจึงได้เดินทางกลับมายังภาคอีสานตามคำอาราธนา นามันต์ของลูกศิษย์ลูกหา พอกลับมาถึงภาคอีสานท่านได้เข้าพักที่วัดป่าสาละวัน เมืองโคราช จากนั้นท่านได้โดยสารรถไฟต่อไปยัง จ.อุดรธานี

ที่ จ.อุดรธานีนี้ท่านได้เข้าพักที่วัดโพธิสมภรณ์ และวัดป่าโนนนิเวศน์ จนกระทั่งมีคณะศรัทธาจาก จ.สกลนคร มานิมนต์ให้ท่านไปโปรดพวกเขา ท่านจึงรับคำนิมนต์ โดยได้ไปพักอยู่ที่วัดป่าบ้านโลก (วัดป่าวิสุทธิธรรม) อ.โคกศรีสุพรรณ จ.สกลนคร ที่สำนักป่าบ้านโลกแห่งนี้เองที่

^๓ ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ แห่งวัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี, ฉบับสมบุรณ์ เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต www.luangta.com, หน้า ๘-๑๐.

ท่านหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน แห่งวัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี ได้เดินทางไปฝากตัวเป็นลูกศิษย์และรับข้อวัตรจากท่านมาปฏิบัติ

หน้าแล้งในพรรษาหนึ่งก็ได้มีคณะศรัทธาจากบ้านหนองผือใน อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร เดินทางมานิมนต์ท่าน ไปสั่งสอนธรรม ท่านจึงรับนิมนต์และย้ายจาก อ.โคกศรีสุพรรณ ไปยังบ้านหนองผือใน และที่วัดป่าบ้านหนองผือแห่งนี้เองเป็นสถานที่ที่ท่านพระอาจารย์มั่น จำพรรษาอยู่นานถึง ๕ พรรษา จนถึงวาระสุดท้ายปลายแดนแห่งปฏิบัติของท่าน

๓.๑.๖. หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต รู้วาระจิต^๔

เป็นที่ทราบกันว่า หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต ท่านสามารถทราบวาระจิตความนึกคิดของผู้อื่นได้ อย่างน่าอัศจรรย์ แม้เรื่องแสดงฤทธิ์ต่างๆท่านก็สามารถทำได้ แต่ท่านก็ไม่ได้นำไปแสดง โอ้อวดใคร ท่านมีไว้เพื่อเป็นเครื่องมือปราบลูกศิษย์หัวดื้อ และผู้ที่คิดไปลองดีท่านเท่านั้น ขอยกตัวอย่างเรื่องรู้วาระจิตของท่านสักสองสามเรื่อง

เรื่องแรก เกี่ยวกับท่านพระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล แห่งวัดป่าแสนสำราญ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี ท่านเป็นพระน้องชายของพระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม วันหนึ่งท่านพระมหาปิ่น ปัญญาพโลเกิดความรู้สึกหวั่นใจเคลนหลวงปู่มั่นว่า “ ท่านพระอาจารย์มั่น มิได้ร่ำเรียนปริยัติธรรมมาเหมือนเรา ท่านจะมีความรู้กว้างขวางได้อย่างไร เราได้ร่ำเรียนมาถึงเปรียญธรรม ๕ ประโยค จะต้องมีความรู้กว้างขวางมากกว่าท่าน และที่ท่านสอนเราอยู่เดี๋ยวนี้ จะถูกหรือมิถูกประการใดหนอ ”

ขณะนั้นหลวงปู่มั่นอยู่ที่กุฏิของท่าน คนละมุมวัด ได้ทราบวาระจิตของท่านพระมหาปิ่นว่ากำลังคิดดูถูกท่าน อันเป็นภัยแก่การบำเพ็ญธรรมอย่างยิ่ง ท่านจึงลงจากกุฏิ เดินไปเอาไม้เท้าเคาะฝากุฏิของท่านพระมหาปิ่น แล้วพูดเตือนสติว่า “ ท่านมหาปิ่นเธอจะมานั่งดูถูกเราด้วยเหตุอันใด การคิดเช่นนี้เป็นภัยต่อการบำเพ็ญสมณธรรมจริงหนา..ท่านมหา ”

ท่านพระมหาปิ่นตกใจเพราะคาดไม่ถึง รีบลงจากกุฏิมากราบขอขมาท่านว่า “ กระผมกำลังนึกถึงท่านอาจารย์ในด้านอกุศลจิต กระผมขอกราบเท้าโปรดอโหสิให้กระผมเถิด ตั้งแต่นี้ต่อไป กระผมจะบังคับจิตมิให้นึกถึงสิ่งที่เป็นอกุศลจิตอย่างนี้ต่อไป ”

เรื่องที่สองนี้เกิดขึ้นกับพระอาจารย์มหาอินทร์ ธิรเสวี แห่งวัดศรีจันทร์ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ท่านเล่าว่าท่านเคยไปอยู่ศึกษาธรรมกับหลวงปู่มั่น ที่วัดเจติยทัตถ์ จ.เชียงใหม่ วันหนึ่งหลวงปู่มหาอินทร์คิดในใจว่า “ นรกสวรรค์นี่ มีจริงไหมหนอ ทำยังไงจะได้รู้จะได้เข้าใจบ้าง เราน่าจะไปกราบเรียนถามท่านพระอาจารย์มั่นนะ ”

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑ - ๑๒

ขณะนั้น หลวงปู่มหาอินทร์ นั่งสมาธิอยู่ทางด้านตะวันออกของเจดีย์ ส่วนหลวงปู่มนั่งนั่ง อยู่ทางด้านตะวันตก พอคิดว่าจะไปเรียนถามท่านพระอาจารย์มั่นดีกว่า ก็ลุกขึ้นเดินไปได้ครึ่งเจดีย์ เท่านั้น ท่านก็รู้ด้วยอำนาจจิตของท่าน ท่านพูดขึ้นดังๆว่า

“ถ้าหากมีคนละก็ ต้องมีแน่นอน เรื่องนรกเรื่องสวรรค์นะ ถ้าไม่มีคน นรกสวรรค์ก็ไม่มี ไม่ต้องถามถึงหรอก นรกสวรรค์นี่เป็นเรื่องของคน ถ้าเป็นพระอรหันต์บุคคลหมดโลก นรกก็ดี สวรรค์ ก็ดี หมดไม่มีเหลือ ”

พอได้ยินเสียงท่านพูดรู้สึกเหมือนกับว่ามีใครเอาน้ำเย็นรดหูจากศีรษะลงมาถึงปลายเท้า ความสงสัยเป็นอันว่าหมดไป เหตุการณ์นี้เกิดกับท่านพระอาจารย์ดี ฉันทโน แห่งวัดป่าสุนทราราม อ.เลิงนกทา จ.ยโสธร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๕ หลวงปู่ดีได้เดินทางขึ้นไปจังหวัดสกลนครและ นครพนม โดยให้นายมี วงศ์เสนา ผู้เป็นน้องชายติดตามและถือเงินไปด้วย ๒ ชั่ง จุดประสงค์ก็เพื่อจะไปเรียนวิชาอาคมเพิ่มเติม และหาเหล็กไหล ขณะนั้นได้เข้าไปพักที่วัดป่าบ้านสามผง อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม ทำให้ได้พบหลวงปู่มน ฐริทัตโตที่วัดนี้

พอตกเย็นหลวงปู่ดีได้เข้าไปกราบนมัสการหลวงปู่มน ท่านพระอาจารย์มั่น ได้ทักขึ้นก่อนว่า “เดี๋ยวนี้ผมรู้ในญาณแล้วว่าท่านได้ให้น้องชายถือเงิน ๒ ชั่งมาด้วย เพื่อที่จะมาหาวิชาอาคมหาของดีเหล็กไหลไซ้ไหม ” และหลวงปู่มนได้พูดต่อไปว่า “ ท่านอยู่ที่วัดบ้านกุดแห่งนั้น ก็ได้ฆ่าหนังทำอานม้า ทำเข็มขัด กระเป๋าขายด้วย ของเหล่านี้ไม่ใช่กิจของสงฆ์ที่จะประพฤติปฏิบัติ มันเป็นบาป ขอให้ท่านมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสียเถิด จะแนะแนวทางให้เห็นว่ากุศลหลังของท่านเคยเกิดเป็นศิษย์พระมหากัสสปะเถระมาแต่ชาติปางก่อน อยู่ นะ ” หลวงปู่ดี ฉันทโน เกิดอัศจรรย์ใจเป็นอย่างยิ่ง คิดว่าท่านพระอาจารย์มั่นคงมีหุทิพย์คาทิพย์เป็นแน่จึงรู้ได้ ทั้งๆที่ไม่เคยพบเห็นหรือรู้จักกันกับท่านมาก่อน จึงเกิดศรัทธาตัดสินใจฝากตัวเป็นศิษย์ทันที

๓.๑.๓) รูดงควัตรที่หลวงปู่มนถือปฏิบัติเป็นอาจิณ ๔ ประการ^๕

๑. บังสุกุลิ๊งคชคุดงค์ ถือนุ่งห่มผ้าบังสุกุล นับตั้งแต่วันอุปสมบทมาจนกระทั่งถึงวัยชรา จึงได้ผ่อนให้คหบดีจิวรบ้าง เพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ศรัทธานำมาถวาย

๒. บิณฑบาตคังคชคุดงค์ ถือภิกขาจารยวัตร เทียวบิณฑบาตมาฉันเป็นนิตย แม้อาพาธไปในละแวกบ้านไม่ได้ ก็บิณฑบาตในเขตวัด บนโรงฉัน จนกระทั่งอาพาธ ลูกไม่ได้ในปัจฉิมสมัย จึงงดบิณฑบาต

๓. เอกปัตตคังคชคุดงค์ ถือฉันในบาต ใช้ภาชนะใบเดียวเป็นนิตย จนกระทั่งถึงสมัยอาพาธในปัจฉิมสมัย จึงงด

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓-๑๔.

๔. เอกาสนิกังคธุดงค์ ถือฉันหนเดียวเป็นนิตย์ ตลอดเวลา แม้อาพาธหนักในปัจฉิมสมัย ก็มิได้เลิกละ ส่วนธุดงค์วัตรนอกนี้ ได้ถือปฏิบัติเป็นครั้งคราว ที่นับว่าปฏิบัติได้มาก ก็คือ อรัญญิกังคธุดงค์ ถืออยู่เสนาสนะป่าห่างบ้านประมาณ ๒๕ เส้น หลีกเร้นอยู่ในที่สงัดตามสมณวิสัย เมื่อถึงวัยชรา จึงอยู่ในเสนาสนะ ป่าห่างจากบ้านพอสมควร ซึ่งพอเหมาะกับการบำเพ็ญ ที่จะภิกขาจารบิณฑบาต เป็นที่ที่ปราศจากเสียงอื้ออึง ประชาชนเคารพยำเกรง ไม่รบกวน นับว่า ในสมัยที่ท่านยังแข็งแรง ได้ออกจาริกโดดเดี่ยว แสวงวิเวกไปในป่าดงพงลึก จนสุดวิสัยที่ศิษยานุศิษย์จะติดตามไปถึงได้ก็มี เช่นในคราวไปอยู่ภูแห่นือ เป็นต้น ท่านไปวิเวกบนเขาสูง อันเป็นที่อยู่ของพวกมูเซอร์ ยังชาวมูเซอร์ที่พูดไม่รู้เรื่องกัน ให้บังเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้

๓.๑.๘ สรุปช่วงเวลาในการจาริกและจำพรรษาของหลวงปู่มั่นโดยประมาณได้ดังนี้^๖

พ.ศ. ๒๔๔๗	หลวงปู่มั่น ได้เข้าไปจำพรรษาที่วัดปฐมวาราม (วัดสระปทุม) กรุงเทพฯ และทางเขาพระงาม จังหวัดลพบุรี จนถึง พ.ศ. ๒๔๕๗ จากนั้นจึงมาจำพรรษาที่วัดบูรพา จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๕๘ ขณะอายุพรรษาได้ ๒๕ พรรษา
พ.ศ. ๒๔๕๘	จำพรรษาที่ภูผากูด บ้านหนองสูง อำเภอคำชะอี จังหวัดนครพนม
พ.ศ. ๒๔๖๐	จำพรรษาที่บ้านคงปอ “ห้วยหลวง” อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. ๒๔๖๑	จำพรรษาที่ถ้ำผาบึง จังหวัดเลย
พ.ศ. ๒๔๖๒	จำพรรษาที่บ้านค้อ อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. ๒๔๖๓	จำพรรษาที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย
พ.ศ. ๒๔๖๔	จำพรรษาที่บ้านห้วยทราย อำเภอมุกดาหาร จังหวัดนครพนม (ปัจจุบันจังหวัดมุกดาหาร)
พ.ศ. ๒๔๖๕	จำพรรษาที่ตำบลหนองลาด อำเภอวาริชภูมิ จังหวัดสกลนคร
พ.ศ. ๒๔๖๖	จำพรรษาที่วัดมหาชัย อำเภอหนองบัวลำภู จังหวัดหนองบัวลำภู
พ.ศ. ๒๔๖๗	จำพรรษาที่บ้านค้อ อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี
พ.ศ. ๒๔๖๘	จำพรรษาที่อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย (วัดอรัญวาสี ปัจจุบัน)

^๖ เก็บความจาก บัว ญาณสมฺปนฺโน, ท่านอาจารย์พระมหา, ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ, โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ กรุงเทพฯ ๒๕๓๕ : มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, บูรพาจารย์, โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, กรุงเทพฯ . ๒๕๔๕.

- พ.ศ. ๒๔๖๕ จำพรรษาที่บ้านสามผง อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม
- พ.ศ. ๒๔๖๐ จำพรรษาที่บ้านหนองขอน อำเภอบุง
(ปัจจุบัน อำเภอหัวตะพาน) จังหวัดอำนาจเจริญ
- พ.ศ. ๒๔๖๑ จำพรรษาที่วัดปทุมวนาราม หรือวัดสระปทุม กรุงเทพฯ
- พ.ศ. ๒๔๖๒ – ๒๔๘๒ จำพรรษาที่จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ. ๒๔๘๓ – ๒๔๘๔ จำพรรษาที่วัดโนนนิเวศน์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี
- พ.ศ. ๒๔๘๕ จำพรรษาที่เสนาสนะป่าบ้านโคก อำเภอโคกศรีสุพรรณ
จังหวัดสกลนคร
- พ.ศ. ๒๔๘๖ จำพรรษาที่เสนาสนะป่าบ้านนามน อำเภอโคกศรีสุพรรณ
จังหวัดสกลนคร
- พ.ศ. ๒๔๘๗ จำพรรษาที่เสนาสนะป่าบ้านโคก อำเภอโคกศรีสุพรรณ
จังหวัดสกลนคร
- พ.ศ. ๒๔๘๘- ๒๔๙๒ จำพรรษาอยู่ที่วัดป่าบ้านหนองผือ ตำบลนาใน
อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

ในวัยชรา หลวงปู่มั่นได้อบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์ทางสมถวิปัสสนาเป็นอันมาก โดยศิษย์ใกล้ชิดได้บันทึกกรรมเทศนาของท่านไว้ และรวบรวมพิมพ์ขึ้นเผยแพร่หลายเรื่อง เช่น มุตโตทัย กุริทัตตธรรม โทวาทเป็นต้น และมีบางเรื่องที่ท่านเรียบเรียงเอง เช่นเรื่อง ชันชะวิมุตติสะมังคีธรรม เมื่อท่านมีอายุย่าง ๘๐ ปี (พ.ศ. ๒๔๘๒) ได้เริ่มอาพาธเป็นไข้ ศิษย์ผู้ใกล้ชิดได้รักษาพยาบาลตามกำลังความสามารถ อาการอาพาธได้สงบไปบ้างเป็นครั้งคราว แต่อาการได้กำเริบขึ้นเป็นช่วงๆ กระทั่งใกล้ที่จะออกพรรษา อาการอาพาธก็จึงกำเริบมากขึ้น เมื่อออกพรรษาแล้วศิษยานุศิษย์ผู้อยู่ห่างไกล ต่างก็เดินทางปรนนิบัติพยาบาล และได้เชิญหมอแผนปัจจุบันมาตรวจรักษาจากนั้นได้ย้ายท่านจากวัดป่าบ้านหนองผือ มาพำนัก ณ เสนาสนะป่าบ้านภู อำเภอพรรณานิคม เพื่อสะดวกแก่ผู้รักษา

กระทั่งเมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒ ได้ย้ายท่านจากเสนาสนะบ้านป่าภู มาพำนักที่วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร โดยพาหนะรถยนต์ของแขวงทางมาถึงวัดประมาณเที่ยงวันเศษๆ และหลวงปู่มั่นได้ถึงมรณภาพด้วยอาการสงบ ในเวลา ๑๒.๒๓ น. วันที่ ๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๒ สิริชนมายุได้ ๗๕ ปี ๕ เดือน ๒๑ วันหรือ ๘๐ โดยมีระยะเวลาในการบวช ๕๘ พรรษา^๖

^๖ เก็บความจาก ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น กุริทัตตเถระ, โรงพิมพ์ชวนพิมพ์ กรุงเทพฯ ๒๕๓๕ : มูลนิธิพระอาจารย์มั่น กุริทัตโต. บูรพาจารย์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๘.

๓.๑.๕ ธรรมธุดงค์วัตรหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต^๔ วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร

หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต อายุได้ ๒๒ ปี ท่านได้สละเพศฆราวาสเข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๖ ที่วัดสีทอง โดยมีพระอริยภิกขุ (อ่อน) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระครูสีทาเป็นพระกรรมวาจาจารย์ พระครูประจักษ์อุบลคุณ (สุข) เป็นพระอนุสาวนาจารย์ พระอุปัชฌาย์ให้ฉายาว่า "ฐิริทัตโต" เมื่ออุปสมบทแล้วท่านพระภิกษุมั่นได้ไปฝากตัวเรียนวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักวัดเลียบในเมืองอุบลราชธานี โดยมีท่านพระอาจารย์เสาร์ กนตสีโลเป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนาการเข้าฝึกวิปัสสนากรรมฐานนี้ ท่านหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ได้ยึดเอาคำ "พุทโธ" เป็นคำบริกรรมภาวนาสมณะกรรมฐาน เพราะท่านชอบคำ "พุทโธ" นี้อย่างกินใจลึกซึ้งคัมค้ำเป็นพิเศษมากกว่าบทธรรมอื่น ๆ และในเวลาต่อมาจนกระทั่งตลอดชีวิตของท่านก็ได้ยึดเอาคำ "พุทโธ" นี้ใช้บริกรรมประจำใจในอิริยาบถต่างๆ ในการเจริญวิปัสสนาทุกครั้งไป เมื่อถือเพศสมณะอย่างเต็มภาคภูมิแล้วท่านก็ตัดขาดทางโลกอย่างสิ้นเชิงไม่แลเหลียว ความคึกคะนองในสมัยเป็นหนุ่มไม่มีหลงเหลืออยู่เลย กลับกลายเป็นคนละคนทีเดียว ท่านเต็มไปด้วยจริยาอันสำรวมเคร่งครัดในพระธรรมวินัยอย่างยิ่งยวด ไม่มีวอกแวกยึดถือธรรมธุดงค์วัตรอย่างเหนียวแน่นเอาเป็นเอาตาย ด้วยใจรักอันเด็ดเดี่ยวไม่ให้มีผิดพลาดได้แม้แต่นิดเดียว สืบมาตลอดชีวิตอันยาวนานของท่าน จนถึงวาระสุดท้ายเข้าสู่พระนิพพานอันเป็นแดนเกษม

๓.๑.๑๐ ธรรมธุดงค์วัตรที่ท่านยึดถือเป็นข้อปฏิบัติมี 7 ข้อคือ

๑. ถือผ้าบังสุกุลเป็นเครื่องนุ่งห่ม เมื่อชำระอุบาสกไปก็เช็ดปะชุนด้วยมือตนเอง ย้อมเองเป็นสีแก่นขนุนหรือสีกรัก ซึ่งเป็นสีน้ำตาลเข้ม ไม่ยอมรับคหบดีผ้าไตรจีวรสวย ๆ งาม ๆ ที่ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลายถวายด้วยมืออย่างเด็ดขาด

๒. ออกบิณฑบาตทุกวันเป็นประจำ แม้จะป่วยไข้ก็ต้องพยายามพุงกายออกบิณฑบาต ยกเว้นเฉพาะวันที่ไม่ขบฉันอาหารเพราะเร่งบำเพ็ญเพียร ภาวนากรรมฐานด้วยความเพลิดเพลินอาจหาญร่าเริงในธรรม ซึ่งมีอยู่บ่อย ๆ ที่ท่านเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ภาวนาติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน โดยไม่ขบฉันอาหารเลย

๓. ไม่ยอมรับอาหาร ที่ญาติโยมพุทธบริษัทตามส่งที่หลัง รับเฉพาะที่ใส่บาตร

๔. ฉันทมือเดียว คือฉันทวันละหน ไม่ยอมฉันทอาหารว่างใด ๆ ทั้งสิ้น ที่มีอมิสเข้าปะปน

๕. ฉันทอาหารในบาตร คือมีภาชนะใบเดียว ไม่ยอมฉันทในสำรับกับข้าวที่มีอาหารต่างๆ อาหารคาวหวานทั้งหลายคลุกเคล้าฉันทรวมแต่ในบาตร ไม่คิดใจในรสชาติอาหาร ฉันทเพียงเพื่อยังสังขารให้พอกอยู่ได้ เพื่อเพียงจะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสังขารมีธรรม

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๘.

๖. อยู่ในป่าเป็นวัตร ปฏิบัติคือท่องเที่ยวเจริญสมณะธรรมกัมมัฏฐานอยู่ตามร่ม ไม้บ้าง ในภูเขาบ้าง ในหุบเขาบ้าง ในถ้ำ ในเงื้อมผาอันเป็นที่สงัดวิเวกห่างไกลจากชุมชน

๗. ถือบ้าไตรจีวรเป็นวัตร คือมีผ้า ๓ ผืน ได้แก่ สังฆาฏิ จีวร และสบง (เว้นผ้าอาบน้ำฝน ซึ่งจำเป็นต้องมีเป็นธรรมดาในสมัยนี้)

สำหรับชุดงกวัดรข้ออื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สมาทานและปฏิบัติเป็นบางสมัย แต่เฉพาะ ๗ ข้อข้างต้นที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำจนกลายเป็นนิสัย ซึ่งจะหาผู้เสมอเหมือนได้ยากในปัจจุบันท่านมีนิสัยพูดจริงทำจริง ซื่อสัตย์ต่อตัวเองและผู้อื่น เมื่อตั้งใจจะทำอะไรแล้วต้องทำให้ได้ เรียกว่าถือสังข์จะเป็นบารมี แม้จะเอาชีวิตเข้าแลกก็ยอม มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มุ่งหวังต่อแดนหลุดพ้นพระนิพพานอย่างจริงจัง รู้ซึ่งถึงภัยอันน่ากลัวของการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสารอย่างถึงใจ ไม่ใช่สักแต่ว่ารู้เฉย ๆ

ท่านรู้จริงเห็นจริงว่า การต้องเกิดแล้วตาย...ตายแล้วเกิด... วนเวียนไปมาเป็นวงจักรไม่มีสิ้นสุดนี้เป็นเรื่องจริง เป็นเรื่องน่าเห็นใจน้อยเมื่อยลห้าหมาบปหาวทุกข์เปี่ยมแปลลอยู่นั้นแล้วไม่มีที่สิ้นสุดยังคิดยังพิจารณาไปก็ยิ่งเห็นเป็นเรื่องน่ากลัวน่าเบื่อหน่ายเหลือประมาณ ชาตินี้เกิดเป็นมนุษย์ชาติหน้าเกิดเป็นเทวดาเกิดเป็นพรหม พอหมดจากพรหมก็ลงมาเกิดในนรก จากนั้นมาเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์ ดิรัจฉาน วนไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ไม่รู้ก็ภพก็ชาตินับเป็นอสงไขยหรือหลายแสนหลายพัน ล้าน ๆ ปี เมื่อเกิดแต่ละภพแต่ละชาติก็ต้องใช้บาปกรรมของภพชาติ นั้นอย่างถึงพริกถึงขิง ทั้งทุกข์ทั้งสุขอันไร้แก่นสารสาระน่าเบื่อหน่ายจริง ๆ จะมีก็แค่แดนหลุดพ้นคือ พระนิพพานเท่านั้น เป็นแดนสุขเกษมอย่างแท้จริง นิพพาน ปรหม์ สุข นิพพานเป็นแดนสุขอย่างยิ่ง เป็นแดนรอดปลอดภัยจากทุกข์ เป็นแดนของพระวิสุทธิเทพ คือพระอรหันต์ผู้เสวยความสุขที่ยอดเยี่ยมและสูงส่ง่าเป็นความสุขสำราญทั้งกาย และใจ ที่สุขล้นพ้นเหนือมหาเศรษฐีเหนือพระราชามหากษัตริย์เหนือเทวดาและพรหมที่พึงได้รับ เมื่อพระอรหันต์ทิ้งร่างมนุษย์ไปแล้ว รูปก็สูญ เวทนาก็สูญ สัญญาสูญสังขารสูญ วิญญาณสูญ แต่จิตยังคงอยู่ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ผ่องแผ้วปราศจากอาสวะกิเลสทั้งหลายทั้งปวง เป็นจิตที่มีดวงสุกใสประดุจดาวประกายพริก จิตดวงนี้จะพุ่งไปสถิตย์อยู่ ณ แดนพระนิพพานเมื่ออยากจะครองร่างสมบัติใดๆ เช่น กายทิพย์ ก็พร้อมที่จะนฤมิตได้เพื่อเสวยความสุขสุดขอดนานานัปการ ถ้าไม่อยากจะเสวยสุขในร่างสมมติหรือธรรมกายจะอยู่เฉยๆ เหมือนเข้านิโรธสมบัติทรงอยู่แต่จิตสุกใสดวงเดียวก็ได้ เป็นแดนที่ไม่ต้องตายอีกต่อไป ไม่ต้องไปเกิดอีกต่อไปหากมีความทรงตัวอยู่เสวยความสุขอันยอดเยี่ยมที่เทวดา และพรหมทั้งหลายมีความใฝ่ฝันปรารถนาถึงยิ่งนัก

๓.๑.๑๑ การปฏิบัติธรรมในขั้นสุดท้าย

หลวงปู่มั่น ได้หาที่ที่น่าหวาดเสียวที่สุด เห็นว่าริมปากเหวเหมาะที่สุดที่จะนั่งบำเพ็ญเพียร ท่านตั้งใจแน่วแน่ว่า “หากจะตายขอตายตรงนี้ ขอให้ร่างกายหล่นลงไปไหนก็ได้ไม่ต้องเป็นที่วุ่นวายเดือดร้อนแก่ใครๆ” ตั้งแต่บัดนั้น หลวงปู่มั่น ได้ตั้งปณิธานแน่วแน่ว่า “ถ้าไม่รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ก็จะไม่ลุกจากที่นั่งนี้เป็นอันขาด”

หลวงปู่ได้นั่งสมาธิอยู่ ณ จุดนั้นติดต่อกันเป็นเวลา ๓ วัน ๓ คืนโดยไม่ขยับเขยื้อนและไม่ลืมตาเลย หลวงปู่เริ่มกำหนดจิตต่อจากที่เคยดำเนินการครั้งสุดท้าย ได้เกิดการสว่างไสวคูกกลางวัน ความส่องไสวของจิตสามารถเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามต้องการ แม้จะกำหนดดูเม็ดทรายก็เห็นได้อย่างชัดเจนทุกเม็ด แม้จะพิจารณาดูทุกอย่างที่ผ่านมาก็แจ้งประจักษ์ขึ้นในปัจจุบันหมด

ในขณะที่จิตของท่านดำเนินไปอย่างได้ผล ก็ปรากฏเห็นเป็นลูกสุนัขกำลังกินนมแม่ ท่านพิจารณาใคร่ครวญดู ว่าทำไมจึงเกิดมีนิมิตมาปน ทั้งๆ ที่จิตของท่านเลยขั้นที่จะนิมิตแล้ว เมื่อกำหนดจิตพิจารณาก็เกิดญาณรู้ขึ้นว่า “ลูกสุนัขนั้นก็คือตัวเราเอง เราเคยเกิดเป็นสุนัขอยู่ตรงนี้มานับอภัตภาพไม่ถ้วน เวียนเกิดเวียนตายเป็นสุนัขอยู่หลายชาติ ”

เมื่อพิจารณาโดยละเอียดได้ความว่า "ภพ" คือความยินดีในอภัตภาพของตน สุนัขก็ยินดีในอภัตภาพของมัน จึงต้องเวียนอยู่ในภพของมันตลอดไป เมื่อหลวงปู่มั่น ทราบความเป็นไปในอดีตชาติของท่านก็ได้ถึงความสลัดจิตเป็นอย่างมาก

ความสว่างไสวในจิตของท่านยังคงเจิดจ้าอยู่ แต่ทำไมยังมีการทวงหน้าพะวงหลังอยู่ ไม่สามารถพิจารณาธรรมให้ยิ่งขึ้นไปได้ เมื่อตรวจสอบดูก็พบความจริงที่ท่านไม่เคยทราบมาก่อน นั่นคือ “การปรารถนาพระสัมมาสัมโพธิญาณ” ของท่าน โอ ! แล้วจะต้องเวียนตายเวียนเกิดไปอีกกี่หมื่นกี่แสนชาติ จึงจะถึง ฅิว ใต้เป็นพระพุทธเจ้าสมความปรารถนา

หลวงปู่มั่น ได้ย้อนพิจารณาถึงภพชาติในอดีตปรากฏว่า ท่านเคยมีตำแหน่งเป็นเสนาบดีเมืองกุรุรัฐ (กรุงเคลย์ ในปัจจุบัน) พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปแสดงธรรมโปรดชาวกุรุรัฐ พระองค์ทรงแสดงมหาสติปัญญาในสูตร หลวงปู่ในชาตินั้นก็ได้เจริญสติปัญญา แล้วยกจิตขึ้นอธิษฐานว่า “ขอให้ข้าพเจ้าได้เป็นพระพุทธเจ้าเช่นพระองค์เถิด”

ได้ความว่า หลวงปู่มั่น ได้ปรารถนาโพธิญาณมาตั้งแต่บัดนั้น ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านต้องชะงักในการพิจารณาอริยสัจเพื่อทำจิตให้หลุดพ้นได้ ต้องสร้างบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ไปอีกชั่วกัปชั่วกัลป์ ถ้าไม่ปล่อยวางความปรารถนานั้น

หลวงปู่มั่น ยังเห็นต่อไปอีกว่า หลวงปู่เทศก์ เทสรฐี เคยเป็นหลานชายของท่านในชาติที่เป็นเสนาบดีเมืองกุรุรัฐ นั้น ภายหลังเมื่อหลวงปู่เทศก์ตามท่านไปอยู่ที่เชียงใหม่ หลวงปู่เคยบอก

หลวงปู่เทศก์ว่า “เธอเคยเกิดเป็นหลานเราที่กรุงศรีอยุธยา ฉะนั้น เธอจึงต้องดิ่งไม่ค่อยจะฟังเรา และสนิทสนมกับเรายิ่งกว่าใคร”

ต่อจากนั้น หลวงปู่มั่น ได้ระลึกถึง หลวงปู่ใหญ่เสาร์ พระอาจารย์ของท่าน ก็ปรากฏว่า หลวงปู่ใหญ่ก็ได้เคยปรารภนาเป็นพระปัจเจกโพธิญาณ (พระปัจเจกพุทธเจ้า) จึงไม่สามารถที่จะกระตือรือร้น ที่จะทำจิตให้ถึงที่วิมุตติได้

หลวงปู่มั่นตั้งใจไว้ว่าจะต้องหาโอกาสไปกราบอาราธนาให้หลวงปู่ใหญ่เสาร์ได้สะดวก ความปรารภนาเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในชาตินี้ให้ได้ นี่คือการกตัญญูส่วนหนึ่งของท่าน หลังจากที่ได้ใคร่ครวญสิ่งต่างๆ แล้ว หลวงปู่มั่น รู้สึกสลดใจที่เคยเกิดเป็นสุนัขนับอัฐภาพไม่ว่าน และจะต้องเวียนวายตายเกิดเพื่อสร้างบารมีต่อไปอีกนานแสนนาน ท่านจึงได้อธิษฐานจิตหยุดการปรารภนาพระโพธิญาณ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะขอบรรลุนิโรธธรรมในชาติปัจจุบัน

ต่อจากนั้น หลวงปู่มั่น ได้พิจารณาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ จึงระลึกได้ว่า **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร** ที่ทรงแสดงในปฐมเทศนาเป็นทางบรรลุที่แท้จริง พระองค์ทรงแสดงจากความเป็นจริงที่พระองค์ได้ทรงรู้ แล้วนำออกแสดงโปรดพระปัญจวัคคีย์ ทรงแสดงถึง อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และทรงย้ำว่า

ปริเยยุณ เม ภิกขเว ทุกข์พึงกำหนดรู้ ปริญาณุ เม ภิกขเว เราได้กำหนดรู้แล้ว
 ปหัตตพพนติ เม ภิกขเว สมุทัยควรละ ปหีนนติ เม ภิกขเว เราได้ละแล้ว สทกกาตพพนติ เม ภิกขเว
 นิโรธควรทำให้แจ้ง เราทำให้แจ้งแล้ว ภาเวตพพนติ เม ภิกขเว มรรคควรเจริญให้มาก ภาวิตนติ เม
 ภิกขเว เราก็เจริญให้มากแล้ว

เมื่อได้ระลึกถึงธรรมะอันเป็นหัวใจของพระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรคือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ ควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง และ มรรค ควรเจริญให้มาก ดังนี้แล้ว หลวงปู่มั่นก็ได้พิจารณาอริยสัจไปตามลำดับ

หลวงปู่ได้พิจารณากายคตาสติ โดยยกเอาการระลึกชาติที่เกิดเป็นสุนัขมาเป็นตัวทุกข์ จนกระทั่งเกิดความแหม่แหม่ขึ้นในจิต กลายเป็นญาณ คือ การหยั่งรู้ที่เกิดจากการดำเนินทางจิตจนพอเพียงแก่ความต้องการ (อัมต) ไม่ใช่เกิดจากการนึกเอาคิดเอา หรือน้อมเอาเพื่อให้เป็นไป แต่เกิดจากการพิจารณาโดยความเป็นจริงแห่งกำลังของจิตที่ได้รับการฝึกอบรมมาพอแล้ว

(ตัวอย่างเช่น ผลไม้ มันจะต้องพอแก่ความต้องการของมันจึงจะสุกได้ ไม่ใช่นึกเอาคิดเอา หรือ ข้าว จะสุกได้ก็ต้องได้รับความร้อนที่พอแก่ความต้องการของมัน)

ในการพิจารณาภายในที่เป็นตัวทุกข์ก็เช่นกัน กว่าจะกลับกลายเป็นญาณ ขึ้นมาได้ ก็ต้องอาศัยการพิจารณาทางจิต จนเพียงพอแก่ความต้องการ คือ อัมตในแต่ละครั้ง จะเกิดเป็นนิพพิทา

ญาณ คือความเบื่อหน่าย จะตั้งอยู่ในใจได้ ก็เมื่อการพิจารณาภายใต้เห็นชัดด้วยความสามารถแห่งพลังจิต...

“การพิจารณาทุกข์เป็นเหตุให้เกิด นิพพิทาญาณ ถ้าเกิดความเพียงพอแห่งกำลังเข้าเมื่อใด ญาณนั้นจึงจะเป็นกำลังตัดกิเลสได้” โดยย่อ หลวงปู่มั่น ได้พิจารณาอริยสัจ ๔ จนเกิดญาณรู้แจ้งขึ้นในจิตโดยลำดับ ในวาระสุดท้าย หลวงปู่ได้กำหนดทบทวนกระแสจิตกลับมาหา วิถีปฏิบัติ คือ ที่ตั้งของจิต จนปรากฏตัว “ผู้รู้ - ผู้เห็น” และ “ผู้ไม่ตาย” ท่านพิจารณาทบทวนกลับไปกลับมา จนหมดความสงสัยทุกอย่างโดยสิ้นเชิง

เมื่อออกจากถ้ำไผ่ขวาง หลวงปู่มั่น ไปพักบำเพ็ญเพียรที่ถ้ำสิงโต เขาช่องลม หรือที่เรียกว่า เขาพระงาม จังหวัดลพบุรี ในปัจจุบันประมาณปี พ.ศ. ๒๔๕๖ พ.ศ. ๒๔๕๗ หลวงปู่มั่นได้รับการขอร้องจาก ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ ให้ลงมาจำพรรษาที่กรุงเทพฯ เพื่อโปรดพระเณรและประชาชนที่สนใจในธรรมปฏิบัติ ท่านพักจำพรรษาที่วัดปฐมวรากรม

พ.ศ. ๒๔๕๘ หลวงปู่มั่น อายุ ๔๗ ปี อายุพรรษา ๒๕ ได้เดินทางกลับอีสาน พักจำพรรษาที่ วัดบูรพาราม ในเมืองอุบลฯ มีช่วงหนึ่งขณะที่ท่านกำลังพิจารณาว่า “ใครหนอจะเป็นผู้ควรแก่การสั่งสอน” ก็พอดีกับหลวงปู่สิงห์ ขนดยาคโม เข้าไปกราบถวายตัวเป็นศิษย์

หลวงปู่มั่น ทักทายเป็นประโยคแรกว่า “เราได้อรธอมานานแล้ว ที่อยากจะพบและต้องการชักชวนให้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน”

หลวงปู่สิงห์ ขนดยาคโม (วัดป่าสาละวัน นครราชสีมา) องค์นี้จึงเป็นศิษย์รุ่นแรก ได้ติดตามปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่มั่น ได้รับความไว้วางใจและมอบหมายให้เป็นผู้ปกครองดูแลพระภิกษุสามเณรสายกรรมฐาน แทน เมื่อครั้งหลวงปู่มั่นท่านปลีกตัวไปอยู่ภาคเหนือนานถึง ๑๒ ปี และหลวงปู่สิงห์ ได้รับการยกย่องว่าเป็นแม่ทัพใหญ่แห่งกองทัพธรรม

ในปีเดียวกันนั้นหลวงปู่มั่น ได้ไปโปรดโยมมารดาจนเกิดศรัทธาแก่กล้า ลาลูกหลานออกบวชซึ่งจนตลอดชีวิต ปี พ.ศ. ๒๔๕๙ หลังออกพรรษา หลวงปู่มั่น ได้ธุดงค์ไปหาหลวงปู่ใหญ่เสาร์ พระอาจารย์ของท่านซึ่งทราบว่ามีพรรษาอยู่ที่ถ้ำภูผากูด บ้านหนองสูง อำเภอคำชะอี จังหวัดนครพนม (ในขณะนั้น)

เพื่อหาโอกาสให้สติหลวงปู่ใหญ่ได้วางการปรารถนาพระปัจเจกโพธิ ทำให้หลวงปู่ใหญ่ได้ปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป จนบรรลุ หมดความสงสัยในพระธรรม สำเร็จคุณธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาดังใจปรารถนา

ท่านมรณภาพเมื่อวันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๕๒ ณ วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมืองจังหวัดสกลนคร เวลา ๐๒.๒๐ น. สิริรวมอายุ ๘๐ ปี ๕๘ พรรษา โดยที่ก่อนการมรณภาพ ๙ วัน ขณะที่อาพาธอย่างหนัก ท่านมีความประสงค์จะเดินทางไปมรณภาพที่วัดป่าสุทธาวาส ซึ่งตั้งอยู่กลางเมือง เพราะเห็นว่า หากมรณภาพที่วัดป่าบ้านหนองผือ อาจเป็นสาเหตุให้สัตว์ตายตามเป็นจำนวน

มาก เพราะจะมีบุคคลมาร่วมงานศพท่าน และชาวบ้านจะต้องเตรียมอาหารเพื่อต้อนรับคนที่มาร่วมงาน ซึ่งตามธรรมเนียมของคนภาคอีสานมักจะนิยมฆ่าวัวและควายเป็นอาหาร ส่วนในเขตเทศบาลนั้นจะมีร้านตลาดขายอาหารอยู่ตามปกติอยู่แล้ว ไม่ต้องฆ่าด้วยตนเองแต่อย่างใด ซึ่งเป็นการแสดงออกให้เห็นถึงความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายแม้กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต

สรุปได้ว่า ประวัติกการความเป็นมาของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ซึ่งประกอบด้วยชีวประวัติ ผลงาน แนวจนคำสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน รูปแบบการปฏิบัติ และแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติกรรมฐาน หลวงปู่เป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากรรมฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมาก หลวงปู่มีศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระซึ่งเป็นที่เคารพของผู้นับทั่วประเทศ มีประวัติงดงาม เป็นฐานที่พึ่งอันมั่นคงตลอดจนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายตลอดเวลาในเพศบรรพชิต หลวงปู่ปฏิบัติตนจนกระทั่งเป็น แบบอย่างที่ดี อันจะหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ยากยิ่ง

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้น

ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อธรรมดังต่อไปนี้^๕

๓.๒.๑. การปฏิบัติ เป็นเครื่องยังพระสัทธรรมให้บริสุทธิ์

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่าธรรมของพระตถาคต เมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐานในจิตสันดานของพระอริยเจ้าแล้ว ไชริ่ ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริง และเป็นของไม่ลบลعنด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อยังเพียรแต่เรียนพระปริยัติถ่ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจ กำจัดเหล่า กะปอมก่า คือ อุกิเลส แล้วนั้นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จเต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิมด้วย

๓.๒.๒ การฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า

ปริสทามุสสารถิ สตุถา เทวมนุสสุสาน์ พุทฺโธ ภควา^๖

สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงทรมานฝึกหัดพระองค์จนได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็น พุทฺโธ ผู้รู้ก่อนแล้วจึงเป็น ภควา ผู้ทรงจำแนกแจกธรรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ สตุถา จึงเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ เป็นผู้ฝึกบรูษผู้มีอุปนิสัยบารมีควรแก่การทรมาน

^๕ บันทึกโดยพระอาจารย์วิริยงค์ สิรินุโร (ปัจจุบันพระราชธรรมเจดีย์จารย์ วัดธรรมมงคล กรุงเทพมหานคร) ณ วัดป่าบ้านนามน กิ่ง อ. โศภนบุรีสุพรรณ จ.สุพรรณบุรี พ.ศ. ๒๕๕๖, หน้า ๑๐๐-๑๐๔.

^๖ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๓๕/๓๕๓ - ๓๕๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๓๕/๔๓๑ - ๔๓๒.

ในภายหลัง จึงทรงพระคุณปรากฏว่า ชื่อเสียงเกียรติศัพท์อันดีงามของพระองค์ย่อมพุ่งเฟื่องไปใน จตุรทิศจนตราบเท่าทุกวันนี้ แม้พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้วก็เช่นเดียวกัน ปรากฏว่าท่านฝึกฝนทรมาณตนได้ดีแล้ว จึงช่วยพระบรมศาสดาจำแนกแจกธรรม สั่งสอนประชุมชนใน ภายหลัง ท่านจึงมีเกียรติคุณปรากฏเช่นเดียวกับพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าบุคคลใดไม่ทรมาณตนให้ดี ก่อนแล้ว และทำการจำแนกแจกธรรมสั่งสอน ไซ้รั ก็จักเป็นผู้มีโทษ ปรากฏว่า ปาปโกสทุโท คือเป็นผู้มีชื่อเสียงชั่วพุ่งไปในจตุรทิศ เพราะโทษที่ไม่ทำตามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์สาวก เจ้าในก่อนทั้งหลาย

๓.๒.๓ มุลมรดกอันเป็นต้นทุนทำการฝึกฝนตน

เหตุใดหนอ ปราชญ์ทั้งหลาย จะสวดก็ดี จะรับศีลก็ดี หรือจะทำการกุศลใดๆ ก็ดี จึงต้อง ตั้ง นโม ก่อน จะทิ้ง นโม ไม่ได้เลย เมื่อเป็นเช่นนั้น นโม ก็ต้องเป็นสิ่งสำคัญ จึงยกขึ้นพิจารณา ได้ ความว่า น คือธาตุน้ำ โม คือ ธาตุดิน พร้อมกับบาทพระคาถา ปรากฏขึ้นมาว่า มาตาเปตีสสมภูโว โอิ ทนกุมมาสปัจจโย สัมภวธาตุของมารดาบิดาผสมกัน จึงเป็นตัวตนขึ้นมาได้ น เป็นธาตุของ มารดา โม เป็นธาตุของ บิดา ฉะนั้นเมื่อธาตุทั้ง ๒ ผสมกันเข้าไป ไฟธาตุของมารดาเคี้ยวเข้าจนได้นามว่า กลละ คือ น้ำมันหยดเดียว ณ ที่นี้เอง ปฏิสนธิวิญญาณเข้าถือปฏิสนธิได้ จิตจึงได้ถือปฏิสนธิในธาตุ นโม นั้น เมื่อจิตเข้าไปอาศัยแล้ว กลละ ก็ค่อยเจริญขึ้นเป็น อัมพูชะ คือเป็นก้อนเลือด เจริญจากก้อน เลือดมาเป็น ผนัง คือเป็นแท่ง และ เปสึ คือขึ้นเนื้อ แล้วขยายตัวออกคล้ายรูปจิ้งเหลน จึงเป็นปัญจ สาขา คือ แขน ๒ ขา ๒ หัว ๑ ส่วนธาตุ พ คือลม ธ คือไฟ นั้นเป็นธาตุเข้ามาอาศัยภายหลังเพราะจิต ไม่มีถือ เมื่อละจากกลละนั้นแล้ว กลละก็ต้องทิ้งเปล่าหรือสูญเปล่า ลมและไฟก็ไม่มี คนตาย ลมและ ไฟก็ดับหายสาปสูญ ไป จึงว่าเป็นธาตุอาศัย ข้อสำคัญจึงอยู่ที่ธาตุทั้ง ๒ คือ นโม เป็นเดิม

ในกาลต่อมาเมื่อคลอดออกมาแล้วก็ต้องอาศัย น มารดา โม บิดา เป็นผู้ทะนุถนอมกลม่อม เกื้อเลี้ยงเลี้ยงมาด้วยการให้ข้าวสุกและขนมกุมมาส เป็นต้น ตลอดจนการแนะนำสั่งสอนความดีทุกอย่าง ท่านจึงเรียкмารดาบิดาว่า บุพพจารย์ เป็นผู้สอนก่อนใครๆ ทั้งสิ้น มารดาบิดาเป็นผู้มีเมตตาจิต ต่อบุตรธิดาจะนับจะประมาณมิได้ มรดกที่ทำให้กล่าวคือรูปกายนี้แล เป็นมรดกดั้งเดิมทรัพย์สินเงิน ทองอันเป็นของภายนอกก็เป็นไปจากรูปกายนี้เอง ถ้ารูปกายนี้ไม่มีแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ ชื่อว่าไม่มี อะไรเลยเพราะเหตุนี้ตัวของเราทั้งตัวนี้เป็น "มุลมรดก" ของมารดาบิดาทั้งสิ้น จึงว่าท่านจะนับ จะประมาณมิได้เลย ปราชญ์ทั้งหลายจึงหาได้ละทิ้งไม่ เราต้องเอาตัวเราคือ นโม ตั้งขึ้นก่อนแล้วจึง ทำกิริยาน้อมไหว้ลงภายหลัง นโม ท่านแปลว่านอบน้อมนั้นเป็นการแปลเพียงกิริยา หาได้แปลต้น กิริยาไม่ มุลมรดกนี้แลเป็นต้นทุน ทำการฝึกหัดปฏิบัติตนไม่ต้องเป็นคนจนทรัพย์สำหรับทำทุน ปฏิบัติ

๓.๒.๔ มูลฐานสำหรับการปฏิบัติ

นโม นี้ เมื่อกล่าวเพียง ๒ ชาติเท่านั้น ยังไม่สมประกอบหรือยังไม่เต็มส่วน ต้องพลิกสระพยัญชนะดังนี้ คือ เอาสระอะจากตัว น มาใส่ตัว ม เอาสระ โอ จากตัว ม มาใส่ตัว น แล้วกลับตัว มะ มาไว้หน้าตัว โน เป็น มโน แปลว่าใจ เมื่อเป็นเช่นนี้จึงได้ทั้งกายทั้งใจเต็มตามส่วน สมควรแก่การใช้เป็นมูลฐานแห่งการปฏิบัติได้ มโน คือใจนี้เป็นดั้งเดิม เป็นมหาฐานใหญ่ จะทำอะไรทำอะไรก็ยอมเป็นไปจากใจนี้ทั้งหมด ได้ในพระพุทธพจน์ว่า มโนปุพฺพกุมา ฐมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา^{๑๑} ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ พระบรมศาสดาจะทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติออกไปจาก ใจ คือมหาฐาน นี้ทั้งสิ้น เหตุนี้เมื่อพระสาวกผู้ได้มาพิจารณาตามจนถึงรู้จัก มโน แจ่มแจ้งแล้ว มโน ก็สุดบัญญัติ คือพ้นจากบัญญัติทั้งสิ้น สมมติทั้งหลายในโลกนี้ต้องออกไปจากมโนทั้งสิ้น ของใครก็ก่อนของใคร ต่างคนต่างถือเอาก่อนอันนี้ ถือเอาเป็นสมมติบัญญัติตามกระแสแห่งน้ำไอฉะจนเป็นอวิชาตัวก่อภพก่อชาติด้วยการไม่รู้เท่า ด้วยการหลง หลงถือว่าเป็นตัวเรา เป็นของเราไปหมด

๓.๒.๕ มูลเหตุแห่งสิ่งทั้งหลายในสากลโลกธาตุ

พระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ เว้นมหาปฏฺฐาน มีนัยประมาณเท่านั้นเท่านี้ ส่วนคัมภีร์มหาปฏฺฐาน มีนัยหาประมาณมิได้เป็น "อนันตนัย" เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะรอบรู้ได้ เมื่อพิจารณาพระบาลีที่ว่า เหตุปจฺจโย นั้นได้ความว่า เหตุซึ่งเป็นปัจจัยดั้งเดิมของสิ่งทั้งหลายในสากลโลกธาตุนั้นได้แก่ มโน นั่นเอง มโน เป็นตัวมหาเหตุเป็นตัวเดิม เป็นสิ่งสำคัญ นอนนั้นเป็นแต่อาการเท่านั้น อารมมณ จนถึงอวิกุคต จะเป็นปัจจัยได้ก็เพราะมหาเหตุคือใจเป็นเดิมโดยแท้ ฉะนั้น มโนซึ่งกล่าวไว้ในข้อ ๔ ก็ดี ฐิติ ภูตฺ ซึ่งจะกล่าวในข้อ ๖ ก็ดี และมหาธาตุซึ่งกล่าวในข้อนี้ก็ดี ย่อมมีเนื้อความเป็นอันเดียวกัน พระบรมศาสดาจะทรงบัญญัติพระธรรมวินัยก็ดี รู้อะไรๆ ได้ด้วย ทศพลญาณ ก็ดี รอบรู้ สรรพญะยธรรม ทั้งปวงก็ดี ก็เพราะมีมหาเหตุนี้เป็นดั้งเดิมทีเดียว จึงทรงรอบรู้ได้เป็นอนันตนัย แม้สาวทั้งหลายก็มีมหาเหตุนี้แลเป็นเดิม จึงสามารถรู้ตามคำสอนของพระองค์ได้ด้วย เหตุนี้แลพระอัสสชิเถระผู้เป็นที่ ๕ ของพระปัญจวัคคีย์ซึ่งแสดงธรรมแก่ อุปติสฺส (พระสารีบุตร) ว่า เย ฐมา เหตุปภาว เตสํ เหตุ ตถาคโต เตสญจ โย นิโรโธ จ เอวํ วาที มหาสมโณ ความว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ...เพราะว่ามหาเหตุนี้เป็นตัวสำคัญ เป็นตัวเดิม เมื่อท่านพระอัสสชิเถระกล่าวถึงที่นี้ (คือมหาเหตุ) ท่านพระสารีบุตรจะไม่หยิ่งจิตลงถึงกระแสธรรมอย่างไรเล่า? เพราะอะไร ทุกสิ่งในโลกก็ต้องเป็นไปแต่มหาเหตุถึงโลกุตตรธรรม ก็คือมหาเหตุ ฉะนั้น มหาปฏฺฐาน ท่านจึงว่าเป็นอนันตนัย ผู้มาปฏิบัติใจคือตัวมหาเหตุจนแจ่มกระจ่างสว่างโร่แล้วย่อมสามารถรู้อะไรๆ ทั้งภายในและภายนอกทุกสิ่งทุกประการ สุดจะนับจะประมาณได้ด้วยประการฉะนี้

^{๑๑} บุ.บ. (บาลี) ๒๕/๒/๑๕, บุ.บ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๔.

๓.๒.๖ มุลการของสังสารวัฏฏ์

ฐิติภูต อวิชา ปจญา สงขารา อุปาทาน ภโว ชาติ^{๑๒}

คนเราทุกรูปนามที่ได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ล้วนแล้วแต่มีที่เกิดทั้งสิ้น กล่าวคือมีบิดามารดาเป็นแดนเกิด ก็แลเหตุใดท่านจึงบัญญัติปัจฉยาการแต่เพียงว่า อวิชา ปจญา ฯลฯ เท่านั้น อวิชา เกิดมาจากอะไร ท่านหาได้บัญญัติไว้ไม่ พวกเราก็ยังมีบิดามารดาวิชาที่ต้องมีพ่อแม่เหมือนกัน ได้ความตามบาทพระคาถาเบื้องต้นว่า ฐิติภูต นั่นเองเป็นพ่อแม่ของอวิชา ฐิติภูต ได้แก่ จิตดั้งเดิม เมื่อฐิติภูต ประกอบไปด้วยความหลง จึงมีเครื่องต่อ กล่าวคือ อากาของอวิชาเกิดขึ้น เมื่อมีอวิชาแล้วจึงเป็นปัจจัยให้ปรุงแต่งเป็นสังขารพร้อมกับความเข้าไปยึด ถือ จึงเป็นภพชาติก็ต้องเกิดก่อต่อกันไป ท่านเรียก ปัจฉยาการ เพราะเป็นอาการสืบต่อกัน วิชาและอวิชาที่ต้องมาจากฐิติภูตเช่นเดียวกัน เพราะเมื่อฐิติภูตก่อปรด้วยวิชาจึงรู้เท่าอาการทั้งหลายตามความเป็นจริง นี้พิจารณาด้วยภูฐานคามินี วิปัสสนา รวมใจความว่า ฐิติภูต เป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏฏ์ (การเวียนว่ายตายเกิด) ท่านจึงเรียกชื่อว่า "มูลต้น ไตร" (หมายถึงไตรลักษณ์) เพราะฉะนั้นเมื่อจะตัดสังสารวัฏฏ์ให้ขาดสูญ จึงต้องอบรมมุตตัวการดั้งเดิมให้มีวิชารู้เท่าทันอาการทั้งหลายตามความเป็นจริง ก็จะหายหลงแล้วไม่ก่ออาการทั้งหลายใดๆ อีก ฐิติภูต อันเป็นมูลการก็หยุดหมุน หมดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ด้วยประการฉะนี้

๓.๒.๗ อรรคฐาน เป็นที่ตั้งแห่งมรรคนิพพาน

อภคฺฐานํ มนุสฺเสสฺส มคฺคํ สตุตฺตวิสุทฺธิยา^{๑๓}

ฐานะอันเลิศมีอยู่ในมนุษย์ ฐานะอันดีเลิศนั้นเป็นทางดำเนินไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ โดยอธิบายว่าเราได้รับมรดกมาแล้วจาก นโม คือ บิดามารดา กล่าวคือตัวของเรานี้แล อันได้กำเนิดเกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นชาติสูงสุด เป็นผู้เลิศตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดีคือมีกายสมบัติ วิจิสมบัติ แลมนโสมบัตินิรุณ จะสร้างสมเอาสมบัติภายนอก คือ ทรัพย์สินเงินทองอย่างไรก็ได้ จะสร้างสมเอาสมบัติภายในคือมรรคผลนิพพานธรรมวิเศษก็ได้ พระพุทธองค์ทรงบัญญัติพระธรรมวินัย ก็ทรงบัญญัติแก่มนุษย์เราเอง มิได้ทรงบัญญัติแก่ ช้าง มา โคน กระบือ ฯลฯ ที่ไหนเลย มนุษย์นี้เองจะเป็นผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความบริสุทธิ์ได้ ฉะนั้นจึงไม่ควรน้อยเนื้อต่ำใจว่า ตนมีบุญวาสนาน้อย เพราะมนุษย์ทำได้ เมื่อไม่มี ทำให้มิได้ เมื่อมีแล้วทำให้ยังได้สมด้วยเทศนานัยอันมาในเวสสันดรชาดว่า เมื่อได้ทำกองการกุศล คือ ให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนาตามคำสอนของพระบรมศาสดาจารย์เจ้าแล้ว บางพวกทำน้อยก็ต้องไปสู่สวรรค์ บางพวกทำมากและขยันจริงพร้อมทั้งวาสนาบารมีแต่หนหลังประกอบกัน ก็สามารถเข้าสู่พระนิพพานโดยไม่ต้องสงสัยเลย พวกสัตว์ดิรัจฉานท่านมิได้กล่าว

^{๑๒} อภ. ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๑/๕๐ - ๕๒, อภ. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔ - ๑๓๕.

^{๑๓} ส.ข. (บาลี) ๑๓/๑/๑ - ๕, ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑/๑.

ว่าเลิศ เพราะจะมาทำเหมือนพวกมนุษย์ไม่ได้ จึงสมกับคำว่ามนุษย์นี้ตั้งอยู่ในฐานะอันเลิศด้วยดี สามารถนำตนเข้าสู่มรรคผล เข้าสู่พระนิพพานอันบริสุทธิ์ได้แล

๓.๒.๘ สติปัญญา เป็น ชัยภูมิ คือสนามฝึกฝนตน

พระบรมศาสดาจารย์เจ้า ทรงตั้งชัยภูมิไว้ในธรรมข้อไหน? เมื่อพิจารณาปัญหานี้ได้ความขึ้นว่า พระองค์ทรงตั้งมหาสติปัญญาเป็นชัยภูมิ

อุปมาในทางโลก การรบทัพชิงชัย มุ่งหมายชัยชนะจำต้องหา ชัยภูมิ ถ้าได้ชัยภูมิที่ดีแล้ว ย่อมสามารถป้องกันอาวุธของข้าศึกได้ดี ณ ที่นั้นสามารถรวบรวมกำลังใหญ่เข้าฆ่าฟันข้าศึกให้พราชมัยพ่ายแพ้ไปได้ ที่เช่นนั้นท่านจึงเรียกว่า ชัยภูมิ คือที่ที่ประกอบไปด้วยค่ายคูประตูและหอรบอันมั่นคงฉันท

อุปมาในทางธรรมก็ฉันทนั้น ที่เอามหาสติปัญญาเป็นชัยภูมิก็โดยผู้ที่เข้าสู่สงครามรบข้าศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณาภายในุบัติสขาสติปัญญาเป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่จะเกิด กามราคะเป็นต้น ขึ้น ก็เกิดที่กายและใจ เพราะตาแลไปเห็นกายทำให้ใจกำเริบ เหตุนั้นจึงได้ความว่า กายเป็นเครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาภายในก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิเวศน์ทำให้ใจสงบได้ ณ ที่นี้พึง ทำให้มาก เจริญให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว ในเมื่ออุคคหนิมิตปรากฏ จะปรากฏกายส่วนไหนก็ตาม ให้พึงถือเอากายส่วนที่ได้นั้นพิจารณาให้เป็นหลักไว้ไม่ต้องย้ายไปพิจารณาที่อื่น จะคิดว่าที่นี้เราเห็นแล้ว ที่อื่นยังไม่เห็น ก็ต้องไปพิจารณาที่อื่นซิ เช่นนี้หาควรไม่ ถึงแม้จะพิจารณาจนแยกกายออกมาเป็นส่วนๆ ใดๆอาการอันเป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ได้อย่างละเอียด ที่เรียกว่าปฏิภาณก็ตาม ก็ให้พิจารณาภายในที่เรเห็นที่แรกด้วยอุคคหนิมิตนั้นจนชำนาญ ที่จะชำนาญได้ก็ต้องพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ณ ที่เดียวนั้นเอง เหมือนสวคมนตรีจะนั้น อันการสวคมนตรี เมื่อเราท่องสูตรนี้ได้แล้ว ทั้งเสียไม่เล่าไม่สวดไว้อีก ก็จะลืมเสียไม่สำเร็จประโยชน์อะไรเลย เพราะไม่ทำให้ชำนาญด้วยความประมาทฉันท การพิจารณาภายในก็ฉันทนั้นเหมือนกัน เมื่อได้อุคคหนิมิตในที่ไหนแล้ว ไม่พิจารณาในที่นั้นให้มากปล่อยทิ้งเสียด้วยความประมาทก็ไม่สำเร็จประโยชน์อะไรอย่างเดียวกัน

การพิจารณาภายในนี้มีที่อ้างมา คั้งในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือ ภายในนี้เอง ก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบททุกนิกายว่า อาจารย์ผู้ไม่ฉลาด ไม่บอกซึ่งการพิจารณาภายใน อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์ของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน

อีกแห่งหนึ่งท่านกล่าวว่า พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระปัจเจกเจ้าทั้งหลาย ชื่อว่าจะไม่กำหนดภายในส่วนแห่ง โภกฐาส (คือการพิจารณาแยกออกเป็นส่วนๆ) โคโภกฐาสหนึ่งมิได้มีเลย จึงตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูปผู้กล่าวถึงแผ่นดินว่า บ้านโน้นมีดินดำดินแดงเป็นต้นนั้นว่า นั่นชื่อว่า พหิตุชา แผ่นดินภายนอกให้พวกท่านทั้งหลายมาพิจารณา อัชฌัตติกา แผ่นดินภายในกล่าวคืออดีต

ภาพร่างกายนี้ จงพิจารณาไตร่ตรองให้แยกคาย กระทบทำให้แข็งแรงให้ตลอด เมื่อจบการวิสาขนา
ปัญหา นี้ ภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูปก็บรรลुพระอรหันตผล

เหตุนี้การพิจารณากายจึงเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์หมดล้วนแต่ต้องพิจารณากาย
นี้ทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย แม้พระพุทธองค์เจ้าจะได้ตรัสรู้
ทีแรกก็ทรงพิจารณาลม ลมจะไม่ใช่กายอย่างไร? เพราะฉะนั้นมหาสติปัฏฐาน มีกายนุปัตสนาเป็น
ต้น จึงชื่อว่า "ชัชฌุมิ" เมื่อเราได้ชัชฌุมิแล้ว กล่าวคือปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว
ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบายแห่งวิปัสสนา ซึ่งจะกล่าวข้างหน้า

๓.๒.๕ อุบายแห่งวิปัสสนา อันเป็นเครื่องถ่ายถอนกิเลส

ธรรมชาติของดีทั้งหลาย ย่อมเกิดมาแต่ของไม่ดี อุปมาคั้งดอกปทุมชาติอันสวยๆ งามๆ
ก็เกิดขึ้นมาจากโคลนตมอันเป็นของสกปรก ปฏิภูณนำเกลียด แต่ว่าดอกบัวนั้น เมื่อขึ้นพ้น โคลนตม
แล้วย่อมเป็นสิ่งที่สะอาด เป็นที่ทศทรงของพระราชา อุปราช อำมาตย์ และเสนาบดี เป็นต้น และ
ดอกบัวนั้นก็มิได้กลับคืนไปยังโคลนตมนั้นอีกเลย ข้อนี้เปรียบเหมือนพระโยคาวจรเจ้า ผู้ประพฤติก
พากเพียรประโยคพยายาม ย่อมพิจารณาซึ่ง สิ่งสกปรกนำเกลียดนั้นก็คือตัวเราเอง ร่างกายนี้เป็นที่
ประชุมแห่งของโสโครกคือ อุจจาระ ปัสสาวะ (มูตรครูด) ทั้งปวง สิ่งที่อยู่จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เป็นต้น ก็เรียกว่า ขี้ ทั้งหมด เช่น ขี้หัว ขี้เล็บ ขี้ฟัน ขี้โคล เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้ร่วงหล่นลงสู่อาหาร มี
แกงกับ เป็นต้น ก็รังเกียจ ต้องเททิ้ง กินไม่ได้ และร่างกายนี้ต้องชำระอยู่เสมอจึงพอเป็นของดูได้ ถ้า
หาไม่ก็จะมึกกลิ่นเหม็นสาป เข้าใกล้ใครก็ไม่ได้ ของทั้งปวงมีผ้าแพรเครื่องใช้ต่างๆ เมื่ออยู่นอกกาย
ของเราก็เป็นของสะอาดน่าดู แต่เมื่อมาถึงกายนี้แล้วก็กลายเป็นของสกปรกไป เมื่อปล่อยไวนานๆ
เข้าไม่ซักฟอกก็จะเข้าใกล้ใครไม่ได้เลย เพราะเหม็นสาป ดังนี้จึงได้ความว่าร่างกายของเรานี้เป็น
เรือนมูตร เรือนครูด เป็นอสุภะ ของไม่งาม ปฏิภูณนำเกลียด เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นถึงปานนี้ เมื่อชีวิตหา
ไม่แล้ว ยิ่งจะสกปรกหาอะไรเปรียบเทียบมิได้เลย เพราะฉะนั้นพระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายจึงพิจารณา
ร่างกายอันนี้ให้ชำนาญด้วย โยนิโสมนสิการ ตั้งแต่ต้นมาทีเดียว คือขณะเมื่อยังเห็นไม่ทันชัดเจน
ก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่งกายอันเป็นที่ สบายแก่จิตจนกระทั่งปรากฏเป็นอุคคหนิมิต คือ
ปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก การ
เจริญทำให้มากนั้นพึงทราบอย่างนี้ อันชวานาเขาทำนาเขาก็ทำที่แผ่นดิน ไถที่แผ่นดินดำลงไปดิน
ปีต่อไปเขาก็ทำที่ดินอีกเช่นเคย เข้าไม่ได้ทำในอากาศกลางหาว คงทำแต่ที่ดินอย่างเดียว ข้าวเขาก็ได้
เต็มชั่งเต็มฉางเอง เมื่อทำให้มากในที่ดินนั้นแล้ว ไม่ต้องร้องเรียกว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงมาเต็มชั่งเนื้อ ข้าว
ก็จะหลั่งไหลมาเอง และจะห้ามว่า ข้าวเอ๋ยข้าว จงอย่ามาเต็มชั่งเต็มฉางเราเนื้อ ถ้าทำนาในที่ดินนั้นเอง
จนสำเร็จแล้ว ข้าวก็มาเต็มชั่งเต็มฉางเอง ฉันทโคกดีพระโยคาวจรเจ้าก็ฉันทนั้น จงพิจารณากายในที่เคย
พิจารณาอันถูกนิสสัยหรือที่ปรากฏมาให้เห็นครั้งแรก อย่าละทิ้งเลยเป็นอันขาด การทำให้มากนั้นมิใช่

หมายแต่การเดินจงกรมเท่านั้น ให้มีสติหรือพิจารณาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอจึงจะชื่อว่า ทำให้มาก เมื่อพิจารณาในร่างกายนั้นจนชัดเจนแล้ว ให้พิจารณาแบ่งส่วนแยกส่วนออกเป็นส่วนๆ ตามโยนิโสมนสิการตลอดจนกระจายออกเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และพิจารณาให้เห็นไปตามนั้นจริงๆ อุบายตอนนี้ตามแต่ตนจะใคร่ครวญออกอุบายตามที่ถูกจริตนิสัยของตน แต่อย่าละทิ้งหลักเดิมที่ตนได้รู้ครั้งแรกนั้นเทียว

พระโยคาวจรเจ้าเมื่อพิจารณาในที่นี้ พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียวแล้วปล่อยทิ้งตั้งครึ่งเดือน ตั้งเดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมาเป็น อนุโลม ปฏิโลม คือเข้าไปสงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่างพิจารณากายอย่างเดียว หรือสงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ชำนาญแล้ว หรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเอง คือ จิต ย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมพิบลง ย่อมปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกันคือหมดทั้งโลกย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิมิตจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่าโลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน ไม่ว่า ป่าไม้ ภูเขา มนุษย์ สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราที่ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกัน พร้อมกับ ญาณสัมปยุตต์ คือรู้ขึ้นมาพร้อมกัน ในที่นี้ตัดความสนทน่ให้ใจได้เลย จึงชื่อว่า ยถากุตญาณทัสสนวิปัสสนา คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง ชั้นนี้เป็นเบื้องต้นในอันที่จะดำเนินต่อไป ไม่ใช่ที่สุดอันพระโยคาวจรเจ้าจะพึงเจริญให้มาก ทำให้มาก จึงจะเป็นเพื่อความรู้อย่างอื่นจนรอบ จนชำนาญเห็นแจ้งชัดว่า สังขารความปรุงแต่งอันเป็นความสมมติว่าโน่นเป็นของของเรา โน่นเป็นเรา เป็นความไม่เที่ยงอาศัยอุปาทานความยึดถือจึงเป็นทุกข์ ก็แลธาตุทั้งหลาย เขาหากมีหากเป็นอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เกิดขึ้นเสื่อม ไปอยู่อย่างนี้มาก่อน เราเกิดตั้งแต่เด็ก คำบรรพก็เป็นอยู่อย่างนี้ อาศัยอาการของจิต ของขันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไปปรุงแต่งสำคัญมั่นหมายทุกภพทุกชาติ นับเป็นอนกชาติเหลือประมาณมาจนถึงปัจจุบันชาติ จึงทำให้จิตหลงอยู่ตามสมมติ ไม่ใช่สมมติมาติดเอาเรา เพราะธรรมชาติทั้งหลายทั้งหมดในโลกนี้ จะเป็นของมีวิญญาณหรือไม่ก็ตาม เมื่อว่าตามความจริงแล้ว เขาหากมีหากเป็น เกิดขึ้นเสื่อมไป มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัยเลยจึงรู้ขึ้นว่าธรรมดาเหล่านี้ หากมีมาแต่ก่อน ถึงว่าจะไม่ได้ยิน ได้ฟังมาจากใครก็มีอยู่อย่างนั้นทีเดียว ฉะนั้นในความข้อนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงบัญญัติพระองค์ว่า เราไม่ได้ฟังมาแต่ใคร มิได้เรียนมาแต่ใครเพราะของเหล่านี้มีอยู่ มีมาแต่ก่อนพระองค์ดังนี้ ได้ความว่าธรรมดาธาตุทั้งหลายย่อมเป็นย่อมมีอยู่อย่างนั้น อาศัยอาการของจิตเข้าไปยึดถือเอาสิ่งทั้งปวงเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติ จึงเป็นเหตุให้อนุสัยครอบงำจิตจนหลงเชื่อไปตาม จึงเป็นเหตุให้ก่อภพก่อชาติด้วยอาการของจิตเข้าไปยึด ฉะนั้นพระโยคาวจรเจ้ามาพิจารณา โดยแยกกายลงไปตามสภาพว่า สังขารความเข้าไปปรุงแต่ง คือ อาการของจิตนั้นแลไม่เที่ยง สัตว์โลกเขาเที่ยง คือมีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น ให้พิจารณาโดย อริยสังขารทั้ง ๔ เป็นเครื่องแก้อาการของจิตให้เห็นแน่แท้โดย ปัจจกขสิทธิ

ว่า ตัวอาการของจิตนี้เองมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ จึงหลงตามสังขาร เมื่อเห็นจริงลงไปแล้วก็เครื่อง
แก้อาการของจิต จึงปรากฏขึ้นว่า สังขารทั้งหลายที่เที่ยงแท้ไม่มี สังขารเป็นอาการของจิตต่างหาก
เปรียบเหมือนพยับแดด ส่วนสัตว์เขาก็อยู่ประจำโลกแต่ไหนแต่ไรมา เมื่อรู้โดยเงื่อนไข ๒ ประการ คือรู้
ว่า สัตว์ก็มีอยู่อย่างนั้น สังขารก็เป็นอาการของจิต เข้าไปสมมติเขาเท่านั้น นิสิตผู้ใด จิตตั้งอยู่เดิมไม่มี
อาการเป็นผู้หลุดพ้น ได้ความว่า ธรรมดาหรือธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน จะใช้ตนอย่างไร ของเขาหาก
เกิดมีอย่างนั้น ท่านจึงว่า ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตน ให้พระโยคาวจรเจ้าฟังพิจารณาให้เห็นแจ้ง
ประจักษ์ตามนี้จนทำให้จิตรวมพิบลง ไป ให้เห็นจริงแจ้งชัดตามนั้น โดย ปัจจกขลิตธิ พร้อมกับ
ญาณสัมปยุตต์ รวมทวนกระแสแก่อนุสัยสมมติเป็นวิมุตติ หรือรวมลงสู่จิตจิต อันเป็นอยู่มีอยู่อย่างนั้น
จนแจ้งประจักษ์ในที่นั้นด้วยญาณสัมปยุตต์ ในที่นี้ไม่ใช่สมมติไม่ใช่ของแต่งเอาเดาเอา ไม่ใช่ของอัน
บุคคลพึงปรารถนาเอาได้ เป็นของที่เกิดเอง เป็นเอง รู้เอง โดยส่วนเดียวเท่านั้น เพราะด้วยการปฏิบัติ
อันเข้มแข็งไม่ทอดย พิจารณาโดยแยกกายด้วยตนเอง จึงจะเป็นขึ้นมาเอง ท่านเปรียบเหมือนต้นไม้
ต่างๆ มีต้นข้าวเป็นต้น เมื่อบำรุงรักษาต้นมันให้ดีแล้ว ผลคือรวงข้าว ไม่ใช่สิ่งอันบุคคลพึงปรารถนา
เอาเลย เป็นขึ้นมาเอง ถ้าแลบุคคลมาปรารถนาเอาแต่รวงข้าว แต่หาได้รักษาต้นข้าวไม่ เป็นผู้เกียจ
คร้าน จะปรารถนาจนวันตาย รวงข้าวก็จะไม่มีขึ้นมาให้ฉันใด วิมุตติธรรม ก็ฉันนั้นนั่นแล มิใช่สิ่ง
อันบุคคลจะพึงปรารถนาเอาได้ คนผู้ปรารถนาวิมุตติธรรมแต่ปฏิบัติไม่ถูกต้องหรือไม่ปฏิบัติมัวเกียจ
คร้านจน วันตายจะประสบวิมุตติธรรมไม่ได้เลย ด้วยประการฉะนี้

๓.๒.๑๐ จิตเดิมเป็นธรรมชาติใสสว่าง แต่มีดมัวไปเพราะอุปกิเลส

ปกสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตณฺห โข อากนฺตฺตเกหิ อุปฺกิเลสฺสเหหิ อุปฺกุกฺกิลิณฺณฺสู^{๑๔} ภิกฺขุทั้งหลาย จิต
นี้เสื่อมปกติสรแจ้งสว่างมาเดิม แต่อาศัยอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองเป็นอาคันตุกะสัญจรมาปกคลุม
หุ้มห่อ จึงทำให้จิตมิส่องแสงสว่างได้ ท่านเปรียบไว้ในบทกลอนหนึ่งว่า "ไม่ชะงกหกพันง่า(กึ่ง)
กะปอมก่ากึ่งก่าฮ้อย กะปอมน้อยขึ้นมือพัน ครั้นตัวมาប់ทัน ขึ้นนำคู่มือๆ" โดยอธิบายว่า คำว่าไม่ชะ
งก ๖,๐๐๐ ง่า นั้นเมื่อตัดศูนย์ ๓ ศูนย์ออกเสียเหลือแค่ ๖ คงได้ความว่า ทวารทั้ง ๖ เป็นที่มาแห่ง
กะปอมก่า คือของปลอมไม่ใช่ของจริง กิเลสทั้งหลายไม่ใช่ของจริง เป็นสิ่งสัญจรเข้ามาในทวารทั้ง
๖ นับร้อยนับพัน มิใช่แต่เท่านั้น กิเลสทั้งหลายที่ยังไม่เกิดขึ้นก็จะทวียิ่งขึ้นทุกๆ วัน ในเมื่อไม่
แสวงหาทางแก้ ธรรมชาติของจิตเป็นของผ่องใสยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด แต่อาศัยของปลอม กล่าวคือ
อุปกิเลสที่สัญจรเข้ามาปกคลุมจึงทำให้หมดศรีศรี คุณพระอาทิตย์เมื่อเมฆมบดบังจะนั้น อย่าฟังเข้าใจว่า
พระอาทิตย์เข้าไปหาเมฆ เมฆไหลมาบดบังพระอาทิตย์ต่างหาก ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญเพียรทั้งหลายเมื่อรู้
โดยปริยายนี้แล้ว พึงกำจัดของปลอมด้วยการพิจารณาโดยแยกกายตามที่อธิบายแล้วในอุบายแห่ง
วิปัสสนาข้อ ๕ นั้นเกิด เมื่อทำให้ถึงขั้นฐิติจิตแล้ว ชื่อว่ายอมทำลายของปลอมได้หมดสิ้นหรือว่าของ

^{๑๔} อัง. เอกก. (บาลี) ๒๐/๔๕/๕, อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕/๕.

ปลอมยอมเข้าไปถึงจิตจิต เพราะสะพานเชื่อมต่อกันทำลายขาดสะบั้นลงแล้ว แม้ยังต้องเกี่ยวข้องกับ
อารมณ์ของโลกอยู่ก็ยอมเป็นคูกน้ำกลิ้งบนใบบัวฉะนั้น

๓.๒.๑๑ การทรมานตนของผู้บำเพ็ญเพียร ต้องให้พอเหมาะกับอุปนิสัย

นายสารถิผู้ฝึกมามีชื่อเสียงคนหนึ่ง มาเฝ้าพระพุทธเจ้าทูลถามถึงวิธิตรมานเวไนย
พระองค์ทรงย้อนถามนายสารถิก่อนถึงการทรมานว่า เขาทูลว่ามามี ๔ ชนิด คือ ๑. ทรมานง่าย ๒.
ทรมานอย่างกลาง ๓. ทรมานยากแท้ ๔. ทรมานไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย พระองค์จึงตรัสว่าเราก็
เหมือนกัน ๑. ผู้ทรมานง่าย คือผู้ปฏิบัติทำจิตรวมง่ายให้กินอาหารเพียงพอ เพื่อบำรุงร่างกาย ๒. ผู้
ทรมานอย่างกลาง คือผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ค่อยจะลง ก็ให้กินอาหารแต่น้อยอย่าให้มาก ๓. ทรมานยาก
แท้ คือผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ ไม่ต้องให้กินอาหารเลย แต่ต้องเป็น อุตตมณู รู้กำลังของตนว่าจะ
ทนทานได้สักเพียงไร แค่นั้น ๔. ทรมานไม่ได้เลย ต้องฆ่าเสีย คือผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้ เป็น ปทป
ระ พระองค์ทรงซักสะพานเสีย กล่าวคือไม่ทรงรับสั่งสอน อุปมาเหมือนฆ่าทิ้งเสียฉะนั้น

๓.๒.๑๒ มูลตักสูตร

ติกแปลว่า ๓ มูลแปลว่าเค้ามูลรากเหง้า รวมความว่าสิ่งซึ่งเป็นรากเหง้าเค้ามูลอย่างละ ๓
คือ ราคะ โทสะ โมหะ ก็เรียก ๓ อกุศลมูล ตัณหา ก็มี ๓ คือกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา โอะมะ
และอาสวะก็มีอย่างละ ๓ คือ กามะ ภาวะ อวิชชา ถ้าบุคคลมาเป็นไปกับด้วย ๓ เช่นนี้ ติปริวัตต์ ก็
ต้องเวียนไปเป็น ๓ ๓ ก็ต้องเป็นโลก ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก อยู่อย่างนั้นแล เพราะ ๓ นั้น
เป็นเค้ามูลโลก ๓ เครื่องแก้ก็มี ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อบุคคลดำเนินตนตามศีล สมาธิ ปัญญา
อันเป็นเครื่องแก้ น ติปริวัตต์ ก็ไม่ต้องเวียนไปเป็น ๓ ๓ ก็ไม่เป็นโลก ๓ ชื่อว่าพ้นจากโลก ๓ แล

๓.๒.๑๓ วิสุทธิเทวาเท่านั้นเป็นสันตบุคคผลแท้

บุคคลผู้มีจิตไม่กำเริบในกิเลสทั้งปวง ฐรรณทั้งหลายทั้งที่เป็นพหิททาธรรม ทั้งที่เป็น
อัมมัตติกาธรรม สนฺโต จึงเป็นผู้สงบระงับ สันตบุคคผลเช่นนี้แลที่จะบริบูรณ์ด้วยหิริ โอตตปปะ มี
ธรรมบริสุทธิสะอาด มีใจมั่นคงเป็นสัจบุรุษผู้ทรงเทวธรรมตามความในพระคาถาว่า ผู้พร้อม
ด้วยกามคุณ วุ่นวายอยู่ด้วยกิเลส เหตุไฉนจึงจะเป็นสันตบุคคผลได้ ความในพระคาถานี้ย่อมต้อง
หมายถึงวิสุทธิเทวา คือพระอรหันต์แน่นอน ท่านผู้เช่นนั้นเป็นสันตบุคคผลแท้ สมควรจะเป็นผู้
บริบูรณ์ด้วยหิริ โอตตปปะ และ สุกกธรรม คือ ความบริสุทธิแท้

๓.๒.๑๔ อภิกิริยาเป็นที่สุดในโลก - สุตตสมมติบัญญัติ

สังขธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ยังเป็นภิกิริยา เพราะแต่ละสังขจะๆ ย่อมมี
อาการต้องทำคือ ทุกข์-ต้องกำหนดรู้ สมุทัย-ต้องละ นิโรธ-ต้องทำให้แจ้ง มรรค-ต้องเจริญให้มาก
ดังนี้ล้วนเป็นอาการที่จะต้องทำทั้งหมด ถ้าเป็นอาการที่จะต้องทำ ก็ต้องเป็นภิกิริยาเพราะเหตุนี้จึง
รวมความได้ว่าสังขทั้ง ๔ เป็นภิกิริยา จึงสมกับบาทคาถาข้างต้นนั้น ความว่าสังขทั้ง ๔ เป็นเท้าหรือ

เป็นเครื่องเหยียบก้าวขึ้นไป หรือก้าวขึ้นไป ๔ พักจึงจะเสร็จกิจ ต่อจากนั้นไปจึงเรียกว่า อภิ
 ยา อุปมา ดังเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ แล้วลบ ๑ ถึง ๙ ทิ้งเสีย เหลือแต่ ๐ (ศูนย์) ไม่เขียนอีก
 ต่อไป คงอ่านว่า ศูนย์ แต่ไม่มีค่าอะไรเลย จะนำไปบวกลบคูณหารกับเลขจำนวนใดๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น
 แต่จะปฏิเสธว่าไม่มีหาได้ไม่ เพราะปรากฏอยู่ว่า ๐ (ศูนย์) นี้แหละ คือปัญญารอบรู้ เพราะลายกิริยา
 คือ ความสมมติ หรือว่าลบสมมติลงเสียจนหมดสิ้น ไม่เข้าไปยึดถือสมมติทั้งหลาย คำว่าลบ คือ
 ทำลายกิริยา กล่าวคือ ความสมมติ มีปัญหาสอดขึ้นมาว่า เมื่อทำลายสมมติหมดแล้วจะไปอยู่ที่ไหน?
 แก้วว่า ไปอยู่ในที่ไม่สมมติ คือ อภิรียา นั่นเอง เนื้อความตอนนี้เป็น การอธิบายตามอาการของความ
 จริง ซึ่งประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะ อันผู้ไม่ปฏิบัติหาอาจรู้ได้ไม่ ต่อเมื่อไรฟังแล้วทำตามจนรู้อย่าง
 เห็นเองนั่นแลจึงจะเข้าใจได้

ความแห่ง ๒ บาทคาถาต่อไปว่า พระชินาสวเจ้าทั้งหลายดับโลกสามรุ่งโรจน์อยู่ คือทำ
 การพิจารณาบำเพ็ญเพียรเป็น ภาวิโต พหุลิกโต คือทำให้มาก เจริญให้มาก จนจิตมีกำลังสามารถ
 พิจารณาสมมติทั้งหลายทำลายสมมติทั้งหลายลงไปได้จนเป็น อภิรียากีย่อมดับ โลกสามได้ การดับ
 โลกสามนั้น ท่านชินาสวเจ้าทั้งหลายมิได้เหาะขึ้นไปนรกโลก รูปโลก อรูปโลกเลยทีเดียว คงอยู่กับ
 ที่นั่นเอง แม้พระบรมศาสดาของเราก็เช่นเดียวกัน พระองค์ประทับนั่งอยู่ ณ ควางไม้โพธิพฤกษ์แห่ง
 เดียวกัน เมื่อจะดับโลกสาม ก็มีได้เหาะขึ้นไปในโลกลสาม คงดับอยู่ที่จิต ที่จิตนั่นเองเป็นโลกลสาม
 ฉะนั้น ท่านผู้ต้องการดับโลกสาม พึงดับที่จิตของตนๆ จึงทำลายกิริยา คือตัวสมมติหมดสิ้นจากจิต
 ยังเหลือแต่อภิรียา เป็นฐิตจิต ฐิติธรรมอันไม่รู้จักตาย ฉะนี้แล

๓.๒.๑๕ สัตตาวาส ๕

อบายโลก จัดเป็นนรกโลก ที่อยู่อาศัยของสัตว์เสพกามรวมเป็น ๑ รูปโลก ที่อยู่อาศัยของ
 สัตว์ผู้สำเร็จรูปฌานมี ๔ อรูปโลก ที่อยู่อาศัยของสัตว์ผู้สำเร็จรูปฌานมี ๔ รวมทั้งสิ้น ๕ เป็นที่อยู่
 อาศัยของสัตว์ ผู้มารู้เท่าสัตตาวาส ๕ กล่าวคือ พระชินาสวเจ้าทั้งหลาย ย่อมจากที่อยู่ของสัตว์ ไม่ต้อง
 อยู่ในที่ ๕ แห่งนี้ พระชินาสวเจ้าผู้ประกอบด้วยองค์ ๑๐ ย่อมพ้นจากสัตตาวาส ๕ ความข้อนี้คง
 เปรียบได้กับการเขียนเลข ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๐ นั่นเอง ๑ ถึง ๙ เป็นจำนวนที่นับได้ อ่านได้ บวก
 ลบคูณหารกันได้ ส่วน ๑๐ ก็คือ เลข ๑ กับ ๐ (ศูนย์) เราจะเอา ๐ (ศูนย์) ไปบวกลบคูณหารกับเลข
 จำนวนใดๆ ก็ไม่ทำให้เลขจำนวนนั้นมีค่าสูงขึ้น และ ๐ (ศูนย์) นี้เมื่ออยู่โดยลำพังก็ไม่มีค่าอะไร แต่
 จะว่าไม่มีก็ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งปรากฏอยู่ ความเปรียบนี้นั้นใด จิตใจที่ฉันทันเป็นธรรมชาติ มี
 ลักษณะเหมือน ๐ (ศูนย์) เมื่อนำไปต่อเข้ากับเลขตัวใด ย่อมทำให้เลขตัวนั้นเพิ่มค่าขึ้นอีกมาก เช่น
 เลข ๑ เมื่อเอาศูนย์ต่อเข้า ก็กลายเป็น ๑๐ (สิบ) จิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน เมื่อต่อเข้ากับสิ่งทั้งหลายก็เป็น
 ของวิจิตรพิสดารมากมายขึ้นทันที แต่เมื่อได้รับการฝึกฝนอบรมจนฉลาดรอบรู้สรรพบุญคุณธรรมแล้ว

ยอมกลับคืนสู่ สภาพ ๐ (ศูนย์) คือ วางโปร่งพ้นจากการนับการอ่านแล้ว มิได้อยู่ในที่ ๘ แห่งอันเป็นที่
อยู่ของสัตว์ แต่อยู่ในที่หมดสมมติบัญญัติคือ สภาพ ๐ (ศูนย์) หรืออภิปรัชชาดังกล่าวในข้อ ๑๔ นั้นเอง

๓.๒.๑๖ ความสำคัญของปฐมเทศนา มัชฌิมเทศนา และปัจฉิมเทศนา

พระธรรมเทศนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าใน ๓ กาลมีความสำคัญยิ่ง อันพุทธ
บริษัทควรสนใจพิจารณาเป็นพิเศษ คือ

ก. **ปฐมโพธิกาล** ได้ทรงแสดงธรรมแก่พระปัญจวัคคีย์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมือง
พาราณสี เป็นครั้งแรกเป็นปฐมเทศนา เรียกว่า ธรรมจักร เบื้องต้นทรงยกส่วนสุด ๒ อย่างอัน
บรรพชิตไม่ควรเสพขึ้นมาแสดงว่า เทว เม ภิกขเว อนตา ปพฺพชิตฺเตน น เสวิตพฺพา^{๑๕} ภิกษุทั้งหลาย
ส่วนที่ สุด ๒ อย่างอันบรรพชิตไม่พึงเสพ คือ กามสุขัลลิกา และอตตกิลมถา อธิบายว่า กามสุขัลลิกา
เป็นส่วนแห่งความรัก อตตกิลมถา เป็นส่วนแห่งความขงทั้ง ๒ ส่วนนี้เป็นตัวสมุทัย เมื่อผู้บำเพ็ญ
ตบะธรรมทั้งหลายโดยอยู่ซึ่งส่วนทั้งสองนี้ ชื่อว่ายังไม่เข้าทางกลาง เพราะเมื่อบำเพ็ญเพียรพยายาม
ทำสมาธิ จิตสงบสบายดีเต็มที่ก็ดีใจ ครั้นเมื่อจิตนึกคิดฟุ้งซ่านรำคาญก็เสียใจ ความดีใจนั้น คือ กาม
สุขัลลิกา ความเสียใจนั้นแล คือ อตตกิลมถา ความดีใจก็เป็นราคะ ความเสียใจก็เป็นโทสะ ความไม่
รู้เท่าในราคะ โทสะ ทั้งสองนี้เป็นโมหะ ฉะนั้น ผู้ที่พยายามประกอบความเพียรในเบื้องต้นต้อง
กระทบส่วนสุดทั้งสองนั้นแลก่อน ถ้าเมื่อกระทบส่วน ๒ นั้นอยู่ ชื่อว่าผิติดอยู่แต่เป็นธรรมดาแท้
ทีเดียว ต้องผิติดเสียก่อนจึงถูก แม้พระบรมศาสดาแต่ก่อนนั้นพระองค์ก็ผิติดมาเต็มที่เหมือนกัน แม้พระ
อัครสาวกทั้งสอง ก็เข้าเป็นมิจฉาทิฐิมาก่อนแล้วทั้งสิ้น แม้สาวกทั้งหลายเหล่าอื่นๆ ก็ล้วนแต่ผิ
ติดมาแล้วทั้งนั้น ต่อเมื่อพระองค์มาดำเนินทางกลาง ทำจิตอยู่ภายใต้ร่มโพธิพฤกษ์ ได้ญาณ ๒ ในสอง
ยามเบื้องต้นในราตรี ได้ญาณที่ ๓ กล่าวคืออัสวักขยญาณในยามใกล้รุ่ง จึงได้ถูกทางกลางอัน
แท้จริงทำจิตของพระองค์ให้พ้นจากความผิติด กล่าวคือ...ส่วนสุดทั้งสองนั้น ถึงความเป็นอริยโคตร
อริยชาติ อริยवास อริยวงศ์ และอริยประเพณี ส่วนอริยสาวกทั้งหลายนั้นเล่าก็มารู้ตามพระองค์ ทำให้
ได้อัสวักขยญาณพ้นจากความผิติดตามพระองค์ไป ส่วนเราผู้ปฏิบัติอยู่ในระยะแรกๆ ก็ต้องผิติดเป็น
ธรรมดา แต่เมื่อผิติดก็ต้องรู้เท่าแล้วทำให้ถูก เมื่อยังมีจิตใจเสียใจในการบำเพ็ญบุญกุศลอยู่ ก็ตกอยู่ใน
โลกธรรม เมื่อตกอยู่ในโลกธรรม จึงเป็นผู้หวนไหวเพราะความดีใจเสียใจนั้นแหละ ชื่อว่าความ
หวนไหวไปมา โลกธรรมจะเกิดที่ไหน เกิดที่เรา โลกธรรมมี ๘ มรรคเครื่องแก้ก็มี ๘ มรรค ๘ เครื่อง
แก้โลกธรรม ๘ ฉะนั้น พระองค์จึงทรงแสดงมัชฌิมมาปฏิบัติทาแก้ส่วน ๒ เมื่อแก้ส่วน ๒ ได้แล้วก็เข้า
สู่อริยมรรค ตัดกระแสโลก ทำใจให้เป็น อนาลโย (สะละสลัดตัดขาดดวงใจหายห่วง) รวมความว่า เมื่อ
ส่วน ๒ ยังมีอยู่ในใจผู้ใดแล้ว ผู้นั้นก็ยังไม่ถูกทาง เมื่อผู้มีใจพ้นจากส่วนทั้ง ๒ แล้ว ก็ไม่หวนไหว
หมดธุลี เกษมจากโยคะ จึงว่าเนื้อความแห่งธรรมจักรสำคัญมาก พระองค์ทรงแสดงธรรมจักรนี้ยัง

^{๑๕} วิ.มหา. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓, วิ.มหา (ไทย) ๔/๑๓/๒๐ - ๒๑.

โลกธาตุให้ห้วนไหว จะไม่ห้วนไหวอย่างไร เพราะมีใจความสำคัญอย่างนี้ โลกธาตุก็มีใช้อะไรอื่น คือตัวเรานี่เอง ตัวเราก็คือธาตุของโลก ห้วนไหวเพราะเห็นในของที่ไม่เคยเห็น เพราะจิตพ้นจากส่วน ๒ ธาตุของโลกจึงห้วนไหว ห้วนไหวเพราะจะไม่มาก่อธาตุของโลกอีกแล

ข. มัชฌิมโพธิกาล ทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ในชุมชนพระอรหันต์ ๑,๒๕๐ องค์ ณ พระราชอุทยานเวศวันกัลณทกนิวาปสถาน กรุงราชคฤห์ใจความสำคัญตอนหนึ่งว่า อธิจิตเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ^{๑๖} พึงเป็นผู้ทำจิตให้ยิ่ง การที่จะทำจิตให้ยิ่งได้ต้องเป็นผู้สงบระงับ อธิญา โลกสมาปโน สมโณ ก็ ภวิสฺสติ เมื่อประกอบด้วยความอยากคืนรน โลกหลงอยู่แล้วจักเป็นผู้สงบระงับได้ อย่างไร ต้องเป็นผู้ปฏิบัติคือปฏิบัติพระวินัยเป็นเบื้องต้น และเจริญกรรมฐานตั้งต้นแต่การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก ในการพิจารณาหาสติปัญญา มีกายนุปัสสนาสติปัญญา เป็นเบื้องต้น พึงพิจารณาส่วนแห่งร่างกาย โดยอาการแห่งปริกรรมสวณะคือ พิจารณาโดยอาการ คาคคะเน ว่าส่วนนั้นเป็นอย่างนั้นด้วยการมีสติสัมปชัญญะ ไปเสียก่อน เพราะเมื่อพิจารณาเช่นนี้ใจไม่ห่างจากกาย ทำให้รวมง่าย เมื่อทำให้มาก ในปริกรรมสวณะแล้ว จักเกิดขึ้นซึ่งอุคคหนิมิตให้ชำนาญในที่นั้นจนเป็นปฏิภาค ชำนาญในปฏิภาคโดยยิ่งแล้วจักเป็นวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาจนเป็นวิปัสสนาอย่างอุกฤษฏ์ ทำจิตเข้าถึงฐิติภูตํ ดังกล่าวแล้วในอุบายแห่งวิปัสสนาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้ว โมกฺขํ จึงจะข้ามพ้น จึงพ้นจากโลกชื่อว่าโลกุตตรธรรม เขมํ จึงเกษมจากโยคะ (เครื่องร้อย) ฉะนั้น เนื้อความในมัชฌิมเทศนาจึงสำคัญเพราะเล็งถึงวิมุตติธรรมด้วยประการฉะนี้และฯ

ค. ปัจฉิมโพธิกาล ทรงแสดงปัจฉิมเทศนาในที่ชุมชนพระอริยสาวก ณ พระราชอุทยานสาละวันของมัลลกษัตริย์กรุงกุสินารา ในเวลาจวนจะปรินิพพานว่า หนฺทานิ อามนฺตุยามิ โว ภิกฺขเว ปฏิเวทยามิ โว ภิกฺขเว ขวฺยธฺมฺมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ^{๑๗} เราบอกท่านทั้งหลายว่าจงเป็นผู้ไม่ประมาท พิจารณาสังขารที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เมื่อท่านทั้งหลายพิจารณาเช่นนั้นจักเป็นผู้แทงตลอด พระองค์ตรัสพระธรรมเทศนาเพียงเท่านั้นก็ปิดพระโอษฐ์มิได้ตรัสอะไรต่อไปอีกเลย จึงเรียกว่าปัจฉิมเทศนาอธิบายความต่อไปว่า สังขารมันเกิดขึ้นที่ไหน อะไรเป็นสังขาร สังขารมันก็เกิดขึ้นที่จิตของเราเองเป็นอาการของจิตพาให้เกิดขึ้นซึ่งสมมติทั้งหลาย สังขารนี้แล เป็นตัวการสมมติบัญญัติสิ่งทั้งหลายในโลกความจริงในโลกทั้งหลายหรือธรรมชาติทั้งหลายเขามีเขาเป็นอยู่อย่างนั้น แผ่นดิน ต้นไม้ ภูเขา ฟ้า แดด เขาไม่ได้ว่าเขาเป็นนั่นเป็นนี่เลย เจ้าสังขารตัวการนี้เข้าไปปรุงแต่งว่า เขาเป็นนั่นเป็นนี่จนหลงกันว่าเป็นจริง ถือเอาว่าเป็นตัวเรา เป็นของๆ เราเสียสิ้น จึงมี ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นทำจิตตั้งเดิมให้หลงตามไป เกิด แก่ เจ็บ ตาย เวียนว้ายไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอนเอกภพ อนเอกชาติ เพราะเจ้าตัวสังขารนั้นแลเป็นตัวเหตุ จึงทรงสอนให้พิจารณาสังขารว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง

^{๑๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๕๐/๔๓ - ๔๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๕๐ - ๕๑.

^{๑๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๑๘/๑๓๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ให้เป็นปรีชาญาณชัดแจ้ง เกิดจากผลแห่งการเจริญปฏิภาณเป็นส่วนเบื้องต้น จนทำจิตให้เข้าวัฏค์ เมื่อกระแสแห่งภวังค์หายไป มีญาณเกิดขึ้นว่า "นั่นเป็นอย่างนั้น เป็นสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์" เกิดขึ้นในจิตจริงๆ จนชำนาญเห็นจริงแจ้งประจักษ์ ก็รู้เท่าสังขารได้ สังขารก็จะมาปรุงแต่งให้จิตกำเริบอีกไม่ได้ เมื่อสังขารปรุงแต่งจิตไม่ได้แล้ว ก็ไม่กำเริบรู้เท่าธรรมทั้งปวง ก็เป็นผู้สงบระงับถึงซึ่งวิมุตติธรรม ด้วยประการฉะนี้

ปัจฉิมเทศานี้เป็นคำสำคัญแท้ ทำให้ผู้พิจารณาผู้แจ้งถึงที่สุด พระองค์จึงได้ปิดพระโอษฐ์แต่เพียงนี้

พระธรรมเทศานานี้ ๓ กาลนี้ ย่อมมีความสำคัญเหนือความสำคัญในทุกๆ กาล ปฐมเทศานี้ก็ถึงถึงวิมุตติธรรม มัชฌิมเทศานี้ก็ถึงถึงวิมุตติธรรม ปัจฉิมเทศานี้ก็ถึงถึงวิมุตติธรรม รวมทั้ง ๓ กาล ล้วนแต่ถึงถึงวิมุตติธรรมทั้งสิ้น ด้วยประการฉะนี้

๓.๒.๑๖ พระอรหันต์ทุกประเภทบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ

พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใดย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติ...ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบัน หาได้แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติ หรือปัญญาวิมุตติไม่ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่า เจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้วิปัสสนาผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ นั้นย่อมขัดแย้งต่อมรรค มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้งสัมมาทิฐิ ทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรมจำต้องบำเพ็ญมรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขาที่มีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้จะได้อาสวักขณญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้นจึงว่า พระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญาวิมุตติด้วยประการฉะนี้แลฯ

สรุปได้ว่า แนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นควรพิจารณาภายในของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณาภายในทั้งสิ้น จิตจะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณาภายในสำคัญ และเมื่อปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็พิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลายด้วยอุบายแห่งวิปัสสนา

๓.๓ กิจวัตรและปฏิบัติ

ปฏิบัติ คือข้อวัตรปฏิบัติ หรือการประพฤติปฏิบัติ ที่หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ถือบปฏิบัติอยู่เป็นประจำตลอดเวลาตั้งแต่อุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๔๓๖ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตของท่านในวัย ๘๐ ปี ในปี พ.ศ. ๒๔๕๒

ชุดงคัวตริที่หลวงปู่่มัน ถือปฏิบัติเป็นอาจิณ^{๑๘}

หลวงปู่่มัน ยึดมั่นในการปฏิบัติชุดงคัวตริ ๑๓ อย่างสมำเสมอตลอดชีวิต ได้พรำสอนอนศิษย์โดยเน้นย้ำอยู่เสมอว่าชุดงคัวตริ ๑๓ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อขัดเกลาจิตใจได้อย่างยิ่ง เป็นธรรมล้ำคัญประจำสมณะที่จะต้องปฏิบัติอย่างสมำเสมอและจริงจัง สำหรับตัวท่านเองแล้ว ชุดงคัวตริที่ท่านปฏิบัติเป็นอาจิณ มี ๗ ข้อคือ

๑. ปังสุกถิกังคชุดงคั คือ ถือนุ่งห่มผ้าบังสุกุล นับตั้งแต่วันอุปสมบทเป็นต้นมากระทั่งถึงวัยชราจึงได้ผ่อนใช้คณหบดีจีวรบ้าง เพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ศรัทธานำมาถวาย (ท่านจะไม่รับภจูนแต่จะรับผ้าบังสุกุลแทน)

๒. ปินทปาติกังคชุดงคั คือ ถือเที่ยวบิณฑบาตมาฉันเป็นนิตย แม้อาพาธไปในละแวกบ้านไม่ได้ก็บิณฑบาตในเขตวัด บน โรงฉัน จนกระทั่งอาพาธลุกไม่ได้ในปัจฉิมสมัยจึงงดบิณฑบาต

๓. ปัตตปินทิกังคชุดงคั ถือนั้นในบาตรใช้ธารชนะใบเดียวเป็นนิตย จนกระทั่งถึงสมัยอาพาธหนักในปัจฉิมสมัยจึงงด

๔. เอกาสนิกังคชุดงคั ถือนั้นหนเดียวเป็นนิตยตลอดมา แม้ถึงอาพาธหนักในปัจฉิมสมัยก็มิได้เลิกละ

ส่วนชุดงคัวตรินอกจากนี้ได้ถือปฏิบัติเป็นครั้งคราวตามโอกาสตามความเหมาะสม ที่นับว่าปฏิบัติได้มาก ก็คือ

๕. อารัญญิกังคชุดงคั ถืออยู่เสนาะสนะป่าห่างบ้านประมาณ ๒๕ เส้น หลีกเร้นอยู่ในที่สงัดตามสมณวิสัย เมื่อถึงวัยชราจึงอยู่ในเสนาสนะป่าห่างจากบ้านพอสมควร ซึ่งพอเหมาะกับการบำเพ็ญที่จะภิกขาจารบิณฑบาต เป็นที่ที่ปราศจากเสียงอื้ออึง ประชาชนเคารพยำเกรงไม่รบกวน ในสมัยที่ท่านยังแข็งแรง ได้ออกจาริกโดดเดี่ยวแสวงวิเวกในป่าดงพงลึก จนสุดวิสัยที่ศิษยานุศิษย์จะติดตามไปถึงได้ก็มี

๖. ขลุปัตถากัตติกังคชุดงคั ถือการไม่รับอาหารที่ตามมาส่งที่หลัง ถือนั้นเฉพาะที่รับมาในบาตรเท่านั้น

๗. เตจิวิริกังคชุดงคั ถือการใช้เฉพาะไตรจีวรเป็นวัตร ยกเว้นแต่คราวจำเป็นเช่น อาพาธอาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตามคนวามเหมาะสม

^{๑๘} พระราชญาณวิสุทธวิโสภณ, ปฏิปทาของพระชุดงคักรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๖๗ - ๗๕.

กิจวัตรประจำวัน

หลวงปู่มั่น ปฏิบัติกิจประจำวันเป็นอาจิณวัตร เพื่อเป็นแบบอย่างแก่สาธุศิษย์และพรา
สอนสาธุศิษย์ให้ปฏิบัติเป็นอาจิณวัตร ต่อไปนี้

เวลาเช้าออกจากกุฏิ ทำสรีริก คือ ล้างหน้า บ้วนปาก นำบริขารลงสู่โรงฉัน ปิดกวาด
ลานวัด แล้วเดินจงกรม

พอได้เวลาภิกขาจารย์ก็ขึ้นสู่โรงฉัน นุ่งห่มเป็นปริมณฑล สะพายบาตรเข้าสู่บ้านเพื่อ
บิณฑบาต

กลับจากบิณฑบาตแล้ว จัดแจงบาตร จีวร แล้วจัดอาหารใส่บาตร นั่งปัจจเวกขณะ
พิจารณาอาหาร ทำภัตตานุโมทนา คือ ยถาสัพพีเสร็จแล้วฉัน เสร็จแล้วล้างบาตร เก็บบริขาร ขึ้นกุฏิ

พักผ่อนเล็กน้อย แล้วลุกขึ้นล้างหน้า ทำสรีริก ไหว้พระระสวคมนตรี และพิจารณาธาตุ
อาหาร ปฏิภูมิตังขณิกอดีตปัจจเวกขณะ แล้วชำระจิตจากนิรันต นั่งสมาธิพอสมควร

เวลาบ่าย ๓-๔ โมง กวาดลานวัด ตักน้ำใช้น้ำฉันมาไว้ อาบน้ำชำระกายให้สะอาด
ปราศจากมลทิน แล้วเดินจงกรมจนถึงพลบค่ำจึงขึ้นกุฏิ

เวลากลางคืนตั้งแต่พลบค่ำไป สาธุศิษย์ทยอยกันขึ้นไปปรนนิบัติ ท่านได้เทศนาสั่ง
สอนอบรมสติปัญญาแก่สาธุศิษย์พอสมควรแล้ว สาธุศิษย์ก็ถวายการนวดพื้นพอสมควรแล้วท่านก็
เข้าห้อง ไหว้พระ ระสวคมนตรี นั่งสมาธิ แล้วพักผ่อนประมาณ ๔ ทุ่ม เวลา ๐๓.๐๐ น. ก็ตื่นนอน ล้าง
หน้า บ้วนปาก และปฏิบัติกิจอย่างในเวลาเช้าต่อไป

กิจบางประการ เมื่อท่านมีศิษย์มากและตัวท่านเองก็ชราภาพแล้ว ก็อาศัยศิษย์เป็นผู้ทำ
แทน ส่วนกิจอันใดเป็นสมณประเพณีและเป็นศีลวัตร กิจนั้นท่านปฏิบัติเสมอเป็นอาจิณวัตรได้เลิกละ

ท่านถือคติว่า “เมื่อมีวัตรก็ชื่อว่ามีศีล ศีลเป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ”

ท่านกล่าวว่า “ต้นดี ปลายก็ดี ครั้นผิดมาแต่ต้น ปลายก็ไม่ดี” อุปมาอุปเปรียบเหมือนอย่าง
ว่า “การทำนาเมื่อบำรุงรักษาลำต้นข้าวดีแล้ว ย่อมหวังได้แน่ซึ่งผลดังนี้ ท่านจึงเอาใจใส่ ตักเตือน
สาธุศิษย์ให้ปฏิบัติศีลวัตรอันเป็นส่วนเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ไว้เสมอ”

สรุปกิจวัตรของหลวงปู่มั่น ฐริทตฺโต

จากคำบอกเล่าของศิษยานุศิษย์ สรุปได้ว่า ข้อวัตรประจำของหลวงปู่มั่น ในมัชฌิมวัย
หลังจากฉันเสร็จแล้ว ท่านจะเดินจงกรมจนถึงเที่ยง จากนั้นจึงพักช่วงกลางวันเล็กน้อย แล้วบำเพ็ญ
เพียรทำสมาธิภาวนาราวหัวโมงครึ่ง จากนั้นจึงลงเดินจงกรม จนถึงเวลาบ่าย ๔ โมงแล้วจึงปิดกวาด
ลานวัดหรือที่พัก เสร็จแล้วท่านจึงทรงน้ำ แล้วเดินจงกรมอีก จนกระทั่งถึงเวลา ๑-๒ ทุ่ม (๑๕.๐๐-
๒๐.๐๐ น.) ท่านจึงเข้าที่พักและทำสมาธิภาวนาต่อไป ถ้าเป็นหน้าฝนหรือหน้าแล้ง คั้นที่ฝนไม่ตก
ท่านก็จะลงมาเดินจงกรมอีกจนกระทั่งดึก จึงจะขึ้นกุฏิหรือเข้าที่พัก

ปกติท่านพักเข้าวัดราว ๒๓.๐๐ น. ตื่นนอนประมาณ ๐๓.๐๐ น. ถ้าวันใดมีแขกเทพรวมไปถึงพวกกายทิพย์ในภพภูมิต่างๆ มาเยี่ยมฟังธรรม ซึ่งปกติท่านต้องทราบไว้ล่วงหน้าในตอนเย็นก่อนแล้วทุกครั้ง ถ้าแขกกายทิพย์เหล่านั้นมาถ่มคึกท่านจะรีบพักผ่อนแล้วตื่นมารับแขกเทพประมาณ ๒๓.๐๐-๒๔.๐๐ น. เช่นนี้เป็นประจำ ในบางโอกาสท่านก็จะนั่งสมาธิภาวนาตลอดรุ่งไม่พักจำวัดเลยก็มี เพื่อประกอบความเพียรเป็นพิเศษ

ราว ๖-๗ ค่ำ จะมีการประชุมธรรมครั้งหนึ่ง ส่วนคืนอื่นนอกนั้นท่านเปิดโอกาสให้พระเถระเร่งความเพียร ถ้าผู้ใดมีความข้องใจสามารถไปเรียนถามท่านได้โดยไม่ต้องรอนจนถึงวันประชุม^{๑๕}

ในวันปกติธรรมคาท่านไม่นัดให้มีการประชุมไหว้พระสวดมนต์เลย จะมีเฉพาะวันอุโบสถปาฏิโมกข์เท่านั้นที่ท่านจะนำทำวัตรก่อนลงอุโบสถเป็นประจำทุกอุโบสถ วันธรรมคาแม้จะมีการประชุมอบรมแต่ท่านก็จะใช้เป็น โอกาสบรรยายธรรมภาคปฏิบัติ ส่วนช่วงก่อนและหลังการอบรมผู้ที่มีปัญหาข้องใจก็สามารถเรียนถามท่านได้ ซึ่งท่านก็จะตอบชี้แจงให้เป็นที่เข้าใจ จากนั้นจึงพร้อมกันกราบ เลิกประชุมและกลับสถานที่อยู่ของตน การที่ท่านไม่นัดประชุมทำวัตรเช้า-เย็นทุกวันก็เพราะท่านประสงค์จะให้พระเถระทำวัตรและสวดมนต์ตามอัธยาศัย

วันที่ไม่มีการประชุมธรรม เมื่อเสร็จจากการเดินจากการเดินจงกรมราว ๒๐.๐๐ น. ท่านจะทำวัตรสวดมนต์เป็นการส่วนตัว เป็นเวลานานและนั่งสมาธิภาวนาต่อจนกระทั่งถึงเวลาจำวัด ถ้าวันไหนมีการประชุม ท่านจะสวดมนต์ส่วนตัวหลังจากเสร็จจากการประชุมแล้ว.

โดยปกติท่านจะสั่งสอนธรรมแก่พระภิกษุสามเณร ศิษยานุศิษย์เป็นประจำทุกวัน ในช่วงค่ำคือ ๒๐.๐๐ น. จนถึงประมาณ ๒๔.๐๐ น. หรือเวลาอาจจะมากน้อยกว่านั้นตามความเหมาะสมสำหรับศิษย์ที่ฟังศึกษาธรรมเป็นพิเศษกับท่านหรือมีปัญหาข้องใจสามารถเรียนถามกับท่านได้ เมื่อท่านว่าง เช่น ตอนหลังฉันภัตตาหารแล้ว, ตอนช่วงบ่ายราว ๑๗.๐๐ น. และตอน ๒๐.๐๐ น. ในช่วงค่ำ เป็นต้น

การเทศนาของท่าน ท่านจะเทศนาครั้งใหญ่ ๒-๓ ครั้ง ต่อปี ในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น ธรรมะที่ท่านอบรมภิกษุสามเณรนั้น ส่วนใหญ่เป็นปรมัตถ์อย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ท่านยังเทศน์เรื่องชาดก พุทธประวัติและพระสูตรต่างๆ อีกด้วย

ในเรื่องข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ไปนั้น ท่านถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดตามธรรมวินัย เช่น ท่านจะไม่ฉันอาหารด้วยช้อน เพราะจะอาบัติ ท่านจึงฉันด้วยมือ แม้แต่การฉันยาน้ำมูตรนำท่านก็ต้องระมัดระวังเพื่อมิให้อาบัติ ท่านใช้รองเท้าหนังตามธรรมวินัย ไม่อนุญาตให้สานุศิษย์ทำการก่อสร้าง เพราะถือเป็นอามิสบูชา รวมไปถึงการห้ามถ่ายรูปด้วย เพราะท่านไม่ต้องการให้สานุศิษย์ยึดติดใน

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑ - ๘๒ .

รูป เพราะรูปเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ท่านสอนว่าผู้ที่จะไปสวรรค์นิพพานต้องละรูป เห็นโทษของรูป

ตามปกติ ท่านจะทำความเพียรประจำอิริยาบถ มีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะอยู่ในอิริยาบถใดๆ ท่านจะต้องอยู่ด้วยภาวนาทั้งสิ้น นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ที่เข้มงวดในเรื่องระเบียบวินัย และมารยาทอีกด้วย

ในการปฏิบัติภาวนาและเดินธุดงค์นั้น ท่านชอบปลีกวิเวก ไม่ชอบให้มีพระติดตาม โดยจะให้ต่างองค์ต่างแยกไปปฏิบัติของตนตามอัธยาศัย

ในการอนุเคราะห์เมตตาแก่บรรดาศิษย์ ท่านมิได้เลือกกาลเวลา สถานที่ แต่ท่านอนุเคราะห์ด้วยวิธีการต่างๆ ตามที่เห็นสมควรว่าจะทำได้เมื่อไรและแก่ผู้ใด

ในตอนออกพรรษาแล้วท่านชอบออกเที่ยวธุดงค์ทุกๆ ปี โดยจาริกไปตามป่าตามภูเขาที่มีหมู่บ้านพอได้อาศัย โคจรบิณฑบาต โดยเฉพาะทางอีสานและภาคเหนือเพราะมีป่ามีภูเขามากเหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรม^{๒๐}

ปฏิปทาของท่านได้รับการสืบทอดด้วยพระสงฆ์เป็นศิษยานุศิษย์ของท่านสืบทอดมาและถือปฏิบัติโดยตลอด อยู่เป็นกิจวัตรที่ทำอยู่เป็นประจำจะเน้นการทำกิจวัตร การฟังพระธรรม เทศนา และการเจริญจิตภาวนาด้วยบทภาวนาพุทโธ เห็นได้จากการสัมภาษณ์พระนพพล ตปสีโล เจ้าอาวาสวัดอรัญญบรรพต ท่านกล่าวไว้ว่า

“พระสงฆ์ในวัดนี้ เวลาตี ๔ จะตีระฆัง เพื่อสวดมนต์ทำวัตรเช้า หลังจากนั้นก็ฟังเทปบรรยายธรรมของหลวงปู่ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ) นั่งภาวนาจนได้เวลาถึงออกบิณฑบาต ในตอนบ่ายเวลา ๓ โมง (๑๕.๐๐ น.)” ลงทำความสะอาดบริเวณวัด จนถึงเวลา ๕ โมงเย็น (๑๗.๐๐ น.) จึงเปิดธรรมะฟัง นั่งภาวนาไปด้วย เวลา ๖ โมง (๑๘.๐๐ น.) ก็ทำวัตรเย็น ส่วนการสืบทอดจากหลวงปู่ มัน จะผ่านมาจากหลวงปู่เหรียญ ที่ได้นำมาสอนลูกศิษย์ เช่น การภาวนาพุทโธ และข้อวัตรปฏิปทาที่ท่านรักษายของหลวงปู่มัน ได้ดีมาก คือ ศีล สมาธิ ปัญญา^{๒๑}

ส่วนพระครูพิสุทธธรรมรังสี เจ้าอาวาสวัดเทสรังสี ได้กล่าวถึงปฏิปทาที่สืบทอดมาจากหลวงปู่มันว่า มีหลายอย่างเช่น^{๒๒}

๑. การบิณฑบาตเป็นวัตร

^{๒๐} มุลนิธิพระอาจารย์มัน ภูริทัตโต. *บูรพาจารย์*, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๑.

^{๒๑} สัมภาษณ์พระนพพล ตปสีโล เจ้าอาวาสวัดอรัญญบรรพต ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย (วัดนี้เคยเป็นวัดที่หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ศิษย์ผู้ใหญ่ของหลวงปู่มันรูปสำคัญรูปหนึ่ง เป็นเจ้าอาวาส) เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๓.

^{๒๒} พระมหาพุทธนา นรเชฎฐโธ, *การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของหลวงปู่มัน ภูริทัตโต*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๘๖ - ๘๘.

๒. การฉันอาหารในบาตรเป็นวัตร

๓. การฉันมือเดียวเป็นวัตร

๔. เน้นการทำสมาธิ เพื่อให้มีความหนักแน่น ด้วยการบริกรรมว่า พุทโธ เป็นอารมณ์

๕. ไม่นิยมการคลุกเคล้าด้วยหมักหมน

๖. ถือสมณะและวิปัสสนาเป็นหลักสำคัญ

๗. เน้นการพิจารณาจิตใจของตนเอง

นอกจากนี้ ท่านยังได้กล่าวถึง ความนิยมต่อการปฏิบัติตามปฏิปทาของหลวงปู่มั่นในปัจจุบันกับอดีตว่า “ในปัจจุบันนี้ พระสงฆ์ที่เน้นการเจริญทางจิตใจมีน้อย เพราะอิทธิพลของสภาพแวดล้อม จิตใจของคนก็เสื่อมตามไปด้วย ซึ่งแตกต่างจากอดีตที่มีมากกว่า ขณะที่ชาวพุทธในปัจจุบันก็อ่อนแอ ไม่มีที่พึ่งทางจิตใจพากันพึ่งแต่วัตถุมงคล และไม่มีการปลุกฝังพระพุทธศาสนาแก่เด็กและเยาวชน”^{๒๓}

ขณะที่พระศาสนดิลก (พรมมา จตุตถโย) เจ้าอาวาสวัดป่าสุทธาวาส และเจ้าคณะจังหวัดสกลนคร (ธรรมยุต) ได้กล่าวถึงลักษณะเฉพาะตัวของหลวงปู่มั่นว่า

หลวงปู่มั่น เป็นคนว่องไว ทำอะไรสะอาด ตั้งใจทำวัตรสวดมนต์ ไม่นิยมการก่อสร้าง และท่านยังชอบอ่านหนังสือ โดยเฉพาะพระไตรปิฎก และคัมภีร์ต่างๆ ที่นักปราชญ์รจนาไว้ ส่วนปฏิปทาที่สืบทอดมาจากท่านโดยตรงคือการตามหลักธุดงค์ ๔ ข้อ ได้แก่ การบิณฑบาตเป็นวัตร การฉันในบาตร การฉันมือเดียว และการทำกิจวัตรมิให้บกพร่อง มรดกธรรมของหลวงปู่มั่นที่ยังคงความสำคัญอยู่ คือการบริกรรมภาวนาพุทโธ การเจริญอานาปานัสสติ การพิจารณาอาการ ๓๒ การแผ่เมตตา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๒๔}

สรุปได้ว่า ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น เน้นการปฏิบัติให้ซื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลส

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูพิสุทธิธรรมรังสี เจ้าคณะอำเภอศรีเชียงใหม่ (ธรรมยุต) วัดเทพรังสี (เป็นวัดศิษย์ของหลวงปู่เทศก์ เทสรังสี (ซึ่งเป็นศิษย์รูปสำคัญที่สุดของหลวงปู่มั่นรูปหนึ่ง) ด.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระศาสนดิลก (พรมมา จตุตถโย) เจ้าอาวาสวัดป่าสุทธาวาส และเจ้าคณะจังหวัดสกลนคร (ธรรมยุต) อ.เมือง จ.สกลนคร, เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๑.

ภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้และเพื่อโปรดญาติโยมตามฐานะตามโอกาสอันสมควรแก่สภาวะและความรู้ความสามารถของท่านเอง

๓.๔ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๓.๔.๑ ปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่มั่นสั่งสอนศิษย์อยู่เสมอ มีดังนี้^{๒๕}

๑. การปฏิบัติทางใจ ต้องถือการถ่ายถอนอุปาทานเป็นหลัก
๒. การถ่ายถอนนั้น ไม่ใช่ถ่ายถอนโดยไม่มีเหตุ
๓. เหตุแห่งการถ่ายถอนนั้นต้องสมเหตุสมผล ดังที่พรอัสสชิแสดงธรรมว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดจากเหตุ ธรรมทั้งหลายเหล่านั้นดับไปเพราะเหตุดับ”

๔. เหตุได้แก่การสมมติบัญญัติขึ้น แล้วหลงตามอาการนั้น เริ่มต้นด้วยการสมมติตัวของตนก่อน เมื่อหลงตัวของตัวเองและผู้อื่นแล้ว ก็หลงข้าวของนอกตัว กลับกลายเป็นราคะ โทสะ โมหะ

๕. แก่เหตุ ต้องพิจารณากรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ด้วยสามารถแห่งกำลังสมาธิ

๖. การสมเหตุสมผล คือ มีปัญหาที่ไหนต้องแก้ที่นั่น เมื่อกำลังสมาธิพอแล้ว ก็พิจารณาเห็นตามความเป็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายเป็นวิปัสสนาญาณ

๗. เป็นการเดินตามอริยสัจ เพราะเป็นการพิจารณาตัวทุกข์ ซึ่งก็คือ กรรมฐาน ๕ จึงกล่าวได้ว่าการพิจารณากัมมัฏฐาน ๕ เป็นทางพ้นทุกข์

๘. ทุกขสมุทัย เหตุเกิดทุกข์ เพราะมาหลงยึดมั่นถือมั่นกับกรรมฐาน ๕ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) จึงเป็นทุกข์ เมื่อพิจารณาก็ละได้ เพราะเห็นตามความเป็นจริง

๙. ทุกขนิโรธ ดับทุกข์ เมื่อเห็นกรรมฐาน ๕ เกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่าดับอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น

๑๐. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางไปสู่ที่ดับ คือ การเป็นปัญญาสัมมาทิฐิ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ โดยมีสมาธิเป็นกำลัง มีการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นองค์มรรค

^{๒๕} พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิรัชศักดิ์ สิริขันธ์โร), ทางสู่สันติ. ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุนทรโศภิต) อ่างใน บุรพาจารย์, หน้า ๓๒๕-๓๓๐.

โอวาทของหลวงปู่มั่น ส่วนใหญ่ล้วนแต่แนะนำให้ประพฤติปฏิบัติทางวินัยและธุดงค์ให้เคร่งครัด สำหรับวิธีการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านให้พิจารณากายเป็นส่วนใหญ่ คือ กายกตาสติภาวนา หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้

ให้มีสติอ่อนเข้ามาพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ถูกกับจริตนิสัยของตน หรือถ้าหากจิตไม่สงบ มีความฟุ้งซ่าน ท่านให้น้อมนึกด้วยความมีสติ ระลึกรำบริกรรมภาวนาว่า พุทฺโธ-พุทฺโธ เมื่อจิตสงบแล้ว ท่านก็ให้พักพุทฺโธไว้ให้อยู่ด้วยความสงบ แต่ก็ต้องให้มีสติทำให้ชำนาญชำนาญ เมื่อชำนาญด้วยบริกรรมหรือความสงบแล้ว ท่านก็ให้มีสติอ่อนเข้ามาพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งที่ถูกจริตนิสัยของตนด้วยความมีสติ เมื่อพิจารณาพอสมควรแล้วก็ให้สงบ เมื่อสงบพอสมควรแล้วก็ให้พิจารณาด้วยความมีสติทุกระยะ มิให้พลั้งเผลอ เมื่อจิตรวม ก็ให้มีสติระลึกรู้ว่าจิตของเรารวมอยู่เฉพาะจิต หรืออิงอามิสคืออิงกรรมฐาน หรืออิงอารมณ์อันใดอันหนึ่งก็ให้มีสติรู้ อย่าบังคับจิตให้รวมและอย่าถอนจิตที่รวมอยู่ ให้จิตถอนออกเอง

พอจิตถอน ให้มีสติอ่อนเข้ามาพิจารณากายส่วนใดส่วนหนึ่งที่ตนเคยพิจารณานั้นๆ อยู่เรื่อยไป ด้วยความมีสติมิให้พลั้งเผลอ ส่วนนิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น เป็นนิมิตแสดงภาพภายนอกก็ตาม หรือเป็นนิมิตภายในซึ่งเป็นธรรมะผุดขึ้น ก็ให้น้อมเข้ามาเป็นอุบายของกรรมฐานของวิปัสสนาคือ น้อมเข้าสู่ไตรลักษณ์ ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งหมด ด้วยความมีสติอยู่เสมอๆ ไม่ปล่อยใจพลั้งเผลอเพเลิดเพลินไปตามนิมิตที่ปรากฏ แล้วให้มีสติอ่อนเข้ามาพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม ให้เป็นเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มิใช่ตน มิใช่ของของตน พิจารณาด้วยความมีสติอยู่อย่างนั้น เมื่อพิจารณาพอสมควรแล้ว ก็ให้พักสงบ เมื่อสงบพอสมควรแล้วก็ให้พิจารณาด้วยมีสติอยู่อย่างนั้น^{๒๖}

อุบายในการปฏิบัตินั้น หลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง “กายกตาสติภาวนา” และ “กรรมฐาน ๕” มีดังนี้

ให้พิจารณา เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกรรมฐานน้อมเข้ามาถึงตัวของเรา จนกระทั่งถึงจิตเห็นเองว่าร่างกายนี้ตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนกระทั่งเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และถ้าจิตไปคิดในอารมณ์ต่าง ๆ มีกามารมณ์ เป็นต้น ท่านก็ให้พิจารณาว่าร่างกายของมนุษย์นี้มันจะเปื่อยเน่าเป็นซากศพ เป็นของปฏิกูล สกปรก น่าเกลียดเมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือว่าเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนกระทั่งเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล

^{๒๖} คุณหญิงสุรีพันธุ์ มณีวัต. พระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ ชีวประวัติ ปฏิปทา และธรรมเทศนา. อ่างใน บุรพจารย์. หน้า ๔๕๔.

การภาวนาท่านสอนให้เลือกเอาตามจริตนิสัยที่สะดวกของจิตของผู้รับ จากกรรมฐาน ๔๐ ห้อง อันใดอันหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติบริกรรมและเพ่งจิตอยู่พอ ก็จะปรากฏรสชาติอันเดียวกัน แต่ทั้งนี้ท่านยืนยันว่า จากกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้องนั้น “อานาปานสติ” เป็นยอดมงกุฏของกรรมฐานทั้งหลาย ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นร์ ย่อมมีอยู่ทุกกลมหายใจเข้าออก

สมาธิ แปลว่า ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งอยู่อันเดียว เป็นหลัก ญาณพิเศษว่าหลุดพ้นยังไม่ปรากฏ เป็นเพียงที่พักอารมณ์อันหยาบเฉยๆ แต่จะติดอยู่แค่เพียงรสของสมาธิไม่ได้ จะต้องใช้สติปัญญาลงสู่ธาตุพันธุ์ ทรายใจที่นิพพิทาญาณยังไม่ปรากฏแก่สันดานอันประณีต ก็พิจารณาติดต่อกันอยู่

เรื่องที่หนักกาย หนักใจ ไม่ใช่เพราะการบำเพ็ญภาวนา แต่แสดงว่ามีความเชื่อมั่นศรัทธาอยู่ในการปฏิบัติ อยากทำแต่ไม่รู้จักวิธี จิตก็สงบและมีสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็ให้พิจารณาขั้น ๕ ให้รู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงทำความเพียรให้มากจะให้เห็นธรรมเร็วขึ้น

๓.๔.๒ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานมีอยู่ ๒ ประเภทคือ

๑. ประเภทที่ไม่เคยได้รับการศึกษา (ด้านปริยัติธรรม) แม้ทำสมถกรรมฐาน จิตใจจะสงบได้เร็วขึ้น และก็เสียเร็วเหมือนกันถ้าไม่ฝึกฝนหรือลุ่มหลง คนประเภทนี้จะต้องอยู่ในสำนักครูบาอาจารย์นานพอควร

๒. ประเภทที่ได้รับการศึกษามาดี การฝึกกรรมฐานไม่ค่อยสงบ จึงต้องใช้วิปัสสนาไปก่อนคือ ปัญญาอบรมสมาธิ น้อมเอาธรรมต่างๆ มาพิจารณาทบทวนบ่อยๆ จนกว่าจิตจะยอมรับ

จุดประสงค์ที่แท้จริงของการบำเพ็ญเพียรภาวนา คือการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป โดยไม่มีเหลือต่างหาก

วิธีปฏิบัติ เพื่อระงับจิตหรืออาการวิปลาส หรือ บ้า อันเกิดจากมิจฉาปฏิบัตินั้นท่านสอนว่า “อันใจเป็นบ้านั้น เมื่อปฏิบัติไปใจเกิดไม่สบาย มีอาการกระวนกระวาย เป็นเครื่องบอกว่าตัวเกิดเป็นบ้าขึ้นมาเช่นนั้น ให้เอาจิตจดจ่ออยู่กับคำภาวนาบริกรรมแล้วความกระวนกระวายเกิดเป็นบ้านั้นจะหายไปเอง”

ธรรมอยู่ปากตาย ถ้าไม่รอดตาย ก็ไม่เห็นธรรม^{๒๗}

ท่านชี้วิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลำพังคนเดียวเที่ยววิเวก อย่านึกกลัวคลุกคลี ให้อินดีในความสงบ อย่านึกมาก ยินดีในความมักน้อย เป็นผู้สันโดษ

จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

จงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง จึงจะเห็นธรรมอันเป็นของจริง

เห็นอะไรให้น้อมนำมาพิจารณาภายในจิต

การภาวนาต้องทำจนตายไม่มีถอย ใครถอย ผู้นั้นไม่ใช่ศิษย์ศากย^{๒๔}

ท่านจะบอกให้ศิษย์แต่ละรูปไปอยู่ในสถานที่สงบ วิเวก ล้วนมีอันตรายอยู่รอบด้าน เพื่อจะได้ปฏิบัติอย่างมีสติทุกเมื่อไม่ประมาท การไปปฏิบัติอยู่ในที่เช่นนั้น ทำให้จิตรวมตัวได้เร็ว สติก็จะมั่นคงประจำอริยาบถ

ให้มีอิทธิบาท ๔ ในการปฏิบัติธรรม คือ ให้มีฉันทะ มีความพอใจ มีวิริยะ ให้พากเพียร เติบงกรม นั่งภาวนา จิตตะ ให้เอาใจฝักใฝ่อยู่เสมอ วิมังสา ใช้ปัญญาพิจารณาในร่างกายของตนอยู่เสมอๆ

ท่านสอนเรื่องการภาวนาว่า ไม่ให้ติดสุขจากสมาธิ ควรพิจารณาร่างกายนี้แหละเป็น อารมณ์จนเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในนามรูปนี้ ด้วยอำนาจแห่งปัญญานั้นเอง จึงจะเป็นทางหลุดพ้นได้ไม่ควรติดอยู่ในความสงบเพียงส่วนเดียว

กัมมัฏฐานฐาน เป็นธรรมพิเศษ ในวงศ์พระศาสนาตลอดมาและตลอดไป ท่านที่สมรักรใจ เป็นพระอัครองค์กรรมฐาน จึงต้องเป็นผู้มีความอดทนต่อสิ่งขัดขวางด้านทานต่างๆ ที่เคยฝังกาย ฝังใจ จนเป็นนิสัยมานาน

ผู้ปฏิบัติ ต้องเป็นคนกล้าหาญ อดทน คือทนต่อแดดต่อฝน ทนต่อความหิวโหย ทนต่อความทุกข์ทรมานต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งทางกาย วาจา ใจ

ท่านสอนให้เน้นหนักในการปฏิบัติให้มาก เพราะปฏิบัตินั้นสามารถสร้างคนที่ปฏิบัติ แล้วให้เกิดความฉลาด มีปัญญาขึ้น

สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ดำเนินการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวัน ที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลुพระนิพพานได้ ซึ่งท่านได้ถือปฏิบัติดังนี้

๑) ปฏิบัติรักษาศีลวินัยอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติอบรมจิต หรือปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒) เจริญกายคตาสติภาวนา คือการกำหนดพิจารณาการมีกัมมัฏฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างสม่ำเสมอ

๓) สมาทานธุดงค์วัตร ๑๓ เป็นวัตร โดยเน้นพิเศษในข้อที่สำคัญ ได้แก่ ถือบ้างสกุล เป็นวัตร (บึงสกุลกิงคะ) อยู่โคนไม้เป็นวัตร (รุกขมุสิกังคะ) บิณฑบาตเป็นวัตร (ปิณฑปาตีกังคะ) ฉันท

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑.

ในบาตรเป็นวัตร (ปัตตปิณฑกัณฑ์) ถันหนเดียวเป็นวัตร (เอกาสนิกัณฑ์) อยู่ป่าเป็นวัตร (อรัญญิกัณฑ์) ถันเฉพาะอาหารที่รับมาในบาตรเป็นวัตร (ขลุบัจฉากัณฑ์) ใช้เฉพาะไตรจีวรเป็นวัตร (เตจีวริกัณฑ์)

๔) ปฏิบัติวัตร ๑๔ เป็นวัตร โดยเน้นเป็นพิเศษในเรื่องอาจริยวัตร คือ การปฏิบัติรับใช้ครูอาจารย์

๕) การเดินจงกรม

๖) การอยู่ในที่สงบวิเวก เช่น ป่าช้า ภูเขา ถ้ำ

๗) ความประหยัดในการใช้สอยบริวาร

๘) การทำวัตรสวดมนต์ประจำวัน (เฉพาะตัว)

๙) ไม่จำพรรษาพร้อมกันในที่เดียวกันมากเกินไป นิยมให้แยกกันอยู่ตามทีวีก^{๒๕}

๓.๔.๓ วิธีการปฏิบัติธรรม

วิธีการฝึกสมาธิเบื้องต้นตามแบบหลวงปู่มั่น มีดังนี้^{๒๖}

นั่งคุกเข่าประนมมือด้วยความตั้งใจ นอบน้อมถึงพระรัตนตรัย แล้วว่าบทกราบพระรัตนตรัยต่อด้วยบทนมัสการพระรัตนตรัย ๓ จบ แล้วกล่าวไตรสรณคมน์ แล้วอธิษฐานถึงพระไตรสรณคมน์ให้มั่นก่อนว่า ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า องค์อรหันต์ ผู้ละกิเลสขาดจากสันดานกับพระธรรมเจ้ากล่าวคือ คำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นปริยัตถธรรม ปฏิบัติธรรม ปฏิเวธธรรม กับพระสังฆเจ้าคือพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกนับถือของข้าพเจ้า ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป トラบเท่าชีวิตของข้าพเจ้านี้แล

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง กัจฉามิ

ต่อจากนั้นให้ตั้งเจตนาวิริตติ ละเว้นในส่วนองค์ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ ตามภูมิของตนที่ตนจะรักษาได้

^{๒๕} สุขาวี พลอยหอม, สำนักวิปัสสนาสายพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (ศูนย์พุทธศาสนศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖๔-๖๕.

^{๒๖} พระครูญาณวิริยะ (อาจารย์วิริยงค์ สิริบุรโห), ทางสู่สันติ. ในงานฉาปนกิจศพ พระครูอุดมธรรมคุณ (ทองสุข สุจิตโต) อ่างใน บุรพาจารย์, หน้า ๒๕๖.

เมื่อทำความบริสุทธิ์ของตนด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า แล้ว กราบลง ๓ หน จึงค่อยนั่งราบลง ประนมมือไว้ ทำใจเที่ยงตรง ชื่นบานแล้วเจริญพรหมวิหาร ๔ ถ้าแผ่ไปไม่เจาะจงเรียกว่า อธิปมัญญาพรหมวิหาร ว่าโดยย่อๆ ให้สะดวกแก่ผู้ฝึกใหม่ดังนี้

เมตตา คือ เจริญจิตเมตตารักใคร่ ปราารถนาให้คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขทั่วหน้ากัน

กรุณา คือ จิตคิดกรุณา เอ็นดู สงสารตนและคนอื่น

มุทิตา คือ จิตอ่อนน้อม พลอยยินดีในกุศลของตนและคนอื่น

อุเบกขา คือ จิตคิดวางเฉย ในสิ่งที่ควรปล่อยวาง

แล้วนั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ปล่อยวางอารมณ์ที่ติดในจิต ทั้งที่เป็นอดีต และอารมณ์ความคิดที่จะมีมาในอนาคต ให้เอาอารมณ์ปัจจุบัน เมื่อสำรวมจิตมีสติควบคุมแล้ว ประนมมือ ระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในใจ ว่า พุทโธ เม นาโถ ชัมโม เม นาโถ สัมโม เม นาโถ แล้วซ้ำอีกว่า พุทโธ ชัมโม สัมโม แล้วปล่อยมือวางไว้ที่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย จากนั้นกำหนดจิตบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๓ หน

และต่อจากนี้ให้นึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ ให้นับเข้า – ออก เป็นคู่ๆ พุท ลมเข้า โธ ลมออก อย่างนี้ไปถึง ๑๐ ครั้ง แล้วตั้งต้นใหม่ทำเช่นนี้ไปอีก ๗ หนด้วยกัน เมื่อครบให้ตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออก ให้ภาวนาพุทโธหนหนึ่ง ทำทั้งหมด ๕ หน แล้วตั้งต้นใหม่อีก คือ ลมเข้า – ลมออกหนหนึ่ง ให้บริกรรม พุทโธ ๓ คำ ทำไปจนครบ ๓ หน จากนั้นให้บริกรรม พุทโธ อย่างเดียวไม่ต้องนับลมอีก ปล่อยลมเข้าออกตามสบาย ทำจิตให้นิ่งๆ ไว้ตรงที่ลมหายใจเข้า-ออกที่มีในช่องจมูก เมื่อลมออกอย่าส่งจิตออกตามลม เมื่อลมเข้าก็อย่าส่งจิตเข้าตามลม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวางเบิกบาน แต่อย่าสะกดจิตให้มากเกินไป ทำใจให้สบายๆ ทำจิตให้เหมือนเสาที่ปักไว้ริมทะเล

เมื่อทำจิตนิ่งสงบได้แล้ว ให้หยุดภาวนาพุทโธ กำหนดความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจ แล้วค่อยๆ ขยับจิตเลื่อนไปตามกองลม

ฐานที่ ๑ ตั้งจิตไว้ที่จมูก แล้วค่อยๆ เลื่อนไปกลางหน้าผากอันเป็นฐานที่ ๒ ทำจิตให้นิ่งไว้ที่หน้าผากแล้วย้อนกลับมาที่จมูก ให้ย้ายจิตเพ่งขึ้นลงระหว่างจมูก หน้าผาก สัก ๗ เที้ยว แล้วนิ่งไว้ที่หน้าผาก อย่าให้จิตลงมาที่จมูกอีก แล้วเลื่อนสู่ฐานที่ ๓ คือ กลางกระหม่อมข้างนอก แล้วหยุดอยู่กลางกระหม่อม ทำความรู้สึกอย่างกว้างขวาง สูดลมหายใจเข้าไปในศีรษะ กระจายลมครู่หนึ่งจึงกลับลงมาที่หน้าผาก แล้วกลับไปมาหน้าผาก-กระหม่อม ๓ เที้ยว จากนั้นนั่งอยู่ที่กลางกระหม่อม แล้วค่อยๆ เลื่อนลงไป ฐานที่ ๔ คือ ลงในสมอง ตรงกลางกะโหลกศีรษะ ให้นิ่งอยู่สักครู่ แล้วเลื่อนจิตออกไปที่ฐาน ๓ แล้วกลับไปกลับมา (ไม่บอกว่าถี่รอบ) แล้วเอาจิตนิ่งที่สมองทำความรู้สึกให้กว้างขวาง กระจายลมอันละเอียดจากสมองให้ลงเบื้องต่ำ

เมื่อทำจิตถึงช่วงนี้อาจเกิดนิมิตของลมขึ้น เป็นต้นว่ารู้สึกขึ้นในศีรษะ แลเห็นหรือรู้สึกให้เสียวๆ ให้เย็นๆ ร้อนๆ ให้เป็นไอสลัวๆ ขึ้น บางทีก็มองเห็นกะโหลกศีรษะของตัวเอง แต่อย่าให้

ห้วนไหวไปตามนิมิตนั้น ให้สุดหายใจเข้ายาวๆ ถึงหัวอก นิมิตเหล่านั้นจะหายไปทันที เมื่อเห็น นิมิตอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ให้ตั้งสติอยู่ที่นิมิตแต่ให้อานิมิตเดียว จับนิมิตได้แล้ว ให้ขยายนิมิตนั้น ออกไปให้โตเท่าศีรษะ นิมิตที่ขาวสว่างนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกาย แก่ใจ เมื่อทำได้เท่ากับศีรษะของตนแล้วให้เลื่อนลงไปตั้งที่ฐานที่ ๕ คือ ทรวงอก แล้วให้นึกเอานิมิตแห่งลมไปตั้งไว้ ขยายออกให้เต็มทรวงอก ทำลมอันนั้นให้ขาว ให้สว่าง กระจายลม กระจายแสงสว่างไปทั่วทุกขุมขน จนกว่าจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ถ้าไม่ต้องการภาพนั้นก็ให้สุดลมหายใจยาวๆ เสีย ๒-๓ ครั้ง ภาพนั้นจะหายไปทันที แล้วทำจิตให้นิ่งถ้าเกิดมีนิมิตอันไหนผ่านมา อย่าเพิ่งไปจับ อย่าห้วนไหวไม่ตามนิมิต

ประกอบจิตไว้ให้ดี ตั้งจิตไว้ในดวงเดียว คือ ลมหายใจอันละเอียดและขยายลมอันละเอียดนั้นให้กว้างออกไปทั่วสรรพางค์กาย เมื่อทำจิตถึงตอนนี้จะเกิดวิชาความรู้ขึ้นเป็นลำดับ กายของเราจะเบาเหมือนปุยนุ่น ใจจะเอิบอิม วิเวก สงัด

เมื่อต้องการวิชาความรู้แล้ว ให้ทำอย่างนี้จนกว่าจะชำนาญในการเข้า ในการออก ในการตั้งอยู่ เมื่อได้อย่างนี้แล้ว นิมิตของลมคือแสงสว่างขาวๆ เป็นก้อนกลมเหล่านั้น จะทำเมื่อใดก็เกิดได้ เมื่อประสงค์สิ่งใดในวิชาความรู้ภายในและภายนอกของตนเองและผู้อื่น ก็ให้นึกถึงภาพขึ้นในใจครั้งหนึ่ง หรือ ๒ ครั้ง ก็จะเกิดภาพปรากฏทันทีที่เรียกว่า มโนภาพ

วิชาตอนนี้เป็นวิชาที่เกิดจากสมาธิอย่างเดียวกันนั้น วิชาในเรื่องสมาธิมีอยู่ ๒ แผนก คือ เป็นไปด้วยโลกีย์ และเป็นไปด้วยโลกุตตระ โดยวิชาโลกีย์ คือ ดัดความรู้ความเห็นของตน ดัดสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏให้เห็น ถ้าจะให้พ้นไปสู่โลกุตตระ อย่าให้จิตไปยึดเอาวิชา อย่าเข้าไปยึดเอาอารมณ์ที่มาแสดงให้เรารู้ ปล่อยวางมันไปตามสภาพ ไม่ยึด ไม่สมมติว่าจิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สรรูปโดยย่อๆ หลักการปฏิบัติมีดังนี้

- กำจัดอารมณ์ชั่วออกจากจิตให้หมด
- ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
- อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ดื้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์
- พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล ว่างเปล่า

- วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามแห่งรู้รู้นั้น ไม่รู้จักเกิด ไม่รู้จักกลับ นั่นคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้น่าใช่ดี ชั่วก็รู้ ชั่วไม่ใช่รู้ รู้น่าใช่ชั่ว คือ รู้ ไม่คิดในความรู้ รู้น่าไม่คิดถึงสิ่งรู้ นี้คือ ธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้

ส่วนการเดินจงกรมให้ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ด้วยการทำความเข้าใจในความหมายของการเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมาไม่ช้าไม่เร็วนัก โดยก่อนการเดินต้องเตรียมสถานที่เดินจงกรมให้พร้อม ด้วยการกำหนดหนทางที่จะเดิน การตกแต่งทางจงกรมไว้อย่าง

เรียบร้อย การประณมมือไว้เหนือระหว่างคิ้วแล้วระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยของบิดามารดา ของครูอุปัชฌาย์อาจารย์ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายและการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมในแต่ละครั้ง ด้วยวิธีการปฏิบัติตามหลักการดังนี้^{๓๐}

๑. เอามือขวาทับมือซ้ายทาบกันไว้ได้สะดวกตามแบบพระพุทธรูปปางรำพึง เจริญพรหมวิหาร ๔ ทอดสายตาลงเบื้องต่ำ ตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยบริกรรมนำมากำกับใจหรือพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เคยภาวนามา

๒. ออกเดินจากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าสำรวม มีสติอยู่กับบทธรรมหรือสิ่งที่พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น

๓. ลักษณะการเดิน ไม่พึงเดินไกวแขน ไม่พึงเดินเอามือขัดหลัง ไม่พึงเดินเอามือกอดอก ไม่พึงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นการไม่สำรวม

๔. การยืนพิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นตรงปลาย ต้นหรือกลางทางจงกรม สามารถยืนพิจารณานานได้ตามความเหมาะสม บางครั้งอาจยืนพิจารณาเป็นชั่วโมง เมื่อเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วจึงก้าวเดินต่อไป

๕. ในการเดินจงกรมนั้น ให้กำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรมไม่นับจำนวนก้าวเดิม นอกจากจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งการกระทำความเพียร

๖. ในขณะที่เดินพึงสนใจสติให้มากเท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำมาบริกรรม การขาดสติ แม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกันไป แต่เป็นเพราะความเคยชินทางใจ จะไม่สามารถทำให้จิตมีความสงบตามความต้องการได้

๗. เวลาที่เหมาะสมในการเดินจงกรมคือ หลังฉันเข้าไปจนถึงเวลา ๑๑ นาฬิกา ในช่วงบ่ายตั้งแต่บ่ายโรงไปจนถึงเวลากวาดบริเวณวัด และในช่วงเย็นตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐ น. ถึงสี่หรือห้าทุ่ม (๒๒ หรือ ๒๓.๐๐ น.) ยกเว้นในฤดูหนาวถึงหนึ่งหรือสองทุ่มก็พอ เสร็จแล้วเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อ ควรให้การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิเสมอกันเป็นประจำ ไม่ว่าจะพักอยู่ที่เช่นไรและฤดูใดก็ตาม

สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมดุล ความสอดคล้องกัน ความเท่าทันกันระหว่างสติกับคำบริกรรม โดยในขณะที่เดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม เช่น กำหนดพุทโธ ให้จิตรู้อยู่กับพุทโธ ทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา เชื่อว่าผู้มีความเพียรในอิริยาบถนั้นๆ

^{๓๐} สรุปลงจากคำบรรยายของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสมฺปนฺโน, ปฏิปทาของพระอริยสงฆ์เถรสมาคม สบายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตะ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน ป.สัมพันธภาพนิชย์, ๒๕๒๕), หน้า ๒๓๑-๒๓๒.

ไม่ขาดวรรคตอนไปในระหว่างขณะเดินจงกรมและบริกรรมภาวนา ส่วนในการนั่งสมาธิภาวนานั้น จะต้องตั้งใจให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งใจให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งใจเพื่อให้ได้อธิปภาฎิหาริย์ต่างๆ เช่น การเห็นนรกสวรรค์ การดูกรรมเวรของตนและผู้อื่น เป็นต้น และไม่ควรกังวลกับทำนองที่กำหนดไว้แล้ว โดยขณะภาวนาให้ทำความกำหนดจดจ่ออยู่กับงานที่ทำนั้น กายอาจเอนเอียงไปบ้างเพราะขาดความสนใจในกายก็ไม่ต้องวิตกกังวล

สรุปได้ว่า โอวาทของหลวงปู่มั่น ส่วนใหญ่ล้วนแต่แนะนำให้ประพฤติปฏิบัติทางวินัย และธุดงค์ให้เคร่งครัด สำหรับวิธีการปฏิบัติภาวนานั้น ท่านให้พิจารณากายเป็นส่วนใหญ่ คือ กายคตาสติภาวนา หรือกายานุปัสสนาสติปัสฐาน ซึ่งมีจุดประสงค์ที่แท้จริงของการบำเพ็ญเพียรภาวนา คือการกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป

๓.๕ แนวการสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากการศึกษาพบว่า คำสอนของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต มีอยู่ ๒ ลักษณะคือ คำสอนที่ท่าน ประพันธ์หรือเรียบเรียงเอง และคำสอนที่ศิษยานุศิษย์ให้จดบันทึกไว้

คำสอนลักษณะแรกพบว่ามีอยู่ ๒ เรื่อง คือ^{๓๒}

๑. ชั้นระวิมุติสะมังคีธรรม และ

๒. บทธรรมบรรยาย

ทั้ง ๒ เรื่องนี้ ท่านเขียนด้วยลายมือของท่านเองในสมุด เรื่องแรกเขียนด้วยอักษรไทย ส่วนเรื่องหลังเขียนด้วยอักษรธรรม หรืออักษรของอีสานโบราณ

คำสอนลักษณะที่ ๒ คือ คำสอนที่ศิษยานุศิษย์บันทึกไว้ มีเป็น ๒ แบบคือ แบบแรกเป็นบันทึกเรื่องราวสั้นๆ ทำนองบันทึกใจความของพระธรรมเทศนาหรือโอวาทในโอกาสต่างๆ แต่ได้สาระสำคัญในเรื่องนั้นๆ บางเรื่องก็ต่อเนื่องกันบางเรื่องก็ไม่ต่อเนื่องกัน บันทึกคำสอนลักษณะนี้มีอยู่ ๒ ชุดคือ

๑. มุตโตทัย พระภิกษุวิริยงค์ (ปัจจุบันคือ พระเทพเจติยาจารย์ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ) กับพระภิกษุทองคำ ญาโณภาโส เป็นผู้บันทึก และ

๒. ธรรมเทศนาของพระอาจารย์มั่น ฐิริทศโต พระภิกษุทองคำ ญาโณภาโส กับพระภิกษุวัน อุตตโม (คือพระอุดมสังวรวิสุทธีเณร) เป็นผู้บันทึก

^{๓๒} พระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส), ชีวประวัติ ธรรมเทศนา บทประพันธ์และธรรมบรรยายของ พระอาจารย์มั่น ฐิริทศโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๓๑ - ๕๘.

บันทึกคำสอนแบบที่ ๒ เป็นการบันทึกโอวาทหรือคำสอนสั้นๆ ที่ศิษย์แต่ละท่านผู้ฟัง ได้ฟังแล้วจดบันทึกไว้ ต่อมาได้มีการรวมพิมพ์ไว้เพื่อมิให้สูญหาย บันทึกแบบที่ ๒ นี้มีอยู่ ๓ ชุดคือ

๑. ปกิณณกรรมของท่านพระอาจารย์มั่น เป็นการรวมบันทึกของศิษย์หลายท่าน
๒. ธรรมโอวาท ที่ศิษยานุศิษย์ได้รับจากท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร เป็นการรวมบันทึกเบ็ดเตล็ดของศิษยานุศิษย์หลายรูป และ

๓. ภูริทตฺตรมูโฆวาท เป็นการรวมบันทึกเบ็ดเตล็ดของศิษยานุศิษย์หลายรูปเช่นเดียวกับ หมายเลข ๒

คำสอนของหลวงปู่มั่น ๔ เรื่องแรกพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกในหนังสือชื่อ ชีวิตประวัติธรรม เทศนา บทประพันธ์ และธรรมบรรยายของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺตเถร ที่ระลึกในการถวายเพลิงศพ หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ณ วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม พ.ศ. ๒๔๕๑

ส่วนคำสอน ๒ เรื่องสุดท้ายพิมพ์เผยแพร่ครั้งแรกในหนังสือชื่อ บูรพาจารย์ โดยมูลนิธิ พระอาจารย์มั่น เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๓

๓.๕.๑ ผลงานที่เป็นคำสอนของหลวงปู่มั่นแต่ละเรื่องดังกล่าวแล้ว ไม่ปรากฏหลักฐานว่าเรื่องใดก่อนเรื่องใดหลัง ยกเว้น โอวาทบางเรื่องเท่านั้นที่มีหลักฐานระบุชัดว่าเป็นคำสอนในช่วงใดของชีวิตท่าน ผลงานคำสอนเหล่านี้ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

๓.๕.๑.๑ เรื่องที่ ๑ ชั้นระวิมุตติสะมังคีธรรม คำสอนเรื่องนี้อาจถือได้ว่าเป็นคำสอนชุดแรกของหลวงปู่มั่น เพราะท่านเรียบเรียงขึ้นในช่วงเวลาที่ท่านจำพรรษาอยู่ ณ วัดปทุมวนาราม กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นช่วงแรกๆ ของชีวิตท่าน การเขียนมีลักษณะเป็นทำนองรำยกลต่างๆ เพราะไม่ได้ถือเป็นกฎเกณฑ์เคร่งครัดนัก เพียงแต่เขียนให้มีคำคล้องจองกัน ซึ่งอาจทำให้น่าอ่านและให้ง่ายต่อการจำสำหรับผู้สนใจ เนื้อหาเป็นการอธิบายเรื่องทุกข์และสาเหตุของทุกข์ โดยมีขั้น ๕ เป็นเนื้อหาและดำเนินเรื่องเป็นทำนองคำถามและคำตอบ รวม ๕ ประเด็น หรือคำถาม – คำตอบ ๖ ชุดมีสาระสำคัญดังนี้

๑. ถามว่า ชั้น ๕ ใครพัน ใครเกี่ยวพัน ใครหลง ตอบว่า ใจพัน ใจเกี่ยวพัน ใจหลงไปตามสัญญา

๒. ถามว่า ใครตาย ใครต่อ ใครเวียน ตอบว่า สังขารตาย สัญญาพาให้ต่อพาให้เวียน

๓. ถามว่า ใครกำหนดหมายให้เป็นธรรม (คือเรื่องต่างๆ) ตอบว่า ใจกำหนด หมายสัญญาให้เป็นดีเป็นชั่ว

๔. ถามว่า กิณภพ ภพไม่เกี่ยวกินคืออะไร ตอบว่า สิ้นอยาก

๕. ถามว่า สระสี่เหลี่ยมเปี่ยมด้วยน้ำคืออะไร ตอบว่า ธรรมสิ้นอยากคือใจที่รู้จักจริง

๖. ถามว่า น้ำขึ้นลงตรงสัจจะ (คือความเป็นจริง) หรือ (เปรียบสังขารกับ น้ำ) ตอบสังขารแปรเปลี่ยนไปตามธรรมดาของมัน ผู้รู้จักจึงไม่คิดในสังขาร

๑. ถามว่า ห้าหน้าที่มีครบกันหรือ (หมายถึง หน้าที่ของขั้น ๕) ตอบว่า ขั้น ๕ ต่างมีหน้าที่แยกจากกัน กองรูปทำหน้าที่ของรูป กองนามทำหน้าที่ของนาม ถ้ารัฐธรรมนูญของขั้น ๕ ตามจริง ใจก็ชาวสะอาดหมคมลทิน ถ้ารู้ไม่ทันก็เหมือนเด็กบังใหญ่ ขั้น บัณฑิต

๒. ถามว่า มีไม่มี ไม่มีมี คืออะไร ตอบว่า (๑) สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นทั้งเหตุและผล และ (๒) ทั้งเหตุและผลนั้นก็ดับไปไม่ปรากฏว่ามีคนมีสัตว์ ข้อความ (๑) นั่นคือ ความหมายของคำว่า (สิ่งที่เราคิดว่า) มี (นั่นหากรู้จริงแล้วมัน) ไม่มีข้อความ (๒) คือความหมายของคำว่า (สิ่งที่ไม่เคยคิดว่า) ไม่มี (นั่นหากรู้จริงแล้ว ก็จะรู้ว่ามัน) มี

๓. ถามว่า สมุทัย (คือเหตุเกิดทุกข์) คืออะไร ตอบว่า คือความอาลัยรัก อย่างต่ำคืออาลัยในกามคุณ ๕ อย่างสูงคืออาลัยในฉาน

สรุปคือ ขั้น ๕ เป็นที่มาของความอาลัยรัก ความอาลัยรักในขั้น ๕ คือ สมุทัย เหตุเกิดทุกข์ การจะละสมุทัย คือความอาลัยรักในขั้น ๕ ได้ ต้องรู้จักขั้น ๕ ตามจริง เมื่อรู้ขั้น ๕ ตามจริง ใจก็พ้น ไม่เกี่ยวพัน ไม่หลงไปตามสัญญา แต่บางที แม้ไม่อาลัยในขั้น ๕ แต่ไปอาลัยคือยึดติดในความดีที่เรียกว่า ออยากดี เมื่ออยากดีไม่หยุด ก็ไม่เห็นแจ้งในธรรม

๓.๕.๑.๒ เรื่องที่ ๒ บทธรรมบรรยาย ผลงานคำสอนของหลวงปู่มั่น เรื่องนี้ไม่ปรากฏว่าท่านเรียบเรียงขึ้นเมื่อใด เนื้อหาประกอบด้วยเรื่องต่างๆ มีลักษณะเป็นการบันทึกข้อธรรมสำคัญจากที่ต่างๆ แบบย่อๆ รวม ๒๔ เรื่องคือ^{๓๓}

๑. วิเวกธรรม
๒. สันติธรรม
๓. อนุปาทาปรินิพพาน
๔. ปริญา ๓ ประการ
๕. อาสวะ ๕ ประการ
๖. อัสดานุกิจิ
๗. สังสารทุกข์
๘. เนกขัมมธรรม
๙. อุปสันตบุคคล
๑๐. กุมารกัสสป เทวดาบุจฉปัญหาพยากรณ์
๑๑. เหตุเกิดความเพียร
๑๒. ภัทเทกรัตตสูตร
๑๓. พุทฺโฆเวทิมิยสูตร

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕ - ๑๖๔

๑๔. ฟังเป็นคนมีสติ
๑๕. อนุตตรियะ ๖
๑๖. อปัณณกรรม
๑๗. อริยทรัพย์
๑๘. ธรรมเป็นเหตุเจริญใจโตวิมุตติ
๑๙. สัตเลขกถา
๒๐. วิธีถ่ายถอนกิเลส
๒๑. พุทธาคุกสูตร
๒๒. พระอภิธรรมปรมัตถสังคหะ
๒๓. วิธีเจริญกรรมฐานภาวนา
๒๔. วินัยกรรม

เนื้อหาของคำสอนชุดนี้มีลักษณะเป็นการสรุปหรือเรียบเรียงมารจากหนังสือต่างๆ ชื่อของหัวข้อหรือชื่อเรื่องก็เป็นชื่อที่ท่านตั้งเอง ตามลักษณะของเนื้อหาธรรมในหัวข้อนั้นๆ มีบางเรื่องที่เป็นพระสูตรจากพระไตรปิฎกจึงใช้ชื่อหัวข้อตามชื่อเดิมของพระสูตรนั้นๆ

๓.๕.๑.๓ เรื่องที่ ๓ มุตโตทัย เป็นบันทึกคำสอนที่มีศิษย์ ๒ ท่านบันทึกไว้ มีลักษณะเป็นบันทึกใจความโอวาทหรือคำสอนสั้นๆ รวม ๑๗ เรื่อง ซึ่งสรุปได้เป็น ๕ ประเด็นสำคัญคือ^{๓๔}

๑. เรื่องการศึกษาพระพุทธศาสนา ควรศึกษาทั้งจากปริยัติและปฏิบัติ เพราะปริยัติอย่างเดียวยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อฝึกหัดจิตใจโล่งปกติเสออกจากจิตจึงจะสำเร็จประโยชน์เต็มที่และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ไม่คลาดเคลื่อน

๒. เรื่องการฝึกคน ผู้ที่ฝึกคนดีแล้ว จึงจะสามารถจำแนกแจกธรรมของพระพุทธเจ้าได้ดี มูลมรดกหรือต้นทุนในการฝึกคนก็คือร่างกายอันได้มาจากพ่อแม่ตัวเอง ไม่ต้องไปหาทรัพย์ที่ไหนมาลงทุนในการปฏิบัติ วิธีฝึกคนที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ก็มี ๔ วิธีคือ

- ผู้ปฏิบัติทำจิตรวมง่าย ที่ให้กินอาหารอย่างเพียงพอ
- ผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ค่อยจะลง ไม่ต้องให้กินอาหารเลย
- ผู้ปฏิบัติทำจิตลงยากแท้ ไม่ต้องให้กินอาหารเลย
- ผู้ปฏิบัติทำจิตไม่ได้เลย ไม่ทรงสอน

๓. เรื่องการปฏิบัติ คัมภีร์พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า มโนคือใจ เป็นเหตุ เป็นตัวเดิมของสิ่งทั้งหมดในสากลโลกธาตุ เพราะจะพูดจะทำย่อมไปจากใจทั้งหมด ใจนี้เป็นพ่อแม่ทั้งของวิชาและอวิชา เป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏ เมื่อจะตัดสังสารวัฏ จึงต้องอบรมบ่มตัวการดั้งเดิม

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑ - ๕๘.

ให้มีวิชา เราทุกคนจึงได้รับมรดกอันเลิศมาจากพ่อแม่ คือว่าร่างกายอันนี้ อันเป็นที่ตั้งของมรดกผลนิพพาน

๔. เรื่องพระอรหันต์ พระอรหันต์ท่านเรียกว่า วิสุทธิเทพ หรือสันตบุคลล ไม่ใช่เหาะขึ้นไปไหน แต่คงอยู่ที่นั่นเอง การดับนั้นคือดับที่จิต เพราะจิตนั่นเองเป็น โลก ๓ ผู้ต้องการดับโลก ๓ พึงดับที่จิตของตน คือทำลายสมมติให้สิ้นจากจิต คงเหลือแต่จิติจิต จิติธรรม อันไม่รู้จักตายพระอรหันต์ย่อมพ้นจากสัตตาวาส (คือที่อยู่อาศัยของสัตว์) ทั้ง กามโลก รูปโลก อรูปโลก

๕. เรื่องพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งปวง ทั้งในปฐมโพธิกาล คือช่วงต้นของการตรัสรู้ มัชฌิมโพธิกาล คือช่วงกลางของการตรัสรู้ และปัจฉิมโพธิกาล คือช่วงปลายของการตรัสรู้ ล้วนเป็นคำสอนที่มุ่งถึงวิมุตติธรรม

คำสอนหรือโอวาทเรื่อง มุตติธรรม ของพระอาจารย์มั่นดังกล่าวจะเห็นได้ว่าโดยสาระสำคัญแล้ว ก็เป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมภาคปฏิบัติและขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจหรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอุตสาหะในการปฏิบัติ โดยยึดหลักศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ

๓.๕.๑.๔ เรื่องที่ ๔ เรื่องธรรมเทศนา ของพระอาจารย์มั่นภูริทตฺตเถร บันทึกคำสอนชุดนี้เป็นคำสอนช่วงสุดท้ายในชีวิตของหลวงปู่มั่น ประกอบด้วยเรื่องต่างๆ รวม ๑๖ เรื่อง สรุปลงสาระสำคัญไว้เป็น ๓ ประเด็นสำคัญคือ

๑. ว่าด้วยเรื่องกัมมัญฐาน ท่านสอนว่าผู้บวชในพระพุทธศาสนาแล้วได้เรียนกัมมัญฐาน มาด้วยกันตั้งแต่วันบวชได้แก่มูลกัมมัญฐาน (กัมมัญฐานเบื้องต้น) ศีลการพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือกล่าวโดยรวมก็คือการพิจารณาร่างกายของตนเอง ต่างแต่ว่าใครจะพิจารณาหรือไม่เท่านั้น

ผู้ปฏิบัติ เมื่อกำหนดพิจารณาอยู่ตลอดเวลาทั้งกลางวันกลางคืน ก็ได้ชื่อว่าพึงธรรมเทศนาทุกเมื่อ และธรรมที่แสดงก็คือแสดงความจริง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ

การกำหนดพิจารณาธรรมอย่างเอาใจใส่ดังกล่าว เรียกว่า “บริกรรม” เมื่อได้ความแน่ใจในเหตุผลของธรรมที่พิจารณานั้นแล้ว จิตจะสงบรวมลงสู่ภวังค์ ดำรงอยู่หนึ่งหนึ่งแล้วก็ถอยออก ความสงบขั้นนี้เรียกว่า บริกรรมสมาธิ หรือขณิกสมาธิ หากจิตสงบรวมลงสู่ภวังค์ถึงจิติธรรม ดำรงอยู่นานหน่อยแล้วถอยออกมารู้เห็นอสุภะปรากฏขึ้น ความสงบขั้นนี้เรียกว่าอุปจารสมาธิ การพิจารณาธรรมคืออสุภนิมิตที่ปรากฏแก่จิตที่เรียกว่า อุดคหนิมิตนั้นจนเพียงพอ จิตปล่อยวางนิมิตเสียสงบรวมลงสู่ภวังค์ ถึงจิติธรรมดำรงอยู่นานเป็นเอกัคคตาสงบนิ่งแน่วแน่ ความสงบขั้นนี้เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

ครั้งจิตถอยออกมาพิจารณา อีกซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนขยายส่วนแยกส่วนเป็นปฏิภาคนิมิต ว่า ตายเปื่อยเน่า ผุพัง เหลือแต่กระดูกทั้งในกายตนและกายผู้อื่น เห็นส่วนต่างๆ ของกายจนถึงแตกสลายไปสู่สภาพเดิมของมันคือ ปรุวิ เตโช วาโยอาโป อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

ส่วนนิมิตที่ปรากฏแก่ผู้บำเพ็ญสมาธิภาวนาตามลำดับดังกล่าวนี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ

จิตของผู้บำเพ็ญภาวนา เข้าสู่ความสงบถึงฐานเดิมของจิต แล้วพักเสวยความสงบอยู่ในสมาธินั้นนาน มีอาการครอบงำของฌาน เรียกว่า ฌาน เมื่อพิจารณาธรรมด้วยปัญญาจนเพียงพอจิตรวมลงสู่ภวังค์คือฐานเดิมของจิต ตัดกระแสภวังค์ ไม่พักเสวยอยู่ เกิดญาณ ความรู้ขึ้นว่าภาพเบื้องหน้าของเราไม่มีอีกแล้ว ดังนี้เรียกว่า จุตินิยาม

๒. เรื่องศีล ศีล คือ ความปกติ เปรียบได้กับหินที่เป็นของหนักและเป็นแกนของดิน เราต้องรู้จักว่าศีลอยู่ที่ไหน อยู่ที่ตน อะไรเป็นศีล เจตนาเป็นตัวศีล ใครเป็นผู้รักษา ผู้รักษานั้นแหละคือตัวศีล ฉะนั้นศีลจึงอยู่ที่กายกับจิต เมื่อรู้จักศีล เราจึงไม่ต้องขอศีลจากใครขอศีลจากใคร เพราะศีลมีอยู่ที่เราแล้วอย่างอกาลิโก เราจึงรักษาศีลได้โดยไม่มีความจำเป็น และศีลมีตัวเดียวคือเจตนาหรือจิต ฉะนั้นเมื่อเราได้ลิ้มรสธรรม จิตดวงเดิวนั้นจึงเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นในตัวเรา

๓. ว่าด้วยเรื่องเบ็ดเตล็ด คือเรื่องการออกผนวชและบำเพ็ญเพียรจนตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเน้นให้เห็นความสำคัญของการตั้งสัจจาธิษฐานอันแน่วแน่ในการปฏิบัติเพื่อความตรัสรู้

เรื่องความอัศจรรย์ เกี่ยวกับพระพุทธองค์และพระสาวกบางรูป ตลอดถึงการที่พระพุทธองค์ทรงเห็นการณ์ไกล มอบความเป็นใหญ่ในการดูแลพระศาสนาให้แก่สงฆ์ เป็นเหตุให้มีผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้จำนวนมาก และมาได้พบเห็นความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัยนี้ตามวาสนาบารมีของตนๆ ซึ่งมีมากน้อยไม่เท่ากัน แต่เมื่อได้คบกับบัณฑิตก็สามารถเลื่อนภูมิวาสนาของตนให้สูงขึ้นได้

ระยะเวลาเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า เมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ก็มี ๓ ระยะเวลา คือ พระชนมชีพก่อนเสด็จออกทรงผนวชเรียกว่า ปฐมโพธิสัตว์ เมื่อทรงผนวชอยู่ระหว่างบำเพ็ญทุกรกิริยา ๖ ปี เรียกว่าเรียกว่า มัชฌิมโพธิสัตว์ ขณะเมื่อทรงได้อาสวักขยญาณ เรียกว่า ปัจฉิมโพธิสัตว์

หลังจากตรัสรู้แล้วถึงได้อัครสาวกและแสดงมัชฌิมเทศนา (โอวาทปาติโมกข์) เรียกว่า ปฐมโพธิกาล ช่วงที่ทรงสั่งสอนเวไนสัตว์ ๔๕ พรรษา เรียกว่า มัชฌิมโพธิกาล นับแต่เวลาประทับสี่หยาสน์ ณ พระแท่นปรีนิพพานถึงเสด็จดับขันธปรินิพพาน เรียกว่า ปัจฉิมโพธิกาล

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเรียกว่า ปฐมเทศนา พระโอวาทปาติโมกข์ในวันมาฆบูชาเรียกว่า มัชฌิมเทศนา ปัจฉิมโอวาทในวันเสด็จดับขันธปรินิพพานเรียกว่า ปัจฉิมเทศนา

เรื่องการสำคัญตนคิดว่าเป็นพระอรหันต์ พระโอรสปาติโมกข์ในวันมาฆบูชาเรียกว่า มัชฌิมเทศนา ปัจฉิมโอรสในวันเสด็จดับขันธปรินิพพานเรียกว่า ปัจฉิมเทศนา

เรื่องการสำคัญตนคิดว่าเป็นพระอรหันต์ พระผู้ปฏิบัติบางรูปได้เพียงความชำนาญ (วสี) ในสมาธิสมาบัติแล้วสำคัญตนคิดว่าเป็นพระอรหันต์ แต่เมื่อเพื่อนภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์เตือนให้ รู้ตัวก็ปฏิบัติตาม จนในที่สุดก็บรรลุพระอรหันต์ได้ เป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่าผู้ประพฤติธรรมควรเป็น สหายกันในกิจที่ชอบ ก็จะยังประโยชน์ของกันและกันให้สำเร็จด้วยดี

เรื่องสุดท้ายคือเรื่องพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ไม่ได้เสื่อมสูญ อันตรธานไปไหน ยังปรากฏอยู่แก่ผู้ปฏิบัติเข้าถึงอยู่เสมอ เมื่อปฏิบัติตามสภาวะทั้ง ๓ จริงก็จะคลาด แคล้วจากภัยทั้งหลายแน่นอน^{๓๕}

ส่วนบันทึกคำสอนอีก ๓ ชุดคือ เรื่องปกิณณกรรมของท่านพระอาจารย์มั่น เรื่องออาจริยธรรมที่พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต แสดงแก่บรรดาศิษยานุศิษย์ และภูริทัตตมูโรวาท เป็นเรื่องที่คัดตัดตอนมาจาก ๔ เรื่องแรกบ้าง เป็นบันทึกส่วนตัวของศิษย์บางท่าน ซึ่งมีใจความซ้ำกับเรื่องต่างๆ ใน ๔ เรื่องแรกที่กล่าวมาแล้วบ้าง ฉะนั้นจึงไม่จำเป็นต้องนำมากล่าวซ้ำในที่นี้อีก

๓.๕.๒ วัตรปฏิบัติที่สั่งสอนศิษย์

๑. หลวงปู่มั่น ได้ให้โอรสแก่พระภิกษุ สามเณร ให้เป็นผู้ตั้งมั่นในสังฆธรรม ตระหนักในข้อวัตร หนักในธรรมวินัย ให้มีความยินดีในวิเวก ให้รักษาคุณเรื่องความงามแห่งสมณะคือศีลของตนยิ่งชีวิต แม้ประสบความทุกข์ยากลำบาก ก็ไม่ทิ้งกัลยาณธรรมของสมณะ คือ ศีลและสัจย์^{๓๖}

๒. แนวทางดำเนินของพระรุดงค์กัมมัฏฐานในสายของหลวงปู่มั่นคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และรุดงค์ ๑๓ คือ

๑. ปังสุกุกังคะ ถือทรงผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
๒. เตจิวริกังคะ ถือทรงเพียงไตรจีวรเป็นวัตร
๓. บิณฑปาตีกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร
๔. สปาทานจาริกังคะ ถือเที่ยวบิณฑบาตไปตามแถวเป็นวัตร
๕. เอกาสนิกังคะ ถือนั่งเฉพาะในบาตเป็นวัตร
๖. ปัตตปิณฑิกังคะ ถือนั่งฉ้นเฉพาะอาสนะเดียวเป็นวัตร

^{๓๕} พระอริยคุณาธาร (เส็ง ปุสฺโส), ชีวประวัติ ธรรมเทศนา บทประพันธ์และธรรมบรรยายของ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๕๕ - ๕๘.

^{๓๖} มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. บูรพาจารย์. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐๑.

๗. ขลุ่ยจันทกัณฑ์กัณฑ์ กือห้ามกัณฑ์อันนำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
๘. อารัญญกัณฑ์ กืออยู่ป่าเป็นวัตร
๙. รุกขมูลกัณฑ์ กืออยู่ในโคนไม้เป็นวัตร
๑๐. อัปโภกาสีกัณฑ์ กืออยู่ในที่โล่งแจ้งเป็นวัตร
๑๑. โสสานิกัณฑ์ กืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
๑๒. ยถาสันถติกัณฑ์ กือการอยู่ในเสนาสนะนามแต่ท่านจัดให้เป็นวัตร
๑๓. เนสัชชีกัณฑ์ กือการนั่งเป็นวัตร

ท่านถือเป็นสำคัญมากประดุจตั้งเส้นชีวิตของพระชุกงค์ ใครเข้าไปรับการอบรมกับท่าน ท่านต้องสอนกรรมฐานและชุกงค์วัตรให้ ถ้าเป็นหน้าแล้งท่านมักจะสอนให้ไปอยู่รุกรวมไม่เสมอ

ท่านถือว่า ชุกงค์ ๑๓ แต่ละข้อมีความหมายในการปราบปรามกิเลสทุกประเภทได้อย่าง อัจฉริยะ ยกที่จะคาดให้ทั่วถึงได้ไม่ว่าจะเป็นการอยู่รุกรวม, บิณฑบาตเป็นวัตร, ถันในบาตรเป็นวัตร, กือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร, ถันหนเดียวเป็นวัตร, อยู่ป่าเป็นวัตร ซึ่งข้อเหล่านี้นิยมปฏิบัติมากในสายพระอาจารย์มั่น ส่วนข้ออื่นๆ นอกจากนั้นก็ปฏิบัติบ้างเป็นครั้งคราว นอกจากนั้นก็ยังปฏิบัติขันธวัตร ๑๔ ประจําอีกด้วย^{๓๑}

๓. การชุกงค์วิธีหนึ่งที่หลวงปู่มั่นสั่งสอนคือ จัดให้พระชุกงค์ไปแสวงหาความสงบ โดยเฉพาะซึ่งเป็นวิธีที่เป็นประโยชน์แก่พระภิกษุ สามเณร ผู้ที่บวชใหม่หรือบวชเก่า แต่ยังไม่ปฏิบัติไม่ได้ผลเท่าที่ควร โดยจะต้องแสวงหาที่สงบวิเวก ไกลบ้านพอสมควร คือ ตามป่า ป่าช้า ภูเขา ถ้ำ พักอยู่บำเพ็ญสมณธรรมโดยเฉพาะ โดยเฉพาะ งดเว้นจากการสั่งสอนอุบาสิกอุบาสิกา แต่ให้มีการแนะนำช่วยเหลือกันระหว่างภิกษุสามเณร

แต่ท่านก็เคยสอนว่า การปฏิบัติในสถานที่วิเวกนี้ทำให้เกิดความชินชาได้เหมือนกัน เพราะเหตุแห่งการอยู่นาน แม้ว่าสถานที่ที่วิเวกเพียงใด เมื่ออยู่นานเข้าก็เข้าใจว่าเป็นที่ของเราขึ้นมา^{๓๒}

๔. ท่านสอนเรื่องการแสวงหาที่ปฏิบัติสมณะธรรมว่าการเปลี่ยนบรรยากาศจากในป่าเข้ามาอยู่ในเมืองนั้น เป็นสิ่งที่ควรทำเพราะเท่ากับเป็นการทดลองกำลังใจของคนที่พักผ่อนมาแล้ว เพราะถ้าหากอยู่ป่านานไปถ้าไม่มีสติพออาจจะเข้าใจว่าโลกนี้แคบ และเป็นโมหะติดอยู่ในความสงบ การอยู่ป่าจึงมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ในส่วนเสียหากเกิดเป็นทิวฐิฐินิดหนึ่งแล้วแก้ยาก คือ คิดว่าการอยู่

^{๓๑} พระราชญาณวิสุทธิโสภณ, ปฏิปทาของพระชุกงค์กรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๘ - ๑๕.

^{๓๒} พระญาณวิริยาจารย์, ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ฉบับสมบูรณ์และได้สามัญฐานิก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประชาชนจำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๐.

ปาวีเศษกว่าอยู่ที่อื่น เกิดกิเลส เกิดการตำหนิผู้อื่นและถือตัวเองเป็นใหญ่ (พระญาณวิริยาจารย์, น.ป.ป.)

๕. การเดินจงกรมทำนองสอนให้เดินไปตามตะวัน เยื้องตะวัน ไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ขณะเดินจงกรมพึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่บริกรรม^{๓๕}

๖. ท่านสั่งสอนเน้นหนักทางสติมากไม่ว่าทำความเพียรในท่าใด อิริยาบถใด ไม่ว่าผู้เริ่มอบรมใหม่หรือเก่า ท่านต้องสอนสติตามไปกับโอวาทเพื่อภูมิจิตภูมิธรรมของผู้มาศึกษานั้น

๗. ทั้งปฏิบัติโดยส่วนตัวของท่านเอง และที่ท่านสั่งสอนแก่ศิษย์นั้น หลวงปู่มั่นนิยมความประหยัด มัธยัสถ์ ไม่สุรุ่ยสุร่ายในการนุ่งห่มใช้สอยบริวารต่างๆ รวมทั้งการเก็บรักษาัจฉวาก็ต้องมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยงามตา แต่ในขณะที่เดียวกันการสงเคราะห์ให้ท่านนั้น ท่านก็นิยมเป็นอย่างยิ่งด้วยเมตตาจิต

๘. สำหรับเรื่องการขบฉันของพระภุคค์กัมมัฏฐานนั้น จะต้องเปี่ยมไปด้วยความสำรวมระวังมีสติตลอดเวลา เวลาไปบิณฑบาตกลับมาถึงที่พักหรือวัดแล้ว ก่อนฉันถ้ามีพระสงฆ์อยู่หลายรูปด้วยกัน ก็จะนำอาหารต่างๆ ออกจากบาตรมาแก้รวมกันแล้วแจกจ่ายใส่บาตรให้ทั่วถึงกัน เสร็จแล้วถ้ามีญาติโยมตามออกมาแม่แต่คนหนึ่งขึ้นไป ท่านอนุโมทนา ยถา สัพพีก่อน แล้วค่อยลงมือฉัน เมื่อจัดอาหารใส่บาตรเสร็จแล้ว ถ้ามีญาติโยมตามออกมาแม่แต่คนหนึ่งขึ้นไป ท่านอนุโมทนา ยถา สัพพี ๑ ก่อน แล้วค่อยลงมือฉัน เมื่อจัดอาหารใส่บาตรเสร็จแล้ว ท่านเริ่มทำความสงบอารมณ์พิจารณา “ปัจจุเวกขณะ ปฏิสังขา โยนิโส ฯลฯ” ในอาหารชนิดต่างๆ ที่รวมในบาตรตามแต่ความถนัดของแต่ละคน แล้วค่อยเริ่มลงมือฉันด้วยทำสำรวมและมีสติประจำตัวในขณะที่ฉัน ไม่พูดสนทนาเรื่องใดๆ (เว้นเสียแต่จำเป็น) ขณะฉันก็พิจารณาไปด้วยตามความถนัดในแง่แห่งธรรม

๙. การทำวัตรสวดมนต์ของพระกัมมัฏฐานสายท่านหลวงปู่มั่น ท่านจะไม่บังคับให้มีการประชุมไหว้พระสวดมนต์เลย จะมีเฉพาะวันอุโบสถปาติโมกข์เท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้พระเณรทำวัตรสวดมนต์ตามอรรถาษัยโดยลำพัง ตามความสะดวกของตนและเป็นการภาวนาไปด้วยในตัว

๑๐. หลวงปู่มั่น เน้นย้ำสอนศิษย์เสมอว่าการฉันคนเดียว การฉันในบาตร การบิณฑบาต การปิดกวาดลานวัด การปฏิบัติต่ออุปัชฌาย์อาจารย์ การอยู่ป่าวิเวก เป็นศีลวัตรอันควรแก่ผู้ฝึกตนชั้นอุกฤษฏ์จะพึงปฏิบัติ ผู้บวชเป็นพระครองผ้าเหลืองแล้วจะต้องรักษาพระวินัยยิ่งชีวิต แม้แต่ร่างกายก็จะต้องเสียสละเพื่อพระธรรมวินัย และจะต้องมีจริยวัตรที่สำรวม เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำอะไรต้องไม่เสียดังอะอะ

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑ - ๒๑๔.

๑๑. ท่านจะสั่งสอนพระศิษย์เสมอว่า เวลาเดินผ่านกอดหรือผ่านกุฏิของใครอย่าได้ส่งเสียงดัง เพราะผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องเอื้อเพื่อการปฏิบัติต่อกัน ไม่ส่งเสียงดังเป็นการทำลายสมาธิ

๑๒. เมื่อถึงกาลเข้าพรรษา หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต จะไม่ให้พระศิษย์จำพรรษาพร้อมกันมากเกินไป ให้แยกกันไปจำพรรษา ตามสถานที่วิเวก

๑๓. พระภิกษุสามเณรที่ได้เข้ามาเป็นลูกศิษย์แล้วท่านจะสอนให้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ข้อวัตรปฏิบัติเกี่ยวกับครูบาอาจารย์ประจำวันและส่วนรวมจะต้องมีการผูกขาดและตรงต่อเวลา จะอ้างเหตุผลบ่ายเบี่ยงเพราะเกียจคร้านไม่ได้ นอกจากเจ็บป่วยจริงๆ ในสำนักของพระอาจารย์มั่น ศิษย์จะต้องไม่มีนิสัยเกียจคร้าน มั่งง่าย และเห็นแก่ตัวในอามิส ถ้าใครมีนิสัยดังกล่าวจะถูกขับ

๓.๕.๓ วิธีการสอนธรรม

จากบันทึกของศิษยานุศิษย์แสดงให้เห็นวิธีการสอนธรรมของหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต มีวิธีการสอนพระและวิธีการสอนฆราวาสซึ่งสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้^{๔๐}

การอบรมสั่งสอนพระ ท่านไม่มีตำราสอน ไม่มีแผนผัง ไม่มีหลักสูตร ไม่มีหลักวิชาแน่นอนตายตัว แต่ท่านถือธรรมเนียมที่เป็นหลักตายตัวอยู่แล้ว เป็นแบบฝึกหัดอบรมสานุศิษย์แล้วแต่ท่านผู้ใดชอบธรรมบทใดก็นำธรรมบทนั้นไปปฏิบัติตามอัชฌาตัย ใครมาเรียนถามตามภูมิจิตภูมิธรรมที่ปรากฏจากจิตภาวนาของตน ท่านก็อธิบายให้ฟังเป็นตอนๆ และเป็นรายๆ ไป นอกจากนี้ไม่มีผู้มาศึกษา เมื่อถึงวันประชุมอบรมพระเณร ท่านแสดงธรรมภาคปฏิบัติเป็นกลางๆ เริ่มแต่ธรรมขั้นต่ำ คือ วิธีฝึกอบรมสมาธิขึ้นไปโดยลำดับ เพื่อผู้ฟังที่มีภูมิต่างกันจะได้รับประโยชน์จากการอบรมโดยทั่วถึง การถามปัญหาหากไม่มีจำกัด ตามแต่ผู้มาอบรมจะมีธรรมข้อข้องใจสงสัยแง่ใด โดยไม่นิยมว่าเป็นความรู้เกี่ยวกับภายนอกหรือภายใน เกี่ยวกับสมาธิหรือปัญญาขั้นใด ท่านชี้แจงให้ฟังเป็นเรื่องๆ และเป็นรายๆ ไปตามโอกาสที่ควร

การอบรมธรรมท่านอบรมธรรมตามวาระจิตหรือตามภูมิจิตของศิษย์แต่ละท่าน หรือเลือกสอนธรรมที่ถูกกับจริตของผู้รับนั่นเอง

วิธีอบรมศิษย์ ท่านมีอุบายแบบคายในการอบรมและทดสอบจิตใจของศิษย์ ในบางครั้งท่านอาจจะดุ บางครั้งท่านอาจจะปลอบ จะเปรย จะยกยอ แล้วแต่ความเหมาะสม

โดยทั่วไป ท่านมีอุบายแบบคายในการอบรมอยู่เสมอ เพื่อให้คนฟังได้มีสติปัญญาขบคิด โดยท่านจะช่วยชี้ ช่วยเตือน เพื่อช่วยรักษาจิต รักษาธรรมแก่ศิษย์ ชี้ให้ละในสิ่งที่ไม่ควร ชี้ให้ปฏิบัติในสิ่งที่ควร

^{๔๐} ปฏิปทาของพระรุดงค์กรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ฐิริทัตโต. อ่างแก้ว หน้า ๑๒๔.

นอกจากท่านจะให้โอวาทตักเตือนสั่งสอนเพื่อให้ศิษยานุศิษย์มีกำลังใจแล้ว ท่านยังแสดงธรรมปลุกใจให้ศิษย์ลุกขึ้นมาต่อสู้กับกิเลสที่ครอบงำจิตใจให้อ่อนแออีกด้วย

ในการสอนธรรม ท่านไม่ค่อยอธิบายให้พิสดารมากนัก ถ้าอธิบายมาก ผู้ปฏิบัติมักจะไปติดคำพูด ท่านเน้นให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติให้รู้ ให้เกิดแก่จิตแก่ใจของตนเอง ถ้ามีสัญญาติดอยู่กับอธิบายของครูบาอาจารย์จะไม่ก้าวหน้าในการภาวนา

ท่านพูดอะไรต้องมีเหตุผลแฝงอยู่ในคำพูดอย่างสมบูรณ์เสมอไป คือท่านพิจารณาด้วยความละเอียดถี่ถ้วนแล้วจึงได้พูดออกมา เป็นคำพูดที่หนักแน่นประกอบด้วยเมตตา พร้อมทั้งความเห็นแจ้งภายใน

ท่านมักจะอบรมสั่งสอนในเรื่องเกี่ยวกับกิเลสหรือมายาของใจ

ท่านมักจะอบรมพระเณรด้วยอุบายการปลุกจิต ปลุกใจ ไม่ให้พ้อแพ้อ่อนแอต่อหน้าที่ของตน ทั้งในยามปกติและเวลาเจ็บไข้ได้ทุกข์ และกระตุ้นให้ผู้ฟังมีความอาหาญ ระวังในปฏิบัติทาเพื่อความพ้นทุกข์เป็นส่วนมาก

คำสั่งและคำสอนของท่านจะมีหลายๆ อุบาย และหลายๆ นัย แต่ไม่ว่าจะเป็นอุบายใดๆ และนัยใดๆ ก็ตาม ก็เพื่อให้ผู้ฟังรู้พิจารณาหลุดพ้นในโลกสงสารโดยถ้วนทั้งนั้น โดยท่านนิยมเขย่าปลุกใจให้ลูกศิษย์ตื่นตัว รู้ตัวอยู่เสมอ

ในการสอนธรรม ท่านสอนเพื่อการพ้นทุกข์ ถ้าศิษย์ปฏิบัติผิดทางของท่าน ท่านก็จะดูเอา ถ้าไม่ผิดทางของท่าน ท่านก็จะไม่ดู แต่การดูของท่านเป็นการดูไล่กิเลสของบรรดาศิษย์ทุกรูปทั้งชุด ทั้งเถลา ทั้งถอนรากถอนโคน ผิดตรงไหนแก้กันตรงนั้นเดี๋ยวนั้นจนเป็นปกติ ไม่มีการปล่อยให้เรื้อรัง เมื่อมีเหตุเกิดท่านก็ดับตรงเหตุนั้นเลย ไม่ปล่อยข้ามวัน

เมื่อมีโอกาส ท่านก็จะเล่านิทานที่เป็นคติให้ฟังบ้าง เล่าเรื่องราวความเป็นมาของท่านในชาติปัจจุบันสมัยเป็นฆราวาสจนได้บวชเป็นเณร เป็นพระให้ฟังบ้าง

ท่านเน้นสอนอบรมพระภิกษุสามเณรมากกว่าฆราวาส เนื่องจากท่านมีความเห็นว่าถ้าพระสงฆ์รูปหนึ่งมีจิตใจมั่นคงในศีลธรรมจริงๆ จะสามารถเผยแผ่พระศาสนาแก่ปวงชนไปเป็นแสนเป็นล้านคน แต่ถ้าพระเณรไม่มีธรรม ไม่มีวินัย แล้วไปสั่งสอนคนอื่นก็ไม่มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเน้นการสั่งสอนพระภิกษุสงฆ์เป็นสำคัญ

ในการสั่งสอนพระ ท่านจะละเอียดถี่ถ้วนอย่างมาก ศีลที่เป็นฝ่ายวินัยท่านก็จะสอนละเอียด สมาธิ และปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรม ท่านยิ่งสอนละเอียดลอมมาก สมาธิและปัญญาชั้นกลาง ท่านเริ่มมีความชำนาญมาแล้วจากถ้ำสาธิตา นครนายก พอมาฝึกซ้อมอยู่ทางภาคอีสานนานพอสมควรก็ยิ่งมีความชำนาญมากยิ่งขึ้น ดังนั้นการอธิบายสมาธิทุกชั้นและวิปัสสนาชั้นกลางแก่พระเณร ท่านจึงอธิบายได้อย่างคล่องแคล่วมาก ไม่มีการคลาดเคลื่อนจากหลักสมาธิและปัญญาที่ถูกต้องเลย

ส่วนธรรมชั้นสูง ท่านแสดงเป็นการภายในเฉพาะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดเท่านั้น

ในตอนกลางคืน ท่านจะอบรมพระเณร การแสดงธรรมโดยมาก ท่านเริ่มแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นไปเป็นขั้นๆ อย่างไม่มีจุดหมายที่ท่านจะไปจบในธรรมชั้นใด แสดงจนถึงวิมุตติหลุดพ้น อันเป็นจุดสำคัญของธรรม แล้วย้อนกลับมาแสดงเกี่ยวกับผู้ปฏิบัติว่า การปฏิบัติอย่างไรจึงจะสามารถบรรลุจุดประสงค์ตามที่ท่านอบรมสั่งสอน การสอนในทางปฏิบัติ พระจะสมบูรณ์ตามเพศของตน ได้ต้องเป็นผู้หนักแน่นในศีล เคารพในสิกขาบทน้อยใหญ่ เป็นผู้รักษาวินัยเคร่งครัด ไม่ยอมให้ศีลของตนต่างพร้อมขาดทะเล่ได้ สิ่งเหล่านี้เป็นปกตินิสัยที่ท่านอบรมพระปฏิบัติ^{๕๐}

การอบรมพระภิกษุสามเณร ท่านจะเน้นพิเศษในเรื่องกรรมฐาน ๕ และธุดงค์ ๑๓ ซึ่งท่านถือว่ามีความสำคัญมาก

ในการสั่งสอนธรรมนั้น ท่านจะ “เคี่ยว” ศิษย์ผู้ใหญ่ของท่านอย่างมาก เพื่อเป็นการสร้างพระสงฆ์ที่เป็นอริยบุคคล แม้ว่าท่านจะทราบว่ามีศิษย์บางรูปของท่านบรรลุธรรมในระดับสูงแล้วจนเรียกได้ว่า ไม่มีกิจที่ต้องทำอีก ที่เหลืออยู่ก็มีแต่กริยา กิจ ปฏิปทา กิจ ที่จะต้องดำเนินตามอริยประเพณีเพื่อความเหมาะสมกับคนเท่านั้น ท่านก็ยังมีเมตตาคอยให้โอวาทสั่งสอนเพิ่มเติมเพื่อให้พระอริยบุคคลผู้เป็นศิษย์ของท่านนั้นเป็นธรรมทายาทของท่าน ผู้สืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างเต็มภาคภูมิ โดยท่านมองว่า การสั่งสอนให้เกิดพระสงฆ์สุปฏิปันโนเพื่อเป็นอาจารย์ของผู้อื่นได้เป็นการสร้างคนที่สามารถพาให้คนอื่นปฏิบัติถูก ปฏิบัติชอบตามไปด้วยอย่างไม่มีประมาณเช่นกัน^{๕๑}

ธรรมที่ท่านสอนอย่างอาจหาญและออกหน้าออกตาแก่บรรดาศิษย์อยู่เสมอได้แก่ พลธรรม ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ความเป็นมาและการอบรมสั่งสอนของท่านอาจเรียกได้ว่าเป็น “ปฏิปทาอดอยาก” คือ อยู่ด้วยความตั้งใจฝึกฝนอบรม ฝืนกาย ฝืนใจ เพื่อบำเพ็ญเพียร ละกิเลส อยู่อย่างลำบากเพื่อเอื้อต่อการบำเพ็ญเพียรทั้งกายและใจ

ในการสอนธรรม ท่านมักจะมุ่งไปที่กิเลสที่เกิดขึ้นในนรสันดานและพฤติกรรมของศิษย์ บางครั้งท่านถึงกับระบุตัวบุคคลออกมาเลยว่า “คนนี้ท่าน.... ภาวนาทำไม่อย่างนั้น นั่นมันไม่ถูกต้อง ที่ถูกต้องต้องทำอย่างนั้น และเมื่อเข้าท่าน คิคอะไรอย่างนั้น ถ้าไม่อยากฉิบหายเพราะการทำลายตัวด้วยความคิดประเภทสังหารนั้นแล้ว อย่าหาญคิดต่อไป สิ่งที่พระพุทธเจ้าให้คิดให้ทำ ทำไม่ไม่คิดไม่ทำ แหกไปคิคอะไรอย่างนั้น ที่นี้เป็นสถานที่อบรมศีลเพื่อแก้ความเห็นผิด คิคผิด มิใช่สถานที่สั่งสมความคิดเพื่อก่อไฟเผาตัวท่านเองที่คิคนั้น”^{๕๒}

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๕.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๓.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

ในการดูแลอบรมศิษย์นั้น ท่านพิถีพิถันในการควบคุมการปฏิบัติของศิษย์มาก พยายามติดตามดูความเคลื่อนไหวตลอดเวลา ยิ่งถ้าใครที่ท่านพิจารณาว่าจะเห็นอรรถเห็นธรรมในเบื้องต้นแล้ว ท่านจะยิ่งติดตามคอยแนะนำให้ทุกกระยะ

ในระยะหลัง ท่านจะสอนธรรมเฉพาะศิษย์ที่มีภูมิจิตขั้นสูงแล้ว ฉะนั้นในเบื้องต้นโดยเฉพาะเมื่อมีพระเถระเข้ามาใหม่ ท่านก็จะให้พระภิกษุสามเณรที่มีความรู้พอสมควรไปถามแนะนำกันเองในฐานะพี่เลี้ยง เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของท่าน เมื่อท่านมีอายุ ๗๐ กว่าปีขึ้นไปแล้ว ท่านจะไม่สอนเบื้องต้นเลย พระเถระรูปใดเข้ามาฝึกใหม่ ท่านจะให้พระเถ้าที่ได้รับการศึกษาแล้วแนะนำ^{๔๔}

อบรมสั่งสอนฆราวาส ท่านแสดงทาน ศีล ภาวนาเป็นพื้น ด้วยเหตุว่าเป็นธรรมอันเป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา

ในการสอนฆราวาส ท่านมิได้อธิบายลึกซึ้งไปกว่าฐานะของฆราวาสที่มารับการอบรมฝึกหัดที่ท่านอธิบายให้พระเถระฟังอยู่มาก

การอบรมสั่งสอนประชาชนและพระเถระ ถ้ามีคนมาเกี่ยวข้องมาก ท่านก็แบ่งเวลาไม่ให้ตรงกัน คือ ราว ๔-๕ โมงเย็นจะอบรมฆราวาส แต่ ๑” ทุ่มขึ้นไปจะอบรมพระเถระ ซึ่งท่านจะสนใจสั่งสอนมากเป็นพิเศษ ถ้าปรากฏว่ารายใดภาวนาจิตเป็นไปและรู้เห็นสิ่งต่างๆ เกี่ยวกับภายนอกหรือภายใน ท่านจะสนใจและเรียกมาสอบอารมณ์เป็นพิเศษ

วิธีการอบรมแก่พระเถระและฆราวาส ท่านจะแสดงเหมาะสมกับขั้นภูมิ ความเป็นอยู่และจริตนิสัยของผู้มาอบรมศึกษาได้ดี และได้รับประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย ขณะที่นั่งฟังอยู่ด้วยกันเพราะท่านจะอธิบายแยกย้ายธรรมออกเป็นตอนๆ ซึ่งพอเหมาะสมกับภูมิของผู้มาฟังจะเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้^{๔๕}

จากการศึกษาแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต จากการศึกษาระวัตติและคำสอน ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมათาน ตั้งแต่วันอุปสมบท การสมათานธุดงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเป็นประจำ การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ การดำรงให้เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ด้วยการสั่งสอนหลักการปฏิบัติธรรมและการเที่ยวจาริกไปตามสถานที่ต่างๆ ในลักษณะพระธุดงค์หรือพระป่า เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสภายในจิตใจของตนเองให้น้อยลงจนเป็นพระอริยบุคคลได้และเพื่อโปรดญาติโยมตามฐานะตามโอกาสอันสมควรแก่สภาวะและความรู้ความสามารถของท่านเอง

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๔.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๗๔.

ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พบว่าหลวงปู่มั่นดำเนินการตามแนวกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง สอนเน้นในเรื่องอสุภกรรมฐานคือพิจารณากายให้เป็นที่ปฏิบัติจนน่าเกลียด อานาปานสติกรรมฐานคือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ประกอบกับการบริกรรมบท พุทโธ เป็นหลัก

จากผลงานบทธรรมบรรยายของหลวงปู่มั่น จะเห็นได้ว่า หลวงปู่มั่นสนใจศึกษาพระธรรมคำสอนในเชิงปริยัติอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง ทรงเน้นพระธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติเป็นสำคัญ นอกจากนี้ผลงานคำสอนต่างๆ ของพระอาจารย์มั่น พบว่าเป็นคำสอนที่สอนเรื่อง สីล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา นั่นคือ เมื่อฝึกจิตใจได้อย่างเพียงพอแล้ว สีล สมาธิ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเองสรุปได้ว่า คำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต มีเนื้อหาคำสอนเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติหรือหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ในกรอบใหญ่คือไตรสิกขา หรือสีล สมาธิ ปัญญา โดยต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

สรุปได้ว่าแนวการสอนตามการปฏิบัติธรรม คือ ชั้น ๕ ซึ่งคำสอนหรือโอวาทเรื่องมุตติธรรม ของหลวงปู่มั่นเป็นคำสอนที่มุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจธรรมชาติปฏิบัติและขั้นตอนของการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจหรือเข้าใจผู้ปฏิบัติให้เกิดความอดสาหะในการปฏิบัติ โดยยึดหลักสีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ ซึ่งคำสอน ปฏิปทาของหลวงปู่มั่น เน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อสีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน การเจริญสมาธิและวิปัสสนาต้องทำอย่างต่อเนื่องไม่ย่อท้อ ในด้านการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดำเนินการตามแนวกรรมฐาน ๔๐ อย่าง คำสอนต่างๆ ของหลวงปู่มั่น สอนเรื่อง สีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา นั่นคือ เมื่อฝึกจิตใจได้อย่างเพียงพอแล้ว สีล สมาธิ ปัญญาก็จะเกิดขึ้นเอง

๓.๖ อิทธิพลและบทบาทของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

๓.๖.๑ คุณธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่ทำให้ท่านเป็นที่เคารพเทิดทูน

คุณธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่ทำให้เข้าถึงความเป็นผู้มีคุณความฉลาดปราดเปรื่อง มีความรู้ความสามารถ ในอุบายวิธี ไม่มีความคับแค้นต่อกิเลส ดังต่อไปนี้

๑. ความเคร่งครัดในพระธรรมวินัยอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เป็นคุณธรรมประการแรกที่เป็นที่ประทับใจประทับใจของบรรดาศิษยานุศิษย์ และเป็นคุณธรรมประการหนึ่งที่หลวงปู่มั่นสั่งสอนและกำชับศิษยานุศิษย์ปฏิบัติให้บริสุทธิ์ครบถ้วน

๒. ปฏิปทาในการปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นคุณธรรมประการต่อมาที่สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติธรรมแก่ศิษยานุศิษย์ เพราะปฏิปทาในการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่นนั้น มุ่งอรรถมุ่งธรรมเป็นสำคัญ ไม่คิดในรูปแบบหรือพิธีการ และปฏิบัติอย่างจริงจังสม่ำเสมอ โดยท่านเองปฏิบัติ

ให้เห็นเป็นแบบอย่าง พร้อมทั้งคอยสั่งสอนแนะนำวิธีปฏิบัติ ช่วยแก้ปัญหาในการปฏิบัติและคอย
 ตักเตือนว่ากล่าวในสิ่งที่ศิษย์กระทำผิดพลาดหรือประมาทพลอเลอ

๓. การสั่งสอนศิษย์ เป็นการสั่งสอนที่ตรงประเด็น ตรงจริตอัธยาศัยของศิษย์ทำให้ศิษย์
 แต่ละท่านมีความรู้สึกเสมือนว่าพระอาจารย์มันรู้ความคิดจิตใจของตน โดยที่ตนไม่ต้องบอกหรือไม่
 ต้องถาม หลวงปู่มั่นก็สามารถสอนหรือแนะนำในเรื่องที่ตนอยากรู้ หรืออธิบายในเรื่องที่เป็นปัญหา
 คาใจของตนได้อย่างแจ่มแจ้ง

๔. ความแตกฉานชำخองในธรรมทั้งเชิงปริยัติและเชิงปฏิบัติ ในการสั่งสอนหรือตอบ
 ปัญหาธรรมแก่ศิษยานุศิษย์ หลวงปู่มั่นสามารถอธิบายขยายความในแต่ละข้อธรรม หรือประเด็น
 ปัญหาได้อย่างละเอียด ในเชิงปริยัติท่านก็ไม่ทิ้งหลักฐานในพระบาลี ในเชิงปฏิบัติท่านก็อธิบายจาก
 ประสบการณ์ตรงอันเป็นผลจากการปฏิบัติของท่านเอง

๕. คุณธรรมประการสุดท้าย คือความสงบสำรวมกอดปรด้วยเมตตา อันเป็นผลรวมจาก
 ความรอบรู้และการปฏิบัติพัฒนาจิตของท่าน เป็นสิ่งที่ทำให้บรรดาศิษยานุศิษย์รู้สึกเย็นกายเย็นใจ
 เมื่อเข้าใกล้ พร้อมทั้งรู้สึกเคารพยำเกรง ทำให้เกิดกำลังใจและอุตสาหะที่จะประพฤติปฏิบัติตาม
 อย่างท่าน

ด้านคุณธรรมประการสำคัญดังกล่าว ทำให้เกียรติคุณชื่อเสียงของหลวงปู่มั่น ระเบิดไป
 ในหมู่พระภิกษุสามเณรผู้ใฝ่ใจในการปฏิบัติ พระภิกษุสามเณรผู้มุ่งศึกษาปฏิบัติทางวิปัสสนาธุระ จึง
 พยายามที่จะพบและถวายตัวเป็นศิษย์อยู่ศึกษาปฏิบัติกับหลวงปู่มั่น ทั้งพระสงฆ์ธรรมยุตและ
 มหานิกาย

สำนักวิปัสสนาสายหลวงปู่มั่นที่แพร่หลายอยู่ในประเทศไทยปัจจุบันมีทั้งสายธรรมยุต
 และสายมหานิกาย โดยที่พระกัมมัญฐานสายหลวงปู่มั่นทั้ง ๒ สายมีปฏิปทาและวัตรปฏิบัติ
 เหมือนกัน เป็นที่นิยมนับถือของประชาชนเหมือนกันและแพร่หลายไปอย่างกว้างขวางพอๆ กัน
 สามารถสรุปข้อเหมือนกันของพระกรรมฐานสายพระอาจารย์มั่นทั้ง ๒ สายได้ดังนี้^{๕๖}

๑. การปฏิบัติรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัด

๒. การปฏิบัติธุดงค์วัตร เช่น การบิณฑบาตเป็นวัตร การฉันในบาตรเป็นวัตร การฉันหน
 เดียวเป็นวัตร การอยู่ป่าเป็นวัตร การจาริกแสวงวิเวกไปในป่าเขา เป็นต้น

๓. การทำวินัยกรรมตามพระวินัย เช่น การลงอุโบสถฟังพระปาติโมกข์ทุกวันเพ็ญครึ่ง
 เดือนและสิ้นเดือน การตัดเย็บข้อมจีวร สบง ใ้เอง การใช้ผ้าสามสี (ผ้าปูนั่ง) เป็นต้น

๔. การทำวัตรประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เช่น การทำวัตรเช้า-ค่ำ การปิดกวางเสนาสนะ ที่
 อยู่อาศัย การดูแลรักษาความสะอาดบริเวณวัด อย่างสม่ำเสมอและพร้อมเพรียง

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖.

๕. การเจริญภาวนา (นั่งสมาธิ) เคนจงกรม อยู่ในที่สงบจิต ไม่คลุกคลีกับญาติโยม
 สำรวมระมัดระวังในทุกอิริยาบถ

สรุปได้ว่า คุณธรรมของหลวงปู่มั่น นั้นท่านเน้นการปฏิบัติให้ชื่อตรงต่อพระธรรมวินัย
 ด้วยการปฏิบัติตนให้เคร่งครัดต่อศีลหรือพระวินัยที่ตนสมาทาน ตั้งแต่วันที่อุปสมบท การสมาทาน
 รุคงค์ที่สนับสนุนต่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม การเจริญสมาธิและวิปัสสนาอย่างเป็น
 ไปต่อเนื่องไม่ย่อท้อ มีจิตใจเด็ดเดี่ยวต่อการปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อฝึกหัดขัดเกลากิเลสที่มีอยู่ในกาย
 ในจิตใจของตนเองอย่างไม่ลดละ ตามฐานะตามโอกาสอันสมควรแก่สภาวะธรรมและความรู้ความ
 สามารถของตัวเอง

๓.๖.๒ ศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระที่เคารพของสมณะและประชาชน

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านเป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียง
 มีผู้เคารพนับถือมาก มีศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระเป็นที่เคารพศรัทธาของสมณะและประชาชน
 มากมาย อาทิ

๑. พระญาณวิศิษฐ์สมิทธิวีราจารย์ (หลวงปู่สิงห์ ขนดยาคโม)
๒. หลวงปู่หมาปิ่น ปญญาพโล
๓. พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฐ์ (หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี)
๔. หลวงปู่ขาว อนาลโย
๕. หลวงปู่ฝั้น อาจาโร
๖. หลวงปู่พรหม จิรปุญโญ
๗. พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)
๘. หลวงปู่ชอบ ฐานสโม
๙. หลวงปู่หลุย จันทสาโร
๑๐. พระญาณสิทธาจารย์ (หลวงปู่สิม พุทธาจาโร)
๑๑. พระครูสุทธิธรรมรังษี (หลวงปู่เจี๊ยะ จุนโท)
๑๒. หลวงปู่กงมา จิรปุญโญ
๑๓. พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)
๑๔. พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อดุลโล)
๑๕. หลวงปู่จวน กุลเชฏฺโฐ
๑๖. หลวงปู่สิงห์ทอง ฐมฺมวโร
๑๗. พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

๑๘. หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ
๑๙. หลวงปู่ตื้อ อจลธมฺโม
๒๐. พระวิสุทธินุญจนเถระ (หลวงปู่สมชาย จิตวิริโย)
๒๑. พระธรรมวิสุทธินมกค (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปนฺโน)
๒๒. พระราชสังวรญาณ (หลวงปู่พุทธ ฐานฺนิโย)
๒๓. พระอุดมสังวรวิสุทธิเถร (หลวงปู่วัน อุตฺตโม)
๒๔. พระเทพวิสุทธินมกค (หลวงปู่ศรี มหาวิโร)
๒๕. พระมงคลวฑฺฒ (หลวงปู่เครื่อง สุภทฺโท)
๒๖. พระธรรมมงคลญาณ (หลวงปู่วิริยังค์ สิรินฺทรโร)
๒๗. พระญาณสิทธาจารย์ (ทองพูน สิริกามิ)
๒๘. หลวงปู่ทวย (ปรีดา) ฉันทโร
๒๙. หลวงปู่ผินะ ปิยธโร
๓๐. หลวงปู่สนธิ์ สุมนฺโณ
๓๑. พระครูญาณวิสิทธิ์ (ท่านพ่อเพ็ญ โชติโก)
๓๒. หลวงปู่ฝั้น ปาเรสโก
๓๓. พระอริยเวที (พระอาจารย์มหาเขียน จิตฺตสิโล)
๓๔. คุณแม่ชีแก้ว เสียงล้ำ
๓๕. หลวงพ่อผาง จิตฺตคฺคฺโต
๓๖. หลวงปู่ผาง ปริบุญฺโณ
๓๗. หลวงปู่บัว สิรินฺฺโณ
๓๘. หลวงปู่อ่อน ญาณสิริ
๓๙. หลวงปู่บุดดา ถาวโร
๔๐. หลวงปู่บุญจันทร์ กมฺโล
๔๑. หลวงปู่แ่วน ธนปาโล
๔๒. หลวงตาแดงอ่อน กัลยาณชัมโม^{๔๗} เป็นต้น

หลวงปู่มั่นได้รับสมัญญานามจากบรรดาศิษย์ว่า "พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายพระกรรมฐาน" เป็นผู้มีประวัติดังงาม เป็นฐานที่พึ่งอันมั่นคงตลอดจนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ตลอดเวลาในเพศบรรพชิต ได้ปฏิบัติตนจนกระทั่งเป็น แบบอย่างที่ดี อันจะหาผู้ใดเสมอ

^{๔๗} หนังสือบูรพาจารย์ จัดพิมพ์โดย มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, <http://www.dharma-gateway.com/> [สืบค้นเมื่อ ๒๐ มกราคม ๒๕๕๘]

เหมือนได้ยากยิ่ง กล่าวโดยภาพรวมศิษยานุศิษย์ของหลวงปู่มั่น ทั้งฝ่ายคณะธรรมยุตและฝ่ายคณะมหานิกาย มีการประพฤติปฏิบัติในทางพระวินัยและแนวทางการศึกษาปฏิบัติธรรมเหมือนกัน และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในทางธรรม ซึ่งเป็นไปตามแนวคำสอนและปฏิทาของหลวงปู่มั่นที่ศิษยานุศิษย์ของพระอาจารย์มั่นทุกรูปยึดถือและปฏิบัติอย่างเคร่งครัดสืบทอดกันมาทุกยุคทุกสมัยวบจนปัจจุบัน

สรุปได้ว่า หลวงปู่มั่น ท่านสั่งสอนปฏิปทาเครื่องดำเนินแก่บรรดาศิษย์ทั้งภายในภายนอกละเอียดลออมาก และสั่งสอนอย่างมีเหตุผลซาบซึ่งจับใจในธรรมทุกชั้นและเครื่องดำเนินทุกแขนง หลวงปู่มั่น ท่านแสดงโอวาทที่ออกมาจากความรู้จริงเห็นจริงของท่านจริง ๆ ไม่มีที่ที่น่าจะสงสัยเลยว่าข้อปฏิบัติมรรคผลนิพพานจะมีอยู่ในที่อื่นใด นอกไปจากข้อปฏิบัติของผู้บำเพ็ญสามัคคีกรรมเลย ยิ่งฟังต่อหน้าท่านด้วยแล้ว ราวกับท่านถอดมรรคผลนิพพานออกมาจากใจให้คณะศิษย์

๓.๖.๓ อิทธิพลและบทบาทของคำสอนและปฏิปทาของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต

อิทธิพลและบทบาทของคำสอนและปฏิปทาของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนทั่วไปนั้น การอบรมสั่งสอนฆราวาส ท่านจะแสดงทาน ศีล ภาวนาเป็นพื้นฐาน ด้วยเหตุว่าเป็นธรรมอันเป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา ในการสอนฆราวาส ท่านมิได้อธิบายลึกซึ้ง ไปมากกว่าฐานะของฆราวาสที่มารับการอบรมซึ่งผิดกับที่ท่านอธิบายให้พระเณรฟังอยู่มาก วิธีการอบรมแก่พระเณรและฆราวาส ท่านจะแสดงเหมาะสมกับชั้นภูมิ ความเป็นอยู่และจริตนิสัยของผู้มาอบรมศึกษาได้ดี และได้รับผลประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่ายขณะที่นั่งฟังอยู่ด้วยกันเพราะท่านจะอธิบายแยกธรรมออกเป็นตอน ๆ ซึ่งพอเหมาะสมกับภูมิของผู้ฟังจะเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้ ในระยะแรกๆ ชาวบ้านทั่วไปยังไม่เข้าใจเรื่องพระกัมมัฏฐานและมองพระกัมมัฏฐานด้วยความรู้สึกผิดๆ ต่อเมื่อได้มีโอกาสสังเกตวัตรปฏิบัติของพระกัมมัฏฐานและมีโอกาสทำความรู้จักคุ้นเคย จึงเริ่มมีความเข้าใจ และสนใจธรรมปฏิบัติมากขึ้นเป็นลำดับ หลังจากประวัติหลวงปู่มั่นของหลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน ได้พิมพ์แพร่หลายออกไปแล้ว ก็ได้มีผู้เรียบเรียงประวัติและเรื่องราวเกี่ยวกับหลวงปู่มั่นด้านต่างๆ รวมทั้งมีการรวบรวมคำสอนของหลวงปู่มั่นในลักษณะต่างๆ ออกเผยแพร่มากขึ้น เป็นเหตุให้ชื่อของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เป็นที่รู้จักและติดปากติดคำของคนทั่วไป

สรุปได้ว่าอิทธิพลและบทบาทของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโตนั้น ในด้านคุณธรรมมีชื่อเสียงเป็นที่เลื่องลือทั้งในหมู่พระสงฆ์ และประชาชน ท่านเป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมาก มีศิษยานุศิษย์ที่เป็นพระเถระเป็นที่เคารพศรัทธาของสมณะ

ประชาชนมากมาย และหลวงปู่มั่นก็เป็นพระเถระซึ่งเป็นที่เคารพศรัทธาของสมณะประชาชนด้วยเช่นกัน การศึกษาปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ได้เริ่มแพร่หลายมาตั้งแต่ปลายอายุของท่าน โดยในระยะแรกแพร่หลายในหมู่พระภิกษุสามเณรวงแคบๆ ก่อนแล้วจึงค่อยแพร่ขยายไปสู่ชาวบ้านในแวดวงแคบๆ เช่นกัน ต่อเมื่อหลวงปู่มั่นถึงมรณภาพแล้ว บรรดาศิษยานุศิษย์ได้ช่วยกันนำคำสอนและปฏิบัติทางด้านความประพฤติปฏิบัติของท่านออกแนะนำสั่งสอนพุทธบริษัททั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งโดยการเทศน์ การสอน และการเรียบเรียงเป็นหนังสือ จึงทำให้คำสอนและปฏิบัติของหลวงปู่มั่นเป็นที่รู้จักและนิยมแพร่หลายไปในหมู่พุทธบริษัท

สรุปได้ว่า หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านเป็นพระเถระผู้ใหญ่ อีกรูปหนึ่งที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหลวงปู่มั่น เป็นอาจารย์สอนธรรมทางวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีชื่อเสียงมีผู้เคารพนับถือมากมาย ท่านเป็นฐานที่พึ่งอันมั่นคงตลอดจนเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจของเหล่าศิษยานุศิษย์ทั้งหลายตลอดเวลาในเพศบรรพชิต หลวงปู่ปฏิบัติตนจนกระทั่งเป็นแบบอย่างที่ดีอันจะหาผู้ใดเสมอเหมือนได้ยากยิ่งนักหลังจากอุปสมบทแล้ว ท่านได้ปฏิบัติตนตามแนวทางคำสอนของพระศาสดาอย่างเคร่งครัด และได้ยึดถือธุดงค์วัตร อันเป็นปฏิปทาอดอยาก มกน้อย สันโดษ ด้วยจริยวัตรอย่างงดงาม จนได้รับการยกย่องจากผู้มีศรัทธาทั้งหลายว่าเป็นพระผู้เลิศทางธุดงค์วัตร ท่านได้วางแนวทางในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่สมณะ และประชาชนอย่างกว้างขวาง โดยแนวทางการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นควรพิจารณากายเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จิตจะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากายเป็นสำคัญ เมื่อปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็พิจารณาความเป็นจริง ตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลาย ด้วยอุบายแห่งวิปัสสนา แนวคำสอนของท่านเป็นที่รู้จักกันดีว่า “คำสอนพระป่า” หลังจากที่ท่านมรณภาพลง ในปี พ.ศ. ๒๔๘๒ ยังคงมีพระสงฆ์ที่เป็นลูกศิษย์ของท่านสืบต่อแนวทางการปฏิบัติของท่านสืบต่อมา โดยลูกศิษย์เรียกว่า พระกัมมัฏฐานสายวัดป่า หรือ พระกัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่น ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ท่านได้รับการยกย่องจากผู้มีศรัทธาให้เป็น พระอาจารย์ใหญ่สายวัดป่า สืบมาจนถึงทุกวันนี้

บทที่ ๔

วิเคราะห์รูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในบทที่ ๔ เป็นการวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต กับหลักการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ผู้ศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นความเหมือนกันและความต่างกันทั้งทางหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่นว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางตามพระพุทธศาสนาอย่างไร ผู้วิจัยจึงเสนอบทวิเคราะห์โดยการเปรียบเทียบการปฏิบัติของหลวงปู่มั่นดังต่อไปนี้ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แนวทางวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรม และผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๔.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔.๑.๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

หลักการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่คั่นรน ไม่กระวนกระวาย ตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิแบบสมถะ คือการต้องการให้สมาธิเกิด หลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือ

๑. ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน

๒. ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป

๓. การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในการอบรมสั่งสอน ผู้มีอุบายชี้แนะหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง

๔. รับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจิต ซึ่งเป็นอุบายให้จิตสงบ ตามอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน

๔๐ อย่าง

หลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว ที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิด

ภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ภาวะจิตที่ปราศจากนิวรณ์ ท่านอนุโลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลส ตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌานนั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมีกิเลสอย่างเดิมอยู่

๔.๑.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิต และความเคร่งครัดในศีลธุดงค์เป็นสำคัญ การปฏิบัติจิตเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นกำลัง การพิจารณาอริยสัจถือเป็น การถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตรมีการฉันทะเป็นต้น เป็นทางพระอริยะ สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ดำเนินในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวันที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลส บรรลุพระนิพพานได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉันทะ การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอนและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้

๑. วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การปริกรรม “พุท-โธ” และการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

๒. ในการกำหนดลมหายใจ นิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐานะ ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก

๓. หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้

- ๑) กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด
- ๒) ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี
- ๓) อารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ดื้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน
- ๔) พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา
- ๕) วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์

เมื่อพิจารณาหลักการปฏิบัติธรรม ซึ่งหมายถึงการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และหลักการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่มั่น ฐิริทตฺโต พบว่ามีหลักการที่สอดคล้องกันคือการปฏิบัติธรรมเป็นการกระทำเพื่อพัฒนาตนเองตามหลักการไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และมีเป้าหมายเพื่อกระทำที่สุดแห่งทุกข์ และการบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีหลักการปฏิบัติที่สอดคล้องกัน

ในด้านการปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นก็ดำเนินตามแนวกรรมฐาน ๔๐ อย่างคือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณเฑียร ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ รูป ๔ โดยพระอาจารย์มั่นได้ปฏิบัติเกือบจะครบทุกข้อและในการสั่งสอนศิษยานุศิษย์หลวงปู่มั่นสอนเน้นในเรื่องอสุภกัมมัฏฐานคือการพิจารณากายให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกุศลน่าเกลียด อานาปานสติกัมมัฏฐานคือการกำหนดลมหายใจเข้าออก ประกอบกับการบริกรรมบท พุทโธ เป็นหลัก

ในด้านการปฏิบัติในการปฏิบัติ หลวงปู่มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานการปฏิบัติอบรมจิตหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งปวง เสริมด้วยการสมาทานธุดงค์วัตร คือข้อปฏิบัติขัดเกลากิเลส นอกจากปฏิบัติที่เกี่ยวกับพระธรรมวินัยและวัตรต่างๆ หลวงปู่มั่นยังมีปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคน้ำจืด คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัชที่เรียบง่ายและเคร่งครัด กล่าวคือจีวรคือผ้าถุงห่ม ก็ใช้เฉพาะไตรจีวร (ผ้าสามผืน) หรือมีผ้าอื่นบ้างก็น้อยชิ้นเท่าที่จำเป็นเท่านั้น บิณฑบาตคืออาหารที่ฉันแต่ละวัน ก็ฉันหนเดียวเฉพาะในบาตรเท่านั้น เสนาสนะคือที่อยู่อาศัยก็นิยมอยู่เสนาสนะป่าที่เงียบสงัด แม้จะอยู่ในวัดก็ไม่อนุญาตให้มีการก่อสร้างที่หรูหราใหญ่โต แม้คิลานเภสัชคือยารักษาโรคก็นิยมใช้ยาตามธรรมชาติตามที่มีพระพุทธานุญาตไว้ บางทีก็ใช้ธรรม โอสถรักษาโรคที่พอรักษาได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติในการบริโภคน้ำจืดนั้นท่านเรียกว่า “ปฏิบัติอดอยาก” คือการเป็นอยู่อย่างลำบาก เพื่อเสริมการปฏิบัติธรรมให้ได้ผลเร็วยิ่งขึ้น ปฏิบัติดังกล่าวเป็นแบบอย่างของบรรดาพระกัมมัฏฐานสายหลวงปู่มั่น สืบมาจนปัจจุบันนี้

จะเห็นได้ว่าแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น มีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือ การเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา หลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นหลักที่วางไว้เพื่อบุคคลผู้มุ่งหวังจะบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ โดยท่านได้เน้นชีวิตด้วยการให้ความสำคัญของการให้ทาน การรักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักปฏิบัติในพระไตรปิฎก และหลักการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นตามหลักไตรสิกขา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้

สรุปได้ว่าหลักการปฏิบัติวิปัสสนาของหลวงปู่มั่นสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและยึดหลักการปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๔.๒ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔.๒.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ถ้าพิจารณาจากหลักการปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุผลนิพพาน วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔.๒.๒ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของหลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลวงปู่มั่น ท่านชี้วิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลำพังคนเดียวที่วิเวก อย่านำใครมาช่วย ให้ยินดีในความสงบ อย่ายึดมาก ยินดีในความมักน้อย เป็นผู้สันโดษ จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ จงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง จึงจะเห็นธรรมอันเป็นของจริงเห็นอะไรให้น้อมนำมาพิจารณาภายในจิต การภาวนาต้องทำจนตายไม่มีถอย ใครถอย ผู้นั้นไม่ใช่ศิษย์ตถาคต

อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายกตาสติภาวนา และกรรมฐาน ๕ โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และให้พิจารณาว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งที่น่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามปฏิปทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนเกิดนิพพิทา คลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมถะ พึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียรด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ต่อธรรมที่ปริกรรม จะต้องตั้งจิตให้ถูกต้อง คือการมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุธรรมเป็นสำคัญ ไม่ใช่การตั้งจิตเพื่อให้ได้อิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ โดยขณะภาวนาให้ทำความกำหนดจดจ่ออยู่กับงานที่ทำนั้น กายอาจเอนเอียงไปบ้างเพราะขาดความสนใจในกายก็ไม่ต้องวิตกกังวล

จะเห็นได้ว่า วิธีการปฏิบัติของหลวงปู่่มั่น มีการเน้นการปฏิบัติจริงเป็นสำคัญ โดยไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติหรือการศึกษาจากคัมภีร์แต่เน้นการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา เพื่อให้บรรลุความเป็นอรหัตต์ในพระสงฆ์ และในฆราวาสท่านเน้นการปฏิบัติในทาน ศีล ภavana เพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติ ซึ่งมีเป้าหมายของการปฏิบัติไม่แตกต่างกับแนวทางในพระไตรปิฎก

๔.๓ แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรม

๔.๓.๑ แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก

หลักธรรมในทางปฏิบัติที่สำคัญๆ พอจะสรุปเป็นแนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมของตามแนวทางพระไตรปิฎกได้ดังนี้

๑. ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน หมายความว่าผู้ใดที่มีศีลไม่สะอาดมีศีลขาด มีศีลค้างพร้อย มีศีลทะลุ พึงชำระตนให้หมดจดจากโทษเครื่องเศร้าหมองเหล่านั้นเสีย

๒. ตัดปถิโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป

๓. เข้าหากัลยาณมิตร หมายถึง การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในวิธีการอบรมสั่งสอน ผู้มีอุบายชี้แนะหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นผู้มีความรู้ มีความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นหรือต่อศิษย์

๔. รับเอากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ที่มีความเหมาะสมกับจริตของตนเอง กัมมัฏฐานชนิดนี้เป็นอุบายให้จิตสงบ

ซึ่งการเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่คั่นรน ไม่กระวนกระวาย ตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิแบบ

๔.๓.๒ แนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมตามแนวทางหลวงปู่่มั่น

จากผลงาน บทธรรมบรรยายในการบันทึกคำสอนหรือหลักธรรมในทางปฏิบัติที่สำคัญๆ สำหรับเป็นแนวทางในการศึกษาและปฏิบัติอันจะนำไปสู่เป้าหมายคือการหลุดพ้น (วิมุตติ) รวมทั้งข้อปฏิบัติทางพระวินัยที่สำคัญๆ พอจะสรุปเป็นแนวทางการสอนการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่่มั่น ได้ดังนี้

๑. หลวงปู่่มั่นสนใจศึกษาพระธรรมคำสอนในเชิงปริยัติอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง ทั้งจากพระไตรปิฎก ปกรณ์วิเสส และตำรับตำราของท่านผู้รู้ต่างๆ และท่านสนใจศึกษาพระธรรมทั้งใน

ส่วนพระวินัย พระสูตร และพรอภิธรรม แต่หลวงปู่สนใจหรือเน้นเฉพาะพระธรรมในหลักปฏิบัติ เป็นสำคัญ และจากผลงานต่างๆ จะเห็นได้ว่าการศึกษารวมของหลวงปู่เมื่อนั้น มิได้ศึกษาจากการ ฟังอย่างเดียว แต่ท่านได้ศึกษาจากการอ่านคัมภีร์และตำรับตำราอย่างกว้างขวางด้วย

๒. การศึกษาพระพุทธศาสนาของหลวงปู่เมื่อนั้น ท่านศึกษาทั้งทางปริยัติและปฏิบัติ เพราะ ปริยัติอย่างเดียวยังใช้การไม่ได้ ต่อเมื่อฝึกจิตใจได้อุปกิเลสออกจากจิตจึงจะสำเร็จประโยชน์เต็มที่ และทำให้พระสังฆธรรมบริสุทธิ์ไม่คลาดเคลื่อน

๓. เรื่องการฝึกตน ผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จึงจะสามารถจำแนกแจกธรรมของพระพุทธเจ้าได้ดี มูลมรดกหรือต้นทุนในการฝึกตนก็คือร่างกายอันได้จากพ่อแม่ตนเอง ไม่ต้องไปหาทรัพย์ที่ไหนมา ลงทุนในการปฏิบัติ

๔. เรื่องการปฏิบัติ คัมภีร์พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า มโนคือใจ เป็นเหตุหรือตัวเดิม ของสิ่งทั้งหมด เป็นตัวการดั้งเดิมของสังสารวัฏ เมื่อจะตัดสังสารวัฏ จึงต้องอบรมบ่มตัวการดั้งเดิม ให้มีวิชา หากต้องการชนะกิเลส สิ่งแรกที่ต้องทำคือพิจารณากาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) เมื่อ พิจารณาเห็นแจ้งในกายแล้ว จิตย่อมจะรวมใหญ่ ปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกัน คือทั้งโลก เป็นธาตุทั้งสิ้น เมื่อเห็นแจ้งประจักษ์ดังนี้ จิตก็จะพ้นจากสมมติเป็นวิมุตติ สิ่งที่เป็นเถ้ามูลให้เรา วนเวียนไปในโลก ๓ คือ กามโลก รูปโลก อรูปโลก ก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ ทางแก้ที่จะให้พ้นไป จากโลก ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๕. คำสอนหรือโอวาทของหลวงปู่เมื่อนั้น มีสาระสำคัญในการมุ่งให้ศิษยานุศิษย์เข้าใจใน ธรรมภาคปฏิบัติและขั้นตอนการปฏิบัติ รวมทั้งให้กำลังใจให้เกิดความอุตสาหะในการปฏิบัติ โดย ยึดหลักศีล สมาธิ ปัญญาเป็นแนวทางปฏิบัติที่สำคัญ

๖. ว่าด้วยเรื่องกัมมัฏฐาน หลวงปู่เมื่อนั้นสอนว่าผู้บวชในพระพุทธศาสนาแล้วได้เรียน กัมมัฏฐานมาด้วยกัน ตั้งแต่มูลกัมมัฏฐาน คือการพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยรวมคือพิจารณา ร่างกายนั่นเอง

การพิจารณากายคือการปฏิบัติ เพื่อให้จิตผ่องใส อันเป็นคำสอนสำคัญของ พระพุทธศาสนา การหัดจิตให้พิจารณากายเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หัดจิตให้มากในการ คั่นคว้าเรียกว่า ชัมมวิจยะ จนถึงอัปนาสมาธิ คือสมาธิแน่นแน ผู้ที่เรียนรู้อย่างมาก เมื่อมาปฏิบัติจริงๆ จะไม่ค่อยรวมลงง่าย ฉะนั้นจึงต้องเก็บความรู้ใส่ตัวไว้ก่อน มาหัดจิต หัดปัญญาให้รู้เท่าทันสังขารคือกาย นี้ เมื่อรู้เท่าทันจิตก็จะรวมลงได้ เมื่อกำหนดอยู่ที่ชื่อว่าเจริญมรรค หากมรรคพอแล้ว นิโรธก็จะ ปรากฏเอง ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็อยู่ในกายนี้ ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดพิจารณาธรรมอยู่ตลอดก็ได้ชื่อ ว่าฟังธรรมเทศนาทุกเมื่อ และธรรมที่แสดงก็คือความจริง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ให้ ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ การพิจารณาธรรมอย่างเอาใจใส่เรียกว่า บริกรรม เมื่อได้ความแนใจในเหตุผลของ ธรรมที่พิจารณานั้นแล้ว จิตจะรวมลงสู่ภวังค์ ดำรงอยู่

การกำหนดพิจารณาธรรมอย่างเอาใจใส่เรียกว่า บริกรรม เมื่อได้ความแน่ใจในเหตุผลของธรรมที่พิจารณาแล้ว จิตจะสงบสู่ภวังค์ ดำรงอยู่น้อยหนึ่งแล้วก็ถอยออก ความสงบขั้นนี้เรียกว่า บริกรรมสมาธิ หรือขณิสมาธิ หากจิตสงบรวมลงสู่ภวังค์ถึงจิตธรรม ดำรงอยู่นานหน่อยแล้ว ถอยออกมาสู่เห็นอสุภะปรากฏขึ้น ความสงบขั้นนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ การพิจารณาธรรมคือสุกนิมิตที่ปรากฏแก่จิตที่เรียกว่า อุกคหนิมิตนั้นจนเพียงพอ จิตปล่อยวางนิมิตเสียบรรวมลงสู่ภวังค์ถึงจิตธรรม ดำรงอยู่นานเป็นเอกัคคตาสงบนิ่งแน่น ความสงบขั้นนี้เรียกว่า อัปนาสมาธิ

จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาเข้าสู่ความสงบถึงฐานเดิมของจิต แล้วพักเสวยความสงบอยู่ในสมาธินั้นนาน มีอาการครอบงำของฌาน เรียกว่า ฌาน เมื่อพิจารณาธรรมด้วยปัญญาจนเพียงพอจิตรวมลงสู่ภวังค์คือฐานเดิมของจิต ตัดกระแสภวังค์ ไม่พักเสวยอยู่ เกิดญาณความรู้ขึ้นว่าภพเบื้องหน้าของเราไม่มีอีกแล้ว ดังนี้เรียกว่า จิตินุญาณ

๗. เรื่องศีล ศีลคือความปกติ เราต้องรู้ว่าศีลอยู่ที่ไหน อยู่ที่ตน อะไรเป็นศีล เจตนาเป็นตัวศีล ใครเป็นผู้รักษา ตนเป็นผู้รักษา ผู้รักษานั้นแหละคือตัวศีล ฉะนั้นศีลจึงอยู่ที่กายกับจิต เมื่อรู้จักศีล เราจึงไม่ต้องขอศีลจากใคร เพราะศีลมีอยู่ที่เราแล้ว เราจึงรักษาศีลได้อย่างไม่มีเวลา และศีลมีตัวเดียวคือเจตนาหรือจิต ฉะนั้นเมื่อเราได้ลิ้มรสธรรม จิตดวงเดียวนั้นจึงเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นในตัวเรา

โดยสาระสำคัญของหลักคำสอนของหลวงปู่มั่น ทำให้บรรดาศิษยานุศิษย์ของท่านเป็นผู้มีความประพฤติที่เอื้อต่อพระธรรมวินัย มีความรู้ความเข้าใจในหลักปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเอาใจต่อการฝึกหัดขัดเกลาจิตใจของตนเองให้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งหลายทั้งปวงเป็นอย่างยิ่ง

แนวทางการสอนธรรม ท่านสอนเพื่อการพ้นทุกข์ ถ้าศิษย์ปฏิบัติผิดทิศทางของท่าน ท่านจะดุเอา เป็นการดุเพื่อไล่กิเลสของบรรดาศิษย์ทุกรูป ทั้งชุด ทั้งเหล่า ทั้งถอนรากถอนโคน ผิดตรงไหนก็แก้ตรงนั้น ไม่ปล่อยย้ให้เรื้อรัง ในการสอนท่านนั้นท่านจะเน้นสอนให้เข้าถึงไตรสรณคมน์เท่านั้น นอกจากนั้นถือเป็นหลอกลวงคน ในการอบรมพระภิกษุสามเณร ท่านจะเน้นพิเศษในเรื่องกรรมฐาน และธุดงค์ ๑๓ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก และธรรมที่ท่านสอนลูกศิษย์อยู่เสมอคือ พลธรรม ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

การอบรมสั่งสอนฆราวาส ท่านแสดงทาน ศีล ภาวนาเป็นพื้น ด้วยเหตุว่าเป็นธรรมอันเป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา

กล่าวโดยสรุป ผลงานคำสอนต่างๆ ที่บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอนเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา โดยชี้ให้เห็นว่า ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ที่กายกับจิตหรือเรียกรวมว่าตัวเอาตัวเอง พร้อมทั้งชี้ชัดลงไปว่า สิ่งสำคัญในตัวเราก็ต้องฝึกอบรมจิต เมื่อฝึกหัดจิตเพียงพอแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะปรากฏขึ้นเอง และโอวาทต่างๆ ที่ศิษยานุศิษย์ได้บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอดคล้องเป็น

แนวทางเดียวกันคือเป็นคำสอนเกี่ยวกับ ธรรมเนียมปฏิบัติหรือหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ใน กรอบใหญ่คือ ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเน้นให้เห็นว่า ศีลนั้นจะต้องปฏิบัติรักษาอย่าง เกร่งครัดบริบูรณ์ เพราะเป็นรากฐานแห่งสมาธิ สมาธินั้นจะต้องฝึกหัดอบรมอย่างเอาจริงเอาจัง ปัญญานั้นจะต้องฝึกฝนพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และทั้งศีล สมาธิ ปัญญานั้นก็มีอยู่ที่ตัวเราก็คือกาย นั้นเอง หลักปฏิบัติเพื่อทำจิตให้บริสุทธิ์ในทางพระพุทธศาสนา ก็คือการหัดจิตให้พิจารณากาย เมื่อ พิจารณากายเห็นแจ้งประจักษ์ดังนี้ จิตก็จะพ้นจากสมมติเป็นวิมุตติ แนวทางปฏิบัติที่นั่นหลวงปู่่มั่น เน้นเรื่องการพิจารณากายหรือกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เริ่มแต่มูลกัมมัฏฐานหรือกัมมัฏฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นไป

๔.๔ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๔.๔.๑ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมสมถ กัมมัฏฐานคือการได้บรรลุรูปฌาน ๔ รูปฌาน ๔ ตามลำดับ เมื่อได้เจริญวิปัสสนาต่อไปก็สามารถ บรรลุวิชาทั้ง ๘ ได้อย่างครบถ้วนจนถึงอัสวักขณญาณ สามารถละสังโยชน์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็น พระอรหันต์ได้โดยปริยาย

๔.๔.๒ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่่มั่น

ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่่มั่น ก็มีความสอดคล้องกับผลที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านได้กล่าวไว้ว่า ผู้ต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว ต้องไม่หลงไหลในความเป็นเหล่านั้นคือความรู้ พิเศษที่เกิดขึ้นในระหว่างแห่งความสงบ เป็นต้นว่า ญาณระลึกชาติหนหลังได้ ฌานรู้จักรเหตุการณ์ใน อดีต ฌานรู้จักรเหตุการณ์ในอนาคต การรู้จักรวาลจิตความนึกคิดของบุคคลอื่น พระอรหันต์ทั้งหลาย ไม่ว่าประเภทใด ย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบันนี้ หาได้ แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติไม่ ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่า เจ โตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุกวิปัสสกะ ผู้ เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ได้สมาธิมาก่อนนั้น ย่อมขัดแย้งต่อมรรค มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้ง สัมมาทิฐิ ทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรม จำต้องบำเพ็ญ มรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุ วิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขามีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้จะได้อัสวักขณญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขา ให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้นจึงถือว่าพระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญา วิมุตติ ย่อมบำเพ็ญไตรสิกขาบริบูรณ์

จากหลักการดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ท่านเข้าใจผลของการปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจนคือการบรรลुพระอรหันต์ หาใช่เป็นการได้ฉันทหรือความสามารถพิเศษใดๆ ที่จะบังเกิดขึ้นขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิไม่ ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่าท่านเห็นด้วยกับผลของการปฏิบัติธรรม คือการได้บรรลุฉันทและญาณทั้งหลายที่เกิดจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา แต่ท่านเป็นบุคคลที่เข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า สิ่งใดเป็นของแท้ สิ่งใดเป็นของเทียมที่สามารถทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลงทางได้

สรุปได้ว่าแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในด้านการปฏิบัติในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานการปฏิบัติอบรมจิตหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งปวง เสริมด้วยการสมาทานธุดงค์วัตร ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาซึ่งมีการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใสพ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขาคือการเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา หลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นหลักที่วางไว้เพื่อบุคคลผู้มุ่งหวังจะบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ โดยท่านได้เน้นชีวิตด้วยการให้ความสำคัญของการให้ทาน การรักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักปฏิบัติในพระไตรปิฎก และหลักการดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงความหลุดพ้นตามหลักไตรสิกขา ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันของฆราวาสได้ พบว่าวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลวงปู่มั่น ท่านชี้วิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลำพังคนเดียวที่ขวิเวกสันโดษ ซึ่งอธิบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายกตาสติภาวนา และกัมมัฏฐาน ๕ โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา จะเห็นได้ว่า วิธีการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น มีการเน้นการปฏิบัติจริงเป็นสำคัญ โดยไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติหรือการศึกษาจากคัมภีร์ ซึ่งในพระไตรปิฎกมีแนวทางการเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่คั่นรน ไม่กระวนกระวายตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิ และแนวทางการสอนธรรมของหลวงปู่มั่น ท่านสอนเพื่อการพ้นทุกข์ ในการอบรมพระภิกษุสามเณร ท่านจะเน้นพิเศษในเรื่องกรรมฐาน และธุดงค์ ๑๓ ซึ่งถือว่าสำคัญมาก และธรรมที่ท่านสอนลูกศิษย์อยู่เสมอคือ พลธรรม ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา การอบรมสั่งสอนฆราวาส ท่านแสดงทาน ศีล ภาวนาเป็นพื้น ด้วยเหตุว่าเป็นธรรมอันเป็นรากแก้วของความเป็นมนุษย์ และเป็นรากเหง้าของพระพุทธศาสนา

๔.๕ วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น

๔.๕.๑ วิเคราะห์รูปแบบการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น

รูปแบบการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น คือการนั่งสมาธิด้วย การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลัง กำจัดอารมณ์ที่ชั่วออกจากจิตให้หมด ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี อารมณ์ที่ดีต่าง ๆ ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล ใจมีสติ น้อมเข้ามาพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งตามที่ถูกกับจริตของตนและการใช้สติสัมปชัญญะ พิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็นไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกับสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณา อากาของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของ อริยาบถสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอน และอริยาบทย่อยอื่นๆ เช่น การฉัน การพูด การคิด เป็นต้น เพื่อให้เห็นขั้นตอน และวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนว ของหลวงปู่มั่น จึงสรุปได้ดังนี้^{๔๘}

๑. วิธีการภาวนาในการนั่งสมาธิใช้การปริกรรม “พุท-โธ” และอานาปานัสสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

๒. ในการกำหนดลมหายใจนิยมใช้วิธีกำหนดจิตในฐานะ ๕ คือ จมูก หน้าผาก กลางกระหม่อมข้างนอก ในสมองตรงกลาง กะโหลกศีรษะ และทรวงอก

๓. หลักปฏิบัติมีตามลำดับดังนี้

๑) กำจัดอารมณ์ความชั่วออกจากจิตให้หมด

๒) ทำจิตให้อยู่ในอารมณ์ที่ดี

๓) ตามอารมณ์ที่ดีต่างๆ ให้ต้อนเข้าไปรวมอยู่ในจุดเดียวกับที่เรียกว่า เอกัคคตารมณ์

๔) พิจารณาอารมณ์หนึ่งนั้นให้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่คน สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งว่างเปล่า

๕) วางอารมณ์ที่ดีและอารมณ์ที่ชั่วไปตามสภาพอารมณ์ เพราะดีและชั่วย่อมอยู่ด้วยกัน มีสภาพเสมอกัน วางจิตไว้ตามสภาพของจิต รู้ไว้ตามสภาพแห่งรู้ รู้นั้นไม่รู้จักเกิด นั่นคือ สันติธรรม ดีก็รู้ ดีไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ดี ชั่วก็รู้ ชั่วไม่ใช่รู้ รู้ไม่ใช่ชั่ว คือ รู้ ไม่คิดในความรู้ รู้ไม่คิดสิ่งที่รู้ นี่คือธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นจึงเรียกว่า อสังขตธาตุ เป็นธาตุแท้

^{๔๘} มุลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, บวรพาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : ชวนการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓๘ - ๒๔๒.

สรุปได้ว่ารูปแบบการปฏิบัติตามแนวทางพระอาจารย์มั่น โดยการฝึกจิตโดยใช้คำบริกรรมพุทโธ(เป็นพุทธานุสสติ)กำกับใจหรือคำบริกรรมอื่นๆ หรือพุทโธพร้อมลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ) จนจิตมีสมาธิและกระทำจนชำนาญ(แต่ไม่ให้ติด)ทำได้จากการนั่งสมาธิและเดินจงกรมหรือทุกอิริยาบถ รู้ว่ามีสมาธิในระดับใด(เป็นปัจจัยจัดตั้งรู้ได้เอง)เมื่อจิตมีกำลังทางสมาธิสมบูรณ์พร้อมแล้วให้พิจารณากายคตาสติ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก พิจารณา กลับไปกลับมา โดยอนุโลมและปฏิโลม จนกำลังของสมาธิอ่อนลง(รู้ได้เอง)ให้ย้อนจิตกลับมาเข้าสู่สมณะธรรมคือสมาธิ ภาวนาจนมีกำลังพร้อมจะพิจารณาต่อไป โดยพิจารณาจนชำนาญ และเกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวช เมื่อเบื่อหน่ายก็ย่อมคลายความคิด เมื่อคลายซึ่งความคิดปรุงและกิเลสอาสวะน้อยใหญ่ และดับเสียได้ซึ่งอวิชชา จิตของปุถุชนทั่วไป ย่อมสะอาดปราศจากกิเลสอนุสัย

๔.๕.๒ วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิตและความเคร่งครัดในศีลและธุดงค์เป็นประการสำคัญ เพราะท่านถือว่าเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ดังข้อความในพระธรรมเทศนาที่ท่านสั่งสอนพระสงฆ์และศิษยานุศิษย์ก่อนที่จะมรณภาพในวันที่ ๑ ค่ำ เดือน ๑๒ (พฤศจิกายน) พ.ศ. ๒๔๕๒ ว่า “การปฏิบัติจิตถือเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นกำลังการพิจารณาอริยสัจถือเป็น การถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตรมีการฉันทนเดียว เป็นต้น เป็นทางพระอริยะ ผู้เดินผิดทางย่อมไม่ถึงที่หมายคือนิพพาน”^{๔๙}

สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ดำเนินการในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวันที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลสบรรลุพระนิพพานได้ ซึ่งท่านได้ถือปฏิบัติดังนี้^{๕๐}

๑. ปฏิบัติรักษาพระวินัยอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติอบรมจิตหรือปฏิบัติกรรมฐาน

๒. เจริญกายคตาสติภาวนา คือการกำหนดพิจารณาการมีกรรมฐาน ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างสม่ำเสมอ

๓. สมาทานธุดงค์วัตร ๑๓ เป็นวัตร โดยเน้นพิเศษในข้อที่สำคัญได้แก่ ถือผ้าบังสุกุล เป็นวัตร (บังสุกุลิ๊งคะ) อยู่โคนไม้เป็นวัตร (รุกขมุลิกังคะ) บิณฑบาตเป็นวัตร (ปิณฑปาติกังคะ)

^{๔๙} อรรถณพ จิริกิติ. เทิดทูนท่านพระอาจารย์ใหญ่, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ศิลป์สยาม กัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๑.

^{๕๐} สุเขาว์ พลอยชุม, สำนักวิปัสสนาสาชพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต, รายงานวิจัย, ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ฉันทบาตรเป็นวัตร (ปัตตปิณฑกัณฑ์) ฉันทนเดยวเป็นวัตร (เอกาสนิกัณฑ์) อยู่ป่าเป็นวัตร (อรัญญิกัณฑ์) ฉันทเฉพาะอาหารที่รับมาในบาตรเป็นวัตร (ขลุปัจฉนากัณฑ์) ใช้เฉพาะไตรจีวรเป็นวัตร (เตจีวริกัณฑ์)

๔. ปฏิบัติวัตร ๑๔ เป็นวัตร โดยเน้นเป็นพิเศษในเรื่องเอาจริยวัตรคือการปฏิบัติรับใช้ครูอาจารย์

๕. การเดินจงกรม

๖. การอยู่ในที่สงบวิเวก เช่น ป่าช้า ภูเขา ถ้ำ

๗. การทำวัตรสวดมนต์ประจำวัน (เฉพาะตัว)

๘. ไม่จำพรรษาารวมกันในที่เดียวกันมากเกินไป นิยมให้แยกกันอยู่ตามที่วิเวก

สรุปได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของหลวงปู่มั่น ท่านจะเน้นเฉพาะการเจริญภาวนาว่า พุทโธ เครื่องครัดในพระธรรมวินัย การสมาทานชุกตงค์ การทำกิจวัตร และการทำวินัยกรรม เป็นต้น ฝึกจิตใจให้ขัดเกลากิเลส ไม่วิตกกังวลหรือคำนึงถึงหลักการเชิงปริยัติมากเกินไป จนดูเหมือนท่านละเลยหลักปริยัติ ท่านไม่นิยมข่าวสารต่างๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้จิตไม่พึงชานในอารมณ์ต่างๆ นอกกาย นอกใจ เชื้อฟังครูบาอาจารย์แล้วทำความเพียร เพื่อให้หลุดพ้นจาก กิเลส

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฤทธิพิโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา” ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เห็นความเหมือนกันและความต่างกันทั้งทางหลักการ และวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่นว่ามีความสอดคล้องกับแนวทางตามพระพุทธศาสนาอย่างไร โดยผู้วิจัยได้นำเสนอไปตามลำดับหัวข้อ ดังนี้ สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากเนื้อหาของการศึกษาในแต่ละบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลและการวิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฤทธิพิโต สามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า

จากเนื้อหาของการศึกษาในแต่ละบทที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้เสนอข้อมูลและการวิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฤทธิพิโต สามารถสรุปผลการศึกษาได้ว่า

๕.๑.๑ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

แนวทางการปฏิบัติธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก การเจริญสมถกัมมัฏฐานมุ่งให้เกิดสมาธิ ต้องการให้จิตใจสงบ แนบแน่นอยู่กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยไม่หวั่นไหว เมื่อจิตสงบแล้ว มีจิตเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน ใจไม่วอกแวก ไม่ดิ้นรน ไม่กระวนกระวาย ตัวสมถะ คือ สมาธิ การทำสมาธิแบบสมถะ คือการต้องการให้สมาธิเกิด หลักการปฏิบัติเบื้องต้นคือ การชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน ตัดห่วงใยกังวลกับภารกิจต่างๆ ให้หมดไป การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน ผู้ที่มีความรู้ ความสามารถในวิธีการอบรมสั่งสอน ผู้มีอุบายชี้แนะหลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง และ รับเอากัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจิต ซึ่งเป็นอุบายให้จิตสงบ ตามอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง นั่นคือหลักของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้แน่วแน่ จนจิตตั้งอยู่ในสิ่งนั้น

สิ่งเดียว ที่เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้วจะเกิดภาวนาจิตที่เรียกว่า ฌาน ภาวะจิตที่ปราศจากนิเวรณ์ ท่านอนุ โลมว่าเป็นความหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาในขณะที่อยู่ในฌาน นั้น แต่เมื่อออกจากฌานก็ยังมีกิเลสอย่างเดิมอยู่

๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต

แนวการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นเน้นการฝึกจิต การควบคุมจิต และความเคร่งครัดในศีลธุดงค์เป็นสำคัญ การปฏิบัติจิตเป็นเรื่องสำคัญ การทำจิตให้สงบถือเป็นกำลัง การพิจารณาอริยสัจถือเป็น การถูกต้อง การปฏิบัติข้อวัตรมีการฉันทเดียว เป็นต้น เป็นทางพระอริยะ สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สำคัญ ได้แก่ วัตรปฏิบัติที่ดำเนินในการดำรงสมณเพศในชีวิตประจำวัน ที่สอดคล้องต่อความก้าวหน้าในการประพฤติธรรม ให้สามารถสิ้นกิเลส บรรลุพระนิพพานได้ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ท่านปฏิบัติอยู่เสมอ คือการนั่งสมาธิ การภาวนาบทปริกรรมว่า “พุทโธ” เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อให้จิตมีพลังและการใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่เป็น ไปอยู่ เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันสภาวะตามที่เป็นจริง ด้วยการพิจารณาอาการของจิตให้สอดคล้องกับความเป็นไปของอริยาบถสำคัญไม่ว่าจะเป็นการยืน การเดิน การนั่ง การนอนและอริยาบถย่อยอื่นๆ เช่น การฉันท การพูด การคิด เป็นต้น ซึ่งในด้านการปฏิบัติสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นก็ดำเนินตามแนวกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างคือ กสิณ ๑๐ อสุกะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปมัณญา ๔ อาหารปฏิภูมิลक्षण ๑ อรูป ๔ ซึ่งในด้านการปฏิบัติในการปฏิบัติ พระอาจารย์มั่นถือความเคร่งครัดในพระวินัยเป็นข้อสำคัญ

๕.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ฐิริทศโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ประการแรก การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หลวงปู่มั่นมีความสอดคล้องกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งมีการฝึกหัดอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดความสงบ บริสุทธิ์ ผ่องใส พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นฐานะสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา หลักการที่มุ่งหวังที่จะพัฒนาให้บุคคลได้เข้าถึงความบริสุทธิ์ คือการบรรลุพระนิพพานตามหลักไตรสิกขา คือ การเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา หลักการปฏิบัติธรรมในพระไตรปิฎก เป็นหลักที่วางไว้เพื่อบุคคลผู้มุ่งหวังจะบรรลุผลนิพพานเป็นสำคัญ โดยท่านได้เน้นชีวิตด้วยการให้ความสำคัญของการให้ทาน การรักษาศีล เจริญภาวนา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขาและหลักปฏิบัติในพระไตรปิฎก เพื่อบรรลุถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดคือพระนิพพานซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

ประการที่สอง วิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวหลวงปู่มั่น มีความสอดคล้องกับวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎก นั่นคือท่านชี้วิธีการปฏิบัติอย่างถึงจิตถึงใจให้เป็นผู้ตั้งใจ

ปรารถนาความเพียรแรงกล้าเด็ดเดี่ยวไปปฏิบัติลำพังคนเดียวที่ขววิเวก อย่าได้คลุกคลี ให้ยินดีในความสงบ อย่างมักมาก ยินดีในความมักน้อย เป็นผู้สันโดษ จงสู้กับความกลัวที่จิตสร้างขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ จงปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง อุบายในการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น เน้นในเรื่อง กายกตาสติภาวนา และกัมมัฏฐาน ๕ โดยพิจารณาให้เป็นอสุภกัมมัฏฐานน้อมเข้าหาตัวเรา จนจิตตกอยู่ในไตรลักษณ์ พิจารณาจนเกิดความรู้ขึ้นในใจของเรา และให้พิจารณาว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งที่น่าเกลียด เมื่อตายแล้วไม่มีใครต้องการ ถ้าพิจารณาได้เช่นนี้ถือได้ว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามปฏิทาของท่าน และเมื่อพิจารณาจนเกิดนิพพิทา กลายความยึดมั่นถือมั่น ย่อมจะบรรลุมรรคผล สิ่งที่ต้องตระหนักเป็นพิเศษคือ ความสมคูล ซึ่งวิธีการปฏิบัติของหลวงปู่มั่น มีการเน้นการปฏิบัติจริงเป็นสำคัญ โดยไม่เน้นความเข้าใจในหลักปริยัติหรือการศึกษาจากคัมภีร์แต่เน้นการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา เพื่อให้บรรลุความเป็นอรหันต์ ในพระสงฆ์ และในฆราวาสท่านเน้นการปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนาเพื่อช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปกติ ซึ่งมีเป้าหมายของการปฏิบัติไม่แตกต่างกับแนวทางในพระไตรปิฎก

ประการที่สามแนวการสอนการปฏิบัติธรรม จากผลงานคำสอนต่างๆที่บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอนเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา โดยชี้ให้เห็นว่า ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ก็อยู่ที่กายกับจิตหรือเรียกรวมว่าตัวเรานี่เอง พร้อมทั้งชี้ชัดลงไปว่า สิ่งสำคัญในตัวเราก็ต้องฝึกอบรมจิต เมื่อฝึกหัดจิตเพียงพอแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะปรากฏขึ้นเอง และโอวาทต่างๆที่ศิษยานุศิษย์ได้บันทึกไว้ มีเนื้อหาที่สอดคล้องเป็นแนวทางเดียวกันคือเป็นคำสอนเกี่ยวกับ ธรรมปฏิบัติหรือหลักธรรมเพื่อการปฏิบัติ ซึ่งรวมอยู่ในกรอบใหญ่คือ ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยเน้นให้เห็นว่า ศีลนั้นจะต้องปฏิบัติรักษาอย่างเคร่งครัดบริบูรณ์ เพราะเป็นรากฐานแห่งสมาธิ สมาธินั้นจะต้องฝึกหัดอบรมอย่างเอาจริงเอาจัง ปัญญานั้นจะต้องฝึกฝนพิจารณาอย่างต่อเนื่อง และทั้งศีล สมาธิ ปัญญานั้นก็มีอยู่ที่ตัวเราก็คือกายนั้นเอง

ประการที่สี่ ผลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น ท่านได้กล่าวไว้ว่า ผู้ต้องการพ้นทุกข์จริงๆ แล้ว ต้องไม่หลงไหลในความเป็นเหล่านั้นคือความรู้พิเศษที่เกิดขึ้นในระหว่างแห่งความสงบ เป็นต้นว่า ญาณระลึกชาติหนหลังได้ ฆานรู้จักเหตุการณ์ในอดีต ฆานรู้จักเหตุการณ์ในอนาคต การรู้จักรวาลจิตความนึกคิดของบุคคลอื่น พระอรหันต์ทั้งหลายไม่ว่าประเภทใด ย่อมบรรลุทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ที่ปราศจากอาสวะในปัจจุบันนี้ หาได้แบ่งแยกไว้ว่า ประเภทนั้นบรรลุแต่เจโตวิมุตติหรือปัญญาวิมุตติไม่ ที่เกจิอาจารย์แต่งอธิบายไว้ว่า เจโตวิมุตติเป็นของพระอรหันต์ผู้ได้สมาธิก่อน ส่วนปัญญาวิมุตติเป็นของพระอรหันต์สุกวิปัสสกะ ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ได้สมาธิมาก่อนนั้น ย่อมขัดแย้งต่อมรรค มรรคประกอบด้วยองค์ ๘ มีทั้งสัมมาทิฐิ ทั้งสัมมาสมาธิ ผู้จะบรรลุวิมุตติธรรม จำต้องบำเพ็ญ มรรค ๘ บริบูรณ์ มิฉะนั้นก็บรรลุวิมุตติธรรมไม่ได้ ไตรสิกขามีทั้งสมาธิ ทั้งปัญญา อันผู้จะได้อัสวักขยญาณจำต้องบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์ทั้ง ๓ ส่วน ฉะนั้นจึงถือว่าพระอรหันต์ทุกประเภทต้องบรรลุทั้งเจโตวิมุตติ ทั้งปัญญา

วิมุตติ ข้อมบ่าเพ็ญไตรสิกขาบริบูรณ์ จากหลักการดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ท่านเข้าใจผลของการปฏิบัติธรรมอย่างชัดเจนคือการบรรลุพระอรหัตต์ หากใช่เป็นการได้ฉานหรือความสามารถพิเศษใดๆ ที่จะบังเกิดขึ้นขณะที่จิตสงบเป็นสมาธิไม่ ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันว่าท่านเห็นด้วยกับผลของการปฏิบัติธรรมคือการได้บรรลุฉาน และญาณทั้งหลายที่เกิดจากการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา แต่ท่านเป็นบุคคลที่เข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นว่า สิ่งใดเป็นของแท้ สิ่งใดเป็นของเทียมที่สามารถทำให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลงทางได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางในพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนว่า ผลที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรมสมถกัมมัฏฐานคือการได้บรรลุรูปฉาน ๔ รูปฉาน ๔ ตามลำดับ เมื่อได้เจริญวิปัสสนาต่อไปก็สามารถบรรลุวิชชาทั้ง ๘ ได้อย่างครบถ้วนจนถึงอัสวักขยญาณ สามารถละสังโยชน์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นพระอรหัตต์ได้โดยปริยาย

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่มั่น กุริตโต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา นี้ทำให้ได้ข้อสรุปหลายอย่างเกี่ยวกับแนวทางการปฏิบัตินี้ค่อนข้างจะสมบูรณ์ แต่ก็ยังมีประเด็นที่ปฏิบัติและการศึกษาเพิ่มเติมอยู่ ดังนั้น เพื่อให้ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในที่นี้ ผู้วิจัยขอเสนอเป็นแนวทางกว้างๆ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับพัฒนาไปสู่ภาคปฏิบัติ ในการดำเนินนโยบายส่งเสริม การประชาสัมพันธ์ทางพุทธศาสนา ดังนี้

๕.๒.๑.๑. หน่วยงานภาครัฐ ควรมีนโยบายส่งเสริม และสนับสนุนอย่างจริงจังในการให้การส่งเสริมวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ การเข้าวัดปฏิบัติธรรม โดยเริ่มต้นที่ครอบครัว โรงเรียน และสังคม หน่วยงานราชการต่างๆ เช่น ส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้มีการใส่บาตรก่อนเข้าแถวเป็นประจำทุกวันพุธ ทุกวันคล้ายวันเกิดให้ประชาชนหยุดงานเพื่อทำบุญได้โดยไม่นับเป็นวันลา หน่วยงานและข้าราชการต่างๆ มีการใส่บาตรทุกวันพฤหัสบดีเพื่อส่งเสริมและขัดเกลาจิตใจให้เป็นคนดีของสังคม เป็นต้น

๕.๒.๑.๒. สำนักสงฆ์ต่างๆ ควรมีการประชาสัมพันธ์ และส่งเสริมการปฏิบัติปฏิบัติธรรมแก่ประชาชนอย่างถูกต้อง ตรงตามหลักพุทธศาสนา และลดกิจการทางพุทธพาณิชย์ให้ลดน้อยลง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นไว้ ๕ ประเด็น
คือ

๕.๒.๒.๑ ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ตามแนวทาง
พระพุทธศาสนา

๕.๒.๒.๒ ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรม การเผยแผ่ของพระสงฆ์ที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่
มั่นรูปใดรูปหนึ่ง เช่น ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติธรรมของหลวงตามหาบัว ศึกษาวิเคราะห์การ
เผยแผ่พระพุทธศาสนาของหลวงปู่ฝั้น ปาเรสโก

๕.๒.๒.๓ ศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของลูกศิษย์พระอาจารย์มั่นด้วยกันว่า
มีแนวทางเป็นอย่างไร เช่น วิเคราะห์เปรียบเทียบการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงปู่ฝั้น อจาโร กับ
หลวงปู่ชอบ ฐานสโม

๕.๒.๒.๔ ศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่อง นรก-สวรรค์ ในไตรภูมิพระร่วงกับในคำ
สอนของหลวงปู่มั่น ฐิตตฺโต

๕.๒.๒.๕ ศึกษาวิเคราะห์การบริหารจัดการสำนักปฏิบัติธรรมในสำนักสงฆ์ของ
พระสงฆ์สายหลวงปู่มั่น

หัวข้อที่นำเสนอนี้ เป็นเพียงตัวอย่างของหัวข้อที่ควรศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติมต่อไป ผู้วิจัย
หวังว่า คงจะสามารถจุดประกายความคิด เป็นแนวทางในการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป ในด้าน
พระพุทธศาสนาในระดับมหัทธิศึกษาได้ตามสมควร

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี – ไทย

ก. ข้อมูลชั้นปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับเตปติก, ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์ มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลชั้นทุติยภูมิ

๑) หนังสือ

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณสิทธิเถระ). โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ. พิมพ์ครั้งที่ ๕.
กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร). วิมุตติรัตนมาลี. จำนวน ๒ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ดอกหญ้า, ๒๕๔๕, เล่ม ๒.

พระอาจารย์มหาสีสะชาตอ. สติปัญญา - ทางสายเดียวเท่านั้น. ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง.
อนุสรณ์พระวิปัสสนาจารย์ รุ่น ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัทบุญศรีการพิมพ์ จำกัด,
๒๕๔๘.

พุทธทาส อินทปัญโญ. คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สุภาพใจ, ๒๕๔๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่
๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร) แปลและ
เรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

พระเทพคิลก (ระแบบ จูตินาโณ). ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. ในเหตุผลและเหนือเหตุผล. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. หัวใจพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. สมာธิในพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พุทธทาสภิกขุ. คู่มือดับทุกข์ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๓.

พระญาณวิศิษฐ์ (พระอาจารย์สิงห์ ขนดึยาคโม). พระปฏิบัติสัทธรรมเล่ม ๑ แบบถึงพระไตรสรณคมน์กับแบบวิธีนั่งสมาธิภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สุทธิสารการพิมพ์ ๒๕๓๖.

พระเทพสิทธิมนี (โชคก ญาณสิทธิ). คำถาม — คำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๕.

พระเทพกวี (จันทน์ พุรหมุคุดโต). ธรรมะเชิงปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร). พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ฝอยทองเอนเตอร์ไพรส์, ๒๕๔๐.

_____. สมาธิ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข. อารมณ์ปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : นำทองการพิมพ์, ๒๕๔๗.

_____. การเห็นธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปลและเรียบเรียง. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชวรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ม.ป.ป.

พระมหาไสว ญาณวีโร. สติปัญญาฐานสำหรับทุกคน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช. ทางเอก. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๕.

บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. คู่มือการทำวิทยานิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

จรรยา วรรณคดีนิพนธ์. พลังกลืนพลังอำนาจแห่งความสำเร็จ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด มณฑลการพิมพ์, ๒๕๔๘.

สุจิตรา อ่อนค้อม. การฝึกสมาธิ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดับเบิลยูเอ็น,
๒๕๕๔.

อรุณิศตะจิตต์ และคณะ. ธรรมคำสอนของหลวงปู่หล้าเขมปคุโต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
ศรีสมบัติการพิมพ์, ๒๕๓๑.

๒) วิทยานิพนธ์

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทาง
ของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราช -
วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหานิยม สีส้วโร (เสนารินทร์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอนัตตาในพระพุทธ ปรัชญา
เถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬ
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาวิชาญ สุวิชาโน. “การศึกษากระบวนการฝึกอบรมบุคลากรทางพระพุทธศาสนา ของ
พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย
: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระสมมติ จิตยาโณ (สุขประเสริฐ). “ศึกษาเปรียบเทียบหลักวิปัสสนากรรมฐานในพระ ไตรปิฎก
และแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวัดโพธิ์ บ้านโนนทัน” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหา-
บัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระกิตติศักดิ์ ยโสธรโร (แก้วเหล่า). การศึกษาบทบาทของพระสารีบุตรเถระในการเผยแผ่พระ
พุทธศาสนา วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๖.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาอภิวัฒน์ ฐมฺมโชโต (รักษาเคน), พรรษา ๑๕
- เกิด : ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๑๖ อายุ ๔๓ ปี
- สถานที่เกิด : เลขที่ ๗ ถ. จุฬางกูร ต. ตลาด อ. เมือง จ. มหาสารคาม
- อุปสมบท : ๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๖
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๘ นักธรรมเอก
 พ.ศ. ๒๕๕๑ เปรียญธรรม ๖ ประโยค
 พ.ศ. ๒๕๕๗ ปริญญาตรี พธ.บ. (พระพุทธศาสนา)
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร จ.ฉะเชิงเทรา
- สังกัด : วัดดงเค็ง บ. ดงเค็ง ต.บ่อใหญ่ อ. บรบือ จ. มหาสารคาม
- ปีที่เข้าศึกษา : ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จ : ๒๒ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๘