



การปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่่มั่น Luang Poo Mun's Practice

รศ.ดร.ประพันธ์ เศรษฐนันท์

ผมปฏิบัติธรรมสายหลวงปู่่มั่นมานานพอควร สมควรจะได้บันทึกวิธีปฏิบัติไว้เป็นหลักฐาน พระอาจารย์ในสายนี้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติของผมมากที่สุด คือ หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย แห่งวัดป่าสาลวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ในอดีตผมได้มีโอกาสเข้านมัสการหลวงพ่อบ่อยครั้ง เนื่องจากผมมีโครงการวิจัยพัฒนาชนบทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมาตั้งแต่ปีพ.ศ.2523 จึงได้มีโอกาสเข้าพบพระอาจารย์สายนี้ด้วยตนเองในระหว่างการออกภาคสนาม สิ่งที่ผมได้รับคือ ศรัทธาได้เพิ่มพูนขึ้น เพราะพระป่าสายหลวงปู่่มั่นส่วนใหญ่มีวัตรปฏิบัติที่ไม่แสวงหาลาภ ยศ สรรเสริญ อยู่ง่ายกินง่าย ส่วนใหญ่จะฉันมื้อเดียว คือมื้อเช้าควมเพลไปเลย ท่านจะนิยมไปแสวงหาวิเวกในป่าห่างไกลจากผู้คน การได้พบพระอาจารย์ในสายนี้จึงเป็นโอกาสที่ยากยิ่ง เพราะส่วนใหญ่จะได้รับคำตอบจากลูกศิษย์วัดว่าท่านไม่อยู่ไปปฏิบัติธรรมในป่า

แนวการปฏิบัติสายหลวงปู่่มั่นใช้สมถกรรมฐานเป็นจุดเริ่มต้น สมาธิจะต้องเข้มแข็งก่อน ปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ ใช้คำภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ไปเรื่อยๆ ถ้าให้ดีก็ให้ภาวนาพร้อมไปกับการเข้าออกของลมหายใจ ลมหายใจเข้าให้ระลึกพุท ลมหายใจออกให้ระลึกโธ ทำอย่างนี้อย่างต่อเนื่องจนจิตเป็นสมาธิ ตรงนี้สำคัญมีปัญหาถามกันบ่อยว่า ควรให้มีสมาธิแนบแน่นเพียงใด เรื่องนี้ตอบยาก แต่ที่ผมมีประสบการณ์จริงๆ คือ ถ้าได้สมาธิที่แนบแน่นเกินไปแล้ว มักจะกุ้ไม่กลับ คือไปติดหลงในนิมิตต่างๆ จนมีเรื่องมีราวไปก็มาก บางคนที่ไม่ได้ประสบการณ์เสียสติไปเลยก็มี วัดอุประสงคีใน การแก่ทุกข์หายไป กลับได้ตัวกิเลสเข้ามาแทนที่ เพราะฉะนั้นเมื่อผู้ปฏิบัติทำจิตให้ตั้งมั่นได้เมื่อไร (เอกัคคตา) โดยไม่มีความฟุ้งซ่านใดมารบกวนแล้ว ให้เริ่มปฏิบัติทางปัญญาได้ทันที การหลงติดในสมาธิ (ฌาน) เป็นกิเลสเพราะมันมีความสุขความสบายและยังมีนิมิตหมายให้หลงอีกมากมาย

ไม่ได้เกิดประโยชน์อะไร ที่สำคัญอย่างยิ่งพระปาทุกรูปย้ำเน้นให้ลูกศิษย์รักษาจิตให้อยู่ในปัจจุบัน ถ้าการปฏิบัติหลุดจากปัจจุบันเมื่อไรแปลว่าเราไม่มีสติเมื่อนั้น การหลงติดในฌานถือว่าหลุดจากปัจจุบันธรรมไปแล้ว

มาถึงตอนสำคัญคือปัญญาได้มาอย่างไร เมื่อเราถอนสมาธิมาในระดับปกติแล้ว ให้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์คืออะไร อารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ เมื่ออารมณ์คือสิ่งที่จิตรู้ ก็แปลว่า จิต กับ อารมณ์ เป็นคนละส่วนกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน อารมณ์หลักที่เราทุกคนต้องพบเจออยู่เป็นประจำคือ อารมณ์โกรธ โลก และหลง โกรธคือ อารมณ์ไม่พอใจ มีระดับตั้งแต่น้อยไปหามาก มีชื่อเรียกไปต่างๆ นานา เช่น น้อยใจ เสียใจ ตีใจ เป็นต้น ตอนนี้จะหลับตาก็ได้ลืมตาก็ได้ แต่ส่วนใหญ่ นิยมหลับตาเพราะไม่อยากให้อารมณ์ภายนอกมากระทบใจ ทำให้ความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาได้ก็ยิ่ง ซึ่งถ้าความฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาได้จริงๆ เราก็ต้องเริ่มทำสมาธิโดยการภาวนาใหม่ แล้วจึงกลับมาสู่ที่เดิมได้ มีความฟุ้งเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นไม่ได้ เราจะเห็นว่าสมาธิหรือความตั้งมั่นของจิตมีความสำคัญต่อการเจริญปัญญาในสายหลวงปู่มน้อยอย่างยิ่ง

สมมติว่าเราสามารถทำจิตให้สงบได้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ให้พิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจของเรา คงเป็นตราบนี้กระมังที่บางสำนักนิยมเรียกการปฏิบัตินี้ว่าเป็นการดูจิต ความจริงเราไม่ควรเรียกว่าดูจิต เพราะจิตเป็นเพียงตัวรับอารมณ์ที่มากกระทบเท่านั้น ที่ให้พิจารณาคืออารมณ์ที่มากกระทบ อารมณ์โกรธ โลก และหลงเป็นกิเลสตัวหลักที่จะมาปรากฏให้เรารับรู้เป็นประจำ ถ้าจะพูดให้ง่ายขึ้น น่าจะเรียกว่าเป็นการดูความรู้สึกตัวเองจะเหมาะสมกว่า ในระหว่างการพิจารณา อารมณ์ที่มากกระทบ สติจะต้องตั้งมั่น เพราะถ้าสติไม่ตั้งมั่น จิตจะคล้อยไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ กลายเป็น**ตัวเรา**เกิดขึ้น เป็นเราโกรธ เราโลก เราหลง ปัจจุบันธรรมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และไม่ปฏิบัติตามแนวทางใด สติและสมาธิจะต้องไปด้วยกันเสมอ เมื่อจิตคล้อยไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ย่อมถือได้ว่าการปฏิบัติล้มเหลว พระอาจารย์ผู้สอนอารมณ์จะบอกเราว่าเราไปเล่นละคอนเสียแล้ว ไม่ใช่ดูละคอน ความไวแห่งการพิจารณาอารมณ์ที่มากกระทบคือปัญญา เพราะทำให้เรารู้จากการปฏิบัติว่า ตัวโกรธ ตัวโลก และตัวหลงที่ปรากฏขึ้น ไม่ใช่ตัวเราของเราเลย มันมาแล้วก็ไป ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นแล้ว จิตเราก็เป็นอกุศล ถือว่าการปฏิบัติล้มเหลวนั่นเอง

ในเวลานอกการปฏิบัติธรรมะ พระอาจารย์สายนี้ย้ำเตือนให้ลูกศิษย์อยู่กับสติ ให้กำหนดปัจจุบันเป็นอารมณ์ไว้เสมอๆ หลวงพ่อพุทธท้านให้กำหนดคำภาวนาพุทโธอยู่ทุกลมหายใจเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยเฉพาะการเดินให้กำหนดพุทโธตามก้าวเดินไปเลยจะดีมาก เพราะทำให้ความฟุ้งซ่านไม่มาปรากฏแก่จิต เมื่อจิตเป็นกุศล วิบากดีก็เข้ามาในชีวิต สิ่งดีๆ ก็จะเกิดขึ้น ผมได้เผชิญกับ

อุบัติเหตุครั้งหนึ่ง คือ ในระหว่างเดินทางกลับกรุงเทพฯด้วยความเร็วเกิน 120 กม.ต่อชั่วโมง ยางรถยนต์หน้าซ้ายระเบิดเสียงดังสนั่นไปทั่วบริเวณ ผมนั่งเบาะหน้าคุยกับคนขับ ปรากฏว่ารถยนต์สามารถทรงตัวไว้ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ชาวบ้านที่มาดูพอเห็นลักษณะที่ยางระเบิดเป็นชั้นบอกว่าจะไม่น่ารอด เพราะรถยนต์น่าจะพลิกคว่ำลงข้างทางไปแล้ว ในเชิงก็ต้องเชื่อละครับ เพราะผมเป็นคนชอบภาวนาพุทธโธอยู่เป็นประจำแม้ในปัจจุบัน เพื่อควบคุมไม่ให้จิตฟุ้งซ่านเกินกว่าเหตุ เดินทางไปไหนโดยเฉพาะทางเครื่องบิน ผมก็ใช้คำภาวนาพุทธโธเป็นประจำ เครื่องบินที่ผมและภริยาโดยสารจะลงที่ฮ่องกง ปรากฏว่าเครื่องโดยพายุได้ฝุ่นอย่างรุนแรง คิดว่าตายแน่แล้ว ผมก็ภาวนาพุทธโธเช่นกัน คิดว่ายังไงจะตายก็ขอตายไปสุคติภูมิก็แล้วกัน ถ้าได้เกิดเป็นเทวดาก็ยิ่งดี ผมก็ไม่อยากเกิดเป็นมนุษย์แล้วนี่ครับ

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม ต้องพิจารณาว่า เรามีสติระงับโกรธ โลก หลงได้เร็วเพียงใด ดัชนีวัดความก้าวหน้าอยู่ในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ถ้าเรายังมีอาการโกรธ โลก หลงเหมือนเดิม ก็ถือว่าการปฏิบัติไม่ประสบความสำเร็จ ที่สำคัญการสำรวจมโนธรรมในชีวิตประจำวันสำคัญเท่าเทียมกับเวลาที่เราปฏิบัติ การเปิดทวารทั้งห้าโล่งแจ้งก็เหมือนการมีบ้านที่ไม่มีฝา ย่อมตกจากบ้านได้ทุกเมื่อ เป้าหมายการปฏิบัติธรรมของพระพุทธศาสนามุ่งสู่พระนิพพานก็จริง แต่พวกเขายังอยู่ห่างมากนัก ผมว่าเราเพียงเตรียมตัวหาเสบียงกรังเพื่อต่อยอดในชาติต่อไปจะเหมาะสมกว่า

ในปัจจุบันแม้ผมจะใช้การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์วิปัสสนาในการปฏิบัติธรรม แต่ก็ยังต้องฟังคำสอนในอดีตของพระอาจารย์สายหลวงปู่มั่นอยู่เสมอ เพราะรูปแบบการปฏิบัติเป็นการต่อยอดขึ้นไป ไม่ใช่เป็นความขัดแย้งกันในสาระสำคัญ การปฏิบัติรูปนามที่ถือเป็นสมถกรรมฐานก็มีมากเช่น การกำหนดเดินหนอนั่งหนอยืนหนอ ซึ่งกำหนดอิริยาบถก่อนการกระทำล้วนเป็นแนวการฝึกสติให้อยู่กับตัว ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีเช่นกัน

โดยสรุป การปฏิบัติธรรมมีหลายรูปแบบ แม้แต่การปฏิบัติสายหลวงปู่มั่นก็มีการเน้นหนักที่แตกต่างกันไป แล้วแต่ว่าพระอาจารย์ท่านใดจะเห็นว่าเหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ ขอเพียงเราเดินตามแนวทางแห่งศีล สมาธิและปัญญา จะเดินอย่างไรก็คงไม่สำคัญเท่าไรนัก ขออนุโมทนาผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ท่านทั้งหลายมีสุคติภูมิที่หมายทุกชาติ และเกิดภายใต้รัศมีพระธรรมตลอดไป

(บทความนี้ไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน Online เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2542)